

NÆRVÆR I NUET

KLARHED I KAOS

49 epistler af
Herold



griffle

NÆRVÆR I NUET

KLARHED I KAOS

49 epistler af
Herold

Tilegnet min kærlige familie

Med tak til Prem Rawat
for 49 år med
Viden om Selvet

Indhold

Forord	7
Prolog	11
Kapitel 1	13
Stilhedens stemme	13
Den skæve rejse	15
Hør min sang	16
Det nye land	18
Du må godt være glad	20
Spirit lovers lonely hearts club band	22
Det guddommelige beviser sig selv	24
At rumme noget, der er større end sig selv?	26
Projektioner	28
Intelligens	30
Den tavse sandhed	32
Ængstelighed er fravær	34
Besættende bekymringer	36
Kærlighed er gymnastik for hjernen	38
Ligegyldighedernes malstrøm	40
Tutelihu, her og nu	42
Inderlighed	43
Ædruelighedens skabende rus	44
Fornægtelse	46
Frygten for forvandling	48
At stille skarpt	50
Den skabende livskraft	52
Kapitel 2	55
Viden om selvet	55
Den underliggende virkelighed	56
Hovedet på blokken	58

Initiering	60
Klarhed	62
Mesteren	63
Pagten	64
Jeg er ikke mig	66
Bevidsthedens gearskifte	68
At udholde klarheden	70
Min styrke	72
Kærlighedens mester	74
Kapitel 3	77
<hr/>	
Tidløs tao	77
Tidsrejsen	78
Min fortælling	80
Det nærende nærvær	82
Påfyldning	83
Små gnister	84
Kroppens sprog	86
Den tavse indre talisman	88
Universet er ånd	90
Det, som ikke sker	92
Indre fred	94
Indefra	95
Det vise menneske	96
Åndedraget	98
Enkelhed	100
Meta	101
Metatron	102
Sittin' on the dock of the day	104
Epilog	107
Plads til dine tanker og overvejelser	108

FORORD

Kære læser.

En epistel er en slags brev med dagens tanker. Formen var flittigt benyttet i antikken og af digtere som Holberg og Baggesen.

I denne bog får du 49 epistler, én for hvert år jeg har praktiseret viden om selvet, hvilket er en indvielse og daglig praksis, som jeg modtog i marts 1973 af min mester, Prem Rawat. 'Viden' er en praktisk mulighed for at vende opmærksomheden – de fire sanser – indad og opleve den indre virkelighed.

Dette har vist mig et kærligt bevidsthedsunivers indeni mig selv. Den livgivende skaberkraft i universet, nærværet bag om sindet og alle tanker – det skabende felt bag det skabte.

Jeg er inspireret af Lao-tsés skrivelser fra for 2.500 år siden om den indre, overordnede bærebølge i livet, dengang kaldet Tao. Mine tekster er nedskrevet ganske tidligt om morgenen, hvor sindet endnu er fredfyldt, rummeligt og uden tanker – i glædesfyldt nærvær.

Der er tre verdener:

- Det fysiske skabte: universet, naturen – og kroppen.
- Den indre verden, det energimæssige, bevidsthedsmæssige, som udspringer af det evige, klare hvide lys, som er altings ophav.
- Den menneskeskabte verden, 'riget i midten', som er mentalt og fyldt med dagsordener, forestillinger, forklaringer, modsætninger, søgen og tvivl.

Som min forrige bog 'En gylden understrøm', der blev skrevet i marts-april 2020, lige da Corona lukkede hele verden ned, så er denne bog skrevet, samtidig med at Rusland gik i krig mod Ukraine i februar 2022 og på en enkelt dag ændrede hele verdenssamfundet.

Dette er også polerne i epistlerne: En ydre verden, ofte i uforudsigelig forandring, kaos, og en indre i konstant fred og forståelse, kosmos. Imellem disse hersker alt lige fra vildfarelse til visdom. Jeg anbefaler at supplere den ydre verden med den indre.

En kollega, en nyuddannet kropsterapeut i BevidsthedsBerøring, som er det fag, jeg har undervist i de seneste 14 år, fortalte mig for nylig, at hun pludselig havde følt en vidunderlig, dyb indre substantiel fred, som hun aldrig havde oplevet før, og som hun ønskede aldrig ville forsvinde.

Det glædede mig, fordi det netop er derfor, jeg har arbejdet med krop, følelser og bevidsthed i over 30 år: Den største oplevelse venter på os indeni os selv.

