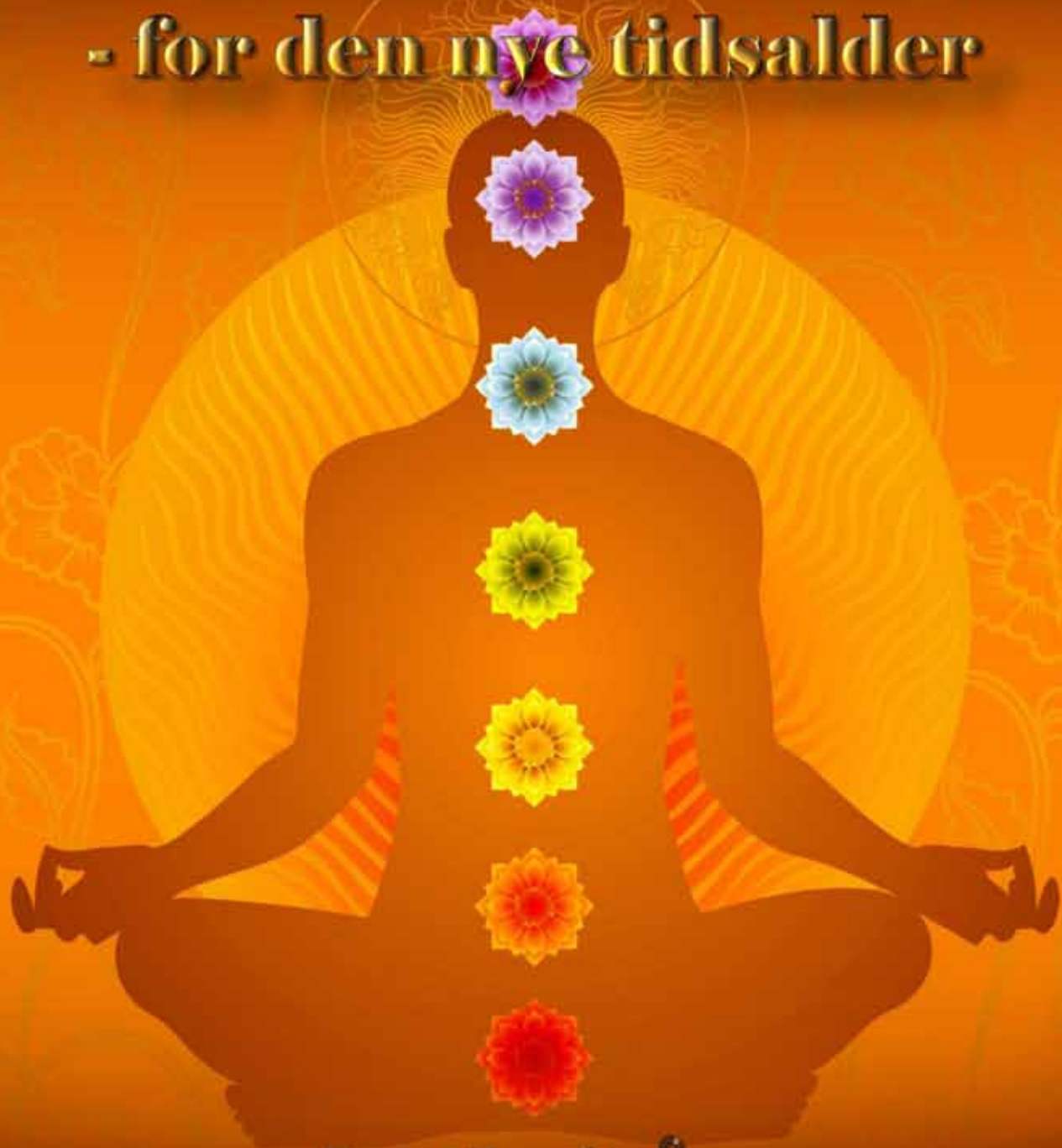


# SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder



Andet år

Instruktion 6

21. oktober - 20. december

*Skabende*  
**meditation**  
- for den nye tidsalder



**2. år**

**Instruktion 6:6**  
**21. oktober - 20. december**



**VisdomsNettet**  
[www.visdomsnettet.dk](http://www.visdomsnettet.dk)

# Indhold

## **Første del:**

- o Udstråling - Indre aktivitet
- o Ydre handling

## **Anden del:**

- o Princippet om Essentiel Guddommelighed



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

## Udstråling

## Indre aktivitet

### Typer på udstråling

I denne tid konfronteres menneskeheden med problemet om, hvordan man kan bruge de energier, der skabes og modtages via meditation, bøn og invokation. Der er to grunde til, at disse energier skal bruges:

1. For at undgå ophobning og overstimulering.
2. Fordi de er meget vigtige, og fordi det både er en pligt og en fordel at bruge dem til gavn for menneskeheden.

