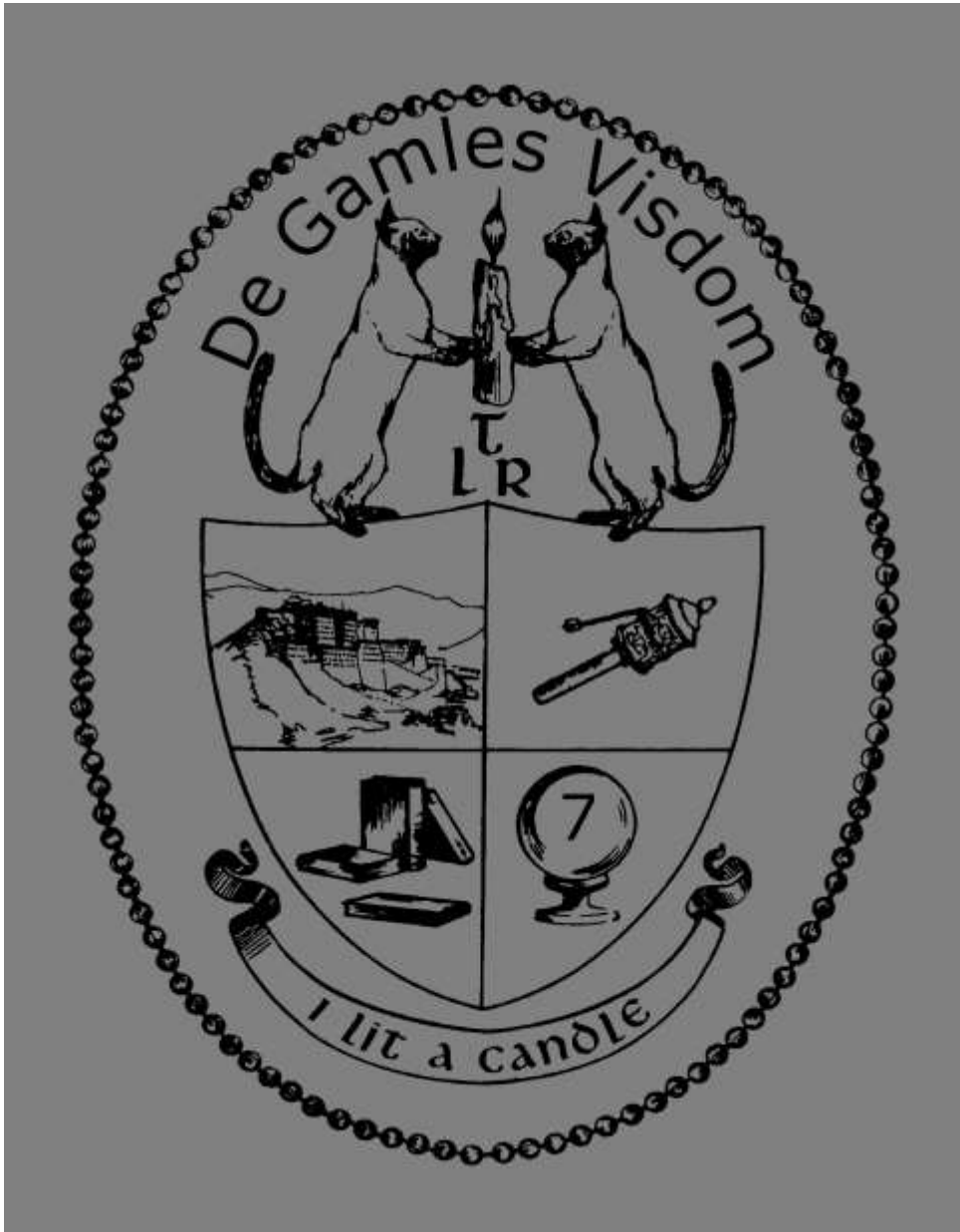


T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965



HVAD DENNE BOG ER

Så rigtig mange mennesker de kan lide store ord. Så rigtig mange mennesker ødelægger det hele ved at gå ind for "store ord". Jeg kan lide små ord. Det er så meget lettere at udtrykke, hvad man mener, med små ord. Når man skal læse en bog på engelsk behøver man jo normalt ikke sanskrit eller hindustani eller kinesiske ord. Men visse mennesker kan nu lide store ord. Dette er et ærligt forsøg på at lave en ordbog over bestemte ord samt gå i detaljer med hensyn til betydningen af disse ord. I visse tilfælde kunne betydningen meget vel erstatte en monografi. Monografi? Monografi? Hvad er en monografi? En lille afhandling over emnet kunne forklare det. Men lad os komme videre med den lille ordbog, for det er det, der er af interesse. Vi begynder med bogstavet A. Jeg kan ikke komme i tanke om noget, der kommer før, så det første ord er:

ABHINIVESHA: Dette angiver en besidderglæde, indskrænket til kærligheden til livet på jorden. Det er en binding til livets ting og en frygt for døden på grund af det tab af ejendele, som denne vil medføre. Gniere elsker deres penge, og de frygter døden, fordi denne vil skille dem fra pengene. Til de, der lider under denne særlige "sygdom", vil jeg sige, at det endnu ikke er lykkedes nogen at tage bare en krone med ind i det næste liv!

ACHAMANA: Dette er et ritual, der udøves af hinduer. Det er et ritual, hvori den troende renser sig ved at tænke på rene ting, mens han nipper til vand og stænker vand rundt om sig. På en vis måde kan det sammenlignes med spredningen af vand under den kristne ceremoni. Når hinduen har gjort dette, kan han trække sig tilbage til en fredfyldt meditationstilstand.

ACHARYA: Det er benævnelsen for åndelig lærer eller, om man vil, en guru. Acharya føjes ofte til til navnet på en værdsat religiøs lærer.

ADHARMA: Dette angiver mangel på dyd, mangel på retskaffenhed. Den stakkels fyr, der får påheftet denne benævnelse, afholder sig sikkert ikke fra nogen af De fem Afholdenheder.

AFHOLDENHEDER: Vi må afholde os fra, eller undgå at gøre visse ting, hvis vi skal bevæge os frem ad vejen mod det åndelige. Vi må undlade at såre andre, vi må undgå at sige løgne. Tyveri - vi må undgå tyveri, da det ændrer andre personers materielle balance, når man stjæler fra dem. Sensualitet? Det er en "uren" form for sex, og mens sex kan hæve og højne en, kan sensualitet ruinere en så vel åndeligt som finansielt! Grådighed er en ting vi bør føle os skyldige over. Menneskeheden får penge eller evner for at kunne hjælpe andre. Hvis vi er grådige og nægter at hjælpe andre i tilfælde af virkelig nød, kan vi være sikre på at hjælp vil blive os nægtet, når vi er den nødig. Hvis man kan

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

ære De fem Afholdenheder - afholdenhed fra at såre andre, afholdenhed fra at lyve, afholdenhed fra tyveri, afholdenhed fra sensualitet og afholdenhed fra grådighed, så kan man leve i fred med verden, skønt det jo ikke er ensbetydende med, at verden er i fred med sig selv.

AFSLAPNING: Det er af største betydning, at en person er i stand til at slappe af, men få mennesker kan, fordi de er for utålmodige, for opsat på resultater uden at gøre noget. Man kan slappe af hvor som helst. Sid ned, skvat ned i en stol. Undersøg (mentalt) dine muskler én efter én. Bøjes din fod i den mest naturlige vinkel? Findes der spænding i en lægmuskel? Og hvad med ryggen, sidder du virkelig i en stilling, som det ikke volder kvaler og smerter at opretholde? Undersøg dig selv mentalt på område efter område. Forvis dig om at alle muskler er afslappede - virkelig afslappede. Er du sikker på, at alt er afspændt? Hvad så med ansigtet, hvorfor strutter din mund på den måde? Hvorfor presser du øjnene stramt sammen? Slap af! Afslap dine muskler. Forestil dig at du lige (nettop) er faldet ud af en flyvemaskine, og du ligger spredt ud på jorden. Så ville du være afslappet! Hvis du kan slappe af i alle musklerne, så du ikke går rundt med en konstant muskelspænding, vil dit helbred blive bedre. Prøv det!

AGAMA: Et skriftsted, eller i Tibet en tantra. Begrebet kan bruges til at angive et arbejde, der uddanner en i det mystiske og metafysiske.

AGAMI KARMA: Dette er den korrekte vending for karma. Det betyder, at de fysiske og mentale gerninger man udfører med sin krop påvirker ens fremtidige inkarnationer. I den kristne Bibel er der en erklæring om, at som man sår, skal man høste, hvilket vil sige, at hvis man sår ondskab, høster man ondskab; men hvis man sår godhedens sæd og hjælper andre, vil man modtage det samme "tusindfold" igen. Sådan er karma.

AHAMKARA: Hjernens er delt op i forskellige sektioner, og ahamkara er en slags trafikregulator, der modtager sanseindtryk og så etablerer disse som den form for kendsgerninger vi kender, og som vi kan genkalde os, når som helst vi ønsker det.

AHIMSA: Det var den politik Gandhi fulgte, en politik af fred, af ikke-vold. Ahimsa er at undgå at skade nogen anden skabning i tanke, ord eller handling. Det er i virkeligheden en anden vending for: "Gør mod andre som du vil have, de skal gøre mod dig."

AI: Den kortest kendte måde for lige kærlighed til alle uanset race, tro, form eller farve. Når vi bliver i stand til helt at fuldkommengøre betydningen af ordet ai, da behøver vi ikke at blive i denne verden længere, da er vi for rene til at være her.

AJAPA: Dette er en speciel mantra. Østerlændingen mener, at man udånder med lyden "M", og indånder med lyden "SA". Hansa er lyden af det

menneskelige åndedræt. "HA" den udgående luft, "N" et forbindelsesled, "SA" den luft der kommer ind. Vi udsender ubevidst den lyd femten gange i minuttet, eller énogtyvetusindsekshundrede gange i løbet af fireogtyve timer. Andre dyr har også deres særlige takt, en kat gør det fireogtyve gange i minuttet, en skildpadde tre gange i minuttet. Nogle mener endvidere, at japa mantraen er en ubevidst, eller rettere underbevidst bøn der betyder: Jeg er Det.

AJNACHAKRAEN: Dette er den sjette af den almindeligt accepterede fremstilling af syv af de kendte yogacentre for bevidsthed. I virkeligheden er der ni sådanne centre, men det ville være for vidtgående et studie i tibetansk lærdom at klare det her. Ajnachakraen er lotusen i øjenhøjde, i dette tilfælde en lotus med kun to kronblade. Den er en del af den sjettesanselige mekanisme. Den fører til clairvoyance, indre visioner og kundskab om verdener hinsides denne.

AKASHA: Mange mennesker omtaler dette som "æter", men en noget bedre definition ville være: det som fylder alt rum mellem verdener, molekyler og alt andet. Materien hvoraf alt andet er skabt. Det bør erindres, at denne materie er almindelig i hele vort eget planetære system, men det er ikke ensbetydende med, at andre universer har den samme materieform. Man kan sige, at den menneskelige krop består af blodceller, kødceller og, skønt på en anden måde, benceller.

AKASHISK: Dette ord bliver som regel brugt i forbindelse med De akashiske Optegnelser. Det er svært overfor en tredimensional verden at skulle forklare det, der indtræffer i en verden af mange flere dimensioner, men det kan måske anskues på denne måde: Forestil dig, at du er en filmfotograf, der altid har eksisteret, og altid vil eksistere, og at du har et ubegrænset forråd af film(eller videobånd som vi bruger i dag). Fra tidernes morgen har du filmet alt, hvad der er indtruffet, overalt, for alle og enhver, og du optager stadig film af ting der sker nu. Sådanne fungerer De akashiske Optegnelser. Alt det, der overhovedet er hændt, efterlader indtryk på æteren som lysimpulser gør det på film. På grund af den mangedimensionerede verden, det registreres i, registreres yderligere de sandsynlige ting, der vil påvirke alle på jorden og udenfor jorden. Forestil dig, at du er i en by, du står på en gade, en bil kører forbi og forsvinder ud af syne, og du har ingen anelse om, hvad der vil ske med den. Men hvis du i stedet befandt dig oppe i en ballon og derfra kunne se vejen i sin fulde udstrækning, så ville du kunne se bilen fare afsted og muligvis også få øje på en hindring bilen ikke kunne undgå at kolliderer med. I et sådant tilfælde ville du kunne se uheldet økomme til føreren, før denne var klar over det. Eller man kan betragte det ud fra en timetabel som eksempel. Man lav'er en timetabel for at angive muligheden for at et tog eller en bus, et skib eller et fly vil afgang fra et vist sted på et bestemt tidspunkt, og i følge timeplanen, som blot er en optegnelse af

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

sandsynligheder, vil befordringsmidlet ankomme et vist sted på et bestemt tidspunkt. I næsten alle tilfælde vil dette også ske. Man kan også anskue De akashiske Optegnelser ud fra dette eksempel: Hvis man i løbet af et øjeblik kunne rejse til en meget fjern planet, og man medbragte en speciel kikkert, ville lyset der kom fra jorden (husk lyset har en hastighed) måske vise, hvad der skete på jorden for hundred tusinde år siden. Med denne specielle kikkert, eller hvad det nu kunne være for et instrument, ville man altså kunne se, hvad der gik for sig på jorden for tusinder af år siden. De akashiske Optegnelser går endnu videre end det, for de viser med stor sandsynlighed, hvad der vil ske. De muligheder en nation står overfor er meget mere sandsynlige, end dem et individ konfronteres med. Og de mennesker, der har fået en speciel oplæring, kan gå over i den astrale form og konsultere De akashiske Optegnelser for at se, hvad der er hændt, hvad der sker i en hvilken som helst del af verden, og hvad der er størst mulighed for, at der vil ske i fremtiden. Det minder meget om det at gå i biografen og se en film. I programmet kan man se, hvilken film der kjøres, og således indfinde sig for at se netop "sin" film.

AMULETTER: Mange mennesker anser amuletter for tom overtro; de betragter amuletter som små smykker, den lettroende køber i håb om at ændre sit held. Ja, hvis man går ind i en souvenirbutik og køber en amulet, kan man lige så godt kaste sine penge i grams. Men hvis man får en specielt tillavet amulet, det vil sige tillavet af en person der ved, hvordan det skal gøres, så er amuletten effektiv. Det betyder, at man skal opbygge en tankeform og lokalisere den i amuletten, på næsten samme måde som ægypterne beskyttede deres balsamerede faraoer. Det vil blive nærmere omtalt under Talisman.

ANAHATA CHAKRAEN: Symbolet for denne chakra er, Lotusens Hjul. Symbolikken i østen henviser til den som et stiliseret hjul, hvilket også er en stiliseret lotus. I Tibet er det kun lotusen. Dette er en chakra på hjertets niveau. Den har tolv kronblade af gylden farve. Når man kan se auraen, vil man til tider bemærke, at det gyldne har et skær af rødt over sig. Desuden kan den være stribet eller plettet af mørkeblåt, der viser personens forskellige sindsstemninger og udviklingsstadier. Under dette anahata-center er der en anden manifestation af lotusen, en med et ottebladet arrangement, som bølger let når man mediterer. Når man kan se auraen, kan man se lysstrålerne, der får den til at ligne Den blomstrende Lotus eller Hjulet, alt afhængig af synsvinklen. Anahata chakraen er den fjerde' af de syv almindeligst kendte yogacentre for bevidsthed. Som allerede nævnt er der i virkeligheden mere end syv.

ANAHATA SHABDA: Dette betyder en lyd, der ikke egentlig bliver opfattet. I stedet er det indtrykket af en lyd, som ofte høres, når man har nået et vist punkt under meditation. Lyden er naturligvis den af mantraen Om.

ANANDA: Ren glæde. Glæde og behag ubesmittet af materielle begreber. Det

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

tilkendegiver den lyksalighed man oplever, når man bevidst kan forlade sin krop og fornemme den fuldstændige henrykkelse det er at være befriet, selv en kort tid, for det kolde og øde lerhylster den menneskelige krop på jorden er.

ANATMA: Anatma betyder: Dette er en illusionens verden. I denne verden, på denne jord, tror vi, at kun materielle goder er af betydning. Folk graver i skidt efter penge, skraber penge sammen i store stakke (nogen af dem!) Ingen har endnu taget en eneste øre med ind i det næste liv, men de fleste pukler stadig efter konkrete goder, som blot efterlades, når vi drager ind i det næste liv.

ANGAS: En tilkendegivelse af ting man må overholde for at kunne gøre fremskridt i åndelig frem får fysisk yoga. Man må langsomt tilegne sig den rette meditationsform, åndedrætskontrol, fremskreden meditations og kontemplationsteknik. Man må også især huske Den gyldne Regel som lyder: Gør mod andre som du ønsker de skal gøre mod dig.

ANNAMAYAKOSHA: Dette store, lange ord betyder blot det fysiske skjold, kroppen, der omslutter sjælen. Når man vender tilbage til den fysiske krop efter bevidst at have været på det astrale plan, bruger man dog ikke dette ord til at betegne sine følelser for den kolde, klamme masse, man pine-fuldt må mase sig ind i; man bruger meget værre ord. Men annamayakosha er det "tekniske" udtryk.

ANSIGT: Se engang på gennemsnitsmennesket betragt linierne og rynkerne i ansigtet, læg mærke til det anspændte og forvredne udtryk! Og når denne person tror han mediterer, får han et endnu mere forvredent udtryk. Dette er uheldigt, for man kan ikke meditere, når man er anspændt. Hvis du opdager, at dit ansigt er ved at blive stift, prøv da at slappe af. Bøj kroppen forover, så ansigtet er parallelt med gulvet og vær sikker på, at ansigtsmusklerne er helt afslappede, så afslappede som overhovedet muligt. Sørg også for at læberne ikke er fast sammenpresset, munden må godt "stå let åben", hvis det er lettere. Øjnene skal enten være ganske lidt åbne eller lukkede, men de må ikke være stramt tillukkede, da man så anspænder musklerne. Slap af i hele ansigtet, forestil dig så, at du er en hund, der lige er kommet drivvåd op af vandet. Ryst hovedet kraftigt som en hund, så selv ørerne bevæges og håret bliver forpjusket. Gør, det adskillige gange, lad som om du har vand i ansigtet og du må ryste det af med markante bevægelser. Gør dette og det vil virkelig ruske op i dine muskler. Når du har gjort det adskillige gange sæt dig så ret op og ned og stræk din hals så langt opad som du kan. Forestil dig, at du er en giraf eller en af de indfødte kvinder, der anbringer ringe omkring halsen, så den kan blive længere. Når du har strakt hovedet så langt opad som du kan, så pres det så langt ned mod skuldrene som muligt, helt ned i skuldrene, så halsen rigtig bliver presset sammen. Stræk hovedet op igen og pres det så atter ned. Gør dette flere gange, mens du hver tredje gang ryster hovedet kraftigt som en hund. Dette vil hjælpe

dig mere end du tror.

ANTAHKARANA: østlig filosofi, vedanta filosofi, bruger dette ord, når der henvises til forstanden, som den bruges til at kontrollere det fysiske legeme.

APANA: Nogle af ordene fra det fjerne østen er bemærkelsesværdig klare i deres betydning. Sanskrit er ikke bundet af konventioner som så mange vestlige sprog. Vi kan ikke altid benytte de samme betydninger, så lad os blot slå betydningen af apana fast som alt det, der har at gøre med ekskretion, de forskellige "udmundinger", processer o.s.v. I auraen synes den meget passende som en mørk rød, eller mørk brunlig rød farve, der snor og vrider sig for så at svulme op.

APARIGRAHA: Dette er den femte af Afholdenhederne. Den angiver, at man bør vælge Middelvejen i alle anliggender; ikke være for god, og naturligvis ikke for slet, undgå yderlighederne og være i balance.

ARHAT: Arhat er en der har opnået den perfekte forståelse for det, der findes hinsides livet. Ordet angiver, at man har givet afkald på opfattelsen om:

1. Kroppen er vigtig.
2. Usikkerhed hvad angår valget af den rette vej.
3. Afhængighed af strenge regler.
4. Sympatier stammende fra en ufuldkommen(svak) hukommelse om en tidligere tilværelse.
5. Antipatier stammende fra en ufuldkommen hukommelse om en tidligere tilværelse.

ASANA: Dette er en positur eller en siddestilling som bruges, når man forbereder sig på meditation. De Store Mestre kom aldrig med regler om, hvordan man skulle sidde, de erklærede blot, at man skulle sidde så behageligt som muligt. Men siden de tider har forskellige personer, som på ingen måde er Store Mestre, forsøgt at skabe sensationer, forsøgt at opreklamere deres egen selvopreklamerede status ved at påbyde deres yogastuderende, at hengive sig i alle tænkelige former for vanvittige og fantastiske forvridninger. Det eneste man skal sørge for, når man vil meditere, er at man sidder behageligt, så indtager man nemlig den rette stilling. Det betyder ikke noget, om man sidder med korslagte ben, eller med benene stikkende lige (rett) ud eller ned. Det eneste der kræves af stillingen er, at den er behagelig.

ASAT: Asat er alle de ting, der er uvirkelige eller illusoriske. Dette er illusionens verden, uvirkelighedens verden. Åndens verden, sjælens verden, er den virkelige verden. Det modsatte af asat er sat, det vil sige de ting der er virkelige.

ASHRAMA: Ashrama er et sted, en bolig, hvor lærer og elever residerer. Det bliver ofte brugt til at betegne en eneboerhytte, men det kan også bruges til at angive de fire hovedstadier, livet på jorden opdeles i. De fire stadier er:

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

1. Elever, der lever i cølibat.
2. Den gifte person, som følgelig ikke lever i cølibat Personen behøver ikke være elev.
3. Tilbagetrukket liv og kontemplation.
4. Klosterliv, og livet i et kloster er som bekendt ensbetydende med et liv i ensomhed. t ensbety

ASMITA: Indbilskhed, egoisme og et uudviklet menneskes opstøtede stolthed. Efterhånden som en person udvikler sig, forsvinder asmita.

ASTEYA: Navnet på den tredje af Afholdenhederne. Den tredje af Afholdenhederne formaner om ikke at stjæle, og når man er advaret, er det ensbetydende med, at man hverken må stjæle i tanke eller handling. Man må heller ikke begære en anden persons ejendom.

ASTRAL: Dette er en vending, som hovedsageligt bliver brugt til at beskrive det sted eller den tilstand man når, når man er ude af, sin krop. Det er et sted, hvor man kan møde sine venner, venner der er gået videre efter at have forladt kroppen ved den såkaldte død. De opholder sig nu der for at tilrettelægge deres reinkarnation.

ASTRALREJSER: Når en person lægger sig for at hvile, afdæmpes kroppens fysiske mekanismer. De fysiske funktioners tempi nedsættes, men den astrale form, eller sjæl, eller ego, eller atman, hviler ikke i kroppen, men går ud af kroppen, ud på det astrale plan. Man kan sidestille det med dette: Når man går i seng, tager man sit tøj af og lægger det til side. På samme måde lægger astrallegemet det fysiske legeme til side. Det er værd at bemærke, at der er forskellige planer eller stadier i den astrale verden. På det astrale plan kan man bevæge sig fra sit fødeland til forskellige egne af den fysiske verden,. Man kan bevæge sig fra England til Australien, eller fra Australien til Kina, eller hvor som helst man ønsker at rejse hen. Det afhænger af, hvad man skal, og hvordan man bruger sin astraltid. En person, der er stærkt udviklet og muligvis lever sit sidste liv på jorden, har altid travlt på det astrale plan, og jo mere udviklet en person er, desto længere rejser han i det astrale. At rejse på det astrale plan er let, forudsat man gør en indsats. øvelse er det eneste krav der stilles, eller man bør måske sige, øvelse og tålmodighed. Alle andre dyr kan gøre det, ligesom, alle dyr har evner for clairvoyance og telepati. Det bør også nævnes her, at den astrale verdens paradisi i visse tilfælde kan være en skærsild for dem, der ikke har opført sig korrekt på jorden! Mennesker mødes i død astrale og planlægger det, de vil foretage sig i det fysiske. Uheldigvis glemmer så mange deres storslåede intentioner og gør kun det, der passer dem. Det kan varmt anbefales at dyrke astralrejser, da det indebærer den mest vidunderlige følelse, man kan forestille sig. Det er fortryllende at stige op for enden af Sølvtråden og betragte jordens byer under sig og så muligvis fare ud i rummet og se ned på andre

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

verdener. Eller hvis man helt forlader den fysiske verden, kan man drage til de metafysiske verdener og se og tale med mennesker, der har gjort det forud for en selv.

ATMA: Nogle mennesker kalder det atman. Vedantisk filosofi betragter atma eller atman som den øverste ånd, overselvet, egoet eller sjælen. (overbevisstheden - X2 - med Martinus' ord. R.Ø.anm.). **AURA:** Ligesom en magnet er omgivet af et kraftfelt, har kroppen også kraftlinjer. Men disse kraftlinjer har forskellige farver, farver der dækker et langt større spektrum, end det menneskelige øje kan fatte uden hjælp af clairvoyante evner. Aurafarverne stråler ud fra kroppens vigtigste centre og forenes for at danne en hvirvlende æggeformet masse med den butte ende foroven. En god aura kan strække sig op til seks fod ud fra besidderen. En trænet clairvoyant kan ved at betragte auraens farver afsløre begyndende sygdom. Man vil nok engang opfinde instrumenter, så man kan studere auraen i farver (det vil sige, så ikke-clairvoyante kan se den), og ved at anvende et passende heterodyn-signal vil mangelfulde farvetoner ved auraen kunne kureres. Auraen må ikke forveksles med det æteriske som omtales under Æ.

AVASTHAS: Et ord som betegner de tre bevidsthedstilstande, som er:

1. Den opvågnende tilstand hvor man er i kroppen, men blot er mere eller mindre bevidst om tingene, der foregår omkring én.
2. Drømmeverdenen i hvilken sindets fantasier blander sig med virkeligheden, oplevet under selv delvise astralrejser.
3. Kroppens dybe søvn, hvor man ikke drømmer men er i stand til at rejse på det astrale plan.

AVATAR eller AVATARA: Dette er en meget sjælden person nutildags. Det er en person, der ikke har nogen karma, en person der ikke nødvendigvis er menneskelig, men en der antager menneskeform for at hjælpe menneskene. Man har bemærket, at en avatar (maskulin) eller avatara (feminin) altid er højere end mennesker i almindelighed. I den kristne Bibel læser man om engle, der stiger ned til jordens helveder, for at de kan komme den lidende menneskehed til undsætning. Avatarer dukker op ved lejligheder, hvor verden er i fare, eller når menneskeheden som art betragtet er truet. Man genkender sjældent avatarerne, da de ofte må gennemgå store lidelser. De er rene, og hvis de ikke er i stand til at tage visse lidelser, kan de ikke forblive på jorden. Man kan sammenligne dem med dybhavsdykkere, som er nødt til at påføre sig blylodder for at kunne synke ned i dybderne af det mørke og gådefulde hav.

Man vil ikke kunne genkende avatarer, med mindre man er meget ren, for de råber ikke op om deres fuldkommenhed i radio eller fjernsyn, ej heller siger de, at hvis man læser dette eller hint, så er man sikker på at komme ind i himmelens højeste riger!

AVESHA: Denne interessante tilstand betyder, at gå over i en andens legeme. Til tider vil en avatar være nødsaget til at tage, en andens krop i besiddelse for at kunne udføre et specielt erhverv. (I dag omtales dette ofte som "walk-inn". R.Ø.anm.) Men en sådan besiddelse kommer kun i stand, når den oprindelige besidder har givet sit samtykke. Efter cirka syv års forløb, aldrig mere, har avataren ændret alt i kroppen, hver celle, hver molekyle, og kroppen bliver derfor virkelig hans. To punkter af interesse - visse mennesker vil sige: "Jamen, hvordan kan en molekyle ændre sted? Svaret er naturligvis at selv i en simpel proces som elektroplettering (elektrolyse) bliver molekyler sendt fra den ene elektrode til den anden. Således kan selv uædelt metal dækkes med det pure guld. Det andet punkt - ofte vil en avatar overtage en allerede voksen persons krop. Årsagen er den, at en avatar ikke må spilde tid på at fødes og vokse op gennem barndommens smertefulde stadier.

AVIDYA: Avidya er en form for uvidenhed. Det er den fejltagelse og misforståelse at betragte livet på jorden som det eneste liv, der betyder noget. Jordelivet er blot at ligne med livet i et klasseværelse; livet hinsides (etter) dette er det, der betyder noget. På andre planeter, i andre universer eksisterer der væsener, som i visse tilfælde ikke er så intelligente som mennesket, og i andre tilfælde er uendeligt mere intelligente end mennesket. De følger måske ikke det menneskelige mønster i kropsform, men de er alligevel sansende væsner.

B

BEHAG og SMERTE: Mekanismer bliver styret, hastighedsstyret For eksempel 'styres' eller kontrolleres en grammofon, så hastigheden begrænses, og den drejer i en konstant fart, så pladen afspilles i den rette højde og hastighed. Mennesker har også "styrere", og menneskenes styrere eller kontrollører er i den ene ende behag, og i den anden ende smerte. Hverdagsmennesket lever et eller andet sted imellem de to yderpunkter, det lærer at undgå smerte, så det kan opleve behag gennem mangel på smerte. Til sin store sorg lærer det også, at en vis form for behag skaber smerte. I menneskets tidlige stadier hersker der en letargi og modvilje mod at yde noget; det nærer et ønske om ikke at gøre noget. Vildmanden vil ikke jage, før han bliver angrebet af sultens smerte. Efter at have opdaget, at føde bringer behag, er han tilbøjelig til at forspise sig, men finder da ud af, at dette fremkalder smerte. Behag, smerte, behag, smerte. Cyklen af behag der skifter med smerte lærer en det, som kan være, og det som ikke kan være. Ved at opleve behag, der ændrer sig til smerte, lærer mennesket at ophøre med frådseri og ødselhed, før behaget bliver fortrængt af smerte, og følgelig er det begyndelsen til en form for intelligens. Adepten lærer ikke at efterstræbe det store behag, da han så vil

opleve den, store smerte. Han lærer at han må bevare et ensartet temperament, så han ikke overvældes af behag eller smerte. Således lærer han kontrol over sin krop, og ved at opnå kontrol over sin krop bliver han i stand til at rejse i det astrale, til at mestre clairvoyance, og forudsat han gør fremskridt, vil han senere opnå frigørelse fra kroppen, så han kan mures inde i en eneboercelle - muret inde i årevis uden lys - med føde bragt til sig hver anden eller tredje dag. Resten af tiden er han frigjort fra kroppen, og hans astrallegeme hæver sig over bjergene, over havene og over landene. Ved således at være frigjort kan han besøge alle verdens lande, og intet er ham hemmeligt. Han oplever statsråd og hemlige møter som en lydløs, usynlig ånd, der alligevel er opmærksom på alt, hvad der sker. Men en sådan person er ikke permanent adskilt fra kroppen, før døden løsriver Sølvsnoren.

BERØRINGSSTEN: For mange århundreder siden da verden var et meget viisere sted end nu, før albylernes tidsalder, da havde præsterne og de viise metoder til at berolige personer, der var nervøse eller irritable eller på anden måde var ved siden af sig selv. De lavede "beroligende berøringssten". Disse meget specielle sten var formet på en særlig måde, således at man ved at gnide blidt på dem oplevede en behagelig håndgribelig fornemmelse, der beroligede en besværet hjerne, forebyggede forskellige lidelser og hysteri. Det bliver nærmere omtalt under "Sten".

BEVIS: Det er en sørgelig kendsgerning, at så mange kræver bevis for alt. Hvordan ved du, at der er en Gud? Svaret er: det gør du ikke, ikke så du ville kunne "bevise" det for et materialistisk indstillet publikum. Man må tage sin tro på en Gud som en tro man nærer, en tro på at Gud er til, og man kan ikke gå ud over det, så længe man eksisterer i kødet. Hvordan ved du, at der er et "liv efter døden"? Hvordan ved du, at der er en astralverden, hvor vi kan møde venner og forberede os på et bedre liv? Med mindre man bevidst kan rejse på det astrale plan, må man også acceptere det fordi man tror på det. Mennesker, der har været "hinsides" efter eget ønske, og husker det helt, har ingen tro; i stedet har de viden, de erkender visheden af det, der før var et spørgsmål om tro alene. Den tibetanske holdning til "bevis" kan anskues fra denne vinkel: Det som er, behøver intet bevis. Det som ikke er, kan ikke bevises. Derfor er det ikke korrekt at kræve eller give bevis. Noget af det sværeste, vi må kæmpe imod, er det fortsatte ønske om bevis. Det stadige krav på bevis gør det umuligt for os at gøre virkelige fremskridt. De der kan skabe psykiske manifestationer kan sjældent gøre det under etablerede videnskabelige forsøgsbetingelser, da den dominerende atmosfære af mistænksomhed, vantro og antipati hæmmer de højere svingninger, som er nødvendige for virkeliggørelsen af sådanne materialisationer. Såkalte selvbestaltede forskere har sjældent kvaliteter eller kvalifikationer til at udforske det åndelige eller såkaldte okkulte. Folk behøver

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

ikke at tro, og heller ikke at tvivle. Alt hvad der kræves er en åben tankegang og et ønske, et oprigtigt ønske om at udforske uden fordomme.

BHAGAVAD GITA(solens gudelige sang): Dette er et af Indiens største hellige skrifter, i hvilket en virkelig oplyst lærer omtaler det, der ikke bør ændres. Denne bogs atten kapitler omtaler hvert aspekt ved menneskelivet, og viser hvorledes man ved at bruge sit egos fysiske, emotionelle, mentale og åndelige evner kan opnå sand harmoni i krop og ånd. Denne bog lærer, at kun sand harmoni kan bringe mennesket frem mod guddommelighed og derved opnå befrielse fra fødslen, opvækstens, dødens og genfødselens hjul. Ordnes egentlige betydning er: Bhaga, solen. Vad betyder gude-lig. Gita betyder sang.

BHAGAVAN: En vending der betegner ens personlige gud. Den gud vi tilbeder, uanset hvilket navn vi bruger; i forskellige dele af verden bruges forskellige navne for den samme gud.

Det er guden med de seks egenskaber, som er:

1. Magt og herredømme.
2. Kraft
3. Pragt.
4. Herlighed.
5. Visdom.
6. Forsagelse.

BHAJAN: En form for tilbedelse af ens gud gennem sang. Det refererer ikke så meget til talte bønner men især til sang. Man kan nynne bønner, og det vil være bhajan. Et eksempel er salmesangen i den kristne religion.

BHAKTA: Bhakta er en der tilbeder Gud, en guds-følger. Igen må det understreges, at det kan være en hvilken som helst gud. Det angår ikke nogen særlig tro eller religion, men er en fællesbetegnelse.

BHAVA: Dette er væren, følelse, eksistens, emotion. Blandt mennesker er der tre stadier af bhava:

1. Pashu-bhava er den laveste gruppe mennesker, der udelukkende lever for sig selv og deres eget velbehags skyld. De tænker ilde om andre og handler ligeså mod dem. De har kun interesse for deres egen sociale eller finansielle fordel, og de hjælper aldrig andre på nogen måde. Det er mennesker på det laveste udviklingsstadium.

2. Vira-bhava er mellemgruppen. De har ambitioner og ønsker om at gøre fremskridt. De er stærke og viser til tider megen energi. Uheldigvis er de selviske og dominerende, når de tror at en anden får mere end de selv. De hører til den type, der vil være "velgørere" - ikke for at hjælpe andre, men for at de kan blive kendt for at være store og hellige mennesker, der altid er parat til at hjælpe mennesker i nød. I virkeligheden er det en meget falsk politik at have med velgørere at gøre, da de er selviske, egocentriske personer der har langt

igen.

3. Denne gruppe, divya-bhava, er en meget bedre type; harmoniske mennesker der er eftertænkssomme, uselviske og virkelig interesseret i at hjælpe andre på en uselvsk måde. De vil lægge store anstrengelser for dagen for at hjælpe dem, der ønsker det, og de gør det ikke for egen vindings skyld. Bedrøveligt nok er denne gruppe i mindretal for øjeblikket

BODHA: Bodha er den kundskab, der kan bibringes den person, der undervises. Man tilskriver også udtrykket betydninger som visdom og forståelse. Man kan undervise en person via en lærebog, og en vis viden vil så kunne absorberes, men den virkelige kundskab bliver ligesom "gnedet af" læreren og overført på eleven. Det er kundskab der opnås ved at efterligne læreren.

BODHI: Et buddhistisk ord der angiver, at man har en klar værdsættelse af naturen, af det som ligger hinsides dette liv. Det er fuldkommen viden, fuldkommen forståelse af at vi i kødet er blotte opdigtelser i egoets fantasi, dannet med det formål at erfare og opleve.

BRAHMA: En hindugud, ofte fremstillet med fire arme og fire ansigter og holdende forskellige religiøse symboler. Men der er en anden brahma. Brahma - det er en tilstand. Det tilkendegiver at alt befinder sig på et stadium, hvor forandring opnås gennem tanken om alle inkarnerede erindringer, erindringer som skaber og former nutiden og fremtiden, og det betyder "at vokse", akkurat som alle levende væseners erfaring konstant vokser.

BRAHMACHARI: En som har aflagt de første klosterløfter. Eller det kan være en åndelig person, der har hengivet sig til helligholdelsen og udøvelsen af en form for religion, men som endnu ikke har aflagt nogen særlige klosterløfter.

BRAHMACHARYA: Dette er den fjerde af Afholdenhederne. Indeholdt i denne fjerde er tankens renhed, renhed i ord, og handling. Det er en indvielse, hvori man aflægger løfter, en cølibatstilstand hvor igennem man kan opnå den nødvendige erfaring i rejser på det astrale plan. Det skal nævnes, at den sidstuævnte tilstand indeholder fire adskilte stadier. Det første er det hvor den enkelte styres af en lærer.

BRAHMALOKA: Det er det eksistensplan, hvortil de der har haft lykke i jordelivet drager, så de kan kommunikere med andre på det næste eksistensplan. Det er et stadium, hvor man lever i guddommelig kommunikation, mens man mediterer over og forbereder sig på nye oplevelser.

Det er i virkeligheden en tilstand, hvor man kommer til Hukommelsernes Hal og rådfører sig med De aikashiske Optegnelser; så man kan se hvad man har udrettet i det sidste liv på jorden, og hvad der ikke er blevet udrettet. Det er her, man kan rådføre sig med dem, der sidder inde med den store erfaring, så man kan planlægge sin næste inkarnation, afhjælpe manglerne ved den sidste - samt

gøre yderligere nogle skridt imod overvindelsen af sin karma.

BRAHMA-SUTRAER: Alle disse ord kommer fra Indien, og brahma sutraerne er meget berømte aforismer, der giver os upanishadernes principielle læresætninger. Upanishadern vil blive omtalt under U og under V. Det er en beklagelig kendsgerning, at hver oversætter og kommentator, især i den vestlige verden, indskyder sine egne meninger i oversættelserne og kommentarerne; folk er ikke tilfredse med blot at oversætte. Derfor er det at den ene oversættelse af brahma-sutraerne ikke altid stemmer overens med den anden, og med mindre man kan se den oprindelige ved hjælp af De akashiske Optegnelser, kan man blive ledt sørgeligt på vildspor.

BUDDHA: Buddha er ingen gud, det er en person, som det er lykkedes at gennemleve eksistencycklen, og som nu ved at have overvundet karma er parat til at bevæge sig videre til et andet eksistensplan. En Buddha er en person, der er blevet frigjort fra kødets lænker. Den der oftest henvises til som "buddhaen", hed i virkeligheden Siddharta Gautama. Han var en prins, der levede i Indien for godt femogtyvehundrede (2500) år siden. Han frasagde sig alle materielle goder for at søge efter oplysning. Han fandt Nirvana, hvilket ikke betyder, som normalt oversat, alt fuldt af intet. Nirvana bliver omtalt uunder N. Hver og en af os burde stræbe efter at opnå buddhatilstand. Det er en tilstand af væren, en ophøjet tilstand af væren. Det er ikke en gud. Folk i vesten forvirres ofte af "De Tusind Buddhaer". De tror, at der er mindst tusind guder, hvilket naturligvis er for fantastisk til endog at være skørt. Buddhatilstand er en tilstand af væren. Man kan opnå buddhatilstand uanset ens stilling og position i livet. Prinsen og skraldemanden(søppe-) kan hver især blive rene og hellige. Nede på denne jord er vi som skuespillere på en scene, og vi vælger den retning eller status som vil være til størst hjælp for os i opnåelsen af den viden, vi må tilegne os. De Tusind Buddhaer betyder, at man kan opnå buddhatilstand på tusind måder. Hvorfor tusind? Ja, tænk på den lille dreng, der siger: "Min far? Ah! Han har flere millioner af dem!" De tusind er altså blot en talemåde. Buddha er et symbol, ikke et udskåret billede af en gud. Buddhafigurene skal kun minde os om, hvad vi kan blive, hvis vi ønsker det og hvis vi arbejder for det.

BUDDHI: Et ord der betyder visdom. Vi må hele tiden gøre os klart, at visdom og kundskab (viden) er to helt forskellige ting. Visdom kommer af erfaring; man kan tilegne sig kundskab uden samtidig at opnå den visdom, der gør os i stand til at anvende kundskaben. Vi må opnå buddhi som en visdom, før vi kan gå videre til buddhatilstanden, som er visdom og viden.

BUDDHISME: Ofte omtaler folk buddhismen som en religion. I virkeligheden ville det være langt mere korrekt at sige, at det er en livsopfattelse, en levemåde, en måde at tilbringe tiden på jorden på, så vi ikke vil såre nogen samtidig med, at vi opnår åndelig fremgang for os selv på den hurtigste og

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

mindst anstrengende måde. Her er forskellige ting som man må gøre, og forskellige ting man ikke må gøre. Buddhisterne omtaler dem som De Fire Ædle Sandheder:

1. Der findes lidelse, og der er en grund til denne lidelse. Lidelse kan overvindes, og det er en vej til fred.

2. Nirvana. Forstand og materie befinder sig i en tilstand af konstant forandring. Forstanden får ånden, sjælen, til at synke ned som i klæbrigt ler. Træk intellektet tilbage og man opnår nirvana og frigøres derved for lidelse og en stadige genfødsels cyklus.

3. Den Ottedobbelte Sti, som er:

De rette synspunkter.

