

Erik Anvang

KREATIVITET

Traditionelt & Spirituelt

Traditionelt & Spirituelt

7:7



VisdomsNettet

www.visdomsnettet.dk

KREATIVITET

Traditionelt & Spirituelt

7:7

Erik Ansvang



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

KREATIVITET

Traditionelt & Spirituelt

7:7

Af Erik Ansvang

ÅNDELIGE LOVE OG PRINCIPPER I DEN NYE TIDSALDER



I alt for mange tidsaldre har mennesker kæmpet med hinanden og sig selv, fordi de ikke har været i harmoni med de kosmiske love. Menneskene har ikke indrettet livet sådan, at det er i overensstemmelse med de kosmiske principper, og de skal begynde at leve i harmoni med de åndelige lovmæssigheder, og erkendelse og accept af dem er essentiel, hvis der skal genskabes balance i menneskelivet.


Åndelige love og principper har karakter af forskrifter, som skærer ind til benet i menneskehedens forviklinger og forvirring. De er som stier, der fører gennem livets jungle og hjælper med at finde klare mål og til slut finde op i højlandet, hvor der er større frihed, enkelhed og sandhed. De fungerer som vejvisere på rejsens stadier. Man ved, at naturlovene, som beskytter og retleder mennesket i den fysiske verden, er ukrænkelige i den forstand, at man må betale prisen, hvis man forsøger at krænke dem. Og i ethvert laboratorium overalt i verden erkender forskerne mere og mere naturlovenes perfekte indbyrdes balance og skønheden i deres samspil.

Evolutionen har afsløret lovenes ukrænkelighed og kraft og hver tidsalder og race har altid modtaget indsigt i de love, der var nødvendige for mennesket. Eksempelvis kan nævnes De 10 Bud, som Moses bragte med sig ned fra bjerget, Buddhas ædle ottefoldige vej og den lov, som Kristus gav til den kristne periode – kærlighedens og medmenneskelighedens lov.

Tre love og tre principper

Når man i dag søger åndelig vejledning, ser man, at selvom de kommer til udtryk på mangfoldige måder, så kan de opsummeres i tre love og tre principper, som alle er universelle, og som kan bruges som platform uafhængigt af overbevisninger og tro. Disse love og principper er følgende:

LOVE & PRINCIPPER



Loven om
RIGTIGE MENNESKELIGE RELATIONER

Princippet om
DEN GODE VILJE

Loven om
GRUPPEBESTRÆBELSE

Princippet om
SAMSTEMMIGHED

Loven om
ÅNDELIG TILNÆRMELSE

Princippet om
ESSENTIEL GUDDOMMELIGHED

Ifølge åndsvidenskaben er det disse tre love og tre principper, der skal manifesteres i menneskets verden i Den Nye Tidsalder. De baserer sig på fortidens love og principper, men tilføjer det nye, der er behov for i nutiden.

Loven om rigtige menneskelige relationer

Loven om rigtige menneskelige relationer eller de forhold, der forbinder menneske med menneske, er for alvor kommet i fokus hos mennesker, der interesserer sig for menneskers sociale vilkår og for verdensfred.

Rigtige menneskelige relationer er et nøgleord for Den Nye Tidsalder. Det er en lov, de fleste umiddelbart kan forholde sig til. Rigtige menneskelige relationer skaber et nært samspil mellem kærlighed og intelligens. Det er en lovmæssighed, der kommer til udtryk som *medfølelse, selvforglemmelse, harmløshed* og *inklusivitet*.

Disse kvaliteter bringer mennesker sammen i arbejdet for fred og bedre vilkår for menneskeheden, og derfor vil denne lov uundgåeligt komme til udtryk i et ansvarligt samfundsengagement.

Princippet om den gode vilje

Loven om rigtige menneskelige relationer belives af princippet om "god vilje". "*God vilje*" er den positive energi, der kan forvandle verden. Den grundlæggende intention i alt, som mennesker foretager sig, er god.

God vilje åbner døren til kommunikation, samarbejde og forståelse. God vilje er en magnetisk kraft, der tiltrækker ideer, tanker, følelser og handlinger til gavn for helheden. God vilje er derfor en inspirativ kraft, der opløfter og hjælper andre.

Betydningen af loven om rigtige menneskelige relationer og den gode vilje er allerede anerkendt. Menneskeheden er ved at forstå, at disse kvaliteter er en forudsætning for løsningen af nutidens problemer, hvad enten de viser sig i familielivet, i det politiske liv eller i det sociale liv. Loven og dens principper er stadig en videnskab, der er under udvikling på det sociale område, i psykologien og inden for andre områder, som ser rigtige relationer i et nyt perspektiv.

Loven om gruppebestræbelse

"*Gruppebestræbelse*" – eller *samarbejde for det fælles bedste* – er en lov, der medfører, at flere går sammen i grupper for at målrette energierne mod et fælles åndeligt mål. Med grupper menes der ikke et antal enkeltpersoner, der samles på det fysiske plan. En gruppe kan dybest set defineres som et formål eller en fælles hensigt, og når energierne forenes i forsøget på at nå et fælles mål til gavn for helheden, skabes der en synergieffekt, og gruppens energi bliver mere end summen af de enkelte medlemmers energi. Gruppearbejde er pionérbeskrivelse, og den fælles bestræbelse forstærker respekten, kærligheden og samspillet i gruppens banebrydende arbejde. Overalt ser man denne lov i aktivitet. De mange humanitære grupper, der arbejder for at forbedre menneskehedens vilkår, er et synligt udtryk for denne lovmæssighed.

Overalt ser man forsøg på samarbejde i grupper og enheder, selvom indflydelsen fra denne lov og dens princip ofte forvrænges og resulterer i ydre begrænsninger og påtvunget ensretning. Men modstanden mod krænkelsen af loven om frihed er også tiltagende. Værdien af individet på den ene side og dets integration i gruppen på den anden er ved at blive erkendt, og foreningen af individet og gruppen uden undertrykkelse af nogen af dem, ses som et vigtigt mål.

Stadig flere grupper holdes sammen af aspiration og et indre fælles formål snarere end af en ydre, påtvungen målsætning. De ses overalt og i mange sammenhænge, og de holdes sammen af styrken i frivilligt accepteret samstemmighed.

Princippet om samstemmighed

Princippet, der believer loven om gruppebestræbelse, er "*samstemmighed*". Kvaliteten udtrykker dybest set livets essentielle enhed. Samstemmighed er derfor en samlende kraft, som ophæver forskelligheder og integrerer gruppetænkningen. Man begynder nu at forstå både værdien af det enkelte individ og værdien af individets integration i en gruppeproces. Man har indset, at alle grupper holdes sammen af en indre, fælles motivation og ikke af ydre regler. Denne indre samstemmighed afbalancerer polariseringer og forvandler dem til glædesfyldt sameksistens.

I Alice A. Baileys bøger har den tibetanske mester Djwhal Khul sagt, at en gruppes ydre aktivitet ikke er det væsentligste (selvom aktiviteten naturligvis har et vigtigt formål). Det er den samstemte, integrerede gruppetænkning og meditationsrytme, der effektivt skaber ændringer i menneskehedens bevidsthed.

Loven om åndelig tilnærmelse

Loven om åndelig tilnærmelse forbinder mennesket med sin højere bevidsthed. "*Åndelig tilnærmelse*" er både en lov og en vej, der fører til sjælen og dermed til indre oplysning. I tilnærmelsen bliver lys til mere lys, livsmålet bliver højere, og indstrømningen af sjælens energier tiltager. I alle tider har mennesker fundet vejen til deres egen sjæl. De har fulgt denne vej. De har gjort sig modtagelige for sjælens impulser. Og de har accepteret sjælens betingelser og disciplin.