Energierne kan bruges på to måder – for det første som *indre aktivitet* og for det andet i *ydre aktivitet* eller *handling*. Med indre aktivitet menes der, at der sker en udstrømning af energier, som gennemstrømmer mentalplanet og astralplanet. Udstrømningen og energipåvirkningen er en kendsgerning den, og har altid været kendt – undtagen måske i nutidens materialistiske periode, som menneskeheden snart vil forlade. Imidlertid er der nu så mange kemiske og tekniske processer, som illustrerer, at energiudstråling er en kendsgerning, og det hjælper til en forståelse af udstrålingens natur og processer. Et eksempel er fænomenet radioaktivitet, der usynligt stråler udad fra radium<sup>1</sup> og indad ved at bombardere atomer ind i cyklotroner.<sup>2</sup> Radio, Tv, mobiltelefoni og internet viser også, at man kan sende lyd og billeder over store afstande uden synlige forbindelser.

Når det er muligt med fysisk energi, er det ikke overraskende, at det det samme gælder på de subtile psykologiske niveauer. Det gælder f.eks. fænomenet spontan telepati, der er almindelig kendt. Efterhånden som dette emne studeres naturvidenskabeligt, og telepati accepteres som en realitet, kan der ikke sættes spørgsmålstejn ved denne indlysende realitet.

---

1 Radium er et henfaldsprodukt af uran, og det findes derfor i alle uranholdige mineraler. Radium udsender en intens radioaktiv stråling af både alfa-, beta- og gammastråling.

2 Cyklotron – en cirkulær maskine til acceleration af ladede partikler. Cyklotronen udnytter det princip, at en ladet partikel, der bevæger sig på tværs af et konstant magnetfelt, afbøjes i en cirkelbane. Cirkelens radius er proportional med partiklens hastighed, og omløbsfrekvensen er derfor den samme for alle cirkelbaner.

# Psykologisk og åndelig udstråling

Der findes to former for psykologisk og åndelig udstråling:

## 1. Spontan, ubevidst udstråling

Den spontane, ubevidste – man kan sige uundgåelige – type, der svarer til udstråling af radioaktivitet fra radium. Ikke alene sker udstrålingen automatisk og uden påvirkning fra menneskets side, men man kan heller ikke forhindre radium i at stråle, selvom man prøvede.

### *Kraftige og magiske virkninger*

Når udstråling har åndelige egenskaber, og når den stråler ud fra et menneske, der har nået et højt niveau af selverkendelse, er virkningerne kraftige og i en vis forstand magiske. Psykologen A.H. Maslow opdagede, at denne udstråling var en realitet. Han beskrev den på denne måde:

*"... selvrealiserende mennesker "udstråler" kreativitet, som var det radioaktivitet, og rammer alt liv uden hensyn til, om det giver problemer, ligesom et glad menneske "udstråler" glæde uden at have et bestemt motiv eller bagtanke med det, fordi glæden stråler på alt, ligesom solskin. Den stråler på hele området, og den får alt til at vokse (som kan vokse), og den går til spilde på sten og alt det, der ikke kan vokse."*

A.H. Maslow: *Creativity in Self-Actualizing People*, s. 12

Herman Keyserling beskrev den samme sandhed:

*"... hvis bare én helgen er til stede, er det en velsignelse, hvis bare én helt er til stede, giver det styrke og mod, hvis bare én oplyst troende er til stede, skaber det tro, og den, der viser stor tillid, skaber tryghed. Hertil kommer, at det er den dybe værens stille strømmende udstråling, der sørger for den mest kraftfulde aktivitet i længere tid. Det har vist sig at være sandt i tusinde tilfælde i tid og rum. Jo længere væk et menneske, der er åndeligt besjælet, lever fra andre, jo mere utilgængelig dette menneske er, jo længere ud når påvirkningen af dets udstrålings dybder."*

Herman Keyserling: *From Suffering to Fulfilment*, s. 90

## 2. Tilsigtet, bevidst projicering

Aktiv udstråling eller bevidst projicering svarer præcis til radio- og Tv-transmissioner, og den kan fungere på to måder:

- a. *Udstråling i alle retninger* uden et egentligt sigte eller mål. Det udsendes "til alle, der er interesseret", eller som er i stand til at modtage budskabet eller billedet.