Det er her, den intime, skabende livskraft vil afsløre sig selv. Der findes en fred, en kærlighed og visdom, som er så stor, dyb og personlig, at den åbner vores inderste væsen til en helt ny forståelse af virkeligheden.

Jeg selv oplever den næsten dagligt, og min største udfordring er, at jeg ikke kan dele det med nogen. Det sværeste er at dele en ubeskrivelig lykke, klarhed og taknemmelighed, som findes i stilheden, fordi det ikke 'giver mening' og ikke kan forklares eller 'bevises', og fordi ikke alle adresserer denne mulighed. Det menneskeskabte samfund er først ved at udbygge en platform for dette nu.

Livet er en magisk, smuk, intelligent og kærlig begivenhed lige nu. Jeg mærker en større mening med det hele – ikke synlig med samfundsmæssige, religiøse, filosofiske eller videnskabelige briller, men som en oplevet indsigt bag virkeligheden. En indre viden.

Mange har forsøgt at beskrive oplevelsen af den overordnede bevidsthedskraft eller livgivende skaberkraft, som står bag det hele, og som vi alle er et produkt af. Det, som Niels Bohr betegnede som 'feltet' – den bagvedliggende intention bag universets energihav og dynamikker. Grækerne kaldte det for det store Logos, og de græske filosoffer, stoi-

kerne, betragtede universet som 'ét stort, samlet, levende bevidsthedsvæsen'.

Deraf stoisk ro.

Alt er levende, og alt er forbundet.

Citat Cicero, 106-43 f.Kr.

I kristendommen kaldes det for Ordet (univers betyder faktisk 'et ord' på græsk).

*I begyndelsen var Ordet,
og Ordet var hos Gud, og Ordet var Gud.*

Biblen, Johs 1;1

I Kina for 2.500 år siden kaldtes det Tao, universets oprindelige essens – eller 'det evigt navnløse'. Tao betyder også 'vejen'.

Oftentimes er de digte og skrivelser, som har prøvet at udtrykke denne kraft, blevet kaldt for religiøse, mystiske eller filosofiske. Når jeg læser mange af de beskrivelser, som vismænd, filosoffer, poeter og andre giver udtryk for, så oplever jeg, at der ligger en personlig følelsesmæssig og bevidsthedsmæssig oplevelse bag. Konkrete, personlige indsigter, som er mere virkelige end alverdens bøger tilsammen. En oplevet indsigt går dybere i den personlige erkendelse end alverdens forklaringer og fortolkninger.

Mine epistler udspringer fra det indre univers.

Et godt råd:

Indtag mine tekster i små bidder! Lad dem synke ind hver i sin egen mening. De er hver især udsprunget af en gnist – en samlet 'bevidsthedspakke' – som i sin natur peger indad.

Bjørn Herold Olsen,
juli 2022

PROLOG

49
epistler,
gnister af klarhed,
skabt januar-juli 2022
mellem kl. 3:00 og 5:00 eller
kl. 7:00 og 9:00 om morgenen.

Zen på sengekanten, tidlige Tao-tanker,
livets morgengave i ensom ophøjethed og
uden bagtanker eller forventninger, men i kontrast til
den kommende dags urytmiske, kaotiske dynamikker.

Dagliglivets malstrøm skaber ofte bekymring, sorg og smerte.
Den menneskelige tankeløshed og uforbeholdne tørst efter mere
udsletter uskyldige liv og forvandler gode gerninger til nytteløs tidsspilde.

Samtidig forstærkes i det skjulte de frie, indre universelle energier
af næstekærlighed, fred, healing, visdom, glæde og forsoning.

Mange mennesker over hele verden tager imod denne kraft,
og løfter hver især deres eget lys ind i det fælles lys,
og det er nu muligt at bade i den fredfyldte,
guddommelige skaberenergi
alene – og sammen.

Fred er virkelighed,
fred er fremtid,
fred er frihed.
Lys.

KAPITEL 1

STILHEDENS STEMME

*Sproget kommer fra hjertet
og maler det indre landskab
ud på det modtagelige papir,
som suger teksten til sig.*

*Ganske som små stykker musik,
der toner ud af det blå
– uden krav om rim og rytme,
og alle forskellige i form og fylde.*

*De er tilladelsen til frit at udtrykke
glæden og skønheden i livet
– min usynlige og anonyme følgesvend.
Hermed et frigjort manifest.*

DEN SKÆVE REJSE

Jeg har endnu ikke mødt nogen, som ikke er vingskudt,
har lidt nederlag eller har fået adskillige knæk i livet.

