

Skabende
gruppemeditation
- for den nye tidsalder

2. år

Instruktion 1:6
21. december - 20. februar



Udgivet af VidomsNettet
www.visdomsnettet.dk



Skabende **meditation**

- for den nye tidsalder

2. år

Instruktion 1:6
21. december - 20. februar



VisdomsNettet

www.visdomsnettet.dk

Indhold

Første del:

- Den nye tidsalder
- Skabende tænkning
- Skitse til gruppearbejde

Anden del:

- Meditation

Tredje del:

- Loven om rette menneskelige relationer

*Materialet er oversat med tilladelse fra
Meditation Mount, Californien, USA.*



Denne version af materialet er publiceret den 10. december 2002.

Dette materiale skal du ikke betale for, men du kan støtte arbejdet via donation som kan indbetales på giro 1697 3335

Oversættelse af Ebba Larsen, VisdomsNettet

Du tager nu fat på det videregående forløb

Skabende gruppemeditation for den nye tid er et videregående forløb, hvor du kan opøve evnen til at skabe ved hjælp af tanken. Det er en naturlig fortsættelse af den grundlæggende meditation, *Skabende meditation til personlig og spirituel udvikling*, som du også finder på VidsomsNettets website (www.visdomsnettet.dk)

Denne instruktion er den første i det videregående program, hvor du vil have mulighed for at downloade nye instruktioner til brug hver anden måned i de kommende tre år.

Senere udvides VidsomsNettets meditationsprogram med endnu en overbygning, hvor du kan modtage instruktioner hver anden måned i syv år. Og herefter har vi planer om at tilbyde yderligere mulighed for at deltage i et specialiseret meditationsprogram uden tidsmæssige afgrænsninger.

Hos VidsomsNettet kan du derfor deltage i et meditationsforløb, der ultimativt kan udvikle sig til en livslang personlig udviklingsproces til gavn for dig selv og helheden.

Meditationsomrids sidst i instruktionen

Selve meditationen finder du længere fremme i instruktionen, men vi vil anbefale, at du først omhyggeligt læser den indledende orientering og inspiration.



Meditationsgruppen

Skabende gruppemeditation for den nye tidsalder vil overalt i verden blive benyttet af mennesker, der mediterer på *den nye tidsalders love og principper*. Denne instruktion er én i en serie, der beskriver disse love og principper. Gruppedeltagerne kan downloade instruktionerne samtidig, så deres meditation på emnerne kan blive ensartet. Hensigten med en sådan gruppemeditation er, at gruppedeltagerne lærer at opbygge tankeformer, der kan fremme menneskehedens og planetens evolution og naturlige udfoldelse.

Loven om RETTE MENNESKELIGE RELATIONER
Princippet om DEN GODE VILJE
Loven om GRUPPEBESTRÆBELSER
Princippet om SAMSTEMMIGHED
Loven om ÅNDELIG TILNÆRMELSE
Princippet om ESSENTIEL GUDDOMMELIGHED

Januar og februar
Marts og april
Maj og juni
Juli og august
September og oktober
November og december

Første del

Den nye tidsalder

Vi står i dag overfor en ny æra og en ny verdensorden, og de spørgsmål, som tænkende mennesker umiddelbart må stille sig, er: hvilken vej skal vi følge i fremtiden, og hvad kan vi gøre for at sikre, at det bliver en periode, der fremmer et bedre og mere konstruktivt indhold i livet.

De fremskridt, vi har foretaget gradvist gennem tiderne, har bragt os frem til et stadium i civilisationen, hvor kompleksiteten i vores liv og indvirkningen på sensitiviteten er nær ved at nå en kulmination. I dag berører hændelser i de fjerneste hjørner af verden os personligt indirekte, enten fysisk og økonomisk eller emotionelt og mentalt. Historisk kan vi se, at menneskeheden altid har gjort fremskridt gennem kriser, men aldrig før har *hele* verdens befolkning været så involveret som nu. Derfor står vi ved et specielt punkt i en lang række af menneskeåndens lidelser og sejre, alt sammen noget, som fortæller om menneskenes historie op til nu, og som viser, at væksten vil fortsætte. Menneskeheden vil aldrig stagnere, og vi er trådt ind i en ny tidsalder, hvor gamle former forsvinder og erstattes af nye, således som det er sket mange gange før.

Det næste skridt drejer sig derfor om, hvordan vi viser virkelig omtanke og ansvarsfølelse. To kræfter – materialisme og åndelighed – står overfor hinanden. Det nuværende og de næste århundreder vil derfor blive afgørende for udviklingen, fordi vi i dag har tilgang til umådeligt stærke kræfter, og fordi der er skabt vilkår, hvor en ny åndelig udvikling får betydning – med nye regler for sjælen.

Opfattelse af ansvarsfølelse er en af de karakteregenskaber, der er vokset frem i vores tid, og menneskene er begyndt at tænke over, hvad de kan yde til det fælles gode. Uanset overbevisning kommer vi efterhånden til klarhed over, at den kommende tidsalder afhænger af vores egen indsats, og når vi søger metoder og midler til at tage udfordringen op, opdager vi, at det er de *indre muligheder*, vi skal rette opmærksomheden mod. Vi opdager, at vi via tankesindet kan få kraft til at arbejde med mere subtile påvirkninger, og til at anvende energier med langtrækkende virkning, og denne opdagelse åbenbarer, at vores skabende og konstruktive kraft er langt større, end vi tror. Det betyder også, at når vi lærer at styre tankerne, i stedet for at tankerne styrer os, så begynder vi på en rigtig og definitiv måde at skabe den verden, vi ønsker og har behov for, og vi indtager vores plads – uanset hvor vi befinder os – blandt de konstruktive og engagerede mennesker, der forbereder verden til den nye tidsalder.



Skabende tænkning

Hvordan kan vi "arbejde" med disse love og principper? Der findes to måder – en ydre aktivitet og en indre aktivitet.

Ydre aktivitet er nemt at forstå. Det betyder, at vi skal føre disse love og principper ind i vores daglige holdninger og aktiviteter og relatere dem til enhver hændelse. Det betyder, at vi helt generelt skal udføre vores arbejde i overensstemmelse med deres ordlyd, at vi skal give verden viden om, at de virker som væsentlige grundlag i den daglige levevis, og at de er en garanti for fred.

Indre aktivitet er vanskeligere at forstå og kræver som følge deraf en mere uddybende forklaring og et studium, men vi vil blive i stand til at opfatte dens betydning, når vi husker, at vi hele tiden anvender tankerne som en "indre aktivitet", selv om vi ikke bemærker det, og at der ligger tanker bag alt det, vi gør: dvs. skabelse af holdninger, af relationer og af hele vores levevis. I tankens verden fødes og begynder alt det, der rent praktisk kommer til udtryk på Jorden. Hver-dagslivet væves med *tænkningens tråde* som grundlag, og det gælder arkitekten før skitserne tegnes, fabrikanten der vurderer sine markeder, og de ting der kan produceres, forskeren der søger en ny formel, verdens politiske ledere og læreren i den lille skole.

På denne måde fødes morgendagens verden time for time, og tænkere skaber hele tiden mønstret på alt det, der kommer. Men hver enkelt af os kan ligeledes benytte den skabende tænkning, og ved hjælp af den kan vi i det indre opbygge den fremtidige verdensstruktur og den nye verdens livssyn, der vil blive baseret på åndelige værdier og universelle love. For det er ikke kun opfinderes, forskeres og politikeres tanker, der virkeliggør de forhold og tilstande, vi vil få i morgen. Enhver af os kan spille en konstruktiv rolle i denne forbindelse, hvis vi vælger at gøre det.