I buddhisterne beskriver de fire guddommelige stadier<sup>3</sup> (Brahma-Viharas)<sup>4</sup> som udstrålende kontemplationer med denne formel:

*Munken hviler i sig selv opfyldt af kærlighed og lader den udstråle i fire retninger: Nord, syd, øst og vest, og opad og nedad ... han bestråler hele verden med sin ånd, der er gennemstrømmet af kærlighed, der er langtrækkende, dyb og ubegrænset og uden had og vrede.*

Dette mantra gentages tre gange. Det øger evnen til kærlighed, hengivenhed, glæde og sindsro. For at den kan blive effektiv kræver denne form for udstråling stor indre kraft og en høj åndelig "spænding".

- b. *Specifik udstråling*, der rettes mod et bestemt mål. Det svarer til de stråler, der kun projiceres i én retning. Denne metode kræver ikke så høj "spænding", fordi virkningen bliver større ved at fokusere energien – det svarer til Solens stråler, der kan skabe ild, når de samles i et brændpunkt ved hjælp af en linse.

### Hvad kan man, og hvad bør man udstråle

1. Ved hjælp af åndelig telepati kan man udstråle tanker, enten helt abstrakte tanker eller tanker, der er "formet" til tankeformer.
2. Man kan udstråle egenskaber, aspekter og holdninger som f.eks. kærlighed, lys, glæde, styrke og vilje.
3. Disse to former for udstråling kan kombineres. Det betyder, at man kan udstråle tanker eller tankeformer, der stimuleres med åndelige egenskaber.

En speciel form for udstråling skal benyttes i forbindelse med healingsarbejde, men en beskrivelse af dette område vil blive for omfattende til en omtale her.

---

<sup>3</sup> I Majhmanikayo.XL

<sup>4</sup> Brahma-Viharas er buddhisternes betegnelse for de fire uendelige dyder eller "sublime sindstilstande".

# Teknik til udstråling

## 1. Forberedelse

Først drejer det sig om, *hvordan* man praktiserer udstråling. Det har stor betydning, hvis det skal lykkes. Almindelig forberedelse består af koncentration på det, man ønsker at udstråle. Men hvis det drejer sig om en åndelig egenskab, er den mest effektive metode at vække følelsen af selve egenskaben, og at identificere sig med den, med dens energi og med dens budskab. Derefter vil der kunne ske en spontan udstråling. På den måde kan man kombinere en spontan og en målbevidst udstråling.

Endnu en faktor, der øger udstrålingens effektivitet, er *glæde*. Måske er det overraskende, men når man ved, at glæde har en stimulerende virkning, er det tydeligt, at glæde øger effektiviteten i *enhver* handling.

## 2. Visualisering

Efter forberedelsen kommer den præcise *formulering* og *visualisering* af det, man ønsker at udstråle, uanset hvad det er. Det kan være et budskab, et mantra, et ord, et symbol eller et billede.

## 3. Forbindelse

I dette stadie forbinder man sig med modtageren og indstiller sig på modtagerens niveau. Dette kan gøres på to måder:

1. Ved at visualisere modtageren (en person, gruppe, osv.).
2. Ved at sende en bølge af kærlighed til modtageren. Kærlige tanker har en forbindende og forenende energi.

## 4. Projicering

Derefter kommer den *aktuelle projicering*. Det gøres bedst ved at visualisere en kanal eller en lysstråle, der rettes mod målet for udstrålingen. Når det gælder almindelig udstråling, visualiserer man lysstråler, der strømmer ud i alle retninger.

# Farer ved udstråling

Her er det vigtigt at sige et par advarende ord om farerne ved udstråling og eventuelle negative virkninger.

1. *Udstrålingen kan være for intens*, og hvis det er tilfældet, kan det skabe to virkninger. Den ene virkning kan være, at modtageren forsøger at afvise udstrålingen, og den anden virkning kan medføre, at udstrålingen vække den modsatte reaktion hos modtageren – eller den kan blive "brændende" og dermed destruktiv. Virkningen af Solens stråler er et analogt eksempel. Solen er kilden til alt liv, og dens stråler er positive, helbredende og livgivende. Men hvis de bliver for intense, går man ind i skyggen. Hvis man stædigt udsætter sig for Solens bestråling, kan man blive solskoldet eller få solstik. Det er derfor ikke en fejl fra Solens side, men modtageren, der ikke tænker sig om.



