

# Hemmeligheden ligger i følelsen

*Af Neville Goddard*

# Indhold

**Forord** side 3

**Kapitel I: Loven og dens funktion** side 4-7

**Kapitel II: Søvn** side 8-11

**Kapitel III: Bøn** side 12-13

**Kapitel IV: Åndsfølelse** side 14

# Forord

Denne bog handler om kunsten i at realisere dit ønske. Den giver dig en redegørelse for den mekanisme, der bruges i skabelsen af din fysiske verden. Det er en lille bog, men ikke ubetydelig. Der findes en skat i den, en klart defineret vej til realiseringen af dine drømme.

Hvis det var muligt at overbevise dig ved hjælp af argumenter og detaljerede eksempler, ville denne bog være på mange flere sider. Det er dog sjældent muligt at gøre det på den måde, da det for den udelukkende anmeldelse altid forekommer plausibelt at sige, at forfatteren var uærlig eller vildledt, og derfor hans beviser dermed usande.

Derfor har jeg med vilje udeladt alle argumenter og vidnesbyrd, og udfordrer simpelthen den åbensindede læser til at praktisere loven om bevidsthed som beskrevet i denne bog.

Personlig succes vil uden tvivl være langt mere overbevisende end alle de bøger, der kunne skrives om emnet, tilsammen.

*Neville*

# Kapitel I: Loven og dens funktion

Verden, og alt i den, er den objektive tilstand af menneskets betingede bevidsthed.

Bevidsthed er årsagen såvel som substansen i hele verden. Så vi må vende os mod bevidstheden, hvis vi ønsker at opdage hemmeligheden bag skabelse.

Kendskab til loven om bevidsthed og metoden til at arbejde med denne lov vil gøre dig i stand til at opnå alt, hvad du ønsker i livet. Bevæbnet med et praktisk kendskab til denne lov kan du skabe og vedligeholde din ideelle verden. Bevidsthed er den eneste virkelighed, ikke billedligt, men faktisk.

Denne virkelighed kan sammenlignes med en strøm, der er opdelt i to: det bevidste og det underbevidste.

For at bruge loven om bevidsthed på den bedste måde er det nødvendigt at forstå forholdet mellem det bevidste og det underbevidste.

Det bevidste er personligt og selektivt; underbevidstheden er upersonlig og ikke-selektiv. Det bevidste er virkningens område; underbevidstheden er årsagens område. Disse to aspekter er de maskuline og feminine dele af bevidstheden.

Det bevidste er maskulint; det underbevidste er feminint. Det bevidste skaber ideer og præger underbevidstheden med disse ideer; underbevidstheden modtager ideerne og giver dem form og udtryk. Ved denne lov – først at skabe en idé og derefter at præge denne idé på underbevidstheden – udvikler alle ting sig i bevidstheden; og uden denne sekvens skabes intet.

Det bevidste præger det underbevidste, mens det underbevidste udtrykker alt det, der er præget i den. Det underbevidste skaber ikke ideerne, men accepterer de ideer, som det bevidste sind føler er sande, og objektiverer på en måde, som kun underbevidstheden selv kender, de accepterede ideer. Igennem din kraft til at forestille dig, føle, din frihed til at vælge den idé, du ønsker at skabe, har du kontrol over hvad du skaber i din fysiske verden.

Kontrol over underbevidstheden opnås gennem kontrol af dine tanker og følelser.

Skabelsens mekanisme er skjult i selve dybden af underbevidstheden, det feminine aspekt af bevidstheden. Underbevidstheden læner sig ikke op af fornuft og er uafhængig af induktion.

Den betragter din følelse som en kendsgerning, der eksisterer i sig selv, og igennem denne antagelse fortsætter den med at give udtryk for denne følelse. Den kreative proces begynder med en idé, og dens cyklus forløber som en følelse og ender i en vilje til at handle. Idéer fastgøres i underbevidstheden gennem følelser. Ingen idé kan fastgøres i underbevidstheden, før den mærkes, men når den først mærkes – om den så er god, dårlig eller ligegyldig – vil den komme til udtryk.

