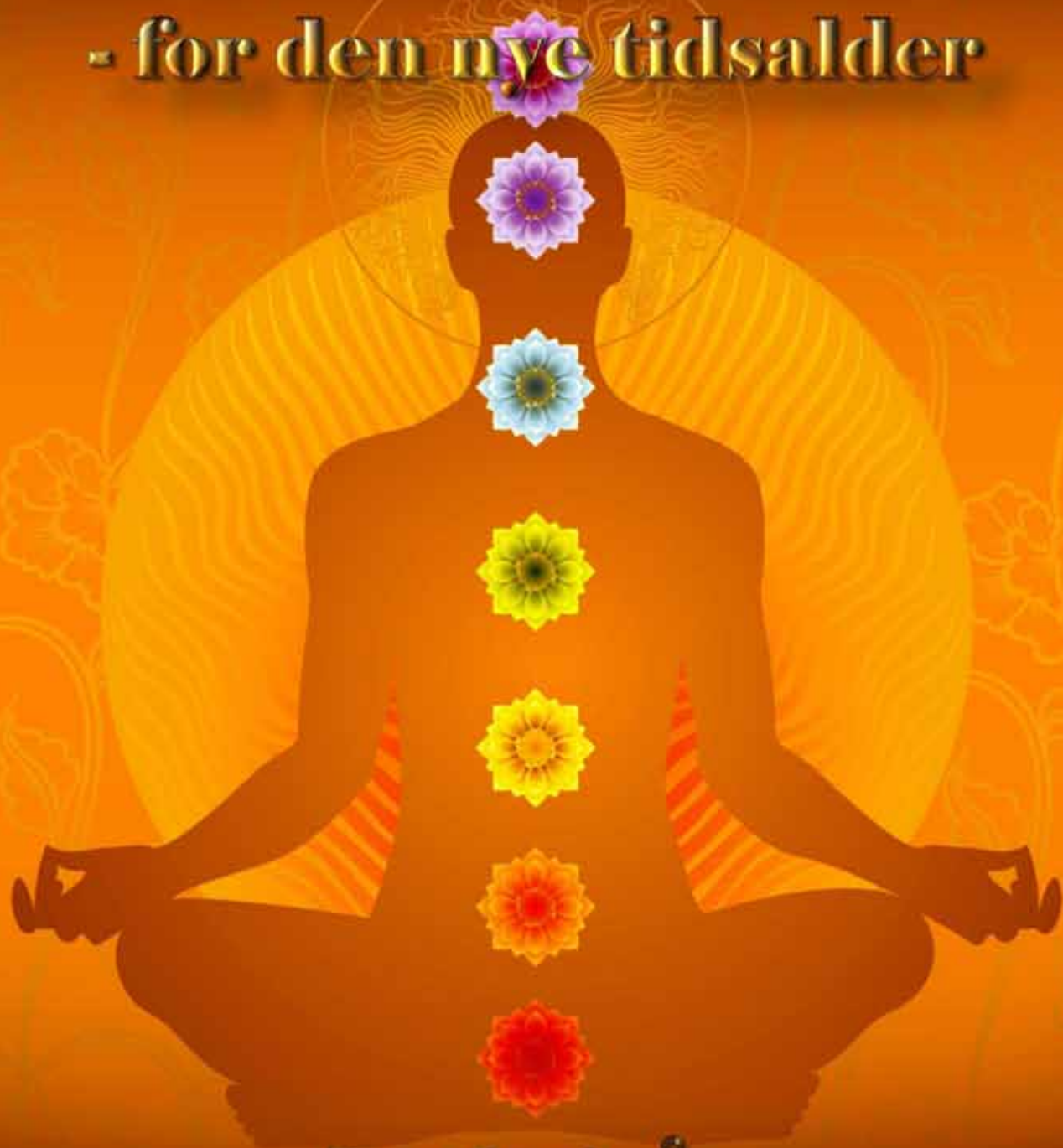


SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder



Andet år

Instruktion 2

21. februar – 20. april

Skabende **meditation**

- for den nye tidsalder



2. år

Instruktion 2:6
21. februar - 20. april



VidsomsNettet
www.visdomsnettet.dk

Indhold

Første del:

- Refleksiv, receptiv og skabende meditation.

Anden del:

- Princippet om den gode vilje.



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

Man skal ikke betale for dette materiale, men man kan støtte *VisdomsNettets* arbejde via en donation, som kan indbetales på Danske Bank reg. 1551 – girokonto nr. 16 973 335. På forhånd tak!

Oversættelse Ebba Larsen, *VisdomsNettet*

Første del

Refleksiv, receptiv og skabende meditation

Indledende bemærkninger

Flere og flere bliver opmærksom på værdien af meditation. Tænkende mennesker er derfor interesseret i at høre, hvordan man mediterer, og mange mødes i grupper, som studerer og praktiserer meditation. Den voksende interesse betyder, at flere og flere indser, at et overaktivt ydre liv skal afbalanceres med et meningsfyldt indre liv ved at iagttage det, studere det og ved at koncentrere sig om den indre virkelighed.