2. En anden virkelig fare er fristelsen til at *påtvinge* eller *påvirke andre mennesker* med udstrålingen. Når man er motiveret af egoistiske motiver eller af et ønske om magt – eller selv når man har de bedste motiver – kan det virke skadeligt. Man skal huske, at ingen har ret til at krænke andres frihed, og derfor må man undgå at projicere sine "idealbilleder" over på andre, eller det man mener, de burde være. Det er en helt almindelig fejl, og den ses ofte hos forældre. Den kommer sædvanligvis til udtryk via autoritet, overtalelse eller suggestion, men den kan blive ligeså skadelig, hvis der benyttes subtile metoder til udstråling. Derfor skal man være bevidst om det store ansvar, man påtager sig og aldrig forsøge at påvirke i nogen bestemt retning, undtagen hvis "modtageren" direkte har bedt om det, eller det sker med fuld accept fra "modtageren".
3. Den samme advarsel gælder i forbindelse med *bønner* og med *tankeprojiceringer*, der har til formål at påvirke politiske og religiøse ledere i bestemte retninger. Man kan ikke vide, hvad der i det lange løb er det rigtige i alle situationer, og det er derfor mere sikkert at forsøge at påkalde lys og andet positivt, som man mener, er det rigtige, i stedet for at forsøge at arbejde for at opnå bestemte resultater.
4. Ved *healing* er der også behov for forsigtighed. F.eks. kan koncentreret opmærksomhed på klientens sygdom eller på de dele af den fysiske krop, have uønskede virkninger. Det er bedre at påkalde de generelle healingskræfter og f.eks. sende lys og positive tanker om "helhed" og sundhed til det aktuelle område.

### **Velsignelse**

Den bedst kendte form for udstråling er *velsignelse*. Når velsignelsen udstråles på en dynamisk måde og er inspireret og udsendt af en velovervejede vilje-til-det-gode, er velsignelse den bedste overfører af åndelig energi.

En velsignelse er blevet smukt beskrevet af en lærer som "*udstråling af en regnbue med velsignelse til alle dele af verden*". De mennesker, der har en bestemt religion, kan i de hellige skrifter og ritualer finde mange forskellige velsignelser, der kan benyttes. Men her følger en velsignelse, som alle kan begynde dagen med:

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

# Ydre handling

## Elementer i handling

En naturlig virkning af meditation er *handling*, både i det indre og i det ydre. Indre handling ved udstråling er omtalt, og nu drejer det sig om ydre handling. Selvom man ikke tænker meget over det, og selvom det sker bevidst eller ubevidst, så foretager man hele tiden ydre handlinger. Ofte gør man det tankeløst og begår derfor alle mulige fejl.

Emnet handling er tilsyneladende indlysende og enkelt, men i virkeligheden er *rigtig* handling meget vanskelig. Man skal altid huske, at et menneskes handlinger kan være konstruktive og positive, unyttige og meningsløse eller skadelige og destruktive, og på den baggrund må man nødvendigvis erkende det store ansvar, handlinger medfører. Derfor er der god grund til at betragte naturen af rigtig og effektiv handling – eller "perfekt" handling.

1. Den første kilde til handling er – eller burde være – *vilje*. Vilje kræver for det første formål og motivation, og for det andet fast styring. Derfor bør vilje være både kilden til handling og den grundlæggende energi i hele handlingsprocessen. Motivation forudsætter et valg, og man bør vælge det, der er positivt. Det betyder, at man skal være i besiddelse af viljen-til-det-gode, som er det dynamiske aspekt af kærlighed.
2. *Tanken* skal følge viljen. Dette er muligt ved at bruge forstanden eller endnu bedre ved *intelligent planlægning*. Effektiv handling kræver, at der udarbejdes en detaljeret plan. Det er det tidligere omtalte femte stadie vedrørende viljen. Der er ikke behov for detaljerede instruktioner om dette stadie, for det er forklaret og forstået, og det er brugt i stort omfang. Det kan man se, når regeringer og store virksomheder præsenterer deres 3-, 5- eller 10-års planer. Det er ligeså nødvendigt at planlægge de åndelige formål og planerne med at forberede den nye tidsalder, for virkningen af enhver handling afhænger hovedsageligt af kvaliteten i de bagvedliggende motiver. Til denne opgave er reflektiv meditation nødvendig, for den tilfører energi som forberedelse til de ydre handlinger.
3. Det tredje nødvendige element er *følelse*, især i form af kærlighed. Man skal føle, at handlingen er positiv og rigtig, og man skal værdsætte målet og endog vise kærlighed til det. På den måde kan man fokusere det store potentiale af følelser på et nyttigt formål. Energien fra følelser og endog medfølelse motiver går ofte tabt, fordi de holdes nede. Og det kan endda medføre destruktive handlinger.
4. Hvis den kraft, der findes i de instinktive impulser, kontrolleres og forvandles, vil den stimulere til handling. Det har man altid vidst og man har mere eller mindre bevidst anvendt den. Nutidens psykologi udforsker dette emne, og den er ved at udvikle en "psyko-dynamik", der er baseret på videnskabelige metoder. Det har allerede resulteret i effektive teknikker, der i stigende grad benyttes i psykoterapien.