Følelse er det eneste medium, hvorigennem en tanke formidles til underbevidstheden. Derfor kan personer, som ikke kan kontrollere sine følelser, nemt påvirke underbevidstheden med uønskede tilstande. Med “kontrol over følelser” menes ikke tilbageholdenhed eller undertrykkelse af dine følelser, men snarere disciplinering af selvet til kun at forestille dig og dyrke de følelser, som bidrager til din lykke.

Kontrol over dine følelser er vigtigt for et meningsfuldt og lykkeligt liv. Underhold aldrig en uønsket følelse, og tænk heller ikke sympatisk over forkert i nogen form. Dvæl ikke ved dig selv eller andres fejl og mangler. At gøre det, er at påvirke underbevidstheden med disse begrænsninger. Hvad du ikke ønsker sker dig, skal du ikke føle, sker for dig eller andre. Dette er opskriften for et lykkeligt liv. Alt andet er larm.

Enhver følelse gør et underbevidst indtryk og skal, medmindre den udfordres af en mere kraftfuld følelse af modsat karakter, udtrykkes.

Den dominerende følelse er altså den, der vil komme til udtryk.

“Jeg er sund” er en stærkere følelse, end “jeg vil være sund”. At føle, at jeg vil være, er at indrømme, at jeg ikke allerede er det; Jeg er stærkere, end jeg ikke er. Det, du føler, du er, dominerer altid, hvad du føler, du gerne vil være; derfor, for at realisere et ønske, skal det føles som en tilstand, der allerede er, i stedet for en tilstand, der endnu ikke er og først skal skabes.

Fornemmelse går forud for manifestation og er det grundlag, som al manifestation hviler på. Vær forsigtig med dit humør og dine følelser, for der er en ubrudt forbindelse mellem dine følelser og verden som du ser den. Din krop er et følelsesmæssigt filter og bærer de tydelige præg af dine dominerende følelser. Følelsesmæssige forstyrrelser, især undertrykte følelser, er årsagerne til al sygdom. Når du intenst dyrker følelser af forkerthed uden at give udtryk for den følelse er begyndelsen på sygdom i både krop og omgivelser.

Tænk kun på den tilstand, du ønsker at realisere. At føle virkeligheden af den tilstand, der søges, og leve og handle efter denne virkelighed, er vejen til alle mirakler. Alle ændringer i udtryk sker gennem en ændring i følelser.

En forandring i følelse er en forandring af skæbne. Al skabelse sker i underbevidstheden. Det, du skal tilegne dig, er altså en kontrol over din underbevidsthed; kontrol over dine tanker og følelser.

Tilfældigheder er ikke ansvarlig for de ting, der sker for dig, og den forudbestemte skæbne er heller ikke roden til din lykke eller ulykke. Din underbevidsthed bestemmer betingelserne for din verden. Underbevidstheden er ikke selektiv; den er upersonlig og respekterer ingen [ApG 10:34; Romerne 2:11].

Underbevidstheden er ikke optaget af hvorvidt din følelse er sand eller falsk. Den accepterer som sandt, hvad du føler er sandt.

Følelse er underbevidsthedens samtykke til sandheden af det, som er accepteret af dig som sandt. På grund af kvaliteten af underbevidstheden er der intet der er umuligt for os som mennesker. Uanset hvad dit sind opfatter som sandt, kan og vil din underbevidsthed skabe det.

Underbevidstheden undlader aldrig at udtrykke det, som er blevet fastgjort i den. I det øjeblik underbevidstheden præsenteres for noget, begynder den at finde ud af, hvordan det kan komme til udtryk. Den accepterer den følelse, som den præsenteres for (din følelse), som en kendsgerning, og går derefter straks i gang med at udtrykke den følelse i din ydre verden. Underbevidstheden ændrer aldrig de overbevisninger du har accepteret. Den udtrykker dem til mindste detalje, uanset om de gavner dig eller ej.

For at præge underbevidstheden med din ønskede tilstand, må du antage den følelse, som du ville have, hvis du allerede havde realiseret dit ønske. Når du definerer dit mål, skal du derfor kun fokusere på selve målet, og ikke tænke på vejen dertil eller potentielle udfordringer. Begynder du at dvæle ved udfordringer eller forsinkelser, accepterer underbevidstheden i sin ikke-selektive natur følelsen af udfordring og forhindring som din forespørgsel og udtrykker dem i din ydre verden.