Den refleksive meditation

Den enkleste definition på refleksiv meditation er "*rigtig tænkning*". Det er en korrekt definition, hvis det drejer sig om tænkning i esoterisk forstand, men det gør det sjældent, for som regel indeholder tænkningen ikke mange tanker. De fleste forestiller sig, at hvis de er intelligente, er det fordi, de kan tænke. Men tænkning på noget, der har menneskets interesse, er i virkeligheden kun en elementær tilstand med mental aktivitet.

Man kan sige, at normalt er det tankesindet, der "tænker i mennesket", snarere end at "mennesket selv tænker". Dermed menes der, at tankesindets aktivitet er en proces, der som regel foregår automatisk, eller som flyder uregelmæssigt af sted, når den stimuleres af forskellige impulser. En mere præcis beskrivelse vil være, at tankesindet er afhængigt af sjælen og af viljen, men tankesindet *forstyrres* konstant af følelser, impulser, forestillinger og ydre stimuli. Denne form for mental aktivitet fortjener ikke betegnelsen "*rigtig tænkning*", for tankesindet fungerer kun på en systematisk og produktiv måde, når en stærk motivation eller interesse påvirker tankesindet.

Meditation og tænkning

Refleksiv meditation praktiseres ofte af mennesker, der ikke kender denne terminologi, og som derfor kalder det noget andet. Forskere løser en problematik, filosofen gennemtænker et begreb, forretningsfolk planlægger markedsstrategier – og det hele er eksempler på refleksiv meditation, for man praktiserer en logisk og konsekvent brug af tænkeevnen. Man må forstå, at mennesker, der ofte tænker, i virkeligheden mediterer – ofte mere effektivt end mange af de mennesker, der forsøger at gå den åndelige vej, for de kan have tendens til at blive for passive og til at blokere for tankesindets logiske aktivitet på grund af for ukontrollerbare følelser.

Tankesindet er et redskab

Som forberedelse til rigtig meditation må man derfor nå frem til en forståelse af, at tankesindet i virkeligheden er et redskab – et indre redskab – og for at gøre det lettere at anvende redskabet rigtigt, må man ikke identificere sig med det. På det første trin på vej mod rigtig meditation lærer man, hvordan man skal praktisere koncentration, hvordan man skal styre tænkeevnen, og hvordan man skal fastholde den stabile og målrettede i den ønskede retning. Derefter er

man nået til næste trin, der handler om, hvordan man skal føre tænkeevnen fremad og få den til at bevæge sig ad den vej, man ønsker, mod det valgte mål.

Tænkning

Tænkning i denne forstand betyder at reflektere over et bestemt og veldefineret emne og at afsløre alle de betydninger, aspekter og meninger, der ligger skjult i det. Selvom man kun praktiserer det i kort tid, vil man opdage, hvor overfladisk og utilstrækkelig det meste af den såkaldte tænkning i virkeligheden er. Der er en tendens til at drage hurtige konklusioner og til kun at fundere over ét enkelt aspekt af det aktuelle emne. Tankesindet, der burde målrette sin opmærksomhed, vælger en anden vej som en respons på følelsesmæssige reaktioner.

Derfor er det første, der kræves for at kunne udvikle kunsten at tænke, at man koncentrerer sin opmærksomhed meget omhyggelig på den aktuelle tankeproces. Eksempelvis skal man øjeblikkeligt bemærke, når tænkningen begynder at afvige fra den ønskede retning på grund af en følelsesmæssig impuls eller en forudfattet opfattelse, eller – som det ofte er tilfældet – en respons på de automatiske tankeforbindelser, der fører tankesindet gennem en række beslægtede emner, der hurtigt bevæger sig langt væk fra udgangspunktet.

Gennemtænkning

Det andet, der kræves, er tålmodighed – *gennemtænkning*. Her kan der opstå nogle mærkelige ting. For det første føler man sig efter nogle få minutters reflektiv tænkning sikker på, at emnet er blevet udtømt og ikke indeholder mere at tænke over. Men hvis man alligevel i denne blanke periode fortsætter med at reflektere, vil man opdage flere uventede aspekter, og man vil endda opdage, at det, der først virkede som et tomt rum, i virkeligheden er fyldt til bristepunktet. Derefter står man overfor en ny vanskelighed: Hvordan skal man studere alle de nye aspekter og detaljer, som man nu modtager om emnet. Og hvordan skal man overkomme indstrømningen af nye tankerækker?

Stimulering af tænkningen

Men det er ikke altid det, der sker. Nogle gange synes man, at man når til et dødt punkt. I disse tilfælde kan hjælp udefra være nødvendig. Man kan eksempelvis slå det aktuelle emne op i en ordbog eller et leksikon, eller man kan finde litteratur om, hvordan andre har løst problemet. En anden måde at komme over det døde punkt på er at skrive en liste over de spørgsmål, der kan stilles om emnets mange aspekter. Følgende eksempel i det nøgleord, der blev beskrevet i første instruktion, viser det tydeligt.

"Jeg forsøger at vise kærlighed, ikke hade."

Ved første øjekast synes denne sætning at være så enkel og ligetil, at den stort set ikke stimulerer tænkningen – ja den kan virke næsten banal. "*Naturligvis*", tænker man, "*når jeg er et moralsk og imødekommende menneske, så forsøger jeg at vise kærlighed og ikke hade. Hvorfor ikke lade det være ved det.*" Men når man begynder at stille sig selv følgende spørgsmål, så bliver man klar over, at emnet er mere meningsfuldt, end det så ud til i første omgang.