Den rette stræben.

Den rette tale.

Den rette opførsel.

Det rette erhverv(virke/jobb).

Den rette anstrengelse.

Den rette tankegang.

Den rette kontemplation.

I de fleste religioner, eller livsopfattelser, er der forskellige grene. Akkurat som den kristne tro har en hel horde af forskellige forgreninger, lige fra "The Plymouth Brethren" til den romerskkatolske tro - forgrener den buddhistiske skole sig i to hovedstrømninger - der er hinayana, som betyder den smalle vej, og mahayana som betyder den brede vej. Først-nævnte er temmelig streng, den har et snævert syn på verden, den henviser til opnåelsen af personlig hellighed gennem afsondrethed og æstetik. Det er virkelig en hård levemåde. Den anden, mahayana, foretrækker at følge forskrifterne om Guatama Buddha som en guddommelig inkarnation. Man kan sige, at den ene af disse maner en person til at gøre fremskridt gennem egne anstrengelser, mens den anden siger, at man kun kan arbejde og gøre fremskridt ved at følge en andens nøjagtige og ufravigelige eksempel.

BYEN MED DE NI PORTE: Mange bøger om det okkulte eller metafysiske refererer til Byen med de Ni Porte. Det er en foranstaltning, der skal hindre dem, der forsøger at studere den okkulte litteratur uden oprigtig interesse, uden oprigtig viden om emnet. Det er en foranstaltning der skal blænde den overfladiske - den uengagerede - den der blot er nysgerrig. Byen med de Ni Porte er naturligvis den fysiske krop, som har ni hovedåbninger, to øjne, to ører, to næsebor osv. Vi behøver ikke at gå i detaljer med de andre åbninger.

Gennem hver af de ni porte kan der komme fjender der vil sabotere ens fremskridt. For eksempel kan et godt menneske fristes af "fjenden", der kommer ind gennem øjnene, han vil måske se noget, der stimulerer de forkerte

ønsker, ønsker han troede han havde overvundet. Han vil måske opdage, at "fjenden" trænger ind gennem næseborene, når han fornemmer dufte der i utilbørlig grad vækker hans grådighed. Det bør dog også bemærkes, at det er muligt at gøre tilfredsstillende fremskridt ved brugen i stedet for misbrugen af de ni porte.

BØNN: Folk beder hver søndag og glemmer så alt om bøn resten af ugen, og så ler de kristne ad buddhisterne, der gentager mantraerne. En bøn er en mantra, en mantra er en bøn. Formålet med bøn er at vække sin egen mægtige underbevidsthed, og få den dovne fyr til at arbejde, få den dovne fyr i gang med at stimulere de dele af kroppen eller sjælen som giver os kraft til at gøre det vi beder om at andre vil gøre. Når vi beder meddeles budskabet til vores "lille mester" - overselvet, og hvis vores overselv føler at det vi har bedt for er essentielt for den forhåndenværende opgave, så kan vi modtage nogen hjælp i virkeliggørelsen af vores ambition.(mer om dette med bønner sier Rampa i linken her).

C

CHAITANYA:En tilstand der opstår, når den åndelige bevidsthed netop er blevet vakt, og man er aktiv og parat til at gøre fremskridt ved at tage de første skridt til at efterlade den kausale krop bag sig. At opnå chaitanya betyder hårdt arbejde, indgående studier, konstant meditation og kontemplation. Når betingelserne er rigtige, bliver de seks chakraer stimuleret og "bevidste" og bibringer én klarhed om sin skæbne samt forståelse for det der må være tilstede før man virkelig kan gøre fremskridt.

CHAKRAER: Vi bør koncentrere os om de seks chakraer. Langs rygraden, som hjul stukket på rygsøjlen, sidder de seks chakraer eller centre for psykisk bevidsthed. Der er forskellige centre som holder vores kausale krop i forbindelse med vore højere kroppe, i forbindelse med vore højere centre. Nogle mennesker foretrækker at kalde disse chakraer lotuser. Andre kalder dem hjul. Nogle religioner laver et steriliseret symbol, som man kan genkende som et hjul eller en lotus afhængig af ens poetiske fantasi. Der er seks chakraer langs rygraden og en syvende i midterhjernen. Der er to til - så der ialt er ni - men de fleste mennesker har endnu ikke nået det stadium, hvor de kan assimilere viden om ni, så vi holder os til de ortodokse syv. Når man kan se auraen, kan man se alle farverne svinge ud fra de forskellige chakraer, og naturligvis er farverne på de forskellige former for emanationer forskellige for mand og kvinde. Den første chakra er ved enden af rygraden, nær endetarmens udmunding. Den anden er på niveau med genitalierne, den tredje er ved navlen, den fjerde cirka på højde med hjertet, den femte befinder sig ved halshøjde, og den sjette er ved øjenbrynshøjde. Mytologien hævder, at det lavere menneske,

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

det udviklede menneske - har sæde ved den laveste del af rygraden, og før mennesket kan hæve kundalini-kræfterne op til hjerte-chakraen, før vil det ikke kunne gøre fremskridt. Mennesket skal sende sine åndelige kræfter ind i den sjette chakra, før det vil være i stand til at gøre virkelig tilfredsstillende fremskridt. Og når man kan bevæge sig ud over den syvende, så ved man helt sikkert at man lever sit sidste liv på jorden.

CHAN: Chan betyder meditation. Det er et ord, der bliver brugt af de japanske zenbuddhister.

Oprindeligt var ordet channa og det tilkendegav da at den pågældende person havde oplevet øjeblikkelig opfattelse af sandheden. Man kan sige at en person der havde haft channa havde haft en åbenbaring.

CHANG: Det modsatte af kunstig, det modsatte af abnormitet. Det der er fuldstændig normalt, helt almindeligt. Det er et ord der stammer fra taoisterne.

CHANISME: En teori ifølge hvilken man kan opnå buddhatilstand gennem pludselig oplysning, gennem et pludseligt åbenbarende lysglimt. De der dyrker chanisme fordyber sig i konstant meditation over principperne og forskrifterne i de Evige Sandheder i håbet om at modtage denne pludselige åbenbaring.

CHENG: Den ærlighed og oprigtighed, der er fastboende i ens sande selv. Man må tillade cheng at vokse og åbenbare sig selv, før man kan gøre nævneværdige fremskridt. Hvis vi skærer grådighed, lyst og selviskhed bort som den hårde skal omkring en nød, kan vi komme ind til kernen. Mennesket er omsluttet af en hård skal, og det må ryste denne skal af, før det kan gøre fremskridt.

CHI: Chi er vital kraft. Alt hvad der kommer indenfor materiens sfære. Der er chi åndedrætskraften, som på det laveste plan svarer til den æteriske kraft, og på et højere plan, til den aurale kraft.

CHIT: Bevidsthed, en temmelig tom form for bevidsthed. Det er en mangel på nogen udpræget klarhed. Man kan sige, at det er at være bevidst uden at have noget specifikt formål med den bevidsthed, uden at lære noget med den bevidsthed.

CHITTA: Chitta er det lavere sind. Sindet opdeles i tre dele. Den første er manas, den anden er buddhi og den tredje er ahamkara. Den første er naturligvis den laveste. Alt hvad der kommer ind i den lavere del, går videre til underbevidstheden til oplagring og sortering til mulig senere brug. Det bør huskes, at i vores underbevidsthed har vi viden om hele menneskeheden, men på grund af vor ufuldstændighed har vi en meget ufuldkommen hukommelse, hvilket vil sige at vi ikke kan få fat i al den viden vi sidder inde med.

CLAIRVOYANCE: Sand clairvoyance betyder at ens astrallegeme kan komme ud af den fysiske krop og "se" i dimensioner, som ikke kan opfattes i den fysiske form. Det "almindelige" menneske kan kun se de ting, der

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

eksisterer indenfor det fysiske synsfelt. Hvis det ser sig omkring i et værelse, vil det måske se en stol, et bord og en væg - men det der findes i værelset - på den anden side af væggen - det befinder sig udenfor det "fysiske" synsfelt. Ved clairvoyance kan man se gennem væggen, som om der ingen væg var, og for dem med mindre udviklede evner, ser det ud som om der var en svag dis i stedet. Når man går ind i sit astrallegeme, kan man rådføre sig med De akashiske Optegnelser og se en hvilken som helst begivenhed der er hændt, eller en hvilken som helst begivenhed der er ved at indtræffe. Man kan også se det der sandsynligvis vil ske i fremtiden - det vil sige, man kan se om en mand vil få en god eller dårlig skæbne. Clairvoyance kan udvikles, det er mænd og kvinders ret, og før mænd og kvinder blev så egoistiske og brugte kræfterne til egen vinding var alle clairvoyante.

D

DAMA: Dama er et ord, der henviser til dæmpningen af de ti sanse- og handlingsorganer, for det er klart at før man kan afdæmpe disse - før kan man ikke meditere og kontemplere på tilbørlig vis. At nå Dama er en af de Seks Færdigheder som vil blive omtalt under S.

DEVA: En deva er et guddommeligt væsen, en der befinder sig langt over mennesket. Enhver der har nået den nødvendige grad af oplysning og renhed og som ikke længere er på denne jord - kunne være en deva. Naturånder og menneskeskabte tankeformer er ikke, og kan aldrig nogen sinde blive devaer af den menneskelige type, skønt naturånder og dyreånder naturligvis har deres egen deva-gruppe.

DHANURASANA: Nogle mennesker kan af mærkværdige grunde lide (like) at forsøge forskellige stillinger. Skønt jeg aldrig har oplevet at de har været til nogen nytte, så er der en her som du kan forsøge, hvis du føler at du bør give en doktor eller en kiropraktor en håndsækning. Forvis dig om at venner kender hans telefonnummer, før du begynde?! Denne dhanurasana er en yogastilling, der til tider også kaldes bukstillingen. Hvis du virkelig vil prøve den, så læg dig ned med ansigtet mod gulvet, træk benene tilbage mod nakken så du kan få fat i dem med hænderne. Træk så godt til så dit hovede og bryst hæves fra gulvet.

Træk endnu hårdere, så dine ben og det meste af lårene også løftes fra gulvfladen. Så kan du vugge ret så idiotisk på en noget ømfindtlig del af din anatomi. Prøv dette nogle gange og forsøg så bagefter at finde ud af meningen med det. Det bør her bemærkes, at man kan klare sig særdeles glimrende uden alle disse gymnastiske forvridninger, som blot er et tegn på ekshibitionisme.

DHARMA: Dette ord kan indeholde begreber som fortjeneste, høj moral, retskaffenhed, sandhed samt være en livs-opfattelse. Dets sande betydning er

imidlertid: Det som indeholder din sande natur.

Det betyder, at man bør vælge en bane i livet og så holde sig til denne uden at slække på de store krav, man en gang har stillet sig.

Indenfor buddhismen betyder dharma det at følge den Ædle Ottedobbelte Sti.

DHAUTIS: Dhautis er et ord, der betyder renselse. For en vesterlænding er det virkelig en farlig proces, og bør aldrig nogen sinde udføres med mindre man gør det under kyndig vejledning af en der er blevet oplært i det, og som er klar over den skade det kan forvolde hvis man ikke passer på.

Dhautis er et system til renselse af den fysiske krop og har intet med indgivelse af psykiske evner at gøre. Visse mennesker i Indien sluger luft og udstøder den så kraftigt på forskellige usædvanlige måder. Bagefter sluger de vand og udstøder, det på lignende usædvanlige måder. Nogle af udøverne i Indien sluger et langt stykke klæde, idet de holder godt fast i den ene ende. De sluger den modsatte ende af klædet, indtil et betydeligt stykke er kommet ned i maven. Så gnider og banker de på maven, hvorefter de trækker klædet ud, hvortil der nu klæber sig alle mulige sager fra maven og halsen. Der findes et andet stadium, hvor en person stikker en tråd gennem næseborene og trækker den frem gennem munden. Traden bliver så trukket frem og tilbage stort set på samme måde, som når man renser et rør. Sådanne øvelser bør man lade ligge, og det er kun omtalt her for at advare mod det.

DHYANA: Dette er en meditationsform eller en form for dyb koncentration. Det er en ubrudt strøm af tanker mod det man koncentrerer sig om. Det er et ord, som i raja yoga er kendt som det syvende af de Otte Lemmer.

DIKSHA: Diksha er en indvielseshandling, hvor en student indføres i det åndelige liv, og den udføres af den pågældende lærer eller guru.

Det er måske værd her at bemærke, at læreren eller gurun i virkeligheden er den der skal bestemme hvornår indvielsen skal finde sted. Av personlig erfaring må jeg påpege, at studenter altid overvurderer deres egne evner med hensyn til det åndelige og også alt muligt andet.

DIMENSIONER: Folk taler om den fjerde dimension, eller en femte dimension; eller mere. Folk siger, at vi lever i en tredimensional verden. Uheldigvis er det ikke muligt at diskutere den fjerde, femte, sjette, syvende, ottende, eller niende dimension med en person der lever en tredimensional tilværelse. Men det er dog ikke særlig fyldestgørende, så lad os sætte os i en endimensional persons sted! Et endimensionalt væsen kunne kun eksistere på en linje. Træk den tyndest mulige linje på et stykke papir, og forestil dig at en partikel fra blyantens grafit er en person, der lever i den endimensionale verden. Vores person lever så på den linje, og den linje er hele universet for den person. Hvis man kalder den ene ende af linjen A, og den anden ende B, opdager man at personen kan bevæge sig fra A, som er fødsel, til B, som er død. Personen vil

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

kun være i stand til at bevæge sig fremad, den kan ikke gå tilbage, da det ville være at gå ind i fortiden. Hvis du nu kunne anbringe et punkt, eller måske en finger, på den linje, så ville personen i den endimensionale verden se et fænomen på sin himmel. Den ville kun se den del af fingeren, som er i egentlig berøring med linjen, og det ville være umuligt at forestille sig, hvordan du så ud på samme måde som det er umuligt for de fleste mennesker i denne tredimensionale verden at visualisere, hvad der er bag de såkaldte "flyvende tallerkener". Hvis vi går videre til en todimensional verden, hvad ville vi så få? Det ville være en plan overflade, og beboerne måtte være flade figurer. Hvis vi nu trækker en linje rundt om en af de figurer, ville de vise sig at være en barriere for ham, fordi linjen har en tykkelse, og for en helt flad figur vil højde være noget ganske ufatteligt. Hvis han forsøgte at klatre op ad den blyantsstreg - som for ham naturligt ville være af betydelig højde - ville det være det samme som at stige ud i rummet. Vort flade individ ville ikke være i stand til at se ned på linjen og konstatere, at den var forholdsvis flad. Derfor vil en linje eller en vinkel være et forbløffende fænomen for et fladt væsen. Hvis du nærer nogen tvivl om det jeg siger, så prøv dette: Hold en blyant op i øjenhøjde, således at den holdes på langs i forhold til dig. Hold så en anden blyant bag den, så den er parallel med den første. Du vil ikke kunne se den blyant, fordi den skjules af den første. Nu befinder du dig i samme situation som vort flade individ, og før du kan se den anden blyant bliver du nødt til at trænge ind i en anden dimension. Du vil være tvunget til at så ned under blyantsplanet eller stige op over det, så du kan se op eller ned og derved se ved hjælp af perspektivet. Den fjerde dimension er faktisk det sted, hvor vi rejser i det astrale. Fordi vi har andre evner, og selv om vi fuldt ud eksisterer, kan vi kun ses af mennesker i den tredje dimension som "ånder" (eller "skygger")

DIREKTE ERKENDELSE: Dette er fuld realisation, klarhed om det der ikke kan læres en. Man kan ikke opnå fuld realisation om den fjerde dimension eller hvad vort overselv er, mens man er i kroppen. En anden person kan heller ikke overbevises om noget med tilknytning til dette eller til en gud. Vi må erfare det ved direkte erkendelse, direkte realisation.

DISASSOCIATION: Der er nogle mennesker, der har et løst astrallegeme, og når disse mennesker dag-drømmer, kan de blive "opdelt" i en fysisk og astral form. For nogle år siden var der i Frankrige et tilfælde, hvor en uheldig skolelærer - en kvinde - havde den bemærkelsesværdige evne at når hun var fordybet i et emne, skiltes hendes fysiske og spirituelle kroppe. Det fremkaldte et voldsomt røre blandt hendes elever, da de kunne se to lærere, tilsyneladende tvillinger. Til sidst kom det skolemyndighederne for øre og lærerinden måtte holde op med at være lærerinde. Disassociation kan også være en mental

tilstand, hvor en person ikke kan kontrollere mentale processer.

DIÆT: Diæt knyttes oftest til mad, skønt der også eksisterer åndelig diæt. Men når ordet anvendes i forbindelse med mad, bør det også bemærkes at folk har alle mulige besynderlige opfattelser af diæt. Nogle går fanatisk ind for vegetariansk kost, andre spiser kød. Mit eget synspunkt er at mennesket på sit nuværende stadium er et kødædende dyr, så hvis man føler et behov for kød - så spis kød. Man bør ikke overfodre sig selv, man bør spise for at leve og ikke leve for at spise. Hvis man studerer det okkulte, bør man undgå løg (hvidløg) og alt hvad der er bittert og syrligt. Diæt er blot en snusfornuftig holdning til det, man bør spise. Spis ikke for meget, drik ikke noget der er berusende, for at gøre det er at vanhellige Sjælens Tempel og at drive astrallegemet ud af den fysiske krop. Uheldigvis er tilstanden som astrallegemet bliver drevet ind i, kendt som det lavere astrale, og det kan være ganske ubehageligt.

DJÆVLE: Disse væsner er det modsatte af det positivt gode. Deraf følger, at hvis der ikke var djævle, så ville der heller ikke være guder! Hvis vi har en positiv, må vi også have en negativ - ellers kunne det positive ikke eksistere. Hvis man har et batteri, kan man ikke blot nøjes med en positiv pol, da der så ikke ville opstå nogen strøm, man må have en negativ udgang for at kunne fuldende kredsløbet. Djævle er nødvendige, og de gør en hel del godt. De minder en om, at det er meget bedre at være på det godes side end være i klørerne på djævlene, som efter sigende skal være ret uvenlige. I virkeligheden eksisterer der en meget reel Ondskabens Kraft. Ondskab er en mægtig og håndgribelig kraft. Jeg vil sammenligne godt og dårligt med det at forsøge at køre op ad en meget stejl skråning i bil. Skråningen er så stejl, at man hele tiden må holde vognen i første gear, og man er bange/redd for at motoren vil gå du (stoppe), og bremserne ikke kan holde den, så man ryger lige ned igen. Men det er dog en helt personlig tanke. Lad det blive slået fast som en kendsgerning, at ondskab og djævle er nødvendige, da der ellers ikke ville være noget til at ægge og opflamme godhed; godhed ville ikke kunne måles.

DRØMME: Drømme har givet næring til nogle af de største misforståelser overhovedet. På grund af det vestlige menneskes vilkår, kan det sjældent tro på astralrejser og lignende "mærkværdigheder". Når astrallegemet med en mængde højst interessante minder atter slutter sig til den fysiske krop, forkaster den fysiske krop derfor historien og ændrer den, så den passer ind i de kendsgerninger, det vestlige menneske kan godtage ifølge sin opdragelse. Når et menneske derfor har mødt et andet menneske på det astrale plan og diskuteret forskellige ting, vil det om morgenen udbryde: "Oh, jeg drømte om den og den i nat. Han var i dårligt humør. Gad vide hvad det betyder?" Visse drømme kan naturligvis være fremkaldt af for megen og for kraftig føde, som man har indtaget, lige før man er gået i seng. Men det er kun en forstyrrelse af

kropsfunktionerne og kan ikke tages alvorligt. I det tilfælde slutter det lavere og det følelsesmæssige sind sig sammen og sætter den fornuftsbetonede del ud af funktion. Man burde skrive sine såkaldte drømme ned, umiddelbart efter man er vågnet, for hvis det bliver gjort samvittighedsfuldt når man snart er i en tilstand hvor man er i stand til at genkalde sig den egentlige astralrejseoplevelse, som skabte den "glemte drøm".

DWAPARAYUGA: I alle verdensreligionerne er der forskellige systemer, der deler livet i denne verden op i forskellige perioder eller cykler. Ifølge hindumytologien er verden delt op i fire stadier, hver på 864.000 år. De fire perioder bliver stadigt mere onde. I den første periode hersker der retfærdighed og godhed, men med hver periode tager ondskabens magt til i styrke. I øjeblikket befinder vi os på det fjerde stadium, kalistadiet, og alle er utvivlsomt enige om, at verden for øjeblikket er ond, et sted hvor dårlige intentioner uafslædt tager magten, et stadium hvor forræderiet lykkes. Når denne cyklus er endt, vil verden begynde forfra på en ny cyklus, hvor godheden vil være fremherskende. Men i kalis tidsalder vil der naturligvis være en eller anden "frelser", der vil begynde at sætte verden på plads. Det er en uforanderlig proces.

DWESHA: Dette er aversion, misbilligelse sat op mod billigelse. Det fører tilbage til hukommelsesbanken. Hvis vi har været ude for et slemt chok, bryder vi os ikke om det der fremkaldte chokket, og vi forsøger at undgå sådanne chok i fremtiden.

Vi er måske ikke klar over, hvad det var der fremkaldte chokket, for det kan være skubbet ned i underbevidstheden, og en form for amnesi vil da have blokeret det ubehagelige minde. Under analyse hjælper analytikeren en med at dykke ned i det ubevidstes hukommelse for at få fat i de ubehagelige hændelser. Efter så at have set grunden til adfærden, kan man erkende årsagen og undgå sådanne adfærdsmønstre i fremtiden.

DØD: I ordets okkulte betydning er det løsrivelsen af Sølvstrengen, som skiller astrallegemet eller sjælen fra den fysiske krop. Der er ikke noget at være bange for ved døden, for død er lige så naturligt som fødsel. Faktisk er døden det samme som at blive genfødt på et andet eksistensplan. Det er en af naturens forordninger, at folk normalt er bange for at dø. Der er en indgroet frygt for døden, og det er nødvendigt for hvis folk vidste, hvor enkelt det i virkeligheden er at dø, ville der være flere selvmord. Og det ville ikke være særlig godt, for så snart selvmorderen er død, bliver den stakkels fyr skubbet tilbage i en anden krop - som spædbarn, naturligvis - og så må han leve sin tildelte tid ud. (jfr. andre kilder vil en selvmorder først måtte opleve den forvirring han oplever når han ser at han ikke kunne flygte fra de vanskelige tanker/skjebner ved selvmord og at hans depressive tanker sætter ham i bølgelængde med andre

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

ulykkelige vesener i samme skjebnesituation. Man kan bl.a. lese mer om dette i oscar busch's bøker - se DEN EVIGE TILVÆRELSE utgitt på strubes i dk. Martinus skriver også om disse skjebner i boken VEIEN TIL PARADIS. R.Ø.anm.) Hver person, der kommer til verden, har et bestemt antal dage; det vil sige, hans fødselstidspunkt er kendt, og hans dødstidspunkt er kendt. Hvis en person derfor begår selvmord, blir han anbrakt i et spedbarns kropp og sendt tilbake til Jorden, og hvis han kun hadde et par måneder tilbake at leve bliver han måske genfødt som et dødfødt barn. Hvis han hadde endnu to eller tre år at Leve i, så vil barnet måske dø, når det er to eller tre år gammelt. Død er noget godt. Det ville være uudholdeligt at tænke på, at man var nødt til at leve på denne uoplyste jord i all evighed. Døden er en befrielse fra al jordens tumult, man sættes i stand til at utvikle sig og videreuddanne overselvet

E

EGO: Dette henviser til den del af en selv, der er "jeg"et bevidst. Det er en separat individualitet, adskilt fra overselvet. Der er to slags ego: det første er det der lærer villigt eller uvilligt. Det er uudviklet, udisciplineret, yderst snakkesaligt, selvsikkert ud over alle grænser og uden grund. Dette ego er selvcentreret, arrogant og aggressivt. Det er i virkeligheden den typiske "mand på gaden". Det andet ego er et, der har arbejdet sig frem og lært gennem oplevelser og erfaring. Det besiddes af dem, der har nået en høj grad af oplysning. Det er en person, der er villig til at hjelpe andre, selv når det kan medføre problemer og forstyrrelse af egne planer. Man omtaler ofte egoisme som den anden af de fem kilder til besvær, og når man tænker på indbildske og egoistiske personer fra sin omgangskreds, kan man meget vel forstå, at det er tilfældet. Uheldigvis er det sådan, at jo mindre man ved, desto mere tror man, man ved. Mange af de mennesker som praler(skryter) og som siger: "Bevis dette og hint, jeg tror alligevel ikke på det", er ikke engang begyndt at lære endnu. Undertegnede er af den opfattelse, at få pressefolk hører til den udviklede kategori, for det er helt elementært, at et ego ikke kan utvikles, med mindre det er villigt til at tage hensyn til andres følelser og behov - en fremherskende mangel hos pressefolk.

ELEMENTARÅNDER: De fleste mennesker er frygtelig forvirret med hensyn til elementarånder. I virkeligheden er de en slags tankeform med en art halvliv, en slags liv der er sat i gang af mennesker. For at det lettere kan forstås, kan vi tage en magnet og lade magneten repræsentere menneskene. Hvis vi fører magneten hen i nærheten af et stykke jern, bliver jernet straks mere eller mindre magnetiseret. Jernet repræsenterer nu elementarånderne. Elementarånder er dannet af den æteriske substans, som er oprindelsen for alle komplekse skabninger. Menneskenes mange tilfældige tanker "magnetiserer"

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

æteriske sustanser, som så skaber grundlag for elementarånderne elementarvæsener. Det må påpeges, at mange mennesker som går til seancer og tror at de har talt med kære afdøde tante Matildes ånd - i virkeligheden er blevet ofre for en spøg fra visse elementarånder side. Ånderne bliver uimodståeligt draget mod seancer, da det giver dem mulighed for at spille menneskene et puds. Elementarånderne er ligeså skælmske (spøkefulle?) som aber, men sandsynligvis dårligere begavede. En af de mange farer ved at gå til seancer er, at man kan blive fuldstændig bedraget af disse tankeformer, disse natur-kræfter. Foruden elementarånderne er der naturligvis naturånderne, men de bliver omtalt under N.

ELEMENTER: Der findes naturligvis et stort antal elementer, men for okkultisten - metafysikeren eller astrologen - er der fem hovedelementer. De er æter, luft, ild, vann og jord. Vi taler ikke om kemi her, men astrologi.

Disse elementer spiller en stor rolle indenfor astrologien, hvor man kan være født under et vandtegn - krebsen - og hvis man da gifter sig med en person, der er født under et ildtegn, såsom vædder, kan der opstå problemer, da ild og vand ikke går godt sammen. Det er et spørgsmål om hvad der er foreneligt, og hvad der ikke er foreneligt. Elementerne er af den største betydning for dem, der ønsker at studere "teknikken indenfor det metafysiske".

ENTUSIASME: Entusiasme er noget, man må være meget forsigtig med. Man må sørge for at holde følelser og entusiasme under kontrol. Man må ikke blive overdrevent entusiastisk. At blive overentusiastisk med en ting forstyrrer balancen i ens tilværelse. Vi sidder inde med en vis portion energi, og hvis vi skyder for megen energi ind i et emne, har vi ikke energi nok til at tage os af andre emner, og vi bliver uligevægtige. I metafysiske anliggender bør der ikke være nogen ophidselse, ingen falsk entusiasme eller stærke følelser. Atter er det Middelvejen man må vælge for at opnå en sund balance.

EVOLUTION: Alt befinder sig i en tilstand af evolution. Barnet fødes som en hjælpeløs skabning, og langsomt udvikler det sig til voksen. Folk går i skole, og deres evolution er sådan at de stiger fra klasse til klasse. Mennesker bliver ikke engle på det jordiske evolutionsstadium, mere end dyr bliver til mennesker i denne verden. Alle må udvikle sig ifølge universets love, og i overensstemmelse med sin egen art. Menneskets eller menneskehedens udvikling har fundet sted i mange millioner af år. I de Akashiske Optegnelser vil man være i stand til at se den første menneskeform på denne klode. En skabning, der ikke var helt "solid", ikke helt luftformig, noget der mest af alt mindede om en klæbrig klat gelé. Den havde kun et øje og ingen hjerne; i stedet var den næsten en maskine. Det var den første menneskerace. Den anden race havde den forskel, at visse vedhæng stak frem fra menneskegloben, og der var en rudimentær hjerne, meget lig abernes. I menneskets tredje race var der

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

en opdeling af globen eller sfæren, så der blev to køn, et maskulint og et feminint. De forskellige racer kan være af en vis interesse. Det første tilfælde, som vi bør omtale, er den lemuriske menneskerace, ja, der var virkeligt et Lemurien! Racen havde på det tidspunkt instinkt og lidenskab, men de var ikke besat af mange af de højere følelser, de var ikke besat af en higen efter åndelige mål. Jorden befandt sig i de dage stadig på et udviklingsstadium. Mægtige flammespyd skød ud fra det indre, der opstod jordskælv, og Lemurien forsvandt i bølgerne. Efter den lemuriske race kom den atlantiske race. Det var bestemt en udvikling og forbedring af den lemuriske, for den atlantiske levede på de højere følelser, de forsøgte at udvikle deres højere følelser, men de udviklede også en mere fornuftsbetonet tankegang. De gik i høj grad ind for videnskab, og bedrøveligt nok fremstillede de en atombombe for mange, mange tusinde år siden. Atombomben eksploderede, og landet Aflantis sank og forsvandt i bølgerne. Overlevende spredtes i forskellige fjerne egne, nogle af børnene påvirkedes af strålingen, og der opstod mutationer, mutationer der lagde grunden den til den ariske race. Den ariske races tankegang er orienteret omkring det konkrete fremfor det åndelige, faktisk er det at indpode folk åndelige tanker som at slå i en dyne. En sjette race lever i det abstrakte, og med tiden, i vand-mandens tidsalder, som vi nu er ved at gå ind i, vil den udvikle en åndelig tankegang. Efter denne åndelige udvikling, vil vi kunne gøre større strejftog ind i en syvende races evner. Der er allerede nogen fra den syvende race på jorden nu, ikke mange, men nok til at sørge for et kim eller en grundstamme, og den syvende race vil med tiden erhverve sig viden om lederne i hele dette solsystem. Evolution er altså det, der sætter folk eller hvad som helst i stand til at udvikle sig og gøre fremskridt.

F

FA: Dette ord stammer fra Kina og betegner loven eller regulativerne. Det indebærer, at man må følge de rette forskrifter, hvis man vil udvikle sig rigtigt. Indtil man kan gøre fremskridt, vil man være nødt til at vende tilbage til den trøstesløse verden.

FANTASI: Fantasi er at forestille sig sine ønsker eller sin angst, og fantasi er den største kraft af alle, den er mægtigere end viljestyrken, større end kærligheden. Det er en velkendt sandhed blandt psykologer, at ethvert slag, der udkæmpes mellem fantasi og vilje, ender med fantasiens sejr, og hvis vi forsøger at besejre fantasien med brutal viljesmagt, frem-kalder vi en neurotisk tilstand. Fantasien sejrer alligevel, idet den forårsager sammenbrud, så fantasien må vinde. Kærlighed kan ikke eksistere uden fantasi. Man gør sig forestillinger om sin elskedes evner, eller man forestiller sig, at man har mødt sin "tvillingsjæl" (så sjældent som æbler på en stikkelsbærbusk her på jorden!), og man forestiller sig alle den, udødelige kærligheds behageligheder ved at

være gift med den og den. I det lange løb kræves der dog mere end blot dyrisk lidenskab til at holde to mennesker i harmoni. Hvis fantasien siger, at man ikke skal foretage sig en bestemt ting, så kan man heller ikke gøre det, uanset hvor stærk viljen er. Kunne du for eksempel gå over en planke mellem tagene på to tietagers bygninger? Uanset hvor godt forankret planken var, ville din overbebyrdede fantasi sige dig, at du ville falde. Og så ville du falde, til tilskuernes store glæde og pressens lige så store fornøjelse. Hvis man ønsker at få resultater, må man kontrollere fantasien, så den og venen - viljestyrken kan arbejde sammen i harmoni.

FIRE FRUGTER: Ifølge forskellige østlige trosretninger, er de fire frugter i menneskelivet at hver frugt skal udvikles og modnes og bringes til vækst. Den første frugt er moralitet og tankens renhed. Dette gør en til en rimelig og anstændig person, der er i stand til at gøre fremskridt ad den Åndelige Vej. For det andet er der sikringen af sin stilling, så Sjælens Tempel, som naturligvis er i kroppen, ikke bliver beskadiget af overdreven fattigdom eller lidelse. Det skal påpeges, at under visse omstændigheder må man erfare fattigdom og lidelse på grund af karma, men generelt er det bedre straks at komme ind på Middelvejen ikke for rig, ikke for fattig, ikke sult, men heller ingen ødselhed. Den tredje frugt er den, hvormed man får sine legitime ønsker opfyldt. Den kommer som en belønning for den rette levemåde, den rette tankegang, den rette opførsel. Et legitimt ønske omfatter ikke ønsket om at få en ny bil eller en ny frakk eller andre tegn på forfængelighed. Et legitimt ønske er ønsket om at hjælpe andre og redde andre fra unødvendig sorg. Det er også legitimt at ønske fremskridt og fremgang, igen uselvisk så man kan hjælpe andre. Den fjerde og bedste af frugterne er den, at man hurtigt skal opnå frigørelse fra båndene til denne verden. Det vil sige frigørelse fra karma, enden på sine inkarnationer og reinkarnationer i det jordiske system. Når man har den sidste af de fire frugter, når man er undsluppet jordens tumult, så kan man, hvis man er "dum" nok, melde sig "som frivillig" til at vende tilbage til dette triste gamle sted for at hjælpe andre. Når du når den position, hvor du befinder dig på den "anden side", og da beslutter dig for at vende tilbage, så efterlad instruktioner om, at dine venner skal prøve din tilregnelighed. For det lader til, at tilstandene på jorden er løbet løbsk, og tingene er alt for svære. Men vi befinder os imidlertid i kalis tidsalder, og den triste og dystre tidsalder vil forsvinde med tiden. Snart vil solen atter skinne ved en ny æras opvågning, og med den vil der komme en stræben efter åndelig renhed.

FO CHIAO: Dette er den kinesiske fortolkning af den buddhistiske religion. Som allerede nævnt er buddhismen en livsopfattelse, en levemåde, men for at følge almindelig tale-brug bliver den her omtalt som en religion. Fo chiao er det kinesiske ord for buddhismen som en religion.

FO HSUEH: Dette er buddhistisk lærdom, buddhismen opfattet som en filosofi eller en levemåde frem for som en religion. Igen stammer ordet fra Kina.

FRED: Fred er manglen på ydre og indre konflikt. Fred er at være i harmoni med sig selv og sine omgivelser i modsætning til en konflikttilstand. Mange af dem, som siges at være "fredfyldte", oplever et mellemspil, eller en hvileperiode, i en hel række liv. For dem - de marcherer blot på stedet - sker tingene fredeligt som i en stor rolig dam, der er uberørt på overfladen. Men det er ikke noget godt tegn, når hele ens liv er for fredfyldt; det viser at man ikke gør særlig store fremskridt! Hvis man skal meditere med held, må man undgå en indre konflikt. Adepten(en som søger og studerer visdom) kan godt meditere med held, selv når der eksisterer en ydre konflikt. En adept kan faktisk godt meditere, når entusiastiske medlemmer af et hornorkester øver sig til lørdagens koncert. Men det kan dog ikke anbefales, med mindre man har nået et vist punkt i sin udvikling.

FRIGØRELSE: I østen kaldes dette moksha, så det er bedre at henvise til den vending, det ord for betydningen af frigørelse.

FRIGØRELSE FRA LEGEMET: Når man rejser på det astrale plan, befinder man sig i en frigjort tilstand. Det vil sige, vort astrale legeme bliver adskilt fra det fysiske, og de er kun forbundet gennem Sølvstrengen. Når vi tænker på og om os selv, er vi i den kropslige tilstand, hvilket vil sige, den kropslige tilstand er en midlertidig ting og varer kun så længe som vort ophold på jorden. Den frigjorte tilstand betyder at være ude af kroppen. Vi må ud af kroppen for at vide hvad vi er, hvad vi foretager os, og hvor vi bevæger os hen.

FRYGT: En af de største farer i en hvilken som helst form for studium af det okkulte, er det at være bange. I østen siger læreren til eleven: "Frygt ikke, for der er kun frygt at frygte". Frygt underminerer vore evner til at iagttage og fatte klart. Hvis vi ikke er bange, kan intet som helst skade eller forstyrre os. Derfor frygt ikke. Det er især værd at bemærke, at når man rejser på det astrale plan, er der ingen grund til frygt. Elementarånder eller astrale væsener kan ikke skade en, men hvis vi er bange, ja - frygt gør os usikre - kan det også forstyrre organismens naturlige funktioner. Lad det igen blive sagt, at ingen kan skades i det astrale, man kan kun skade sig selv, og det vil sige ved at blive bange og fare tilbage med en sådan pludselighed, at man bliver adskilt fra kroppen. Hvis du vender tilbage til kroppen alt for hurtigt, og du får hovedpine bagefter, så er det ret enkelt at råde bod på - læg dig til at sove, så dit astrallegeme kan forlade det fysiske og vende tilbage til det rette sted i den fysiske krop.

FØLELSER: Følelser (emotioner) er en sindstilstand som bør kontrolleres så den/de ikke forstyrrer éns metafysiske studier. Det er let at forestille sig, at man har set et spøgelse, eller man har talt med en person, som for ganske nylig har

forladt denne jord. Det er også muligt at følelser - frygt - netop vil forhindre en i at gøre det. I det esoteriske arbejde må man styre og træne og betvinge sine følelser. Man må ikke være for skeptisk, man må heller ikke være for villig til at acceptere, man må bruge sin sunde fornuft. Man må sørge for at bibeholde en afbalanceret tankegang og være beredt til at udforske alt med åben tankegang. Med åben tankegang menes den tilstand, hvor man ikke vil fordømme, men heller ikke tro, med mindre der er vægtige grunde til det ene eller andet. Middelvejen er den bedste vej, da man ikke er for troende, men heller ikke for mistænksom. Ved at vælge at gå midt på vejen er man i stand til at se sceneriet på begge sider, og dømme derefter.

G

GAYATRI: Dette er navnet, man har givet en af de mest betydningsfulde mantraer. De kristne fremsiger Fadervor, som trods alt blot er en kristen mantra. Hinduerne reciterer Gayatri. En hindu foretager visse ceremonielle handlinger og reciterer så, denne mantra dagligt Her er de egentlige ord: "Omø bhur, bhuvah, swah. Tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi. Dhiyo yo nah prachodayat. Om". I oversættelse lyder den: Vi mediterer over den udsigelige glans fra den strålende sol. Må den sol vejlede os i forståelsen af det gode i alt levende". Det er en mantra, de kristne kunne have stor gavn af at recitere!

GIVE: Der findes en gammel okkult lov, som siger: "Giv så du kan modtage." Hvis man ikke giver, kan man ikke modtage. Hvis man er for nærig (gjerrig) eller selvisk til at kunne give, så omgiver man sig med en skal, så man ikke kan modtage fra selv den mest varmhjertede giver. I den kristne tro siges det, at som man sår, skal man høste. Det siges også: "Kast dit brød over vandene." Og: "Det er mere velsignet at give end at modtage." Det er af den største betydning, at hvis man ønsker at modtage noget, må man også give noget. Ikke nødvendigvis penge, man må måske give af sig selv, det vil sige, kærlighed, venskab, opmærksomhed, sympati, hjælp og forståelse. Det nytter ikke at sige: "Hvad der er mit er mit, og hvad der er dit, vil jeg også have." Med mindre man er beredt til at give, er det ikke muligt at modtage. Så I der knapper eller snører tegnebogen (lommebogen) godt sammen, husk; at hvis I falder på knæ for at bede er det spild af både jeres og andres tid, det er nytteløst at bede om noget med mindre man er villig til at give noget.

GRANTHIS: Dette mærkelige ord betyder en slags knude. Der er tre "knuder", grund-knuden, hjerte-knuden og øjenbryns-knuden. Med tiden må alle vække kundalinien for at kunne gå frem åndeligt og metafysisk. At vække kundalinien betyder at man må bryde igennem disse knuder, man må rive sig løs fra de fysiske lyster, befri sig fra fysisk begær og fortørnelse. Når man er gået

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

igennem den første af knuderne, må man bryde igennem de almindelige højere mentale ønsker, man må for eksempel frigøre sig fra mentalt snobberi. Selv nogle af de højere mentale tanker er knyttet til selviskhed, og før man kan gøre fremskridt, må man virkelig erkende at "race, tro og farve er uden betydning, alle menneskers blod er rødt". Og for Guds åsyn er alle mennesker ligeberettigede. Den tredje knude på det åndelige plan er at bryde igennem til ens virkelige selv, overselvet, og når man er der, befinder man sig på et stade langt ud over den fysiske krops grænser. Når man bryder den tredje knude, behøver man ikke at vende tilbage til denne jord, undtagen lige for at hjælpe andre. Det er værd på dette tidspunkt at påpege, at så længe mennesker tænker på vilje, viljestyrke og fornuft, er de bundet til den fysiske krop akkurat som en person, der altid tænker på fysisk kærlighed og glemmer at den sande kærlighed findes på det åndelige plan. Mange mennesker har spurgt om kærligheden på det åndelige plan: det er ren kærlighed, en absolut kærlighed, og intet når op på højde med følelsen af at være sammen med sin egen "tvillingsjæl", for selvom ordet lyder hæsligt - "tvillingsjæl" - så er det noget meget virkeligt, og når man har fundet sin egen tvillingsjæl på overselvstadiet, så bliver man aldrig tvunget tilbage i inkarnationer, men vender kun tilbage for at hjælpe andre.