At føle en tilstand som håbløs eller umulig er at påvirke underbevidstheden med ideen om fiasko. Selvom din underbevidsthed er din trofaste tjener, betyder det ikke at forholdet er som en tjeners forhold til sin mester, sådan som det var tænkt i oldtiden.

Din underbevidsthed tjener dig og giver form til dine følelser. Underbevidstheden reagerer imidlertid ikke på tvang og kommando, men snarere på kærlig overtalelse.

Det bevidste (objektive) eller det maskuline er hovedet og dominerer det underbevidste (subjektive) eller det feminine. Denne domination er imidlertid ikke tyrannisk, men kærlig. Så ved at dyrke den følelse, du ville have, hvis du allerede havde nået dit mål, vil underbevidstheden begynde at skabe en virkelighed som matcher den følelse.

Dine ønsker bliver ikke ubevidst accepteret, før du antager følelsen af deres virkelighed, for kun igennem følelse accepteres en idé ubevidst, og kun igennem denne ubevidste accept vil den komme til udtryk.

Det er lettere at tilskrive dine følelser til hvad der foregår rundt omkring i verden end at indrømme, at verden afspejler dine følelser. Det vil dog altid være sandt, at ydersiden spejler indersiden.

Intet kommer udefra; alle ting kommer indefra – fra din underbevidsthed. Det er umuligt for dig at se andet end hvad der findes i din bevidsthed. Objektive tilstande vidner om underbevidste indtryk. Ændringer i indtryk resulterer i ændringer i udtryk.

Underbevidstheden accepterer noget som sandt, når du føler det er sandt, og fordi skabelsen er resultatet af underbevidste indtryk, bestemmer du igennem din følelse hvad der skabes. Du er allerede hvad, du ønsker at være, men hvis du ikke tror på det, vil du ej heller se det.

Intet kommer udefra; alt kommer indefra. Du kan umuligt se andet i din ydre verden end de billeder du holder i din bevidsthed. Det vil være nytteløst at søge efter noget i den ydre verden, som du ikke føler indvendigt. Kort sagt, du udtrykker og har kun det, som du er bevidst om at være eller besidde.

Kontrol over dine tanker og følelser er det allervigtigste. Brug de to indgange til underbevidstheden, søvn og meditation, til at hjælpe dig med at realisere dine ønskede tilstande.

## Kapitel II: Søvn

Søvn, det liv, der optager en tredjedel af din tid på jorden, er den naturlige adgang til din underbevidsthed. Så det er søvnen, vi nu skal koncentrere os om.

Det er i søvnen, at du træder ind i underbevidstheden for at efterlade dine indtryk og modtage instruktioner. I disse tilstande er din bevidsthed og din underbevidsthed kreativt forbundet. Det maskuline og det feminine bliver ét med hinanden. Søvn er det tidspunkt, hvor det maskuline, eller det bevidste sind, vender sig fra sansernes verden for at søge det feminine eller sit underbevidste selv.

Underbevidstheden har intet ønske om at ændre den bevidste, vågne tilstand, men elsker den som den er og gengiver trofast dens lighed i den ydre verden.

Betingelserne og begivenhederne i dit liv er resultater af dine underbevidste indtryk i søvnen. De er skabt ud fra billedet af dine inderste følelser, så de kan komme til udtryk og afsløre sig for dig.

Uanset hvad du holder i din bevidsthed, når du går i seng, vil det komme til udtryk i de vågne timer af dit liv. Intet forhindrer dig i at realisere dit mål, bortset fra hvis du ikke føler, at du allerede er det, du ønsker at være, eller at du allerede er i besiddelse af det, du søger. Din underbevidsthed giver kun form til dine ønsker, når du føler, at de allerede er virkelighed.

Søvnens ubevidsthed er underbevidsthedens normale tilstand. Fordi alle ting kommer indefra, og din perception selv bestemmer, hvad den tager imod, bør du altid føle dit ønske opfyldt, før du falder i søvn. Du trækker aldrig ud af dit inderste inde, hvad du ønsker; du tegner altid det, du er, og du er det, du føler dig selv som værende, såvel som det, du føler sandt for andre.

