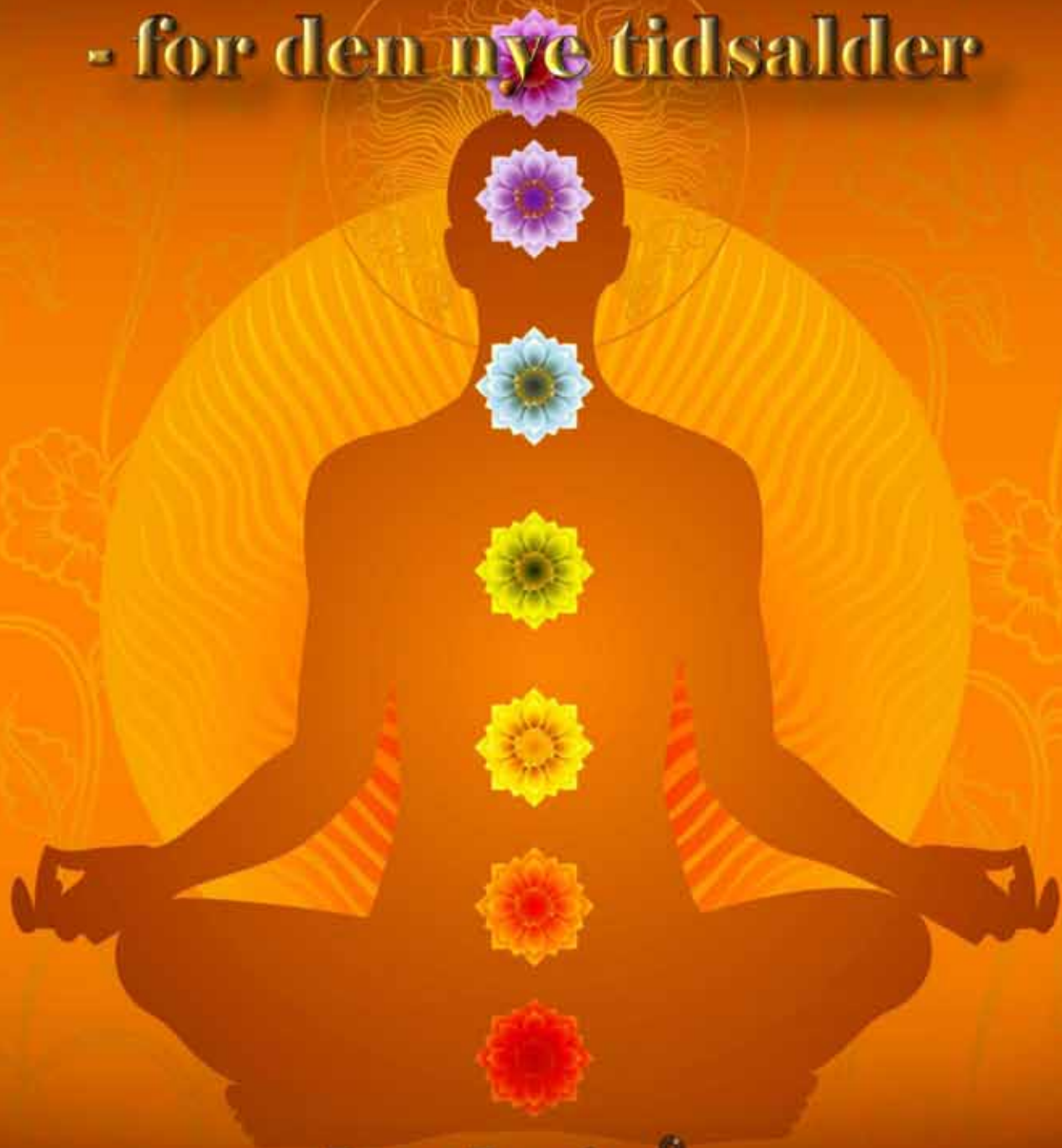


SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder



Andet år

Instruktion 5

21. august - 20. oktober

Skabende
meditation
- for den nye tidsalder



2. år

Instruktion 5:6
21. august - 20. oktober



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

Indhold

Første del:

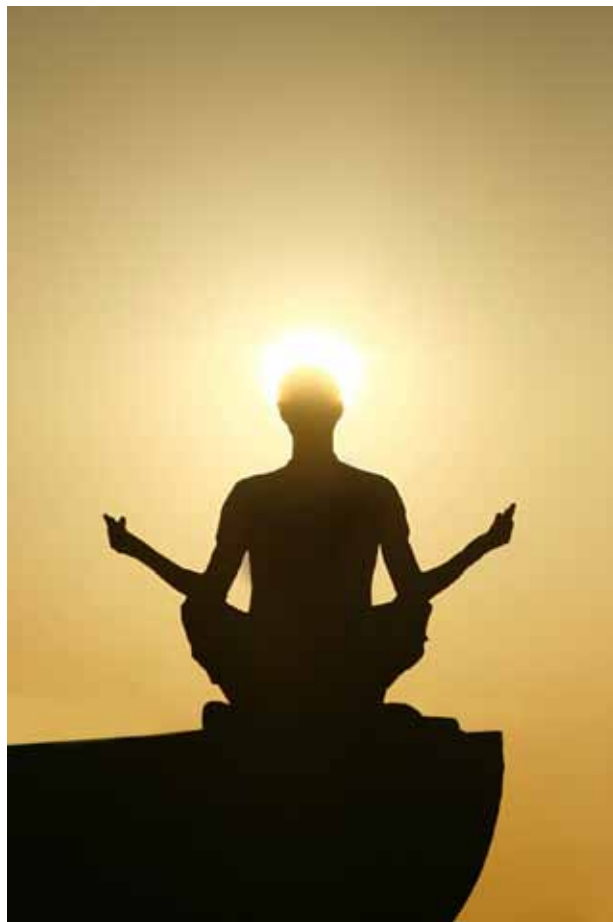
- o Viljen

Anden del:

- o Invokation – Evokation

Tredje del:

- o Loven om åndelig tilnærmelse



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 – giro-konto nr. 16 973 335. På forhånd tak!