Fra det øjeblik, vi bliver undfanget, støder vi ind i udfordringer
og voldsomme påvirkninger, som sætter sig fysisk og sjæleligt.

Ingen er undtaget, det er en del af rejsen gennem livet.
Det former os og kræver vores opmærksomhed, vilje og kamp.

Den skæve vej gennem livet viser os vores indre styrke
og tilbyder mulighed for at udvikle sympati, visdom og taknemmelighed.

Jeg har endnu ikke mødt nogen med en lige vej gennem livet,
Men alle har gennemgået en enestående udviklingsrejse.

Din skæve rejse er din historie formet af din egen evne
til at overkomme, forstå, tilgive og sejre.

Bag den skæve vej ligger den lige, uforbeholdne skaberkraft.
Genkend den, og bliv ven med den.

Livskraften i os er nærende, konstant og uden svigt.
Tidens gang, åndedrættet og kroppens virke er fortsat uomtvistelig.

Mal dine billeder, skriv dine digte og syng din sang,
og oplev et venskab med livet selv, som er enestående.

Du er din egen forfatter og instruktør i livet,
den frihed og skaberevne er medgivet fra starten.

Dit liv er dit kunstværk,
set med hjertets øjne.

HØR MIN SANG

Hør min sang.

Den kommer fra et sted i hjertet,
hvor der ikke er fordomme eller regler.
Hvor livet flyder uhindret i delagtig glæde
og lysten til at elske.

Den toner i øjeblikket – flankeret af fremtid og fortid
og oplyser nærværet i det skabende øjeblik.

Lyt ind i nuets melodi,
og flyd med tonerne af det ikke-sagte
og soliditeten i de manglende forklaringer og forventninger.

Den toner i massiv tilstedeværelse af det,
som ikke skal forstås eller analyseres.
Det, som fylder og skaber bag det skabte.

I farverne på en gråvejrsdag,
i forårets frø om efteråret,
i det stolte midt i nederlaget,
det sejrrige midt i magtesløsheden.

Humoren bag det tragiske
og jublen midt i smerten.

Her fra det usynlige
trækker vi alt det bevægelige
og selve livets dramaturgi.

Sangen i hjertet intonerer åndedrættet
og muliggør selve stemmen til sangen.

Min sang er gaven, som ikke kan deles,
men kun kan tillades i ydmyghed
og uforbeholden kærlighed.

Sangen er min pant med skaberkraften.
Den er i alle mennesker,
og gud, hvor jeg glæder mig til,
at alle synger med – i indforstået stilhed.

Så kan vi se lyset i hinandens øjne
og glædes ved den fælles, erkendte grundtone.

Sangen synges lige nu.
Sangen banker kraftigt på i alles hjerter.
Lyt ...

DET NYE LAND

Det nye land ligger lige indenfor,
der hvor du forlod det som barn.
Mulighedernes land, helt åbent, frit og farverigt.

Der er højt til loftet, ingen restriktioner, tyngde og tid.
Her er dit sande væsen frit, og her kan du skabe
med en rigdom af farver, dynamikker og gennembrud
til dimensioner, du aldrig har drømt om.

Har du glemt det uendeliges landskab,
skabelsens begyndelse,
frihedens sus under vingerne?
Træk vejret i bund, og flyv med forventning, tillid og begejstring.
Døden eksisterer ikke, dommen eksisterer ikke.
Du kan ikke fejle. Kun opleve nyt.
Vi går på opdagelse sammen.
Det nye land er snublende tæt på
– indeni.

Det er der midt i hverdagens træghed og regelbundethed.
Det er der midt i din egen opmærksomhed, dit eget hjerte.
Det har aldrig forladt dig og venter på, at du træder indenfor
– igen.

Tag dig sammen og vågn op til følelsen,
for det er der, det gemmer sig,
lige under næsen.
Den boblende frihed, jubelen og klarheden.
Det er altid nyt – mulighedernes land,
det indforståede nærvær,
den tillidsfulde leg,
glæden ved at være til.

Landet, hvor alt er muligt, venter.
Storheden venter.
Din egen tilstedeværelse venter.
Ovrraskende hver dag.

Det nye land er der, du kommer fra.
Uforanderligt – og altid nyt.
Du skal bare huske det.

DU MÅ GODT VÆRE GLAD

Glæden opløser de fysiske love, farver omgivelserne og varmer hjertet.