For at blive realiseret må ønsket derfor opløses i følelsen af at være, have eller være vidne til den ønskede tilstand. Dette opnås ved at antage følelsen af det opfyldte ønske.

Følelsen, der kommer som svar på spørgsmålet: "hvordan ville jeg have det, hvis mit ønske blev opfyldt?" er den følelse der bør fange din opmærksomhed, mens du falder i søvn. Du skal være i bevidstheden om at være eller have det, du ønsker at være eller have, før du falder i søvn.

Når først du sover, har du ikke længere kontrol over dine tanker. Hele din søvn er domineret af dine sidste vågne tanker. Derfor bør du altid påtage dig følelsen af lykke og tilfredsstillelse, før du bliver træt og falder i søvn.

Dit humør forud for søvn definerer din bevidsthedstilstand, når du træder ind i nærværet af din underbevidsthed. Den ser dig præcis, som du føler dig.

Hvis du, mens du forbereder dig på søvn, antager og vedligeholder bevidstheden om succes ved at føle "jeg er succesfuld", vil du opnå succes. Læg dig fladt på ryggen med hovedet på niveau med din krop. Føl som du ville gøre hvis du allerede havde opnået dit ønske og giv stille og roligt slip og lad dig selv forsvinde ind i tilstanden af søvn og bevidstløshed.

Din underbevidsthed sover aldrig. Søvn er døren, som det dit bevidste, vågne sind passerer igennem for at blive kreativt forbundet med underbevidstheden. Søvn skjuler den kreative handling, mens den objektive verden afslører den. I søvnen påvirker du din underbevidsthed med din opfattelse af dig selv.

Gå derfor aldrig i seng med følelsen af at være modløs eller utilfreds. Fald aldrig i søvn med følelsen af fiasko. Din underbevidsthed, hvis naturlige tilstand er søvn, ser dig som du ser dig selv, og uanset om det er godt, dårligt eller ligegyldigt, vil din underbevidsthed trofast udtrykke din overbevisning i din fysiske virkelighed.

“Alt på dig er smukt, min kæreste; der er ingen fejl ved dig” [Salomons højsang 4:7] er den attitude, man skal have, før man falder i søvn. Se bort fra udseendet og føl, at tingene er, som du ønsker, de skal være.

At antage følelsen af tilfredshed er at fremkalde betingelser, som vil afspejle tilfredsstillelse.

Du er en evig drømmer, der drømmer om ikke-evige drømme. Din drøm tager form, når du antager følelsen af den som værende virkelig.

Begræns dig ikke til fortiden. Ved at vide, at intet er umuligt for bevidsthed, begynder du at forestille dig tilstande hinsides fortidens erfaringer. Hvad dit sind kan forestille sig, kan du indse. Alle objektive (synlige) tilstande er først subjektive (usynlige) tilstande, indtil du kalder dem til syne ved at antage følelsen af deres virkelighed.

Den kreative proces er først at forestille sig og derefter tro på den forestillede tilstand. Forestil dig altid -og forvent altid - det bedste.

Verden kan ikke ændre sig, før du ændrer din opfattelse af den. Du er kun, hvad du tror, du er. Lige meget hvad problemet er, uanset hvor det er, uanset hvem det ve-

drører, kan du ikke - og bør du ikke - ændre på andre end dig selv, og du har hverken modstand eller hjælp til at skabe forandringen i dig selv.

Du skal ikke gøre andet end at overbevise dig selv om sandheden af det, du ønsker at se manifesteret. Så snart det lykkes dig at overbevise dig selv om virkeligheden i den ønskede tilstand, vil resultaterne følge for at bekræfte din overbevisning.

Hver nat, når du falder i søvn, føler du dig tilfreds og fejlfri, for dit subjektive sind skaber altid din objektive verden i billedet og ligheden med din opfattelse af den; den opfattelse, der defineres af dine følelser. De vågne to tredjedele af dit liv bekræfter eller vidner om dine underbevidste indtryk.

Dagens handlinger og begivenheder er effekter; de er ikke årsager.

Fri vilje er kun i frie valg. Du har friheden til at vælge det humør, du er i; men humørets udtryk er underbevidsthedens hemmelighed. Underbevidstheden modtager kun indtryk gennem menneskets følelser og giver på en måde, som kun din underbevidsthed kender, disse indtryk form og udtryk.