- Hvad betyder det "at vise kærlighed"?
- Hvad er kærlighed?
- Hvor mange former for kærlighed findes der?
- Hvordan viser jeg kærlighed?
- Hvordan vil jeg forsøge at vise kærlighed fra nu af?
- Hvem holder jeg af, og hvem er jeg i stand til at vise kærlighed nu for tiden?
- Er det altid lykkedes for mig at vise kærlighed på den måde, som jeg ønskede det?
- Og hvis ikke, hvorfor?
- Hvilke forhindringer har der været, og hvordan kan jeg fjerne eller undgå dem?
- Hvilke former for kærlighed har menneskeheden vist i forskellige kulturer og civilisationer? (For der har været mange former for kærlighed, der er blevet beskrevet med forskellige ord, som f.eks. de græske ord *eros* og *agape*).
- I hvor høj grad afhænger kvaliteten af min kærlighed af de mennesker, den rettes imod, og i hvor høj grad af min egen indre natur?

Derefter kan man stille sig selv følgende spørgsmål om "had".

- Under hvilke forklædninger kan had skjule sig?
- Er jeg i stand til at undgå alle former for had?
- Hvad betyder det paradoksale udsagn: "*En fjende er ligeså nyttig som en ven*"?
- Hvilken følelse har jeg for de, der gør det onde? Har jeg en rigtig holdning, og hvis ikke, hvordan kan jeg korrigere den?
- Hvilken holdning skal man have til det onde i al almindelighed?
- Hvordan er mine holdninger og mine følelsesmæssige reaktioner overfor de mennesker, jeg er i opposition til?

Det er indlysende, at man umuligt studere alle disse spørgsmål grundigt i én meditation, uanset hvor længe man forsøger at fastholde tankesindet på emnet. Spørgsmålene indeholder faktisk så meget åndelig føde, at studiet kan strække sig over mange meditationer, og derfor vil det være hensigtsmæssigt at tage ét spørgsmål ad gangen og bearbejde det til bunds.

Meditationens formål

Et tredje krav, der skal overvejes, er meditationens *formål*. Inden man begynder på denne form for indre arbejde, vil det være klogt at overveje, hvilke mål man stiler mod, for målene vil være afgørende både for det emne, der skal vælges, og for den metode, der skal følges. Ét generelt formål med refleksiv meditation er rent mentalt og intellektuelt, fordi hensigten er at opnå forståelse af et aktuelt emne eller at finde løsningen på et problem. Et andet vigtigt mål er at opnå selverkendelse, men det emne studeres særskilt senere.

De emner, der egner sig til refleksiv meditation, er utallige, og her er det kun muligt at nævne nogle enkelte kategorier. Der findes en næsten endeløs række af psykologiske og åndelige egenskaber, der er egnet – mod, troskab, sindsro, glæde, vilje osv. Symboler er en anden type, som skal studeres mere dybtgående i forbindelse med visualisering i en senere instruktion.

Nøgleord

Man kan også meditere på en sætning, der indeholder en bestemt *tanke*. Denne form for "nøgleord" er også utallige, men de kan i bred forstand opdeles i to grupper. I den ene gruppe er nøgleordene tilsyneladende enkle og indlysende, men det viser sig, at de indeholder en dyb mening (som f.eks.: "*Jeg ønsker at vise kærlighed og ikke had*"). I den anden gruppe er nøgleordene formuleret på en paradoksal og derfor udfordrende måde. De indeholder ofte et tilsyneladende modsætningsforhold, men er i virkeligheden en syntese af noget, der ligger højere, eller som er en mere omfattende syntese af to modsatrettede betydninger – f.eks.:

- "Fungér med og uden interesse."
- "Lid med glæde." (Det er ikke samme som at glæde sig over lidelse).
- "Skynd dig langsomt."
- "Lev i det evige NU og i det øjeblikkelige NU."
- "Handling i tilbageholdenhed og tilbageholdenhed i handling."

Meget i Jesu forkyndelser, der findes i evangelierne, hører til denne kategori, og de er velegnede temaer til refleksiv meditation.

Refleksiv meditation på egen sjæl

Når man gør sin egen personlighed eller sjæl til emne for meditation, kræver det mere end noget andet emne, at man fastholder en holdning som "iagttager", sådan som det er beskrevet i første instruktion om koncentration. Det kræver, at man kan skelne klart mellem ren selvbevidsthed og det psykologiske "indhold" i sin personlighed. Og det betyder, at man skal være i stand til at iagttage sine egne forskellige psykologiske faktorer, som f.eks. følelser og begær. Lidt kendskab til psykologi vil være en hjælp i denne proces.

Denne højere form for opmærksomhed på sin egen person og evne til at iagttage sin egen personlighed "fra oven" skal ikke forveksles med det, der normalt kaldes selvcentrerethed. Selvcentrerethed er, at man identificerer sig med og er optaget af sin egen personlighed med dens ufuldkommenheder, og at man er alt for nærtagende i forhold til andres de holdninger og bedømmelser.