Oversættelse Ebba Larsen, *VisdomsNettet*

Hvad er den nye tidsalders meditationsgruppe?

Skabende gruppemeditation for Den Nye Tidsalder benyttes overalt i verden 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 rundt omkring i verden kan bruge instruktionerne samtidig, så deres meditation på emnerne kan blive koordineret. Hensigten med denne form for gruppemeditation er, at gruppedeltagerne lærer at opbygge tankeformer, der kan stimulere menneskehedens og planetens evolution og naturlige udfoldelse.

Januar og februar:	Loven om RIGTIGE MENNESKELIGE RELATIONER
Marts og april:	Princippet om DEN GODE VILJE
Maj og juni:	Loven om GRUPPEBESTRÆBELSER
Juli og august:	Princippet om SAMSTEMMIGHED
September og oktober:	Loven om ÅNDELIG TILNÆRMELSE
November og december:	Princippet om ESSENTIEL GUDDOMMELIGHED

Første del

Viljen

Det er en almindelig opfattelse, at effektive handlinger kræver brug af viljen. I den nuværende overgangsperiode er der behov for at skabe resultater, som kan ændre de eksisterende tilstande. Men samtidig er der forhindringer, som skal overvindes, vanskeligheder, der skal løses og modsætningsforhold, der skal harmoniseres og afbalanceres. I alle disse situationer er det nødvendigt, at bruge *viljesenergien*.

Hvad er vilje? Hvordan bruges den?

Det samme er tilfældet, når det drejer sig om indre handlinger. I de indre verdener er viljen den mest kraftfulde energi. Den er basis for alle andre energier, og det er viljen, der aktiverer dem. Men går man fra en logisk teori videre i et forsøg på at få en forståelse af viljens natur, kvaliteter og rigtige anvendelsesmuligheder, så bliver man forvirret. Der er ikke meget hjælp at hente i nutidens psykologi, hvis man vil forstå dette vigtige emne, for psykologien har ignoreret eller benægtet denne centrale kraft og funktion i mennesket. Leder man efter en definition i filosofien, står man over for forskellige og modsatrettede holdninger. Mange har debatteret, om mennesket har en fri vilje eller ikke, men det har ikke medført en forståelse af emnet. I stedet har man tilsløret de helt grundlæggende spørgsmål: *Hvilken natur har den fri vilje, hvordan bruges den, og findes der teknikker, der kan udvikle og kontrollere den?* Men på samme måde som det ikke er nødvendigt at kende naturen af elektricitet, er det heller ikke nødvendigt at kende viljens essentielle natur for at udforske dens eksistens og kraft og for at kunne bruge den. Viljens kraft er noget, der skal *erfares*. Viljen er en af de egenskaber, der beviser sin egen kraft. Derfor behøver den intet ultimativt bevis. Den kan sammenlignes med æstetisk bevidsthed og erfaring.

Intuitiv opmærksomhed og glæden ved skønhed er evner, der har rod i alle æstetiske teorier. Det samme gælder opmærksomhed og handling i forbindelse med etisk samvittighed. Man kan sige, at et menneskes intuitive opfattelse af det gode afhænger af måden, det gode udtrykkes på og på teorierne om moral. Og det samme gælder viljen.

Alle er "villende" skabninger

Man kan derfor begynde med den fundamentale kendsgerning, at man véd, at mennesket er en skabning, der har en vilje, der ikke alene er i stand til at vide, føle, fornemme, vise kærlighed, men også til at *vill*e. Ud fra denne forudsætning kan man fortsætte til det praktiske spørgsmål om, hvordan man bedst kan bruge denne vigtige evne. Det første krav er en opfattelse af de forskellige faser i brugen af viljen. De kan studeres på baggrund af denne opstilling:

1. *Formål, hensigt, mål, vurdering og motivation.*
2. *Overvejelse.* Analyse af motiver, inspiration, mål og valg.

3. *Beslutning*. Valg af det, der ønskes, af målet, der skal nås, og af handlingen, der skal udføres.
4. *Bekræftelse*. Demonstration af viljen til at opfylde hensigten.
5. *Planlægning*. Udarbejdelse af et handlingsprogram og valg af metoder til implementeringen af de forskellige stadier (både en kort- og langsigtet planlægning).
6. *Udførelse*. Styring af de forskellige energier, der er nødvendige, for at planen kan realiseres ved at anvende de bedst egnede metoder.

Disse stadier skal ses som seks led i en kæde. Derfor kræver vigtige viljeshandlinger, at man omhyggeligt udfører stadierne trin for trin. I nogle tilfælde kan det være praktisk at bruge mindre tid eller fordybelse i ét stadie end i et andet.

Formål, hensigt og mål samt vurdering og motivation

Den første og vigtigste egenskab før en viljeshandling er, at man beslutter det formål, der skal danne grundlaget, og at der er en klar vision af målet. Men det er ikke nok. Både formålet og målet skal vurderes, og *motivet* til at nå det skal overvejes. Her skal man være på vagt over for både ubevidste motiver og de, der er besluttet lidt for hurtigt. Denne ransagelse er vigtig, for den vil resultere i en meget dybere erkendelse af hensigten, og den vil desuden stimulere den psykologiske energi, der skal aktiveres, for at nå målet. Hvis der ikke er tilstrækkelig dynamik i motivet, vil der ikke være tilstrækkelig drivkraft til at gennemføre hensigten. Det vil fortsat være en drøm eller en teoretisk idé. Planen vil aldrig kunne gennemføres i fuldt omfang og heller ikke korrekt. Med andre ord – *”det kommer ikke i gang”*.