Impulserne fra den indre guddommelighed er så subtile, at de knap nok sanses, men indstrømningen medfører en stadig klarere forståelse af sjælens hensigt. Den åbenbarer nye visioner og præsenterer mennesket for fremtidens planer og håb. Åndelig tilnærmelse er muligt for enkeltpersoner, for grupper og for hele menneskeheden som én samlet gruppe. Den individuelle tilnærmelse skal integreres med gruppens tilnærmelse, og gruppernes tilnærmelse vil engang i fremtiden blive organiseret som menneskehedens samlede tilnærmelse.

Princippet om essentiel guddommelighed

Det underliggende princip til loven om åndelig tilnærmelse er "*Essentiel guddommelighed*"... og her er selve hjertet af lovene og principperne. Essentiel guddommelighed er den guddommelige livsgnist i ethvert menneske, og denne erkendelse åbner muligheden for aktiv deltagelse i et større liv end det nuværende. Samtidig vil man erfare, at oplevelsen af at mennesket er adskilt fra Gud, er en illusion – og at tro eller religion ikke er en forudsætning for at erkende dette.

Erkendelsen opstår, når man forstår sin plads i helheden. Inden for alle videnskabelige grene åbenbares menneskets relationer til et stort livsvæsen og afhængighed af dette store væsen, fordi alle er en del af denne omsluttende helhed – fra galakser til atomer.

Princippet om essentiel guddommelighed fører til en erkendelse af, at der er en guddommelig gnist i alt levende, og at alt liv er forbundet, stort såvel som småt, for der er kun ét livsvæsen – Guds liv. Den essentielle guddommelighed rummer derfor livets syntese.

Det betyder, at mennesker har behov for Gud, og Gud har behov for mennesker. Det

betyder også, at mennesket er et guddommeligt væsen, som for tiden er bundet til sin personlighed via livets energikilde. Ingen kan undslippe denne guddommelige livsstrøm, og når livsstrømmen ophører, vender mennesket tilbage til sin kilde – tilbage til sjælens eller åndens rige.

Det enkelte menneskes værdi er baseret på den iboende guddommelighed og på helhedens integritet. Man møder det i det bibelske udsagn: *"I Ham lever vi, røres vi og har vores væren"*. Ingen kan komme uden for Faderens udstrålende radius.



Brobygning mellem sjæl og personlighed

Der findes en verdensomspændende gruppe, som samtidig og forenet mediterer på disse love og principper. Det sker i en to-måneders rytme. I hver periode på to måneder skabes der et energireservoir af tankeformer, som kan benyttes til forankring af den aktuelle lov eller det aktuelle princip på planeten. Det er *subjektiv kreativitet*. Det er den nye tids metode til at skabe en ny og bedre verden. Denne metode kaldes *Skabende meditation*.

Tidligere tiders meditationsmetoder – f.eks. mystisk meditation og bøn – lagde vægten på den følelsesmæssige forbindelse med sjælen. I *Skabende meditation* anvendes tanken som et inspirativt og mentalt brobyggende redskab. Det er Østens

raja yoga (tankens yoga) i en ny form. Her lægges vægten på menneskets kreative eller skabende muligheder. *Skabende meditation* er derfor kunsten at modtage og udtrykke sjælens inspiration og kvaliteter. I *Skabende meditation* lægges der derfor vægt på:

1) Kontakt og registrering

Evnen til at registrere og modtage indtryk fra sjælen.

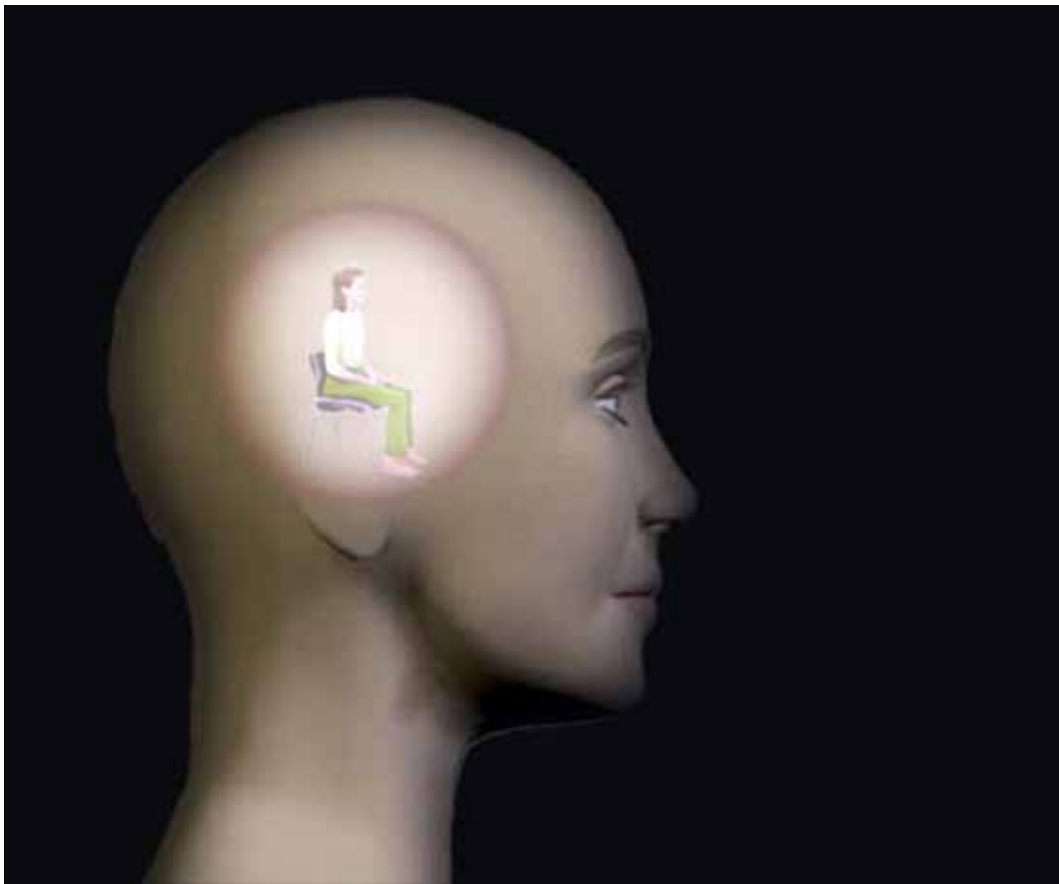
2) Fortolkning eller nedfældning

Evnen til at bevidstgøre de subtile indtryk.

3) Konkretisering eller levendegørelse

Evnen til at omsætte indtrykkene i handling.

For at holde tænkeevnen vital og smidig skal meditationen suppleres med studier. Gradvis bliver man i stand til at omsætte indre inspiration til ydre handling. Og dermed bringes der lys, kærlighed og kraft ind i en verden, som mere end nogensinde trænger til åndelige livsværdier. I princippet er processen uhyre enkel, men i praksis er den særdeles vanskelig.



Visualisering

Når tanken rettes *fremad*, står man uden mulighed for at skabe tankebilleder understøttet af den hukommelse, der er knyttet til følelserne, som stammer fra konkrete oplevelser i nutiden eller fortiden. Man er med andre ord fokuseret i ideernes og idealernes verden. Man forestiller sig situationer og begivenheder, der endnu ikke er indtruffet. Derfor vil de fleste betragte denne evne som indbildning og uden betydning.

Ethvert menneske er imidlertid født med iboende evner, potentialer og et livsmål. Det medfører, at forskellige mennesker har forskellige idealer. Indre længsler, forestillinger og idealer er støbeforme for de tankebilleder og visioner, mennesker hver især skaber. Evnen til at trænge ind i ideernes verden, omforme ideerne til idealer og endelig udtrykke dem i praktisk handling er derfor af uhyre stor betydning for det søgende menneske.