Et skabende instrument

Tænkeevnen er et stort skabende instrument så vel som en vital "aktivator". Den forbinder os med højere muligheder, og ved hjælp af den bliver vi i stand til at trænge ud over rammen for vores nuværende kundskab og derved få meningens og værdiernes verden i sigte. Dette sætter os i stand til at opsamle de højere tanker om det sande, det gode og det nødvendige, og at bringe det ned til daglig erkendelse og at gøre det til en del i skabelsen af vores livsbetingelser.

Skabende tænkning er et bestemt trin i manifestationen af ideer og højere begreber, og fordi tanke er en energi, kan vi anvende dens kraft til at udvikle de kvaliteter, holdninger og tilstande, som vi mener bør bestå. Når vi anvender tænkningen bevidst og skabende, bliver vi i stand til at gøre forandringer i vores indre og i vores liv og også til at skabe ændringer i omgivelserne og i verden.

Men vi anvender for det meste tankerne helt ubevidst og tilfældigt, og ofte styrer de os i stedet for at blive styret af os, og det bringer uro og depression, og vi koster rundt af tankens egen kraft. Hvis vi anvender tankerne selvsk, kan de endog blive destruktive. Derfor, så snart vi får indblik i emnet tankens kraft, så må vi være klar over, at det er et vitalt behov at tænke *rigtigt*, at have det rette motiv bag tanken, og at forstå de subtile processer rigtigt. Tankesindet vil i den forestående æra i stadig højere grad blive fremherskende. I psykologien fremhæver man allerede tankens natur, og hvordan den bør anvendes, og når denne viden bliver mere

almindeligt kendt, vil det blive mere og mere nødvendigt at lære, hvordan vi skal tænke skabende for med sand vision at kunne opbygge den verden, vi ønsker.

Kontakt via bøn eller intellekt

I tidens løb har bøn været som en livline mellem den indre og den ydre verden, og den har skabt en magnetisk kanal for den støttende og hjælpende kraft, som menneskene har haft behov for. Men da bøn altid vil virke som en grundlæggende måde til kontakt opad, så kræver nutidens udvikling af intellektet hos mange desuden en mere mental form for "indre aktivitet" – fx en meditationsform med en skabende egenskab, der er en positiv og videnskabelig metode at arbejde med loven på.

Meditation er ikke en abstrakt aktivitet, hvilket den ofte betragtes som i den udadvendte vesterlandske civilisation, der lægger vægt på det håndgribelige og det ydre og på synlige resultater. Meditation består af koncentration, refleksion og forståelse, samt af en klar intuitiv opfattelse og formulering af ideer og tanker, og derefter af en visualisering af de måder og metoder, der kan manifestere den i det ydre. Meditation består både af *aktivitet* og af *tjeneste*. Den sædvanlige vildledende opfattelse er, at meditation og handling er to forskellige ting. Den rigtige opfattelse er, at de udgør to forskellige faser i en proces: en bevidst, målrettet aktivitet, og en meditation der "opbygger uden hænder".

Værdien af gruppemeditation bør man også være opmærksom på. Da det enkelte menneske, der mediterer alene, ofte kan føle sig ineffektiv og som følge deraf fortvivlet, så kan mange mennesker, der mediterer på det samme tema, mangedoble hver enkelts kraft på grund af den ekstra faktor, der er den fælles hensigt og den samlede bestræbelse. Der etableres derved et samspil af mental energi, og styrken koncentrerer sig i den forenede bestræbelse, som hver enkelt bidrager til – en styrke, der er mærkbar for alle i gruppen.



Skitse til gruppearbejdet

Skabende gruppemeditation for den nye tidsalder bliver funderet på disse grundlæggende forudsætninger. Den har den specifikke hensigt at øge viden om og forståelse af de nævnte tre love og principper ved at studere dem, ved at meditere på dem og ved at arbejde rent praktisk med dem. Det bør gentages, at effektivt arbejde altid er en kombination af *indre* og *ydre* aktivitet. Selv om den ydre aktivitet nødvendigvis – uanset det er bevidst eller ej – begynder i det indre, så må den indre aktivitet ikke begrænses til aspiration og invokation, men bør komme til udtryk rent praktisk, så hensigten kan manifesteres.

Gruppens arbejde retter sig derfor specielt mod – udover meditation – at forankre disse love og principper i verden. De er blevet benævnt som Guds love og principper, og når vi former livet i overensstemmelse med deres budskab, vil det kunne skabe sådanne tilstande, at sjælen kan blive den sande hersker på Jorden.

Det globale formål

Det har et globalt formål, idet mennesker med mange forskellige overbevisninger får relation til hinanden, og denne verdensomspændende gruppe er ganske enkelt sammensat af mennesker, som interesserer sig for menneskenes forhold, som engagerer sig i at yde hjælp til menneskelige fremskridt, og som – med dette i tankerne – arbejder med tænkning, meditation og bøn som beskrevet i ovennævnte instruktioner. *Hensigten med dette åndelige projekt er ikke, at det skal være et alternativ til tjenestearbejder, der allerede er i gang, men det er tænkt som et supplement, som hver især kan anvende indenfor sit eget område.*

To måneder ad gangen

For at styrke disse love og principper ved samtidig meditation, koncentrerer gruppen sig om hvert enkelt i to måneder hvert år – som følgende:

Loven om rette menneskelige relationer
Princippet om den gode vilje
Loven om gruppebestræbelse
Princippet om samstemmighed
Loven om åndelig tilnærmelse
Princippet om essentiel guddommelighed

Januar og februar
Marts og april
Maj og Juni
Juli og August
September og Oktober
November og December

Dette års forløb vil indeholde én instruktion om loven og én om princippet og én om meditationsteknikken for de forskellige faser i koncentration, i reflektiv og receptiv meditation, i visualisering og andre aspekter. Endvidere er der et omrids til en meditation, der skal udføres dagligt eller to gange om ugen.

Ønsker du at deltage i denne form for indre tjeneste, vil det glæde os, hvis du downloader disse instruktioner. Du har ingen udgifter i forbindelse med det. Arbejdet støttes frivilligt af den enkelte deltager, og der er ingen forpligtelser ud over at give disse love og principper så skabende tanker og så praktisk anvendelse, som du overhovedet kan. Skabende gruppemeditation for den nye tidsalder er en fri organisation for mennesker, der tror på og er villig til at tjene ved hjælp af tankens, hjertets og viljens kraft. Disse instruktioner koster intet, men støtte til vores arbejde er velkomment.

Anden del

- Meditation
- Indre aktivitet
- Meditationsprocessen
- Forberedelse til harmonisering
- Koncentration
- Koncentration og rette relationer

Indre aktivitet

Vi skaber hele tiden med tanker, enten vi ved det eller ej, og inden vi begynder at studere meditation, bør vi forstå, at begær og tanker ustandseligt fylder vores indre verden med "tankeformer". En tanke er formet af tankesindet, og den skabes almindeligvis af begær. Den har en forholdsvis fast form i de subtile områder af tankens verden, og dens styrke, egenskab og varighed afhænger af, hvordan vi skaber den og beliver den.

En af årsagerne til den nuværende uro i verden er de myriader af negative, konfliktskabende og destruktive tankeformer, som menneskeheden fylder den indre verden med. Den tiltagende mentale aktivitet, når gennemsnitsmennesket begynder at bruge tænkeevnen mere, er naturligvis et fremskridt, men midlertidigt skaber det en værre situation end før. Derfor er det først og fremmest forpligtende at lære at kontrollere tankesindet og at tænke konstruktivt i stedet for at øge de urolige og destruktive tankeformer.