Overvejelse

Overvejelse betyder: Debat, drøftelse, analyse, refleksion og gennemtænkning. Begreberne skal bruges til gennemgang og prioritering af motiverne. Motiver er impulser til handling, men de er afhængige af de planlagte mål, og af hvordan de prioriteres. Ærlighed over for egne motiver er nødvendig for at konstatere, om det er de rigtige motiver, der inspirerer til handling. Man kan let snyde sig selv, for personlige ønsker eller underbevidste motiver er ofte forklædt som pseudo-rationelle eller idealistiske motiver. Det er vigtigt at være opmærksomhed på denne faldgrube, og motivvurderingen er vigtig, for hvis viljen bruges til at opfylde egoistiske og separatistiske formål, får den destruktive virkninger. Og jo stærkere viljen er, jo værre bliver resultaterne.

Egoistisk vilje er destruktiv

Denne fare er så alvorlig, at al undervisning i udvikling af viljen må begynde med denne advarsel. Man er også vigtig at forstå, at de destruktive virkninger af egoistisk brug af viljen ikke alene påvirker andre mennesker, men uundgåeligt før eller senere vender tilbage til ophavsmanden. Den kompromisløse lov om årsag og virkning, der er baseret på princippet om harmoni og ligevægt, siger, at virkningen fra alle handlinger vender tilbage ligesom en boomerang til den, der har sendt den ud. Ikke desto mindre er udvikling af viljen ikke kun hensigtsmæssig men i høj grad nødvendig. Ofte er det sådan, at mennesker, der har et godt motiv, også har en svag vilje, som de ikke ved, hvordan de skal anvende, men det er netop den gode vilje og en kraftfuld *”vilje-til-det-gode”* hos

den slags mennesker, der specielt er behov for som modvægt til virkningerne fra forkert brug af viljen hos mange stærkt viljesbetonede mennesker.

Man kan afsløre sine egne motiver ved ærlig selvanalyse, som er en form for reflektiv meditation, hvor man bruger denne hensigt som tema. Det er et interessant eksempel på forskellige former for vekselvirkning og samspil i indre handling. Meditation kræver, at man i et vist omfang bruger viljen, og meditationen hjælper med at afdække de motiver, der giver impuls til handling og til at erkende, hvilke der er gode og konstruktive.

Men det er ikke nok at have de rigtige motiver og et positivt, tiltrækkende eller "magnetisk" mål. Målet skal også være *opnåeligt*. Og for at vurdere, om det er opnåeligt eller ej, må man være realistisk og tage både den eksisterende situation og de midler, der står til rådighed, i betragtning. På dette stadie i overvejelserne skal man igen vurdere, i hvilken grad det er nødvendigt at handle. Og igen skal man vurdere udbyttet af handlingen fra forskellige synsvinkler, og de tilstande, der gør situationen til noget særligt. Man kan sige, at alt dette er en form for reflektiv meditation.

Beslutning

Beslutning kan betragtes som et essentielt aspekt af viljen – eller mere præcist af *viljens kraft* og derved af viljehandlingen. Der er to forskellige holdninger i forbindelse med beslutninger. For det første træffer et stort antal mennesker endog meget vigtige beslutninger uden omhyggelige overvejelser som f.eks. valget af ægtefælle eller af et job. Ofte bliver valget alene styret af ubevidste motiver. For det andet findes der en holdning hos mennesker, der erkender, at enhver beslutning og ethvert valg indebærer en mulighed for at begå fejl og endog at skade andre. Dette *ansvar* skaber en ubehagelig følelse af tvivl, frygt og skyld, og denne type mennesker har derfor tendens til – bevidst og ubevidst – at vige udenom ansvaret og overlade beslutningen til andre – enten til et andet menneske eller til en af samfundets autoriteter. Impulsen til at opgive sin vilje, til at krybe udenom og flygte, forklarer mange af de almindeligt udbredte tendenser, og det er blevet beskrevet af mange forfattere – eksempelvis Erich Fromm i bogen *Flugten fra friheden*.

Selvopofrelsens nødvendighed

En væsentlig forhindring, når der skal tages beslutninger, er modviljen mod at give afkald. Årsagen kan være både bevidst og ubevidst, men reaktionen stammer fra det udbredte ønske om at "få både i pose og sæk". Man skal derfor forstå og acceptere det faktum, at ethvert *valg* uundgåeligt indebærer en proces, hvor man må give *afkald* på alternativer, og hvor man må opgive andre ønsker. Selv i situationer, der er til fordel for én selv, skal man både undersøge alternativer og give afkald, hvis resultatet skal blive en succes.

Mennesker, der ønsker fremgang i livet, skal vælge mellem ambition og dovenskab, mellem at tjene penge og fornøjelser. Mennesker, der ser på kendsgerninger og er realistiske, tager succes for givet uden at tænke særligt meget over det, men de mennesker, der er mere kompromissøgende, er mange gange ikke i stand til – eller villige til – at acceptere denne "hårde" kendsgerning. Og når de udfører det, de har besluttet, ærgrer de sig over det, de måtte opgive. De mister glæden og begrænser deres effektivitet. For at gøre det nemmere at tage et valg helhjertet, skal man ikke kun tænke på det, man må opgive, men også på, hvad man *foretrækker*. Dette vil gøre det virkelige problem tydeligere.

Bekræftelse

Den viljeshandling, der umiddelbart kommer efter beslutningen, er *bekræftelse*. Det er tilsyneladende en enkelt handling, hvad den dybest set også er, men der må flere faktorer i spil for at gøre den vellykket og effektiv. Den første faktor er *overbevisning* – ikke kun "tro", men *overbevisning*, der i sin natur er *en sikker holdning*. Denne form for overbevisning kræver ikke fysiske beviser. Det er noget, der opstår i det indre, og det svarer til Paulus' smukke definition:

"– tro er fast tillid til det, der håbes på – overbevisning handler om det, der ikke ses".

Den grundlæggende og stærkeste overbevisning er den *overbevisning, man har inde i sig selv*. Keyserling har i sin bog *From Suffering to Fulfillment* beskrevet den højere betydning af overbevisning:

"Det er alene den indre bekræftelse, som kaldes overbevisning, der kan give impuls til den beslutning, som 'gør sjælen virkelig' som en enestående eksistens ... Det er ved overbevisning og overbevisning alene, at personligheden bliver identisk med det, den repræsenterer, og derved bliver det et udtryk for hele personligheden. I kraft af overbevisningens funktion bliver væren og skabelse og subjektivitet og objektivitet ét. På denne måde samles alle tænkelige stråler, der udstråler fra sjælen, i én fokusering. Men hvis troen kun gælder selve sjælen, da – og kun da – vil alle sjælens magiske kræfter blive i stand til at manifestere sig."