Dine handlinger bestemmes af dine underbevidste indtryk. Din illusion om fri vilje, din tro på handlefrihed er blot uvidenhed om årsagerne, der får dig til at handle. Du tror dig fri, fordi du har glemt forbindelsen mellem dig selv og noget der skete.

Som vågen er du under tvang til at udtrykke dine underbevidste indtryk. Hvis du i fortiden har gjort negative indtryk på dig selv, så tillad dig selv at begynde at ændre dine tanker og følelser, for kun når du gør det, vil du ændre din verden. Spild ikke et øjeblik på at fortryde, for at tænke følelsesmæssigt på fortidens fejltagerer hjælper intet.

Antag den følelse, der ville være din, hvis du allerede var den, du ønsker at være. At blive følelsesmæssigt involveret i et billede vil automatisk producere den tilstand. Den rolle du spiller på verdens scene bestemmes af din selvopfattelse, og ved at føle dit ønske opfyldt og stille og roligt slappe af i søvnen, kan du indtage hovedrollen, der skal spilles i morgen, og mens du sover, øver og instruerer din underbevidsthed dig i din rolle.

Accepten af målet vil automatisk skaffe midlerne til realisering. Tag ikke fejl af det. Hvis du, mens du gør dig klar til at sove, ikke bevidst går ind i tilstanden af dit realiserede ønske, så vil du med dig ind i underbevidstheden tage summen af de reaktioner og følelser fra din vågne dag. Og mens du sover, vil du blive instrueret i, hvordan de vil komme til udtryk i morgen. Du vil stå op og tro, at du har frihed til at vælge, uden at indse, at enhver handling og begivenhed på dagen er forudbestemt af det selvbillede du havde idet du faldt i søvn.

Din eneste frihed er altså din reaktionsfrihed. Du kan frit vælge, hvordan du har det og reagerer på dagens drama, men dramaet - dagens handlinger, begivenheder og omstændigheder - er forudbestemte.

Medmindre du bevidst og målrettet definerer det sind, du går i seng med, falder du ubevidst i søvn med hvad der er en kulmination af alle dagens følelser og reaktioner. Enhver reaktion gør et underbevidst indtryk og er, medmindre det modvirkes af en modsat og mere dominerende følelse, årsagen til fremtidige handlinger.

Tanker indhyllet i følelser er kreative handlinger. Brug din kraft rigtigt. Gennem din evne til at tænke og føle bestemmer du, hvad du skaber. I dine vågne timer, fungerer du som en gartner, der udvælger frø til din have.

Din opfattelse af dig selv, når du falder i søvn, er det frø, du planter i din underbevidsthed. At falde i søvn og føle sig tilfreds og glad tvinger betingelser og begivenheder til at dukke op i din fysiske verden, som bekræfter disse følelser.

Så læg dig altid til at sove med følelsen af dit ønske opfyldt.

# Kapitel III: Bøn

Bøn er, ligesom søvn, også en indgang til underbevidstheden.

Bøn er en illusion af søvn, som formindsker indtrykket af den ydre verden og gør sindet mere modtageligt for forslag indefra. Sindet i bøn er i en tilstand af afslapning og modtagelighed svarende til den følelse, man opnår lige før man falder i søvn.

Bøn er ikke så meget, hvad du beder om, men mere hvordan du forbereder dig til modtagelsen. "Alt, hvad I beder og bønfalder om, det skal I tro, at I har fået, og så får I det" [Mark 11:24]. Det eneste, der kræves, er, at du tror, at dine bønner allerede er blevet til virkelighed.

Din bøn skal besvares, hvis du antager den følelse, der ville være din, hvis du allerede var i havde opnået dit mål. I det øjeblik du accepterer ønsket som gået i opfyldelse, finder underbevidstheden midlerne til at realisere det.

Den perfekt disciplinerede person er altid i harmoni med ønsket. Man ved, at bevidsthed er den eneste virkelighed, at ideer og følelser er bevidsthedens fakta og er lige så virkelige som objekter i rummet; derfor bør man aldrig dyrke en følelse, som ikke bidrager til lykke, for følelser er årsagerne til handlinger og omstændigheder i livet.