Refleksiv meditation på sin egen personlighed må ikke opfattes som en enkel og passiv iagttagelse eller som en mekanisk funktion med indsamling af data, for den kræver, at de faktorer man iagttager, analyseres, at man forstår deres betydning, og at de derefter evalueres. Kravet kan sammenfattes således: *Tænkning, overvejelse og fortolkning*. Det er en sand refleksiv meditation. Hvis man accepterer manglerne, problemerne og konflikterne i personligheden, inspireres man til at skabe orden, harmoni og helhed i sin natur og til at stimulere viljen til at gennemføre det. Og det er muligt at opnå det, fordi sjælen ikke alene er iagttagende. Den kan også handle, for den har evnen til at beslutte og styre retningen i livet.

Meditation på princippet om den gode vilje

Princippet om den gode vilje er meditationstemaet i denne to måneders periode. Ved den første overfladiske betragtning ligner det et nemt emne, der ikke kræver dybere tænkning. Men denne tilsyneladende enkelhed – som f.eks. i sætningen "*Jeg forsøger at vise kærlighed, ikke had*" – er misvisende. Afsnittet om den gode vilje (denne instruktions anden del) – og specielt oversigten i slutningen af instruktionen – vil være en hjælp til at tydeliggøre dens mange aspekter, dens mange anvendelsesmuligheder, samt hvor omdannende dens subjektive og objektive virkninger kan være både i det enkelte menneske og i hele menneskeheden. Den gode vilje er virkelig en magisk nøgle, der åbner døren til Den Nye Tidsalder.

Tekniske forslag til refleksiv meditation

Det første råd er, at man aldrig skal koncentrere sig om negative aspekter! Man skal altid fokusere på de positive. Det er vigtigt at forstå, at man forsøger at skabe en bedre verden snarere end at blive begravet i det, man føler er forkert. Det andet råd er omgående at notere alle værdifulde tanker og konklusioner. Begreber, der opleves som klare på et tidspunkt, kan hurtigt forsvinde fra bevidstheden og gå tabt, hvis de ikke fastholdes. En verbal formulering af tankerne kræver, at der tænkes klart og præcist, og det begrænser kaos og uklarhed i tankesindet. Skriveprocessen er i sig selv en stimulering til meditation, og den kan føre videre til vigtige tanker. At skrive på denne måde er faktisk en meditationsteknik. Den er en hjælp til at holde tankesindet koncentreret og aktivt i en bestemt retning og i at fastholde sin fokusering.

Cyklisk meditationsrytme

Hvor lang tid man skal bruge på hvert emne vil naturligvis variere, men det bør ikke være mindre end en uge. Efter at have praktiseret det i et stykke tid vil man ofte opleve, at en måned ikke er for længe. I virkeligheden viser nogle emner sig at være helt udtømmelige. En god metode er at meditere på udvalgte temaer cyklisk. På denne måde vil den verdensomspændende meditationsgruppe hvert år gennemgå en cyklus, hvor man mediterer på *rigtige menneskelige relationer, den gode vilje, gruppebestræbelser, samstemmighed, åndelig tilnærmelse og essentiel guddommelighed*. Hvert år vil man opnå en stadig mere dybtgående forståelse af disse emner og af sig selv.

Udbyttet af refleksiv meditation er enormt. Det giver gradvis større rutine i at bruge mentallegemet, og det giver en voksende følelse af at få kontrol over tankesindet. Det opnås naturligvis kun gradvis, og man må ikke forvente at opnå det fuldkomne. Men alene en rimelig grad af kontrol over tankesindet er tilfredsstillende og meget værdifuldt, for tankesindet er ikke en god herre, men en særdeles nyttig tjener. Efterhånden vil der vise sig flere resultater, under

forudsætning af at man fortsætter arbejdet på en seriøs måde. Arbejdet skal opfattes som et nødvendigt forberedende skridt til andre meditationsformer, der skal studeres i senere instruktioner. Refleksiv meditation er en begyndende undervisning indenfor dette arbejdsområde, og den er grundlag for fremtidige resultater.

*Alle blomster
der en dag vil stå i blomst
findes som frø i dag.*

Kinesisk ordsprog

Anden del

Princippet om den gode vilje

Det er et opmuntrende tegn i den kaotiske verden, der er så fuld af vanskelige, modsatrettede og fristende muligheder, at begrebet "den gode vilje" diskuteres, anerkendes og praktiseres. Men det er aldrig nemt at se på det velkendte med nye øjne. Det gælder også den gode vilje. Og alt det, der er nævnt om sætningen "*jeg forsøger at vise kærlighed, ikke hade*" i første del, passer på emnet *den gode vilje*.

Ofte opfattes den gode vilje som enkel og indlysende – noget som ethvert moralsk menneske tager for givet og bruger uden at tænke over det – og sandsynligvis uden nogen egentlig motivation. For det meste er opfattelsen, at den gode vilje er identisk med en imødekommende karakter og venlig holdning. Men imødekommenhed og venlighed kan nogle gange have overtoner af arrogant og overbærende tolerance, når det gælder svagheder hos andre, fordi de stiltiende betragtes som ringere eller mindre udviklede. Eller den opfattes som en indstilling, der resulterer i, at relationen mennesker imellem er behagelig og problemfri. Den kan med andre ord være en erstatning for den høflighed, der tilsyneladende er gået af mode, og som kommer til udtryk som gode manerer. Da ingen af disse opfattelser er hensigtsmæssige, skal der gøres opmærksom på de mere dybtgående meninger, mere omfattende betydninger og på den gode viljes positive og dynamiske karakter.