GUD: Ifølge raja yogaen findes der intet gudsbegreb. Vedantaerne og bhagavad gita erklærer meget bestemt, at yogien der opnår frigørelse fra kroppen, finder sig selv som en gud. For dem der ønsker at slå efter, er ordet for gud ishvara. Den vedantiske lære går ud på, at hele menneskeheden er en del af Gud, og der eksisterer fire hovedstadier, hvormed man nærmer sig guddommelighed:

1. Nærhed til Gud
2. Lighed med Guds lære.
3. Omgang med et gudelignende væsen.
4. Leve med en Gud.

Ud fra den kristne tro hvor mange guder tror du så der er? Har du læst skabelsesberetningen? Hvis ikke, så læs det sted hvor Gud sagde: "Der blive lys". Med andre ord, Gud befaler en anden Gud at skabe lys, og den anden Gud adlød og skabte lys - ikke elektrisk lys eller gaslys eller dagslys, naturligvis, men åndens lys, lyset som stråler for enden af vort eget lange, lange spor af den opgående udviklingsbane. Man må desuden også huske på, at mange mennesker læser Bibelen forkert. De fleste mennesker her af den opfattelse, at Adam var det første menneske der blev skabt; det er ikke korrekt. Læs 1.Mose Bog 4, 16. og 17. Det viser Kain på vej mod landet Moab for at købe en hustru. Hvis Adam var det første menneske, der blev skabt, hvordan er det så muligt for Kain at købe sig en hustru? Et eller andet sted må der have været en mand,

der havde noget at gøre med det hele. Man må erindre sig, at meget af det Bibelen lærer var skrevet for folk, som ikke havde nogen form for uddannelse, folk der havde svært ved selv at tænke, derfor blev Bibelen skrevet i et enkelt sprog, ofte i lignelser.

GUDDOM: Hellige skrifter af enhver art erklærer: "Du må ikke tilbede udskårne billeder." Men at eje et billede eller en figur af en eller anden hellig skikkelse er ikke nødvendigvis det samme som at tilbede et "udskåret billede." Billedet minder en om det, man kan opnå og blive, forudsat man arbejder hårdt nok for det. På lignende måde kan et helligt billede eller en hellig figur virke som et meget sundt focuspunkt, når man fordyber sig i meditation eller kontemplation. Det er derfor nogen mennesker har et personligt alter i hjemmet, måske med et fotografi, en figur eller et eller andet billede - det virker beroligende og sætter en i den rette sindsstemning. Man kan opøve sin hjerne til at tænke på det hellige objekt og derved udelukke mere verdslige genstande. Hellige figurer eller afbildninger er acceptable og tilladelige, forudsat de bliver brugt som påmindere og ikke som genstande for meningsløs tilbedelse. Det må pointeres, at kristne bruger et kors, og det ikke nødvendigvis som en genstand for tilbedelse, men som en genstand for påmindelse.

GUDDOMMELIGHED: Dette er et af de meget gamle originale sanskritord. Det går så langt tilbage som til menneskehedens tidligste stunder. Det betyder, "at skinne." Ofte vil en deva eller en gudelignende person blive kendt som "Den Skinnende." I forbindelse med dette, kan det være på sin plads at minde om Moses, da han steg ned fra bjerget. Da skinnede hans ansigt, og han måtte tildække sit ansigt, så det skinnende lys blev fordunklet for det almindelige blik.

GUNAS: Der er tre kvaliteter, som vi simpelthen må have. Vi må indtræde, stige igennem, og kassere, idet vi stiger højere og højere. For det første er der ladhed og efterladenhed. Ved efterladenhed oplever man smerte som sult og kulde. Smerten eller efterladenheden resulterer i anstrengelser for at opnå lettelse fra sult eller smerte. Anstrengelsen skaber glæde og behag - behaget ved at spise - så sulten kan formildes. Fra mødet med behaget, som indfinder sig når sulten er stillet, opstår der et nyt ønske om behag og deraf en målbevidst søgen, der giver sig udslag i energifyldt handling som danner vaner. Af den "overdrevne" vane med at søge efter behag, og opnå behag, opstår der smerte, ligegyldighed og forsømmelse, og kroppen vil lide derunder. Vi kommer til at spise for meget, når vi leder efter for megen behag, og vi får derfor smerter, hvor vi ikke burde få det. Denne smerte får os til at tænke - hvilket i sig selv er noget af en bedrift! Vi gennemtænker årsagerne til vor smerte, og så beslutter vi os for ikke at gøre det, som forårsagede smerten. Og til tider undlader vi faktisk at gøre skadelige ting. De fleste mennesker gør det "bare én gang til", men før de kan undvære dette "én gang til", før kan de ikke

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

håbe på fremgang. Vi kan kun gøre fremskridt, når vi spiser for at leve, og ikke lever for at spise.

GURU: Dette vidunderlige, misforståede ord betyder blot: "en vægtig person." I ordets mest accepterede form betyder en guru, en hvis ord det er værd at lægge mærke til. En guru er en lærer, en åndelig lærer, og han skal være en oplyst sjæl, en som har vakt kundalinien, og som ved hvordan den kan vækkes i andre. Når studenten, eleven, er klar, vil gurun komme. Eleven kan ikke, bør ikke og må ikke udbryde, som så mange gør det: "Vis mig de Store Lærere, lad dem komme til mig, og jeg vil tro." Adepterne, som har bemærkelsesværdige kræfter, hvis åndsevner er blevet skærpede og rensede, er ikke i stand til at undervise dem, som blot bræger tomt at de, og de alene, er de Store Lærere værdige. Disse umodne, uudviklede mennesker som kræver at en lærer accepterer ham eller hende som elev - ja, de forhaler deres egen udvikling og fremgang. Her er en lille bemærkning på sin plads for at vise hvad der sker: For nogen tid siden fik jeg et brev fra England. En eller anden idiot skrev i det mest nedladende tonefald at: "Hr. den og den er parat til at acceptere Lobsang Rampa som sin lærer, hvis Lobsang Rampa vil føre bevis for, at han kan gøre. alt, hvad han siger." Holdningen hos Lobsang Rampa, og hos mange andre, er at kaste sådan et brev i papirkurven med et beklagelsesens suk over dårskaben hos dem, der skriver således. En sand guru, ifølge ordets oprindelige betydning, er lige så sjældent som en hest med fjer, for den sande guru må være mere eller mindre syndefri, må være mere eller mindre følelser for selvet, og må ikke nære noget ønske om berømmelse. Den stakkels fyr må i virkeligheden eksistere næsten uden at eksistere. Det er naturligvis tilladt at en guru har nok til at kunne leve, og nok til at gå sømmeligt klædt. Husk, husk, husk: "Når eleven er klar, kommer gurun." Studenten, den utrænede (ellers ville han ikke være student!) er aldrig nogensinde i en sådan stilling at han kan sige, at han er rede til at blive undervist. Det er den bedste måde at sige, at han ikke er det.

GURUBHAI: Dette henviser til en hvilken som helst mandlig person, der studerer under den samme åndelige lærer. Nu om stunder kan navnet også bruges om personer af hunkøn, da kvinderne, det såkaldte svagere køn, ofte er det stærkere køn når det drejer sig om det åndelige. Så, mine damer, hvis I studerer under den samme spirituelle lærer, er I gurubhaginier. Guruer bliver ofte omtalt som "mestre." Det er så forkert (feil) som det overhovedet kan være. En guru er en guru, "en vægtig rådgiver", ikke en mester. En mester forudsætter at man tvinges til at gøre det som mesteren siger. En guru giver råd og overlader det så til studenten at træffe sit personlige valg. Så, vær rar(grei) - si aldrig mester: Guru, rådgiver, lærer, eller noget lignende, men hvorfor ikke holde sig til - guru? (legg merke til her at det sies at det kun gis råd - og man kan da lett luke ut de (vanligvis astrale-) kanaliseringer der ofte nettopp en

"oppsteget mester " forteller en hva som man må/skal gjøre. R.Ø.anm.)

H

HALASANA: Dette bliver til tider omtalt som plovstillingen. Det må igen understreges, at alle disse øvelser ikke gør nogen gavn. Til tider hævdes det, at de udvikler åndelig disciplin, men hvis man allerede har den nødvendige disciplin til at slå knuder på sig selv, så må den disciplin bestemt kunne ledes ind i langt mere brugbare baner. Lad mig én gang for alle slå fast, at jeg anser alle disse "øvelser" for tossede opfindelser, udtænkt til at lede en bort fra sandt fremskridt. Hvis man ønsker at lave skikkelser o.s.v., er det meget mere behageligt med et mørkt værelse og en hvid væg. Der skal man blot anbringe hænderne mellem et tændt lys og væggen, så kan man lave alle mulige former i skyggen, kaniner og katte og lignende ting. Det er meget sjovere og meget mere behageligt.

HALS: Halsen er den smale passage, der forbinder hove det med kroppen, og hvis halsen ikke fungerer ordentligt, kan man ikke forvente, at budskaber bliver viderebragt fra hjernen til forskelligt placerede centre. Hvis arterierne er presset sammen i halsen, får man ikke den passende mængde blod til hjernen. Hvis der hviler et tryk på nerverne i halsen, så bliver forskellige sanseindtryk forsinkede eller helt afskåret i deres passage fra hjerne til torso. Det er en god idé at udføre nogle øvelser, der har et bestemt sigte, øvelser til at frigøre arterier og nerver. Dette må ikke forveksles med hatha-yoga eller okkultisme, der er intet okkult i denne særlige øvelse, den får blot personen til at føle sig bedre tilpas. Dette er måden, hvorpå den udføres: Sid så behageligt som muligt på en hård stol af den type, der bliver brugt i et køkken. Det skal være en hård stol med rygstød, du kan ikke hvile ud i en lænestol. Sid lige op og ned med hænderne på knærne. Hold hovedet rankt et par sekunder, og drej det så langsomt til venstre, så langt til venstre du kan. Gør et forsøg på at dreje det lidt længere, for det kan drejes længere, end du først troede. Drej så hovedet ganske langsomt mod centrum igen, så du atter ser lige frem for dig. Hold et øjeblik pause og drej så hovedet så langt til højre du kan. Som før - tving det en lille smule længere mod højre. Gør dette så du næsten kan føle rusten falde af dine ubrugte led i rygsøjlen, gør det så du rent faktisk kan høre ledene knage. Gør det adskillige gange og sæt dig så lige op og ned igen - jah, du vil være sunket godt sammen nu! - og hold en pause et øjeblik, mens du tager adskillige dybe indåndinger, rigtig dybe indåndinger, og hold vejret i måske ti sekunder ad gangen. Når du har gjort dette i et minuts tid, så læg hovedet så fladt ned mod din venstre skulder som du kan, så dit øre hviler mod skulderen, og når du kan gøre det, så pres hovedet længere ned, så dit øre bliver mast. Hold dit hovede der et øjeblik, og lad det så vende tilbage til opretstående stilling. Kort efter skal du gøre det samme mod den højre skulder. Forvis dig om, at dit

hovede presses lidt længere ned end behageligt er. I alle pauser mellem ændringer af stillinger bør du ånde dybt ind og så ånde helt ud. I næste fase - tag atter en dyb indånding og ånd helt ud. Tag så en dyb indånding og lad dit hovede synke så langt ned som det kan, så hagen borer sig ned i brystet. Pres det lidt længere ned, så nakken reelt knøger. Lad dit hovede vende tilbage til den normale stilling, hvil ud et øjeblik mens du trækker vejret dybt, og lad så hovedet gå så langt bagud som muligt. Under alle disse øvelser må du være forsigtig med ikke at arbejde for hurtigt eller voldsomt, så du kommer til at skade dig selv. Efhierhånden som du får øvelse, vil du være i stand til at bevæge hovedet mere og mere. Efter disse øvelser skal du sætte dig med hænderne bag nakken og massere denne med dine to tommelfingre. Du vil opdage, at dette hjælper dig, og det vil måske endda hjælpe dig til koncentration. Igen må det understreges, at disse øvelser ikke hjælper dig i metafysiske sager, ingen fysiske øvelser hjælper i okkulte anliggender. Fysiske øvelser hjælper fysisk, med mindre de forstrækker noget, og det er udelukkende af "fysiske grunde" en adept(innvidd) i det fjerne østen udfører fysiske øvelser. Ved okkulte øvelser er det helt andre ting man må foretage sig, og det har slet intet med det fysiske at gøre. Mange mennesker går ind for absurde stillinger og bedrager sig selv med, at de er store okkultister. De foretager fysiske øvelser og kalder dem noget andet.

HELBREDELSE: Når vi omtaler ordet helbredelse, mener vi ikke det der blir udtelt og foretatt af den lokale læge. Vores henvisning til "helbredelse" er den proces, der bliver udført af den æteriske dobbel(eteriske dobbeltgjenger) (se under Æ) under den stof-lige krops fysiske søvn. Kroppen lider under et stort misbrug i løbet af dagen, så når astrallegemet bevæger sig frit om natten, udfører den æteriske dobbel en reparatørs arbejde. Visse mennesker har helende kræfter, hvilket betyder, at de besidder æterisk energi til overflod. Denne energi kan de overføre til en anden person, der lider under mangler. Det virker på mange måder som en blodtransfusion, blot overfører man i dette tilfælde energi og viljestyrke, som er nødvendig for at få en syg person til at beslutte sig for bedring og helbredelse.

HELLIGHOLDELSE: Alle religioner indeholder visse ting deres tilhængere må gøre eller følge. Det er discipliner - for uden disciplin er det ikke muligt at have en kontrolleret og meningsfyldt organisation. I okkulte anliggender er der fem grundlæggende "helligholdelser", eller om man vil, der er fem fundamentale discipliner, man må følge. Man må have en ren krop og en ren sjæl: Man må studere sin egen krop for at skabe renhed i sjælen. Sundhed er nødvendig, med mindre man går ind for virkelige okkulte anliggender, hvor andre regler kan være gældende. Men for gennemsnitsmennesket er et sundt og godt helbred nødvendigt, for at sjælen skal kunne modstå de auriske

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

udstrålinger, emanationer, fra en anden person, der muligvis ikke er så ren. Jeg nævnte før, at sundhed er påkrævet med mindre man går ind for virkelig dybtgående okkulte anliggender, hvor andre regler kan gøre sig gældende. Det kan være af interesse at vide, hvorfor andre regler gør sig gældende. Det sunde gennemsnitsmenneske befinder sig indenfor et område med gennemsnitlige vibrationer, og disse gennemsnitlige vibrationer sætter som oftest personen ude af stand til at nå et "par oktaver" højere. Men hvis en person har en eller anden sygdom, kan de personlige vibrationer hæves, så man begynder ved en højere vibration end gennemsnittet, og bevæger sig mod en meget højere vibration end gennemsnittet. Man kommer ud for det samme i tilfældet med en hund. En hund kan opfatte højere lyde end mennesket, det vidner den "tavse" hundefløjte om. Men et menneske kan opfatte lavere lyde end en hund. I visse tilfælde, og kun hos meget indviede personer, kan en sygdom være en fordel -idet den får personen til at svare eller reagere på en højere frekvens af sensoriske og parasensoriske indtryk. For alle andre, det vil sige med undtagelse af dem, der har fuldstændig vished om deres skæbne, gælder det at man bør "dyrke" en ren sjæl i en ren krop! Ved at følge de rette discipliner eller, for at komme tilbage til nøgleordet, ved at holde sig til de rette helligholdelser og sjælens renhed, kan man opnå den højeste form for behag, der er tilgængelig på jorden. Og man kan således gøre store fremskridt mod udviklingen af sin åndelige vækst med henblik på andre inkarnationer. Vi har nu en ren sjæl og en ren krop. Den tredje af Helligholdelserne fører til borteføringen af urenheder fra kroppen og fra sjælen og til dannelsen af renere og oprigtigere færdigheder. Det vil sige, man gør fremskridt mod det åndelige og bryder væk fra lysterne. Den fjerde af Helligholdelserne formaner en til at omgås de mennesker, der har bedre evner og stærkere åndelige mønstre end en selv. Jo mere man omgås sine "overordnede", desto større sandsynlighed er der for, at noget af "godheden" smitter af på en selv. Den fjerde Helligholdelse er, at vi konstant skal stræbe efter at omgås dem der kan være et eksempel for os, og som kan føre os ad stien mod åndelig udvikling. Den femte Helligholdelse er, at vi bør udvikle kraften til kontemplation. Vi må ikke blindt gribe til en øjeblikkelig fejlagtig slutning. Man bør tænke over problemet, overveje sagen, så følger der også en tilfredsstillelse ved at vide at afgørelsen først er truffet efter omhyggelig vurdering af alle forhåndenværende fakta.

HINDRINGER: Efter at have funderet over Helligholdelserne og deres betydning, og over hvorledes de kan hjælpe en, må man kaste et blik på de hindringer, der ligger i vejen for fortsat udvikling. Hvilke hindringer er det? Folk står overfor et problem. Der synes ikke at være nogen umiddelbar løsning på problemet, det vil sige, ingen løsning der er let og acceptabel for "ofret". Den person, der pludselig bliver stillet overfor et valg, hvor begge

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

valgmuligheder er ubehagelige eller usmagelige, eller indebærer hårdt arbejde og slid, eller det "at tabe ansigt", søger som regel tilflugt til en eller anden form for selvpåført sygdom som gør det muligt for ham at sige: "Uh, det kan jeg ikke, gøre, jeg er syg!" Og en tilstedeværende vil sige: "Ah, stakkels mand, man kan nu ikke forvente mere af ham, for han er syg!" En væsentlig hindring er altså ens mindreværdsfølelse, ens følelse af lathed, så man "laver" en sygdom der skaber grundlaget for en undskyldning, som ikke er meget værd i denne verden, men som er helt værdiløs i verden hinsides. En anden hindring er sløvhed, mental letargi, eller mental dovenskab. Folk springer over, hvor gærdet er lavest, de mangler evnen til at se sig selv lige i øjnene og erkende, at de opfører sig hyklerisk. Hvis folk blot ville se sandheden i øjnene og få det bedste ud af en dårlig situation, så ville den dårlige situation snart blive en bedre situation. En meget stor hindring er overdreven snakkesalighed. For mange mennesker snakker for meget og for ofte uden at vide ret meget. Snakkesalighed er tegn på en tom hjerne. En person modtager en vis information gennem ørerne, og straks efter vælter det ud af den evigt åbentstående mund, uden at det har haft lejlighed til at lagres i hjernens hukommelsesceller. Folk snakker 'for meget, fordi de er (og ikke blot føler sig) inferiøre(lavere/mindreverdige). De snakker for at understrege deres egen betydning, de taler løs om de mest trivielle emner på en enestående monoton og uoplyst måde. De tror, de kan bedrage lytteren og få denne til at tro; at taleren er lærd. I stedet tænker lytteren som regel: Sikke en kedelig idiot!" Det er nødvendigt at holde sin talelyst i ave, for snakkesalighed giver en helt falsk opfattelse af egen betydningsfuldhed. Alle disse ting er hindringer, hindringer for udvikling, hindringer der leder en bort fra det åndelige fremskridts sti. Vi må hele tiden gøre os klart, at på denne Jord er vi som passagerer på en lille station langt ude på landet. Vi venter på at komme et sted hen, og jo flere besværligheder vi føjer til, desto længere ude eller tilbage befinder vi os.

HINSIDES: Dette refererer til det Store Hinsides. Det angiver den eksistenstilstand hinsides det fysiske, i hvilken vi befinder os, det henviser til livet hinsides Dødens Dal. Gennem tiderne har folk over hele verden spekuleret over beskaffenheden af dette "hinsides". Det er uheldigt, at såkaldte videnskabsmænd ønsker at veje alt, efterprøve alt og bevise alt, for det begrænser deres muligheder for at fatte det selvfølgelige. Når en person er rede til at modtage sandheden, så kommer sandheden til ham, og han erkender sandheden i den sandhed, da det som er ikke behøver bevis, mens det som ikke er, ikke kan bevises.

HOVED: Foruden at være den knop, der stikker ud fra halsen og bærer organerne for syn, hørelse og lugt, indeholder hovedet også de mekanismer, gennem hvilke man kan modtage budskab fra overselvet samt sende

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

meddelelser til overselvet. Hovedet er en ret finfølelse indretning, som lider under den kendsgerning, at alt blodet, al nerveenergien, må gå igennem en ret snæver kanal i den i forvejen snævre hals. Deraf følger, at hovedet må være velafbalanceret, så der ikke opstår unødvendig tilstrømning af rygmarven. En meget nyttig øvelse til at opnå "balance" i hovedet er at lægge to eller tre tunge bøger på det, og, forudsat man kan holde dem der længe nok, gå flere gange frem og tilbage med hænderne i siden. Dette må ikke forveksles med nogen hatha-yoga "øvelse"; dette er en meget speciel øvelse, der sætter en i stand til at opnå ligevægt og hvile. Det vil hjælpe på din ligevægt, og det vil også forbedre din skikkelse. Du vil også blive behageligt overrasket over, at du kan gå frem og tilbage med mange bøger på hovedet. Hvis du ønsker at gøre det rigtigt, så anbring en pose is-koldt vand på hovedet, for så har du et motiv til at tage det alvorligt. I østen får små drenge, der skal være munke, somme tider en skål fyldt med varm flydende voks, hvori der flyder en tændt væge. Den stakkels dreng spadserer op og ned gennem korridorerne med denne skål på hovedet. Hvis han ikke kan holde balancen, og han spilder voks på sit tøj, må han tilbringe den næste dag med at skrubbe og rense det. Kun meget små drenge, og muligvis små piger, gør sådan noget. Den person der har udviklet sig og gjort fremskridt, selv en lille smule, behøver ikke at hengive sig til den slags ting.

HSIN: Dette er et kinesisk ord, der betyder "God Tro", hvilket betyder, at vi må handle, så de omkring os har respekt for os, og vor adfærd forøges og vokser i stedet for at forringes i forhold til den menneskelige races vækst.

HSUAN HSUEH: Dette er et meget betydningsfuldt meta-fysisk begreb, en doktrin, som begyndte i det tredje århundrede i Kina. Det er en doktrin om mystiske oplevelser, som på nogle områder minder om de ægyptiske mysterier. Den bliver ikke ofte praktiseret mere på grund af de mange, mange års nødvendige studier. Hvis man er i stand til bevidst at rejse på det astrale plan, kan man i løbet af meget kort tid lære alle de ting, det tager en hsuan hsueh student et helt liv at få fat i. En af de prøvelser, disse studenter måtte underkaste sig, var denne: Før en student kunne gå ind i de højere grader, blev han dræbt, så astrallegemet kunne frigøres. Ved hjælp af særlige metoder sørgede man for, at der fortsat kom blod til hjernen, så der ikke indtraf hjerneskader. Studenten havde mægtige oplevelser på det astrale plan og blev senere "gen-oplivet". Den opvækkede student var aldrig den samme bagefter! Da han nu vidste, hvad der var på den anden side af livet, blev han mer forsigtig i sine egne handlinger, især med hensyn til hvordan hans handlinger kunne påvirke andre.

HUKOMMELSE: Det er bekendt, at den menneskelige hjerne kan indeholde viden om alt det, der er hændt på jorden igennem tiderne. Den menneskelige

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

hjerne er noget af en elektronisk hjerne, idet bestemte celler opbevarer bestemte minder. Men en elektronisk hjerne optager megen plads, og den menneskelige hjerne har mange, mange ledige celler der venter på flere oplysninger. Menneskeheden er kun en tiendedel bevidst. De andre ni tiendedele er det u- eller under-bevidste, og i underbevidstheden har vi viden om alt det, der er sket på jorden, en form for nedarvet racehukommelse. For til underbevidstheden kommer der oplysninger, indsamlet under astralrejser, oplysninger om det, der findes i De akashiske Optegnelser. Ved passende og grundig træning kan man, dykke ned i underbevidstheden og samle minder og viden sammen, som man ikke anede var til stede.

HYPNOSE: Mange mennesker indser ikke, hvilken frygtelig kraft der ligger i hypnose. Hypnose bør aldrig, aldrig bruges, kun under de mest bindende og stramme betingelser. Enhver person kan, med mindre han har fået speciel træning, hypnotiseres. Det er ligegyldigt, om personen er udadvendt eller indadvendt, enhver person kan hypnotiseres. Hypnose er en tilstand af ophøjet klarhed. Den hypnotiserede person er kun opmærksom på den person, der har hypnotiseret ham - han er ude af stand til at skelne mellem ret og uret. En person, der skal hypnotiseres tror på at han kan hypnotiseres. Han tror det måske ikke bevidst, men ubevidst tror han det, og derved hjælper hans spændte tilstand faktisk med til at hypnotisere ham! I hypnose indtræffer der en form for opdeling. Den lille del, der er bevidst om ret og uret bliver drevet bort bliver indskrænket, begrænset, fjernet fra den handlingsmættede scene og efterlader bag sig de ni tiendedele, der er ubevidst. Underbevidstheden er som en stor blundende lømmel, der ikke har nogen fornuft, der ikke er i stand til at skelne mellem ret og uret, men som på en eller anden måde har indsamlet en masse oplysninger samt kraften til at udfolde sig. Når censuren, eller den ene tiendedel, er sat ud af spillet, er der ingen grænser for, hvad de ni tiendedele kan gøre. Personen der udfører hypnosen kan overtale emnet - den hypnotiserede - til at tro, at den ladte pistol denne holder i hånden, blot er en vandpistol. Hvis hypnotisøren overbeviser den hypnotiserede underbevidsthed om, at det er det rene skæg at trykke på aftrækkeren, så vil det hypnotiserede emne trække på aftrækkeren og dræbe genstanden for angrebet. Det er vanvittigt at hypnotisere en deprimeret person og forsikre ham eller hende om, at han/hun nu er glad. For det kan gøre de neurotiske vaner meget mere omfattende og til slut føre til selvmord. Den person, der deltager i selskaber og kun hypnotiserer for morskabs skyld, han burde sættes i gummicelle, da han kan være årsag til at andre kommer der! Næsten alle kan hypnotiseres, og når en person har været under hypnose flere gange, kan den person overtales til at gøre hvad som helst. Det drejer sig blot om at foreslå handlingen på en sådan måde, at den hypnotiserede person tror, at han eller hun gør noget godt. Efter

således at være overtalt, kan den hypnotiserede foretage sig hvad som helst hypnotisøren måtte ønske. Erklæringen om det modsatte er udelukkende sat i omløb for at dække den fare, der eksisterer i hypnose. Hypnose er i virkeligheden en forbrydelse imod overselvet, for det er en forbrydelse at lege med de mekanismer, der kontrolleres af overselvet. Det kan skabe et karma, det vil tage flere inkarnationer at udrede. Så hvis nogen af jer nærer ønsker om at hypnotisere, eller blive hypnotiseret, tænk over det en ekstra gang, og lad så være. I hænderne på en ægte specialist - ikke en omrejsende gøgler - kan hypnose med held bruges til at udforske tidligere inkarnationer. I nærværelse af vidner og med en båndoptager ved hånden kan en person langsomt hypnotiseres og udspørges om forskellige aldre, selv fra før han fødtes på denne jord. Der kræves megen erfaring, før en hypnotisør med sindsro kan påtage sig noget sådant.

SELV-HYPNOSE: Dette er en proces, under hvilken en person er i stand til at adskille det bevidste og det ubevidste, og i hvilken den bevidste del af personen virker som "hypnotisør". Under de rette omstændigheder er det muligt at rette dårlige karakteregenskaber og styrke andre. Men igen bør man ikke normalt hengive sig til selvhypnose, med mindre man har gennemgået en grundig lægeundersøgelse, der viser, at man er i fysisk god form, og - lad mig straks tilføje - også mentalt. Hypnose er et sværd med tre ægge i stedet for bare en eller to, og kun virkeligt fremragende eksperter bør udforske den.

HØJERE SELV: Dette er vort overselv, det stykke af os som kontrollerer den fysiske krop på afstand. Vi her nede på jorden, "rager kastanjerne ud af ilden for vort overselv". Det betyder ikke synderligt meget, om vi brænder fingrene, for de skal "kun holde et par år", hvorimod overselvet skal holde en evighed, og lidt til. Vi kan fodre den sjælelige del af os gennem meditation, ved kontemplation, og ved at se det gode, vi har lært gennem oplevelser i andre inkarnationer. Det er lettere at ha "oversigt" fra de højere planer end det højere selv sender oss impulser eller styrer oss indirekte. Vi må udvikle kærlighed og sund fornuft. Vi må udfolde og udøve forståelse. Vi må undgå at gøre de ting, der forårsager andre smerte og ulykke, for selvom det i denne verden er let at bedrage andre, at føre dem på vildspor og skønt vi måske er så kloge at vi er immune over for jordens love, så finder vi dog hinsides denne verdens grænser, at vi må betale for alle de tab, vi har påført andre. Derfor er det, for at bruge en forståelig vending, billigere at "holde sig i skindet" her på jorden, da dette blot er et enkelt hjerteslag i forhold til det Større Liv hinsides.

I

ICHCHHASHAKTI: Dette er en "lang" måde, at sige "viljestyrke" på. I virkeligheden er det ikke kun styrken, der sætter en i stand til at sige: "Jeg kan," og "jeg vil," men i højere grad de elektriske bølger, der udvikles af

hjernen og som bogstaveligt talt kan galvanisere en til en speciel form for aktivitet. Det er den specielle kraft, som sætter adepten(altså den som søger visdom i studier) der ånder korrekt, i stand til at udføre levitation. Levitation er ganske gennemførligt og ret let at udføre, især hvis man har et virkeligt motiv.

Det er denne "viljestyrke", der sætter os i stand til at se ind i fremtiden, eller ind i den sandsynlige fremtid. Det er også den der til en vis grad sætter os i stand til at forudbestemme fremtidige hændelser. Det er den kraft der virker, når såkaldte "sammentræf" finder sted. Der er ikke noget egentligt vestligt udtryk for dette, men det er en speciel kraft fra viljen, der handler på overselvets indskydelse, og som sætter det fysiske legeme og astallegemet i stand til at samarbejde i usædvanlig stor udstrækning for at nå visse mål.

IDA: Dette er en søjle af sensoriske og motoriske nerver på venstre side af rygmarven. Disse nerver eller klynger af fibre, indtager en speciel stilling i forholdet mellem det fysiske og det astrale legeme. Fibrene slynger sig om og ender ved det venstre næsebor. Ved at benytte åndedrætsøvelser kan man ligesom "håndgribelig gøre" idaen og således vække visse ubrugte centre. Det er ikke tilrådeligt at reklamere for denne specielle åndedrætsøvelse, på trods af at andre anføres i slutningen af denne ordbog. At anføre denne særlige øvelse kunne være ensbetydende med at forvolde nogen skade, nemlig dem der farer lige løs på noget uden egentlig at vide, hvad det drejer sig om. Og for at beskytte de mennesker, der forsøger at løbe, før de kan gå, må sådan en øvelse udelades.

IKKE-BUNDETHED: Dette betyder netop hvad der står - ikke-bundethed til materielle ting. Gnieren bliver jordbundet, fordi han er bundet til sine penge. Drukkenbolten er jord-bundet, fordi han er bundet til at drikke. Hvis man nærer stærke lyster eller ønsker, så bliver man, når man forlader denne Jorden - imotstålig trukket som en fisk hales i land af en fisker. Man føres tilbage for at besøge de tilholdssteder, der rummer mest af det, man ønsker - penge, alkohol, osv. Man flakker omkring, som et kropsforladt spøgelse, ubønhørligt fanget af det begær, man ikke kunne beherske, i sin fysiske tilværelse. Ikkebundethed betyder selvbeherskelse, selvkontrol, frigørelse fra de lyster og forlokkelser, livet på jorden frister så mange med. Ikkebundethed betyder befrielse fra de begær, der piner menneskeheden. Et menneske, der har nået dette punkt, som har sikret ikkebundethed, hjælper menneskeheden og ignorerer ikke nødvendigheden af at hjælpe.

ILLUSION: Denne særlige planet kaldes på andre planer Illusionernes Verden, verdenen hvor sanserne bedrager en, verdenen hvor tingene er meget forskellige fra hvad de synes at være. Folk på "den anden side" mistænker dem på jorden for at være bange for at komme i helvede. Godt, men jorden er et af helvederne, her kommer vi ud for de fysiske oplevelsers og illusionernes

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

helvede. ("et av flere helveter" kalles dette jordiske livsplan - så lenge krigen raser her) Vi betrakter denne verden, vi kalder jorden, og vi tror, det er det mest vidunderlige af alle steder. Vi tror, at hele universet og andre universer blev lavet udelukkende og specielt for denne jord. Vi tror, vi er de eneste levende skabninger i rummet, vi tror, at millioner, milliarder, trilliarder og billioner af andre verdener er tomme, øde, blot anbragt deroppe for at menneskeheden kan nyde synet af dem. Vi tror, vi er gudelignende skabninger, hvis lige aldrig er set før, og hvis lige aldrig vil blive set igen. Det er en illusion. Jorden er et, støvgran og intet mere. Jorden er en af de mindste pletter på himmelen. Mens vi er på denne planet, tror vi, at vi er store og mægtige. Vi tror, at vore rigdomme vil kunne købe himmelen. Men der er ikke noget at købslå om hinsides denne jord. Vi kan ikke få frelse på kredit, vi må se at komme af med den illusion og komme ned til tingenes sande mening. Vi må ryste selvskhed og lyst af os. Vi må kaste vores ufølsomme ligegyldighed over for andre mennesker overbord. Vi må først være beredt til at give af os selv, før vi kan modtage af andre. Det er en illusion at tro andet.

INDUYA: For at være helt korrekt, skulle det være "de ti indryaer", for der er ti organer i kroppen, gennem hvilke overselvet kan få forskellige oplysninger. Der er sansorganer, organerne for hørelse, syn, lugt, og berøring, og organerne for mere direkte handling såsom organerne for udtømmelse, forplantning, fremdrift (fødderne), befølelse (hænder), og smag (tunge). Hvert af disse organer sender budskab tilbage gennem rygmarven og op til hjernen. Oplysningerne bliver sendt til overselvet, som således har føling med alt, hvad der sker. Når dette "relæsystem" bryder sammen, bliver resultatet det sørgelige syn, man kan opleve på diverse institutioner for mentalt retarderede.

INKARNATION: Homo sapiens, som så ofte "mangler" den sidste del af ordet, er blot en eksistens, der sætter et over-selv i stand til at indsamle erfaring. Der er mennesker på et enormt antal planeter, hvilket nu også erkendes af navnkundige videnskabsmænd over hele verden. For så mange år siden som ved århundredets begyndelse rapporterede en meget berømt mand, Nicholas Tesla, som var en af opfinderne af radiorøret, at han havde modtaget signaler fra en anden planet. Marconi rapporterede det samme, men disse to fremragende personer blev genstand for en sådan latterliggørelse, at de indstillede al forskning. Men nu gør den amerikanske og russiske regering alt hvad der er menneskeligt muligt for først at opnå succes. Det er muligt at kommunisterne ønsker at omvende endnu et par planeter til kommunismen.

Mennesker kommer til denne jord for at samle erfaring af en særlig art. Ifølge visse læresystemer er jorden helvede! En person kommer til jorden for at opleve noget, som så kan analyseres af overselvet, oplevelser som overselvet ikke selv kunne indsamle på så kort tid. Folk kommer til jorden igen og igen,

de arbejder sig igennem hvert tegn i dyrekredsen, og gennem hver af dyrekredsens kvadranter på nogenlunde samme måde, som en studerende tager forskellige instruktionskurser for at få så bred en viden som muligt. En person kan derfor være vædder i et liv, og det modsatte tegn i det næste. I de følgende inkarnationer kan den stakkels sjæl gå gennem alle dyrekredsens tegn, og hvert tegns kvadrant, og således til fulde opleve og erfare alle de ubehagelige hændelser, mennesket udsættes for. Når man har lært, og ikke ytret noget større ønske om at vende tilbage til denne jord, så er man færdig med sine inkarnationer på jordplanet. Bagefter (deretter), når man har forladt dette, som man forlader en skole - genoptager man det arbejde som man er blevet opøvet

INTUITION: En proces hvorunder den fysiske krop får et glimt af noget, som normalt ikke kan erkendes i den fysiske kroppen. For eksempel kan en person stå på et fortov og i et pludseligt intuitivt glimt fornemme, at en skorsten eller tagsten vil falde ned i hovedet på ham. Manden kan ikke se tagstenen, han kan heller ikke høre den, men han ser som regel op tidsnok til at se den, før den rammer ham! Hvis folk vil tro på intuition og give den tid til at udvikles og blomstre, så kan det virkelig være en meget nyttig ting. I virkeligheden kan overselvet, som endnu ikke er beredt til at få kroppen skadet, give en forudgående advarsel om en kommende fare, som så kan undgås. Når man får indtryk af, at en person er tæt ved, når en person befinder sig indenfor en radius af to, tre meter fra seg, betyder det ikke, at det er intuition. Det er blot et udslag af telepati eller fornemmelsen af auriske udstrålinger. Det hævdes ofte, at kvinder har større intuition end mænd, det er også sådan, at en kvindes aura har en helt anden form end mandens, og det giver dem større intuition.

ISHVARAKOTI: Dette er en svagere type avatar. Den person der kommer til denne jord for at hjælpe andre, og som normalt er frigjort fra jordens lænker og derfor intet jordkarma har, kan være en ishvarakoti. Hvis han eller hun i et mindre omfang har med individer at gøre, så er det en ishvarakoti. En avatar er meget mere udviklet og behøver ikke nødvendigvis at komme fra dette univers, eller fra det næste, eller et efter det næste. En avatar er en der lærer og tilpasser eldgammel visdom efter nutidens krav.

ISHWARA: Visse mennesker bruger dette ord i betydningen Gud, eller som en henvisning til Gud. Det er især tilfældet blandt brahinerne. Den egentlige betydning er: "Guddommelig vilje" den øverste giver. Det er et fuldkommet væsen, som har medfølelse med den kæmpende menneskehed. Fordi væsnet har arbejdet sig igennem alle eksistensplaner og ved, hvor svært det kan være, og fordi det selv har lidt, er det fuld af medfølelse og forståelse.

J

JAGRAT: Dette henviser til den opvågnede tilstand, at være vågen i kroppen i modsætning til at sove i kroppen. At befinde sig i en tilstand, hvor man er klar

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

over det, der foregår om kring en, hvor man er i stand til at se, høre, tale, føle o.s.v. Folk er opmærksomme om dagen, de ved, hvad der fore går omkring dem, de er i stand til at udføre deres hverv, men de fleste mennesker er ikke vidende og opmærksomme i deres søvn, og det er nødvendigt at vide, før man bevidst kan rejse på det astrale plan. Den fysiske krop må have hvile, men den astrale kræver ikke hvile - i hvert tilfælde ikke i et par tusind år - og hvis den fysiske krop derfor hviler, og astrallegeme blot holdes fangen, eller flakker rundt uden vejledning, forspilder man mange muligheder.

JAPA: Et ord der betyder "gentagelse". Det har slet intet med meditation at gøre, det angiver blot, at man gentager et ord med den idé, at det måske kan skaffe hjælp fra andre kilder. Og til tider kan det! I Tibet plejede folk at gå rundt og mumle: "Om, Om, Om, mens de drejede på en bedemølle. I Indien siger folk: "Ram Ram, Ram," når de er såre bange eller har behov for åndelig trøst. Jeg går ud fra, at de i det sidste tilfælde håber, at Rama som de ofte betragter som en gud, vil komme dem til hurtig undsætning. Gang på gang vil mennesker i dele af Vesten på samme måde påkalde deres Gud. Det er Japa.

JATI: Dette er ens personlige status i den fysiske verden. Hvordan er det med dig? Er du rig, fattig, rask eller syg? Jati refererer udelukkende til ens materielle status, og må ikke forveksles med åndelig standard. Hvor sørgeligt det end er, må det påpeges, at de der er rigest på materielle ting, ofte er ganske forarmede i åndelige anliggender.

JEN: Jen er et ord, der stammer fra kineserne. Det betyder kunsten at være menneskelig. Det betyder kærlighed og mildhed mod sine medmennesker. Det betyder at være velgørende samt nære gode tanker om sine medmennesker. Jen er grundlaget for Kung Fu-tses lære.

JIVA; Et navn for det enkelte levende væsen. Fuldstændig med krop, hjerne, forskellige sanser og alt det der tilsammen udgør et menneske. Som regel er dette væsen, dette menneske, ikke klar over formålet med sin eksistens her på jorden, og det oplever fødsel, behag, smerte, død og alt det der er livet på jorden. Ofte tager det på veje imod den uvenlige skæbne, der sendte det ned på jorden. "Jeg har ikke bedt om at blive født, har jeg?" Uvidende om årsagen og uforberedt på at lære det, som må læres. Hvis folk vidste, hvor enkelt det er at dø, hvis de vidste, at ingen nogen sinde bliver kasseret, at ingen ristes over en sagte ild i al evighed, så kan det være, de ville tænke: "Ja, jeg vil nyde det i dette liv, jeg kan nemt komme tilbage og rydde op efter mig i det næste liv." De må drikke af "Lethes Vande", så minderne om tidligere liv kan skylles bort, for ikke før de har nået et vist punkt, kan de vide

JNANA: Dette er viden, klarhed om livet hinsides denne verden. Det er kundskab om overselvet, viden om hvorfor man kommer til jorden, hvad man må lære, og hvordan man må lære det. Det er viden om, at selv om livet på

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

jorden kan være en frygtelig oplevelse, så er det dog kun et øjeblik i det større Livs tidsenhed. En stakket trøst mens vi er her!

JNANI: Dette er en person der ved(vet), en person der følger kundskabens vej. En der forsøger at nå den Større Virkelighed ved at undfly ødelæggelserne og smerterne fra livet på jorden. En person, der kan nærme sig denne tilstand, nærmer seg i sandhed frigørelsen eller Buddhaen.

K

KAIVALYA: På denne jord er de fleste mennesker uvidende om, hvad de var i et tidligere liv, og uvidende om hvorfor de er kommet tilbage til denne verden. Folk siger: "Ah, vi lever kun én gang, så lad os få så meget ud af det som muligt!" Disse mennesker er blinde, åndeligt blinde og mentalt blinde. Når de har nået kaivalya tilstanden, vil de vide, hvad der venter dem på den anden side af det, der kaldes døden. Ordet kaivalya betyder frigørelse fra verdens blindhed og dårskab.

KAMA: Dette er ønsker, krav. Det er mindet om det behag og de smerter, man tidligere har oplevet. Ofte er disse minder årsag til ryge- og drikkevaner. En person ryger, fordi der forbindes et vist behag med det at ryge, eller fordi man skal være ryger for at være "voksen". Hvis folk bare kunne huske; hvor skidt de havde det, første gang de røg, så ville de ikke gøre det. Folk der drikker berusende drikke, ja, det er en stor skam en dum idé, for alkohol driver ens astrallegeme ud af kroppen, og jeg kan udmærket godt forstå; at det forsøger at slipp"ud af den stank, der efterlades af sprit.