Når man visualiserer, ser man ikke *selve* fremtiden, men *forestillinger* om fremtiden. Verden, som den er, er imidlertid et resultat af menneskers tænkning. Det er ikke alene en åndsvidenskabelig påstand. Allerede i 1930'erne sagde store fysikere som Max Planck, Niels Bohr og Werner Heisenberg, at ... ” – *den virkelige verden omkring os og vores tankesind er skabt af samme materiale*”. Det betyder, at bevidsthed ikke kun skabes af elektriske impulser inde i hjernen, men at bevidsthed og Universet er ét og det samme.

I *Den Hemmelige Lære* oplyser H.P. Blavatsky, at ... ” – *tanken er i stand til at skabe ydre, objektive resultater ved hjælp af sin egen iboende kraft*”. Tanken er altså en skaberkraft, og åndsvidenskaben understreger, at tanken er Universets *eneste* skaberkraft. Disse oplysninger har konsekvenser, for når man visualiserer sine visioner og ideer, tager man reelt første skridt i en proces, der kan omsætte tanke til handling – hvor ide kan blive til virkelighed – hvor livets aktiviteter kan styres af livsmålet. *Om det lykkes er et spørgsmål om kraft.*

Man kan sige, at tankebillederne samtidig fungerer som en slags vinduer til den del af den indre natur, man endnu ikke har erfaret og integreret. I begyndelsen vil vinduet blot være et beskedent kighul, og udsynet vil være begrænset, men efterhånden vokser de indre vinduer, og mere og mere af sjælens lys kan strømme ind. Man vil opdage, at man mere og mere identificerer sig med tankebillederne – og denne sammensmeltning med den indre natur, er fundamentet for kontemplation. I stadiet med kontemplation er den mentale aktivitet stillet i bero. Tankesindet er stille og modtagende. Dag Hammarskjöld gav et billede på denne tilstand i meditationsprocessen, da han talte om meditationsrummet i FN-bygningen i New York:



”Vi har alle inde i os et stilhedens center omgivet af tavshed. Dette rum er dedikeret til freden og til de mennesker, der har dedikeret sig til freden. Det er et stilhedens rum ...”

Når personligheden har bragt sine legemer i ro og balance, når følelserne er stille og neutrale, og når tænkeevnen er iagttagende, kan sjælen lade ideer eller inspiration strømme ind i personligheden. Ideen vil opstå som en tanke. Meditation handler om mental modtagelighed, og derfor drejer det sig dybest set om at kanalisere energi. Selv den mest jordbundne naturvidenskabelige fysiker indrømmer i dag, at *alt er energi*.

Livskraften, der beliver al manifestation, er energi, og denne energi målrettes gennem meditation af mentallegemet, der holdes uafbrudt i sjælens lys. Det er disse overordnede aspekter af livskraften eller livsenergien, der kaldes lys, kærlighed og kraft. Og det er den klare tænkning, der er i stand til at forstå energien rigtigt og omforme den til ideer og planer, der kan omsættes til specifikke aktiviteter.

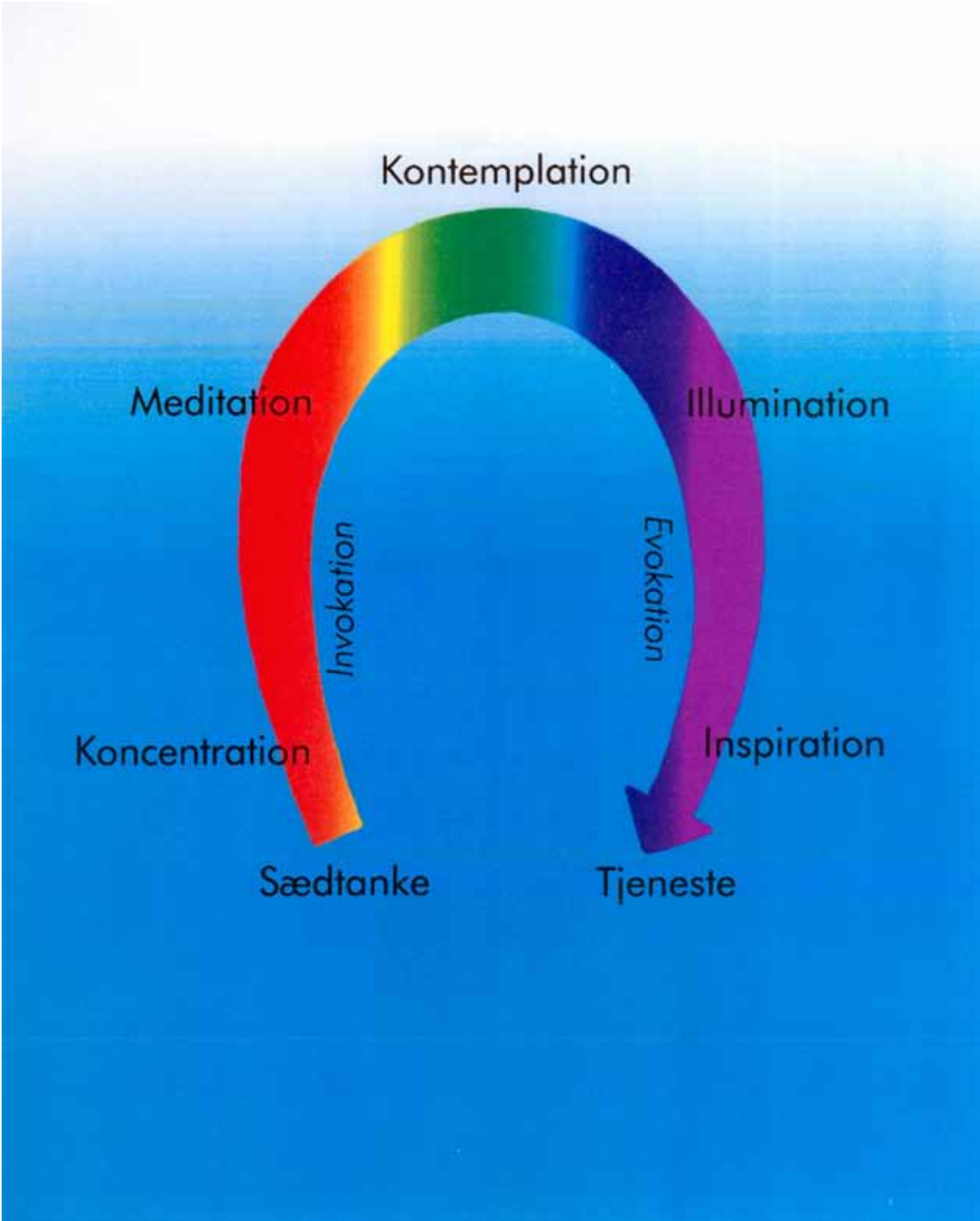
Meditation skaber altid resultater, fordi energi altid følger og former sig efter tanken. Meditationsteknikker kan læres, men måden, de bruges på, vil variere fra person til person, og den enkelte må finde netop sin individuelle metode, for man opnår kun erfaringer ved at bruge tænkeevnen ved egen kraft. Kun personlige erfaringer kan lære et menneske, hvordan tanken koordineres med sjælens energi, og hvordan meditationens uudtømmelige ressourcer af åndelig energi kan komme til udtryk korrekt og anvendes til aktiv tjeneste for menneskeheden.