# Metoder til handling

## 1. Det talte ord

Først kom lyden eller ORDET – den skabende Logos – kosmisk set. Hvis man reflekterer over dette princip, vil man erkende kraften i det *talte* ord. Det findes der utallige eksempler på i historien. Man kan eksempelvis tænke på det, kendte talere har opnået – f.eks. Demosthenes<sup>5</sup> og Cicero<sup>6</sup> og af ledere – gode og dårlige – som f.eks. Napoleon og Hitler og mange andre. I nutiden er rækkevidden af det talte ord blevet langt mere omfattende på grund af radio, Tv og internet. Det betyder, at behovet for kompetence og ansvarsfølelse hos mennesker, der taler, er vokset betydeligt.

## 2. Det skrevne ord

Det skrevne ord har også stor virkning. Man kan på en måde sige, at det er "magisk". En bog – ja selv en folder – kan forandre et menneskes liv. F.eks. dengang en beskeden folder om Gandhi påvirkede datteren af en engelsk admiral så dybt, at hun følte sig inspireret til at rejse til Indien. Her blev hun Gandhis sekretær, og hun samarbejdede med Gandhi resten af hans liv.

Det skrevne ord kan nå langt omkring og overleve i mange årtier. I nutiden kan man læse ord, der blev nedskrevet for tusinder af år siden i fjerne dele af verden, og via de skrevne ord bliver forfatterne åndeligt nærværende. Platon<sup>7</sup> og mange andre forfattere er ligeså levende for nutidens mennesker, som de var for datidens, og deres påvirkning er i virkeligheden meget større nu. På samme måde vil ord, der skrives eller indspilles i nutiden, måske blive bevaret og inspirere over hele planeten i kommende århundreder.

## 3. Kunst og musik

Der findes andre kommunikationsmetoder, der er ligeså virkningsfulde. *Kunst* kan f.eks. påvirke ved hjælp af portrætter, landskaber og symboler. Det samme kan *musik*. Her skal man huske, at alle kommunikationsmetoder kan være både destruktive og konstruktive, men sandheden er, at hos nutidens forfattere og kunstnere er der en katastrofal mangel på ansvarsfølelse. Deres lukkede kredse, der angiveligt arbejder med æstetiske værdier, gør det svært for dem at forstå, at æstetisk værdi ikke kan måles i forhold til moralske virkninger. En høj æstetisk værdi medfører ikke nødvendigvis, at den også har en positiv moralsk påvirkning. Jo større æstetisk værdi, der er i et skabende arbejde, jo mere farligt kan det i virkeligheden være, hvis budskabet er destruktivt og separatistisk.

Et kunstværk, hvor en kunstmaler eller forfatter giver udtryk for indædt vrede, kan have en skadelig virkning. Det findes der mange beviser på. Et godt eksempel er romanen *Werther*, hvor den unge Goethe giver en levende beskrivelse af en overophedet romantisk kærlighedsaffære, der kulminerer med "heltens" selvmord. Romanen påvirkede adskillige unge mænd så meget, at de fulgte Werthers eksempel og begik selvmord.

---

5 Demosthenes (384-322 f.Kr.) var græsk politiker, statsmand (og taler). Han lærte sig selv fremragende retoriske evner ved at studere gamle kendte talere, og i dag er han en meget kendt taler og retoriker.

6 Marcus Tullius Cicero (106-43 f.Kr.) var romersk politiker, retoriker, jurist og skribent. Ciceros retorik kendes fra 58 bevarede politiske/juridiske taler og skrifter samt mere end 800 breve. Cicero anses for at være fader til den klassiske latinske prosa.

7 Platon (ca. 428/427-348/347 f.Kr.) var en græsk filosof, født i Athen og elev af Sokrates.

Men man må samtidig erkende, at kunstnerne ikke er de eneste syndere i denne henseende – og måske heller ikke de værste. Menneskehedens forskning i forsøget på at finde frem til sandheden, de mange opfindelser og den stadig større magt over naturen kan alt sammen få destruktive virkninger. I virkeligheden truer de nu menneskehedens overlevelse. Nutidens mennesker har ikke den visdom og den samvittighed, som Leonardo da Vinci havde, da han afviste at konstruere en slags ubåd, som han havde opfundet. Han sagde, at verden ville føle sig fristet til at bruge den forkert.