Det er den indre bølge, som ophæver smerte og bekymringer
som din bedste ven i livet.

Din indforståede sjæleven.

Glæden er bekræftelsen på din eksistens, din fødselsret,
som du måske gradvist har mistet kontakten til og troen på.

Glæden er universets kærlighed til dig,

og jo mere du glædes, jo mere går livets betydning op for dig.

Glæden skal ikke give mening eller retfærdiggøres,

den er naturens smøreolie i livet.

Lær det af børn og gamle.

Der er intet ansvar forbundet med glæde

– den er skønheden, poesien og bærebølgen i det skabte
og humoren i dramaet.

Universet er en eksplosion af skaberglæde

og kroppen en invitation til fryd.

Mennesket er skabt til nydelse, kærlighed og indsigtfuldhed.

Alt andet er problematisk.

Kroppen venter på at blive udklækket i begejstring og storslåethed,
og sjælen længes uforbeholdent mod oplysning, fred og klarhed.

Lyt til den indre længsel i hjertet.

Det er din hotline til skabelsesenergien,

og genforeningsglæden er uovertruffet,

den største kærlighedsaffære af alle.

Mærk, hvordan det pibler og bobler under overfladen
af forventning og tilbageholdt livsfylde
som en tilfrosen bæk, hvor vandet stadig strømmer under isen.
Lad tillidsfuldhedens sol smelte isen,
og lad din oprigtighed tone igennem de frosne lag
– det må du godt!

Glæden er ofte en ensom vandrer, som sjældent finder glædesfæller.
Men i klubben af glædesindivider tælles de største iblandt os.
Menneskets hjerne forstår ikke glæden,
den går i udvalg og diskuterer,
om det nu også er fornuftigt, tilladeligt og sikkert.
Men hjertet synger med i flerstemmighed og siger: endelig – mere!

Når jeg glædes, kan jeg næsten ikke være i mig selv,
men har lært at sublimere,
så glæden bliver en fysisk, varm boble i og omkring mig.
Hjertet smiler stille sammen med årtusinders vise poeter og mestre,
som spreder goodwill og næring til fremdrift og vækst.
Den dybe, indre glæde er en af de bedst bevarede hemmeligheder
i menneskehedens historie
– fundet!

SPIRIT LOVERS LONELY HEARTS CLUB BAND

Har du smagt det guddommelige og fundet det i dig selv?
Har du drukket den guddommelige kærligheds søde nektar?
Har du set ind i lyset og mærket det uforbeholdne nærvær?

Har din sjæl danset taknemmelighedens vals og følt sig løftet?
Så er der intet andet, der er værd at tale om,
at handle på
eller længes efter.

Medmindre du kan dele det med nogen,
som måske forstår dit tavse smil
og din manglende evne til at udtrykke det storslåede,
som gemmer sig bag hverdagens tilskikkelser.

Dit indre, intense nærvær og den smertefulde længsel
er sammen på én gang.
Fuldkommen til stede og uden for rækkevidde.
Og her spirer dit ønske for alle andre,
dine kære, dine venner,
om at danse med i denne hemmelighedsfulde pagt,
besunget gennem årtusinder,
forstået af kun få.

De ensomme, indviede hjerter, som ønsker vækst og glæde for alle.
De synger i stilheden bag hverdagens larm
i mellemrummene,
i de åbne vidder,
i de ikkeopdagede smuthuller,
i himmelhvælvet,
i bladenes vinken
og i dyrenes blikke.

De indforståede hjerter ser tavse verdens gang
og venter på den musik,
som vil føre menneskeheden over på den modsatte bred.
Den indre kyst i hjertet.

Hør stemmen, der toner i stilheden, i natten, i åndedrættet,
men som ikke lader sig indfange af den menneskelige fornuft.
Bliv en del af det sjælelige fællesskab,
som er med til at synliggøre en ny, transparent virkelighed
– stille, følsomt, åndrigt og fyldt med kærlighed.

Bliv en del af de svage og forsagtes sang om fred og frihed.
Syng med i den livgivende stilhed.

DET GUDDOMMELIGE BEVISER SIG SELV

Det guddommelige er så nært, at det ikke bemærkes.
Kan du bevæge lillefingeren, er det en gave ovenfra.
Lægelig forskning vurderer, at 90 % af den energi, din krop behøver, alene kommer fra den ilt, du indånder, og at dine lunger fyldes med luft omkring 20.000 gange i døgnet uden besvær – og forresten:
Hvis lungernes indre overflade bredes ud, kan de fylde en hel tennisbane.