KARMA: Dette er en gammel lov, som mange menneske i østen indretter deres liv efter. Det er en udmærket lov, forudsat den bruges med fornuft. Man går hen i en butik og køber en masse varer. Hvis man er heldig, får man dem på "regningen", men man har købt sine varer og de skal betales på et eller andet tidspunkt - man får dem ikke gratis. Man arbejder sig gennem liv efter liv efter liv og foretager sig ting som man ud på morgenens små timer fortryder at have gjort. Ting som man skammer sig over, når man er alene og kan tænke over det. Man foretager sig ting, som kan skade en anden person. Ja, det er en skam, for som man sår skal man høste. På samme måde skulle man vise andre venlighed. Kast dit brød over vandene og det skal komme dig til gode. Det kan være det bliver en smule vådt, men det er ikke ideen. Gør godt mod andre. Jo mere godt du gør, desto mere godt skal gøres mod dig. Hvis man kommer her til jorden og oplever en frygtelig tid, betyder det, at man må gengælde for den elendighed, man har forvoldt andre mennesker i et andet liv, og når man når det lykkelige punkt, at man lever sit sidste liv på jorden, vil man helt sikkert få det elendigt, da man så må udrede (innløse eller betale for-) al sin gæld. Akkurat som man, når man er parat til at flytte til en anden egn (sted), farer rundt til bageren, slagteren og købmanden (eller skulle gøre hvis man var ærlig) for at betale,

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

hvad man skylder. Hvis man er optimist, forsøger man at indkassere de penge andre skylder en, men det er en helt anden sag. Loven om karma siger: - Gør mod andre som du ønsker, de skal gøre mod dig, for man kommer altid til at gengælde, "betale igen", det gode såvel som det dårlige. Det er min personlige opfattelse, at en for streng og ortodoks tro på loven om inkarnation og loven om karma kan have været årsagen til Indien og Kinas degeneration. For i Indien såvel som i Kina plejede folk at sidde under træerne og sige: "Ah! Hvad så? Jeg har masser af liv foran mig, lad mig sidde som tyren Ferdinand og, lugte til blomsterne i dette liv". Det førte til dørskhed. Med hensyn til Kina - jeg har virkelig set dette: En mand faldt i en flod og var ganske åbenbart ved at drukne. Ingen af kineserne viste den fjerneste interesse, og da de bagefter blev spurgt, hvorfor de ikke havde gjort noget for at redde manden, svarede de noget i retning af, at hvis de havde reddet manden fra hans karma, ville de have haft hans karma såvel som deres egen at kæmpe med. For stiv og ortodoks en tro resulterer i stor ufølsomhed. Man må vælge den gode gamle buddhistiske vej - ikke for dårlig eller slet (da man så får en over neglene i ordensmaskineriet) og ikke for god (umuligt på denne jord!).

KAUSAL KROP: For dem der elsker store ord, er dette anandamaya-kosha, eller, hvis man foretrækker det i et andet sprog i stedet for i et enkelt, kunne man kalde det karana sharira. Kausal-kroppen er den første af en række kroppe vi er behæftet med. Vi er som en serie æsker, den ene indeni den anden. Den mindste inderst og så en større uden på den, og en endnu større uden på den igen. Sådan er vore forskellige kroppe arrangeret. Kausal-kroppen er den aller inderste, og det er den, der påbegynder de processer, der giver os kødelige oplevelser. Kausal-kroppen er inkarnationens krop, og det er den, der forårsager alle de kendte besværligheder, der er forbundet med kødet - lyster af forskellig art, utallige ophidsende begær, frygtelig grådighed, og den mest almindelige af alle, selviskhed. Vi må leve, så der ikke opstår noget behov for en kausalkrop, for når vi kan klare os uden den, behøver vi ikke vende tilbage til denne jord eller andre materielle og ubehagelige verdener.

KLESHA: I virkeligheden er der fem kleshaer, da det er navnet på de fem hovedgrunde til menneskets besvær. Det er dem, der er skyld i, at mennesket gang på gang må vende tilbage til jorden. Klesha nummer 1. - uvidenhed. Og af uvidenhed opstår indbildskhed. Hvis man er uvidende og indbildsk, kan man ikke få øje på og borteliminere fejlene hos sig selv. Ønske og begær af den forkerte slags er en anden ting, som må undgås. Begærer du de ting, du ikke burde begære? Så må du hellere passe på, for det holder din udvikling tilbage.

Aversion er et andet udtalt problem. Aversion gør det svært at "komme ud af det" med en anden person. Det gør én til - omend ikke et sort - så et sortbroget får i flokken, man bliver en outsider. Man må vælge Middelvejen og ikke

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

forelske sig for ofte, men heller ikke hade mennesker for længe. Besiddertrang er den femte besværlighed. Vi kan kalde visse mennesker gnier, fedtsyle, pengepugere og meget andet, de er under alle omstændigheder ikke særlig sympatiske, og før en person slipper af med sin besiddertrang, før kan den person ikke udvikle sig, thi før at gentage en gammel historie, man kan ikke modtage, før man er rede til at give.

KOAN: Dette er et ord, der stammer fra zenbuddhismen. Folk fra vesten kan ofte hverken se hovede eller hale på en koan. Det er en besynderlig erklæring, som tilsyneladende er uden logik og uden et gran af sund fornuft. Men studenten må meditere over den. Og så komme med et passende svar. Intet letkøbt svar er muligt, men når så svaret kommer til en, så er det oftest som et pludseligt tordenskrald, svaret kommer som en åbenbaring. Lad mig som et meget mildt eksempel fremføre denne : "Grammofonpladen og grammonnålen kan frembringe musik. Lyt til pladens musik uden nålen." Det er som et forsøg på at sammenligne det abstrakte med det konkrete, eller at diskutere et tredimensionalt anliggende med en person, der lever i en-1- dimension.

KONCENTRATION: Det er at hellige én ting sin fulde opmærksomhed, det kan være en fysisk ting eller en ulegemlig ting, såsom en idé. Koncentration bør foregå efter bestemte og fastsatte regler, hvilket vil sige, at man bør fokusere sin opmærksomhed stærkt på det emne, man ønsker at koncentrere sig om. Man kan for eksempel tage et stearinlys. Stil et tændt lys foran dig, sid i den for dig mest behagelige stilling og tænk på lyset, tænk på det samtidig med, at du svagt ser i dets retning, men uden egentlig at se lyset. Hvordan ser lyset ud? Er der nogen lugt fra det? Hvordan blev det lavet? Hvordan er flammens beskaffenhed? Hvordan bliver flammen holdt oppe? Og hvis lyset brænder, og materie sies at være uforgængeligt, hvad sker der så med lyset, når det går op i flammer? Hvis du tænker i disse baner, kan du høj grad udvikle dine evner for koncentration. I Tibet koncentrerer munken sig med en stang brændende røgelse på hovedet; han skal fastholde sin koncentration, selv når den brændende røgelse begynder at svide huden på hans barberte hovede. En tilstedeværende munk vil naturligvis fjerne røgelsen, før den forvolder nogen skade, men den koncentrerende munk må ikke fjerne den. Hvis han gør det, viser det at hans koncentration ikke var tilstrækkelig dyb.

KONTEMPLATION: Kontemplation træder ofte til, hvor meditationen hører op. Man kan meditere over et bestemt emne og så opdage, at man er kommet "til vejs ende", man har ikke flere oplysninger om den sag man mediterer over. Så træder kontemplationen i kraft. Man kan synke hen i kontemplation over en smuk solnedgang eller årsagen til en persons særlige eller besynderlige handling. Kontemplation består hovedsageligt af to typer:

1. Erkendelig, i hvilken der tænkes over en materiel genstand eller et materielt

anliggende.

2. Ikke-erkendelig, i hvilken man dvæler ved åndelig ting, ting der overstiger menneskets materielle fatteevne. Man må være særlig udviklet, besidde en særlig høj grad af åndelig modenhed, før man kan indlade sig på ikke-erkendelig kontem- plation.

KOSHA: Dette er et dækken eller en skede(hylster). Til tider bliver det kaldt en beholder. I visse af upanishaderne bliver der beskrevet fem koshaer. De er arrangeret som et kinesisk æske system. Den inderste er kroppen, vi giver mad, det vil sige den fysiske krop, og hvis du gerne vil vide det østlige navn er det annamayakosha. Den anden er prana, kroppen, og det er den del, der holder sind og krop sammen. Navnet for den i østen? Pranamaya kosha. For det tredje har vi hjernens skede(kapsling), som indeholder sanseindtrykkene. Denne indeholder den højere og lavere hjerne. Ordet for det i østen er manomayakosha. For det fjerde er der skeden, eller kroppen, for intellekt eller visdom. Dette er begyndelsen til buddhi, og navnet østen for denne fjerde kosha er vijnanamayakosha. Den femte kosha er kroppen for lyksalighed, som ofte bliver omtalt som egoet. Det er "en skede for glæde", og navnet for den i østen er anandamayakosha.

KOWU: Kowu er et kinesisk ord, der betyder studiet, eller udforskningen af okkulte anliggender, og rettelsen af misforståelser der er opstået under tidligere studier.

KRIYA YOGA: Det er en gren af yoga, som indeholder tre sektioner. Den første del sætter en i stand til at kontrollere kroppen og kroppens funktioner.

Den anden del udstyrer personen med evnen til at studere mentale kræfter samt udvikle hukommelsen, så man fra under-bevidstheden kan indsamle alt det, man tidligere har lært. Den tredje del beriger en med ønsket om at være opmærksom på sine åndelige krav. Man får så at sige et motiv til at lægge alle kødelige ting til side for at kunne udvikle sig åndeligt Ved at hellige sig kriya kan man undertrykke kleshaerne, som er det menneskelige livs forbandelse.

KRÆFTER: Der er fire kræfter, vi behøver at bekymre os om. Det er:

1. Naturlige kræfter: I skolen lærer vi om en gruppe kræfter i fysik, det drejer sig om - varme, lys, lyd, elektricitet og magnetisme - og man kommer til at fatte en del antipati mod gode gamle Pythagoras, som udarbejdede de mærkelige og vidunder-lige teorier, der volder en så mange problemer.

2. De æteriske kræfter: Til disse hører kraften i kundalini. Kræfterne fra den anden gruppe er stadig forbundet med naturlige fænomener, for kundalinien, og alt hvad den indebærer, går kun så langt som til den æteriske dobbelte (dobbeltgjenger), før den bliver en metafysisk kraft i stedet for en jord-naturlig kraft. (mer om kundalini under LAYA - se under..)

3. De gamle ægyptiske præster specialiserede sig i dette, som vi kan kalde "

den tredje kraft". De beskyttede deres grave med tankeformer, som virkelig kunne få ubudne gæster til at føle sig ilde til mode.

Kraft 3 består af alle de ting, der udvikles fra hjernen, og som, når de først er udviklet, kan fortsætte i flere århundreder, indtil de har sat al deres oprindelige energi til. (altså oppbrukt energien som vi vil si på norsk).

Skønt denne tredje kraft stadig er forbundet med naturen, er det dog på et langt fjernere grundlag, da vi nu er to stadier fra den grove, grundlæggende naturlige kraft.

4. Dette er en kraft, der kan udvikles af levende væsener på grund af kærlighedens og hadets kraft. De er fuldt ud så virkningsfulde som nogen af de ovennævnte tre. Telepati, clairvoyance, psykometri, levitation, teleportation, osv. - kommer ind under denne gruppe. Reiser på det astrale plan hører ikke ind under denne kraft, da det blot er en frigørelse af astrallegemet fra fangenskab i den fysiske krop.

KULT: Ofte vil en person med ringe viden, eller ringe åndelig modtagelighed forestille sig, at han eller hun er en stor lærer, og vil da gennem propaganda samle en lille gruppemennesker som han eller hun kan proklamere "den store sandhed" for. Den store sandhed der er blevet modtaget ved denne eller hin metode, eller gennem en direkte stemme, eller automatisk, ufrivillig nedfældning i bogstaver, eller noget helt andet. (automatskrift eller kanalisering som eksempel - av disse føler jeg at det forekommer mange av i særlig USA. Ofte har de også store ambisjoner og lengsel etter berømmelse og materiell rikdom. Rø-anm). Det tragiske er, at disse grupper ofte fordrejer de store sandheder. De eksisterer blot som villige redskaber for en eller anden persons eksalterede ideer, en person der kun lige er begyndt på Vejen. Man burde kun træde ind i en gruppe eller kult, når man er helt sikker på, at man gør det rigtige. Der er ortodokse religioner nok - jødedommen, kristendommen, buddhismen og mange andre - til at undgå fanatiske afarter af disse. Alt for ofte begynder en kult som et profitforetagende med lettroende som ofre. Naturligvis har en lærer ligesom alle andre brug for penge til tøj og føde, men når "læreren" bruger sit navn som udgangspunkt for at skaffe tilhængere, eller når de lægger vægt på, at han/hun selv - læreren - er det vigtigste, så kan man være sikker på, at der er noget galt. Lærerens navn er uden betydning, det der betyder noget, er det han siger. Er det godt? Tilfredsstill det dine behov? Kræver det, at du skal betale et stort beløb, før du kommer til det næste møde? Hvis det er tilfældet, så pas på, det kan være en pengefyr som særlig er interessert i å få økonomiske - ved siden av åndelig/religiøs makt!! Hvis du er i tvivl, hvorfor så ikke opsøge en præst fra den religion, du blev født under? Hvis du ér tilstrækkelig opsat på, at noget må ske, kan du opsøge en af de bedre præster fra din religion. Men jeg ønsker her på det alvorligste at advare mod kulter, der foregiver at belære om

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

alle former for magi, hævder at ville give alle former for demonstrationer, men kun hvis du betaler tilstrækkeligt. Husk det kan. blive din mentale sundhedstilstand, der må betale.(eksempler her er sciontologi og andre - ofte dyre - weekendkurser som lover det ene eller det andre av påfølede evner i klarsyn osv. R.Ø.anm.)

KUMBHAKA: Dette er en særlig måde at ånde på, en særlig metode eller mønster for åndedrættet. Det er tilbageholdelsen af åndedrættet mellem ind- og udånding, og det kan være til stor gavn, hvis man gør det efter fastsatte regler. I slutningen af denne bog er der et specielt kapitel om forskellige åndedrætsøvelser, så jeg håber ikke, du bukker under for åndenød inden det kapitel.

KUNDALINI: Dette er en livskraft. Det er kroppens livs-kraft. Akkurat som en bil ikke kan køre uden elektricitet til at antænde blandingen i cylindrene, således kan mennesker ikke leve i kroppen uden kundalinis livskraft. I den østerlandske mytologi sammenlignes kundalinien med billedet af en slange, rullet sammen for enden af rygraden. Når den specielle kraft bliver frigjort, farer den op gennem de forskellige chakraer og bibringer personen viden og klarhed om esoteriske ting. Den vækker latente evner for clairvoyance, telepati og psykometri, og den gør det muligt for en at leve mellem to verdener, to verdener man frit og uden ubehag kan bevæge sig imellem. Kundalinien kan dog være, noget virkelig farligt; man bør ikke forsøge at vække den, medmindre det foregår under grundig og kyndig vejledning fra en adept (betyr her innvidd/viis). Man kan ikke gøre det ved at læse en bog! Hvis man fuser med det og vækker kundalinien på den forkerte(feilaktige) måde, kan det føre til galskab. Noget af det farligste i denne verden er at forsøge at rejse kundalinien uden at vide, hvad det er man gør. (mer om dette på svensk via linken her). Gennemsnitsmennesket er kun en tiendedel bevidst. Det er muligt, at det i virkeligheden smigrer gennemsnitsmennesket! Men sagen er, at hvis man kan vække kundalinien, bliver man meget mere bevidst, man kan dominere andre. Men når man har vakt kundalinien til "live", mister man lysten til at dominere andre for egen vindings skyld. Folk spekulerer ofte over nøjagtig hvor kundalinien er. Hvor er "for enden af rygraden?." Kundalinikraften begynder i virkeligheden midt mellem forplantningsorganet og endetarmen. Men efter den oplysning må jeg igen tilråde, at man ikke eksperimenterer med kundalinien, med mindre man har en rigtig guru til at hjælpe sig, og man må have fuld tiltro til den guru. Hvis du for øjeblikket ikke har nogen guru, så husk - når studenten er klar vil gurun komme, men i modsætning til studenten ved /vet gurun, hvornår studenten er klar. Bibelens fortælling om Adam og Eva med æble og slange, er blot historien om Eva, der får vakt sin kundalini. "Slangen fristede Eva," og Eva foreslog Adam uartige

ting. Og Adam tog bestemt hurtigt ved lære og tog sig en god bid af æblet fra Kundskabens Træ. Se bare hvad der er hændt alle os stakkels mennesker siden da! Er det til at fatte? Eva er symbolsk alt levendes moder - ligesom Maria mere eller mindre symbolet på Kvinden. Slangen er slange-kraften fra kundalinien, og æblet er Kundskabens Frugt. Så fusk du ikke med kundalinien, den vil tage en bid af din hjerne!

KUTHASTHA: Dette er selvet, det sande overselv, den del af os som er hævet over verdens omskifteligheder. (Vel det som Martinus kalles overbevisstheten eller X2 i sine analyser. R.Ø.anm.) Det er den del af mennesket, som sætter det i stand til at føle venskab for dem, der vil personen det ilde. Du kan forestille dig kuthasthaen som den, der står højt over os og fører tilsyn med vore handlinger. Du kan betragte den som skytsengelen, der altid holder øje med, hvad du foretager dig. (derfor kan man si at den største personlige skytsengel er nettopp dette overselv - dette lys som man normalt møter for enden av lystunnellen som vel er "porten" til den astrale verden. R.Ø.anm.) Kuthastha er det, der er hævet over alle illusioner, det som ikke kan bedrages eller føres på vildspor. Det er det, du skal blive med tiden.

KVALITETER: Det er nytteløst at ansøge om et specielt arbejde, hvis man ikke sidder inde med de nødvendige kvalifikationer. Man ansøger jo ikke om et job som kokk, hvis man er specialist i dykning. På samme måde må man have visse kvalifikationer eller kvaliteter, før man kan gøre fremskridt på den opadgående udviklings sti. Blandt andet må man udvikle og forbedre sin personlige stabilitet på flere områder; der kan nævnes mærkelige ord som formålsstabilitet, karakterstabilitet og åndsstabilitet. Man må have et motiv, der ægger en til at forfølge den meget sværere bane for ret opførsel, rette tanker, ret handle-og væremåde. Uden drivkraft, uden det nødvendige motiv er man som en grøntsag, og uanset hvor frisk denne grøntsag er, klatrer den ikke opad ret hurtigt. Vi har omtalt to kvaliteter, for det første stabilitet og dernest motiv. Den tredje kvalitet er orden. Med mindre man kan opretholde orden i den komplicerede mekanisme, som vor krop er, kan man ikke gøre fremskridt. Man må have orden i indre og ydre handlinger, man må være overbevist og vidende om, at det man gør er "det rigtige". Det er bedre at gøre én lille ting godt end tusind ting dårligt. I stedet for tomt snakk bør man handle, for nytteløs snakk skader egoet og fører til en falsk vurdering af personlige laster og dyder.

KÆRLIGHED: Dette ord er offer for ligeså mange misforståelser som sex. Sex og kærlighed, kærlighed og sex, de blandes, de forveksles. De bliver misbrugt og mistydet af folk i dag. Kærlighed er i virkeligheden harmoni mellem to mennesker, eller mellem to skabninger af en hvilken som helst art. Det betyder ikke, at de føler sig seksuelt tiltrukket af hinanden, det betyder, at de hver især svinger eller vibrerer på en frekvens, der er fuldstændig forenelig

med frekvensen fra den elskede person. Kærlighed er uselvvisk.(altså noe man gjør eller føler uten at det bringer selv den minste personlige fordel eller fortjeneste for den som gjør tjenesten eller "virkelig elsker". R.Ø.anm.) En person vil gjøre ting for kærlighed, som han ikke ville gjøre for betydelige summer. Det er naturligvis frygtelig uromantisk, men hvis en person vibrerer på den forkerte frekvens, skaber det antipati, ængstelse, eller endog fysisk frygt. Men hvis en person kunne klare et par svingninger mere i sekundet, eller rettere - hvis en person kunne få sine molekyler stimuleret til at arbejde lidt hurtigere, så ville disharmonien forsvinde og harmonien træde til - kærligheden træde til.

L

LAMPE: For østerlædingen er en lampe meget lig et liv. En lampe tændes, flammen lyser en kort tid, og når brændstoffet så er brugt op, dør flammen langsomt hen, og der udsendes måske (kanskje)en svag røgsøjle fra den forkullede væge(veke). I østen bruges lampen ofte til at symbolisere livets flamme, til at symbolisere det ikke-varige ved tilværelsen på jorden, og til at symbolisere at vi ved det liv på jorden skulle bringe en smule oplysning til dem omkring os. En fremskreden østerlæding bliver ofte sammenlignet med en lampe i et værelse, hvor der ikke er nogen hvirviende vinde til at forstyrre lampens flamme. Ofte fremhæver man også i det fjerne østen, at det er bedre at tænde et lys end at forbande mørket, med den betydning at glimtet fra et lys er bedre end slet intet lys. Så hver eneste af os, uanset hvor langt vi er nået på den åndelige vej, kan bidrage til menneskehedens udvikling ved at vise vort åndelige lys, så de der forsøger at følge vort eksempel, kan finde fod-fæste ved den oplysning, vor egen opførsel og vort eget åndelige virke kan tilvejebringe. Det er værd at huske, at de såkaldte selvmordshandlinger, der foretages af de buddhistmunke, der overhælder sig selv med benzin og sætter ild til dampene, igen adlyder et gammelt buddhistisk udsagn, der går ud på, at det er bedre at slukke livets flamme, end at få sjælens flamme besudlet og nedværdiget. Så den buddhistiske munk eller nonne, der brænder den menneskelige lampe til døde, mener at ved at gøre det, gennemfører han eller hun en ædel protesthandling mod krænkelsen af menneskets rettigheder til at tro og tilbede som de vil. I arbejdet med mine bøger, som er sande bøger - alt hvad jeg har skrevet er sandt - det er mine egne erfaringer og oplevelser - har jeg brugt som motto: "Jeg tænder et lys", i håbet om at selv det svage glimt vil vise sig at hjælpe. Og vejlede dem, der ikke ved, hvad og hvor de skal vende sig mod.

LAYA: Kundalinien, som vi har set også kaldes slange-kraften, ligger neden for ryggraden klar til at blive vakt og gøre det muligt for mennesket at blomstre til klarhed om psykiske anliggender. Laya yoga er en speciel yogaform, der har

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

til hensigt at "vække kundalinien". Forskellige tantraer og mantraer bliver brugt for at forøge de fysiske vibrationer og således give den sovende kundalini en grundig rystetur, så den kan vækkes. Igen må man huske på advarslen om ikke at forsøge at vække kundalinien, med mindre man er fuldstændig klar over, hvad det er man gør. At vække kundalinien uden kyndig vejledning kan føre til sindssyge, det kan føre til frygtelige ting i sind og hjerne, det kan føre en person direkte ind på en psykiatrisk afdeling. Men endnu værre ting kan jo ske, før man kommer der. At hæve kundalinien er at hæve sin intelligenskvotient. Dette skyldes at mennesket på dets nuværende udviklingsstadium er ni tiendedele ubevidst og kun en tiendedel bevidst. Ved at rejse kundalinien kan man blive et par tiendedele mere bevidst. Som en som vet - en som har sett meget - lidd meget og lært meget, vær snill å nøje at overveje min advarsel: Forsøg ikke at vække kundalinien før du ved(vet) nøjagtig, hvad det er du gør, og før du har en kompetent guru ved din side, en person der er villig til at vejlede og beskytte dig imod dit nyligt vakte selv. Folk har stadig en hel del dårligt i sig, og hvis det er den forkerte del, der får overtaget over kundalinien, så opstår der problemer!!

LEVITATION: Levitation er noget meget reelt og virkeligt. Det er ikke noget, der er taget fra videnskabelig fantasi eller science fiction, eller hvad man nu vil kalde det; det er heller ikke en febevåd alkoholikers drøm! Folk der aldrig har set et luftskib af gasballontypen ville ikke kunne tro, at sådan en kæmpeskabning kan hæve sig frit op i luften. Tænk engang på det indtryk, det ville gøre på mennesker, der aldrig har hørt om luftrejser, aldrig hørt om luftskibe, hvis de pludselig så et luftskib, en zeppeliner sejle henover himlen og måske smide (kaste) et par sandsække overbord. De ville ikke tro deres egne øjne. Og dog er det ikke så enkelt som levitation. Mange af stammerne i Afrika kunne ikke tro på, at metal-skibe kunne flyde på vandet. Det var da helt klart for dem, at et stykke metal ville synke, og derfor kunne menneskene fra de indre egne (områder) ikke tro på metalskibe, før de selv så dem. Vi "oplyste væsner" ved, hvordan en gasballon fungerer, vi ved hvorfor metalskibe kan flyde, så vi kan roligt smile overbærende ad de uvidende indfødte, der stak af i vild rædsel. Levitation opnås gennem en meget speciel form for åndedræt, som i virkeligheden hæver frekvensen i kroppens molekylære svingninger, så den er i stand til at inducere en slags kontratyngde. Hvis man har ekspertviden nok, kan man kontrollere den højde, man svæver til. Hvis man ikke er helt så vidende ja, så må man håbe, at der er blevet sagt farvel ti venner og slægtninge, før man forsøger... I østen, i de store lamaklostre og templer hvor der undervises i sådan noget, bliver alle forsøg først udført indendøre, så det værste der kan ske en novice er et "smell i nødden", når han ramler imod loftet(taket), og det belærer ham ofte om at studere mere indgående. Levitation kan ikke

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

udføres, mens der er tvivlende mistroiske tilskuere til stede, for det kræver koncentration og en speciel form for åndedræt. Men hvorfor skulle man bevæge sig ved levitation uden sin bagage, når man kan tage et passende flyselskab og få en køn(vakker), eller knap så køn stewardesse (afhængig af alder og køn!) til at holde sig i hånden, hvis man er nervøs? Før den kommunistiske invasion af Tibet var visse lamaer i stand til at dække lange distancer i løbet af meget kort tid. Grunden til dette var, at de kunne udføre en mindre form for levitation, således at de, idet deres vægt blev kendeligt formindsket, kunne klare måske halvtreds fod (15 meter) ved én bevægelse. De gik altså frem med skridt på halvtreds(50) til hundrede fods længde. I visse tilfælde kan en lama, der er meget syg, benytte sig af en modificeret levitationsform til at hæve sig fra jorden og så behandle den kritiske situation. Naturligvis må han betale for det bagefter, men energien kan betales tilbage i små afdrag over en uge eller lignende.

LI: Dette er et kinesisk ord der har to betydninger. Li kan betyde et ritual, eller et adfærdsmønster. Omstændighederne man bruger for at komme i den rette sindsstemning, der hjælper i ens religiøse overbevisning. Det kan også betyde en regel for opførsel, nemlig at gøre det som skal gøres, og undlade at gøre det (uanset hvor fornøjeligt!) som ikke skal gøres. Den anden betydning af ordet li har noget med fornuften at gøre samt det, der i den vestlige, verden til tider benævnes "de evigtgyldige sandheder". Det er naturligvis blot et andet udtryk for Den store Sandhed, som vi alle må lære, før vi kan gøre fremskridt mod højere mål. På nogenlunde samme måde som vi må lære færdselsreglerne at kende, før vi kan få kørekort og føre bil. Der er mærkeligt nok en tredje betydning af li, og den står i skarp kontrast til god opførsel og retsskaffenhed. I denne betydning henvises der nemlig til materiel gevinst ud fra selviske motiver. Li er med i denne ordbog, fordi man vil støde på det, hvis man går i gang med seriøse studier af det okkulte. For eksempel er li hsueh chia en særlig form for studium af li. Folk i østen med vestlige "tilbøjeligheder" kalder det neo Kung FuTseanisme. Med mindre man har planer om vidtgående studier af det okkulte, kan man godt glemme dette ord.

LILA: Nogle sekter i østen er af den opfattelse, at Gud, en mægtig skabning som ingen helt kan forestille sig eller fatte, skabte verdenen og alle verdener, og alt hvad der er inden for de verdener, som et stykke legetøj, og dele af Gud gik over i de marionetter, der blev mennesker, dyr, træer og mineraler. Så essensen af Gud kunne leve i alle levende skabninger, indsamle erfaring fra alle skabningers oplevelser. Under denne tro har Gud til tider brug for en anden person for at se, hvad der sker med nogle af hans fejlbarlige marionetter, nogle af hans små dyr, nogle af hans små mennesker, og lad os ikke glemme, at mennesker stadig er dyr. Når Gud ønskede en anden person for at se, hvad der

skete, hidkaldte han en særpræget person, en avatar. Ofte kan en person ikke se skoven for bare træer, og det er velkendt, at tilskueren til en fotballkamp ser mere av kampen enn spilleren, da denne er for travlt optaget. Så avataren indfinder sig som tilskuer for at se, hvad det er spilleren har svært ved at se. Der står mere om avatarer under A. Lila betyder også det, der er relativt, det der består af tid, rum o.s.v. Med andre ord det der i højere grad har med det abstrakte end med det konkrete at gøre.

LINGA. Egentlig er dette et tegn, der forestiller Shiva, men det bruges også til at angive et fallossymbol. For mange herrens år siden havde jordens beboere den højst interessante opgave at befolke jorden så hurtigt de kunne. Derfor skabte præsterne, som troede at jo flere undersætter fik, desto større magt ville de få, en orden og kaldte den Guddommelig Orden. Ordenen gik ud på, at alle skulle være frugtbare og mangfoldiggøre sig. Folk havde store børneflokkede, for det styrkede de enkelte stammer; jo større stammen var, desto stærkere blev den. Under præsternes "Guddommelige Instruksion" invaderede krigerne fra de store stammer de små stammer. De dræbte mændene og tog kvinderne til fange, de kunne bruges til at lave flere små stamme-mænd med, som så kunne drage ud og underlægge sig flere og flere små stammer. Dette kaldes også civilisation. Det mandlige kønsorgan, eller en fremstilling af det, ble derfor genstand for stor tilbedelse, og i forskellige egne verden bliver sådanne stenstøtter i dag betragtet med ærefrygt. Det er ganske morsomt, at kupler og minaretter på moskeer og templer, og spirene på de kristne kirker, oprindeligt var fallossymboler. I Irland, som virkeligt er et meget gammelt land, findes noget, man kalder "de runde tårne". Disse tårne, til tider højere end et kirketårn, er lavet med en let kuplet top. Det var fallossymboler, frugtbarhedssymboler, symboler på at man ikke måtte glemme, at jo mere talrig en nation blev, desto stærkere blev den, og jo nemmere (lettere) var det at erobre mindre nationer. Da irlænderne blev omvendt til kristendommen, fandt de et formål med disse runde tårne. De plejede at klatre op via en speciel trappe inden i tårnet og kigge ud fra toppen for se, om der kom ubudne "gæster" på røvertogter eller for at tage mennesker til fange som slaver. De runde tårne var meget nyttige til at holde øje med de røveriske og gridske englændere, der næsten betragtede jagten på irlænderne som en national sport. Naturligt nok betragtede irlænderne selv denne "sport" med betydelig mishag. (Rampa bodde i Irland en del av tiden mens han var her i vesten og derfor nok denne omtale av irlænderne i historien. R.Ø.anm.) Mens vi er ved emnet, er det nok at nævne, at foruden fallossymbolet på det mandlige kønsorgan, er der også symboler på det kvindelige kønsorgan. I østen er vinduer, dører, osv. - formet efter det kvindelige kønsorgan.

LOKA: Loka er et eksistensplan, et plan der er en hel og fullstændig verden for den som er der. Her på jorden er vi "hele" og massive væsner for

hinanden(hverandre). "Spøgelse" er massive væsner for andre "spøgelse". Alt er massivt og virkeligt for skabninger eller væsner, eller enheder der opholder sig i den særlige verden, eller på det særlige eksistensplan. Der er forskellige lokaler, forskellige eksistensplaner. Det ville være for meget at omtale dem alle, men lad os huske der er jorden, den fysiske verden og den verden der er usynlig for os mens vi er på jorden - men som tager form når vi går over i den astrale form. Når vi ER på det astrale plan, er det en materiel verden os. Og så bliver planet ovenover, som astralverdenen var for os, da vi var i den fysiske verden på jorden. Jo højere vi rejser, desto større bliver omfanget af svingninger fra vore fysiske og sjælelige molekyler. En guru kan se alle lokaler (altså plan eller verdener) op til sit eget udviklingstrin lige så tydeligt som tingene på jorden. I (dere) vil alle opdage, når I engang pudser jeres glories og forlader denne jord, at I vil komme til den tredje af lokalene. Der vil I se, at folk ikke er så tarvelige, ikke så ondskabsfulde eller uansvarlige som her på jorden, som er et af de lavere helveder.

LOTUS: For mennesket fra østen symboliserer lotusen mange ting. Den er et helligt symbol i den østlige religion på nogenlunde samme måde, som korset er et symbol for den kristne. Lotusen er en plante, der vokser i det mest beskidte og mudderfyldte vand, den vokser op i de mest ækle omgivelser, men uanset hvor utiltalende omgivelserne end måtte være, forbliver lotusen ren og ubesudlet. Et lotusblad hviler på vandet, men det bliver ikke vådt. Lotusen bliver slet ikke fugtet af vandet, og det kan tages som et symbol på den ikke-bundethed, som er blevet omtalt tidligere. Kronbladene på lotusen er af særlig betydning, mennesket i østen forlader for eksempel sin fysiske eksistens med henvisning til den tusind-kronbladede lotus. Der er hjertets lotus, og hjernens tusind-kronbladede lotus, og hvis du udvikler dig i dine studier på det åndelige område, vil du måske en dag møde en person der lyser velsignelse over dine hellige, lotus fødder. Dette betyder ikke, at du pludselig har fået rødder i stedet for almindelige menneskefødder, det betyder derimod, at du af en eller anden besynderlig grund har hævet dig i den anden persons øjne, og du nu har status af et gudelignende væsen. Hvis du overlever dette og udvikler dig et godt stykke videre, vil du måske opdage, at du er af lotus øjnene, eller lotusen bliver måske sat i forbindelse med en anden del af din anatomi. Bliv ikke fortvivlet, det er ment som en kompliment. Lotusens betydning er altså blot denne: Lotusen er kendt som en fuldkommen blomst, med et perfekt arrangement af kronblade og blade. Det er en plante, der er en del af, og dog fjernt fra sine omgivelser. Den forbliver ren og ubesudlet under betingelser, der ville besmitte alt andet. Den er et symbol på renhed, som var tilgængeligt for den mest uddannede og underprivilegerede i østen.

LOV: Når talen falder på lov, henvises der som regel til den Ædle Otte-dobbelte

Sti. Den er en fuldstændig livs- og leve-opfattelse, et sæt regler hvorefter folk kan leve i overensstemmelse med Den gyldne Regel: Gør mod andre som du ønsker, de skal gøre mod dig. Ved at følge "loven" kan man opnå en buddhatilstand på samme måde som en kristen ved at følge De ti Bud kan udvikle sig åndeligt. Naturligvis er der foruden den Ædle Ottedobbelte Sti, eller "loven" som henviser til den, andre love. Naturlovene, lovene om selve livet Disse love kan man ikke se bort fra, for natur-lovene bestemmer, hvad slags krop en mand eller kvinde skal have, og lovene for livet fortæller en, at man må følge visse regler for at den fysiske krop kan fortsætte, indtil dens opgave her på jorden er fuldført. Det er en kendsgerning, at alle (ytre) lover for mennesket er skabt af mennesket. Lover er lavet for, at styre mængden, massen af mennesker som ellers ikke har nogen målestok at gå ud fra, ingen vejledning, og endnu ikke har nået det punkt at når man har med en avatar at gøre, har man med en person at gøre som ikke er underkastet verdens love. Avataren har udviklet sig så meget at han i stedet kan følge universets love.

M

MAGI: Magi er blot en forvrængning af misforståede videnskabelige fakta, eller fakta som videnskabsmanden i sin blindhed ikke er i stand til at forstå.

For den vilde er det at flyve i en maskine magi. For den næppe meget mindre vilde vesterlænding er levitation magi. Det der er umuligt i dag, fordi "videnskaben" ikke kan forklare det med bestemte stereotype fakta - er magi. Når videnskåben noget forsinket indhenter magien, så ophører magien med at eksistere og bliver til "videnskabelige kendsgerninger".

MAGT: Hver eneste, levende skabning, det være sig et menneske, et dyr eller endog en grøntsag, stræber efter magt. I skoven søger slyngplanterne hen over jorden mod det nærmeste store træ. De vokser og klatrer op og op mod de allerøverste grene, hvor de suger ekstra kraft fra sollyset Planten vokser og kvæler under processen sin ufrivillige vært. Tænk på vedbend rundt om en gammel ædelgran; skær vedbenden ned og se på de dybe mærker i træets bark. Det stærke dyr søger at dommere sine svagere artsfæller. Det gør det ud fra den begrundelse, at når det har overtaget, har det intet at frygte, for hvis de andre er bange (redde) for en, er de også bange for at angribe. Mennesker søger magt gennem pengemisbrug, eller gennem selvbestaltet betydningsfuldhed. Andre søger magt ved at påberåbe sig indsigt i en eller anden religiøs tro, og ved at fortælle andre at der vil indtræffe lidelser og pinsler og anden ondskab, hvis ikke den svagere adlyder den stærke. De der misbruger magt burde erindre sig dette: Lad den mægtige mand være generøs mod den fattige og trængende, for livets cyklus drejer som hjulet på en vogn, der bringer rigdom til en og fattigdom til en anden, bringer lykke til en og elendighed til en anden. Og som hjulet drejer gennem liv efter liv, med hvert liv som et eger i hjulet, skal den

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

rige blive fattig og den fattige rig, og de der lider nu skal opleve glæde, og de der har nydt uden at hjælpe andre, skal opleve elendighedens, sorgens og smertens pinsler. Lad derfor den mægtige være barmhjertig, lad ham være hjælpsom, lad ham bringe de nødstedte hjælp og lindring, så han i nødens stund skal få hjælp fra andre. Men den virkelige magt her på jorden er magten, der opnås gennem meditation. Ved at meditere korrekt kan vi opnå:

1. Fri adgang til De akashiske Optegnelser. Dette vil give os viden om alt, hvad der er sket i det forgangne, og ikke blot med os selv - men med hele verden og verdener hinsides. Vi vil også få at vide, hvad der sker i øjeblikket, og hvis vi har grund til det, kan vi optegnelserne se fremtiden.

2. Telepatisk kommunikation med dyr. En yderst værdifuld oplevelse, for dyr besidder en højere intelligens, end vi mennesker tror.

3. Viden om sine tidligere liv, og andre personers tidligere liv. En viden der erhverves ved andre metoder end strejftog ind i De akashiske Optegnelser.

4. Telepatisk kommunikation med andre på samme åndelige niveau, uanset i hvilken del af verden de hører hjemme, og uanset om de befinder sig uden for denne verden.

5. Kendskab til det mest sandsynlige tidspunkt for sin død. Dette gør det muligt for os at sikre, at vore gældsposter bliver "betalt", og vi kan gå bort med ren samvittighed.

6. Clairvoyance. En evne til at se fjerne planeter, til at se hændelser og sandsynligheder for hændelser.

7. Meditation der muliggør kontrol over materien. Der er en hjernens magt over materien, og når vi kan gøre det, kan vi rejse på det astrale plan, for astralrejser er en enkel sag.

MAKROKOSMOS: Dette er et ord, som tilkendegiver den større verden, den verden som ikke er underkastet kødelige tings begrænsning i denne sfære vi kalder "jorden". Mens vi er i kroppen, er vi i den "lille verden", eller for at bruge det tekniske udtryk - "mikrokosmos". "Mikro" -betyder lille, og "makro" betyder stor. Mens vi er her, er vi i en meget lille verden, vor hele eksistens er en meget lille størrelse, vi er mikrokosmos naturaliserede udlændinge. Vi er i høj grad som små beskidte marker eller larver som senere bliver til sommerfugle. En larve er begrænset til jorden og stilke og blade, men som sommer-fugl kan den stige opad mod nye dimensioner. Således er det også med os, når vi forlader denne øjebliksform af liv, vi nu eksisterer i, og går over i makrokosmos.

MANAS: Dette er et menneskes tankekraft. Mennesker har en vis kraft, på samme måde som et batteri har kraft. Hvis et menneske ikke ved, hvorledes det skal bruge kraften i et batteri, behøvede kraften slet ikke at eksistere. Men hvis man ved, hvorledes man skal forbinde ledningerne til et batteri, så kan man

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

udnytte kraften til en masse nyttige og interessante formål. Det samme gør sig gældende for et menneske, når man er i stand til efter ønske at tappe tankekraften i et menneske. Så kan man foretage sig en masse, man normalt ville have svært ved. Når en person er tilstrækkelig trænet, kan han udføre telepati, clairvoyance, psykometri, rejser på det astrale plan o.s.v. I øjeblikket er de fleste mennesker at ligne med bilen, der kontrollerer chaufføren i stedet for, som det burde være, chaufføren der kontrollerer bilen. Et menneske, der ikke er i stand til at kontrollere sin tankekraft, er et menneske der er blændet, forkrøblet, og ikke rigtigt levende! Tænk på diktatoren, der pisker en forsamling op til masse-hysteri og så former denne efter eget ønske. Tænk på massehysteriet hos publikum ved en fodboldkamp. De har alle deres tanker rettet mod ét, og hvis én lille ting udløser deres tankereaktioner, så kan der meget hurtigt indtræffe en meget uhyggelig hændelse. Når en stor forsamling af mennesker tænker på et fælles emne, forstørres hver person den andens tankekraft, og tankekraften vokser som snebolde der ruller ned af bakken. Diktatorer ved dette, de anbringer, ophidsede eller hysteriske mennesker i en forsamling, og forsamlingen griber ligesom løseordet i hysteriet og rives med i entusiasme eller vrede, eller hvad diktatoren nu ønsker. Manas kan virke noget lignende telepati, det kan foranledige massehysteri, og det kan få en hel forsamling til at tænke og handle som ét "væsen".