Meditationens stadier

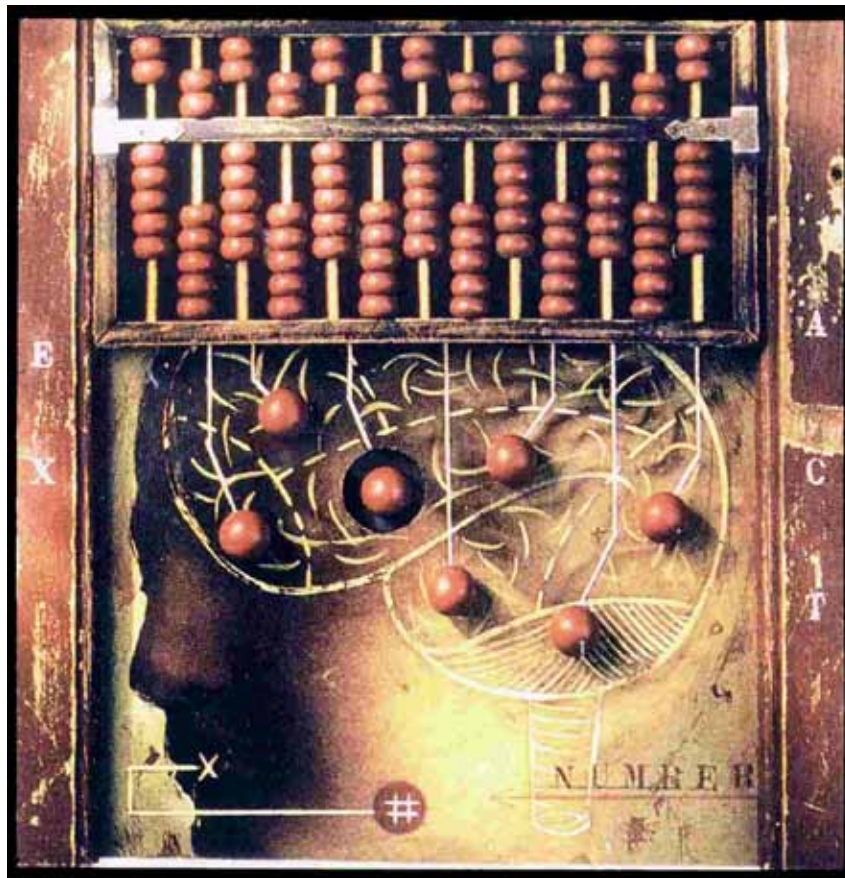
Selve meditationsprocessen består grundlæggende af fem stadier eller trin, hvor det ene trin forudsætter det næste. Man kan altså ikke springe et eller flere trin over. Trods man denne regel, udsætter man sig selv for fare.¹

1. **Koncentration**
(Fokuseret opmærksomhed)
2. **Meditation**
(Forlænget fokusering af opmærksomheden)
3. **Kontemplation**
(Transcendens, sjælsaktivitet)
4. **Illumination**
(Gennemstrømning og indre oplysning)
5. **Inspiration**
(Indånding. Det aktive liv i tjeneste)

¹ I e-bogen "Værd at vide om meditation" af Erik Ansvang, er der et afsnit om farer og faldgruber. E-bogen kan frit downloades fra VisdomsNettet – www.visdomsnettet.dk



Koncentrationsstadiet



Koncentration er fokuseret opmærksomhed. Ordet *"koncentration"* stammer fra det latinske *"concentrare"*, som betyder *"at centrere"* eller *"at samle i ét midtpunkt"*. Denne første fase i meditationen drejer sig derfor om at fokusere tanken.

Meditation er forlænget fokusering af opmærksomheden. Ordet *"meditation"* stammer også fra latin, og betyder *"dyb iagttagelse"* eller *"refleksion"*. På dette trin fastholdes tanken på en bestemt ide.

Kontemplation er en sjælshandling, der er adskilt fra tanken, som fastholdes i en tilstand af ro. Man kan sige, at tænkeevnen skal erstatte sin aktive rolle med beskuerens rolle. Ordet *"kontemplation"*, der stammer fra det latinske *"contemplatio"*, betyder da også *"at skue"* eller *"at beskue"*.

Ordet *"illumination"* er opstået af det latinske *"illuminatio"*, der betyder *"oplysning"*. Illumination er indre oplysning, der er resultatet af de tre foregående stadier og processer. I illuminationsstadiet føres den ide, der er opstået, ned i hjernebevidstheden.

Ordet *"inspiration"* har også latinsk oprindelse, nemlig *"inspirare"*, som betyder *"at indblæse"* eller *"indånde"*. I den åndsvidenskabelige terminologi er inspiration noget andet end det, som de fleste normalt forestiller sig, for inspiration kommer til udtryk i et liv i tjeneste. Sjælens impulser "åndes ind i" eller "blæses ind i" personligheden, som skal omsætte indtrykkene til aktiv handling i det fysiske liv.

En mere detaljeret gennemgang af disse stadier vil være nødvendig.

I yogatraditionen kaldes koncentrationsstadiet "*dharana*", og her lærer man, at koncentration er fiksering af tanken på et bestemt objekt. I alle seriøse meditations-skoler er evnen til at koncentrere tanken eller opnåelse af tankekontrol første trin i meditationsprocessen – og det er desuden en forudsætning for det videre forløb. Målet er kontrol over tanken – sjælens mentale redskab. Når et menneske oplever sig selv, mener det normalt sine tanker, følelser og sin fysiske krop uden at vide, at mennesker forveksler det, man har, med det man er.

Mennesket er ikke sine tanker, sine følelser eller sit fysiske legeme. Det er grunden til, at man siger: "*Jeg tænker, jeg føler eller jeg handler*". Der er med andre ord et "jeg", der tænker, føler og handler. Mennesket er tænkeren – ikke selve tanken. Mennesket er den, der oplever – ikke selve sanseoplevelsen. Mennesket befinder sig i sit væsens centrum, og er i stand til herfra at iagttage de tanker og følelser, der konstant skabes i det ydre – og herfra kan det man er, styre og kontrollere det man har.

Den guddommelige plan – og menneskehedens delplan

Normalt aktiveres bevidstheden gennem passiv sansemotagelse fra omgivelserne. Fysiske begivenheder vækker følelser, som igen skaber tankeaktivitet. Sanserne dikterer på denne måde en meget stor del af tankevirksomheden. Og på denne måde er det mennesket selv, der slavebinder sig. Det er håndværkeren, der skal kontrollere sit værktøj – ikke omvendt. Det er tænkeren, der skal kontrollere tanken.

Det mest karakteristiske ved mennesket er tænkeevnen. Det er denne egenskab, der adskiller menneskeriget fra dyreriget. Dyrene har instinktiv bevidsthed, hvorimod mennesket har mulighed for at forstå sammenhængen mellem årsag og virkning. Den menneskelige bevidsthed befinder sig derfor på et trin over dyrenes, men samtidig befinder den sig på et trin under den højere bevidsthed – eller det overmenneskelige riges bevidsthedsniveau.

På evolutionsstigen er højere bevidsthed adskilt fra menneskelig bevidsthed på samme måde som menneskets er adskilt fra dyrenes, men samtidig udgør alle niveauer af bevidsthed en uadskillelig enhed, som kan kaldes det universelle tankeind. Det er åndsvidenskabens forestilling om den guddommelige plan eller hensigt, hvor udviklingen af menneskets bevidsthed indgår som en delplan i den store plan.

Det indebærer to væsentlige indsigter. For det første er det enkelte menneske med til at realisere den guddommelige plan eller hensigt med planeten, og for det andet er det individuelle tankeind ikke adskilt fra hverken andre menneskers tankeind eller det guddommelige tankeind. Menneskets tankeind registrerer derfor ikke alene tankeindtryk, der skabes i det enkelte menneskes mentallegeme – det er desuden modtagelig for tankeimpulser, der stammer fra andres tænkning.