Resultatet kan måske blive skadeligt, når man tilstræber det gode, hvis bestræbelserne er baseret på begrænset intelligens, mangler psykologisk forståelse og har et fanatisk grundsyn. Det var det, der skete i den Victorianske periode, hvor fordømmelse og voldsom undertrykkelse og fortrængning af menneskets natur var årsag til store lidelser og mange nerve- og psykologiske sygdomme. Til sidst opstod der en voldsom reaktion, og pendulet svingede ud til den modsatte ekstrem.

#### **4. Bevægelse**

Et andet udtryk er *bevægelse* – dvs. fysisk aktivitet, som blev praktiseret meget i fortiden, men motion er igen blevet aktuelt. I fortiden havde dans ofte et religiøst formål. Nu er bevægelse igen kommet i fokus, men på en række andre måder.

#### **5. Indirekte handling**

Ovenstående punkter kan kaldes *direkte handlinger*. Men der findes også *indirekte handlinger* – f.eks. når der bruges redskaber og maskiner, der øger menneskets effektivitet. Selv ved meget begrænset brug af musklerne kan teknologien mangedoble indsatsen. En anden indirekte metode til at skabe resultater er penge. Ved hjælp af penge kan effektiviteten af et menneskes handling i allerhøjeste grad mangedobles.

På trods af at disse metoder ofte bruges forkert, skal de ikke kasseres, for metoderne er i sig selv neutrale. Man skal heller ikke fordømme dem, for det ville være urealistisk. Tværtimod skal man bruge dem så godt, man kan på en konstruktiv og positiv måde.

#### **6. Det levende eksempel**

Den højeste og mest effektive metode til handling er at være et levende eksempel, et ideal i handling og en manifestation af det, som et sjælsintegreret eller "sjælsinspireret" menneske kan være. De højt udviklede skikkelser, der periodisk har vist sig i den fysiske verden for at åbenbare aspekter af guddommelighed, har først og fremmest gjort det ved at være et levende eksempel i kraft af deres budskaber, deres lære og deres liv. Et enestående eksempel var Kristus. Åbenbaring i denne forstand er den højeste metode til handling.

#### **7. Uddannelse af andre medarbejdere**

For at vende tilbage til et mere menneskeligt niveau, skal endnu en indirekte metode til handling nævnes. Den mangedobler også i kraft af sin virkning. Det er *skiftende rollemodeller*. Det er en form for handling, man i stigende grad kan udføre i løbet af anden halvdel af sit liv. I løbet af den første del af livet handler man direkte og lærer i kraft af succeser og fiaskoer. Fejl gør det muligt at udvikle dygtighed i handling. Når man har opnået en vis grad af kompetence, kan man påtage sig uddannelse af andre. Ethvert menneske, man uddanner, mangedobler ens egen dygtighed. Derfor skal man være opmærksom på, hvornår

tiden er inde til at påtage sig et undervisningsarbejde i stedet for den direkte indsats, og uddelegere det direkte arbejde til andre. Det giver andre mennesker forskellige muligheder, og man samtidig bliver man selv frigjort – dog ikke til dovenskab og inaktivitet, men til højere former for tjenestearbejde – navnlig til indre aktiviteter.

## Valg af handling

Mulighederne for handling er utallige, og det er altid op til det enkelte menneskes at foretage valget. Generelt set findes der to grundlag for at vælge et passende tjenestearbejde:

1. Det første er *kvalifikationer* – muligvis en medfødt evne. Nogle har nemt ved at finde et egnet område, fordi de føler sig "kaldet" (eller *bliver kaldet*), og de kan ikke modstå impulsen til at give udtryk for en kvalifikation eller evne. Andre kan have mange evner og muligheder, men ingen, der er særligt fremtrædende. For dem vil der meget ofte komme en periode med forsøg på at arbejde inden for forskellige områder, indtil de finder den rigtige plads.
2. Det andet motiv gælder *menneskehedens behov*, som nogle gange kan inspirere til handling inden for områder, som man ikke synes særlig godt om, eller som man ikke er specielt egnet til, men hvor der ikke er andre – eller for få – til at opfylde behovet. Den slags situationer opstår nemt i en tid som den nuværende, hvor menneskeheden er presset og i dyb krise.

Handling kan udføres enten af et enkelt menneske eller af en gruppe. I nutiden skal handlinger udføres af grupper, for det er den handlemåde, og gruppearbejde er et af kendetegnene for Den Nye Tidsalder.