Skoling af tankesindet

Tankens verden er et forholdsvis ukendt område, men i dag går vi alle hurtigt ind i denne dimension, og det eventyrlystne tankesind, der begynder at bevæge sig rundt dér, opdager mulighederne i dette område. Alt dette viser, at der findes et godt grundlag for at meditere, og det antyder, at meditation er en teknik til skoling af tankesindet, så vel som det er en metode til at tage vores arv i de indre verdener op.

De fleste mennesker har kun et vagt begreb om, hvad meditation virkelig er, og vi vil derfor anskueliggøre, hvordan man gennemfører den, hvordan den fungerer, hvad man kan opnå, og hvilken nytte den kan have. En sådan forståelse er helt grundlæggende for at kunne anvende meditation i forbindelse med den nye tidsalders love og principper, og det vil ligeledes bidrage til at opnå en generel opfattelse af meditation.

Usynlig energi

Tanke er en usynlig energi, men den besidder en virkelig kraft, og ved hjælp af meditation kan vi fokusere den til at opbygge, nære og fastholde en idé, en egenskab og en regel eller livslov. Med andre ord, meditation er en indre aktivitet – en aktivitet i de indre verdener. Der findes mange typer af *indre aktivitet*. Al tænkning, forhåbning, forestillingsevne, aspiration og begær er sådanne typer, men almindeligvis skabes de uden bevidst formål og uden ansvarsfølelse. Meditation er derimod en bevidst og tilsigtet anvendelse af tanken for at fuldbyrde en speciel hensigt.

Enhver menneskelig aktivitet i det ydre er et resultat af en indre aktivitet. Alt for ofte er det begær og ukontrollerede tanker, der driver os, og det kan frembringe alle slags vanskeligheder og endog have skadelige konsekvenser både for det enkelte menneske og for menneskeheden i al almindelighed. Derfor er det vigtigt, at vi bliver mestre i vores eget indre og kun skaber det i denne subjektive verden, som vi mener, er det rigtige og konstruktive, så vi på denne måde kan bidrage til det fælles gode på de indre planer i samme grad, som vi gør i den ydre verden.

Påvirkninger udefra

Først skal vi lære at gøre dette i vores eget område af den indre verden, dvs. det område vi er ansvarlig for, og derefter kan vi begynde at bidrage til det område i det indre liv, som vi deler med menneskeheden. I denne forbindelse må det fremhæves, at der kan komme påvirkninger fra enkeltpersoner og fra masserne, og derfor må vi forstå, at ligesom vi hele tiden skaber tankeformer, enten vi er klar over det eller ej, så er vi også "åbne" for påvirkning i varierende grad. Dette er endnu en grund til, at det ikke virker godt at være negativ og kraftløs på de indre niveauer, og til at vi bør udvikle et positivt indre liv.

Vi kan blot tænke på de "smarte" teknikker, der anvendes i forbindelse med reklamer – de "skjulte overtalelser" – for at se, hvilken stor rolle psykologisk påvirkning spiller i livet i dag. De mennesker, der arbejder indenfor forretningsverdenen og med materialistiske interesser, er meget mere fortrolige med psykologiske påvirkninger og er dygtige til at anvende dem end mennesker indenfor de mere åndelige områder, og det er en situation, der bør ændres. Alle, der virkelig bekymrer sig om menneskeheden og er åndeligt orienteret, bør i det mindste være ligeså målbevidste og dygtige som den succesfulde handelsmand til at håndtere og anvende tænkning, forestillingsevne, motivation og emotion.

Tankestyring

Alle præsenteres således for en udfordring og et nyttigt område, der er indenfor rækkevidde uanset den ydre situation. Konstruktiv tænkning er noget vi alle kan udøve, og det gør vi også i alle ledige øjeblikke, hvor vi end befinder os. Naturligvis kræver rigtig meditation enrum og ro som det første, men at anvende nogle enkelte minutter til konstruktiv tænkning er en god øvelse i at lære at styre tankerne. Inden længe vil vi opdage, at vi kan gøre det på steder, der kan synes helt ugunstige, i toget og når vi venter, og endog mens vi udfører de enkleste ting som fx. huslige opgaver.

Ret ofte gør vi to eller tre ting samtidigt uden at tænke over det, men for det meste drømmer vi blot eller lader tankerne drive nytteløst omkring, angrer eventuelt tidligere handlinger, frygter for fremtiden, eller vi tænker overhovedet ikke rigtigt. I stedet bør vi opretholde tankesindet i en koncentreret og konstruktiv tilstand, og efter nogen tids øvelse er det ikke så vanskeligt.

Tidsfaktoren

I denne forbindelse bør tidsfaktoren nævnes. Det er et problem, som alle før eller siden kommer til at stå overfor. De fleste føler, at de har så meget at gøre, og at deres liv er så kompliceret, at de har et så begrænset privatliv, og at kravene i forbindelse med arbejde og familie kun levner så lidt fritid og energi, at de ikke kan påtage sig et meditationsarbejde. Disse vanskeligheder er rigtige nok. Hele organiseringen og tilrettelægningsen i det moderne liv tager overhovedet ikke hensyn til retten til at have et indre liv, og således er hele tendensen nu for tiden imod det. Men til trods for disse store problemer, så er det sådan, at hvis vi føler værdien af

et indre liv stærkt nok og virkelig ønsker at afsætte lidt tid til det, så vil vi normalt kunne finde en pause i løbet af dagen til i det mindste en kort meditation. Ti eller femten minutter er ikke særligt længe og bør kunne presses ind i et 24-timers program.

Meditationsrytmens betydning

Det er imidlertid helt tydeligt, at det er så godt som umuligt at finde ideelle tilstande til dette i nutidens liv, og enhver stille stund, vi kan finde i løbet af dagen, er som en oase, der bør udnyttes. En god rytme at indføre er at meditere det samme sted hver morgen som det første, inden dagens gøremål påbegyndes. Regelmæssighed er meget værdifuld, men vi bør ikke blive fuldstændig afhængig af en bestemt rytme, for selv om det bliver mere vanskeligt og tager længere tid at tilpasse sig det indre arbejde, så er det bedre at lære, hvordan man kan blive helt uafhængig af omgivelserne. Vi har hver især vore egne problemer i denne forbindelse, og vi må hver især løse dem på bedste måde.

Der findes en større værdi i meditationens indre aktivitet, som almindeligvis ikke er erkendt. Meditation er *forløsende*, både hvad angår egenskab og virkning. I vores eget psykiske område og i en stadig større omkreds, hvis vi mediterer med andre, bliver den uklare psykiske sfære, som vi lever i, mere klar. Den bliver mere klar, hvorved den transformeres, og det viser, at meditation er en særlig god metode, der kan fungere sammen med de forløsende kræfter. De fleste af os har et for abstrakt begreb om forløsning og har tendens til at tænke, at det er noget, som kun de oplyste sjæle kan praktisere, men i virkeligheden kan det blive og bør blive en kontinuerlig forpligtelse, som vi alle deltager i.

Tankelivet er en realitet, derfor kan dets effektivitet og dets potentielle kreativitet ikke understreges for meget, og forståelsen af tankens værdi åbenbarer, at vi hver især har en rolle at spille. Den viser, at vi besidder en kraft, som vi ikke har været vidende om og derfor ikke har anvendt korrekt. Hvis vi vælger det, kan vi rent praktisk medvirke til at etablere den nye tidsalders love og principper.

Fremtidige meditationssæt

Kunsten at meditere er stadig ikke udviklet i den vestlige civilisation, og derfor ville en artikelserie, der beskriver de forskellige aspekter, fremme arbejdet om de love og principper, som er denne gruppes centrale hensigt. Seks sæt bliver tilbudt deltagerne til downloading om følgende meditationsemner:

MEDITATION – hvad det er, og den rette forberedelse til den.