Gennemsnitsmennesket tænker meget få selvskabte tanker. Tankevirksomheden består i, at hjernen registrerer informationer fra ydre sanseindtryk samt stemninger, følelser og emotioner. Informationerne videresendes til mentallegemet og derfra til den fysiske hjerne. Der er sådan set ikke tale om en egentlig tankeproces. Et mere tænkende menneske nøjes ikke med at registrere indstrømmende impulser. Det analyserer informationerne og foretager et indre studie af årsag og virkning. Dette menneske bruger tankestoffet i sit mentallegeme. Det danner sine *egne* forestillinger eller tankeformer. Et tænkende menneske i åndsvidenskabelig forstand er i stand til at skabe selvstændige mentale billeder i mentallegemet, hvorefter disse tankeindtryk påføres hjernen. *Det er derfor ikke en udefra-og-ind proces, men en indefra-og-ud proces.*

Hos det mediterende menneske forstærkes denne proces, for i meditation erfares det, at et disciplineret tankesind kan få svar fra dybere åndelige instanser.

Gennem tankekontrol kan mentallegemet gøres modtageligt for sjælens impulser og ideer, og menneskets verden udvides nu til også at omfatte de indre verdener. Tankekontrol vil sige, at man opøver evnen til at få tanken til at gøre, som man selv vil.

Når uvedkommende tanker blander sig i meditationen, skal de accepteres – men de skal ikke fange opmærksomheden. Man skal altså ikke *fortrænge* de uønskede tanker – snarere vise dem ligegyldighed. Mentallegemet skal udvikles til at kunne skabe ideer og tankeforløb, som man selv styrer og kontrollerer.

Meditationsprocessen vil gradvis åbenbare forskellen mellem tænkeren og det, der tænkes med – eller rettere mellem tænkeren, tankeprocesserne, tankestoffet og tankeformerne. Tanker er i virkeligheden former i mentallegemet og på mentalplanet.

Et gennemsnitligt tankesind kan sammenlignes med en elektrisk pære, der spreder et diffust lys (opmærksomhed) i hele rummet. Det tænkende menneske kan sammenlignes med en projektør, hvor et stærkere lys (opmærksomheden) målrettes mod et mere afgrænset område. Det mediterende menneske kan sammenlignes med et laserlys, som koncentrerer en skarp lysstråle (opmærksomheden) i ét punkt.

Men koncentration er ikke alene evnen til at rette bevidstheden mod et valgt emne. *Det er også evnen til at holde koncentrationen så længe, det ønskes.*

Koncentrationsøvelse

Som et forsøg på at få et indtryk af evnen til at koncentrere tanken kan det anbefales at anvende denne lille koncentrationsøvelse:

Tag dit armbåndsur og læg det foran dig, sådan at du tydeligt kan iagttage viserne. Luk nu øjnene og slap af i hele kroppen. Slap af i dine fødder – underben – lår – hænder – underarme – overarme – dit underliv – maven – brystet – ryggen – skuldrene – halsen – hovedet. Du er nu helt rolig og afslappet.

Luk nu øjnene op og se på dit ur. Ret din fulde koncentration mod viserne på dit ur. Gør det uden anspændelse. Du skal gøre det afslappet – ellers lykkes det ikke. Se hvor længe du kan fastholde din koncentration på viserne. *Uden afbrydelse. Uden at tanken lokkes på afveje.* Hvor længe kan du fastlåse din koncentrerede tanke på viserne?

Meditationsstadiet



I yogatraditionen kaldes meditationsstadiet "*dhyana*", og i "*Yoga Sutras*" (s. 95) betegner Patanjali meditationsstadiet som ...

" – en uafbrudt bølge af tanker mod koncentrationsobjektet."

Meditation er med andre ord *forlænget koncentration*. I meditationsstadiet skal man ikke igen og igen bruge opmærksomheden til at tøjle tankesindet, når det vanemæssigt forsøger at flygte fra objektet og sprede opmærksomheden. Denne disciplinering hører under koncentrationsstadiet. Af samme grund advarer Patanjali mod at gå for hurtigt frem. Der er ingen grund til at forsøge at meditere, så længe man ikke behersker koncentrationen.

I meditationsstadiet opbygger man en uindtagelig "ringmur" omkring meditationsobjektet eller nøgleordet – en "ring-pass-not", som man kalder det på engelsk – og en vellykket meditation er kendetegnet ved, at opmærksomheden på samme tid forbliver koncentreret og arbejder aktivt med nøgleordet inden for denne afgrænsning. Afgrænsningen er grænsen for en indflydelsessfære. Eksempelvis er det manifesterede solsystems afgrænsning grænsen for Solens indflydelse. Når man holder sig til nøgleordet, tegner man i sin bevidsthed en cirkel, som man ikke tillader, at tanken overskrider, for det vil medføre, at tankekraften spredes. Derfor afgrænser og fokuserer både meditationen som helhed og især meditationsobjektet arbejdet med at udvikle koncentration. Meditation består derfor ikke i drømmeagtige billeder med tilfældige scenskift, der ruller hen over det "indre lærred". Meditationsobjektet har kun ét formål – at søge åndelig indsigt til gavn for egen udvikling, for tjenestearbejdet og for andre mennesker.

Mange opfatter meditation som en rationel eller fornuftmæssig bearbejdning i tanken af en central ide, men meditation er meget mere end det. Der er eksempelvis intet forkert i at meditere på Kristus, hans liv, hans gerninger, hans lidelser etc., men det er blot de første skridt i meditationen – *ikke meditationens mål*.

Alt i Universet på alle bevidsthedsniveauer er sandsynligvis udfoldet fra ét eneste arketyrisk tankebillede, og skabelsens ufattelige mangfoldighed er udfoldet fra dette ene tankebillede i et uendeligt antal af tankeassociationer eller tankebilleder, der er forbundet med hinanden. De enkelte tankebilleder er igen udfoldet i nye tankeassociationer etc.

En rationel analyse af et af skabelsens aspekter vil føre fra billede til billede, og man vil erkende sammenhæng og forbundethed. Meditationens mål er imidlertid ikke denne analyse, som ofte blot er kombinationer og gentagelse af den viden, man allerede har erhvervet sig.

Tænkeevnens analyse er blot et middel, der skal hjælpe med at trænge ind i emnets *indre* verden – at trænge ned under overfladen eller ind bag formsiden – helt ind til en erkendelse af selve livet eller årsagen bag tankeobjektet. Man kan sige, at tankebilledernes mangfoldighed ultimativt smelter sammen til ét.

Oplysninger af denne art får ofte mennesker til at tro, at de skal transcenderer den fysiske hjerne. Den fysiske hjerne er et uundværligt redskab i meditationsprocessen. *Den skal ikke transcenderes – den skal kontrolleres*. Sjælen udsender sine ønsker og impulser via tanken til en kontrolleret og sensitiv hjerne.

Meditation på et specifikt emne, en central ide, kaldes meditation med objekt, nøgleord, sædtanke, tankefrø m.m., og i meditationsfasen bevæger man sig gennem fire trin, der begynder med, at tænkeevnen kredser om objektet og skaber en masse tanker om det, men efterhånden ledes tankerne mod en erkendelse af helhed. Tankerne bliver enklere og mere abstrakte og glider over i en proces, hvor skellet mellem objektet og den mediterende toner ud. Ultimativt glider den mediterende og objektet sammen og bliver ét i kontemplationens ubeskrivelige bevidsthedstilstand. Forløbet har sædvanligvis fire faser:

1. Meditation på en bestemt forms natur
2. Meditation på en bestemt forms kvalitet
3. Meditation på en bestemt forms formål
4. Meditation på det liv, der besjæler en bestemt form

Alice A. Bailey: *Fra intellekt til intuition*, s. 79

Den sjælsorienterede bevidsthed forsøger altid at bevæge sig bag formen for at trænge ind til de sjælelige kvaliteter, der betinger formens natur, egenskaber og hensigt. De tre første faser beskriver derfor meditation på en bestemt form, men det er vigtigt at huske, at alle former er udtryk for det iboende liv, fordi formen er livets eller sjælens udtryk. Uden sjæl ingen form.