MANIPURAKA Dette er en af chakraerne. Denne chakra befinder sig i højde med navlen. Det er den tredje af de syv almindelige centre for bevidsthed, og i esoterisk terminologi omtales den som Hjulet eller Lotusen. Den bliver kaldt sådan, fordi den for en clairvoyant, eller en der kan se det astrale, er vifter med "kronblade" rundt omkring navlen. Og afhængig af ens tænkemåde kan den benævnes et hjul med roterende eger eller som lotusen der bølger i den æteriske vind. En person med gode hensigter, og som er nogenlunde ren vil have grønne kronblade i lotusen, eller grønne eger i hjulet Det angiver at personen både er i stand til og villig til at lære og hjælpe andre så meget som muligt. Efterhånden som personen stiger højere og højere i udviklingsstadierne, bliver kronbladene mere og mere gule og viser derved den tiltagende åndelige udvikling og hengivelse.

MANTRA: Egentlig er mantra et særligt navn for Gud, men som ordet bruges i dag, betyder det noget andet: det er en form for bøn, det er gentagelsen af noget helligt, hvorved man opnår styrke. Hvis man gentager en mantra samvittighedsfuldt og ærbødigt, når man til en renselse af tanken. En mantra bør altid bruges for det godes skyld og aldrig for det dårliges, for også her gælder det gamle ordsprog: "Den der graver en grav for andre." Mantraer bør derfor kun bruges med gode hensigter for øje, de bør bruges uselvvisk og for at hjælpe andre. I den kristne Bibel står der at troen flytter bjerge. Det samme

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

kunne siges om en mantra. En mantra der bruges rigtigt, har en meget kraftig virkning, og jo mere den bruges, desto større kraft opbygger den. Her er en meget simpel illustration af hvorledes den opbygger kraft: En violinist kan spille en bestemt tone på en violin. Hvis han lige berører tonen, laver han kun en enkelt lyd, men hvis han fortsætter på den samme tone, kan han få et glas til at splintre, fordi tonen har skabt svingninger i glasset, som efterhånden bliver for kraftige til at elasticiteten i glasset kan modstå dem, og glasset går itu (istykker). På samme måde forøger mantraen svingningerne for det gode eller det dårlige, men når den bruges for det dårliges skyld, giver det som oftest bagslag og rammer fremsigeren (opphavet). En mantra eller hellig påkaldelse er: "Om Mani Padmi Hum", eller som inderne siger: "Ram Ram Ram". Man må erkende, at alle lyde kan påvirke materie, eller endog påvirke livløse objekter. Sandsynligvis har alle hørt erklæringen "Tanken over Materien". Den er korrekt, mantraer påvirker materie i overensstemmelse med tankerne fra den menneskelige hjerne.

MANU: Ifølge visse trosretninger i østen er denne verdens regent - verdens manu - verdens "bygivende magt", den der styrer og kontrollerer. Det er klart, at én manu ikke er tilstrækkelig til at tage sig af forskellige lande med deres forskellige folkeslag. Ifølge den esoteriske lære er der derfor en hel række manuer og mindre manuer. Man kan betragte det ud fra denne synsvinkel: Verden er et stort firma med en masse afdelinger, afdelinger i alle verdens lande og store byer. Så kan man forestille sig, at manuen for verden, (som ikke er Gud!) er præsidenten eller overdirektøren. Han vil være ansvarlig for den almindelige politik der føres, og han vil udøve kontrol over alle de øvrige "direktører". Alle de andre afdelinger i byerne eller landene vil have direktører som, skønt de er frit stillede i en vis udstrækning, vil være nødt til at følge instruktionerne fra præsidenten eller overdirektøren for firmaet. Der er en manu for London, der en manu for, lad os sige Birmingham, Brighton, København, ligesom der er en manu for New York, Pasadena og Santa Fé. Der er en manu for alle steder, og der er over-manuer der holder øje med landene som helhed. Hvis man dykker ned i astrologien, opdager man, at hver by og hvert land er under forskellige astrologiske tegn. Vi siger, at dette land er under Fiskene eller Vædderen eller Tyren, men i virkeligheden henviser vi til manuens fundamentale kendetegn, karaktertræk. På samme måde ville den skotske direktørs kendetegn være helt forskellig fra den cubanskeske direktørs kendetegn. En manu er altså en, der har gennemlevet eksistenscyklen som menneske, som har set og oplevet menneskehetens beværligheder, og manuen bliver så - gennem fremskridt og udvikling - udnævnt til et bestemt land eller en bestemt by. (jeg oppfatter det slik at disse da er primært hjemmehørende på et noe høyere plan hvorfra de lettere overblikker selv de mer lokale situasjoner

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

- men at de muligvis kan fortætte også et for oss "materielt" legeme dersom dette skulle være nødvendig. Jf. Bl.a. boken ØSTENS VISES LIV OG LÆRE. R.Ø.anm.)

MAUNA: Dette er at være stille, ikke tale for meget. Alt for mange mennesker fortæller hele verden om deres yogiske udfoldelser, eller deres handlinger eller de besværligheder de har med hustru eller mand. For mange mennesker fortæller alt om deres esoteriske studier, fortæller hvem de studerer med og hvorfor osv. Det er en skam, at folk snakker så meget, for det at tale om sin viden spreder kraften og skaber en masse vanskeligheder for studenten. Det er som at forsøge at køre en bil med et stort hul i benzintanken. Folk snakker alt for meget, de sladrer løs i en uendelighed. De fleste suger til sig gennem ørerne og hælder det så straks ud igen gennem munden. De viser derved at de ikke evner at indsamle viden. En student, der taler for meget, beviser helt afgørende - at han eller hun ikke udvikler sig af den rette vej. Det at lære er en privat sag, ens fremskridt og udvikling er en privat sag, så hvis du ønsker at gøre fremskridt så hold munden lukket og ørerne åbne. Det er den eneste måde at gøre det på.

MAYA: Maya er det som bedrager, det som tilslører klarheden i ens visioner og skaber illusioner, og de illusioner der ofte får en person til at tro at han er langt mere betydningsfuld end han i virkeligheden er. Han har måske snakket så meget at han har overbevist sig selv om sin egen betydningsfuldhed! Maya er en af de store ulemper, vi må finde os i. Denne jord er Illusionernes Verden, Mayas Verden, og vi må skaffe os af med vore illusioner og se virkeligheden i øjnene, før vi kan bevæge os til et højere udviklingsstadium.

MEDIER: Medier? Ja, hvad er det. Der er to typer af medier. Der er spåkonen fra det skumlere kvarter, som ved en eller anden åndelig abnormitet til tider kan modtage "åbenbaringer" fra hinsides døden. Disse medier er uoplyste, fejlagtige og ikke konstant mediumistiske. De er i samme situation som den vilde heksedoktor, der har en vis psykisk kraft; han kan ikke sige hvorfor, han vil heller ikke være interesseret i at vide hvorfor, han er tilfreds med at have kraften. Den anden type medium er den uddannede mand eller kvinde, der har udviklet sig langt og som muligvis er på jorden for sidste gang. Den person vil være mediumistisk det meste af tiden. Det betyder ikke at en person er god, fordi vedkommende er clairvoyant eller telepatisk eller mediumistisk på en eller anden måde. Det betyder blot, at han eller hun er en smule anderledes. En sanger kan for eksempel have en helt eventyrlig stemme, men han vil besidde denne vidunderlige stemme, uanset om han er en god eller dårlig person, hans karakter har intet at gøre med hans stemme. Således forholder det sig også med medier - man kan komme ud for onde mennesker, der er medier, akkurat som man kan komme ud for en person, der nærmer sig det helgenagtige. Et ondt

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

medium er en svindler, det er en der narrer de lettroende og foregiver at besidde kræfter som han ikke har. Ofte er de gode psykologer der genfortæller hvad klienten netop har fortalt, blot med andre ord! Det er ganske klart, at en person ikke er et medium fordi han eller hun siger at han eller hun er et medium. Det er også ganske klart at et dårligt medium, som det er tilfældet med et godt medium, kan være enten "han" eller "hun", men som det er tilfældet med skibe bliver de oftest klassificeret som hun. Et medium er blot en person der kan bruges som "medium for udveksling af tanker fra et eksistensplan til et andet!" Med andre ord er det muligt for en analfabet at tale i et sprog, han eller hun ikke bevidst forstår, da han eller hun kun videregiver et budskab.

MEDITATION: Meditation er et system til at bringe orden i sine tanker, træne dem og udvikle dem. Meditation er at tænke på et bestemt objekt eller anliggende, så man kan lære alt, hvad der er at vide om det. Man kan meditere over en plante og så forestille sig frøet plantet i jorden. Man mediterer over frøet, og ser da den ydre skall briste, når den viser de første spæde tegn på liv, den blinde søgen idet den lille slyngtråd snor sig op gennem jorden, kæmper sig op mod lyset. Man kan se den lille spire bevæge sig op som en hvid tråd og så dukke op på overfladen for at blive grøn eller brun, for at vokse, at blive voksen, og senere sprede sine frø, der enten kan blive slugt af fugle eller løftet op af vinden for at blive plantet andre steder. Vi kan også se disse frø falde til jorden for med tiden at blive begravet og vokse igen. Meditation sætter os i stand til, når vi er trænede, at søge efter det indre motiv, at udforske det ellers ukendte. Det er ikke koncentration, koncentration er noget helt andet. (vi ser altså her at Rampa sidestiller meditasjon med etternænsomhet på samme måten som Martinus behandler dette tema. R.Ø.anm.)

MING: Dette er ikke, som så mange mennesker tror, kun et værdifuldt stykke keramik, man kan se på museer rundt omkring. Det "Ming" er en gammel prydenstand fra Mingperioden (eller Ming dynastiet) under de kinesiske kejsere. Det ming der henvises til her, er et ord, der angiver skæbnen. Kineserne kalder skæbnen for ming, ming er en ordre fra guderne.

MING CHIA: Før kommunisterne overtog magten i landet, gik kineserne ind for troen på navne. Navne var ord med kraft. Navne kunne være lykkevarslende eller det modsatte. Så Ming Chia var en særlig skole af navne, hvori lykkevarslende og ildevarslende navne kunne bestemmes, så det var muligt at give det korrekte navn til noget der var af betydning for navne-giveren. Kineserne var velkendte med videnskaben om svingninger, de vidste at passende svingninger kunne forøge en genstands kraft, og derfor startede de deres videnskab om navne.

MITHYA: På grund af Illusionernes Verden lever folk trældom. Mennesket har

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

falske værdier, nærer falsk tro og falsk forståelse. Det der virkelig betyder noget her på jorden er, hvor mange penge en person har på sin bankkonto, hvorledes han ble født - ind i hvilket samfundslag. Folk tilbyder falske guder: den øverste gud er møntenheden i de forskellige lande. Folk er i stand til med sindsligevægt at betragte flyrejser, men de kan ikke indse, at ånden er mægtigere end det materielle, og at den nemmeste måde at rejse i rummet på er ved astralrejse. Mithya er den tilstand af falskhed, man må lægge bag sig, før man kan opnå frigørelse fra kødets lænker, fra illusionerne i denne verden og nå til en erkendelse af sit sande over-selv.

Mithya er en god ting at lægge bag sig, for før man kan vågne op og opnå klarhed, spilder man sin tid og kommer unødigt tilbage til jorden.

MOHA: Dette er en tilstand af uvidenhed, tilstanden af dumhed, tilstanden af at være i total forvirring. Den forårsages af manglende vurdering af det som må gøres og det som må (på norsk sier vi "kan")- lades ugjort. Moha fører til sorg og lidelse. For at overvinde moha må man også overvinde mithya, og da - og kun da - opnår man en tilstand af:

MOKSHA: Moksha er frigørelse. Det er frihed fra ærkedum uvidenhed, frihed fra forvirring. Det er alle sansende væsners mål at nå frigørelsen, at opnå frigørelse fra alle jordiske bånd og de overmættede kødelige lyster og således nå det stadium vi, i mangel af et bedre udtryk, kalder "buddhatilstand". Uanset om man er kristen eller jøde, muhamedaner eller buddhist stræber vi alle efter løsrivelse fra verdens lidelser, så vi kan træde ind i det, vi kalder himlen, nirvana eller noget lignende. Vi kan dog ikke komme til nogen af de ønskværdige steder, før vi har opnået moksha.

MUDRA: Hatha yoga indeholder alle mulige mærkelige øvelser, nogle uskadelige og måske i udpræget grad morsomme, men også nogle der i høj grad er farlige. De femogtyve mudraøvelser burde ikke bekymre os, men jeg ønsker personligt at advare stærkt imod, at nogle af disse øvelser udøves, med mindre man er under kyndig vejledning fra en virkelig kvalificeret person. Farerne er virkelige nok. En mand kan lide under hjerte-problemer, som ikke påtvinger ham besvær i det daglige liv, men hvis han forsøger at kappes med en dyspeptisk slange, så beder han ligefrem om - og får - problemer. For mange mennesker skaber en kult eller fetisch af nogle af disse øvelser, og ved gøre sig "umage" kan de forvolde sig selv stor skade. Hvilken form for skade? Besøg en lukket afdeling og I vil se! Der er utallige øvelser, der spiller en rolle i vækkelsen af kundalinien, og for at belyse emnet så lad mig give et eller to eksempler af akademisk interesse. Det først er khechhari-mudraen. Dette er en serie øvelser, der sætter en i stand til at forlænge tungen. Det tager naturligvis adskillige måneder, men når tungen er passende forlænget og musklerne opøvet, kan den "vendes om" så den helt spærrer halsåbningen. Adepten - som

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

sommetider ved, hvad det er han foretager sig - tilstopper alle sin kropsmundinger med olierede polstringer, og ved at udøve den rette mudra kan han klare sig uden at ånde i flere dage. Dette er blevet bevist under videnskabelige forsøgsbetingelser. En anden øvelse, eller mudra, er den der kaldes viparitakarani. I denne, lægger ofret, eller udøveren sig på ryggen med hovedet på jorden. Han løfter så benene op i luften og lader den nederste del af ryggen følge med. Han skal under støtte hofterne med hænderne, så albuerne bærer kroppens vægt. Til tider vikler folk, der foretager denne øvelse, benene sammen i en cirkel, men før de gør det skulle de binde et flag om anklerne, så der i det mindste er et formål med det - eller de kunne endog binde et palmeblad til benene, så de kunne vifte frisk luft ned på sig under processen.

Et andet skørt nummer er pasinimudra. Personen der gør dette skulle gøre det til sit levebrød. Men under alle omstændigheder vikler man benene rundt om halsen på sig selv, som om man tog et halstørklæde på. Det er meget billigere at gå ud og købe et tørklæde end at betale lægen, der muligvis må "løse knuden op" bagefter. Endnu en øvelse - kaki-mudra - er en øvelse hvor en person presser læberne sammen og af en eller anden grund for søger at efterligne en krage. Han suger så luften ind meget langsomt. En personlig betragtning igen - i det virkelige fjerne østen er de eneste, der går ind for disse skøre numre, tiggerne og de "fakirer", der ønsker at lave et levebrød ud af det og ikke har hjerne til at gøre andet. De mennesker, der udfører disse øvelser, er blot akrobater, artister og lignende. Disse øvelser hjælper ikke virkeligt til i udviklingen af den åndelige forståelse, og hvis man har den mindste mistanke om sygdom, skal man lade disse øvelser være; du vil leve længere - og lykkeligere.

MULADHARA: Dette er en anden chakra. Denne ligger neden for rygraden. På samme sted som kundalinien. De fleste mennesker er tilfredse med at sige, at kundalinien er lokaliseret for enden af rygraden, men i virkeligheden er kwidalinien lokaliseret nøjagtigt midt imellem endetarmsudmundingen og kønsorganet. Denne muladhara er en chakra med fire kronblade. Jo lavere menneskes udviklingstrin er, jo mørkere er kronbladenes røde farve. Midten af de røde kronblade - hvor de rører hinanden - den brændende trekant med den gule firkant er det nøjagtige sted for kundalinien. Den røde farve angiver lavere kødelige følelser og lidenskaber. Den gule farve, som egentlig omgiver den hvilende kundalini, viser at kundalinikraften kan være åndelig, hvis den vækkes korrekt. Men hvis den vækkes på den forkerte måde, kan den være som en ætsende flamme, der kan udbrænde og fortære fornuften og efterlade personen som en uforståelig idiot. Kundalinien bør kun vækkes af en erfaren lærer, der ved hvad det er han gør. Om nødvendigt er det bedre at vente med at få den vækket til det næste liv, end at skulle komme tilbage til et par ekstra liv,

fordi man har været utålmodig og "ophidset kundalinien, for de forkerte (feilaktige) formål.

MUMUKSHUTWA: Dette er et meget stærkt ønske om at være fri fra kødets bånd. Det er derfor så mange mennesker ønsker at foretage astralrejser, de ønsker at komme ud af kroppen, ud af det snærende hylster og tage steder hen for selv at se. Det er også ønsket om at komme væk fra fortsatte inkarnationer, et ønske om at vende tilbage til åndens og sjælens verden.

MUNI: Dette er en person, der ikke taler om sine yogaøvelser, eller om hvad han lærer, hvad hans lærer sagde sidste gang, eller hvad han vil sige til sin lærer hvis læreren ikke viser ham det han ønsker at vide. En muni er en, der ikke engagerer sig i tom sladder, en der kan forblive tavs. For at genopfriske hukommelsen skulle du måske se under mauna!

MYSTIK: Dette er en tro på, at man ved at dvæle ved ting, der er højere end denne verden, kan forøge sin åndelige status. Det er at nå en overbevidst tilstand, det er at forøge sine svingninger - så hjernen - mens den stadig er bevidst i kroppen, kan modtage højere sandheder, en højere virkelighed. Mystik har intet at gøre med trylleformularer eller sort magi, men kun med det der forøger forståelsen for ting, der befinder sig over den fysiske menneskelige erfaring.

N

NADAS: Der er forskellige former for lyde. Lyde er i virkeligheden blot svingninger. "Lyd" kalder vi det, der kan opffanges af det menneskelige øre, eller for at være mere nøjagtig, af et hvilket som helst øre. Nadas er en form for lyd, der høres inde modsat ude, det vil sige uden hjælp af ører. Det er en samvittighedens stemme, Guds stemme i mennesket, stemmen fra overselvet der anråber dig og fortæller dig, hvad du skal gøre og - måske nok så vigtigt - hvad du ikke skal gøre. "Vær stille og vid jeg er i dig," siges der. Det "jeg" det tales om på denne måde er nadas, stemmen i mennesket. Du kan ikke gå forkert i din nuværende udvikling, hvis du hører efter og adlyder den vedvarende indre samvittighedens stemme.

NATURÅNDER: I deres indbildskhed og fortvivlede tro på overlegenhed, mener menneskene at de alene har en sjæl. Mennesket tror at kun det selv fortsætter efter livet, gennem/efter døden og ind i et andet liv. Mange af de gamle racer tilbad naturånder. De tog ikke helt fejl, for der findes naturånder, og de er fuldt ud så vigtige som menneskeånder. Et menneske er en samling protoplasme(materie), som har en sjæl eller et overselv - der (som) fortæller denne samling protoplasme - hvorledes den skal handle, hvorledes den skal vokse. På samme måde har træer naturånder, åndevæsener, der ser efter træet. Dyr har også ånder, sjæle om man vil, og fordi et dyr ikke kan tale engelsk eller spansk eller tysk, betyder det ikke, at dyret er stumt eller dumt. Mange dyr

har karakteregenskaber, der på ingen måde er inferiøre i forhold til de bedste af menneskenes! I den astrale verden er der menneskelige væsener der udøver deres specielle hverv, og der er naturånder, de der ser efter planters og dyrs astrallegemer. Der er også elementarkræfter, men dem har vi allerede omtalt.

For sin egen udviklings skyld må man huske, at der er naturånder, dyreånder, der vokser og udvikler sig ad andre baner end menneskenes, men det betyder på ingen måde, at de er menneskene underlegne. Det er afgrænsede og helt adskilte baner; mennesker reinkarnerer aldrig som dyr, og dyr reinkarnerer aldrig som mennesker. Det er to vidt forskellige vekstbaner. (men jf. Martinus så fantes i fortiden en overgangsrace mellem nåværende dyr og menneskene. Han kaller det forskellige UTVIKLINGSBANER som de forskellige raser udvikler sig gennem - og så vel dyreriket som menneskeriket er i denne prosesss egentlig særlige bevissthetstrinn. R.Ø.anm.)

NEDRE HJERNE: Den nedre hjerne er den del af os, der absorberer viden og oplagrer denne. Hvis vi vidste hvordan - som visse mennesker i østen gør det - kunne vi genkalde os alt hvad der er hændt os, selv fra før vi blev født. I virkeligheden er det ret enkelt, hvis man ved hvad man skal gøre, og hvis man har tålmodighed til at lære og øve. Folk der kan gøre dette siges at have "total hukommelse". Total hukommelse kan, som nævnt, opnås gennem øvelse, men man bør ikke gøre det med mindre man har ren samittighed, for med total hukommelse husker man alle ubehageligheder såvel som alle de mere behagelige hændelser, og ubehageligheder synes ofte værre, når man skuer tilbage. Total hukommelse finder sted i vor underbevidsthed, og hvis der er god grund til det, kan en kompetent hypnotisør hypnotisere en person et par gange og gradvis føre ham eller hende dybere ned i de svagest belyste afkroge af den ubevidste hukommelse. Det kan bruges til at klarlægge hvorfor en person har visse hævninger eller angst. Det kan også bruges til at decifre gamle dokumenter i et sprog, som ingen forstår, for hvis man føres tilbage gennem sin underbevidstheds tid og rum, kan man tappe fra selv menneskehedens racehukommelse. Men det er naturligvis meget lettere at rejse korrekt på det astrale plan og så opsøge "de Akashiske Optegnelser."

NIDANAER: Disse er kendt som de Tolv Årsager til Elendighed. Der er ingen grund til at gå i detaljer, for de er alle knyttet til den materielle eksistens, såsom kødets lyster og den slags, som synes at være specielt udtænkt til at holde det stakkels lidende mand, og endnu mere lidende kvinde, på denne ret elendige jord. Vi skulle se at komme af med nidanaerne så hurtigt som muligt. Under nidanaerne hører stolthed, begærlighed, lyst, vrede, frådseri, misundelse og lashed. Disse egenskaber er ikke særlig ønskværdige, og vi behøver ikke at give efter for dem, og med få anstrengelser kan vi slippe af med hele banden. Når vi begynder med de små anstrengelser, opdager vi hurtigt at det ikke var så

slem, som vi troede, og vi ved da, at vi er godt på vej til at forlade denne jordcyklus for bestandig og det er bestemt godt.

NIDIDHYASANA: Dette er udøvelsen af dyb meditation - den anden form for meditation, typen der sætter os i stand til at opnå resultater. Der er tre nødvendige stadier, og det er: Først læser eller hører man. Man kan læse en religiøs eller metafysisk tekst, eller en anden kan læse teksten op. Det stiller information til vor rådighed, information til det andet stadium. Nu på andet stadium må der tænkes over denne information. Hvilken information er til vor rådighed? Vi tænker generelt over denne information, vi tænker på og om den, og når vi har dannet os en opfattelse af emnet som helhed, kommer vi til det tredje stadium. Det tredje stadium er naturligvis nididhyasana, hvor vi tager én facet, eller et aspekt af informationen som blev givet os på første stadium og blev generelt gennemtænkt på stadium to, og så mediterer vi over det, der har fanget vores specielle opmærksomhed.

NIDRAER: Dette er idéer der kommer til os under søvn. Det kan være ideer der kom til os under vort besøg i den astrale verden. Hvis vi bragte dem tilbage til det fysiske som vi modtog dem, så ville de være os til uvurderlig gavn. Mange komponister er i stand til at bringe mindet om et stykke musik med tilbage til det fysiske, og ud fra denne musik fra den astrale verden, "komponerer" de et vidunderligt mesterværk, der går over i historien som en klassiker. Uheldigvis er mange mennesker ude af stand til at acceptere astralrejser og ude af stand til at godtage de ideer, de modtager under et astralbesøg. Ens særlige form for religion har måske ikke nævnt rejser på det astrale plan, så tilhængerne af den religion kan tro, der er noget forkert i det. Man ræsonnerer derfor og gør ideerne til "drømme". Den menneskelige hjerne, som er menneskeheds største hemske, skaber et rationaliseret billede som fuldstændig forvrænger det som astrallegemet forsøger at fortælle den fysiske krop. Hvis man ville sørge for at have papir og blyant ved siden af sengen og straks nedskrive ideerne, der kommer til en om natten, så ville man huske dem om morgenen. Folk siger: "Ah, det er så tydeligt, jeg er sikker på jeg husker det," og så vender de sig om på siden og sover videre, og om morgen har de glemt alt om det. Det er en skam, for vi får maange vidunderlige ting at vide i vores søvn.

NIRVANA: Dette er frigørelse fra kroppen, frigørelse fra kroppens lyst og gridskhed. Det betyder ikke; at alle oplevelser hører op, det betyder heller ikke ophør af al viden eller indilling af alt liv. Det er forkert at sige, at nirvana betyder at eksistere i en tilstand af intethed. Det er en grov misforståelse begået af mennesker der taler om noget, de ikke har fuldt kendskab til. Nirvana er frihed fra lyst, frihed fra kødets forskellige begær. Nirvana er ikke engang lyksalig kontemplation. Det er istedet en opfyldelse af åndelig viden og

frigørelse fra kropslige ønsker. Nirvana er en ren tilstand, ren for så vidt angår mangel på lyster for materielle ting. Men selv når man har nået nirvana - frihed fra kødelige ønsker - går man stadig videre med det åndelige for at udvikle sig til andre eksistensplaner.

NIYANA: Dette stammer fra raja yoga, og det henvises til det andet af de Otte Lemmer fra den gren af yogaen. Del henviser til opnåelsen af renhedens dyder, fysisk og mentalt og til tilfredshed. Det indebærer, at man må besidde en vis grad af stregthed før man kan realisere den dybe hengivenhed, det er nødvendigt at give sin Gud. Hvis man ikke besidder den nødvendige grad af stregthed, så er man så travlt optaget af at tænke på egne ønsker, at der ikke er tid til at tænke på Gud.

NUMEROLOGI: (Læren om tal). Ord er svingninger. Bogstaver, lyde, er svingninger, og en svingning er en pulsring eller en bølge som stiger og falder efter et bestemt mønster. Nogle lyde er behagelige, lige som visse lugte er behagelig. Nogle lyde er dårlige på samme måde som der eksisterer dårlige lugte. Hvis vi giver lyd numerisk værdi, kan vi lave en optegnelse over, hvilke lyde der er gode eller dårlige for oss. I østen har man lavet en hel videnskab for numerologi, under hvilken bogstaver - hvert enkelt bogstav - har et tal, og med et navn kan man så lægge tallene, der danner navnet, sammen for at se om navnet er godt eller dårligt. Visse mennesker har lært gennem erfaring, at hvis de ændrer deres navn en smule, når de frem til en harmonisk svingning i stedet for at måtte lide under en dårlig. Så folk der ved hvordan man gør, kan bruge deres fulde navn, eller deres initialer og deres fornavne, eller hvad der nu viser sig at være mest gunstigt. Numerologi låner imidlertid sit navn til charlataneri, man bør kun opsøge en "numerolog" med et godt ry, for nogle af de mere fordækte udøvere ønsker blot dine penge uden at yde noget til gengæld.

O

OJAS: Dette er den højeste form for energi i den menneskelige krop. Det viser sig i auraen først som en svag blått lys - men efterhånden som renheden tager til, bliver farven til en lysere blå, så sølvagtig og til sidst en gylden udstråling. I de renere typer bevares ojas i hjernen, hvor den stimulerer personens udvikling ind i åndelige og intellektuelle områder, der normalt er langt uden for rækkevidde. Når man ser en person af denne type, kan man se den gyldne glorie eller nimbus rundt om hovedet.

OKKULTISME: Dette er knyttet til viden om tingene, som befinder sig over de almindelige mundane kropssanser. På denne jord er vi begrænset til visse sanser. Vi kan berøre en ting og vide, at den er der, vi kan få at vide, om den er varm eller kold, om den bringer os behag eller smerte. Det er mundan viden, men okkult viden er knyttet til kendskabet om ting, som ikke kan erkendes af

de ordinære mundane kræfter i denne verden. Det vil sige, i kødelig tilstand kan du ikke røre det, du kan kun fornemme det, og når man således kan fornemme, kan man også få.

OKKULTE KRÆFTER: Okkulte kræfter opnår man efter mange års træning og mange livs erfaring. I østen er tallet 8 et helligt tal, et tal der skulle kunne skænke forskellige "magiske" kræfter. I den okkulte verden er der otte standard opnåelser, men man kan ikke håbe på okkulte kræfter, med mindre man først dropper alle tanker om herredømme over andre. For eksempel sier reklamerne: "Hersk over andre med hypnose". Men dette gir verden som helhed en stor modtjeneste, de lokker til onde gerninger. Man kan kun gå ind for okkulte kræfter, når man er helt sikker på at man ikke vil bruge de kræfter til forkerte formål. De højere adepter råder aldrig eleverne til at klare alle otte okkulte opnåelser, i stedet skal man "skynde sig langsomt", udvikle sig i behagelige tempi. Det er bedre at forsøge at forbedre gode evner på det mundane plan, før man går ind for okkulte kræfter, for hvis man udvikler okkulte kræfter, før man er ren nok til at kontrollere dem, vil de kontrollere personen der udvikler dem, og det kan være kilde til megen sorg!

OM: Dette er kendt som et ord der indeholder kraft. Når det bliver fremsagt korrekt, og med en styrke der er i overensstemmelse med omstændighederne, skænker den fremsigren store goder. Udtalen er OH-M. Det er absolut et faktum, at der findes visse adepter i østen som kan vække folk fra de døde ved at fremsige en korrekt kombination af lyde. Men det bør atter understreges, at man ikke skal gå ind for numre som dette med mindre man har særlig viden og specielle grunde dertil, for hvis man vækker en person fra de døde uden at vide, hvad det er man gør, vil man genoplive en person hvis hjerne er forringet på grun af ilt(-oxygen) mangel, og således få en typisk zombie.

OMTATSAT: Dette er også en mantra. Udtaler man ordet rigtig, sætter det en serie svingninger i bevægelse, og ved a gentage ordet et par gange på den rette måde kan man vække visse indre centre. Det må igen understreges, at med mindre man har fået den rette oplæring, kan man ikke få den korrekte udtale og vil derfor kunne gentage ordet, lige til stemme svigter, uden der vil ske hverken godt eller ondt. Vi har forskellige chakramer, som er mere eller mindre passive, hvilende, eller "sovende i hylsteret" kan man sige. Men ved at sætte de rigtige svingninger i gang i hvert molekyl i kroppen, kan vi ryste chakramet fri, så det får en mulighed for at udvikle sig. Men dette kan kun gøres, når en person har rene motiver, når personen ikke ønsker menigsløse demonstrationer, materialisationer o.s.v., der trods alt ikke er andet end legetøj for umodne børn. Og børn burde ikke få kræfter, som korrekt gentagne mantraer kan bringe.

OPLEVELSER: Under opholdet på jorden kommer mang mennesker ud for "oplevelser". De bilder sig ind, at de se ting, eller også ser de virkelig ting. De

ville være sikrere deres sag, hvis de gjorde mere nøjagtige optegnelser.

Man burde have papir og blyant ved hånden hele tiden især ved siden af sin seng, så man kan gøre notater, før hukommelsen svigter.

Hvis du nu vågner om natten og tror, at du har set noget: Gør notater:

1. Hvad så du?
2. Var det mandligt eller kvindeligt?
3. Hvordan var det klædt, i følge hvilken tidsperiode?
4. Hvad gjorde det? Kom det igennem væggen og standsede ved din seng?
5. Hvad sagde det til dig eller tilkendegav overfor dig?
6. Hvad var din reaktion?
7. Hvad skete der med figuren? Forsvandt den - blev væk? - eller gik den igennem væggen?
8. Hvilke konklusioner kan der drages efter at have læst det ovennævnte? Var det en hallucination? Var det en person jeg genkendte? Var det en person, der så ud til at være virkelig? Lær notaterne igennem om morgenen og tilføj, hvad der end er kommet fra din underbevidsthed i løbet af natten. Det må dog påpeges, at mange ægte tilfælde af besøg er gået tabt for verden, fordi personen der så den besøgende enten er dykket ned under dynerne eller blev for forvirret til at kunne danne sig noget nøjagtigt indtryk af det. Der eksisterer fænomener som spøgelse, men hvis en person ikke ville skade nogen når han befandt sig i sin krop, hvorfor skulle den person så gøre det, når han ikke var der?

OVERSELV: Der hersker stor forvirring om ego, sjæl, overselv og hvad der ellers er knyttet til det. Men, lad os huske, vi her er som marionetter. Der kan her henvises til "marionetter" under P. Overselvet er sjælen, superegoet, supervæsenet, overskueren, den der styrer os fra et eller andet fjernt eksistensplan. Overselvet er det virkelige "jeg". Mange mennesker har hævdet at have skabt ordet "Over-selv eller Overjeg", men i virkeligheden stammer det fra et eget gammelt tibetansk ord, som løseligt angiver "Manden der styrer Foroven(over)". Så når du tænker på dig selv hernede, skulle du tænke på dig selv som en marionetdukke, der dingler i enden af en snor -Sølvsnoren-Sølvstrengen - i færd med udføre de ønsker, Manden der styrer Foroven nærer(ønsker). Hvis du er meget lærd, vil du måske gerne have navnet på sanskrit. I sanskrit kaldes overselvet adhyatma, og i sanskrit er det hele kernen, hele magten, hele kilden til vor eksistens. Det er punktet hvorfra alle følelser, alle sanser, alt ved stammer, og til hvilket alt i oss og ved oss vender tilbage. (se også under PARAMATMA)

P

PADMASANA: Man vil kende dette, når jeg siger, det er den kendte lotusstilling. De fleste har set statuer af Buddha siddende, og oftest er Buddhaen portrætteret siddende i lotusstillingen. Personer fra vesten, som er

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

vant til at sidde i en stol, hvis sæde er hævet over jorden, og hvor man sidder med ben hængende lige ned, kan finde det besværligt og mærkeligt at sidde som folk i østen. Manden og kvinden fra østen sidder på en temmelig hård overflade med benene "over kors", så fodsålerne vender opad. I den stilling sidder man lige op med ret rygsøjle. I Tibet sidder lamaerne af de højere grader i den stilling hele natten, de sover i den stilling, og de dør i den stilling for det er en del af den lamaistiske tradition, at man skal forblive bevidst så længe som muligt, når man er ved at dø. Den japanske samurai sad i den stilling, når han skulle begå rituelt selvmord, en handling han mente ville redde families ære. Vesterlændinge, der studerer okkulte emner, kan ikke altid sidde i lotusstillingen på grund af konventionelle regler eller på grund af - for at sige det lige ud - stive led! Men det er ligegyldigt, stillingen er ikke af vital betydning. Lotusstillingen er ganske vist meget god til meditation, men den helt rigtige stilling er den, der er mest behagelig og samtidig holder ryggsøjlen rank. Hvis du ønsker at sidde med benene over kors så gør det, og anbring hænderne på lårene. Når du mediterer så hold munden lukket, og lad tungespidsen hvile let mod bagsiden af tænderne. Hagen bør være sænket, så den hviler lett mod brystet. Hvis du kan gøre det, så undgå at lade øjnene fokusere på noget, man kan sige, at man skal fæstne blikket mod det uendelige. De må ikke flakke eller vandre fra genstand til genstand. Pointen er, at dine øjne ikke skal se. Hvis du sidder som foreslået her og ånder blidt og jævnt - i en bestemt rytme, vil du opdage, at det er en fremragende til afslapning. Naturligvis skal du som allerede nævnt sidde med rank ryg, med mindre du har en eller anden skavank der volder dig smerte i den stilling.

PANCHATAPA: Dette beskrev jeg i bogen Det tredje øje. Jeg har været igennem denne prøvelse. Jeg må måske igen have lov at minde om, at Det tredje øje er sandt, alt hvad jeg skrevet er sandt. Men lad os vende tilbage til panchatapa. Dette er en meget streng behandling, hvor man må sidde i en stram - meget stram - lotusstilling uden at bevæge sig. Man skal gøre det lige fra morgenlysets komme til det erstattes nattens mørke. Under ingen omstændigheder er det tilladt bevæge sig, man må ikke strække benene og "gå en tur". Man må sidde, og sidde, og sidde. normalt bliver der tændt fire store bål, nord, øst, syd og og bålene er smerteligt nær én, så man til sidst næsten føler sig som et stykke ristet bacon. Ideen er at hærde personen ved streng disciplin. Det er kendt, at meget erfarne personer kan meditere på den måde i syv dage, det vil sige, sidder ubevægelige fra morgengry til tusmørke, og om natten sover de - samt indtager de måltider, der er blevet dem nektet i løbet af dagen. øvelsen er meget god til at udvikle personlige meditationskrefter. Hvis man ikke kan meditere, undertrykkes man af kropslige ønsker, men hvis man mediterer slipper man ud af denne verden. naturligvis kan det ikke anbefales

alle at gøre noget sådant, det kræver intensiv træning.

PANDIT: En masse mennesker er dybt imponeret, når de hører om denne eller hin pandit. EN person kan kalde sig "pundit"-det er et østerlandsk navn for en person, der grundigt studeret skriftstederne og forskellige religiøse bøger. Inden kristne religion svarer det omtrentlig til en lægædikant og intet mere. Med andre ord, en lægprædikant er i stand til at udføre visse hverv, men han er stadig ikke præst - ikke præsteviet, og en pandit eller pundit indtager nogenlunde samme status eller mangel på status.

PARA: Som regel siger man ikke para, men paraen. Ordet henviser blot til det, der ligger over den Ottebelte Sti. For nemheds skyld kan man betragte det som værende over, hinsides. Vi har para-bhakti. Det indebærer, at man tilbyder sin hengivenhed til den gud man tilbeder. Det betyder en hengivem person. En anden brug af para er para-vidya. Denne kombination af ordet henviser til og betyder den højeste viden. I Indien vil man opdage, at brahinerne er de mest konsekvente "brugere" af para-vidya, de har næsten monopol på ordet, bruger det langt hyppigere end andre religiøse retninger; for dem betyder det nemlig den store, den rene, de højeste viden som var Brahmas.

PARAMATMA: Dette er endnu et ord med vor gamle ven "para". I dette tilfælde henviser det til det Højeste selv, den højeste atma, det som befinder sig langt over kødet. Det er vort eget personlige overselv, det som kontrollerer den menneskelige krop her på jorden og andre planeter. Det er mere bekvemt at sige "overselv", for navne som pramatma, atma eller jivatma fører blot til forvirring.

PERCEPTION: Vi må kunne "percipere" - iagttage - erkende, for at kunne opnå nogen viden. For eksempel lytter en student først til det han får fortalt. Så funderer han over det han har fået fortalt, og ud fra de oplysninger der er til hans rådighed, drager han siden egne konklusioner, danner sine egne meninger. En person der har gennemgået disse to stadier, har nu nået det stadium, hvor han kan iagttage og erkende førstehånds indtryk uden at blive hjulpet af andre på den ene eller anden måde. Sandsynligvis har han nu udviklet sig så meget, at han kan gå ud af kroppen og i astral form opsøge Mindernes Hal hvor han kan rådføre sig med De akashiske Optegnelser om fortiden, nutiden og sandsynlighederne for fremtiden. Når en person har nået det stadium, siges han at have, nået perceptionens alder.

PINGALA: Dette er en kanal på højre side af rygsøjlen. den indeholder sensoriske og motoriske fibre, som har indflydelse både på det fysiske og metafysiske liv. Idaen er et lignende rør, eller søjle, og når pingalaen og idaen frit kan kontrolleres af den person de findes i, har tid, materie og distance ingen mening og er ikke længere en hindring eller indskrænkning. Man er så i den lykkelige situation at kunne sige: "Intet fængsel kan spærre mig inde." Personer,

der besidder sådanne evner, kan udføre bevidste astralrejser, telepati, claivoyance, og under egnede betingelser også levitation.

PLAN FOR EKSISTENS: (Marionetter). Mange mennesker er ikke i stand til at fatte, hvad de er, og hvorfor de er. De undrer sig over, hvorfor en så almægtig person som overselvet kan indskrænkes til at klare bare ét lille ubetydeligt menneke. Men så enkelt er det ikke. Overselvet er som en marionet-méster. Ligesom styreren af marionetter kan klare flere dukkers strenge på en gang, kan overselvet også klare Sølvstregene fra en hel del forskellige personer. En person kan være i England og have en med-marionet i Afrika, Australien, eller endog på en anden planet. De kan alle være underlagt det samme overselvs kontrol. Man kan måske sige, at de er som beboere i parallelle verdener, for i følge visse trosretninger har alt, hvad der overovedet er hændt, og alt hvad der vil indtræffe, en fællesævner. Fortiden, nutiden og fremtiden er ét. Det er som være i en gade, man kan ikke se rundt om hjørnet, så det der kommer rundt om hjørnet er fremtid for en. Men hvis man tager (reiser) op i et helikopter, kan man se det der nærmer sig hjørnet, og fremtiden er derved blevet tydelig. Gennem historien har der været tilfælde med mænd eller kvinder, som pludselig er blevet "besat" og har gjort ting, de normalt var ganske uegnede til. Tag f. eksempel tilfældet Jeanne d'Arch: Her var dér en ung pige, der tilbragte megen tid alene; det siges, at hun hørte stemmer, og disse stemmer formanede hende til at lede sit land. Det gjorde hun og ble som en mand, gik i rustning og førte mændene an i krig. Ved du hvad der i virkeligheden skete? Trådene fra marionetterne blev viklet ind i hinanden. Jeanne d'Arc, en ung pig fik sin Sølvstreng viklet ind i en ung mands måske fra andet land, eller en anden planet, en ung mand som måtte udføre visse ting. Jeanne ræsonnerede og fik stemmerne til at sige det, der passede på hendes egne betingelser. Man kan ikke lade være med at spekulere over, hvad der skete med den unge mand, der skulle lede sit land. Blev han som en ung pige, der tilbragte det meste af tiden alene med dagdrømme? Der er parallelle verdener, der er verdener som vi ikke kan se, fordi de er af en anden svingning. Vi kan se lys, men kan ikke se radiobølger, og dog bevæger de sig ved noget lunde samme hastighed. Vi kan se denne verden, vi nu lever i, men hvad hvis en anden verden er lagt oven på den? Vi ville ikke kunne se den verden mere, end vi kan se radiobølger - men i vores søvn, under rejser på det astrale plan, kunne vi besøge den. Man har set grupper af mennesker, måske en hel familie som var fuldstændig bundet sammen, som handlede som ei gruppe med identiske interesser, og som blev helt elendig til mode, når et medlem af gruppen var borte. Disse mennesker - medlemmer af en familie - kan alle have været marionette for ét overselv. De fleste af os er dog én af en gruppe, de vil sige: vi kan være her i dette land, og vi kan have modstykker i andre lande eller på

andre planeter, og det er grunden til, at vi til tider sidder inde med en viden om et land - skønt vi ikke bevidst har været der. Det er derfor vi kan have en fuldstændig og klar viden om en anden planet.