KONCENTRATION – det første stadium i meditation.

MEDITATION – dens mere definitive betydning.

REFLEKTIV MEDITATION – det mentale stadium i meditation.

RECEPTIV MEDITATION – indre ro, kontemplation og vækst af intuitionen.

BØN – udtryk for følelser, en særlig indre energi.

IMAGINATION – måske den mest effektive kraft i indre aktivitet, og som hovedsageligt anvendes gennem VISUALISERING.

PÅKALDELSE – anvendelse af viljen.

INVOKATION OG EVOKATION – hele vort væsens synteseskabende aktivitet til at “nedkalde” noget højere (invokation) og responsen fra oven på dette krav (evokation).

SKABELSE AF EN FULDKOMMEN TANKEFORM – opbygget af en afbalanceret fusion af tanke, følelse, imagination og vilje.

ANVENDELSE AF TANKEFORMER til menneskehedens bedste på to niveauer: på det indre niveau som telepatisk udstråling og i en ydre verden som manifestation eller ydre virkninger af det indre arbejde.



Meditationsprocessen

Ordene "*erobring af det indre rum*" beskriver på udmærket måde det, vi bestræber os for at nå gennem meditation – udforskning af de indre verdener og anvendelsen af tankesindet til at besejre nye dimensioner.

Det første man skal erkende er, at der *findes* indre verdener, og at vi hele tiden lever i dem med de emotionelle og mentale aspekter af dem i vores natur. Det psykiske liv har en håndgribelig eksistens i disse verdener af energier og egenskaber, og man bør ikke opfatte dem som helt subjektive, abstrakte og formløse, som de almindeligvis – og fejlagtigt – er blevet betragtet.

De indre verdener, hvor den psykiske del af os har sit liv, er årsagens og meningens verdener, og de er i virkeligheden mere virkelige, end de såkaldt synlige verdener, for de indre er mere effektive. Alt, som senere manifesteres i den ydre synlige verden, har sin oprindelse i disse områder, og alt, der foregår omkring os, er et ydre udtryk for energiernes aktivitet og vekselvirkning i de indre områder. Nutidens fysikere har vist, at den materielle verdens natur er helt anderledes, end det sanserne kan opfatte. Den indstilling, at der findes indre verdener bag de ydre håndgribelige aspekter, giver os et billede af hele livsmønstret og bringer ny forståelse.

Som en rumrejse

Vi kan få en god opfattelse af de forskellige aktivitetstyper og de forskellige stadier, som vi arbejder med i meditationen – i vores udforskning af de indre verdener – hvis vi forestiller os, at en raket, der sendes ud i rummet, ændrer kurs og vender tilbage til Jorden. En lignende cyklus foregår i meditationsprocessen.

Det første stadium er *projektion*. Den energi, som anvendes til en rakets fremdrift, og som kan tvinge den opad, overvinder tyngdeloven. På samme måde kan vi tvinge vores bevidsthedscenter opad til de indre verdener. Ved hjælp af sfæren for følelser og forestillingsevne kan vi trænge ind i tankens verden og endnu videre til de åndelige niveauer. Vores fremdrivende energi består af aspiration, der træffende er blevet benævnt som "brændende aspiration", og vi styrer den – da vi i virkeligheden styrer hele meditationsprocessen – med viljens kraft, der kun er blevet erkendt i mindre omfang.

Det andet stadium for raketten er, at den når frem til et område, der har en anden form for tyngdekraft og et andet center for tiltrækning. Det svarer til, at man i meditation kommer i kontakt med et højere bevidsthedsområde, dvs. et område for tænkning, eller en specifik region i de indre verdener.

Det efterfølgende stadium er en hårfin afbalancering af Jordens træk nedad og af det andet centers træk opad. Opnås denne balance på rigtig måde, vil energiens egendrift, der stadig findes i raketten, sætte den i stand til at kredse rundt om det nye center og fastholde den i orbit. Det samme gælder det enkelte menneskes bevidsthed, når den trænger ind til de højere, indre niveauer. Bevidstheden skal nå frem til den region, som den er rettet mod, men den skal bevare sin frihed og ikke blive fange i regionen. Den må kun blive i dette område, så længe det er nødvendigt for dens formål, hvilket er at undersøge og registrere det, den kan opsamle i det center, den har fået forbindelse til, eller i den region for tænkning, den er nået frem til. Derefter bør vi bringe meditationen til afslutning på en harmonisk måde.

Den information, der modtages fra raketten's instrumenter, svarer til vores registrering og rigtige fortolkning af de ideer, vi finder i de højere områder, og alt dette skal anvendes og integreres i vores eksisterende viden og erfaring, ligesom den information, der er vundet via raketten.

Der findes endnu et punkt i denne analogi, og det er, at raketterne skal styres lige fra starttidspunktet på Jorden og gennem hele deres rejse. Således er det også med meditation, man må aldrig miste en bevidst styring. Muligheden for at falde i en trancelignende tilstand er absolut mulig – en for intensiv projektion er forkert og farlig. Meditation skal altid være en *bevidst* proces, vi skal hele tiden være helt nærværende, og med denne viden skal vi – dér, hvor vi er – styre hele processen, observere den, kontrollere den og regulere dens udbredelse og varighed.



Forberedelse, der fører til koordination

Om meditationen lykkes afhænger af en rigtig og omhyggelig forberedelse. Som det første skal vi vælge et så roligt sted som muligt – i det mindste indtil vi er vant til at meditere – hvor vi kan regne med, at vi ikke vil blive forstyrret. Vi skal sidde behageligt. Mens det for østens mennesker har været en fordel at sidde med korslagte ben for at holde ryggen rank, så er det en vanskelig stilling for de mennesker, der ikke er vant til at sidde sådan, og det er heller ikke nødvendigt. En effektiv introduktion til den meditation vi skal udføre er at læse eller studere noget, der har relation til det emne, vi skal meditere på, og det bør vi finde tid til, specielt for at lette tilpasningen af tankesindet.

Som det næste skal vi prøve at eliminere alle fysiske, emotionelle og mentale spændinger, fordi sådanne spændinger kræver helt nytteløst energi til både nerver og muskler. At kunne slappe af er en kunst, der må opøves, for det er ikke så nemt, som det umiddelbart kan synes. Når vi prøver at slappe af, kan vi have tendens til at falde i den modsatte grøft – en tilstand i passivitet, der ender i dødsghed. Målet er at eliminere alle overflødige spændinger og bevare nervesystemet og muskulaturen i en sådan aktiv tilstand, der er nødvendig for at vi kan være vågne og have opmærksomheden rettet mod det, vi skal udføre.

Åndedrættet

De forskellige afslapningsøvelser skal ikke beskrives her, men der findes mange bøger, der fuldt ud beskriver dette emnes forskellige aspekter. En af de mest effektive måder til afspænding findes i et langsomt og rytmisk åndedræt. Men åndedrætsøvelser bør udføres med forsigtighed, for de kan være skadelige, hvis de udføres for ihærdigt. En passende øvelse består af et dybt åndedræt med korte pauser mellem indånding og udånding. Det skal man gøre rytmisk og langsomt ti gange. Der må ikke opstå nogen følelse af spænding, hverken under ind- og udåndingen eller under pausen – en stabil rytme snarere end i lang tid er målet. Åndedrætsmuskulaturen bør være afspændt under udåndingen. Denne "given slip" på spændingen kan brede sig til alle de andre muskler i legemet, hvorved man opnår en generel afspænding.