1. Meditation på formens natur

Først koncentrerer man sig om formens konkrete udtryk, det vil sige *udseende, detaljer, struktur, proportioner* o.l. Man kan sige, at man skaber tanker om objektet.

2. Meditation på formens kvalitet

Derefter fokuserer man på formens kvalitet, som blandt andet kommer til udtryk som *egenskaber, særpræg, karakter, indflydelse, potentialer* m.m. Man kan sige, at man har en oplevelse af objektet.

3. Meditation på formens formål

Herefter rettes opmærksomheden mod *oprindelsen, formålet, betydningen, funktionen* eller *den bagvedliggende impuls*. Hvorfor er formen manifesteret? Hvilken ide ligger bag tilsynecomsten? Man kan sige, at man forsøger at nå ind til sagens kerne.

4. Meditation på livet i formen

Endelig når man frem til livsaspektet, der er den inderste kerne, årsagen eller den dybeste essens.

Det er kun muligt at opnå denne erkendelse i sjælens egen verden. Der er kun ét liv i Universet, og derfor er den mediterendes liv og det liv, der besjæler objektet, ét. Man kan derfor sige, at bevidstheden smelter sammen med objektet og bliver ét med det.

”Det er det åndelige menneskes formål med meditation (ført frem til de senere stadier), at sindet skal holde op med at registrere nogen som helst formaktivitet, uanset dens høje kvalitet, men i stedet begynde at registrere indtryk, der uophørligt strømmer fra den bestandigt manifesterende faktor, der kaldes for Guds sind, det universelle sind.”

Alice A. Bailey: *Fra intellekt til intuition*, s. 86

Meditationsobjekter

Meditationsobjekter kaldes nøgleord, sædtanker, tankefrø etc. Nøgleordet, -sætningen, -billedet, -ideen eller hvad man nu vælger at anvende, er et koncentrationsobjekt, der skal hjælpe til at centrere bevidstheden på et bestemt emne. Nøgleordet skal ikke gentages om og om igen, for målet er ikke selvsuggestion. I denne form for meditation benyttes suggestionen aldrig, ganske enkelt fordi det er farligt at slå ”automatpiloten” til og lade tanken styres af mekaniske processer uden for den mediterendes kontrol. Nøgleordet skal heller ikke lulle tankesindet til ro. Det skal tværtimod stimulere det til aktivitet.

Hvad kan man bruge som meditationsobjekter? I princippet hvad som helst – både ydre konkrete og indre abstrakte. Det bedste vil naturligvis være at vælge meditationsobjekter, man har brug for at lære noget om, føler sig tiltrukket eller frastødt af, eller noget man spekulerer over. Som en hjælp kan man opdele meditationsobjekterne i tre primære grupper:

1. Ord, sætninger, lyd og mantraer.
2. Symboler, billeder eller genstande.
3. Ideer, idealer eller begreber.



Ord, sætninger og mantraer

Man mediterer på nøgleord, der skal hjælpe med at nå stadig dybere ind i de love og principper, som nøgleordene repræsenterer. Men naturligvis er det muligt at bruge andre ord, sætninger og mantraer. Ord og sætninger kan med fordel hentes fra den åndsvidenskabelige litteratur, som netop tilbyder informationer, der kan afdække livets gåder.

Men man kan også vælge ord og sætninger af filosofisk, psykologisk, religiøs eller videnskabelig art. Citater, læresætninger, digte og aforismer vil også være egnede objekter, ligesom mysterier, gåder og paradokser.

Endelig kan man meditere på mantraer. Men man skal aldrig benytte mantraer, man ikke kender betydningen af.

Symboler, billeder eller genstande

Verden er fuld af symboler, tegninger, malerier, ikoner, mandalaer, yantraer, skulpturer, menneskeskabte genstande og naturens mangfoldige former og farver fra de største til de mindste. De er alle udtryk for en indre intention, og repræsenterer derfor et righoldigt udvalg til fordybelse.

Ideer, idealer eller begreber

Denne kategori er mere subtil. Her fokuseres der på *abstraktioner, ideer, koncepter, idealer, værdier, principper, holdninger, motiver, paradigmer, normer, regler, planer, tal, formler etc.* Det er navnlig disse meditationsobjekter, der kan løfte tankesindet til grænsen af dets formåen – men de er også de vanskeligste at arbejde med.

Den fuldendte koncentration og det forlængede koncentrationsstadium, som kaldes meditation på et objekt eller et nøgleord, glider over i en overgangsfase, som

man i Østen kalder *meditation uden objekt*. Der er ikke tale om en tankeproces, for mentallegemets aktivitet er ophørt. Det er en periode, hvor tænkeevnen er stabiliseret og afventende. Og det er den nødvendige optakt til næste stadie – *kontemplation*.

Kontemplationsstadiet



Kontemplationsstadiet er den tilstand, man i yogatraditionen kalder "samadhi". Men hvordan beskriver man en ubeskrivelig tilstand? Fra alle kompetente kilder hører man, at bevidstheden i dette stadie er trådt ind i en dimension, hvor brugen af ord, uanset hvor velvalgte de er, kun vil reducere eller forvrænge, hvad denne høje bevidsthedstilstand reelt er. Nogen forsøger det alligevel, og deres beskrivelser vil ofte være præget af følelser og emotioner. Det kontemplative stadie er imidlertid højt hævet over enhver følelsesmæssig oplevelse, og selvom man hører stærke ord som "intens lykke" eller "ekstase", der i sin natur er udtryk for en følelsesmæssig tilstand, er det en bleg frase i forhold til den mystiske erfaring, der opstår gennem identifikation med den iboende guddom.

I kontemplation eller samadhi har den mediterende trukket sig helt tilbage fra personligheden og er uimodtagelig for vibrationer og indtryk fra den ydre verdens fænomener. I kontemplation træder man ind i sjælens bevidsthed og hviler i guddommelig ophøjet ro. I denne tilstand er man bevidst til stede i sjælens egen verden, og bevidstheden er rettet mod livet i sjælens egen verden – kausalplanet. Man opdager, at man ikke *har* en sjæl, men at man *er* en sjæl, og at man hele tiden har været sjælen. Man indser, at adskillelsen har været en illusion. Det er derfor ikke den mediterendes personlighed, der kontemplerer. Det er sjælen. Sjælen er på sit eget plan ét med andre sjæle. Det betyder, at som sjæl vil man opleve sig selv som et "vi" mere end som et "jeg" – dog uden tab af individualiteten.

Sjælen er således gruppebevidst. Sjælen er derfor fokuseret i tre retninger – mod *gruppebevidsthed* på sit eget plan, *selvbevidsthed* på personlighedens plan og *gudsbevidsthed* på åndens plan.

Under meditation forsøger man at overføre intuitive indtryk fra sjælens verden til den fysiske hjerne – altså fra sjælen til personligheden. Under kontemplation kontaktes intuitive indtryk fra endnu højere instanser, for sjælen har desuden sin opmærksomhed rettet mod nye og højere erkendelsesområder i åndens verden. Indtryk fra de åndelige dimensioner bliver på samme måde overført til den fysiske hjerne ...

– for det er menneskets opgave at forene den åndelige, den sjælelige og den fysiske verden.

Illuminationsstadiet



Det er almindeligt kendt, at Vesten udviklingsmæssigt repræsenterer *tænkningen*, mens Østen repræsenterer *hengivenheden*. Vestens tænkning kan løfte bevidstheden til det samme punkt, som man i Østen når ved hjælp af koncentration og meditation. Men Vestens uddannelser kan ikke føre den studerende ind i intuitionens og illuminationens regioner.