Den gode vilje er et princip

Hvad er den gode vilje? Den gode vilje er et *princip*, og et princip er blevet kaldt "Guds tanke" – noget, der giver orientering og viser retning i livet, og som giver det, man kan kalde en værdiskala for holdninger og handlinger. Et princip er en åndelig realitet, en sandhed, som sjælen responderer på, og det er altid afstemt til det største gode for det største antal. Principper er altid baseret på de store åndelige lovmæssigheder, og i dette tilfælde leder et studie af princippet om den gode vilje dybere til grundlaget for *loven om rigtige menneskelige relationer*.

Der er derfor grund til at se nærmere på selve ordet, for dets egentlige struktur viser, at det indeholder flere forskellige relaterede aspekter. For det første *vilje*, for det andet *viljen-til-det-gode*, for det tredje *den gode vilje*, der adskiller sig fra de to første. Et studie af hvert aspekt vil være en hjælp til at forklare overraskende aspekter af begrebet.

Viljens energi

Vilje er en kraftfuld energi – måske den mest kraftfulde i Universet. Den er det første aspekt af guddommelighed – det aspekt, der mest direkte giver udtryk for eller viser den egentlige natur af denne guddommelighed. Det siges, at menneskeheden kan nå frem til at erkende tre former for guddommelighed. Den første er, at *Gud er tanke*, dvs. intelligens og det kosmiske tankesind, og det er nogle af nutidens naturvidenskabelige forskere begyndt at erkende og endda bevise. Den anden er, at *Gud er kærlighed*. Det er et gennemgående budskab i de store religioner, selvom dette budskab langt fra praktiseres i al almindelighed. Den tredje er, at *Gud er vilje*. Man kan roligt sige, at denne

erkendelse endnu kun er potentiel i menneskehedens bevidsthed. En mere fjern synteseskabende erkendelse vil blive, at *Gud er en intelligent, kærlig vilje*. Erkendelsen er synteseskabende i den forstand, at den rummer de tre aspekter, som menneskeheden indtil nu har kendskab til eller har fornemmelse af. Der kan være flere, men til dette formål er det nok at forsøge at forstå disse tre.

Syntesen mangler

Desværre mangler menneskeheden endnu *syntesen* – og endda harmonien – af de tre aspekter. Der foregår stor udfoldelse af intelligens og mental aktivitet, der er uden nogen form for kærlighed, og som alt for ofte bruges til egoistiske formål. Der er meget kærlighed i dens følelsesmæssige betydning med begrænset eller ingen intelligens til at oplyse og vejlede den. Men det mest skadelige er, at der er så meget vilje i menneskeheden, der ikke er kærlig, og som bruges egoistisk for at nå personlige mål.

Det omfattende misbrug af magt strækker sig fra autoritære enkeltpersoner, der bruger viljestyrke på deres medarbejdere til stærke ledere, der med hård hånd undertrykker et helt folk. Med en bred generalisering kan man sige, at menneskehedens nuværende sørgelige tilstand i hovedsagen skyldes, at de, der har vilje, ofte ikke har viljen-til-det-gode, og at de, der har kærlighed, ikke har eller kun har vilje i begrænset omfang. De er svage, bange eller dovne. Derfor må der skabes forståelse af viljen ved at erkende viljens formål og retning. Og det bør naturligvis være mod det gode. Med andre ord – for at blive konstruktiv og ikke destruktiv skal viljen være viljen-til-det-gode. Det kræver et ret højt udviklingsniveau og en ægte åndelig bevidsthed, men viljen-til-det-gode kan og skal manifesteres via personligheden. Og når den gør det, kaldes den for *den gode vilje*.

Funktioner og virkninger af den gode vilje

Den gode vilje stimulerer helt grundlæggende harmoni og enhed, der kommer til udtryk som *rigtige menneskelige relationer* i menneskeheden. Symbolsk set nedbryder den gode vilje barrierer og bygger broer, for den stimulerer en positiv aktivitet mellem enkeltpersoner, grupper og nationer. Den er en nøgle til nye og ofte overraskende tænkemåder, og der opstår en interessant aktivitet, der veksler mellem den gode vilje og forståelse. På den ene side fører den gode vilje til forståelse, fordi den eliminerer separatistiske reaktioner og skaber kommunikationsmuligheder, og på den anden side medfører ægte forståelse skabelse af den gode vilje, og det vil medføre, at den udbredes. Fordi den gode vilje nedbryder frygt og opbygger tillid, bliver ægte samarbejde muligt. Fordi den fungerer som en opbygger, forandrer den gode vilje den psykologiske atmosfære i personlige relationer og i enhver gruppeaktivitet. Ved at eliminere konflikter og barrierer i det indre og mellem enkeltpersoner og andre og på den måde styrke harmoni og enhed, er den gode vilje effektiv i healing af individuelle og sociale sygdomme.

Implementering af den gode vilje

Der findes to generelle metoder til implementering af den gode vilje. Den første er at fjerne forhindringerne, så den gode vilje frit kan komme til udtryk. Man kan kalde det for en negativ metode, selvom det kræver en del positiv aktivitet at gennemføre den. Forhindringerne er først og fremmest selvoptagethed, fornærmelse, fjendtlighed, fordomme, kritik og intolerance. Hvis disse forhindringer skal fjernes, kræver det en holdning med selviagttagelse, ærlig selvanalyse og neutral vurdering.