På den anden side har den udisciplinerede person svært ved at tro på det, der benægtes af sanserne, og accepterer eller afviser normalt udelukkende på sanselige indtryk. På grund af denne tendens til at stole på sansernes beviser, er det nødvendigt at lukke dem ude, før du begynder at bede, før du forsøger at føle det, de benægter.

Når du er i sindstilstanden "jeg ville gerne, men jeg kan ikke", jo hårdere du prøver, jo mindre er du i stand til at give efter for ønsket. Du tiltrækker aldrig det, du ønsker, men tiltrækker altid det, som du er bevidst om at være.

Bøn er kunsten at give efter for ønsket og ikke at fremtvinge ønsket. Når din følelse er i konflikt med dit ønske, vil følelsen vinde. Den dominerende følelse vil uden tvivl komme til udtryk. Bøn skal være uden anstrengelse. Et forsøg på at fikse en holdning i sindet, som benægtes af sanserne, vil ikke lykkes.

For at give efter for ønsket som opfyldt, skal du skabe en passiv tilstand, en slags meditatativ refleksion, der ligner den følelse, der kommer lige før søvnen. I denne afslappede tilstand bliver sindet vendt fra den objektive verden og fornemmer let virke-

ligheden af den subjektive tilstand. Det er en tilstand, hvor du er bevidst og i stand til at bevæge dig og åbne dine øjne, men ikke har noget ønske om at gøre det.

En nem måde at skabe denne passive tilstand på er at slappe af i en behagelig stol eller på en seng. Hvis du er i en seng, så læg dig fladt på ryggen med hovedet på niveau med din krop, luk øjnene og forestil dig, at du er søvnig. Føl - jeg er søvnig, så søvnig, så søvnig. Om lidt vil en fjern følelse, ledsaget af en generel træthed og tab af al lyst til at bevæge sig, omslutte dig.

Du føler en behagelig hvile og er ikke tilbøjelig til at ændre din stilling, selvom du under andre omstændigheder slet ikke ville være komfortabel. Når denne passive tilstand er nået, forestil dig, at du har realiseret dit ønske – ikke hvordan det blev realiseret, men blot at det er realiseret.

Visualiser hvad du ønsker at opnå i livet; gå derefter ind i følelsen af, at du allerede har opnået det. Alt hvad der er nødvendigt er at skabe en passiv tilstand og føle ønsket opfyldt.

Alt, hvad du overhovedet kan have brug for eller ønske, er allerede dit. Du behøver ingen andre til at give dig det; det er dit nu. Fremkald dine ønsker ved at forestille dig og mærke dit ønske opfyldt. Efterhånden som målet er accepteret, bliver du fuldstændig ligeglad med mulig fiasko, for accept af målet vil være midlet til at nå det.

Når du kommer ud af bønnens øjeblik, er det, som om du blev vist den lykkelige og vellykkede afslutning på et skuespil, selvom du ikke blev vist, hvordan målet blev nået. Men efter at have været vidne til slutningen, uanset hvilke antyklimateiske sekvenser du også så, forbliver du rolig og sikker i viden om, at slutningen er lige som den skal være.

## Kapitel IV: Åndsfølelse

Gå ind i ånden af den ønskede tilstand ved at antage den følelse, der ville være din, hvis du allerede var den person, du ønsker at være. Når du går ind i følelsen af den ønskede tilstand, fritages du for alle anstrengelser ved at gøre det - for det er allerede således. Der er en bestemt følelse forbundet med enhver idé i menneskets sind.

Fang følelsen forbundet med dit realiserede ønske ved at antage følelsen af, at ville være din, hvis du allerede var i besiddelse af det, du ønsker, og dit ønske vil realisere sig selv.

Tro er følelsen: "I overensstemmelse med din tro (følelse) skal det ske for dig" [Matt 9:29]. Du tiltrækker aldrig det, du ønsker, men altid det, du er. Som du er, sådan vil du se.

Det er naturligt at skabe resultater ud fra, hvad du tror, du er. Så lev i følelsen af at være den person, du ønsker at være, og den vil du blive. Når du tror på værdien af de råd, der gives dig og anvender dem, vil du realisere dig selv og din succes.