POLTERGEIST: Der er visse elementærkræfter, der specialiserer sig i at genere og skræmme menneskene. Disse kalde poltergeister. De er uberegnelige som aber, og naturligvis er de ikke i besiddelse af fornuft. Der er mange elementærkræfter af poltergeisttypen. Normalt har de ingen æterisk magt til at bevæge materielle objekter, og så søger de efter en ung pige (eller selv en ung dreng - skjønt han vil have mindre kraft) som gennemlever sit pubertetsstadium. En pige fra tolv til fjorten år med en masse æterenergi, som er ukontrolleret, før den bliver kanaliseret ind i kvindelighed; Poltergeisten forsøger at få energi - æterisk energi - fra den unge pige, og med den energi kan genstande flyttes, for eksempel kan en stol vælte, mens der ikke nogen i umiddelbar nærhed af den. Det er ikke nødvendigt, at energikilden (den unge pige) er i det samme værelse, skønt hun må befinde sig inden for en radius af cirka tyve meter fra manifestationen. Poltergeisten udfører kun manifestationer når menneskene skræmmes. Elementarånden, som altid er destruktiv, ønsker blot at skræmme et menneske, og jo mere bange mennesket bliver, desto større glæde får elementarånden ud af det.

PRALAYA: Videnskabsmænd har netop opdaget, hvad almindelige mennesker har vidst i århundreder. Mennesker og dyr må have søvn efter et bestemt antal timer, ellers kan livet ikke fortsætte. Her er noget, som den østlige videnskab har vidst i århundreder - hele universet må "sove" med visse intervaller. Med lange, lange intervaller sover hele universet, og det kaldes pralaya. I følge den hinduistiske tro er der forskellige perioder, og efter hver cyklus af disse perioder sover universet, mens nye mennesker "bestemmes" og nye verdener planlægges. Sådan noget kan observeres i De akashiske Optegnelser.

PRANA: Dette ord kan betyde to ting. I den første betydning er det et chakra forbundet med hjertecentret. Denne prana kontrollerer hjertets sundhedstilstand. Den er knyttet til den samling nerver i hjertet, som giver hjertemusklen et stød og således får hjertet til at slå i en bestemt rytme. Denne form for prana viser sig i auraen som en gulorange farve, der har en tendens til at et rødligt skær hos dem, der nærer stærke ønsker af den lavere dyriske natur, såsom overdreven dyrkelse af sex eller mad. Den anden prana er noget bedre kendt for den "menige borger" Den er knyttet til åndedrættet og til åndedrætskontrol. Vi vil ikke omtale det her, for i slutningen af bogen er der en række meget ufarlige, meget sunde åndedrætsøvelser.

PSYKOMETRI: De personer, man kan kalde "sensitive" kan røre ved en genstand og så fortælle en hel del om dem. For eksempel: En sensitiv kan samle en sten op på en strand bred, Ved så at sætte sig ned og lade hjernen

falde helt til ro kan det ubevidste aktivere nogle paranormale sanser, så fingrene kan videregive svingninger til hjernen, der danner billeder. Alt liv er elektrisk og magnetisk, og alt hvad der er blevet berørt af et menneske vil besidde noget fra det menneske for fremtiden. Det er som at berøre et stykke jern med en magnet, man vil opdage, at man delvis har magnetiseret det stykke jern. Et galvanometer, eller selv et almindelig magnetisk kompas, kan afsløre den magnetisme der er bleve tilført jernet ved den lette berøring af magneten. På samme måde kan en person, der kan udføre psykometri berøre en sten, eller en ring, eller et stykke klæde, og så beskrive scener fra den genstands fortid. Sådant en person gør det ikke for egen vindings skyld, heller ikke som et scenenummer, men kun for at hjælpe andre.

R

RAGA: Dette er et andet ord for følelse, for at kunne "lide"(no: like), for behag. Det opstår som regel af mindet om en behagelig genstand, eller af en idé eller en person. Det er naturligvis et abstrakt begreb. Der er en anden betydning for raga, det kan være den specielle form for indisk musikkomposition. Fra den første betydning af raga kommer begrebet ragabhakti, som er den spontane opblomstren af åndelig kærlighed. Som regel forårsages den af en eller anden intens og uventet oplevelse eller følelse. En anden form af raga er raga-dweshya, og det er at fatte sympati for folk. Vi møder til tider en person, som vi synes meget godt om ved første møde, "kærlighed ved første øjekast" kaldes det Vi kan også komme ud for det modsatte - vi ser eller møder en person, og ved med det samme, at vi slet ikke bryder os om ham. Disse følelser er ting, som må udviskes af den udviklende person, for sympatier og antipatier uden tilsyneladende grunde er tegn på uvidenhed og mislykkede forsøg på at udvikle sig på åndelig basis.

RAJA YOGA: Raja betyder "kongelig", så raja yoga bliver ofte omtalt som "kongelig yoga". Det er en af de fire store veje, der sætter os i stand til at vende tilbage til det mægtige overselv. Raja yoga oplærer menneskeheden til selvbeherskelse, selvkontrol. Den lærer, at man ikke må være afhængig af andre, men selv klare sine besværligheder.

RECHAKA: Dette er processen med at udstøde så megen luft som muligt fra lungerne, så man kan indsuge frisk luft under udøvelsen af forskellige åndedrætsøvelser. Det vil ikke blive nærmere omtalt her, da der sidst i, bogen er et afsnit om åndedrætsøvelser.

REINKARNATION: Reinkarnation betyder: at komme tilbage til denne materielle verden fra den åndelige verden. Tidsfornemmelsen i den materielle verden er ganske forskellige fra den i den åndelige verden, så man kan lære meget hurtigere i den materielle verden end man kan i den åndelige. Folk bliver ved (fortsetter) med at komme til jorden - eller til andre kloder - på nogenlunde

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

samme måde som man går i skole. Om morgenen forlader man hjemmet og går i skole, hvor det er hensigten - at man skal lære visse ting. Når skoledagen er forbi, vender man hjem igen. Efterhånden som man arbejder sig gennem en klasse, bliver man "forfremmet" til en anden klasse, indtil man - i teorien - har lært alt, hvad skolen kan lære en, og så går man videre til en højere skole, indtil man specialiserer sig inden for sit felt. På stort set samme måde kommer man til denne jord, og bliver ved med at komme tilbage for at komme ind i forskellige "klasser". Når man har lært det, som jorden kan give eller lære, går man videre til en anden verden, akkurat som den voksne går ud af skolen.

REKREATION: Ved du, hvad rekreation virkelig er? Rekreation vil sige at skabe på ny. En person bliver sløv eller udmattet af at arbejde for længe med én bestemt ting. En person kan for eksempel sidde ved et skrivebord hele dagen og lægge frygtelige rækker af tal sammen. Når dagen er til ende, ligner personen en "levende død" - men så går han ud og "gen-skaber" energi, det vil sige - han får ny energi ved at engagere sig i en ny øvelse, eller fritidssysse eller arbejde. Rekreation er nødvendig, hvis man skal kunne yde sit bedste inden for et hvilket som helst område.

RETTIGHEDER: Det er menneskehedens ret at kunne rejse ad Den åndelige Vej. Folk erkender som regel ikke, at "alle mennesker er ligeberettigede for Guds åsyn". På samme måde er alle sjæle ligeberettigede for Guds åsyn, uanset om de er sorte, gule eller hvide. Det er kendt, at der ikke eksisterer nogen adskillelse på denne jord! For ofte er "rettighederne" begrænset til en form for fælleslov, som kun har til hensigt at gavne medlemmerne af det fællesskab. Det var det samme med stammelovene, stammerne havde love, som kun gavnede den stamme, der havde dekretet dem. Den fremmede har altid uret. Den fremmede i et land er altid den der trækker det korteste strå. Den fremmede er altid suspekt, altid misforstået, altid strafbar. Den fremmede er "det som ikke hører hjemme", og derfor frataget andres sympati og forståelse. Det siges, at "blod er tykkere end vand", men før folk med en provinsiel tankegang indser, at en person fra en anden stamme eller kommune er ligeberettiget, før folk fra det ene land indser, at folk fra et andet land også har ret til at leve, før kan der ikke herske nogen virkelig forståelse eller udvikling her på jorden.

RISHI: Dette er en helgen, eller en person der lever for godhed, eller en med mediumistiske evner. Som regel er en rishi en person, der på en eller anden måde har været ansvarlig for en religions hellige skriftsteder.

Rishi - en inspireret seer.

RITUALER: Ritualer er discipliner, og om de er hedenske ritualer eller civiliserede ritualer afhænger af, om de henviser til den anden fyr eller dig selv. Den katolske kirke, for eksempel, har et meget indviklet og kompliceret ritual, og i alle lande hvor hedenskaben dyrkes, er det med det formål at trække så

mange mennesker som muligt sammen, at holde dem med denne form for uniformeret disciplin. Ritualer sætter personer i en bestemt sindsstemning, og i denne bestemte tilstand er man i stand til at modtage, eller percipere, visse ting.

S

ROSENKRANS: Mange religioner bruger en rosenkrans - en perlekæde - så personen der fremsiger bønnerne eller mantraerne ved at røre perlerne - kan huske at fremsige bønnerne i en bestemt rækkefølge, eller det rigtige antal gange. At røre ved en rosenkrans har ofte en beroligende virkning på folk og løser til dels alderdomsproblemet med "ikke at vide, hvad man skal gøre af sine hænder!"

SADHANA: Dette er et ord, der henviser til de forskellige spirituelle discipliner. Sadhanaer er især fire måder til at nå frihed fra ønsker. Det er også en del af dama (se under dama). Disciplinerne er frihed fra lyst og lignende, og behøver ingen detaljeret beskrivelse her, da hele denne bog er helliget dem.

SADHU: En hellig mand, måske en eneboer, men især en munk. En person, som forlader et lamakloster og begiver sig ud blandt folket, får betegnelsen "sadhu", på stort set samme måde som en lignende person blandt kristne kaldes "Fader" eller "pastor".

SAHASRARA: Dette er det højeste af de fysiske centre for yoga-bevidsthed. Det er den syvende, og skønt der som tidligere nævnt i denne bog er ni centre, navngiver man kun syv i vesten. Sahasrara kaldes også den Tusindkronbladede Lotus, og en clairvoyant kan se dette strømme frem fra det øverste af hovedet som et springvand af gyldent lys, og "kronbladene" er af enhver tænkelig farve.

SAMADHI: Dette er en speciel tilstand, hvor man er mere end klar over "virkeligheden". Når en person har udviklet sig meget, er der visse stadier, hvor man når til en "superbevidst" tilstand, i hvilken man bliver klar over guddommelige virkeligheder, som ikke kan bevises, men som man ved er sande. Det er også en særlig form for viden, som sætter en i stand til at modtage spontan oplysning. En person kan fundere over betydningen af et ord, og så pludselig modtage et åbenbarende glimt, som øjeblikkeligt og uventet giver betydningen af det, man har funderet over. (jf "kosmisk glimt" som Martinus benevner disse. R.Ø.anm.)

SAMANA: I centrum af solar plexus er der noget, som man oftest betegner som "en vital kraft". Det er en emanation eller udstråling, som tydeligt kan ses af enhver nogenlunde clairvoyant person. Farven påvirkes af sekretionerne i det område, og den er derfor oftest sløret grønlig, noget i retning af jade, eller, når der foregår en let fordøjelse, kan den være en gullig mælkefarve.

SAMATWA: Et roligt temperament, ro i sindet, totalt fravær af misfornøjelse, antipati eller strid. En sindstilstand hvor man er i stand til lidenskabsløst at

vurdere, uden fordomme eller bitterhed.

SAMSARA: Mennesket kommer til verden i en cyklus af fødsel, liv, død, planlægning og genfødsel. Det sker igen og igen i en endeløs cyklus, som forbliver endeløs, indtil man udvikler sig gennem hvert tegn i dyrekredsen, og lærer det som må læres, lærer det som frigører individet fra kødets bånd, og dermed fra nødvendigheden af reinkarnation.

SANCHITA KARMA: Mange mennesker betragter karma som ond, ubøjeelig og uforsonlig, men det er ikke tilfældet. Folk kan få en masse af deres karma "sat til side", det vil sige, få den opbevaret, nedfrosset, for at se hvordan den uheldige besidder klarer sig. Hvis så personen gør fremskridt og helt ærligt forsøger at hjælpe andre, kan den "opbevarede karma" blive ham tilgivet. For som man tilgiver andre deres synder mod en selv, skal andre tilgive dig de synder, du har begået mod dem. Guden for alt er nådig og retfærdig, men det er en retfærdighed, der er afpasset og modificeret af medfølelse. Ingen der kommer til verden bliver pålagt at lide mere end til det der er hans eller hendes grænse. Ingen skal "tilbagebetale" det, som ville være destruerende. Derfor kan opbevaret karma annulleres, "glemmes", hvis personen der bærer denne karma beviser, at han eller hun er tilgivelse værdig. For at illustrere det, lad os da antage, at en person har været meget grusom. Karma betyder ikke, at personen derfor må lide under grusomhed, for hvis en person genfødes og samvittighedsfuldt stræber efter at udvikle sig gennem mildhed, så bliver den karmiske grusomhed "annulleret". (Martinus beskriver princippet bak dette inngående under symbolet om "syndenes forlatelse" - altså at man gennem annen lidelse har udviklet sin humanitet slik at utstrålingen som denne bevirker i auraen - nærmest skaper "et skjold" - som hindrer de gamle karmabølger å kunne nå inn til personen. R.Ø.anm.)

SANNYAS: Dette henviser egentlig til et liv i fuldstændig selvfornægtelse. Det bruges som regel i forbindelse med en person, der er trådt ind i et lamakloster, eller et andet kloster, og som har helliget hele sit liv til opnåelse af viden. Heller ikke her kan han udvikle sig, med mindre han frit giver, med mindre han er villig til at ofre det, han ønskede for sig selv, og give det til gavn for andre. Det er det sidste af de fire stadier den enkeltes liv opdeles i. Der er en anden betydning af sannyas. Det kan være en initiering, under hvilken en person, der forbereder sig på at blive munk, aflægger de sidste løfter om fuldstændig afkald og et tilbagetrukket liv.

SARASVATI: De fleste religioner har en "Guddommelig Moder". Der er en guddommelig moder i den kristne tro, en guddommelig moder inden for den lamaistiske tro, og en guddommelig moder som ægtefælle til Brahma. Sarasvati er Lærdommens Gudinde, og kunstarternes skyts-helgen.

SAT: I en vestlig vending kunne dette benævnes absolut eksistens, eller et Rent

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

Væsen ikke af denne Jord. Det er virkeligheden, overselvet, det vi bliver, hvis vi opfører os rigtigt og venter længe nok.

SATYA: Dette betyder sanddruelighed og undladelse af at bedrage andre. Den kendes som den anden af Afholdenhederne. Man må være fuldstændig sandfærdig, fuldstændig ærlig over for sig selv og andre, hvis man skal kunne gøre fremskridt.

SATYA YUGA: Dette er den første af fireverden perioderne. Forskellige religioner opdeler verdensperioderne i et bestemt antal år, og satya yuga, også kendt som krita, opdeler perioderne i 1.728.000 år.

SEANCER: Det er overraskende let at komme i forbindelse med "den anden side". Det er overraskende let at komme i forbindelse med elementarkræfter, der foregiver at være ens kære afdøde ven eller slægtning. Der er visse mennesker, ikke nødvendigvis udviklede, ikke nødvendigvis gode, ikke nødvendigvis lette, men visse mennesker som gennem et eller andet trick med stofskiftet kan hæve deres svingninger, så de nærmer sig det harmoniske med en fundamental svingning som et væsen i den astrale verden. Det kan være at personen, som så kaldes et "medium" (et medium for kommunikation), modtager oplysninger fra en person, der for nylig, eller for længere tid siden, har forladt denne verden. Det er meget farligt at bruge sådanne meddelelser, med mindre mediet er yderst velkendt, det vil sige, at du ved mediet er pålideligt. Hermed menes ikke, at mediet nødvendigvis vil snyde dig, men han eller hun sidder måske ikke inde med de intellektuelle eller "uddannelsesmæssige" evner til at kunne skelne mellem det der er svigagtigt og det der er ægte. Generelt er mennesker, der har forladt dette liv, alt for travlt optaget til at sende meningsløse meddelelser, de har et job at udføre, måske forbereder de sig på nye inkarnationer. Så tante Bertha vil ikke komme tilbage og minde dig om at vande blomsterne, eller at hendes længe savnede testamente ligger i den tredje skuffe til højre i kommoden!

SHAKTI: Her har vi igen Universets Moder. Moderen er princippet i Primær Energi. Hun er det der skaber, bevarer og afslutter universet. Det er også kræfterne der ses i universet. Verden her er en negativ verden, så det negative princip er det feminine princip. Når vi bevæger os hinsides denne verden, bevæger vi os til en positiv verden, vi bevæger os, for at bruge vendinger fra den esoteriske viden, til gudeverdenen. Her på jorden er vi i gudindeverdenen, det negative princip. De kræfter, der kommer fra gudindeprincippet er de, der har at gøre med clairvoyance, dairaudience, telepati, psykometri og lignende, disse kræfter omfatter også dem, der danner tankebilleder som opstår uden tankeaktivitet. En tredje kraft, som kommer fra det kvindelige princip her, er lydets kraft, kraften ved at udtrykke sig vokalt, kraften i at komponere musik. Ifølge den hinduistiske tro må man kende Gudemoderens nåde, før det sande

aspekt ved Gud bliver åbenbart.

SHANTI: I lamaklostre og buddhistiske klostre bliver ordet shanti, som betyder fred, gentaget ved afslutningen af enhver samtale. I tibetanske lamaklostre bliver der læst op for dem, der indtager et måltid, så deres tanker kan bortledes fra det udelukkende fysiske aspekt ved mad. Ved afslutningen af oplæsningen vil forelæseren ofte sige tre gange: "Om, Shanti, Shanti, Shanti". Det beder blot, at man beder om fred på stort set samme måde som man i de kristne klostre gentager ordene: "Pax vobiscum", hvilket betyder: "Fred være med dig".

SHATSAMPATTI: En person, der studerer hos en fremskreden guru med det mål at sikre frigørelse fra lyster og kødeligt begær, vil få undervisning inden for de seks hoved-områder, som er:

1. Shama, som er evnen til at forblive rolig og styre sine tanker, at kontrollere sindet så kroppens lyster sættes til side.
2. Dama. Dette er et system af discipliner, som sætter udøveren i stand til at kontrollere kroppen, efter at sindet er blevet hævet til en tilstand, hvor kropslige ønsker kan besværges.
3. Uparati. Dette system lærer en ikke at begære sin nabos besiddelser. Det lærer en at være omhyggelig i valget af fæller og ejendele, det lærer en at være tilfreds med hvad man har.
4. Titiksha. Dette er evnen til med lyst og tålmodighed at udstå de besværligheder, der pålægges os af vort udviklende karma.
5. Shraddha. Under dette system må man være oprigtig og ærlig over for sig selv og andre. Man må fjerne de illusioner og -den falskhed, vi omgives af.
6. Samadhana. Her er man i stand til at koncentrere sine kræfter, sine evner, om ét enkelt formål. Man kuldkastes ikke af midlertidige forstyrrelser. I stedet forfølger man fast den lige sti, der sikrer frigørelse fra reinkarnation.

SHENG JEN: Dette er hvad kineserne kalder en viis mand, en som har studeret meget, en vismand, en god mand, en som kan kontrollere andre gennem venlighed og opretholde disciplin ved venlighed frem for kraft og magt. Fra det har vi:

SHÉNG WANG: Som er den ideelle regent, en som besidder indre visdom sammen med evnen til at blive en god regent.

SHIH FEI: Dette ord står for modsætninger, ret og uret, sandhed og løgn eller fejl. Det der er korrekt og det der er ukorrekt.

SHIVA: Dette er et ord med mange betydninger. I den hinduistiske treenighed af guder betyder det guden der opløser fra jorden, den kraft der kaldes ødelæggelse, som befrier menneskene fra jordkroppen. Der er en gud, der æres af yogierne, der ønsker befrielse fra kødet. Vi har tre former, det er fødsel, liv og død. Der er en "gud" som bestemmer, hvornår vi skal fødes. Der er en "gud"

som råder os i livet, og der er en "gud" (Shiva) som befrier os fra jorden i form af død.

SIDDHA: Det er en, som har udviklet sig gennem de forskellige inkarnationscykler, som nu er en "Fuldkommen Sjæl", en som endnu ikke har nået stadiet for egentlig guddommelighed, men som udvikler sig og derfor befinder sig på stadiet for semi-guddommelighed. Fra dette ord har vi:

SIDDHI: Dette betyder åndelig fuldkommenhed. Det betyder også, at man har betydelige okkulte kræfter.

SJÆL: Et stærkt misforstået ord. Det er vort ego, vort overselv, vores marionetmester, det virkelige "jeg". Den ånd som bruger vor fysiske krop for at lære ting på jorden, som ikke kan læres i åndeverdenen.

SKÆRSILD: Dette er ikke helvede, det er ikke noget, som bare minder om helvede. Det minder mere om Mindernes Hal i den astrale verden. Hvis man for eksempel har en tekande af sølv, vil den efterhånden blive plettet både indvendig og udvendig. Hvis man så en dag tænker på at sælge den, eller give den bort som bryllupsgave, vil man tage skridt til at fjerne pletterne. På samme måde er det, når et menneske eller et dyr forlader denne verden, det vil komme ud for et kort ophold i "skærsilden", hvor sjælen, eller overselvet, ser de fejltagelser der er blevet begået i det netop afsluttede liv, og der er nogle astralansigter, der bliver ret røde ved sådanne lejligheder! Denne skærsild er ikke noget straffecenter, det er ikke det lokale fængsel, det er ikke helvede, og der er ingen, djævlø der skadefro stikker i dig med rødglødende forke(gafler). Skærsilden er blot et sted, hvor du kaster noget af din indbilskehed overbord, nogle af dine illusioner, og hvor du må se i øjnene, at skønt du på jorden havde masser af penge osv. , og folk var bange for dig, så er det ganske anderledes her, du bragte ingen af dine penge med dig. Der er intet at frygte i skærsilden. Det er virkelig en ret så behagelig oplevelse at slippe af med de urenheder, man samlede sammen på jorden. (noe ganske af det samme sier Martinus om dette begreb - se hans bok VEIEN TIL PARADIS. R.Ø.anm.)

SPHOTA: Dette er et eller andet, måske en tanke, eller en særlig lyd (såsom Om), som får sindet til at åbne sig som en blomst i sollyset. Det er noget, der stimulerer os til uventet klarhed. Det er det, vi stræber efter her på jorden, for at vi kan blive oplyste mennesker.

SPØGELSE: Dette uhyggelige fænomen, der lister rundt om natten med raslen og suk, og som får håret til at rejse sig på vore hoveder, er uskadeligt! Et spøgelse er blot en æterisk kraft, som vandrer rundt ifølge dets tidligere ejers vaner, indtil den æteriske kraft, den æteriske dobbelte(dobbeltgjenger) er opbrugt. Den stærke, sunde mand, der pludseligt og voldsomt bliver slået ihjel, har en meget stærk æterisk kraft. Hvis en person bliver angrebet, vil han eller hun fokusere den æteriske kraft ind i et stærkt væsen. Hvis så Sølvstrengen

beskadiges under den proces, vi kalder død, forsvinder astrallegemet, den fysiske krop forfalder, og den stakkels æteriske kraft bliver et hjemløst, tankeløst, omvandrende stykke drivgods. Gennem hele kroppens liv er den æteriske kraft blevet formet efter denne krop - den er et vanemønster af kroppen. Så hvis det var kroppens vane at tage et bestemt sted hen, eller tænke på bestemte mennesker, så vil den æteriske kraft gøre det samme, indtil kraften efter mange års forløb svinder hen og til sidst helt ophører med at eksistere. Det er den æteriske krop, der er til stede ved seance og sender de såkaldte "budskaber" fra hinsides graven. Det er i virkeligheden noget af en tragedie, for folk på jorden burde "indse, at når vi forlader denne verden, har vi andre ting at tage os for end at komme i kontakt med folk, vi har forladt. Den æteriske kraft, eller spøgelse, er uden betydning og burde ignoreres. Hvis du for eksempel var i en eller anden by og havde travlt med en speciel opgave, der krævede koncentration, ville du så bryde dig om at en eller anden person blev ved at ringe fra en anden by, blev ved med at ringe for at stille alle mulige fjollede spørgsmål? Du ville snart blive træt af det hele. På samme måde kan de virkelige væsener, som du gerne kan kalde sjæle, heller ikke lide at blive forstyrret; de har for meget andet at tage sig til.

SPØRGER: Dette er "udspørgeren". Den der udspørger, den der stiller spørgsmål, den på hvis vegne visse former for spådomme bliver udført. Man kan bruge krystalkuglen eller tarok-kortene, og den person man bruger disse ting for er "spørgeren". Spørgerens holdning bestemmer, om spådommen eller forudsigelsen bliver heldig eller ej. Hvis spørgeren er skeptisk eller vantro, eller hvis spørgeren giver forkerte oplysninger, så er den persons underbevidsthed forhindret i at erkende sandheden. Det bør bemærkes at personen - spåmanden om man vil - ikke forsøger at fange spørgeren forudsigeren forsøger at hjælpe. Det er klart, at spørgeren må være upersonlig, fri for følelser, og må sætte al frygt og generthed til side, ellers kan holdningen "veje" imod kortene eller krystalkuglen. Hvis, for eksempel, en ung kvinde der har noget at skjule - forsøger at få en tarotlæsning, kan hun rejse en usynlig tankebarriere i tilfælde af, at hendes uheldige fortid bliver åbenbaret. Barrieren samt det hun ønsker at skjule bliver ganske vist åbenbaret for den clairvoyante, men det hun udspørger om kan blive fordunklet. Tarokkort og krystalkugler, der anvendes rigtigt, kan hjælpe, men "udspørgeren" må også selv yde sit.

SRI: Dette betyder blot "ærværdige", eller "hellige", når det bruges i forbindelse med en hellig person eller bog. Ellers bliver det anvendt på stort set samme måde, som man i vesten bruger ordet "hr."

SRIMATI: En tiltaleform der er udbredt i Indien. Det svarer til "frk." eller "fru", eller "senorita" eller "senora". Der er intet mystisk eller religiøst ved det, det er blot en fællesbetegnelse for tiltale af damer.

SSU TUAN: Dette er de fire afgørende punkter for menneskehed:

1. Være "menneskelig".
2. Besidde den rette form for "retsskaffenhed".
3. Besidde den rette form for betimelighed.
4. Besidde moden visdom.

STADIER FOR LIV: Liv opdeles i fire hovedgrupper. Den første:

1. Et barn fødes, og gennem oplevelser udvikler det sig og lærer. Alle kroppens evner og kræfter udvikles og forbedres. På dette stadium er personen i stand til at lære temmelig hurtigt og uden større anstrengelser.
2. På dette andet stadium vælger personen sit erhverv og gifter sig. Lærdommen her er nok til at beholde arbejdet, blive forfremmet, påbegynde en familie og tjene penge nok til at forberede sig på stadium tre.
3. På stadium tre har personen trukket sig tilbage, eller skal lige til at gøre det. Der er større "kulturel" aktivitet og mere tid til at hellige sig det, man ikke har bekymret sig om før.
4. På det fjerde stadium "fordøjer" man erfaringerne fra livsforløbet og er i stand til at sende indtryk via Sølvstrengen til overselvet. Det højere selv begynder først at udvikle sig virkeligt på dette fjerde stadium.

STEN: Sten er materialer, som kan udøve en meget stor indflydelse på os, på vore tanker, på vort helbred og vores skæbne. Derfor er det, at der i slutningen af denne bog findes et særligt afsnit, der udelukkende er helliget sten, deres natur, deres indflydelse osv., og det tilrådes at man omhyggeligt læser dette afsnit.

SUBTIL KROP: den subtile krop består af sytten fuldstændige komponenter. Det er:

1. Syn. 6. Tunge.
2. Hørelse. 7. Hænder.
3. Lugt 8. Fødder.
4. Smag. 9. Udtømmelsesorgan.
5. Berøring. 10. Forplantningsorgan.

De andre syv omfatter sådan noget som åndedrætskontrol, fordøjelseskontrol, tanke og intellekt.

SUSHUMNA: Når kundalinien vækkes, passerer den igennem bevissthetscentrene, som egentlig findes i sushumnaen. Sushumna en er en kanal i den subtile krop, som går lige igennem det indre af rygsøjlen. Den starter helt nede ved bunden og går helt op til toppen. Rygsøjlen er altså et rør, hvis hule del er sushumnaen. Uden for sushumnaen er der to andre kanaler, den på højre side er pingalaen, og den på venstre side er idaen. De snor sig opad og slutter sig senere sammen. Disse tre kanaler skaber grundlaget for Treenigheden som er fælles for de fleste religioner.

SUTRA: Dette er en fyndig sætning, som indeholder en fremherskende doktrin. Det er et system, hvorved megen sandhed kommer til at optage lidt rum. I østen er vedantaen og yoga sutraerne de mest velkendte eksempler.

SVAHA: Dette er en mantra der bliver fremsagt efter en bøn eller under dele af en religiøs ceremoni. Det betyder det samme som Amen. Med andre ord - "Så være det"!

SVAMPE: Man, kan undre sig over, hvad svampe har at gøre i en ordbog som denne, men der er mange personer, der opfører sig som menneskelige svampe, de suger til sig af oplysninger, som forbliver som en ufordøjet masse i hjernen. Det er nytteløs information. Menneskelige svampe er ofte "vel-gørere". Teoretisk kender de til alt, men de mangler evnen til at anvende teorierne. De kan kun være "vel-gørere" i teorien, de er ikke i stand, eller tilstrækkeligt udviklet, til virkelig at gøre noget for at hjælpe. Menneskelige svampe suger oplysninger til sig uden at opnå nogen viden. Det er tragiske skabninger som omgiver sig med en skal af selvished og så undrer sig over, hvorfor verden ikke bukker i ærbødighed.

SWADHISHTHANA CHAKRA: Denne er lokaliseret rundt omkring kønsorganerne. Den har form som en lotus med seks kronblade. Hos en ringe udviklet, vellystig person vil kronbladenes farve være meget mørkt-brunlige røde, virkelig en meget ubehagelig farve. Efterhånden som personen udvikler sig, forsvinder den brunlige del af det røde og erstattes af en lysere rød. Når en person er udviklet, ændrer farven sig til en orange-rød, og jo højere den åndelige grad er, desto mere gult og mindre rødt vil der være. Der er et hult centrum i blomsten, hvor der dannes udstrålinger. Disse udstrålingers form afhænger af ejermandens evolutionsstadium.

SWAMI: Dette er nogenlunde det samme som en guru. Det er en rådgiver eller en åndelig lærer. Det bruges foran navnet på personen - swami den-og-den - og er blot det samme som professor, velærværdighed, eller noget lignende. Det er en titel, som gives, når man har nået et fortjenstfuldt stadium. Hvis man ønsker at være meget ærbødig over for en Swami, kalder man ham swamiji.

SYND: Hvad er synd? Synd er det, en gruppe præster til enhver tid erklærer for ildest. Egentlig er det et ret meningsløst ord. I øjeblikket synes formering at være noget af en synd, for det hævdes, at børn fødes i synd. Hvordan kan de det? Uden skabelse ville de hverken være race eller præster. "Synder" omfatter stolthed, begær, lyst, vrede, frådseri, misundelse og dovenskab. Dette er hovedsynderne, og alle andre stammer fra dem. Stolthed er naturligvis kun en misforståelse af vore evner. Begær forsvinder når den begærede genstand opnås. Lyst er et andet navn for den seksuelle drift, uden hvilken racen ikke ville kunne fortsætte, og i gamle dage gjorde præsterne sex til en belønning for dem, der adlød præsterne. I virkeligheden plejede sex, der nu betragtes som en større

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

synd - at blive brugt af præsteskabet til at trække folket til temlene. Præsterne plejede at sætte skuespil i stand, som villefå folk til at blinke noget med øjnene nutildags. Præsterne brugte også at gøre det til en lov, at enhver ugift kvinde i landet én gang om året skulle prostituere sig selv med en hvilken som helst mand på templpladsen, der tilbød hende penge. Synd er det, der af præsteskabet er blevet dømt til at være noget, der kan svække deres egen kraft, svække deres egen magt. Den bedste måde at undgå synd på er nøje at efterleve lov en om: "Gør mod andre som du ønsker de skal gøre mod dig". Hvis du ikke bryder dig om det, der gøres mod dig, så lad selv være med at gøre det mod andre. Gør det, lev efter det, og du er sikker.

SØGEN: Vi kommer til denne jord for at søge viden, søge renselse. Vi kommer, så vi gennem lidelse (og det bliver vi udsat for!) kan få rensed bundfaldet væk fra vore sjæle på samme måde som ædelt metal smeltes for at urenheder og affald kan blive fjernet. Et overselv kan have visse ønsker. Det kan sammenlignes med det at gå med et sæt tøj, der har en plet; med tiden sender man det til renseriet, hvor det - efter egen opfattelse - bliver dårligt behandlet. Det dyppes i forskellige opløsende midler, bliver kastet omkring, rystet og underkastet varme strygninger, men til tider kommer det retur uden plet. Overselvet sender de plettede stumper af sig selv ned til jorden, hvor skidtet, forhåbentlig, efter møje og besvær vil forsvinde. Det er en søgen efter renselse af overselvet. Eller - hvis man kan lide gammel mytologi, en søgen efter Det gyldne Skind, det som ingen urenheder har, det der er klart, og rent og åndeligt.

SØLVSTRENGEN: Akkurat som det nyfødte barn er forbundet med moderen ved navlestrengen, er vi forbundet med vort overselv ved Sølvstrengen. Lige som marionetten er forbundet med marionetmesteren ved et stykke snor, er vi knyttet til vor marionetmester ved Sølvstrengen. Sølvstrengen har dette navn, fordi den, idet den består af hurtigt roterende partikler - af alle eksisterende farver - synes at være af sølv. Myriaden af farver forekommer den clairvoyante at være rent blåhvidt sølv. Denne streng kan strækkes i det uendelige, den har ingen begrænsning. Når en person rejser på det astrale plan, adskiller det indre legeme sig fra det ydre hylster af kød og svæver bort for enden af Sølvstrengen på stort set samme måde som en drage, der kan hæve sig for enden af en snor. Når kroppen kræver astrallegemet, trækkes sidstnævnte ind akkurat som en drage trækkes ind. Alt hvad vi foretager os på jorden bliver videresendt til overselvet via Sølvstrengen. Alt hvad overselvet ønsker at meddele os sendes ned i underbevidstheden ved hjælp af sølvstrengen, hvor oplysningen oplagres, til vi ønsker at bruge den. Når vi kommer til døden, bliver Sølvstrengen tyndere og for akkurat som en baby "dør fra" sin moder når navlestrengen klippes over - dør den fysiske krop fra overselvet når Sølvstrengen rives over, "og Den. gyldne Skål splintres". Den gyldne Skål er naturligvis nimbusen eller

den højere æteriske kraft, der omslutter hovedet, i livet og forsvinder det øjeblik døden indtræffer.

T

TAI CHI: De vise mænd fra Kina brugte tai chi til at angive det, vi vender tilbage til efter at have forladt jorden. Det er det ultimative, eller enden på alt inkarneret. Det er en genforening med overselvet, og en tilstand der her på jorden kun kan sammenlignes med "lyksalighed".

TALE: Det er en sørgelig kendsgerning at så mange mennesker taler for meget, og det om noget de ingen viden har. Folk får fat i "en halv historie", og straks farer de hen til den nærmeste og kæreste og får halvanden historie ud af det, og det meste er det pure opspind. Folk skulle være som de tre vise aber: se intet ondt, hør intet ondt, sig intet ondt. Folk skulle være som den vise ugle, der mener, at de der taler mindst, hører mest. De fleste mennesker udspyr en strøm af lyde, som Niagaras faldende vande; de sladrer, de plævrer, de åbner munden og lader deres flakkende, usorterede meningsløse tanker vælte ud i en jammer af usammenhængende lyde, til tider endog disharmoniske lyde. Når en person taler, lærer personen ikke, og hvis en person ikke lærer, ja, så kommer han tilbage til jorden, indtil han lærer. Noget af det bedste, de fleste kunne gøre, var at sætte et hefteplaster for læberne og så holde ørerne vidt åbne.

TAMAS: Dette er træghed, ladhed, fordom. Det er det, der sætter ting i stand til at bibeholde en konstant form. Når vi går i biografen, eller ser fjernsyn, lider vi under statisk inertitet (treghed), og uden den statiske inertitet ville vi ikke være i stand til at se de glimtende billeder i filmen eller fjernsynet. Da det drejer sig om øjnene, kunne denne statiske inertitet kaldes tiloversbleven okular hukommelse. En person, der er doven eller treven, er en "tamasisk" person.

TANMATRAS: Dette er egentlig fem futidamentale principper som svarer til sanserne for berøring, syn, hørelse, smag og lugt, og som vi besidder i den bevidste tilstand. De svarer til luft, jord, æter og vand.

TANTRA: Tantra kan man påhefte enhver af de skriverier eller skriftsteder, der er knyttet til tilbedelsen af Shakti. Formålet med tantraer er at give en filosofi eller disciplin, der sætter os i stand til, ved den rette udøvelse, at opnå frigørelse fra uvidenhed, frigørelse fra genfødsel gennem direkte viden.

TAO: I tiderne før kommunisterne vendte op og ned på menneskelige værdier var tao "vejen", princippet, sandheden. Tao er det, der viser os, hvordan vi skal gå til værks, viser os vejen vi må følge. Essencen i det er, at vi skal tage "Middel-vejen".

TAPAS: Dette er noget, yogiaspiranten må gøre hver dag. Det er en form for kropstræning. Man skal udføre visse åndedrætsøvelser, og man må udføre bestemte mentale discipliner. Disciplin skaber forskellen mellem en ægte yogi

og en ægte charlatan! Nogle mennesker er ikke i stand til at skelne mellem sandhed og fiktion. Og disse mennesker går ind for alle mulige former for absurde øvelser, øvelser der ligger langt over det nødvendige eller ønskværdige, og de tilbringer så megen tid med at vride arme og ben rundt, og få sig selv anbragt i mærkelige og unaturlige stillinger, at de ikke har hverken tid eller energi til at give sig af med åndelig udvikling.

TARA: Jeg må lægge dette ord ind som en hyldest til Irland! Irland har ballader om "Taras Sale", skønne sange der henviser til historier fra længst forsvundne dage. I den metafysiske verden betyder tara "Frelseren", men i dette tilfælde er frelseren Den guddommelige Moder, der var Shibas ægtefælle.

TARAKA: Dette er egentlig et center mellem og foran øjenbrynene, og hvis eleven mediterer korrekt, vil han eller hun kunne se, eller fornemme, et lys foran og imellem øjenbrynene.

TAROK: Dette er et sæt kort, syvoghalvfjerds (77) i alt, og De akashiske Optegnelser siger, at disse kort indeholder kundskaben fra "Thoths Bog" (Book of Thoth). Kortene indeholder - for dem der kan læse dem! - det forgangnes fulde historie, men nuomstunder bliver de også brugt til forudsigelser. Tarokkortene blandes, og ens underbevidsthed magnetiserer bestemte kort på stort set samme måde som et stykke ibenholt, når det bliver gnedet, kan tiltrække et stykke pergamentpapir, eller på samme måde som en magnet kan tiltrække et stykke jern. Underbevidstheden, som udgør ni tiendedele af os, udøver en magnetisk indflydelse gennem den æteriske kraft, og visse kort udvælges derfor ganske ubevidst. I hænderne på en oprigtig person er tarokkortene ægte, og de er ret ufejlbarlige.

TAT TWAM ASI: I et lamakloster må studenterne meditere over "Det", som naturligvis er overselvet, og de må være i stand til at skelne mellem "Det" og "Dette", hvor sidstnævnte er manifestationen.

Når eleverne er i stand til at skelne imellem "Det" og "Dette" vil de med større sandhed kunne sige: "Tat Twam Asis - som betyder: "Det du er."

TE: Et kinesisk ord der er knyttet til begrebet dyd. Dyd, kyskhed, må naturligvis være moralsk, men te henviser til kraften i alle ordets hentydninger. Man kan have kraft for det gode og kraft for det dårlige, men te henviser oftest dyd og kraft brugt for det gode.

TELEPATI: Telepati er kunsten, eller videnskaben, eller evnen til at modtage og forstå andres hjernebølger. Ligesom en radiostation udsender et program, udsender den menneskelige hjerne også - da den er en slags radiostation - tanker fra den person, der besidder hjernen. Tanke er en elektrisk impuls, eller en serie impulser, og tanker bryder igennem alt akkurat som programmet fra radiostation. Så enhver person kan ved træning blive telepatisk - det vil sige, "dreje ind på" en anden persons modtagelige områder.

TELEPORTATION: Dette er en, ringe anerkendt videnskab i den vestlige verden. Teleportation er kunsten at sende en materiel genstand via tanke til et andet sted. En poltergeist for eksempel, kan løfte en stor genstand som en stol og få den til med stor voldsomhed at bevæge sig igennem et værelse. I det fjerne østen kan træuede lamaer forårsage at en materiel genstand via tanke bliver transporteret til et sted. Tyngdekraft, som giver en ting tilsyneladende vægt, er en magnetisk tiltrækning mellem genstanden og jordens kerne. Under visse omstændigheder kan den magnetiske tiltrækningen formindskes eller helt fjernes - så den materielle genstand bliver mindre tung eller helt uden vægt. Det er denne proces der tages i anvendelse, når en genstand teleporteres. Det også et system der bruges under levitation.