Man anslår, at hjertet slår ca. 60.000 gange i døgnet, og at hjertets interne net af blodkar er så tyndt og langt, at det kan nå 2 gange rundt om jorden – 90.000 km.
Celleforskere har målt, at cellerne i kroppen har en spændingsforskel mellem indersiden og ydersiden af cellemembranen på ca 1,2 volt.
Med kroppens ca. 27,3 tusind milliarder celler bliver det til en samlet strømgenerering i dit biologiske energifelt på over 32 billioner volt.

Hvordan holder du lige styr på alt dette, min kære ven?
Hvordan får du alt det til at virke?
Her skal vist et mindre mirakel til – eller guddommelig magi.

For over 100 år siden beskrev kvantefysikere, at hele universet er ét samlet energifelt, og at atomerne er små energitornadoer uden fast substans med mere mellemrum – ingenting – end egentlig fysisk materie.

Hvis man tager hele jordens befolkning på cirka 8 milliarder mennesker, så fylder den fysiske substans af menneskeheden blot en sukkerknald.

Astronomer har udregnet, at 95 % af universet er ingenting og sort stof, kun 5 % er materie såsom sole, planeter og stjernestøv (grundstoffer). Kalken i dit skelet er skabt af sole 10 gange større end vores sol, og jernet i kroppen er skabt af sole 100 gange større end solen.

Hvad er liv?

Hvad driver udviklingen?

Hvad skaber de store kvantespring i evolutionen?

Hvad er bevidsthed?

Og hvad er du?

Det kan videnskaben ikke forklare.

Hvis du føler glæde og taknemmelighed over at være i live, at være en del af dette kosmiske show, så er netop disse følelser udslaget af den guddommelige gnist i dig. Alt er nemlig skaberglæde.

Og bag det sorte univers er det evige, guddommelige lys, som titter igennem i solene, i atomerne, i livsenergiene – og i dig.

AT RUMME NOGET, DER ER STØRRE END SIG SELV?

Kan jeg rumme noget, der er større end mig selv?

Ja, for bevidsthed er uendelig.

Følelsesmæssigt kan jeg strømme

– og blive gennemstrømmet.

Kroppen er et sanseinstrument til selvforståelse.

Huden og sanserne er nervesystemets brugergrænseflade
og kan opfange de fineste energier.

Kalken i skelettet og jernet i blodet

er skabt af mægtige, døende sole, supernovaer.

Så, når kroppen frisættes for sine indre spændinger,

er den antenne til 'krystalhimlen' – universet.

Tankerne skal slås fra;

de er stopklodser for det højere selv.

Hjernen er en gennemudviklet, indskudt modstand,

som filtrerer og fordeler de informationer, der modtages.

Den mentaliserer det, som strømmer og 'fastfryser' det.

Alle sanseindtryk og følelser mødes og fordeles i pattedyrhjernen,
det limbiske system, inde midt i hjernen.

Herfra kan der sendes ca. 6 millioner impulser i sekundet

til *frontallappen*, 'tænkeren', som prøver at skabe 'mening'.

Frontallappen derimod kan kun sende 6 impulser i sekundet

tilbage til pattedyrhjernen – følehjernen.

Altså har vi har tabt forhånd!

Jeg kan ikke tænke mig til virkeligheden.
Den skal mærkes, føles og erkendes som ét samlet hele.
Indsigt og forståelse kommer ofte som samlede informationspakker.
Når jeg giver slip på intellektuel forståelse og tidligere erfaring
og blot er til i simpelt nærvær, så giver jeg mig selv lov til at modtage
det, som ikke kan forstås.

Intuition, visdom og følelsesmæssig erkendelse
er et kæmpe sprog, som skal tillades, læres og udvikles.

I taknemmelighed og livsglæde kan jeg modtage universets skaberenergi.
Når jeg lytter til hjertet og tager indtrykkene ind med hele kroppen,
så rummer jeg det, som er meget større end mig selv.

Forslag: Mediter, gå en tur, vær kreativ,
eller giv dig selv lov til at lave 'ingenting'.
Du må godt være 'glad og dum'.
Begræns ikke dine følelser med 'forklaringer' – vær ydmyg.

Så kommer alt til dig uden ord.

*Fuldkommenhed er ikke, når der ikke er mere at tilføje,
men når der ikke er mere at fjerne.*

Antoine de Saint-Exupéry