Ægte overbevisning

Ægte overbevisning er en intuitiv erkendelse, der modtager sin styrke fra princippet om essentiel guddommelighed. Man kan sige, at dens styrke og effektivitet svarer nøjagtigt til, hvor levende og permanent opfattelsen af guddommelighed er. Man kan også sige, at den svarer til den grad, som sjælens og personlighedens forening har nået.

"Lad det ske"

Den anden faktor i bekræftelse kan kaldes *bydende* eller *forsikrende*. Det betyder, at der anvendes bydeform med en holdning, der viser sikker autoritet. Denne faktor kan sammenfattes i det latinske ord "fiat"¹ eller i ordene "*lad det ske*". Intensiteten eller "den psykologiske spænding" i denne bekræftelse, er forudsætningen for omfanget af dens effektivitet.

Her bør det igen pointeres, at disse teknikker ikke skal bruges for at opnå materielle eller egoistiske fordele. De skal benyttes som et hensigtsmæssigt redskab til at udføre et højere åndelige formål og til at arbejdet for helhedens bedste.

Teknikken til bekræftelse – udover den grundlæggende krævende og forsikrende faktor – kræver ofte, at man *igen og igen* må forny kraften i bekræftelsen og neutralisere eller modarbejde modstand. Bekræftelse provokerer ofte til modstand. Man skal vide, hvordan man bevarer roen og undgår at miste modet ved konstant at gentage bekræftelsen.

1 Befaling

Øvelsen udvikler evnen til at skabe og bevare en *bekræftende holdning*, der sikrer, at viljens sidste fase – dens udførelse – bliver vellykket.

Man kan benytte forskellige bekræftelser, der svarer til målene, men dette emne behandles i næste del. I forbindelse med gruppemeditationsarbejdet kan man bruge bekræftelse som en vigtig faktor i forbindelse med *invokation*, og som en dynamisk energi, der er nødvendig, for at metoden til at nærme sig det åndelige kan blive effektiv.

De sidste to faser af viljen – *planlægning* og *udførelse* – vil blive behandlet i næste instruktion, for de har relation til et af de emner, der skal studeres dér – *manifestation* eller *handling*.

Anden del

Invokation og Evokation

Teknikken til invokation

Den etymologiske² betydning af ordet *invokation* er at "nedkalde" eller "at påkalde ind i". Det er dybest set et krav, en appel til noget højere eller en anmodning om hjælp eller indgriben. Generelt kan man sige det samme om bøn, men der er en grundlæggende forskel. Bøn (som forklaret i fjerde instruktion) er en "indfølelse" tilnærmelse, hvor følelserne benyttes. *Invokation* er en handling, der inkluderer brugen af *alle* indre funktioner. Invokation sætter gang i tankesindet (meditation), af følelsen (bøn), af forestillingsevnen (visualisering) og af viljen (bekræftelse). Det er indlysende, at denne omfattende og synteseskabende aktivitet i hele menneskets væsen – hvis den udføres rigtigt – tilfører invokationen en enorm kraft, der er langt større, end hvis de enkelte aktiviteter bruges hver for sig.

Øvelse gør mester

Denne form for kombinerede aktiviteter er vanskelig at gennemføre, og det kræver undervisning og egnede teknikker. Men den tid og energi, man ofrer på at lære at bruge invokation, bliver belønnet af de positive virkninger, og når evnen først er udviklet, bliver den permanent.

Da *invokation* er en syntese af flere aktiviteter, er det først og fremmest nødvendigt at lære teknikken til hver enkelt aktivitet at kende samtidig med, at man bevarer fokuseringen på det endelige mål. Det næste skridt er lidt efter lidt at bruge to teknikker samtidig. Og endelig skal man lære at bruge alle på én gang. For at beskrive faserne på en mere tydelig måde kan de ses i relation til *Den Store Invokation* (se længere fremme i denne instruktion). *Den Store Invokation* er egnet til formålet, fordi den rummer en indtrængende appel til de tre store aspekter af guddommelighed, der også findes i mennesket: Lys, kærlighed og kraft.

Først skal man benytte *Den Store Invokation* til både *refleksiv* og *receptiv* meditation. Det betyder, at man tager ét vers ad gangen og reflekterer over betydningen af hvert ord og hver linje. Hvis man begynder med *refleksiv meditation* kan man f.eks. i første vers se ordene "Gud" – "Lys" – "Sind" – "sænke sig over Jorden". Ordene kan være en kraftig inspiration, der kan give ubegrænset stof til refleksion. Andre ord, der giver lignende inspirationer, findes gennem hele *Den Store Invokation*. Derefter – eller som afveksling – kan man meditere *receptivt*. Her kan man tage de samme ord og ved at fastholde dem i bevidstheden forsøge at blive modtagelig over for deres dybere betydning. Man forsøger at opnå en intuitiv forståelse, en opfattelse af syntese, et vist omfang af enhed, en identifikation med den virkelighed, der reflekteres over, sådan at man føler sig gennemstrømmet af lys, kærlighed og kraft, og selv udstråler lys, kærlighed og kraft i samme øjeblik.

² En etymologisk ordbog giver svar på de to spørgsmål: "Hvorfor hedder det sådan?", og "Hvad kommer ordet af?"

Indre impulser og erkendelser

Oplevelsen skaber glæde. Man oplever, at der sker en bevidsthedsudvidelse, og at livet bliver mere meningsfuldt. Men det er en kort og spontan oplevelse, og resultatet er, at der vækkes et stærkt ønske om en gentagelse og forsøg på at opleve den igen. Det inspirerer til positiv handling. Men der er andre faktorer, der vækker "hjertet" – f.eks. erkendelsen af menneskehedens behov for lys og kærlighed og for at forene menneskehedens vilje med den guddommelige hensigt og vilje. Her bliver *forestillingsevnen* aktuel. Ved hjælp af visualisering, hvor et levende billede opbygges af de virkninger, som de højere energiers nedstrømning til Jorden skaber, kan man i høj grad intensivere brugen af invokationens hjerteenergi.