Når Østens mennesker taler om disse høje, oplyste bevidsthedstilstande, trækker Vestens mennesker bedredende på skuldrene og smilebåndet og kalder det hallucinationer, vildfarelser eller måske endda tossede tilfælde på trods af, at de mennesker, der beskriver disse tilstande, absolut ikke opfører sig, som om de hverken er tossede eller sindsforvirrede. Snarere tværtimod. Deres visdom og indflydelse ligger langt over gennemsnittet, og de indtager helt naturligt og selvfølgelig en plads blandt menneskehedens oplyste åndelige ledere.

Problemet er tydeligvis Vestens uvidenhed. Nutidens naturvidenskab anerkender hverken sjælen eller højere bevidsthedstilstande, og fordi illumination er et resultat af bevidst sjælskontakt og ægte kontemplation, falder denne høje bevidsthedstilstand langt uden for forskernes forståelsesrammer. Og i Vesten er der tradition for at betragte det, man ikke forstår, som ikke eksisterende – ikke som uvidenhed. Mennesker, der har oplevet denne ufattelige indre oplysningstilstand, bekræfter imidlertid, at den indtræffer umiddelbart efter kontemplationsstadiet, og de oplyser, at illumination er en mystisk åbenbaring, der i mangel af bedre kan beskrives som:

1. Et oplyst intellekt.
2. Evnen til intuitiv erkendelse.
3. Et inspireret fysisk liv.



I virkeligheden fortæller disse tre punkter intet om illuminationsstadiet, for sproget mangler ord. Der tales om guddommelig oplysning, blændende udstråling, intens stråleglans. Selvom ordene leder tankerne i den rigtige retning, vil formuleringer aldrig kunne beskrive erkendelsen, ganske enkelt fordi den er hinsides tænkningen og derfor uden for tænkeevnens rækkevidde. Højere bevidsthedstilstande kan man ikke tænke sig til – de kan kun erfares. Højere bevidsthedstilstande er noget, man bliver.

Det medfører selvfølgelig, at denne form for erkendelse ikke kan videregives gennem traditionel undervisning, der er baseret på rationel tænkning. Det eneste der kan tilbydes, er systemer og teknikker, der gør det muligt for den enkelte selv at nå til den påståede erkendelse af sjælen og en intuitiv forståelse af sandheden.

Åndsvidenskaben fortæller, at ...

*”– tankesindet reflekterer den alvidende sjæls
lys og viden, og hjernen bliver derefter oplyst.
Det er kun muligt, når samspillet mellem
sjæl, tankesind og hjerne er fuldstændigt.”*

Alice A. Bailey: *Fra intellekt til intuition*, s. 105-106

Hvad menes der med *intuition*? I den vestlige verdens forståelse er intuition en tåget og undefinerbar fornemmelse af, at noget muligvis kan være korrekt, uden at man kan begrunde det. Der er tydeligvis tale om en *følelse*, der som bekendt stammer fra astrallegemet eller følelseslegemet. Ægte intuitiv erkendelse stammer fra det såkaldte buddhiske legeme, der angiveligt befinder sig over eller bag sjælen. Intuitiv erkendelse kan fremstilles som en direkte og umiddelbar forståelse af sandhed uafhængig af den rationelle tænkning. Erkendelsen former sig direkte og uden mellemlid. Den er ufejlbarlig. Den efterlader ingen spørgsmål eller uklarheder. Denne erkendelse kommer ikke fra den instinktive eller ubevidste hukommelse, men fra den overbevidste og relativt alvidende sjæl. I denne tilstand er sjælen i kontakt med både det universelle tankesind og med alle andre tankesind, som det universelle tankesind kan arbejde igennem.

I det fysiske legeme vil illuminationen medføre, at oplysning strømmer ned i den fysiske hjerne. Den mediterende vil opleve det som et lys, der tændes i hovedet. Denne lysvision er bekræftet af utallige. I begyndelsen er lyset diffust og opleves ofte uden for hovedet. Senere opleves det inde i hovedet under meditation eller koncentreret tænkning. Til sidst vokser det til en strålende, blændende indre sol. Det er muligvis dette indre lys, der har inspireret kunstnere til at male en lysende glorie omkring hovedet på helgener og oplyste religiøse skikkelser. I den arabiske tradition vises det som flammer omkring hovedet.

Endelig vil den forøgede gennemstrømning af åndelig energi medføre en voldsom stimulering, der vil komme til udtryk i et ekstremt højt og utrætteligt aktivitetsniveau. I dette stadie er den mediterende for alvor trådt ind i den guddommelige energistrøm.

Inspirationsstadiet



Mange bliver overrasket, når de hører, at inspirationsstadiet – det sidste og højeste stadiet i meditationsprocessen – er et liv i aktivt samfundsengagement for den guddommelige plan. Inspirationen fra meditationens erkendelser skal bringes ud til menneskeheden. Den mediterende er nu i sandhed i stand til fuldt ud at præsentere et forbilledligt liv og fungere som en levende idealkarakter til efterfølgelse for andre.

Det bør ikke være en overraskelse, for gennem alle tidsaldre er menneskeheden oplyste skikkelser trådt frem på verdensscenen for at inspirere og retlede mennesker, der stræber efter et liv i oplysning. I legenderne og de hellige skrifter kaldes de gudesønner, for de var ét med det universelle tankesind – eller Gud. De trådte frem som levende beviser på de åndelige sandheder, på sjælens udødelighed og gudsrigets eksistens. De har vist vejen, som alle mennesker skal gå, for det er alle menneskers skæbne at blive det, de dybest set er – guddommelige.

En ny verdensorden



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

De fremskridt, der er foretaget gradvist gennem tiderne, har bragt menneskeheden frem til et stadie i civilisationen, hvor kompleksiteten i livet og påvirkningen af sensitiviteten er nær ved at nå en kulmination. I dag berører begivenheder i de fjerneste hjørner af verden de fleste mennesker personligt indirekte, enten fysisk og økonomisk eller emotionelt og mentalt.

Historisk kan man se, at menneskeheden altid har gjort fremskridt gennem kriser, men aldrig før har *hele* verdens befolkning været så involveret som nu. Derfor står menneskeheden 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 udviklingen og væksten vil fortsætte. Menneskeheden vil aldrig stagnere, og den er trådt ind i en ny tidsalder, hvor gamle former forsvinder og erstattes af nye, sådan som det er sket mange gange før.

Det næste skridt drejer sig derfor om, hvordan man viser virkelig omtanke og ansvarfølelse. To kræfter – materialisme og åndelighed – står over for hinanden. Det nuværende og de næste århundreder vil derfor blive afgørende for udviklingen, fordi der i dag er 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 ansvarfølelse er en af de karakteregenskaber, der er vokset frem i denne periode, og menneskeheden er begyndt at tænke over, hvad de kan yde til det fælles gode. Uanset overbevisning kommer menneskeheden efterhånden til

klarhed over, at den kommende tidsalder afhænger af deres egen indsats, og når man søger metoder og midler til at tage udfordringen op, opdager man, at det er de *indre muligheder*, man skal rette opmærksomheden mod. Man opdager, at man via tanken kan få kraft til at arbejde med mere subtile påvirkninger og til at anvende energier med langtrækkende virkning, og denne opdagelse åbenbarer, at menneskets skabende og konstruktive kraft er langt større end tidligere antaget.

Det betyder også, at når menneskeheden lærer at kontrollere tankerne, i stedet for at tankerne styre, så begynder den på en rigtig og definitiv måde at skabe den verden, den ønsker og har behov for, og alle indtager deres specielle plads – uanset hvor de befinder sig – blandt de konstruktive og engagerede mennesker, der forbereder verden til Den Nye Tidsalder.

Skabende tænkning

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

Ydre aktivitet er nem at forstå. Det betyder, at det enkelte menneske skal føre disse love og principper ind i de daglige holdninger og aktiviteter og relatere dem til alt, hvad der sker. Det betyder, at ethvert menneske helt generelt skal udføre sit arbejde i overensstemmelse med deres ordlyd, at alle skal give verden viden om, at de fungerer som væsentlige grundlag i den daglige levevis, og at de er en garanti for fred.