Fysisk og psykisk afspænding

Fysisk afspænding er et indledende og nødvendigt skridt til et mere betydningsfuldt skridt, som er psykisk afspænding. Psykisk afspænding omfatter emotionel og mental afspænding, der skal opnås i to bestemte faser, der svarer til de to forskellige niveauer af de indre verdener, hvor vi skal arbejde – det emotionelle og det mentale. Hvert enkelt skal behandles separat og på sin egen måde.

Når vi har opnået fysisk afspænding og begynder at observere os selv psykisk, vil vi almindeligvis opdage, at forskellige følelser kommer og går. Disse emotioner må stilnes. Det er ikke godt at fortrænge dem med magt, men blot det, at man observerer dem på en rolig måde "set fra oven" uden at identificere sig med dem, tvinger dem til gradvis at løsne deres greb og deres intensitet, således at de hører op med at virke generende og falder til ro – om ikke helt så i det mindste i en grad, så de ikke længere virker som alvorlige hindringer, og det er godt i sig selv.

Dette danner den første del af psykisk afspænding. Den anden del er mental afspænding. Af natur er tankesindet rastløst og i uafbrudt aktivitet, og dette er tiltagende på grund af tidens høje tempo og også på grund af emotionel stimulering. Hvis vi har klaret at udelukke det almindelige livs aktiviteter for et øjeblik og har dæmpet emotionerne, vil det ikke være nær så vanskeligt at overvinde tankesindets naturlige rastløshed.

Dette kan ikke gennemføres fuldt ud i de forberedende stadier, men det vil blive hovedopgaven i den første del af den aktuelle meditation, som er koncentration. På det forberedende stadium er det til en vis grad nok at undgå at identificere sig med tankesindets aktivitet og at modsætte sig at blive ført rundt på denne måde, samt at denne aktivitet ikke vedrører sjælen, som vi kan kalde "den observerende". Det danner det vi kan betragte som en platform, og fra den kan vi gå videre til den aktuelle meditation. Her er målet heller ikke at fortrænge noget med magt eller med en kraftanstrengelse, hvilket øjeblikkelig vil bringe spændinger og derfor hindre meditationens mål. Den metode, der skal anvendes, er mere at afvise og at undgå at nære de vildfarne tanker eller forestillinger, der befinder sig i tankesindet. Derefter vil de ikke i særlig grad forstyrre den indre aktivitet i meditationen. Denne forberedelse kan beskrives som at skabe rum i og omkring bevidsthedscentret til de efterfølgende koncentrationsøvelser, uden at hele området bliver fuldstændigt klart på dette stadium.



Koncentration

Det første vi skal vide, når vi tager emnet om koncentration op, er, at der er forskel på spontan, automatisk koncentration og på velovervejet, styret koncentration. Forskellen ligger i den kvalitet de to koncentrationsformer har, og i den måde de benyttes. Det kaldes spontan koncentration, når tankesindet aktiveres af impuls fra stærke interesser, ønsker eller følelser, så koncentrationen fastholdes i én bestemt retning. Et typisk eksempel er en leder, der planlægger en organisations arbejde med henblik på, at det kan blive vellykket. Et andet eksempel er en studerende, der koncentrerer sig om emnerne i et fag lige før en eksamen.

De, der kan koncentrere sig effektivt på denne måde, gør det i de fleste tilfælde under den illusion, at deres koncentrationsevne er god. Det kan den naturligvis til en vis grad også være, men evnen til at fastholde tankesindet på en bestemt opgave eller et specielt emne, når tilskyndelsen skyldes intens interesse, behov, begær eller frygt, betyder nødvendigvis ikke, at fastholdelsen kan bevares, hvis denne form for motivation mangler. Kendsgerningen er, at når vi prøver at koncentrere os om et abstrakt emne eller om noget, der ikke indeholder personlige interesser eller fordele, så er koncentrationen langt mere vanskelig at fastholde, og ofte opdager vi, at vi i virkeligheden ikke har nogen rigtig kontrol over tankerne.

Denne opdagelse kan virke desillusionerende, men den er gavnlig. Den viser, i hvor høj grad vi er et bytte for det, der motiverer os, og at vi derved i en vis forstand er negative til trods for, at vi udadtil kan virke positive og aktive. Det er tegn på, at vores emotioner, tilskyndelser og tanker virker gennem os på en næsten dramatisk måde, og at de virker som stærke kræfter i livet. Med andre ord er det dem, der påvirker os, og vi er således ikke selv den faktor, der udvælger, styrer og har kontrollen.

Dette er en af årsagerne til, at de mere intellektuelle og åndelige interesser ikke har nogen motiverende kraft som personlig interesse for gennemsnitsmennesket, men det skyldes også, at der findes en speciel forskel i den måde, disse interesser kommer til udtryk på. Abstrakte emner er "tyndere" og derfor mere u håndgribelige for tankesindet at koncentrere sig om og at fastholde. Tankesindet, der ikke er vant til at fungere på denne subtile og mere vanskelige måde, indtager en modvillig holdning og vender sig bort. Det er en ny form for aktivitet, og almindeligvis skaber ethvert nyt emne og nyt vidensområde vanskeligheder til at begynde med. Tankesindet kan ikke lide at udføre sin opgave inden for nye områder. Inden for de områder, som det er fortroligt med, er der allerede tidligere udført et stort arbejde, således at der findes et grundlag og forbindelser, der letter arbejdet. Et nyt emne kræver langt større koncentration og indsats.

Dette forklarer, hvorfor så mange afviser at acceptere nye ideer og at ændre deres mål og interesser. De bryder sig ikke om det nye og frygter det ligefrem, og som konsekvens vægrer de sig. Et morsomt eksempel på dette, som nu synes helt utroligt, er en fremtrædende fransk astronoms udtalelse i 1884 om, at der var ikke mere at opdage inden for astronomien.

Vi er ikke vores tanker

Erkendelsen af, at vi ikke er herre over vore tanker, kan muligvis overraske os, men overraskes vi, er det godt, for det vil tilskynde os til at gøre en indsats for at

opnå at kunne styre tankerne, og det vil hjælpe os til at tilvejebringe den emotionelle drivkraft, der tidligere manglede. Et andet betydningsfuldt resultat af disse opdagelser om os selv er viden om, at vi ikke er identiske med vores tanker og emotioner. Det mislykkede forsøg på at holde tankesindet aktivt har vist, at der findes en konflikt, og det betyder, at der er uoverensstemmelse mellem to faktorer. Viden om denne konflikt er værdifuld, idet den kaster lys over forskellen mellem sjælen med sin egen vilje, og tankesindet som ofte ikke er til at styre og er modvilligt eller dvask, og som på en måde har sit eget liv.

Viljen som redskab

Disse forberedende og vitale erkendelser skaber grundlaget til opgaven med at lære at koncentrere tankesindet *ved hjælp af viljen*. Endvidere giver de forståelse om os selv og de giver den tilskyndelse, vi behøver for at blive mestre over dette dyrebare instrument, tankesindet, der er en så fortrinlig tjener, når det beherskes, men som giver store vanskeligheder, når det går sin egen vej.

Den teknik, der skal anvendes for at opnå kontrol over tankesindet og viljesmæssig koncentration, er modsat den, der oftest anvendes i undervisning, hvor det gælder om at vække elevens interesse. Dette gør tilegnelse af kundskab lettere, men det fører ikke til virkelig kontrol og styring af tankesindet. For at opnå en velovervejet koncentration om vanskelige og abstrakte emner, må man til at begynde med anvende en teknik, hvor koncentrationen gælder enkle og neutrale emner, der overhovedet ikke interesserer os. På den måde kan vi lære at fastholde tankesindet stabilt uden hjælp af personlige interesser og ønsker.