Kultivering af positive egenskaber

Den anden metode er direkte kultivering af de positive egenskaber, som for det meste er modsætninger til forhindringerne. De mest nødvendige egenskaber i dette arbejde er medfølelse, tålmodighed, gavmildhed, ydmyghed, samhørighedsfølelse (helt op til en kosmisk universel følelse), tjenesteånd og taknemmelighed. Det er muligvis ikke så indlysende, at det er nødvendigt at vise taknemmelighed for at kunne implementere den gode vilje, og derfor kræver det en særlig kommentar.

For nogle mennesker er det vanskeligt at føle rigtig taknemmelighed og endnu mere vanskeligt at give udtryk for den. Der er andre, der har nemmere ved at give end til at modtage, men hvis man studerer denne holdning, er den som regel knap så heldig, for ved at give – specielt hvis man har meget – udvikles der en behagelig følelse af overmagt. På den anden side fører modtagelse ofte til såret stolthed og forfængelighed. Det forklarer måske den velkendte og ofte manglende taknemmelighed og venlighed mod en hjælper. Der kan også være modstridende følelser mellem en taknemmelighed, der kommer tydeligt til udtryk og en mere eller mindre skjult uvilje. En ægte taknemmelighed, der virkelig føles og kommer til udtryk, er en positiv måde at skabe og udbrede den gode vilje på.

Meget ofte stammer manglen på aktiv god vilje fra uvidenhed og fra mangel på kontakt med menneskelige sorger og lidelser både fysiske og psykologiske. Mange mennesker begriber ikke, hvor meget sorg der eksisterer, og hvor mange udtryk sorg kan have. Et venligt og kærligt temperament medfører nogle gange dovenskab eller inspirerer til at tage tingene let. Derfor kan det være nødvendigt, at et menneske får direkte kontakt med fattigdom, sygdom og andres smerter og lidelser for at give dem impuls til handling. Yngre mennesker er mere åbne overfor den slags påvirkninger, og ved at komme i kontakt med lidelse og uretfærdighed, vækkes de til erkendelse af behovet for den gode vilje og for aktivt tjenestearbejde.

At praktisere den gode vilje i grupper

Teknikker til at praktisere den gode vilje – eksempelvis i samtaler og på møder – er stort set de teknikker, der arbejdes med indenfor det humanistiske område til etablering af konstruktive personlige relationer og grupperelationer. De er omtalt i mange bøger, men her skal de sammenfattes:

- a. Et problem skal vurderes ud fra forskellige synsvinkler. Inkludér det i en større referenceramme – et større "hele". Se problemets forbindelse til den samlede situation og observér de indbyrdes afhængigheder. Betragt det "fra oven" – fra et højere niveau.
- b. Find og etablér de overensstemmelser, der allerede eksisterer eller er lette at opnå. Undersøg objektivt og i fællesskab konflikter og uoverensstemmelser ved at forsøge at styre de følelsesmæssige faktorer.
- c. Etablér et fælles mål, der skal nås. Formulér det klart. Hav det altid i tankerne og henvis ofte til det.
- d. Vær forberedt på at gøre delvise ofre (rigtige kompromisser) for at opnå det bedst mulige for alle.

- e. Læg nogle goder til side til fordel for et fremtidigt større udbytte, der opnås ved enighed og samarbejde.
- f. Beslut, hvad der er nødvendigt at gøre for at kunne handle i fællesskab.

Personlig interesse kan være den motiverende faktor, når disse teknikker anvendes. Husk imidlertid at det, der er godt for sjælen, i sidste instans vil blive godt for alle. På et højere niveau motiveres den gode vilje ved at stole på loven om harmoni, loven om retfærdighed og loven om samhørighed. Når de aktiveres, vil det gode tiltrække det gode, og gavmildhed vil vække gavmildhed.

Områder, hvor den gode vilje kan aktiveres

Man kan forestille sig disse områder som koncentriske cirkler, hvor mennesket står i midten. Det er måske overraskende, at den gode vilje, der vendes mod sig selv, begynder præcis dér, hvor den gode vilje bør begynde. Selvom det kan se ud, som om man tilføjer for meget god vilje til sig selv, så er det kun rigtigt, hvis man betragter det overfladisk og i samme grad, som man er for overbærende med egne svagheder og impulser. Der findes et mere dybtgående aspekt af situationen.

Hvis man bærer over med sig selv og undskylder sig selv, er det svaghed og fravær af vilje, og det er ikke rigtig god vilje mod sig selv. I virkeligheden er det skadeligt, for ved at bære over med sig selv bliver man sin egen fjende. For nogle menneskers vedkommende findes der en mærkværdig ambivalens. Samtidig med, at de røber deres mindre rosværdige begær via deres viljesvagthed, så skjuler de også, at de har selvkritik og føler utilfredshed med sig selv. Når det bliver tilstrækkeligt stærkt, kan det udvikle sig til et ægte skyldkompleks, der kan medføre, at man hader sig selv og ønsker at straffe sig selv. Det er derfor tydeligt, at der er behov for at bruge den gode vilje mod sig selv. Denne form for oplyst god vilje indeholder primært en modig erkendelse af egne fejl og karaktersvagheder – en erkendelse, man er nået frem til på en seriøs måde. Men på den anden side skal man ikke dømmes denne type fejl for hårdt, for de er en del af den almindelige "menneskelige tilstand". Og en konstruktiv måde at beskæftige sig med dem på er hverken ved at fortrænge skyldfølelsen og finde på undskyldninger, og ikke at straffe sig selv, men ved seriøst at beslutte at fjerne dem, at overvinde dem og at forvandle personligheden. Denne beslutning kræver tålmodighed og en aktiv god vilje.