Viljens anvendelse

Derefter kommer viljens anvendelse. Erkendelsen af, at man har en vilje, som det både er et privilegium og en pligt at bruge rigtigt, giver inspiration til at anvende den i overensstemmelse med *Den Store Invokation*. I virkeligheden er ethvert menneske dybest set en vilje – *en intelligent og kærlig vilje*. Det er menneskets vilje, at det, der påkaldes, *skal ske, skal sejre, skal blive virkelighed på Jorden*. Med al den energi man rummer, bekræfter man og siger: "*Lad det ske*". I *Den Store Invokation* gentages denne bekræftelse ved at repetere ordet "*lad*".

Vejen til syntese

En anden måde man kan benytte i relation til *Den Store Invokation* er at sige hvert vers højt og i tankerne fremhæve det, der er vigtigst i verset. F.eks. kan man sige første vers højt med tankerne koncentreret om energi og samtidig visualisere lys. I andet vers koncentrerer man tankerne om hjertets energi, og i det tredje om viljen. Og til sidst det fjerde vers sammen med den sidste linje og alle vers tilsammen i en syntese.

Denne lidt mere avancerede måde til påkaldelse hjælper til at fjerne eventuelle fejl, der ofte er årsag til, at de mere enkle metoder har begrænset effekt eller måske slet ingen virkning. I meditation kan man f.eks. være tilfreds med udelukkende at *tænke på* emnet – dvs. at praktisere intelligensøvelser uden at skabe resultater. Invokation kan også blive mekanisk og overfladisk, eller den kan blive sentimental og overstrømmende, og det begrænser effekten.

Men der er andre måder til at gøre *Den Store Invokation* mere effektiv:

1. At sige Invokationen *højt*, når det er muligt. Der tilføres kraft fra lyden, som hjælper med at fastholde opmærksomheden.
2. At intonere Invokationen *langsomt*. Det giver tid til at forsøge at forstå hvert ords og hver linjes mening.
3. At holde en lille *pause* mellem hvert vers med samme hensigt.
4. At *fremhæve* ordene "på Jorden" med særlig vægt på viljes-energien, når de udtales. Det medfører, at kvaliteter og energier kanaliseres ned til det fysiske plan og gøres kraftfulde.

Den individuelle og den universelle metode

Der findes to måder til styring af de nedstrømmende energier, eller snarere to metoder at anvende dem på: *Den individuelle* og *den universelle*. *Den individuelle* kan – udover at den anbefales – også betragtes som en pligt. Derfor skal man bruge *Den Store Invokation* både til det gode for sig selv og til det gode for helheden ved at tilføre lys, kærlighed og åndelig kraft til personligheden. Den umiddelbare virkning af denne indstrømning af vitalitet til personligheden vil gøre den til et effektivt instrument for rigtige menneskelige relationer og tjene-stearbejde.

Universel anvendelse af *Den Store Invokation* vil sige at styre energien mod det bedst mulige for hele planeten, og det kan gøres på tre måder:

1. Den enkelte intonerer Invokationen *alene*, men *i alles navn*.
2. Ved *gruppemøder* udnytter man fordelene ved en fælles intonering.
3. Som *subjektiv gruppe*, der forbinder sig med andre mediterende rundt om Jorden. Det kan gøres på to måder:
 - a. Aftalt forbindelse til mennesker, man kender. De mest effektive metode ved den form for indre relationer er en *triangulær forbindelse* med to andre ved at visualisere stråler af lys og kærlighed, sådan at der skabes en lysende triangel. Når man har dannet flere af disse triangler, kan man "se" dem forbundet med hinanden som et netværk af lys og god vilje.
 - b. Man forbinder sig med alle, der benytter *Den Store Invokation* ud over verden. Det drejer sig om et *meget* stort antal mennesker, for Invokationen er oversat til mere end 60 sprog, og den bruges overalt på Jorden. Sammen med denne verdensomspændende gruppe danner meditationsgruppen for Den Nye Tidsalder et energicenter.

I alle disse gruppebestræbelser kan man benytte princippet om samstemmighed, der ikke kun skaber retning og fokus, men desuden mangedobler effektiviteten af handlingen.

Hvis man bruger *Den Store Invokation* regelmæssigt og over længere tid, udvikles der en permanent invokativ holdning. Hele livet bliver lidt efter lidt "invokativt", og det betyder, at uanset hvad man gør, så kan det gøres med en invokativ holdning.

Evokation

Etymologisk³ betyder evokation "*at gennemføre*" og "*kalde frem*". Dvs. at der er respons, eller at der kommer et "svar" på en invokation. Responsen er uundgåelig, for det er udtryk for den universelle lov om årsag og virkning.

Men at *opfange* responsen kan være vanskeligt. Den kommer ofte på overraskende måder og ikke altid tydeligt – og den kommer måske ikke omgående men på et helt andet tidspunkt.

³ En etymologisk ordbog giver svar på de to spørgsmål: "Hvorfor hedder det sådan?", og "Hvad kommer ordet af?"

Selvom evokationen kan opfattes næsten øjeblikkeligt, så kan selve manifestationen i bevidstheden ske senere eller indirekte, og derfor kan evokationens relation til *Den Store Invokation* være ubemærket.