Opmærksomhed

Der findes mange typer af sådanne koncentrationsøvelser, der kan praktiseres. Visuel observation er en enkel øvelse, og som følge deraf en god øvelse at begynde med. Det er en øvelse i *opmærksomhed* og ikke i tankeprocesser, og den udvikler en elementær evne til at kunne fokusere opmærksomheden, som er det første trin i de mere vanskelige og komplicerede meditationsprocesser med abstrakte emner.

En supplerende øvelse i visuel observation, du kan anvende, når du har tid og lyst, er at observere mange ting hurtigt og præcist. Fx. kan man i et halvt minut observere alt, hvad der findes i en stue, og derefter skrive alle tingene ned så detaljeret som muligt. Den samme øvelse kan udføres ved at observere tingene i et forretningsvindue eller ved at se alle detaljer i et maleri. Det sidste eksempel giver god mulighed for at vurdere, hvor stor fremgang vi har med denne evne, for anvender vi et egnet maleri, kan vi hele tiden kontrollere fremgangen ved at føre en slags statistik.

Målet er koncentration

Sådanne øvelser viser også, at evnen til at observere varierer meget i forhold til de forskellige psykologiske typer. Et stort antal mennesker finder, at denne øvelsesform er forholdsvis let, fordi de er interesseret i den ydre verden, og derfor observerer de normalt alt omkring sig. For disse mennesker er sådanne øvelser overflødige. Men de er særdeles nyttige for de mennesker, som har tendens til at leve på livets indre og mere abstrakte niveauer, og som hovedsageligt har interessen centreret i emotionelle, imaginative og rene tankemæssige områder. Øvelserne træner disse mennesker til både at observere og at koncentrere sig om det, der ikke interesserer dem, og dette bidrager til at udvikle denne forholdsvis uudviklede side af deres natur. Målet er, at vi – uanset hvad der interesserer os – skal blive i stand til at koncentrere os *viljesmæssigt* på et hvilket som helst livsniveau og om alle specielle ting og emner.

Øvelser i at observere ydre ting virker som forberedelse til at kunne koncentrere sig om indre emner – om indre billeder eller forestillinger. En øvelse, der skaber en overgang mellem disse to, er at observere et billede i tyve eller tredive sekunder, og derefter lukke øjnene og prøve at fastholde synet af billedet i "tankesindets øje" eller "det indre øje". Alle besidder vi denne forestillingsevne, idet vi er i stand til at forestille os ting, ansigter og så videre, der er velkendte. Denne evne er mere udviklet og levende hos nogle mennesker end hos andre, men vores nuværende mål gælder ikke så meget, om den er levende, hvilket er betydningsfuldt, men mere om evnen til at fastholde billedet stabilt foran tankesindets øje og at være i stand til at koncentrere opmærksomheden på det. At se på et maleri et stykke tid hjælper i høj grad til at opnå et klart billede og til at fastholde det.

En anden øvelse af denne type er at skabe et billede og fastholde det i kort tid uden at have set det lige inden. Man kan begynde med noget velkendt, som fx. en bygning man ser hver dag, en udsigt man kender eller et familiemedlem. Billedet skal være en nøjagtig kopi med særlig koncentration om detaljer, og derefter skal det fastholdes en bestemt tid.

Her begynder den virkelige kamp – en interessant men til tider forbitret dyst – mellem viljen til at fastholde billedet og bevægeligheden i forestillingsevnen, der er vant til at bevæge sig fra én ting til en anden i hurtig og ofte kaotisk rækkefølge. Den vil bruge alle former for tricks. Den vil forvrænge billedet, udbygge det, tilføje nogle uvedkommende elementer, opdele det i to eller flere dele, erstatte det med et andet, altså gøre alt muligt med undtagelse af at lade billedet stå roligt foran tankesindets øje.

Denne kendsgerning er overraskende, men igen åbenbarende. Endnu en gang har vi et ubestrideligt bevis på, at vi ikke kan styre vores mekanisme, og at der findes en konflikt mellem den og os selv. Det er her, at processen med egenvilje virkelig begynder for så vidt angår styring, retning og anvendelse – viljesmæssigt – af hele vor mekanisme.

God koncentrationsøvelse

En særdeles god øvelse i koncentration findes i Ernest Wood's bog "Concentration":

I et diagram placerer han "*Rette menneskelige relationer*" i centrum, og i en cirkel udenom omkranses denne kvalitet af kvaliteterne: "*Harmløshed*", "*Kærlighed i praksis*", "*Ligeberettigelse*", "*Tolerance*", "*Ydmyghed*", "*Den gode vilje*", "*Samarbejde mellem nationer*" og "*Forståelse i familien*". Fra "*Rette menneskelige relationer*" i midten, tegnede han pile ud til kvaliteterne i den omgivende cirkel, og han opfordrer til, at du prøver, om du kan tilføje andre pile, så antallet af pile bliver 100. Du kan tilføje nogle personlige og konkrete ideer, som fx. at fortælle medarbejderne, at du skønner på det, de har fuldført, at du returnerer en biblioteksbog, du har haft for længe, at du vil bilægge en uoverensstemmelse med en bekendt, at du vil køre forsigtigt i din bil, at du vil vise tålmodighed over for de mennesker, der arbejder med en anden rytme, end du gør.

Brug ikke tid på at fundere over "den gode vilje", "ligeberettigelse", "samarbejde" etc. Du skal blot bemærke dem og skrive dem ned, og så lade din opmærksomhed glide tilbage til rette menneskelige relationer. Du skal ikke lade tanken springe tilbage, men lade den glide tilbage. Dernæst spørger du dig selv, "hvad er det næste?", medens du ser på rubrikken "rette menneskelige relationer". Skriv alle de ideer ned, der måtte komme. Når du har fået en del ideer og skrevet dem ned, vil

du opdage, at tankesindet er tomt og har ikke mere at give, men fasthold alligevel koncentrationen en stund endnu og afvent, om der skulle komme flere ideer. Denne øvelse kan indgå i den foreslåede meditation i denne instruktion. Den er ikke blot en hjælp til opnåelse af koncentration, den peger også på en metode til refleksion over temaet.

Tålmodighed og gentagelse

Nøglen til at udvikle koncentrationsevnen er, som ved alle andre færdigheder, vedvarende tålmodighed og stadige gentagelser i praksis. Og her kan det nævnes, at processen med at skabe et mentalt eller indre billede har en værdi ud over den at udvikle koncentrationsevnen. Billeder har en kraft i sig selv, som vi anvender bevidst eller ubevidst. Men det emne vil vi studere senere i instruktionen om anvendelse af visualisering, der har stor betydning i meditationsteknikker. På nuværende tidspunkt anvender vi blot visualisering som en fase i koncentration.

Udover disse specifikke øvelser er der rigeligt med muligheder for os i dagligdagens liv til at opøve koncentrationsevnen. Det betyder ganske enkelt at være fuldt ud opmærksom på det aktuelle problem eller spørgsmål uden at lade tankerne vandre. Vanemæssige handlinger udføres ofte på en mere eller mindre drømmeagtig måde med omstørfende tanker på uvedkommende ting, der passerer gennem tankesindet. Dette kan skabe en passiv tilstand uden tilknytning til tænkningen, og denne tilstand kan vokse til problematiske proportioner og er på enhver måde spild af energi. Senere skal vi lære at gøre to ting på samme tid, hvilket betyder at være bevidst og aktiv på to forskellige niveauer samtidigt, men det er noget helt andet. I sidstnævnte tilfælde er vi bevidst vågen og aktiv på begge niveauer, hvorimod der i det forrige tilfælde foregår en mere eller mindre automatisk kontinuitet af en fysisk aktivitet, hvor forestillingsevnen strejfer om uden styring fra vores side og uden at være i overensstemmelse med vores vilje.