Den nærmeste familie

En anden cirkel indeholder de nærmeste – familien. Det er unødvendigt at understrege, at der er et stort behov for den gode vilje mellem ægtepar og mellem forældre og børn.

Den fjernere "familie"

Derefter kommer de større cirkler, der indeholder de daglige kontakter – de mennesker, som man arbejder, handler og følges med – kolleger, naboer, klassekammerater, lærere osv.

Den fjerneste "familie"

Endnu større cirkler omfatter de kollektive områder af de indbyrdes relationer – fællesskaber, nationer, kontinenter og endelig menneskeheden som en enhed. I alle disse relationer skal man huske den vigtigste funktion – *forståelse*. Forsøg at *forstå* de mennesker, man kommer i kontakt med, skal være en konstant

bevidst holdning, sådan at den nødvendige gode vilje i udvekslingen med dem skabes og opretholdes.

Et princip, der altid skal huskes og benyttes, er, at enhver skabende forvandling foregår indefra og ud. Det er forædling af viljen-til-det-gode i det indre, der giver den kraft og vækker den energi, der er nødvendig for aktivt at kunne manifestere den gode vilje i det ydre liv.

Alle disse punkter er vigtige emner til meditation. Oversigten på næste side kan også være nyttig til dette formål – navnlig hvis den bruges i forbindelse med oversigten over *rigtige menneskelige relationer* i første instruktion, for de komplementerer hinanden.

Oversigt

I. Det den gode vilje er:

- Et princip
- En kilde til rigtige menneskelige relationer
- En konstruktiv energi
- En magnetisk tiltrækkende energi
- Guds vilje
- En positiv udstrålende energi
- Et udtryk for viljen-til-det-gode
- Viljen til at manifestere den, som den bør være.

II. Virkninger af den gode vilje:

- Stimulerer rigtig handling
- Fremmer harmoni og enhed
- Nedbryder forhindringer
- Omdanner miljøet
- Øger forståelsen
- Medvirker til problemløsning
- Fremmer healing af enkeltpersoner og af social uretfærdighed

III. Måder til implementering af den gode vilje:

1. Forædling af positive kvaliteter som:

- Skønhed
- Gavmildhed
- Kærlighed
- Fællesskab
- Taknemmelighed
- Tålmodighed
- Barmhjertighed
- Harmløshed
- Sindsro
- Samarbejde
- Harmoni
- Tavshed
- Mod
- Ydmyghed
- Enkelhed
- Venlighed
- Glæde
- Forståelse
- Tjenesteånd

2. Eliminering af forhindringer som:

- Kritik
- Intolerance
- Ligegyldighed
- Fornærmelse
- Irritation
- Konkurrence
- Fordomme
- Fjendtlighed
- Overlegenhed
- Arrogance
- Selvoptagethed
- Aggression
- Manglende sympati og forståelse

IV. Nøgleord:

*Må mennesker med god vilje overalt
blive forenet i samarbejdets ånd.*

Omrids til refleksiv meditation

I. Forberedelse og koordinering

Gennem:

1. Læse om den gode vilje
2. Afslapning – fysisk, følelsesmæssig og mental
3. Mental koncentration og fokusering
4. Sammenkædning og identifikation med alle, der udfører denne meditation på Jorden.

II. Erklæring

(siges dæmpet eller højt)

*”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.”*

III. Meditation på princippet om den gode vilje

(fra 10 til 30 minutter)

1. Refleksiv overvejelse over meningen med samt nytten og betydningen af den gode vilje.
2. Visualisér et symbol på den gode vilje.
3. Planlæg hvordan du viser den, og hvordan du kan bidrage til, at den implementeres i verden.
4. Telepatisk udstråling ved i tankerne at gentage ordene ”den gode vilje” og at udsende en tankeform om den gode vilje på lysstråler i alle retninger

eller ...

1. Forestil dig en tilstand i verden, hvor flertallet arbejder med at forbedre forholdene for andre og ikke for opfyldelse af egne egoistiske mål.
2. Overvej refleksivt hvilken rolle du kan spille i opbygningen af denne verden.
3. Visualisér tanken om den gode vilje som en lysstråle, der strømmer fra centret for den gode vilje i dit indre ud til alle mennesker, problemer og situationer, som du i øjeblikket er optaget af.

VI. Bekræftelse

(siges dæmpet eller højt)

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

Mulighed for at ændre nøgleord

I løbet af de to måneder du har fokuseret på *princippet om den gode vilje*, kan du ændre meditationens nøgleord fra "den gode vilje" til et aspekt af dette princip (som: "forståelse" eller "jeg forsøger at vise kærlighed, ikke hade"). Brug hvert hovedemne eller nøgleord i mindst en uge (og længere, hvis du føler det er gavnligt).