TIEN LI: Dette er en guddommelig lov, "Himmelens Lov" - der gælder for det sted, vi tager hen, når vi forlader denne verden.

TIEN TI: Dette er oprindelsen for livet, universet, alt. Det er "hel-hed", det som er og altid har været.

TRANCE: En virkelig trance er den tilstand, der opstår, når astrallegemet villigt rømmer den fysiske krop for at denne kan bevidne en eller anden hændelse, som kan rapporteres tilbage til en person gennem Sølvstreng en og den fysiske krop. Til tider vil en person med mediumistiske evner være villig at lade sin krop blive brugt af et eller andet væsen, der ønsker at give en meddelelse. I et sådant tilfælde sidder mediet i en hvilestilling og "tvinger" astrallegemet til at forlade fysiske krop. Så får det ikkejordiske væsen fat i Sølvstrengen og får mediets fysiske krop til at give det nødvendige budskab. Når budskabet er givet, eller hvad det nu kan være, slakker det ikkejordiske væsen grebet, og astrallegemet vender tilbage til mediets fysiske legeme. Utrænede personer bør aldrig fuske med trancearbejde, ej heller seancer, for det kan have en meget skadelig virkning på helbredet. Det er ufarligt under visse betingelser, men kun under kyndig vejledning.

TRETA YUGA: Som tidligere nævnt i denne bog er verdensperioderne delt op i forskellige faser; Treta yuga er den anden af fire-verden perioderne, og denne er på 1.296.000 år.

TRO: Vi må tro, hvis vi skal søge efter viden - for visse kræver at vi har tro, mens vi søger efter bevis, og hvis søger efter noget med den faste overbevisning, at man ikke vil finde det, så vil man heller ikke finde det. Det er klogt at holde sig til den opfattelse, at ud fra intellektuell duelighed kan man konstatere, om det diskuterede emne er sandt. Med tro gør vi et forsøg på at bevise, at noget er rigtigt, og ikke som det er tilfældet med så mange for øjeblikket, et forsøg på at bevise at noget er falsk. Tro er ikke tegn på dum, meningsløs uvidenhed. Tro vokser og vokser, efterhånden som man udforsker det man tror på.

TURIYA: Dette er den fjerde bevidstløshedstilstand. Den ikke knyttet til opvågningen, eller drømmen, eller drømmeløs søvn - i stedet er det en tilstand af overbevidsthed. Man når en slik tilstand, når man mediterer korrekt, for da kommer man hinsides tanken, hinsides visdom, og ind i en tilstand der er identisk med astral bevissthet. I turiya-tilstanden oplever man ting der ikke er af denne verden.

TYAGA: Dette er den absolutte given afkald på besiddelser og det, man kan kalde sociale aktiviteter. Den der opgivet eller frasagt sig alle ejendele, såsom en eneboer, kendt som en tyagi - en afkaldets mand. Tyaga er at give afkald på ejendele og sociale aktiviteter, og tyagi er en som allerede har frasagt ejendele og sociale aktiviteter.

U

UDANA: Dette er et center, som beforder de automatiske kommandoer, der sætter brystmusklerne i gang. Det vil sige det er kontrolcentret for vort åndedræt. Egentlig er det nettop det blåhvide lys, der udsendes fra svælget. Den clairvoyante ser det altså som et blåhvidt lys.

UNDERBEVIDST: Underbevidstheden udgør den største del af vor sammensætning. Vi er kun en tiendedel bevidst - de resterende ni tiendedele kender vi ikke bevidst til. Gennemsnitsmennesket er ikke i stand til at tappe viden fra underbevidstheden, men når gennemsnitsmennesket ophører med være gennemsnit og bliver adept (en som søger oplysning) - kan hele det underbevidst undersøges for viden. Alt hvad der er hændt i menneskelivet indeholdes i underbevidstheden.

UNMANI: Dette er den tilstand man er i, når man er ude af kroppen, det vil sige, når astrallegemet er trukket fra den fysiske krop under for eksempel en astralrejse eller en trance. Dette kaldes en tilstand af unmani.

UPADANA: Dette er det materiale alle ting er lavet af. Alt er lavet af en substans som svarer til tilstanden for tingen der laves. En sølvkande er lavet af sølv, en rude er lavet af glas, et menneske er lavet af kød og knogler, og intet kan ændre det faktum, at et menneske er lavet af kød og knogler. Det er "upadanaen".

UPADHI: Dette er den uvidenhed overselvet pålægger jordmennesket. Det ville være yderst utilfredsstillende, hvis alle mennesker, upåagtet den individuelle udvikling, kunne huske alle deres tidligere liv. De der havde været prinser ville være utilfredse, hvis de kunne huske deres "fyrstelige arv", når de kom tilbage som en forarmet bonde. Og den, der havde været bonde, ville muligvis lide af mindreværdsfølelser, når han reinkarnerede som prins. Derfor er det, at før en menneskelig sjel inkarnerer, skal han eller hun "Drikke af Glemslens Vande", før opvågningen til bevidsthed i en nyfødts krop. Det er en viis

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

forordning, at de der inkarnerer normalt (i det fysiske liv) glemmer, hvad de tidligere har været. En sådan viden er dog tilgængelig for dem, når de færdes på det astrale plan og dér kan konsultere De akashiske Optegnelser. Til tider følger man en flertalsendelse til upadhi, så det bliver til upadhier, og i det tilfælde henviser det til hele mennesket - både på jorden og ude af kroppen. Det henviser til menneskets tre kroppe - dets tre basale kroppe - som er:

1. Den kausale krop.
2. Den subtile krop.
3. Den grove krop.

UPANAYANA: Når en dreng inden for den hinduistiske tro oplæres i at blive munk, tager han "en Hellig Tråd", en symbolsk ceremoni under hvilken drengen aflægger løfte om at underkaste sig visse dyder. Disse dyder er:

1. Absolut renhed.
2. Absolut sandfærdighed.
3. Absolut selvkontrol og selvbeherskelse.

Sammenlignet med den kristne tro, er det stort set det samme at "blive konfirmeret".

UPANISHADE: Dette er bestemte bøger, som står inde for den filosofiske side af vedaerne. Disse hellige skiftsteder omhandler de mere mystiske aspekter samt menneskets natur og menneskets overselv. Der er et hundrede og otte upanishader (et hundrede og otte er et helligt antal i Tibet). De væsentligste er:

1. Isha. 6. Mandukya.
2. Kena. 7. Chandogya.
3. Katha. 8. Brihadaranyaka
4. Prasna. 9. Aitareya.
5. Mundaka. 10. Taittiriya.

Upanishaderne afsluttede hver af de fire vedaer, og for enden af ordet veda anbragtes ordet "anta" der betyder slutning, og det blev til "vedanta", som betyder "slutningen på vedaerne".

UPARATI: Uparati er det, vi alle må stræbe efter: alle personlige ønskers ophør.

UVIDENHED: Uvidenhed er mangel på viden, mangel på visdom, og hvis vi ikke var så tåbeligt uvidende, ville vi ikke have så mange problemer. Den uvidende person ved ikke nok til at vide, at han ikke ved. Måske kan det bedst forklares på denne måde: Den, der ikke ved og ikke ved, han ikke ved, han er et fjols, sky ham. (den som ikke vet og heller ikke vet at han intet vet - han er et fjols...) Den der ikke ved og ved, han ikke ved, han er lærevilg, lær ham.

Den der ved og ved han ved, han er viis, følg ham. (den som vet og også vet at han vet - han er viis - følg ham)

V

VAIDI BHAKTI: Hengivenhed til sin Gud, især når der indgår overholdelse af mange ritualer i det, der er kendt som "vaidi bhakti". Det fører ofte til en næsten hypnotisk tilstand af hengivenhed.

VALG: Det er uheldigt, at folk i denne verden forsøger at påvirke hinanden. Kristne, for eksempel, forsøger at "overtale" ikke-kristne til at skifte religion og opfattelse. Det lader til, at en person fra en bestemt tro slet ikke er sikker i sin tro og derfor må forsøge at overtale andre til den samme tro i håb om, at kvantitet er lig med sikkerhed. Det er forkert at påvirke andres frie valg af vejen for livet og åndeligt virke. Hvis en person altid ønsker bevis, skal man lade den person i fred. Det betyder, at personen ikke er klar til at vælge nogen speciel vej. At tvinge en person til at tage en bestemt vej mod hans eller hendes vilje, det er nytteløst. Det føjer blot mere karma til den tvingende person og gavner absolut ingen. Så alle I velgørere husk på, at når I forsøger at påvirke en andens vej, eller forsøger at fremtvinge en omvendelse, skader I jer selv.

VAMACHARA: I længst hensvundne tider brugte præsterne "vin - Kvinder og Sang" i deres ritualer. I vestlige religioner, især i Grækenland og Rom, er sådanne utvivlsomme attraktioner til tider blevet brugt til at lokke mandlige tilbedere til templerne, hvor de ville betale store summer for åndeligt og andet behag. I østen blev "Vin, Kvinder og Sang" brugt med det formål at lære de religiøse tilhængere opnåelsen af frihed fra lidenskaber. Det var hensigten at den religiøse skulle se Den hellige Moders indflydelse i alle genstande og i alle handlinger. Det var meningen, at han i alle kvinder skulle se, ikke blot et objekt for sexuel tiltrækning, men den symbolske fremstilling af Guds ægtefælle - Den hellige Moder som er fælles for alle store religioner i verden.

Da man i østen fandt ud af, at sådanne demonstrationer vakte de forkerte lidenskaber, blev det hele forbudt ved lov, muligvis til visse tilhængeres store fortrydelse (skuffelse)!

VANE: En vane er den handling, eller serie af handlinger, som har indprentet sig i vores underbevidsthed, så vi kan udføre selv udviklede handlinger eller manøvrer uden bevidst anstrengelse eller bevidsthedens indgriben. De fleste menneskers liv og handlinger er blot en serie af vaner. De fleste mennesker kunne lige så godt være automater, de står op på samme tidspunkt hver morgen af gammel vane, de udfører de samme ting på et bestemt tidspunkt af dagen på grund af "gammel" vane. Folk ryger - selv om de ved det vil slå dem ihjel! (dansk udtryk for "drepe") - af vane. Vane begynder som flyvetråden i et spindelvæv. En tråd er svag og kan let rives over, men læg de tråde sammen, så man har hundrede, tusinde, millioner af tråde, og man vil være uløseligt bundet magtesløs - næsten ude af stand til at bryde vanen uden virkelige anstrengelser. Ansku vane som et netværk af tråde. Erstat dårlige vaner ned gode vaner. Det

vil sige at erstatte hver enkelt tråd i stedet for at forsøge at rive det hele væk. Man kan ikke fjerne noget uden at erstatte det med noget mere egnet. Hvis du er pessimist så smil i stedet for at se dystert ud - det er lettere at smile. Gør det til en vane at smile, gør det til en vane at være venlig mod mennesker, gør det til en vane at være ærlig og ordholdende (som man kan stole på). Snart vil du være en anden person, en person alle vil beundre og respektere. Vane er noget af det vigtigste her i livet, og en god vane hjælper, hvorimod en dårlig vane hæmmer personlig udvikling.

VASANAS: Dette er vaner, eller tendenser. Et meget dagligdags eksempel: En mand ryger en cigaret, og jo mere han ryger en cigaret; desto mere ønsker han at ryge andre cigaretter, og til sidst bliver han kæderyger. Akkurat som cigaretrykning bør overvindes, bør andre uheldige vaner, der holder os jordbundne, også overvindes, de holder os jordbundne både fysisk og astralt. Vasana bliver ofte betragtet som ønsker, men det er en ukorrekt oversættelse. Det er vaner, som får os til at antage, at vi har visse ønsker, men det er dog blot vaner, som kan overvindes.

VEDANTA: Som omtalt under upanishade er vedanta blot slutningen af vedaerne. Upanishaderne afsluttede hver af de fire vedaer, der så blev benævnt "vedantaerne". Vedanta bliver nu løseligt betegnet som en filosofi baseret på yogaen om viden af Vedaerne.

VEDA: Dette er oprindelsen til de indiske religioner. Særlige bøger omhandlende høje mystiske funktioner af den menneskelige krop og det menneskelige overselv. Vedaerne er en kilde til inspiration, som så dagens lys mange århundreder før Bibelen og før Koranen.

VEJ: Indenfor østerlandsk lærdom omtales det som "Vejen". For buddhisten er "Vejen" også kendt som den "Hellige Otte-dobbelte Sti". Det er en livsmåde, den opførsel, eller afstandtagen fra opførsel, som fører til frigørelse fra reinkarnation og dermed sluttelig til frigørelse fra lidelse. For så længe der er liv i kroppen, eksisterer der lidelse, eller mulighed for lidelse. Den Ædle Ottedobbelte Sti er en livsopfattelse, og skønt den ofte bliver kaldt "en religion", vejleder den blot den ret-tænkende person med hensyn til opførsel og retning her i livet. Hvis man tager den kristne religion: kristendommen er en religion, men De ti Bud behøver ikke nødvendigvis at være "en religion", men en leveanvisning, hvis efterlevelse ville gøre personer til værdige eksponenter eller tilhængere af den religiøse tro.

De otte stadier på Den Ædle Ottedobbelte Sti er:

1. Den rette forståelse.
2. Den rette stræben.
3. Den rette tale.
4. Den rette opførsel.

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

5. Det rette erhverv.
6. Den rette anstrengelse.
7. Den rette tankegang.
8. Den rette kontemplation.

Når du kan gøre alt dette korrekt, vil du opdage, at livet er meget hårdt, for det vil betyde, at du er i din sidste inkarnation, og i under den sidste inkarnation er der altid lidelse og tab, da man så skal have fat i alle de løse ender der er nødvendige, før man kan gå videre med ren samvittighed og uden "ubetalte regninger".

VICHARA: Forskellige vedantaskoler påbyder deres tilhængere at fordybe sig i meget alvorlig tænken. Det er nødvendigt, at en person er i stand til at tænke på, om, over og omkring et emne. De samme steder siger man også, at tænken ikke er viden. Tænken er en af skyggesiderne ved den menneskelige krop, for når viden er, er tanke ikke.

VIDEHA: Under livet på jorden, og under livet i den astrale verden, befinder vi os normalt i en tilstand af vækst, vi lærer hele tiden. Men vi kan også trække os tilbage fra fortsat læren, så vi kan "gruble" over den viden, vi indtil da har indsamlet. Vi kan dreje ind på en rastepads og hvile ud efter lærdommens besværligheder. Vi kan vende og dreje vore minder, ligesom vi kan vende og dreje gamle ting på et pulterkammer for at se, hvad der er godt at beholde, og hvad der kan smides (kastes) væk. Folk der kommer op i årene får ofte det man kalder "en anden barndom". De lever i tidligere minder, de lever mere i fortiden end i nutiden, de kan dreje hukommelsens ur tilbage og atter se hændelserne i deres lange liv. Vedeha bliver somme tider brugt til at betegne devaer, som er mennesker, der har sikret sig frigørelse fra reinkarnation.

VIDEHAMUKTI: Dette henviser til den tilstand, hvor man er i stand til at sikre frigørelse, mens man er ude af kroppen. Mens man er ude af kroppen, kan man bevæge sig hvorhen man vil med tankens hastighed, men man må altid erindre sig, at mens man er i kroppen, kan man tilegne sig erfaringer, der ikke kan erkendes udenfor kroppen. Vi kommer til Jorden, og til andre planeter, og inkarnerer, det vil sige, vi kommer til en fysisk krop for at lære noget, som ikke kan læres i den åndelige "verden".

VIDEN: Viden? Behøver jeg forklare, hvad viden er? Det tror jeg! Vi må besidde tre ting, før vi kan besidde viden. Først må vi have noget, vi kan drage en slutning fra, vi må være "klar" over noget, for før vi er klar over en ting, kan vi ikke opfatte tingens nærværelse eller eksistens. For det andet må vi have pålidelige oplysninger, for før vi har pålidelige oplysninger til at underbygge den slutning vi drager, er vi ikke engang begyndt at indsamle viden. For det tredje må vi have en form for intuition, så vi kan forstå det der ligger bag den slutning, vi har draget, og om hvilken vi har indsamlet pålidelige oplysninger.

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

Vi må besidde denne intuition, for at vi kan forstå forskellige aspekter af det, vi ønsker at vide noget om.

VIDYA: Dette betyder blot "viden - kundskab". Der er intet okkult, intet mærkeligt ved det. Det er blot et andet sprogs udtryk for de gode gamle ord "viden - kundskab".

VIJNANA: Dette er hvad man opnår efter mange års studier, nemlig en meget høj erkendelse og åndelig værdsættelse af Guden for alt, Guden der er over overselvet, Guden som virkelig er.

VIKALPA: Dette er en af de fem former for ideer, som eksisterer i det lavere sind. Det er en form for fantasi eller forestilling. Man siger noget kan eksistere "i hjernen", og det "i hjernen" kan det forekomme os meget virkeligt. Det er vikalpa.

VIPARYAYAS: Dette er tanken som falder os ind - men som øjeblikkeligt genkendes som falske oplysninger leveret af underbevidstheden. Lad os for eksempel sige, at hvis man ville sige, at Londons gader var belagt med guld, ville det straks blive genkendt som falske oplysninger.

VIRAT: Dette er manuen (overstyreren), der er ansvarlig for hele dette univers. Her på jorden vil man måske sige "Gud", men det er ikke Gud - Gud er et helt andet væsen. Virat er universets sjel.

VISHUDDHA: Dette er den femte af de syv almindeligst kendte yogacentre for bevidsthed. Det er "Lotusen" i højde ned halsen. Den har seksten stråler af en lilla farve omkranset af rødt. Denne særlige chakra er knyttet til menneskets viljeskraft.

VRITTI: Dette er en tankebølge i hjernen, som hvirvler rundt og rundt noget lignende en malstrøm, og den efterlader en noget forvirret, indtil man gør noget ved det. Det er ikke nogen direkte tanke, som kommer og går, men i stedet er det en tanke der varer ved, indtil man tager skridt imod den.

VYANA: Dette er en særlig kilde, som leverer energi til hele kroppen. I manden er det især knyttet til prostatacentret, og overdreven sexuel aktivitet udtømmer vyanaen. Det er på grund af dette, at så mange "mestre", som slet ikke er det, siger at ingen burde nære seksuelle interesser overhovedet. Det er naturligvis fuldstændig absurd. De kunne lige så godt sige, at der kun er sort og hvidt og overhovedet ingen farver derimellem. Sex - rigtigt kanaliseret og af den rene type - kan sende mægtige og gavnlige kræfter gennem rygmarven, og det kan fylde de højeste centre der er knyttet til sjælen med energi. Afhængig af personens udvikling kan vyanaens farve, som ses omkring prostataområdet, svinge fra en svag brunlig-rød farve til en meget bleg lyserød.

VÆG-BLIK (veggblikk): Buddhistmunke forsøger at se helt "tomt", når de mediterer, de forsøger at sidde udtryksløse, de forsøger at være fuldstændig ubevægelige, så derfor siger man ofte, at en munk har et blik så tomt som en

væg!

W

WU HSING: Dette er en kinesisk vending for det, de kaldte "De fem Elementer". Det er:

1. Jord.
2. Ild.
3. Metal.
4. Vand.
5. Træ.

WU LUN: De kinesiske vismænd mente at der kunne være fem grundleggende forbindelser, og at alle andre forbindelser udsprang fra de fem hovedgrene. Forbindelserne var:

1. Mellem kongen og hans undersåtter.
2. Mellem fader og søn.
3. Mellem mand og kone.
4. Mellem brødre.
5. Mellem venner.

X

X som bogstav er ikke frugtbar i de metafysiske terminologiers verden, og det er blot taget med i denne ordbog for fuldstændighedens skyld. X er imidlertid af stor betydning i den okkulte verden. Det bruges i form af et kors til at betegne lidelse, som vi skal se senere. Det bruges også til at betegne det, der udstråler alle retninger på én gang i modsætning til et punkt, som er indesluttet og "indadvendt". X henviser på det terrestriske plan til alle kompassets retninger, nord, øst, syd og vest, men når det bruges i den esoteriske betydning, angiver det, at vi må give "i alle retninger" til dem, der er vore gaver værdige. Vi må vise andre det de ønsker skal vises, og det de er rede til at lære. Vi må hjælpe og vejlede dem, men kun når det er klart, at de er parat til hjælp og vejledning!! En dekorativ og esoterisk form af X - blev kendt under navnet swastika, og dette må ikke forveksles med nazisternes skæve kors som står for forræderi, krigsførsel og alt, hvad der er uværdigt og urent. I det rigtige swastika - der blot er en ændring af bogstavet X - vender de vinkelret bøjede arme den modsatte vej af hagekorsets, og det er som det skal være, for hagekorset er ondt, og det rigtige swastika er rent og velgørende. Bogstavet X bliver ofte brugt til at "afmærke stedet", og som en form for underskrift for dem, der ikke er i stand til skrive. Som tidligere nævnt bruges X også i en anden form, nemlig indenfor kristendommen, hvor det betegner lidelse. Der er to symboler, der kan være af interesse. Det ene er det lyspunkt, der stråler som en stjerne, og det kan symbolisere "Den Store I En". Det andet er symbolet med et X, med små forlængelser i "armene" og som ses hurtigt roterende. Dette

symboliserer det fremskridt vi alle må gøre.

Y

YAMA: Yama er selvkontrol. Det angiver, at man afholder sig fra at fortælle løgne, afholder sig fra at stjæle, afholder sig fra grådighed, afholder sig fra hengivelse til vellyst. Det kaldes også et af de Otte Lemmer i raja yoga. Det er faktisk det første af de Otte Lemmer.

YI: Den egentlige betydning af dette kinesiske ord er retskaffenhed. Vi ville uden tvivl alle foretrække at udføre mange ting, hvis der var profit knyttet til det, men yi er det, vi burde gøre uden tanke på profit.

YIN YANG: Dette er hele kraften i universet. Yin, som er passiv og kvindelig og negativ, og det maskuline yang - som er positivt og stadigt udviklende. Det er vanvittigt at sige, hvad der er mest betydningsfuldt, det mandlige eller kvindelige, de komplementerer hinanden, de står i skarp kontrast til hinanden, de er fuldstændig afhængige af hinanden. Et batteri kan ikke fungere med mindre den ene ende er negativ og den anden positiv, der kan ikke eksistere et batteri med kun en positiv pol, det er en umulighed. Derfor er en kvinde lige så betydningsfuld som en mand, og en mand lige så betydningsfuld som en kvinde "Kønnenes kamp" er absurd og burde afsluttes med en forklaring om afhængigheden af hinanden.

YOGA: Dette ords egentlige betydning er "enhed, sammenslutning, eller sammenføjning af en individuel sjæl med Kilden til at Godhed. Det bruges også (yoga) til at angive forskellige metoder, hvorved det hævdes, at man kan sætte sådanne sammenføjninger i stand. Det skal dog være helt klart, at man kan nå en sådan tilstand af enhed uden at vide hvordan. De der grubler, snuser, spionerer og fusker rundt efter bevis på det, der ikke kan bevises, forsinker blot deres egen vej - og jo før de "indsnuser" lidt sund fornuft eller blot en lille bid oplysning; før vil de ikke kunne gøre megen fremskridt.

YOGI: En person der praktiserer yoga er som regel kendt som en yogi eller yogin, men hvis det er en kvinde, benyttes den feminine version af ordet yogin, og det er yogini.

YU WU: En tilstand af "væren" og "ikke væren". En tilstand af at være i verden, af verden, ude af verden, og ikke af verden.

Z

ZEN: Dette er en særlig form for "mental stilhed". Det er ikke en religion, men et livssystem. Det er en metode til at opnå fuldstændig frigørelse fra alt i denne materielle verden. Zen beror hovedsageligt på at stoppe strømmen af "mentalitet" gennem tomhed af - mangel på - udtryk, mangel på ønsker, tomhed i tanker, så man bliver i stand til at opleve og udvikle intuition. Zenstudenter mediterer meget, og man opnår succes i det øjeblik, man hører op med at ræsonnere. I forbindelse med dette er det værd at nævne, at en af de

største skyggesider ved det menneskelige væsen er "fornuft". Dette forhindrer individet i at erkende den sande virkelighed. Mennesker håner ofte dyrs intellekt og hævder, at dyr ikke har nogen fornuft, og det er korrekt. Dyr har intuition, de besidder evnen til at fatte, at en ting er sådan og sådan, når selv de største "fornuftsarbejdere" indenfor menneskeheden ikke kan komme til samme resultat. Hele målet med visse former for østerlandske studier er at undertrykke, eller destruere, eller kontrollere "fornuften" så overselvets sande natur kan skinne igennem og blomstre. Men det kan ikke gøres fuldt ud, mens mennesket skraber i skidt (roter i "gjøрма") efter tilsmudset papir, der kaldes "penge", og som er til nytte her på jorden. Igen - det er endnu aldrig, og det vil aldrig lykkes mennesket at tage selv den mindste mønt med ind i sjælens riger.

Æ

ÆTERISK DOBBEL("den eteriske dobbeltgjenger"): Dette er den eksisterende substans mellem den fysiske krop og auraen. Denne æteriske kraft er af en blå-grå farve og er ikke legemlig som kød. og knogler. Den æteriske kraft kan passere gennem en murstensvæg og efterlade begge intakte. Den "æteriske dobbelte" er den menneskelige legemskrops absolutte sidestykke - men i æterisk form. Jo stærkere fysikken er, desto stærkere vil den æteriske kraft blive. Når en person dør, og denne har haft særlig stor interesse i livet, er personens æteriske dobbelte fysisk meget stærk, og han efterlader et "spøgelse" som - gennem vane - handler på nøjagtig samme måde som personen gjorde i den fysiske krop. En person, der er blevet dræbt ved vold eller i en tilstand af rædsel, vil virkelig have en meget stærk æterisk kraft. Folk der har lidt en voldsom død, vil ofte efterlade et spøgelse, som kan ses. Ganske ofte vil en frigjort æterisk kraft forsøge at bruge sin nytteløse energi ved seancer og meningsløse meddelelser. Det er klart, at hvis onkel Tom er død, og tante Matilde ønsker at komme i forbindelse med ham, så vil hun gå til en seance, og på grund af personlig magnetisme vil hun tiltrække onkel Toms dumme æteriske dobbelte. Denne æteriske kraft har ingen viden - men kun vaner, og den vil stort set reagere på samme måde, som onkel Tom gjorde på jorden, og vil blot give meningsløse oplysninger, da den ikke har nogen hjerne. Den æteriske kraft er ganske nytteløs og må opbruges, før man helt har frigjort sig fra jordens bånd. Det er det stof meningsløse spøgelse er gjort af. Personer der siges at være jordbundne, er bundet til jorden af denne stærke æteriske dobbelte (dobbeltgjenger).

Ø

ØJNE: Alle ved hvad øjne er, men grunden til at ordet er taget med her, er den at vi kan omtale øjnenes afslapning, for øjnene hører til blandt kroppens mest misbrugte org aner. Det er yderst vigtigt, at man ikke anstrenger øjnene under meditation. De fleste mennesker fokuserer på et eller andet fantasibillede, eller

måske endda på et virkeligt objekt. Det er bestemt skadeligt, for det trætter øjnene, at øjenmusklerne tvinges til at forblive i en bestemt stilling. Man bør se ud i det fjerne, se hinsides grænserne, så øjenmusklerne ikke overanstrenges. Man kan - hvis man ønsker det - afslappe øjnene ved at lade dem vandre, men - naturligt - og ikke under meditation. Lad dem vandre så musklerne kommer i forskellige stillinger og ikke i én der i længden vil virke over-anstrengende. En god øjenmassage-øvelse er at lægge håndfladerne over øjnene, og så bevæge hænderne let, så de danner en kop. Det vil sige, når du trækker håndfladen ud fra øjenhulningen dannes der et hulrum med mindre lufttryk. Hvis man presser på øjets benede ramme og så ganske let trækker håndfladen ud, kan man fornemme en svag spænding i øjet, fordi lufttrykket gør det muligt for væsken i øjet at skubbe det lidt ud. Hvis man så presser får man den modsatte virkning og har derved en virkelig afslappende øjenmassage.

Å

ÅNDEDRÆT: Man burde også give det navnet pranayama, men eftersom størstedelen ikke ville få noget ud af det, så lad os være tilfreds med ordet åndedræt. Umiddelbart efter dette er der et specielt afsnit med forskellige åndedrætssystemer, så nu er det nok blot at sige, at åndedræt har at gøre med den rytme vi tager luft ind med - holder den inde - og frigør den. Vi kan for eksempel vælge en bestemt tidsenhed og så bruge én tidsenhed til indånding, fire enheder af den tid til at holde vejret(pusten), og to enheder af den tid til udånding. Dette er en behagelig åndedrætsrytme til at opnå ro med. Som tidsenhed kan man vælge tre sekunder, så vi ånder ind i tre sekunder, holder vejret i tre gange fire, det vil sige tolv sekunder, og ånder ud på tre gange to, altså seks sekunder. Det er stærkt tilrådeligt at man ikke praktiserer forskellige systemer af yoga-åndedrætsøvelser, før man ved hvad det er man gør. For før man sidder inde med sikker viden om, hvad det er man forsøger og hvorfor og hvad resultaterne kan blive, kan man bringe sit helbred i fare. Øvelserne i det følgende afsnit er ganske, ganske uskadelige og kan i virkeligheden være ganske nyttige.

ÅNDEDRÆT

Åndedrættet er den vigtigste af alle vore funktioner. Uden at ånde kan vi ikke eksistere, for det kræver luft - der indeholder ilt (oksygen) og andre luftarter - at aktivere hjernen og holde den i gang. Men vores åndedræt er den plumpest mulige måde at udnytte luften på. Vi må vide noget om åndedrætskontrol, før vi kan gå videre med nogen form for øvelse. Har du hørt to mennesker hviske sammen, og været bange for at de hviskede om dig? Hvad gjorde du - hvordan lyttede du bedre efter? Tænk nøje over dette - du holdt vejret - for instinktivt eller gennem erfaring - vidste du at ved at holde vejret ville du på en eller

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

anden måde være i stand til bedre at høre. Er det ikke tilfældet? Lad os antage, at du skærer dig, eller om man vil, du kommer ud for en af de smertefulde hudafskrabninger man får ved et fald på hård cement/betong. Hvad gør du? Tænk nøje over dette - du holder vejret! Du opdager, per instinkt, at hvis du holder vejret, er der mindre chok, mindre smerte, men da du ikke kan holde vejret i det uendelige, mærker du smerte, når du ånder normalt igen. Har du nogen sinde set store stærke flyttemænd, når de står overfor en tung genstand, som skål fjernes. Hvad gør de?. De ser først meget dystert på genstanden, der skal løftes, så gnider de sig bedrøvet i hænderne, mens de tager en dyb indånding - og de holder vejret(pusten) - mens de løfter den tunge genstand fra jorden. Instinkt, eller erfaring, eller hvad man nu vil kalde det, har lært disse flyttemænd - og i virkeligheden alle der skal løfte noget (ser det specielt i meningsløse vektløfterkonkurranser) - at hvis de tager en dyb indånding og holder vejret, bliver det meget nemmere at løfte. Kræver dit arbejde at du skal tænke meget? Skal du fundere over sagerne - udarbejde en form for løsning? Skal du? Så vil du uden tvivl have lagt mærke til, at efterhånden som du tænker mere og mere, så bliver dit åndedræt langsommere og langsommere. En adept som mediterer dybt, ånder så langsomt - så let - at man har svært ved at vide, om han overhovedet ånder, og de mennesker der bliver begravet i jorden kan næsten afbryde deres vejtrækning, så de kan klare sig i flere timer med et enkelt åndedræt! Vejtrækning - luft - er uundværligt for os. Luft indeholder prana, men prana er ikke noget, den kemi-studerende kan mase ind i et reagensglas, eller opvarme i en morter, eller se på gennem et mikroskop. Prana er noget helt andet. Man kan sige, det eksisterer i en anden dimension, men det er absolut uundværligt for opretholdelsen af liv, da det er den universielle energi for alt. Det er manifest i alt, hvad vi kan tænke på, og alligevel bruger mennesker prana på den grovest mulige måde, når den åndes skødesløst og kluntet. Prana stimulerer vore tanker. Uden tilstrækkelig prana kan der ikke eksistere tanker, uden tilstrækkelig prana kan der ikke helbredes, for netop til dette er prana yderst vigtigt. En "helbreder" er en person, der kan overføre sin egen overskydende prana til en person, der lider. Solar plexus kan man kalde for forråds-kammeret for denne overskydende prana. Jo mere prana det er lykkedes os at opsamle, desto mere dynamiske er vi, desto mere livskraft har vi, og desto større er vores "indflydelse" på andre. Der er ingen grund til at gå i detaljer med hensyn til de ti nadier, og hvordan prana går igennem dem. Vi har omtalt dette samt idaen, pingala og sushumna i de foregående afsnit af denne bog. I stedet er det bedre at anvise nogle elementære øvelser, som ikke kan skade men tværtimod være af stor gavn. For det første: hvordan ånder du? Du ved, der er mere end ét system. Til illustration kan du prøve at sætte dig behageligt til rette, helst på en stol med stiv ryg, hold ryggen rank og se lige

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

frem. Slap af så meget som muligt, mens du forbliver i den ranke stilling. Tag nu en dyb indånding, et langt åndedræt, og lad dit underliv bugne ud uden at hverken bryst eller skuldre hæves. Du må lade bryst og skuldre være som de var, den dybe indånding tages ved at lade mellemgulvet synke nedad, så kun det lavere underliv bugner ud. Dette er "lavere vejrtrækning", og hvis du gør det korrekt, vil du opdage, at dine ribben og ribbensmuskler ikke bevæger sig. Vær venlig at huske det? Dette "lavere åndedræt" er den første af vore øvelser, så lad os kalde den system nummer et. Når du har gjort det så prøv en anden metode. Tag en dyb indånding, mens du forhindrer dine mellemgulvsmuskler i at bevæge sig. Træk denne gang vejret ved hjælp af ribbenene og disses muskler. Tag en virkelig dyb indånding, og du vil opdage, at dit bryst nu udvider sig, mens underlivet forbliver ganske normalt – udvidet. Med denne øvelse vil du lægge mærke til, at brystet udvider sig i stedet for underlivet. Denne metode kaldes "middel åndedrættet". Vi kaldte det andet system system nummer et, så dette kalder vi system nummer to. Der er endnu et system og det kommer nu. Du sidder stadig med ret ryg og ser lige frem for dig. Træk underlivet lidt ind, som om du forsøger at "suge" det op mod brystet. Mens underlivet således er sammenpresset, tag da en dyb indånding, mens du løfter skuldrene og holder ribbenene så stille som muligt. Dette er en helt anden type vejrtrækning, en type som sætter den øverste del af lungerne i funktion. Vi vil kalde dette system for system nummer tre. **System nummer 1** - ett - sætter dig i stand til at indtage langt mere luft end de andre systemer. System nummer tre viser sig at være det mindst effektive af dem alle, og nummer to ligger så lige imellem. Den bedste måde at ånde på er at bruge alle tre typer. Du begynder med langsomt at tage iuft ind ved at udvide underlivet og samtidig holde skuldre og ribben i ro. Så "puster" du brystet op ved at bruge ribbenene og disses muskler, og samtidig hæver du skuldrene og tvinger dem tilbage. Dette fylder hele lungeområdet og forhindrer dannelsen af lommer med luft som fører til astma, stemmebesvær og ofte til lungekongestion. Det er en let sag at praktisere denne type af fuldstændig vejrtrækning, men husk på at indånding kun ud-gør en del af helheden. Når du ånder ud - exhalerer - bør dine skuldre falde ned, dine ribben lukke sig sammen og underlivet skubbe sig op for at presse så megen gammel luft ud af lungerne som muligt. Før dette er helt klart - før du kan slippe af med gammel luft og tage ny ind - er det ikke muligt at arbejde videre for opnåelsen af den optimale mængde prana. Du har formodentlig øvet dig nu - så lad os gå lidt videre. Vi må huske at vejrtrækning (pusting) består af tre trin:

1. Ånde ind.
2. Tilbageholde luften.
3. Udånde at luften.

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

Der er visse "forhold" som sætter os i stand til at nå bestemte mål. Det vil sige, vi kan indånde i et bestemt tidsrum, vi kan holde denne luft "inde i et bestemt tidsrum, før vi ud-ånder den over et bestemt tidsrum. Lad os da se på "forhold".