Indre aktivitet er vanskeligere at forstå og kræver en mere uddybende forklaring og et nærmere studie, men man bliver i stand til at opfatte dens betydning, når man husker, at man hele tiden benytter tankerne som en "indre aktivitet", selvom man ikke bemærker det, og at der ligger tanker bag alt det, man gør: Skabelse af holdninger, af relationer og af hele menneskets levevis. I tankens verden fødes og begynder alt det, der rent praktisk kommer til udtryk på Jorden. Hverdagslivet væves med *tænkningens tråde* som grundlag. Det gælder arkitekten før skitserne tegnes, fabrikanten, der vurderer sine markeder, og hvad der kan produceres, forskeren, der søger en ny formel, verdens politiske ledere og læreren i landsbyskolen.

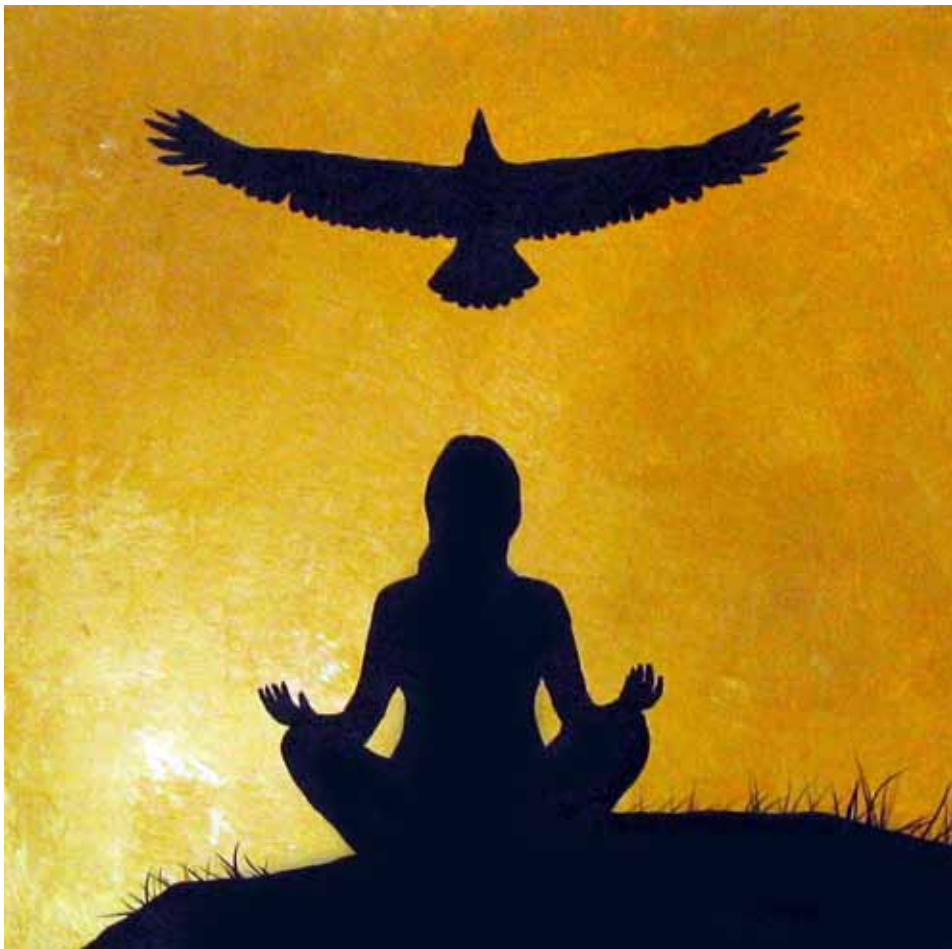
På denne måde fødes fremtidens verden time for time. Tænkere skaber hele tiden mønstret på alt det, der kommer. Men hvert enkelt menneske kan også bruge den skabende tænkning, og ved hjælp af den kan det i sit indre opbygge den fremtidige verdensstruktur og den nye verdens livssyn, der vil blive baseret på åndelige værdier og universelle love. For det er ikke kun opfinderes, forskeres og politikeres tanker, der virkelig gør de forhold og tilstande, menneskeheden vil få i fremtiden.

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

Skabende tænkning er et bestemt trin i manifestationen af ideer og højere begreber, og fordi tanker er energi, kan man bruge tænkningens kraft til at udvikle de kvaliteter, holdninger og tilstande, som bør bestå. Når tænkningen bruges bevidst og skabende, bliver man i stand til at skabe forandringer i det indre og i livet og også til at skabe ændringer i omgivelserne og i verden.

Men de fleste benytter for det meste tankerne helt ubevidst og tilfældigt, og ofte styrer de mennesket i stedet for at blive styret af mennesket, og det resulterer i uro og depression, og man koster rundt af tankens egen kraft. Hvis tankerne bruges selvisk, kan de endog blive destruktive. Derfor – så snart mennesket får indblik i emnet tankens kraft, så er det nødvendigt at alle forstår, at der er et vitalt behov for at tænke *rigtigt*, at have det rigtige *motiv* bag tanken, og at forstå de subtile *processer* korrekt.

Tænkningen vil i fremtiden i stadig højere grad blive dominerende. I psykologien fremhæver man allerede tankens natur, og hvordan den skal anvendes, og når denne viden bliver mere almindeligt kendt, vil det blive mere og mere nødvendigt at lære, hvordan man bør tænke skabende for med sand vision at kunne opbygge den verden, menneskeheden ønsker.



Meditation og handling er ét og det samme

Meditation er ikke en abstrakt aktivitet, selvom den ofte opfattes på denne måde i den udadvendte vesterlandske civilisation, der lægger vægt på det håndgribelige, på 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 dem. Meditation består både af *aktivitet* og af *tjenestearbejde*. Den sædvanlige vildledende opfattelse er, at meditation og handling er to forskellige ting.

Den rigtige opfattelse er, at de udgør to forskellige faser i én proces: En bevidst, målrettet aktivitet, og en meditation, der opbygger.

Gruppemeditation



Værdien af *gruppemeditation* skal man også være opmærksom på. Fordi 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 enkelt 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 koncentreres i den forenede bestræbelse, som hver enkelt bidrager til – en styrke, der er mærkbar for alle i gruppen.

Gruppens arbejde retter sig derfor specielt mod – udover meditation – at forankre disse love og principper i verden. De kaldes Guds love og principper, og når man former livet i overensstemmelse med deres budskab, vil det kunne skabe tilstande, der medfører, at sjælen bliver den sande hersker på Jorden.

Det har et globalt formål, fordi mennesker med mange forskellige overbevisninger får relation til hinanden, og denne verdensomspændende gruppe består af mennesker, der interesserer sig for menneskeheden, og som derfor engagerer sig i at yde hjælp til menneskelige fremskridt, og som – med dette i tankerne – arbejder med tænkning og meditation.

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, hvor alle mennesker kan arbejde inden for deres egne områder.

Den følgende meditation benyttes af enkeltpersoner og grupper overalt på planeten, og på tankens plan fungerer de derfor som en tjenende enhed. Denne meditation kan anbefales som daglig meditation eller som supplement til den daglige meditation, man allerede praktiserer.

Skabende meditation

Koordinering

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 skabe Den Nye Tidsalder
og basere den på forståelse, samarbejde og deling,
så alle bliver i stand til
at udvikle og udtrykke deres skabende evner
og deres højere åndelige potentialer."*

Meditation

på loven om rigtige menneskelige relationer

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

Bekræftelse

*"Må denne gruppe få hjælp til
at udføre sin del."*

Vend tilbage til lokalet og luk øjnene op, når du er klar til det.

Information

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.





VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk