

Sydney Banks' specifikke banebrydende opdagelser

Hvad han opdagede gennem sin indsigt og delte med andre.

Første sektion - Sydney Banks' grundlæggende opdagelser

Første opdagelse - Tanke: Tanke er en gave som mennesker og andre levende væsener har fået til at skabe subjektive billeder og ord i deres sind i øjeblikket. Sydney opdagede også, at det, at indse det faktum, *at vi tænker*, fremmer menneskets psykologiske velvære uafhængigt af de konkrete tanker (eller det specifikke indhold af vores tanker).

· **Før denne opdagelse** blev tanker set som bare ét af mange input, der skaber menneskers oplevelse, fremfor at være den eneste årsag. Man mente, at terapi primært skulle fokusere på indholdet af folks tanker. Denne opdagelse viste, at fokus i stedet skulle være på det faktum, at de tænker, snarere end hvad de tænker.

· **Hvorfor denne opdagelse er betydningsfuld:** Når folk opdager, at velvære udelukkende kommer ved at indse den enkle kendsgerning, at de tænker, føler de ikke længere behov for at gå i gang med den anstrengende og i sidste ende urealistiske opgave at "styre" deres tanker for at opnå velvære.

Anden opdagelse - Bevidsthed: Bevidsthed bringer tanker til live via sanserne.

· **Før denne opdagelse** blev det antaget, at vores sansedata, vores oplevelse af livet, kom fra årsager uden for os selv, såsom omstændigheder og begivenheder i vores liv.

· **Hvorfor denne opdagelse er betydningsfuld:** Bevidsthed forklarer, hvorfor tanker ikke bare ligner tanker, men nærmere ser ud som en uafhængig, selvstændig virkelighed, der opleves via sanserne, ligesom et kamera optager en scene. Når folk opdager bevidsthedens funktion, bliver de i stand til at tage selv de mest overbevisende oplevelser mere afslappet, fremfor at blive revet med af dem.

Tredje opdagelse - Sind: Sindet er den kreative kraft, essensen og intelligensen bag alt liv.

· **Før denne opdagelse** blev *sindet* inden for psykologien ofte set som synonymt med hjernen, begrænset til hjernens analytiske og hukommelsesmæssige egenskaber. Sydney Banks bidrog til psykologien, ved at påpege at sindets natur er spirituelt i stedet for biologisk, og at sindet er kilden til alt liv og den grundlæggende intelligens bag alt liv.

· **Hvorfor denne opdagelse er betydningsfuld:** Når man opdager sindets natur peger det i retning af at se, hvordan vi mennesker alle er forbundet. Det er en øjenåbner i forhold til styrken og potentialet af en universel intelligens og giver os den frihed og handlekraft, der følger med at føle sig som en del af noget større end os selv.

Anden sektion -

Sydney Banks efterfølgende opdagelser på baggrund af de grundlæggende opdagelser

Fjerde opdagelse - Principper: Tanke, Bevidsthed og Sind udgør tilsammen tre principper, der altomfavnende og alene forklarer den menneskelige oplevelse.

· **Før denne opdagelse** var der ingen etablerede principper i psykologien, der forklarede vores mentale liv, men i stedet en stadig voksende liste over medvirkende faktorer.

· **Hvorfor denne opdagelse er betydningsfuld:** At opdage disse tre principper gør et menneske mere robust, i stand til at tage oplevelser med ro, samt at have tillid til at de vil have den intelligente/reflekterende tankegang, der gør det muligt at leve et tilfredsstillende og produktivt liv.

Femte opdagelse - Grundfølelser: Kærlighed og glæde, som de kommer til udtryk i mange ønskelige følelser som taknemmelighed, ro i sindet og ydmyghed, er de vigtigste, væsentlige følelser i mennesker. Selvom disse følelser muligvis kan overskygges af folks tanker i øjeblikket, er de faktisk standardindstillingen, homeostasen, i den menneskelige race.

· **Før denne opdagelse** blev menneskelige følelser og sindsstemninger set som kulturelt og/eller individuelt bestemt. Det blev antaget, at mennesket ikke havde nogen følelsesmæssig kerne, intet følelsesmæssigt fundament.

· **Hvorfor denne opdagelse er betydningsfuld:** At se kærlighed og glæde som vores standardindstilling gør det muligt for folk at regne med disse følelser som en ubesværet måde at leve på, med den viden, at enhver negativitet af natur er kortvarig, et midlertidigt fatamorgana, der forsvinder af sig selv.

Sjette opdagelse - Bevidsthedsniveauer: Menneskets bevidsthedsniveau (niveau for forståelse af livet) kan pludselig udvides og medføre bedre mental livskvalitet og bedre relationer til andre mennesker. Denne udvidelse af bevidstheden er et indbygget potentiale hos mennesker. Det er en ubesværet proces, der ofte sker, når man mindst forventer det. Det er den organiske og naturlige måde, hvorpå et menneske udvikler sig. Når ens bevidsthed springer til et højere niveau, kan man regne med at ens liv fremover vil føles som en ny og bedre oplevelse.

· **Før denne opdagelse** troede man, at adfærdsændring og forbedret mental livskvalitet krævede, at man bevidst adresserede sine tanker, minder, følelser eller adfærd.

· **Hvorfor denne opdagelse er betydningsfuld:** Bevidsthedsniveauer peger på det håbefulde i en pludselig, positiv og varig ændring/udvikling uden behov for viljestyrke. Spontan forandring, der kommer ud af det blå, stemmer overens med forskningsresultater, der viste at der i de undersøgte behandlingsformer skete forandringer i "diskrete øjeblikke" snarere end ved progressiv, trinvis forandring. Muligheden for pludselig positiv ændring uden anstrengelse eller endda intention bringer det ultimative håb til hvem som helst, når som helst, uanset deres situation.

Syvende opdagelse - Afklaring af begrebet fri vilje: Sydney Banks beskrev menneskets fri vilje. Fri vilje (tankens frihed) er både friheden til at tænke, hvad vi vil, og friheden til at gøre hvad vi finder mest passende med vores tanker (handle på dem eller ignorere dem som de to yderpunkter). Han opdagede forbindelsen mellem fri vilje og bevidsthedsniveauer. Når vores bevidsthedsniveau (forståelsesniveau) stiger, oplever vi mere fri vilje, idet vi oplever frihed fra at være fanget af vores egne tanker. Når vores bevidsthedsniveau stiger, sker der paradoksalt nok det, at vi også bliver mere forstående og mere afslappede omkring det faktum, at vi undertiden bliver fanget af vores egne tanker og ikke oplever fri vilje i det øjeblik. Vi har det bedre med og accepterer mere det faktum, at vi i sidste ende ikke kan styre eller kontrollere vores tankegang og i sidste ende ikke har brug for at kontrollere vores tanker.

· **Før denne opdagelse** og afklaring af begrebet fri vilje var der to gensidigt udelukkende holdninger i forhold til fri vilje: Holdningen om total fri vilje gjorde folk kronisk frustrerede i deres håbløse forsøg på at kontrollere deres tanker. Den anden holdning, skæbne-holdningen, hævdede, at vi var overladt til vores skæbne og at fri vilje derfor var en illusion. De som troede på total fri vilje kæmpede derfor med at vinde mere fri vilje og de som troede på holdningen om skæbnen kæmpede med at se sig selv som ofre og resignerede.

· **Hvorfor denne opdagelse er betydningsfuld:** Sydney Banks afdækning af begrebet fri vilje satte mennesket frit til at bevæge sig mellem den individuelle frihed og - ved at vide at de var en del af et større system - en større intelligens. De blev sparet for anstrengelsen, som kom med misforståelsen af den frie viljes natur og dens sammenhæng med bevidsthedsniveauet.

Ottende opdagelse - Det stille sind: Et stille og fredfyldt sind er menneskets standardindstilling, vores homeostase. Et stille, reflekterende sind er forbundet med stærke fordele såsom indsigt, indre ro uden stress og en følelse af samhørighed.

· **Før denne opdagelse** mente man at disciplin, teknikker og ritualer var nødvendige for at opnå et fredfyldt, meditativt sind.

· **Hvorfor denne opdagelse er betydningsfuld:** Et stille sind øger evnen til at få indsigter, evnen til at slippe stress, evnen til at føle samhørighed med andre samt ens modstandsdygtighed. Disse sammenhænge med et stille sind er veldokumenterede i forskningen og/eller kendt i al almindelighed (den forskning der viser sammenhængen mellem stressreduktion og meditation er blot ét eksempel). Mennesker har selv oplevet evnen til at få indsigter (fx når man slipper et problem og løsningen så dukker op), kreative tanker (som ofte kommer, når man ikke arbejder med problemet) og en større evne til at føle samhørighed/intimitet (et par føler sig tættere på hinanden, når de slipper de daglige tanker). Kraften bag det stille sind gør det både til et middel og til et mål i sig selv. Fordelene ved et stille og fredfyldt sind giver også adgang til fordelene ved indsigt og perspektiv.

Niende opdagelse – Transcendent intelligens: Sydney Banks opdagede, at der findes en intelligent energi (princippet Sind), som eksisterer før skabelsen af alt i den fysiske verden. Denne transcenderende intelligens ved, hvordan alt liv skabes og styres. Alle mennesker har derfor, uanset deres IQ, kultur, køn eller alder, adgang til en dyb, lydhør og uendelig intelligens, som altid overgår deres personlige viden fra deres livserfaringer og uddannelse. Alle levende væsener deler denne uendelige intelligens, som eksisterer før skabelsen af tanke.

· **Før denne opdagelse** mente man, at et højt niveau af begavelse og dybsindighed var bestemt af alder, uddannelse, erfaring og IQ, blot for at nævne nogle få faktorer.

· **Hvorfor denne opdagelse er betydningsfuld:** Transcendent intelligens giver os tillid til og tro på, at vi har de nødvendige ideer, indsigter og løsninger, når vi har brug for dem. Denne intelligens giver os desuden lige vilkår, idet alle har lige så meget potentiale (visdom), som verdens såkaldte genier.

Tiende opdagelse - Potentialet for indsigt: Sydney Banks repræsenterer et historisk set meget sjældent eksempel på muligheden for at opleve universel indsigt. Det kom til ham ud af det blå uden forberedelse eller endog noget ønske.

· **Før denne opdagelse** mente man, at oplevelsen af universel indsigt (bortset fra sjældne tilfælde som Sydney Banks) udelukkende var tilgængelig for de, som søgte sådan en spirituel oplevelse, og som gennem studier og spirituel praksis havde opnået en kritisk mængde af viden.

· **Hvorfor denne opdagelse er betydningsfuld:** Sydneys oplevelse/åbenbaring/sandhedsøjeblik er mulig for alle, idet det skete for en almindelig person uden forberedelse og uden at han overhovedet søgte sådan en oplevelse. Et spring i vores bevidsthedsniveau - omend væsentligt nedskaleret fra en oplevelse af universel indsigt - er i samme kategori og en del af det menneskelige potentiale. Spring i ens bevidsthedsniveau er så almindeligt, at de fleste mennesker kan identificere sådan et i deres historie, hvis de bliver bedt om det. Sydneys oplevelse minder os om muligheden for disse spring i bevidstheden, og hvor dybe de kan være. Denne erkendelse er kilden til betydeligt håb.

George Pransky 2018