Naturlige reaktioner

Det, der er beskrevet om receptiv meditation (i tredje instruktion), gælder også for responsen på en evokation. Man kan gøre de samme fejl, og der er en tendens til de samme problemer. Selvom invokationen kan være oprigtig og udtryk for et godt motiv, så kan responsen afsløre sandheder om en selv, som man ikke bryder sig om. Eller responsen kan gøre opmærksom på forpligtelser, som personligheden er bange for eller uvillig til at påtage sig. I hverdagen sker det tit, at man har et ægte ønske, men man har ikke lyst til at bruge de nødvendige ressourcer til at opnå det. Man synes, at der kræves alt for meget. Den slags reaktioner er almindelige i menneskets natur, men de skal opfattes som karaktersvagheder. Derfor skal de udryddes for at åbne for indstrømningen af de energier, der er evokeret. Man kan være sikker på, at de højere energier skaber positive virkninger, der er langt større end det kortvarige ubehag, de kan skabe. Disse forhindringer opstår imidlertid ikke altid. Mange gange ses lyset, kærligheden og kraften, der strømmer ind, øjeblikkeligt, og indstrømningen fejer alle barrierer til side. Når det sker, er det opgaven at optage og bruge energierne på den bedst mulige måde ved at udstråle dem og lade dem komme til udtryk i ydre handling.

Invokation fra oven

Invokation fra oven er en form for invokation, der normalt ikke kaldes ved dette navn, men det fortjener den. Invokation fra oven er et *pres*, der stammer fra sjælen eller fra en anden højere kilde. Det første og enkleste udtryk er "*samvittighedens stemme*", der inspirerer til at handle ud fra et højere motiv, til at fokusere på etiske værdier og til at stå ved dem. "Stemmen" findes i alle mennesker. Om man er lydig eller ikke-lydig over for "*samvittighedens stemme*" er et valg, som hver enkelt må tage. Valget repræsenterer både et privilegium og en begrænsning af menneskets frihed.

I beretninger om religiøse oplevelser tales der ofte om et "kald" fra Gud eller en "budskab" fra en højere magt. Nogle gange kan det være begyndelsen på en indre "dialog" mellem et menneske og en "højere kilde", hvor der skiftevis invokeres og evokeres. I andre tilfælde kan impulsen fra "oven" komme som et uafviseligt krav, der føles som en nødvendighed på trods af, at kravet ofte er uønsket.

At blive kaldet

Psykologen Carl Jung har beskrevet "kaldet" som et højere princip. Her er nogle af hans tanker, der er hentet fra *The Integration of the Personality*.

"Hvad er det, der gør, at mange mennesker selv vælger en livsvej, hvor de bryder ud af deres identitet med masserne? Dybest set kan det betragtes som en kaldelse. Mennesker, der har identificeret sig med deres kald, hører en indre stemme. Den oprindelige betydning af at få et kald er at opleve, at en stemme henvender sig direkte – dvs. at man bliver 'kaldet'.

Der findes eksempler i profeternes beretninger i Det Gamle Testamente. Men det er ikke udelukkende en gammel talemåde, som ses i mange biografier (eksempelvis Nelson Mandela og Helen Keller).

Følelse af at blive kaldet gælder ikke alene ophøjede personligheder. Det kan ske for enhver. Alle kan lytte og høre en stemme, der vækker en respons i det indre. Mennesker, der er i stand til helt bevidst at bekræfte, at opgavens kraft har "kaldet" dem, kan udvikle sig til at blive fuldstændigt sjælsintegrerede personligheder og sande verdenstjenere for deres medmennesker."

Den Store Invokation



*Fra lysets kilde i Guds sind
Lad lys strømme ind i menneskers sind
Lad lys sænke sig over Jorden*

*Fra kærlighedens kilde i Guds hjerte
Lad kærlighed strømme ind
i menneskers hjerter
Må mestrenes mester vende tilbage til Jorden*

*Fra centret hvor Guds vilje er kendt
Lad hensigt lede alle menneskers viljer
Den hensigt, mestrene kender og tjener*

*Fra centret vi kalder menneskeheden
Lad planen for kærlighed og lys åbenbares
Må den forsegle døren til det onde*

*Lad lys og kærlighed og kraft
genoprette planen på Jorden*

OM... OM... OM...

Tredje del

Loven om åndelig tilnærmelse

De fleste mennesker mener, at når man skal studere det åndelige, så skal det ske via en religion. På en måde er opfattelsen rigtig, men religion indeholder sædvanligvis kun de tanker, som forskellige trosretninger, kirker og sekter mener, er de eneste rigtige, hvorimod *loven om åndelig tilnærmelse* dækker et langt større område.

Alt, der har relation til menneskehedens frihed og fremskridt, er åndeligt. Det gælder f.eks. adgangen til den højere bevidsthed, der tilhører det store væsen, som menneskeheden er en del af. Det, man tidligere kaldte religion, og som primært havde og stadig har en følelsesmæssig appel, der trækker menneskeheden i retning af højere idealer, subtile sandheder og et moralsk liv, vil lidt efter lidt blive en videnskabelig proces. Processen er nødvendig, for den følelsesmæssige appel har mistet sit greb om en meget stor del af menneskeheden. Navnlig i Vesten kræver den mentale udvikling hos flertallet en *intelligent* forklaring på det åndelige liv, der ikke er afhængigt af blind tro, men er baseret på logiske åndelige love, der kan tilfredsstille de mentale krav. Tidligere tiders oplyste lærere fortalte deres tilhængere, hvad de skulle gøre og tænke for at udvikle sig åndeligt, men denne form for autoriteter accepteres ikke mere. Derfor kræver nutidens selvstændige tænkning en ny tilnærmelse til det åndelige liv.

Der er en hensigt

Denne proces er ved at vise sig i nutiden i mange af livets aspekter. Den skjulte verden blive gradvis lige så virkelig, som det, man ser med det fysiske øje. Man er ved at forlade de krystalliserede "religiøse" strukturer og vågne op til den virkelighed, mennesket lever i. Man er begyndt at forstå, at der er et grundlæggende mønster, og at intet er baseret på tilfældigheder. Det forudsætter, at der er en overordnet plan og en arkitekt – en guddommelig tænkter, et stort væsen – der udtænker og manifesterer planen.