## Advarsler vedr. ydre aktiviteter

1. *Den første advarsel* er relevant for tiden. Man skal ikke være *for ivrig* efter at handle – selv med det bedste motiv. Man skal ikke deltage i handlinger, der er alt udmattende, hvis man dermed begrænser sine muligheder for fremtidige aktiviteter.
2. *Den anden advarsel*, der også er relevant, er altid at prioritere *kvalitet* højere end *kvantitet*. Den nuværende periode er motiveret af en misforstået opfattelse af effektivitet, der er baseret på kvantitet, mens den ægte og højere form for effektivitet er den, der kommer til udtryk som den højeste kvalitet.
3. *Den tredje advarsel* gælder om at undgå at blive *alt* for opslugt af det dagsaktuelle og af detaljer. I stedet skal man se fremad og altid have målet for øje og fastholde det i bevidstheden. Det er vanskeligt, fordi *metoderne* har tendens til at få overdreven betydning og blive

et mål i sig selv. Det endelige formål mister dermed sin betydning eller glemmes.

4. *Den fjerde advarsel*, der har relation til ovennævnte, er at man skal være mere opmærksom på *årsager* end med *virksomheder*. Man skal altså ikke kun beskæftige sig med overfladen, men være *tredimensionel* i sin tænkning og forsøge at finde kilden til det, der sker både under og over det plan, der skaber problemerne.

## Konklusion

Som en konklusion af alt det, der er blevet sagt i instruktionerne for andet år, kan man sige, at et "helt" og afbalanceret liv skal være en intelligent vekselvirkning mellem at rette tankerne indad og udad, og mellem indre og ydre handling, der altid begynder "*fra oven og nedad og fra det indre og udad*". Episoden i *Det Nye Testamente* om Martha og Maria er et godt eksempel på dette princip. Der findes et udtalelse af disciplen Thomas, der gør opmærksom på, at handling skal bestå af det overskud, som en fuldkommen kontemplation giver.

Aristoteles taler om Gud som en *ubevægelig drivkraft*. Som et barn af Gud skal det enkelte menneske stræbe efter at blive en ubevægelig drivkraft, der forbliver i sit centrum og *derfra* styrer og bruger energien effektivt. Det er sammenfattet i *Bhagavad Gita* i Krishnas påkaldelse:

*"Ved at gennemtrænge Universet  
med en del af mig selv, forbliver jeg".*

# Anden del

## Princippet om Essentiel guddommelighed

Mennesket er guddommeligt og vil altid være det. Det afvises af mange mennesker, men det er – uden at komme nærmere ind på forskellige trosopfattelser – så godt dokumenteret, at menneskeheden er en del af en større livsproces, som må have en oprindelig impuls, og som må have et formål i relation til den bagvedliggende rytme, præcision og struktur, der omgiver mennesket og som også er menneskets natur.

“Essentiel” betyder i dette tilfælde ikke “nødvendigvis”, men “*fundamental*”. Det første bevis på menneskets *essentielle guddommelighed* findes i “jeg-bevidstheden”, i den selvbevidste gnist, der får mennesket til at påstå, at det er en individualitet, der kæmper for frihed, til at forsøge at skabe fred og til at kæmpe videre og altid arbejde fremad mod noget, der føles større end mennesket selv. Det er en realitet, som ikke kan afvises, men samtidig ligger den så langt over menneskets tænkeevne, at den ofte afvises. Intellectet opbygger mange teorier om menneskets oprindelse og skæbne og forsøger at finde meningen med livet. Mennesket bruger alle sine evner til at finde metoder til at herske over naturen, men det er kun den “essens”, der findes i menneskets indre, der kan begynde at skimte de hemmeligheder, som man ønsker at afdække for at opnå en bevidst kontakt med det større liv, mennesket er en uadskillelig del af.

### **Den evolutionære impuls**

Følelsen af, at mennesket er i besiddelse af højere potentialer – en iboende opfattelse af essentiel guddommelighed – viser sig på mange både gode og dårlige måder. Det kaldes den “evolutionære impuls”, der konstant presser niveauet for menneskehedens liv, følelser og tænkning op til et højere udviklingstrin og til større modenhed. Ved en egoistisk jagt efter materielle goder fordrejes denne impuls ofte, og det medfører, at mennesket bliver domineret og motiveret af grådighed, stolthed og selvoptagedhed, der fører til magtsyge. På den anden side har de mennesker, der er mere sensitive og bevidste om deres personlige begrænsninger, eller som er blevet præget af en overdreven ydmyg indstilling og af det såkaldt “syndige”, ofte problemer med at acceptere eller at følge den indre impuls, og derfor undertrykkes den. Det kan medføre negativitet, modløshed og andre psykiske vanskeligheder. Unge mennesker håndterer ofte denne energi forkert, og det kan føre til kriminalitet.