FORHOLD: Som sikkert alle ved, er lungerne som svampe i en stor pose. Hvis man fylder lungerne med luft, føres der ilt ind i blodet, og brugte luftarter passerer ind i lungerne og deponeres i nogle af de dybere porer i vore "svampe". Det er nødvendigt at bruge dobbelt så lang tid på udånding som indånding, for det tager dobbelt så lang tid at få uren luft ud af lungerne. Og under udånding bør vi klemme så megen luft ud som muligt. Hvis vi ikke ånder fuldstændigt ud, kan vi ikke få fulde lunger ved næste inhalering, og den indkommende luft vil blive besmittet af den gamle luft i de dybere poser. (som stillestående vand i en dam). Gammel luft lader baciller uforstyrret, og lungerne kan derfor rammes af tuberkulose, hvilket ikke så let er tilfældet, hvis man inhalerer dybt og ånder helt ud. Forholdet med én enhed ind og to enheder ud bør man rette sig efter. Ånd for eksempel ind i fire sekunder og ånd ud i otte sekunder. Med øvelse kan man inhalere i meget længere tid og ånde ud dobbelt så længe. Det almindelige ind-ud forhold er altså én til to. Lad os nu se på næste trin. Hvor længe bør vi holde vejret? Det almindeligste er fire gange det antal sekunder, det tog dig at inhalere, eller dobbelt så længe som det tager at ånde ud. Så ifølge det tidligere eksempel skal man inhalere i fire sekunder, holde vejret i fire gange fire sekunder, altså seksten sekunder, og ånde ud i løbet af to gange fire sekunder, altså otte sekunder. Vi har nu - inhalere i fire sekunder, holde vejret i seksten sekunder og ånde ud i otte sekunder. Naturligvis er dette blot en illustration, et eksempel, for snart ønsker du at holde vejret længere og derved få andre forhold, men det vil blive omtalt senere. Men du bør dog holde dig dette klart: Hvis du trækker vejret uregelmæssigt, får du en uregelmæssig tankegang. Når dit åndedræt er stabilt, er din tankegang det også. Som du ånder er du. Nu vil der blive omtalt nogle øvelser, om hvilke det vides, at de vil være til stor gavn, hvis de udføres samvittighedsfuldt. For at spare tid og papir og alt det, så lad det blive slået fast, at til alle disse øvelser bør man sidde behageligt. Hvis man er ung, og har en vis øvelse i disse ting, vil man måske foretrække at sidde i lotusstillingen, eller med benene over kors, men det eneste der virkelig betyder noget er, at man sidder rart (godt), man skal ikke spille tid på de eksotiske ting, bare sid behageligt, hold ryggen ret og se lige frem (med mindre man har fået besked om andet). Vi må have en tidsperiode - en enhed - akkurat som fotografer i gamle dage plejede at tælle sekunder. "Kodak en, Kodak to, Kodak tre, o.,s.v. (Gratis reklame for Kodak!) Vi kan benytte "Om en, Om to, Om tre", og så videre. Her er den første øvelse. Husk, du sidder på en hård stol med rank ryg og blikket rettet lige frem. Tag to eller tre dybe indåndinger - bare sug ind, hold den i et sekunds tid og "slip" ud igen. Gør dette to eller tre gange. Sæt så

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

en finger mod højre næsebor, så du ikke kan ånde igennem det. Det er likegyldigt, hvilken finger du bruger, formålet er simpelthen at lukke det næsebor, så det ikke kan benyttes. Inhaler gennem det venstre næsebor, mens du tænker: "Om et, Om to, Om tre, Om fire , Om fem". Ånd så ud gennem det venstre næsebor (det højre skal være godt lukket), mens du "siger" Om-tællingen ti gange. I alle tilfælde er tiden for udånding dobbelt så lang som indåndingstiden, det er en fastsat regel. Gentag dette tyve gange, det vil sige, ånd ind gennem venstre næsebor og ånd ud gennem samme tyve gange i forholdet fem til ti. Sid bagefter stille et par sekunder og se om du ikke allerede føler dig en hel del bedre tilpas, og husk du er kun lige begyndt! Nu kommer så andet trin. Du har lige haft det højre næsebor lukket, så nu gør du det samme, mens du holder det venstre lukket. Igen betyder det ikke noget, hvilken finger du bruger, eller hvilken hånd. Fortsæt på nøjagtig samme måde som du gjorde, da du åndede ind gennem venstre næsebor, brug nøjagtig samme tid og foretag denne vejtrækning tyve gange som med venstre næsebor. Du må trække vejret så stille som muligt, og du må tage det, vi kalder en fuldstændig indånding, hvilket vil sige, at du må bruge underlivet, bruge brystmusklerne og hæve og kaste dine skuldre tilbage. Du skal sørge for at få så meget luft ind som muligt og dernæst sørge for at få så meget luft ud som muligt. Efter disse øvelser vil du ikke have mere dårlig eller gammel luft tilbage i lungerne! Den første øvelse bør man udføre i to uger. Langsomt kan du - meget langsomt - forøge tiden for inhalering og udånding, men gør ikke noget, der anstrenger eller trætter. Man må "skynde sig langsomt". Hvis du finder fem sekunder ind og ti sekunder ud for meget, så gør det til fire, eller endog tre, sekunder ind og otte eller seks sekunder ud. Disse tal gives blot som eksempler, man må bruge sin sunde fornuft og det, der passer én. Hvis man begynder med en mindre tidsenhed, så vil man gøre fremskridt i løbet af længere tid, men det vil dog være langt sikrere. I ovennævnte øvelse skal man især lægge mærke til, at man ikke skal holde vejret tilbage, det er af den specielle grund, at øvelsen har til formål at vænne næseborene til korrekt vejtrækning. Mange mennesker trækker vejret gennem munden eller gennem ét næsebor, og ovennævnte øvelse er tænkt som træning til at modvirke dette. Det foreslås, at man gør denne øvelse i cirka to uger. Man kan bruge to uger, tre uger eller fire uger, det betyder ikke noget, det har intet hastværk, der er masser af tid, og det er bedre at gøre noget langsomt og ordentligt, for at fare igennem noget gør ingen gavn. Så nu, efter to eller tre eller fire uger, hvad man nu foretrækker, lad os gå videre til det, der er kendt som den alternative næseborsvejtrækning. Husk hvordan man skal sidde! Du sidder altså på en hård stol med fødderne samlet, ret ryg og blikket rettet lige frem. Du begynder nu med at lukke det højre næsebor og ånde gennem det venstre. Hold vejret et øjeblik, mens du lukker

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

det venstre næsebor og ånder ud gennem højre, det vil sige i dette tilfælde ånder du ind gennem det ene næsebor og ud gennem det andet. Næste gang inhalerer du gennem det højre næsebor, og når du har en stor lungefuld luft, luk da det højre med en finger og ånd ud gennem det venstre. Igen må man ånde ind i fem til seks sekunder og ånde ud i ti eller tolv sekunder. Har du fat i det? Først lukker du højre næsebor med en finger og ånder ind gennem det venstre. Så lukker du venstre næsebor og ånder ud gennem det højre. Efter det bytter man om, inhalerer gennem det højre (med det venstre lukket), og lukker så højre og ånder ud gennem venstre. Gør det en tyve gange. Efter en måneds tid skulle du være i stand til at forøge tiden, så det bliver otte og seksten sekunder, og når du har gjort det en måned, eller to måneder, vil du opdage, at du er ved meget bedre helbred. Dit syn vil forbedres, og du vil blive lettere til bens. Det foreslås, at denne anden øvelse udøves i tre måneder, for det er stadig en prøveperiode - hvor åndedrætsmekanismen trænes. Øvelse nummer tre: Denne ligner nummer to, men her har vi også tilbageholdelse af vejret (pusten). Det må påpeges nu, at selvom man bør holde vejret i fire gange så lang tid som det tog at ånde ind, så er det meget mere behageligt kun at holde vejret dobbelt så lang tid, indtil man er blevet vant til systemet. Efter et par måneders forløb kan man så arbejde sig op til forholdet et til fire. I denne tredje øvelse skal man inhalere luften gennem venstre næsebor, mens man foretager Om-tællingen fire gange. Så holder man vejret under en Om-tælling af otte gange. Ånd så ud gennem højre næsebor 8x(husk vi åndede ind gennem venstre) otte gange. Når man har åndet ud, og uden at stoppe, inhaler da igennem det højre næsebor (og med det venstre lukket), hold vejret otte "Om-er", og ånd så ud gennem det andet næsebor. Det er tilrådeligt at gøre dette tyve gange om dagen. Det er ganske uden betydning, hvilken finger du bruger til at lukke det uønskede næsebor med. Mange mennesker siger, at man ikke må bruge denne og hin finger, men det er blot for at få det hele til at se mystisk ud. Jeg har for mit vedkommende gjort det i flere år end du vil tro, og ud fra personlig erfaring såvel som ud fra observationer af andre, kan jeg sige: det betyder ikke noget, hvilken finger eller hånd man bruger! Du vil naturligvis med øvelse få større og større vejrtrækninger, og længere og længere tilbageholdelser, og langsommere udåndinger. Til at begynde med vil du være i stand til at klare fire sekunder ind, holde det i otte sekunder og ånde ud i otte sekunder. Men efter en to måneders tid vil du være i stand til at ånde ind i otte sekunder, holde det i, seksten, og ånde ud i seksten sekunder, og for virkelig at give dig noget at arbejde for, når du har gjort det i et år, skulle du være i stand til at ånde ind i otte sekunder, holde vejret i omkring et halvt minut og så ånde ud over cirka seksten sekunder. Men du bør ikke forsøge dette, før du har øvet det i mindst tolv måneder. Det er virkelig et godt system for vejrtrækning, og man burde

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

praktisere det hver dag - hver på "tyve runder". Her er en øvelse som sætter en i stand til at holde sig varm i koldt vejr. Den bruges til tider meget i Tihet, hvor en lama kan sidde upåklædt på is og selv smelte is omkring sig samt tørre våde tæpper, der er slynget omkring hans skuldre. Her er hvad man skal gøre: Sid behageligt igen og forvis dig om, at du virkelig sidder med ret ryg. Du må ikke have spændinger eller presserende bekymringer for øjeblikket. Luk øjnene og forestil dig, at du siger: "OM, OM OM" – telepatisk. Luk dit venstre næsebor og tag så meget luft ind som muligt gennem det højre. Luk så det højre næsebor (tommelfingeren er bedst til dette, da det er mest belejligt) og hold vejret tilbage ved at presse hagen hårdt mod brystet, og træk hagen tæt op til halsen. Hold vejret et stykke tid og ånd så gradvist ud gennem det venstre næsebor ved at lukke det højre (igen er det lettest med tommelfingeren). Læg mærke til at man i denne særlige øvelse altid ånder ind gennem højre næsebor og altid ånder ud gennem venstre. Man bør begynde med ti vejrtrækninger, hvorefter man gradvist forøger tiden for tilbageholdelse af luften. Man kan gøre det op til halvtreds gange men må forøge tilbageholdelsen ganske langsomt; der er ingen grund til at haste, og mens vi er ved emnet er her en lille bemærkning, som måske vil gøre det lettere for nogen: Når man har gjort det et stykke tid, og man gør det med dybe tilbageholdelser, vil man måske opdage, at man sveder fra hårrødderne. Det er ganske ufarligt, helt normalt, og forøger i virkeligheden kroppens sundhedstilstand. Her er et andet vejrtrækningsystem som er meget godt til at forbedre blodets tilstand og holde én kølig. Har du nogensinde set, hvordan en hund eller kat folder tungen, så den bliver v-formet. I dette tilfælde vil vi opføre os ligesom katten! Sid som før, det vil sige behageligt på en hård stol og med ret ryg. Stik tungen lidt ud og form den, så den danner et v. Så træk vejr ind gennem munden, så der lyder et sssh. Hold vejret så længe som muligt og ånd så ut gennem næseborene. Det er nødvendigt at gøre dette tyve gange om dagen. Det er vigtigt at man udfører disse øvelser helt regelmæssigt. Spring ikke én dag over og gør det dobbelt så længe den næste, det er blot spild af tid. Hvis man ikke vil udføre øvelserne regelmæssigt, så er det langt bedre slet ikke at begynde. Så - vær regelmæssig, vær præcis, forsøg at gøre øvelserne på samme tidspunkt hver dag, og når du gør dem, så lad være med at lave grimasser, lad være med at hengive dig til nogen former for forvridninger. Hvis du opdager, at du får smerter af det, så hold straks op. Man kan ikke udføre disse øvelser, hvis man lige har proppet sig selv med mad. For mange mennesker spiser for meget for ofte og til et for ringe formål, så en moderat diæt er at foretrække. Som en sidste advarsel: udfør ikke disse øvelser, hvis du har hjerteproblemer eller tuberkulose. Forsøg ikke at holde vejret tilbage længere end behageligt er. Der vil trods alt være andre liv, og hvis du ikke lærer det i dette liv kan du altid "droppe ind" og

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

fortsætte, hvor du slap! Og det bør siges, at med mindre du er meget ung, meget smidig og meget godt forsikret, bør du ikke udføre nogen af øvelserne, der kræver, at man balancerer på én tommeltot eller sidder med fødderne hvilende oven på hovedet, eller noget lignende. Med mindre man er født i østen, eller med mindre ens forældre var akrobater ved det lokale cirkus, er det tilrådeligt at lade disse ting ligge.

STEN

Dette afsnit er et afsnit om forskellige sten, da sten har stor indflydelse på hvert af vore liv. Sten er den ældste massive, ting på denne jord, de eksisterede før man overhovedet drømte om - eller havde mareridt om! - mennesker, og de vil eksistere, længe efter vi er forsvundet. Man kan, afhængig af synsvinkel, opfatte sten som en samling kemikalier, eller som en hob molekyler der bumler rundt afhængig af antallet, maset sammen i et rum. Sten har dog meget stærke svingninger. De virker faktisk som små radio-sendere, der hele tiden udsender deres budskab om godt eller dårligt. Lad os se på sten og begynde med:

AGAT: Mange mennesker opfatter agat som en rød sten, men i virkeligheden er der røde, grønne, brune og en slags gullig-brune. I det fjerne østen er den røde, eller blodagaten som den ofte kaldes, en sand beskyttelse mod giftige insekter såsom edderkopper. Dette er ikke en skrøne. Agater udsender en udstråling der tager modet fra edderkopper og skorpioner, så de søger nye græsgange. Der er en form for brun agat, som radierer en svingning, der giver en mand selvtillid, og ved således at "drikke ham mod til" giver den ham sejr over fjender og succes hos damebekendtskaber. På det medicinske område er det blevet bevist, at hvis en person bærer en brun agat på sin hud, helst hængende omkring halsen over brystbenet, forøger det dennes intelligens og dæmper feber og

galskab. Av det sidste kan man se, at der ikke bæres mange brune agater!! I mellemøsten går nogle mennesker med slebne agater som siges at holde tarmsygdomme på afstand, og netop disse sygdomme er normalt fremherskende i dette område. Der er blå agater, grønne agater og grå, men i Kina er der en meget bemærkelsesværdig agat, som har bestemte fossiler i sig. Hvis man tager en af disse sten, som er blevet poleret op, vil man kunne se mønstret fra små planteformer såsom bregner. Landmænd (bønder) bruger disse som dekoration i håb om, at de vil få et meget gunstigt udbytte af jorden.

AMETYST: Mange biskopper har en ametyst i ringen som de hengivne kysser på biskoppens finger. En ametyst, som er violet eller vinfarvet, gør en rolig. Med andre ord, de molekylære vibrationer i materialet, vi kalder ametyst, oscillerer ved en sådan frekvens, at de afdæmper et menneskes krigeriske svingninger og får disse til at falde ned og blive rolige. Ametysten blev brugt som et "beroligende middel" i det fjerne østen, før aspirinen gjorde sit indtog.

BERYL: St. Thomas er berylens skytshelgen. Det siges, at han brugte den gule beryl til at helbrede leversygdomme med. Berylen er normalt af en grønlig farve. Det er en sten, som hjælper i sager, der angår fordøjelsen.

BERØRINGSSTEN: Sten er, ligesom alle andre substanser, blot en samling molekyler i bevægelse. Følelsen der kan blive en person til del kan både være god og dårlig. Der er sten der udstråler ulykke og forårsager stor disharmoni i kroppen. Men der er også sten, der gør en rolig, og disse kaldes beroligende berøringssten. For mange århundreder siden, længe før aspirinens tids-alder, kunne de Gamle, adepterne og magikerne helbrede menneskeheden for forskellige mentale sygdomme. De kunne bringe ro ind i folks hjem. I det fjerne Kina, i Tibet, i Indiens hellige templer og i inkaernes, aztekernes og mayaernes store templer formede præster omhyggeligt sten i hånden, sten hvis snildt udtænkte konturer trøstede den menneskelige hjerne, og ved at overstrømme det organ med ro og behagelige håndgribelige følelser, beroligede de hele den menneskelige mekanisme. Uheldigvis blev kunsten at lave sådanne sten næsten glemt gennem tiderne. Folk proppede sig selv med narkotika for at undertrykke følelse, for vi befinder os i en negativ evolutionscyklus, og narkotika gør en "negativ". Beroligende berøringssten står endnu engang til rådighed for interesserede; jeg har lavet sådanne sten, og jeg har taget copyright på mønstret, da kun én bestemt form yder den maksimale virkning. En beroligende berøringssten skal holdes enten i venstre eller højre hånd, det er ligegyldigt hvilken. Delen med mit navn skal vende ned mod håndfladen og ideografen være for neden så den omhyggeligt formede del vender opad og ligger lige under tommelfingeren. Så skal tommelen følge konturerne i den udformede del. Man vil opdage, at behag, ro og frigørelse fra bekymringer langsomt stiger op i én, man vil opdage, at problemerne langsomt opløses som

morgenduggen for den opstigende sol. Man vil blive overvældet af en ro i sindet som aldrig før. Dette er ikke stedet at give yderligere detaljerede beskrivelser. Det vil være tilstrækkeligt at sige, at hvis vi brugte naturens gaver, som det var hensigten, så vil disse naturligheder være os til stor hjælp. Sten kan hjælpe os lige så meget som frugt og urtemedicin. Det bør dog indskydes, at kun rigt igt tildannede berøringssten bør bruges, da den forkerte slags kan forårsage irritation i stedet for ro og behag. Så - I er blevet advaret!

DIAMANT: Diamanten er nært beslægtet med et stykke kul. Det er blot et kulstof, som har fået en højere udvikling, det svinger med andre ord ved en højere frekvens. Det har været en udbredt tro, at en diamant gør en immun overfor gifte og galskab. Med hensyn til sundhed var man af den opfattelse, at diamanten kunne helbrede de fleste sygdomme. I Indien blev Koh-I-Noor diamanten på et tidspunkt sænket ned i vand med den hensigt, at den skulle skænke vandet nogle af dens kvaliteter. Da den person, som holdt diamanten, ikke nødvendigvis vaskede hænder, før han kørte den rundt i vandet, så er der ingen tvivl om, at det fik nogle "kvaliteter"! Det beskidte vand fik patienten at drikke, og så stærk var troen i Indien i de dage, at virkningen ofte var helbredende.

GRANAT: Dette er en sten, som tilsyneladende ikke er særlig populær nu, men engang blev den båret i håbet om at beskytte ejeren imod hudsygdomme og farer. Den skulle bæres i direkte kontakt med kroppen, og i stedet for at blive brugt i ringen som nu, blev den anbragt i en lille indfatning og båret omkring halsen, som regel arrangeret sådan, at den hvilede lige over hjertet. Når farer eller dårligt helbred var fremherskende blev en sten der var akklimatiseret til bæreren - matt og glansløs. Når og sygdom drev over(forsvant), ville stenen vende tilbage til sit oprindelige strålende lys. I Europa går folk for øjeblikket (dette ble skrevet på 50-tallet) med granater i det håb, at det vil give dem bestandighed i kærlighed.

JADE: Mange mennesker betragter jade som en grøn sten, men man kan komme ud for jade af mange forskellige farve-toner. Den kan for eksempel være næsten klar eller gul, eller varierende farvetoner af grøn, blå eller endog sort. Jade er en sten som kan udskæres af dem der besidder sådanne færdigheder. Før kommunismen lavede kineserne smukke omamenter og statuer af jade. Den kinesiske forretningsmand fra dagene før kommunismen plejede at have hænderne indeni ærmerne. Man vil måske huske, at de havde meget lange ærmer, og ofte ville en snu forretningsmand holde hænderne indeni ærmerne og der holde om en talisman af jade. Han ville bede jaden om at vejlede ham til en gunstig forretningsaftale. På det medicinske område siges det, at grøn jade kunne - på grund af dens særlige svingninger - helbrede vattersot og lignende lidelser i urinvejene.

JET: Jet er en sort sten. Dens rigtige navn er gaggitis. Det er en sten, som var af særlig betydning på de britiske øer i druidernes dage. En jetkniv blev anvendt ved druidernes ofringer ved Stonehenge. Selv nutildags bruger man den i Irland, især på vestkysten hvor det voldsomme Atlanterhav slår ind mod klipperne. Her vil den irske fiskers kone brænde et lille stykke af en jetsten, mens hun beder til sin mands sikre hjemkost fra farerne på det frådende hav. Før tandlægenes tid brugte folk at lægge pulveriseret jet omkring en smertende tand. Sandsynligvis gav pulverets skarphed dem noget andet at tænke på, men tilsyneladende virkede det som et middel mod tandpine. Det kurerede også hoved- og mavepine.

KALCEDON: I visse tilbagestående lande (eller er de i virkeligheden avancerede?) bruger man kalcedon i pulverform. Det hjælper ved passagen af galdesten. Kalcedonpulveret fremkaldte udvidelse af galdeblæren og alle passager knyttet dertil. Galdesten som var blevet presset ind i væggen af galdeblæren ville så kunne få fri passage ud uden en operation.

KARNEOL: Der er nogle der kalder karneolen en blod-sten. Den besidder en svingning, som neddæmper blodets puls, og det er virkelig også en kendsgerning at hvis en person har kongestion i hovedet, vil kongestionen blive lettet i stort omfang, hvis man stryger personen over hovedet med en glat karneol. Karneoler er til tider dunkle, men de bedste er gennemsigtige.

KRYSTAL: Krystal er en meget mærkværdig form for sten. Det er klarere end glas og besidder fantastiske kræfter, når det drejer sig om at "se" i det. De der på nogen måde er begavet med evner for clairvoyance vil opdage, at disse forøges med brugen af et stykke fejlfrit krystal. Krystal har en svingning, som er forenelig med den fra det tredje øje, det styrker det tredje øje, styrker personlige evner for at "se". I forskellige egne (områder) af Irland indfattes små krystalkugler i sølvringe, og man er af den opfattelse, at disse er i stand til at fralukke de irske alfer gunstige svar! I det fjerne østen drog svundne tiders præster ud i flok for at finde klumper af krystal i Andesbjergene eller Himalayabjergene. De slog omhyggeligt de skarpe kanter af, og i årevis bearbejdede de krystalklumpen indtil den fik form som en kugle. Generation efter generation af præster sleb krystallet med sand og vand, og i tidens løb anvendtes finere og finere sand. Til sidst var krystallet rede til at blive brugt i religionens tjeneste - til at se fremtiden, til at se gudernes vilje!

LASURSTEN: (Lapis Lazuli). Dette er en sten med særlig historie i Egypten og Indien. Mange plakater, blev præget på cylindre af lasursten, da det medførte høj esoterisk viden. Lasursten var kendt som en af de hellige sten, en af stenene der blev brugt ved udførelsen af de Højere Mysterier. Den var hellig på grund af sin skønhed. På det medicinske område sagde man, at den kunne afvende aborter.

ONYKS: I østen anses denne for en ulykkessten. Det er en opfordring til dem der er besat af det onde øje, og tilsyneladende plejede det at være skik at forklæde en sten af denne type og få den til at ligne noget andet, og så give den til sin fjende i den overbevisning, at staklen ville få mere end han forventede.

OPAL: Dette er endnu en sten, hvis virkning er dårlig. Den røgfårvede sten, der hovedsageligt udvindes i Australien, havde ofte en dårlig indflydelse, og okkultisten kunne spore ildevarslende udstrålinger. Der er nogen, der hævder, at opal er ualmindelig god for dem der lider af øjensygdomme. Hvis man er så heldig at komme i besiddelse af en opal, som stadig er så lys, at man kan se de rubinrøde "flammer" i den, så kan den betragtes som en lykkebringer og som medvirkende årsag til et ualmindeligt godt syn.

RAV: Hvis man har problemer med nyrer eller lever, eller hvis man er besværet med den civiliserede lidelse som kvaksalvere og apotekere høster en formue på (forstoppelse), så skal man tage noget knust rav og blande det op med lidt vand og honning. Man kan så nedsvælge blandingen, men kun hvis man befinder sig i nærheden af egnede indretninger, for dette middel virker. Det eneste problem er at rav er temmelig dyrt. Damer, der ønsker en mand, men ikke har meget held i at tiltrække dem, de burde have et stykke rav formet som et fallosymbol. At gå med et sådant symbol ville tiltrække en mand, der nærere de rette ønsker for hende. Hun ville derfor få den mand, hun havde ønsket så inderligt. Rav er en sten, men den bruges ikke meget i vesten, for med mindre den er dygtigt poleret, er den temmelig mat.

RUBIN: Denne sten siges at kunne beskytte imod alle slags infektionssygdomme. Det siges at rubiner forhindrer en i at få tyfus og lignende lidelser. Som det var tilfældet med diamanter, blev den bedre type rubin ofte ført gennem vand, eller endog efterladt i vand et stykke tid, og så fik patienten vandet at drikke, hvis denne led af indre smerter. Det er også kendt, at en person der led af indre cancer skulle sluge en rubin, som så efter de naturlige funktioners arbejde dukkede op igen, blev rensset og atter slugt. Man erklærer meget bestemt, at der var tilfælde, hvor cancer blev stoppet på denne måde.

SAFIR: Mange mennesker blander safir, turkis og lasursten sammen, men uanset hvilket navn man foretrækker, så passer bemærkningerne om lasursten også på safiren og turkisen.

TURKIS: Turkisen er meget aimindelig i Tibet, hvor der er en bro, der hedder "Turkisbroen". Bedemøller og amuletæsker i Tibet var som regel dekoreret med små turkissten, da turkisen er kendt som en særlig lykkebringende sten.

Den blev i sin tid indfattet i ringe og båret i håret. Den tibetanske kvinde plejede at gå med en stor opsætning, så håret kom til sin fulde ret, og ofte var selve rammen dekoreret med turkissten. Turklissten er ualmindelig gode til

bedring af sundhedstilstanden. Turkisen er en hellig sten ifølge den buddhistiske tro.

DET VI SPISER!

Som enhver, der har levet på denne Jord i selv et kort stykke tid, vil have opdaget, vi må spise for at kunne leve, men vi bør ikke leve blot for at spise. Den menneskelige krop kan sammenlignes med en fabrik, materialer føres ind og "bearbejdes" og ændres på forskellige måder. I vores menneskelige fabrik tages der materialer ind, så kroppen kan opretholde sig selv, reparere væv der er blevet beskadiget eller ældet og for at drive musklerne, der "fører" os omkring. Der må også være tilstrækkeligt med materialer til at kroppen kan vokse mentalt og fysisk. Mennesker har brug for fire "grundstoffer" for at vævet kan vokse eller repareres, og for at knoglerne kan vokse eller gro sammen igen efter et brud. Her er i alfabetisk rækkefølge de fire stoffer, der er essentielle for menneskeligt liv: 1 Kulhydrater 3. Mineraler 2 Kulbrinter 4. Proteiner Før mennesket blev civiliseret - eller betragtede sig selv som civiliseret - var hele menneskeheden vegetariansk, men i de dage havde blindtarmen, det nu så besværlige eller hensygnende organ, en betydelig funktion i den menneskelige krop, men da blindtarmen kun er en hentæret stump, bør mennesket ikke leve udelukkende vegetariansk. At være vegetarianer, og for på nogen måde at kunne kalde sig en afbalanceret spiser,

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

betyder at man må spise hele tiden, da man må indtage en stor mængde udelukkende vegetariansk kost. Menneskeheden akklimatiserede sig til kød og fandt, at ved at spise fornuftige mængder kød, kunne man klare sig med mindre frugt og grøntsager, og derved blev der mere tid til at hellige sig andre gøremål. Mange mennesker er for "bitre". Det vil sige deres blod, safter og væv indeholder for megen syre, og sådanne mennesker kræver bitre eller skarpe ting såsom citroner, sure æbler og alle åndre fødevarer, der har en skarp, bitter-syrlig smag. Dette er uheldigt, da disse mennesker får for meget syre i blodet og derved forringer blodets evne til at tage kuldioxid og andre luftarter, som må udåndes. Det kræver et alkalisk blod at absorbere luftarter, som må føres til lungerne og udåndes, så der skabes plads for den indåndede ilt. Så - alle I der kan lide bitre ting, husk at I bringer forstyrrelse i jeres iltningssystem (oksygen-system). I tilgift gør I jer selv yderst modtagelige for forkølelser, brystproblemer, rheumatisme og nervøsitet. Det er uheldigt, at vegetarianere ofte bliver som besatte; de bliver fanatiske! Det er allerede blevet sagt, at vegetariansk føde er ideelt for dem der lever under ideelle betingelser. Hvis man er vegetarianer, og lever under de idelle betingelser det kræver, bliver man ikke udsat for en lidelse som forstoppelse, for affaldsmængden og den grove cellulose med deres righoldighed på brintarter smører tyktarmen og hjælper ved udstødelsen af affaldsprodukter. Men igen, for at kunne leve udelukkende vegetariansk, må man mere eller mindre spise hele tiden. Forstoppelse opstår oftest, fordi blodet trækker for megen fugtighed fra føden. Når affaldsprodukterne har nået tyktarmen, er der ikke fugtighed nok til at gøre det smidigt (eller "plastisk"), så det kan udstødes. Dette affald klæber sig ganske kraftigt til tarmens hårede sider, og den muskulære sammen-trækning, der kaldes peristaltiken fremkalder smerte. Folk ville ikke komme ud for så mange tilfælde af forstoppelse, hvis de drak mere vand.

VITAMINER: Vitaminer er "livskræfterne". De er tilstede i de fire essentielle stoffer, der blev nævnt før. Vitaminer findes i frugt, grøntsager og nødder og i de fleste naturlige fødevarer vi spiser. Disse "livsesser" er bestemt en nødvendighed, hvis man mangler visse af dem, udsætter man sig for alle mulige ubehagelige sygdomme. Vitaminmangel er for eksempel årsag til beriberi, og i de japanske krigsfangelejre var dette en almindelig lidelse. I de gamle sejlskibes dage, før køleskabe og alt det der, da Englands træskibe krydsede havene uden at skulle spekulere på russiske fiskerflåder, led sømændene ofte af skørbug. Dette, er en hudsygdom, der opstår ved mangel på vitaminer, og hvis man lader hånt om denne sygdom, sygner den angrebne langsomt hen, hans sundhedstilstand forværres gradvist, og til sidst dør han. Det begynder som en hudsygdom og arbejder sig så indad for at angribe forskellige organer. I disse gamle sejlskibsdage tog engelske sømænd lime juice med ombord, for lime

juice er rig på vitaminer, og denne lime juice blev uddelt på nogenlunde samme måde som rom blev det. Denne lime juice er forresten grunden til, at amerikanerne kalder englænderne "limeys". Med mindre man har tilstrækkeligt med vitaminer, er man ikke i stand til at nedbryde eller assimilere mineralerne, som også er nødvendige for os. Man må sørge for at få en korrekt blanding af vitaminer og mineraler, ellers vil vore forskellige kirtler, såsom de endokrine, ikke fungere korrekt, folk kommer at lide af hormonmangel, de bliver sterile - impotente. De bliver irritable og ofre for alle mulige former for dunkle lidelser. Her er nogle af de væsentligste vitaminer:

A VITAMIN: Vi er i høj grad afhængig af A vitamin, som er en substans, der er opløselig i fedtstoffer og olie. Det hjælper til med at forebygge infektioner ved afskrabning af hud og er yderst nyttig i bekæmpelsen af sygdomme i urinvejene. En yderligere fordel er, at en passende mængde A vitamin er af stor gavn ved reguleringen af hjernens ilt(oxsygn-)tilførsel.

B-1 VITAMIN: B-1 vitamin er ikke opløselig af syrer, men det destrueres fuldstændigt under et ovedreven alkalisk forhold. Så med mindre vi holder vore sekretioner på det optimale mellem et overmål af surhed og alkaliskhed, vil vi ødelægge mange stoffer, før disse overhovedet når at gavne os. B-1 vitamin giver appetit og hjælper til ved fordøjelsen af den føde det har stimuleret os til at indtage. Det hjælper til med at sørge for passende resistens mod infektioner, og er uundværligt for væksten.

B-2 VITAMIN: Dette vitamin er vandopløseligt Det er et vitamin, der især er væsentlig for et godt syn. Hvis man mangler dette stof, har man altid problemer med øjnene, og mange lidelser forbundet hermed kan overvindes ved at være opmærksom på kroppens vitaminmængde. Dette vitamin bevirker at fordøjelseskanalen fungerer korrekt fra start til afslutning. Det udstyrer en med gode "fordøjelseskræfter" og sætter en i stand til at "æde som en hest!" Hvis man lider af mangel på B-2 vitamin, kan systemet ikke absorbere jern, og desuden forårsager det kraftigt tab af hår. Det kan udtømme kroppen for ressourcer på en sådan måde, at man kan lide af åbne sårddannelser, for eksempel på tungen.

C VITAMIN: C vitamin er en ustabil substans. Det kan ikke oplagres i kroppen i ret lang tid af gangen. Enhver ulige-vægt vil fremkalde angreb på dette vitamin og ødelægge det, før det er blevet anvendt helt. Man må indtage dette stof hver dag, og den personlige kost bør være lavet således, at det forekommer i passende mængder. C vitamin er gavnligt for knogle- og tandvækst, da det gør det muligt for kroppen at absorbere kalcium, hvilket som bekendt er en nødvendighed for sunde knogler. Uden C vitamin bliver kroppen leddeløs, på grund af mangel på kalcium. Mangel på vitaminet fremkalder åndedrætsbesvær, og kan gøre en modtagelig for tuberkulose.

D VITAMIN: D vitamin er endnu et vitamin, der regulerer optagelsen af calcium og fosfor samt omdanner fosfor til fosfater. Så med mindre vi har D vitamin, er vi ikke i stand til at få det bedste ud af mineralerne, som vi også må have, for at kropsfunktionerne kan fortsætte. D vitamin er noget af det, vegetarianeren som regel mangler, for dette findes ikke i grøntsager eller frugt og de må få sin D vitamin fra kunstige kilder i stedet for det naturlige kød. For megen D vitamin vil resultere i alvorligere sygdomme, akut depression og diarrhé. Man vil være ude af stand til at holde føden i sig længe nok til at tarmenes "fimrehår" kan optage føden, så i virkeligheden vil man lide af sult, selv om man indtager nok så meget.

E VITAMIN: E vitamin (vi kan gå gennem alfabetet med disse bogstaver!) er et stof, der deponeres i musklerne og, desværre, hurtigt ødelægges eller udstødes. Derfor må vi have en afbalanceret diæt for at sikre en regelmæssig forsyning af E vitamin. Mangel på dette fremkalder sterilitet og kan forårsage aborter, og hvis fødslen lykkes er barnet handicappet. For dem der er interesseret er selleri og hvedekim de mest egnede kilder for E vitamin. Nu er vore vitaminer blevet omtalt, så måske ville det være på sin plads at skrive lidt om de nødvendige mineraler.

MINERALER: Mineraler er ganske uundværlige, og den overbeviste vegetarianer bør huske, at mange mineraler forekommer i lige så høj grad i kød som i grøntsager og frugt. En afbalanceret kost af kød, grøntsager og frugt yder derfor en mere afbalanceret mængde af vitaminer og mineraler. Her er de vigtigste mineraler i alfabetisk rækkefølge:

FOSFOR: Vi må have fosfor, det stof der antænder den almindelige husholdningstændstik. Fosfor er et stærkt brændbart materiale. I fysiksale har de fleste set et stykke fosfor blive taget ud af det vand, det som oftest opbevares i. Straks efter at det er fjernet derfra og kommer i berøring med luftens ilt, begynder det at ulme og udsende en tæt hvid røg. Fosfor hjælper i høj grad med til at ilte forskellige stoffer i kroppen samt gøre blodet alkalisk. Uden dette alkaliske blod kan vi ikke slippe af med overskydende luftarter som kuldioxid. Hvis vort blod er mættet med kuldioxid og et overmål af kvælstof, får vi et "blåsutdseende, for vort blod er da iltfattigt. Fosfor gør noget ved dette ved at skabe plads for ilten. Fosforforbindelser er nødvendige for opretholdelsen af et sundt nervesystem. Når fosfor anvendes i forbindelse med nerver, kaldes det lecitin. Dette styrker nervesystemets og nervevævet hvide stof, som findes i hjernens grå materie. Hvis vi derfor lider af mangel på fosfor, lider vi også af mangel på hjernekraft. Fisk er en føde, der er rig på fosfor og fosfater, det er derfor folk siger, fisk er godt for hjernen.

JERN: Jern er også et mineral. Folk der tænker på det som et metal, glemmer at det alligevel er et mineral. Alle ved sikkert at vi har brug for jern, for uden

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

det er vi ikke i stand til at danne de røde blodlegemer, som sætter vort blod i stand til at absorbere ilt. Hvis vi mangler ilt, bliver vores hjerne mat og dør til sidst. Så jern er et meget betydningsfuldt mineral. Vi kan ikke sluge et par skrue r og bolte, og så sige vi har fået jern. Jern må være i en bestemt form, og så må det i forbindelse med klorofyl og kobber for at det kan undergå en kemisk ændring i kroppen, før de forskellige legemsceller kan optage og bruge det. Det er interessant at lægge mærke til, at kvinder kræver mere end deres rimelige andel af jern. Kvinder behøver omkring fire gange så meget jern som mænd af den samme krops-vægt. Dette er fordi førstnævnte har fyldigere "former" end manden.

JOD: Jod er ganske uundværligt, hvis kroppen skal fungere korrekt. Alle ved, at tang er rigt på jod, og det gælder også at anden føde fra havet. For nogen tid siden plejede folk at gå med medaljoner, der indeholdt lidt jod, men det var af rent psykologiske årsager, for jod må absorberes, og normal føde indeholder det i tilstrækkelige mængder. Jod kan kurere struma, da denne lidelse blot er et udslag af en forkert fungerende skjoldbruskkirtel. I mange egne der ligger fjernt fra havet, lider beboerne af struma, men det er virkeligt sjældent, at en person der lever ved havet lider under denne sygdom, for selv regn indeholder en vis mængde jod, med mindre man lever langt inde i landet.

KALCIUM: Kalcium er ganske uundværligt, hvis man vil have stærke knogler og sunde tænder. Kalcium er grundlaget for både tænder og knoglers vækst. Uden kalcium ville man snart forbløde, selv efter en lille skramme, for dette mineral bringer blodet evne til at størkne. Kalcium hjælper til ved optagelsen af D vitamin, disse to stoffer arbejder sammen.

KALIUM: Kalium er et mineral, der sikrer at vore muskler forbliver elastiske. Uden kalium ville bryst- og hjertemusklerne ikke kunne fungere, så dette mineral er absolut nødvendigt for opretholdelsen af liv. Heldigvis forekommer den alkaliske type som vi har brug for, i de fleste slags frugt og grøntsager, så det skulle ikke være noget problem at indtage det i tilstrækkelige mængder.

KLOR: Alle ved, at klor er et godt rensmiddel. Man kan købe det på flaske under forskellige betegnelser, og bruge det til vask og opvask. I den menneskelige krop er klor nødvendigt, i et begrænset omfang naturligvis, for det klor vi indtager renser og desinficerer legemscellerne, renser blodet, hjælper kroppen med at slippe af med ansamlinger af uønsket fedt og fjerner forskellige urenheder i vore led, urenheder der får os til at knirke som et gammelt rustent hængsel, når vi bevæger os. Klor i kontrollerede mængder er uundværligt, og hvis kosten er afbalanceret, er der tilstrækkelige mængder klor i et almindeligt måltid.

KOBBER: Kobber er nødvendigt som før nævnt - for at jern, sammen med klorofyl (sidstnævnte kommer fra alt grønt, naturligvis) kan nedbrydes til en

form, som kroppen kan optage og bruge. Selv en ubetydelig mængde kobber kan agere som katalysator. En katalysator er det, der kan ændre en anden substans, uden nødvendigvis selv at blive ændret eller ødelagt i processen. Videnskaben har ikke fundet ud af nøjagtigt hvor meget kobber der er nødvendigt, men selv en ubetydelig portion vil være nok, og den almindeligt afbalancerede diæt indeholder den tilstrækkelige mængde.

MAGNESIUM: Magnesium er et mineral, der hjælper calcium med at danne knogler. Magnesiummangel kan resultere i dårlige tænder. Det er lige så betydningsfuldt som calcium. Magnesium hjælper i fordøjelsessystemet, hvis man får smerter på grund af dårlig fordøjelse (sikkert fordi man har spist for meget!), kan man kurere lidelsen ved at tage nogle magnesiumtabletter. Vi har brug for en alkalisk form for magnesium, og det kan man nemt indtage gennem nødder og de fleste slags frugter.

NATRIUM: Natrium, af den alkaliske slags, er gavnlig for mennesker samtidig med, at det gør nytte i gadelamper af den fluorescerende type. Natrium er et af de vigtigste produkter for øjeblikket. Mangel på natrium kan faktisk fremkalde sukkersyge, for denne mangel kan være det der anstifter lammelsen af de langerhanske øer. Når disse øer paralyseres, er personen ikke i stand til at nedbryde sukker og fedtstoffer. Mange mennesker, der lider af sukkersyge, ville være hjulpet, hvis de tog alkalisk natrium i deres diæt. Hvordan man får fat i alkalisk natrium? Spis bananer, selleri, salat; en meget givtig kilde for mineraler er kastanjer - helst let kogte eller ristede. Hvis en person mangler natrium, vil han også mangle spyt, og der vil være knaphed på galde og pancreatiske safter.

SVOVL: Svovl er et mineral, de gamle hekse var godt kendt med. En dosis svovl og svovlsten plejede at gøre vidundere for forelskede par! Svovl er et mineral, der styrker blodet. Man gav det også til dyr, så deres pels kunne bevares, og af samme grund drysser damer til tider svovlpulver på deres pelsfrakker, frakker de har arbejdet så hårdt for at få! Svovl er uundværlig for alle kroppens celler. Det virker antiseptisk på blodcellerne, og hjælper til med at rense cellerne rundt om tarmene. Uden en tilstrækkelig mængde svovl kan man blive offer for en mængde mærkelige og ubehagelige hudsygdomme. Svovl er også vigtigt for hårvæksten.

Dette er ikke ment som en lærd afhandling om kostvaner, men skal blot tages som noter, der måske kan hjælpe dig med at anskue dine egne fødeproblemer. I alle mine bøger siger jeg, hvad jeg mener, hvad jeg anser for at være fakta. Det er muligt nogen vil tænke: "Fjølser farer til, hvor engle ikke tør træde," men jeg ved, hvad jeg gør (hvad de fleste mennesker ikke ved!) og jeg ønsker at sige dette: Mennesket er et dyr. Mennesket har visse dyriske krav. Fordi vi har vendt naturen ryggen og lever i en "civiliseret verden", er vi i

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

øjeblikket nødt til at spise syntetisk mad, ødelagt mad - noget der gennemgår processer, som dræber mange af de vigtigste bestanddele. Vitaminer er blevet gjort uopløselige, og en masse mineraler er blevet filtreret ud. Så lad os se nøgternt på det: Nogle mennesker behøver ikke kød(kjøtt), for andre er det uundværligt. Man kan kun lade "samvittigheden være sin vejleder." Lad os være rimelige lad os spise det, der er nødvendigt for os på vort nuværende stadium eller udviklingstrin. Vi kan altid håbe på, at vi med vor fortsatte udvikling vil være i stand til at gå væk fra kød, syntetisk mad, vand med kemikalier i, forurenede luft osv., og vende tilbage til naturen, figenbladet og vandet. Først da vil vi være i stand til udelukkende at leve af grøntsager og frugt. Øvelser Der er ingen tvivl om, at øvelser og discipliner er et meget populært emne for mange forfattere. Af den grund synes jeg, at jeg burde komme med et par bemærkninger om, hvorfor jeg har så meget imod uansvarlige øvelser. Mange, hvis ikke alle, af yogaøvelserne blev skabt i det fjerne østen, hvor folk lærer og praktiserer sådanne ting lige fra den tidligste barndom til de dør. Disse yogaøvelser spiller en betydningsfuld rolle i det, man kan kalde underklasse østerlændingens liv. Den trænede adept bruger ikke yogaøvelser, de er ikke nødvendige for disse mennesker. Formålet med yogaøvelserne er at kunne beherske den menneskelige krop. Når en person når den tilstand, hvor han kan beherske sit sind, så har han udviklet sig langt udover det stadium, hvor han har brug for at snøre benene rundt "om halsen, mens han balancerer på én finger, eller noget lignende. Efter min opfattelse, baseret på mange års iagttagelser, er det farligt for den midaldrende mand eller kvinde fra vesten pludseligt og entusiastisk at påbegynde øvelser, som kun egner sig for smidige folk, og dem der er blevet oplært i det fra barnsben. Det er både dumt og risikabelt for en person, der lider under en eller anden "almindelig" sygdom, at slå sig på disse øvelser, og det kan i høj grad forværre helbredstilstanden. I alt hvad jeg har skrevet, har jeg understreget de farer der lurar når man påtager sig øvelser uden kyndig vejledning. Hvis man ønsker at udføre nogle, så gør det der foreslås under "Hals", eller andre milde og enkle ting, og praktiser de åndedrætsøvelser, der er beskrevet i et foregående kapitel. Det er nødvendigt for en uudviklet okkultist at kunne beherske sin krop, før han eller hun kan beherske sit sind, akkurat som børn må lege med snurretoppe og spilledåser. Men for dem der har gjort fremskridt udover disse elementære ting, er det spild af tid. I Indien og lignende lande er "forvrideren", der slår knuder på sig selv, eller holder en arm hævet over hovedet, indtil den er helt hentæret, ikke nogen adept, han er simpelthen en for-vrider, en gadegøgler, en der muligvis kun er lidt åndelig, en der må klare dagen og vejen med disse numre akkurat som alle andre gøglere verden over. Den sande adept giver ingen forestillinger, den sande adept går slet ikke ind for disse øvelser. Jeg har

T. Lobsang Rampa De Gamles Visdom. 1965

forsøgt at advare læseren, så hvis du går ind for plovstillingen, eller nogle af de andre ting, og mærker noget mærkeligt i ryggen, så er det din egen fejl. Hvis du lader hånt om advarslen og forsøger at vække kundalinien på egen hånd og ikke kan kontrollere det, tja - du begyndte selv! Jeg kan ikke stærkt nok understrege, at hvis man er mere end atten eller tyve år gammel, bør man ikke hengive sig til balastende øvelser eller forvridninger, med mindre man er blevet grundigt vænnet til disse ting, for det er smerteligt let (og smertefuldt at lide!) at forstrække muskler, vride knogler af led og i det hele taget vende op og ned på sit helbred. Så - hvis du er viis, lader du disse øvelser ligge, med mindre du har en virkelig kyndig og trænet okkultist, der kan hjælpe og vejlede dig samt sørge for, at du ikke kommer til skade. Okkultisme kan, lige som religion, være glædeligt og givtigt, hvis vi tillader den at være det. Men hvis vi komplicerer den unødvendigt med alle mulige dumheder, så har vi kun os selv at takke for den elendighed, der helt sikkert vil komme. De øvelser der er givet i denne bog, ja, enhver øvelse jeg giver, er ufarlige og sunde, med undtagelse af de steder, hvor jeg i sentenser krydret med betydelig spot og ironi fortæller om andres tåbeligheder! Jeg håber at man har nydt denne bog, og at den vil bringe læseren en masse hjælp, tilfredsstillelse og sundhed.