Ethvert menneske tiltrækkes af en højere form for liv, en bagvedliggende og kraftfuld impuls, der presser én. Det kan sammenlignes med blomsten, der vender sig efter Solen og lyset. Mennesket tiltrækkes af noget, der er større end mennesket selv. Det søge efter mere end det, der allerede er opnået. Denne ansporende kraft kan ikke altid opfattes. Den findes langt inde i de labyrinter, som mennesket består af, og nogle gange viser den sig kun i fordrejet form. Men alle mennesker vil til sidst opleve, at de presses mod en mere oplyst måde at leve på, uanset om den kommer til udtryk som åndelig overbevisning eller praktisk tjenestearbejde.

Åndelig tilnærmelse – en iboende kraft

Denne "hemmelige kraft" er blevet kaldt "*guddommelig utilfredshed*" – en "evolutionær impuls". Men uanset hvad man kalder den, så er loven om åndelig tilnærmelse den basale iboende kraft, der styrer det indre pres i menneskets natur. Inden for dette område er der mange teknikker til åndelig udvikling – f.eks. metoder til at bygge en bevidsthedsbro mellem det ydre og det indre liv.

Derved skabes der en syntese af det åndelige og det stoflige, som udtrykker en ny "helhed".

Loven om åndelig tilnærmelse kan også opfattes som en tosidig lov – for ligesom menneskeheden rækker ud efter sine skjulte kræfter, så rækker det guddommelige også ud mod menneskeheden. Det medfører, at sandheden lidt efter lidt erkendes, efterhånden som skelneevnen udvikles. Det vil man tydeligt kunne se ved at studere forskellige folkeslags historie. Alle store civilisationer har haft en oplyst lærer. Alle folkeslag – ja selv stammer – har haft en form for åndelig sandhed, symbolik, legende, sagn, skikke eller ritualer. De har fungeret som eksempler for et ideal, der skulle opnås, en vision, der skulle fastholdes eller adfærdsregler, der skulle skabe bedre levevilkår. Og hvis udviklingen fortsatte, resulterede det i fremskridt. Men når impulsen krystalliserede, når dens tid var forbi, og folket alligevel klamrede sig til dens form, blev civilisationen mere og mere svækket. Andre civilisationer greb faklen til menneskehedens udvikling og førte den til andre områder på planeten.

Sådan skal man forstå betydningen af *åndelig tilnærmelse*. Trosretninger og de mange forskellige opfattelser er udelukkende *metoder* til tilnærmelse. Det er veje, som man vælger stadie efter stadie og nation efter nation. Åndelig tilnærmelse er uden begrænsning. I virkeligheden er det historien om menneskets liv på Jorden, for den dækker udviklingen fra de tidligste bevidsthedsformer helt frem til civilisationer, der vil opstå engang langt ude i fremtiden.

Alt i livet er åndeligt

Det er en fundamental sandhed, at alt åndeligt bringer menneskets udvikling fremad, og relaterer den til den næste bevidsthedsudvidelse, det næste niveau af holdninger, de nye erkendelser og de nye principper eller leveregler. Det siges, at almindelige oplevelser i dagliglivet er ligeså åndelige, som de guddommelige oplevelser, de åndelige lærere har. Videnskabelige opdagelser er ligeså åndelige udfoldelser som de indtryk fra det indre liv, som de kendte mystikere har modtaget. Denne tanke viser igen den universelle rækkevidde, som loven om åndelig tilnærmelse har.

Vejen til "Faderens hjem"

Åndelig tilnærmelse er *bevidsthedsudvikling*. Den er som en stor oplyst trappe, der trin for trin fører mennesket op til dets højere arv. Hvert trin kræver en indsats, men det medfører en gradvis vækst, og den indre tilskyndelse – "trækket" mod det, der kaldes "Faderens hjem" – opmuntrer til at holde fødderne på de oplyste trin. Når man opfylder denne motivation i sine bestræbelser, belønnes man med glæde på en måde, som åbenbarer livets essentielle guddommelighed.

Den følgende korte oversigt præsenterer flere aspekter af loven om åndelig tilnærmelse. Den vil give inspiration til refleksion over emnet og til udvikling af holdninger og handlinger.

Oversigt

Åndelig tilnærmelse

I. Typer på tilnærmelse:

A. Lodret – opadrettet

1. Det enkelte menneske til Gud
2. Det enkelte menneske til det universelle
3. Personligheden til sjælen
4. Form til ånd
5. Gruppens tilnærmelse via religion
6. Gruppen samles til tjenestearbejde, invokation og meditation
7. Overbevisning
8. Manifestering af et ideal

B. Lodret – nedadrettet

1. Lytte til "samvittighedens stemme"
2. Modtage indsigt fra sjælen
3. Modtage indsigt fra en højere kilde
4. Receptiv meditation
5. "Kaldet" fra oven
6. Åbenbaringer via verdenslærerne
7. Udvikling af sandhed

C. Vandret

1. Rigtige menneskelige relationer
 - d. I tilnærmelsen til enkeltpersoner
 - e. I åbenheden over for andre og evnen til at modtage
 - f. Mellem enkeltpersoner og grupper
 - g. Grupper til grupper
2. Velsign alle og alt, du møder
3. Forbindelse til naturen
4. Kærlig tjeneste
5. Sig "Namaskara"⁴ til alle, du møder

4 "Namaskara" betyder: "Jeg hilser det guddommelige i dig".