Øvelser, du kan bruge til at styrke sindsro:

1. Indtag fysisk en holdning, der udstråler ro. Slap alle muskler af og giv slip på nervøse spændinger. Træk vejret langsomt og rytmisk. Lad dit ansigt udtrykke sindsro.
2. Tænk på sindsro. Erkend sindsroens værdi, og hvordan den kan bruges, navnlig i nutidens kaotiske liv. I tankerne skal du værdsætte sindsro og virkelig ønske den.
3. Skab sindsro direkte. Føl den med hjælp – enten ved at gentage ordet eller ved at læse egnede afsnit eller ved mange gange at repetere tankevækkende sætninger som f.eks.: "*I mit indre findes der rum til både aktivitet og stilhed. Jeg nærmer mig denne dag med et roligt tankesind*".
4. Forestil dig, at du befinder dig i omgivelser, der normalt skaber uro eller irritation – f.eks.: At du står midt i en ophidset folkemængde – eller i nærheden af en fjendtligt indstillet person – eller konfronteret med et vanskeligt problem, og at du er nødt til at udføre flere ting samtidig. Derefter skal du se og føle dig rolig og afklaret.

5. Forpligt dig til at bevare roen gennem hele dagen – uanset hvad der sker – til at være et levende eksempel på sindsro, og til at udstråle sindsro.

NB.: Denne metode kan bruges med det formål at vække og udvikle mange andre egenskaber eksempelvis glæde og mod. Se oversigten over positive egenskaber, der indeholder andre muligheder.

Disse øvelser er baseret på materiale fra *Psychosynthesis* af Roberto Assagioli.

Ordet meditation benyttes ofte temmelig vilkårligt, og det medfører, at betydningen bliver uklar. Der beskrives mange forskellige fremgangsmåder og indre tilstande i forbindelse med f.eks. koncentration, reflektiv meditation, skabende meditation, bøn, visualisering af symboler og studier af deres betydning, samt tavshed, kontemplation og inspiration fra højere niveauer. Derfor – som det første – er det nødvendigt at tydeliggøre emnet ved at definere den terminologi, der anvendes her.

Generelt kan man kalde meditation for en proces med konstant styret indre opmærksomhed på energi og tanke. Under denne generelle overskrift vil bestemte ord definere de forskellige specifikke typer, stadier og teknikker. Allerede i første instruktion blev det første stadie i meditation – *koncentration* – beskrevet. De vigtigste meditationstyper vil nu blive beskrevet kortfattet, inden de beskrives mere dybtgående.

Refleksiv meditation

Først er der *refleksiv meditation*, som udelukkende er en mental proces. Den består af løbende, koordineret tænkning på et bestemt emne, tema, ord eller tanke – det er det, der kaldes et "*nøgleord*". Det er et passende udtryk, fordi den oprindelige eller begyndende tanke er "*nøglen*" til indsigt i emnet.

Receptiv meditation

Derefter er der *receptiv meditation*, fordi formålet med meditationen er at *modtage* det lys, som tankesindet kaster over et emne, en sandhed eller en erkendelse. Det er vigtigt at forstå, at receptiv *ikke* betyder *passiv*. Det betyder i stedet en tilstand med intens opmærksomhed uden nogen form for automatik. Det kan sammenlignes med at lytte eller at prøve at se noget fjerntliggende – eller at tankesindet fungerer som en radio, der prøver at stille ind på senderstationen. Senderstationen er dybest set sjælen. Processen kaldes *inspiration* eller i nogle tilfælde *intuition*, og resultatet er *illumination* af tankesindet. Men virkningerne af denne meditation er ikke begrænset til det alene, for nye og højere sandheder, der modtages, har en kraft, der forandrer hele personligheden.

Skabende meditation

En tredje type er *skabende meditation*, som har til formål at opbygge en "*tankeform*", der er dynamisk og effektiv, veldefineret, gennemtrængt af følelsesenergi og besjælet eller motiveret af viljen, sådan at den kan opfylde en bestemt funktion eller mission. Denne funktion kan udføres enten i de indre verdener ved udstråling og telepatisk aktivitet eller i den ydre verden ved at skabe et mønster eller tage et initiativ til aktivitet.

Opstigen

Endnu et aspekt af meditation kaldes *opstigen*. Her går arbejdet ud på bevidst at løfte bevidsthedscentret til stadig højere niveauer i den indre verden. Det er som at gå op ad en indre stige mod sjælen for en gang imellem at komme i forbindelse med den i et kort øjeblik. Når det højeste punkt er nået, kan et aktivt samspil mellem tankesindet og sjælen finde sted. Det kaldes *indre dialog*. Det er derfor tydeligt, at når man ønsker at meditere, så kræver det, at man først bliver bekendt med dette mere eller mindre nye område og forstår nogle af de forskellige meditationstyper. Herefter er det tanken at se på den rigdom, som den indre aktiviteter kan tilbyde og på de store fremskridt, som de kan medføre. Med dette i tankerne drejer det sig om reflektiv meditation i denne instruktion. De andre meditationstyper beskrives i senere instruktioner.





VidsomsNettet
www.vidsomsnettet.dk