Evnen til at leve i nutiden

Når vi beskæftiger os med koncentration set ud fra denne mere dybtgående synsvinkel, kan man sige, at det virker som om mange mennesker knap nok lever i nutiden. De fleste af deres interesser og deres psykologiske liv og den største opmærksomhed er rettet enten mod fortiden eller mod fremtiden, og enten mindes de eller fortryder de ting, der er sket, eller de bekymrer sig om ting, der måske vil ske i fremtiden. Det er en usund tilstand, der bør ændres. Som sammenfatning kan siges, at koncentration betyder evnen til generelt at leve i nutiden og specifikt til at leve i den specielle periode af nutiden og i det område, hvor vores øjeblikkelige opgave ligger.

Tankestrøm

Der findes en højere og mere betydningsfuld koncentrationsform, end de typer vi indtil nu har studeret. Det er den form, der anvendes af den observerende eller indre tilskuer, som i fuldkommen koncentration observerer det psykologiske liv som et flydende panorama – William James kalder det "tankestrøm" – og som på en engageret måde iagttager den, styrker den, og når det er nødvendigt trænger ind i den for at ændre den. Denne indre holdning er så sandelig ikke let at opretholde konsekvent. Når vi befinder os "på bredden" af tankestrømmen, er der tendens til, at dens hvirvler tiltrækker os og fører os med strømmen. Opmærksomheden fanges let af en bølge af emotioner, af en interessant idé, eller af et inspirerende initiativ, og vi må hele tiden trække vores opmærksomhed tilbage til vores koncentrationscenter, til sjælen, den del i os, som består evigt, og som ikke forandres i en eneste af de varierende psykologiske strømme.

Yderligheder

Engagementet i de to første måneder med dette forberedende koncentrationsarbejde skaber det nødvendige grundlag for en fremtidig effektiv meditation. To yderligheder bør undgås. Den ene er at udføre disse tilsyneladende uinteressante øvelser på en mere eller mindre overfladisk måde, eller som en slags rutine – det vil ikke være grundigt nok til vores formål. Den anden yderlighed, der bør undgås, er at arbejde for ivrigt eller for anspændt med dem. Der bør ikke være nogen form for anspændelse forbundet med dette arbejde. Vi bør heller ikke forsøge at udføre disse øvelser, når vi føler træthed, for så er der stor sandsynlighed for, at resultatet ikke bliver vellykket, og ethvert fremskridt vil ske på bekostning af alt for stor anspændelse.

Endvidere skal det fremhæves, at vi ikke bør blive mismodige, når arbejdet med øvelserne ikke lykkes, især når det ikke lykkes at fastholde koncentrationen i en vis tid. I begyndelsen er det udmærket, hvis vi kan opnå sand koncentration i ti sekunder og senere i tyve sekunder. Et minut eller to er en meget lang tid. Derfor er det bedre at gentage korte øvelser, der lykkes, end det er at gennemtvinge forsøg på at fastholde opmærksomheden i længere tid.

Tålmodighed og tillid

Som det sidste findes der to nyttige holdninger, som vi hver især som iagttagere bør prøve at fastholde under alle forsøgene og øvelserne. Den første er, at vi skal have tålmodighed med os selv eller mere akkurat med vores mekanisme – det er samme holdning, som vi ville indtage overfor et uregerligt barn, hvis samarbejde vi håber at få til slut. Den anden holdning er tiltro til, at vedvarende vil give et godt resultat. Følgende ord af Hermann Keyserling – fra hans *Travel Diary of a Philosopher* – vil styrke og understrege vores tiltro til værdien af det, vi forsøger at opnå:

“Koncentrationsevnen er utvivlsomt en vigtig drivkraft for hele den psykiske mekanisme. Intet øger vores præstationsevne mere end ved at anvende den. Ethvert gunstigt resultat, uanset indenfor hvilket område, kan spores tilbage til en intelligent udforskning af denne evne. Ingen hindring kan til stadighed modstå den exceptionelle kraft, der findes i dyb koncentration. Opmærksomheden tvinger før eller senere ethvert problem til at afsløre alle sine aspekter, som det er muligt at opfatte for en særlig karakter.”



Koncentration og rette relationer

Den koncentration, der kræves til effektiv meditation, vil naturligvis være nødvendig i arbejdet med enhver lov og ethvert princip, men vi har særlig mulighed for vedvarende at praktisere den i forbindelse med loven om rette menneskelige relationer, for denne lov er vævet af alle dele fra det daglige liv. Den er grundlaget for alt samarbejde og konstruktivt samspil og er en nødvendig del i alle vores holdninger. Derfor kan praktisering af tankestyring gennem hele dagen som foreslået udmærket kædes sammen med at kultivere rette relationer. Dette kan ikke alene gøres direkte med alle man møder, men også med enhver man kommer i kontakt med via korrespondance, telefon, e-mail og endog via tænkning. Vi bør heller ikke glemme behovet for rette relationer *i vores eget indre* – mellem emotioner og tænkning og mellem disse to og den, der observerer eller modtager.

Øvelser af denne type er mere værdifulde end det først synes, og de kan anvendes til forskellige formål, som vil blive beskrevet i senere instruktioner. De er ikke kun betingende for vores generelle holdning i løbet af dagen, de opbygger faktisk også et tankemønster, så vores tanker kan passere meget lettere under dagens løb. Det kan tilføjes, at sådanne øvelser er en hjælp i etableringen af den nødvendige vibration – det er som at indstille et instrument til at sende på en bestemt bølgelængde – og såfremt øvelserne udføres omhyggeligt, er virkningen meget værdifuld.

Daglig øvelse

Om morgenen, før dagens aktiviteter og møder begynder, kan du eventuelt koncentrere dig om og "forudse" eller visualisere alle mulige former for tilknytninger, du har til andre mennesker. Forestil dig, at du møder dem på en god måde, og se dem som *rette* relationer, og hvis nogle af disse kontakter har tendens til at blive vanskelige, enten fordi du ikke bryder dig om dem, eller fordi der er meningsforskelle, så bestræb dig på at løse aversionsproblemet mod dem eller kritikken fra dem ved at anvende loven om rette menneskelige relationer. Forestil dig, at denne lov virker gennem enhver kontakt og begivenhed i løbet af dagen og etabler et mønster af rette relationer i ethvert aspekt af dit liv.



Tredje del

Loven om rette menneskelige relationer

Vi har flere milliarder naboer – ikke naboer, der går side om side med os på samme gade, men medmennesker, der er kommet i kontakt med os og med hinanden ved hjælp af den teknik, der er udviklet i vores tid. Det er på den måde, de kan opfattes som rigtige “naboer”.

Det betyder, at rette menneskelige relationer vil få særdeles stor betydning i den nye tidsalder, som vi nu går ind i, men der findes endnu en faktor – den tiltagende mulighed for hurtig kontakt har kun været til stede i en meget kort periode sammenlignet med tidligere tiders lange perioder, hvor livet kun udviklede sig med gradvise forandringer. Pludselig er de lange afstande mellem menneskene blevet kortere, begivenheder på den anden side af Jorden kan vi straks se og høre om, og vi har udviklet vaner, der gør os økonomisk afhængige af mennesker i så godt som ethvert land, og det har altså nødvendiggjort en tilpasningsproces fra vores side. Selv om vi eventuelt ikke selv er klar over det, så tvinges vi til at ændre holdninger, til at tænke i nye baner og til at udvide vores viden så hurtigt som bevidstheden kan følge med ved civilisationens fremskridt, og alt dette er et betydeligt krav til menneskets natur.