II. Teknikker til tilnærmelse

A. Generelle metoder

1. Invokation
2. Tjenestearbejde
3. Individuel meditation
4. Meditation som en del af en ydre gruppe
5. Meditation som en del af en indre verdensomspændende gruppe
6. Invokation og evokation

B. Nødvendige kvaliteter

1. Aspiration – dybtfølt ønske om at leve et åndeligt liv
2. Hengivenhed
3. Erkendelse af meningens verden
4. Erkendelse af at tænknings virkelighed og energi er skaber af den ydre verdens stof og former
5. Modtagelighed for åndelige indtryk
6. Praktisk evne til at relatere det fysiske til det guddommelige og idéer til idealer
7. Evnen til at manifestere åndelige idéer i den ydre verden

III. Resultater af tilnærmelse

1. Assimilation af åndelige kvaliteter og energier
2. Bevidsthedsudvikling
3. Erkendelse af samhørighed med Det Ene Livsvæsen
4. Kontakt med andres åndelige aspekt
5. Inspiration og illumination
6. Voksende kreativitet
7. Glæde

IV. Nøgleord:

*Ligesom menneskeheden rækker ud
mod sine guddommelige potentialer,
på samme måde rækker det guddommelige
ud mod menneskeheden.*

Omrids til meditation

I. Forberedelse og koordinering

1. Læsning af litteratur om åndelig tilnærmelse
2. Afspænding: Fysisk, følelsesmæssig og mental
3. Mental koncentration og fokusering
4. Forbindelse til og identifikation med den verdensomspændende meditationsgruppe

II. Erklæring

(sig den sagte 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 loven om åndelig tilnærmelse

(10 til 30 minutter)

1. *Refleksiv overvejelse* over meningen med samt nytten og betydningen af loven om åndelig tilnærmelse
2. *Visualisér* et symbol på åndelig tilnærmelse
3. *Ret tankesindet opad* og fasthold en receptiv holdning til enhver tanke eller impuls fra et højere område.
4. Når du vender tilbage fra stilheden, skal du *formulere* de indtryk, du har modtaget under den receptive periode. *Notér* det, du har fået indsigt i.
5. *Planlæg*, hvordan man kan udtrykke åndelig tilnærmelse i sit liv, og hvordan man kan implementere den i verden.
6. *Telepatisk udstråling* af de energier, der er kontakten ved at gentage ordene "åndelig tilnærmelse" i tanken og ved at udsende en tankeform om åndelig tilnærmelse på lysstråler i alle retninger.

eller ...

1. *Forestil* dig en verden, hvor flertallet af menneskeheden lever i harmoni med loven om åndelig tilnærmelse
2. *Refleksiv overvejelse* over det, du kan udføre i genopbygningen af denne verden
3. *Ret tankesindet* opad og fasthold en receptiv holdning til ethvert indtryk og enhver impuls
4. *Formulér* de indtryk, du har modtaget under denne receptive periode
5. *Visualisér* loven om åndelig tilnærmelse som en lysstråle, der stråler oppefra og skaber en respons i alt levende på Jorden.

IV. Invokation

Sig *Den Store Invokation* med intensitet og fokuseret tankesind, hjerte og vilje, samtidig med at du oplever, at det er en effektiv metode til manifestation af Den Nye Tidsalder.

Den Store Invokation

*Fra lysets kilde i Guds sind
Lad lys strømme ind i menneskers sind
Lad lys sænke sig over Jorden*

*Fra kærlighedens kilde i Guds hjerte
Lad kærlighed strømme ind
i menneskers hjerter
Må mestrenes mester vende tilbage til Jorden*

*Fra centret hvor Guds vilje er kendt
Lad hensigt lede alle menneskers viljer
Den hensigt, mestrene kender og tjener*

*Fra centret vi kalder menneskeheden
Lad planen for kærlighed og lys åbenbares
Må den forsegle døren til det onde*

*Lad lys og kærlighed og kraft
genoprette planen på Jorden*

OM... OM... OM...

V. Bekræftelse

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



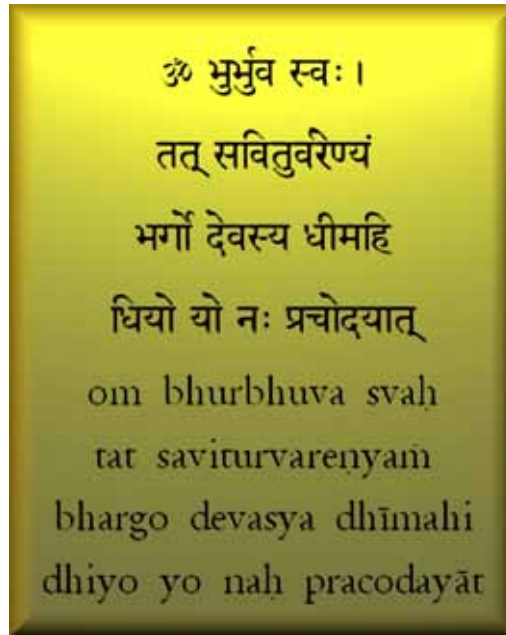
Dette meditationsomrids anvendes dagligt eller to gange om ugen. En kort og intensiv meditation er mere effektiv end en længerevarig, hvor der er tendens til at tabe fokuseringen og lysten. Derfor vil 10 eller 15 minutter være tilstrækkeligt.

Mantra

Et mantra er en kombination af hellige ord med speciel betydning, der ved at blive gentaget og fokuseret skaber en kanal for åndelig energi. I bogen *The Silent Path* skriver Michal J. Eastcott, at et mantra *"skaber noget vigtigt i alt åndeligt fællesskab, både nedadrettet og opadrettet ... Det er en hjælp til at koncentrere kræfterne og desuden til at blive invokativ på en videnskabelig og korrekt måde. Mantraet indprenter sit budskab i det underbevidste, og man kan forvente, at det derfra vil kvalificere mennesket på forskellige måder. Det er en levende del af invokation ..."*

Tidligere i denne instruktion er der gjort opmærksom på betydningen af *Den Store Invokation* som et mantra for Den Nye Tidsalder, og det blev foreslået, at den indgår som en del i kommunikationen om invokation og evokation. Måden den kan bruges på, er blevet foreslået i meditationsomridset på de foregående sider.

Et andet smukt og kraftfuldt mantra, der i stort omfang er blevet benyttet i Østen, er *Gayatri*. Det er forfattet på sanskrit og oversat til engelsk og derfra til dansk.



Gayatri

*Oh, Du som giver næring til Universet,
fra hvem alle ting udgår,
til hvem alle ting vender tilbage.
Afdæk for os den sande åndelige sol
skjult bag en skive af gyldent lys,
at vi kan kende sandheden
og gøre vores fulde pligt
på vores rejse til Dine hellige fødder.*



VisionsNettet

www.visionsnettet.dk