Vi er dele af en helhed

Samtidig må vi erkende, at disse ydre omstændigheder blot tvinger os til endelig at acceptere de relationer, der er vores sande arv som mennesker. Disse relationer skaber grundlaget for vores eksistens. De er ikke kun forbilleder for harmonisk levevis eller en nødvendighed for at overleve, de er en *kendsgerning ifølge naturens orden*. Vi er uløseligt forbundet med hinanden, og vi vokser på samme tid op i livets store drama, der udvikler sig på vores jord. Vi er ustandseligt i kontakt med hinanden, ikke kun socialt på det fysiske plan, men også via tendenserne i vores tanker og emotioner. Vi er dele af en enhed, ligesom cellerne i vores legemer er en del af os – enhver af os er en enhed, men vi er også hver især en del af en større form. Vi er medlem af en familie, vi er beboere i en by, vi hører hjemme i en nation, og – ifølge samme naturlov – er vi enheder i den *enhed*, der er menneskeheden.

Når vi studerer disse kendsgerninger, bliver vi i stand til at se det omfattende perspektiv, hvor loven om rette menneskelige relationer har sin plads og sin funktion. Denne lov er ikke en lov, der kun gælder vores egen kontakt til andre, den virker også som en grundlæggende regel for hele livsorganismen, og dens virkeområde er hele det område, vi lever i, dvs. de ydre fysiske manifestationer og de indre følelser, holdninger og tænkning.

Den rette indre holdning

Der er behov for, at studiet om rette menneskelige relationer får tilført forskellige nye synspunkter. En ansvarsfølelse, forståelse, medfølelse, kærlighed og harmløshed er alle led i den kæde af rette relationer, der skal smedes i vores eget hjerte. Og det grundlæggende problem er at skabe den rette holdning *i vores eget indre*, fordi

den vil frigøre en strøm af rette relationer, der nedbryder hindringerne og åbner for vejen til at kunne ekspandere andres liv.

Vi eksperimenterer dagligt med videnskaben om rette relationer, selv om det ofte sker blindt og ubevidst. Gennem det nødvendige samarbejde i hverdagen, gennem den måde vi organiserer livet og kontakterne på, eksperimenterer vi praktisk talt med de forskellige aspekter, grader og typer af relation og lærer af dem. Derudover opbygger vi hele tiden alt dette på de indre planer med vores tænkning og følelser.

De store tænkeres tanker

Der har været mange eksponenter for rette menneskelige relationer ned gennem tidsaldrene. Mange store tænkere har analyseret denne lov, og alle, der har arbejdet for menneskets frigørelse, for frie og rette relationer med andre, har medvirket til at bringe orden i de modsatrettede og forvirrende relationer, der ofte er blevet et resultat af de forskellige stadier, som vores civilisation og kultur har gennemlevet. Det er en opmuntrende tanke, at vi er én menneskefamilie, men skønt denne erkendelse er blevet bremsset af en nødvendig vækst af individualitet og selvbevidsthed, så er vi nu nået til et punkt, hvor en hårfin balance mellem individualiteten og enheden kan begynde at blive en realitet. Loven om rette menneskelige relationer handler om *intelligent* deltagelse i denne enhed. En tanketom accept og det urgamle "flokinstinkt" er ikke en del af holdningerne i den nye tidsalder. Det er som udviklede enkeltpersoner, at vi i fremtiden vil forsøge at tilpasse den lille personlige enhed rigtigt i det puslespil, som livet er for den ene menneskehed, og det er et intelligent samarbejde med denne lov om rette menneskelige relationer, der kræves af de mennesker, der ønsker at hjælpe med til at etablere den nye tidsalder.



Oversigt

Typer på relationer

1. Mellem dine egne forskellige aspekter:
 - Tankesindet
 - Emotionerne
 - Aktiviteterne
 - "Sjælen"
2. Mellem dig selv og dine omgivelser, fx.:
 - Familienmedlemmer
 - Samarbejdspartnere indenfor handel eller på arbejdspladsen
 - De mennesker, du møder i den daglige rutine
 - Nære venner
3. Mellem de grupper, du har tilknytning til, fx.:
 - Sociale
 - Religiøse
 - Politiske
 - Faglige
4. Mellem nationer
5. Der er både "horisontale" og "vertikale" relationer:
 - Til de, der er "ovenover" os
 - Til de naturriger, der er under os

Nogle af hindringerne til rette relationer

1. Selviskhed.
2. Frygt
3. Had
4. Ambition
5. Stolthed
6. Isolation

Nogle af kvalitetene til rette relationer

1. Ansvarsfølelse
2. Forståelse
3. Medfølelse
4. Kærlighed
5. Harmløshed
6. Ønsket om at ville dele

Teknikker til etablering af rette menneskelige relationer

1. Visualisering

- Som en daglig øvelse kan du visualisere dine relationer som levende, gyldne tråde eller kanaler, hvorigennem lys og kærlighed kan strømme frit.

2. **Nøgleord** (kan siges hver morgen, så snart du vågner)

"Må alle, som jeg i dag kommer i kontakt med, blive velsignet"

3. **Påkaldelse til forening** (kan anvendes efter behov)

*Menneskesønnerne er ét, og jeg er ét med dem.
Jeg søger at elske, ikke hade.
Jeg søger at tjene, ikke fordre skyldig tjeneste.
Jeg søger at hele, ikke såre.*

*Lad smerte blive gengældt med lys og kærlighed.
Lad sjælen beherske den ydre form
og livet, og alt som sker,
og bringe den kærlighed for dagen,
som ligger bag alt, der sker i tiden.*

*Lad vision og indsigt komme.
Lad fremtiden være åbenbaret.
Lad indre enhed vise sig og ydre skel forsvinde.
Lad kærlighed sejre.
Lad alle mennesker vise kærlighed.*

Ovennævnte oversigt indeholder forslag til retningen for vores tænkning vedrørende denne lov i løbet af disse to måneder, og den kan anvendes både i forbindelse med den daglige øvelse, der er omtalt her i instruktionen, og i forbindelse med meditationsomridset som følger.



Omrids til meditation

Koordination

Gennem:

1. Afslapning – fysisk, emotionel og mental
2. Aspiration
3. Mental koncentration
4. Sammenkædning og identifikation med den verdensomspændende meditationsgruppe.

Erklæring

“Jeg forpligter mig til at gøre alt, hvad jeg kan for at tilvejebringe den nye tidsalder og basere den på forståelse, samarbejde og deling, så hver enkelt og alle vil blive i stand til at udvikle og udtrykke deres skabende evner og deres højere åndelige muligheder.”

Meditation på loven om rette menneskelige relationer

1. Koncentrer dig nogle få minutter om rette menneskelige relationer
2. Reflektér over denne lovs mening, værdi og betydning
3. Visualisér et symbol for rette menneskelige relationer (fx. mennesker af alle racer, der holder hinanden i hånden og danner en cirkel. Glade børn leger sammen).
4. Planlæg, hvordan du kan give denne lov til kende, og hvordan du kan bidrage til, at den bliver implementeret i verden.
5. Telepatisk skal du udstråle den ved at...
 - a. gentage ordene “rette menneskelige relationer” højt,
 - b. udsende tankeformen “rette menneskelige relationer” på stråler af lys i alle retninger.

Bekræftelse:

“Må denne gruppe få hjælp til at udføre sin del.”

Dette meditationsomrids er til dagligt brug eller mindst to gange i løbet af ugen. En kort og dynamisk meditation er mere effektiv end en længerevarig, der kan have tendens til at miste sin fokusering og impuls. Derfor vil 10 eller 15 minutter være tilstrækkeligt. Forslag vedrørende de forberedende stadier til meditation – afspænding og koncentration – finder du i denne instruktion.



VidsomsNettet

www.vidsomsnettet.dk