### **Teologiske misforståelser**

En rigtig håndtering af den indre impuls har derfor stor betydning. Der er mange misforståelser om dette emne, og det har teologiske doktriner i høj grad ansvaret for, fordi de har lagt stor vægt på “det syndige” og på, at Gud og menneskehed ikke er en enhed. Men sådan var holdningen hos Kristus ikke, for han forkyndte, at *alle er Guds børn* og derfor er de naturligvis guddommelige. Parallellen til Bibelens omtale af surdej, der blandes med mel, er en klar symbolsk henvisning til menneskets essentielle guddommelighed.

## **Guddommelig utilfredshed**

Hos alle mennesker er der indre kvaliteter, som stammer fra en kilde, der ligger langt over menneskets "normale" personlighed. Kærlighed, skaberevne, tjenesteånd, stræben – den fortabte søns "impuls til at vende tilbage til sin Faders hus" – værdsættelse af sandhed, skønhed og godhed – en "virkelighedsfølelse", uanset hvor svag den kan være – og en følelse af, at der findes "noget mere" – er årsag til menneskehedens permanente rastløshed, der kan kaldes den "guddommelige utilfredshed". Det er en eventyrlyst – den konstante kamp for at skabe resultater – der viser, at "*mennesket både er et dyr og en levende Gud*".

Denne guddommelighed kan være mindre udviklet hos nogle end hos andre. Ikke alle påvirkes af impulsen, sådan som f.eks. mystikerne blev det iflg. verdensreligionerne. Det er heller ikke alle, der jages af *Hound of Heaven*, som det skete for poeten Francis Thompson, der beskriver, hvordan digteren flygter fra Gud men indhentes ...

*Jeg flygtede fra Ham gennem nætterne  
og gennem dagene.  
Jeg flygtede fra Ham gennem årenes gang.  
Jeg flygtede fra Ham gennem mit sinds  
komplicerede labyrinter.  
Og i tårernes tågedis flygtede jeg fra Ham  
under latterbrøl.  
... Jeg flygtede fra disse pålidelige fødder,  
der fulgte mig, men de indhentede mig.*

De fleste oplever perioder, hvor denne energi kommer mere eller mindre til udtryk, og det kan ske på mange forskellige måder. Men på samme måde som et pres fra dybet skaber tidevandets ebbe og flod, og på samme måde som planterne tiltrækkes af lyset, og på samme måde som syren i melet forandrer substansen, på samme måde presses menneskeheden frem af den medfødte guddommelighed.

## **Mineralriget – det laveste aspekt af guddommelighed**

Man skal også huske, at evolution ikke kun sker i menneskeriget. Man ved nu, at selv mineralriget, der ikke kan bevæge sig ved egen kraft, i høj grad er dynamisk. Og det kan kaldes det "laveste" aspekt af guddommelighed. Stoffet – som naturvidenskaben nu ved er energi, atomart liv – har derfor stor betydning. Som James Jeans sagde:

*"Universet ligner en stor tanke  
mere end en stor maskine".*

## **Fra mysticisme til mental bevisførelse**

Naturvidenskabens forskere har det største ansvar for at åbenbare guddommelighed i den nuværende tidsalder. Ved hjælp af fortidens metoder fanger man en ny vision af livets underer og af det liv "*– i hvem vi lever, ånder og er.*"<sup>8</sup>

---

8 Apostlenes Gerninger, kap. 17,28



Tidligere var det hovedsageligt mystikere, der brød igennem til det ukendte, når de via bøn og intens hengivenhed forsøgte at opnå og *erfare* guddommelighed. I nutiden får man viden om Gud og livet på en mere specifik måde, når man nærmer sig det ukendte ved at bryde igennem *mentalt*. Når der er kontakt til en inspiration eller en idé, så testes den sagligt og nøgternt ved hjælp af forsøg og eksperimenter, når det er muligt, og ved at sammenligne med det, der allerede er kendt, for at "bevise", at inspirationen er korrekt. På denne måde lærer mennesket om den substans og de energier, der udgør menneskehedens univers eller "eksistensområde". Man får på den måde en forståelig viden om menneskets rolle i helheden og om den *essentielle guddommelighed*.

Ofte kommer den første erkendelse eller følelse af guddommelighed fra fænomener i naturriggerne, der viser et logisk og sammenhængende grundlag for det liv, der kendes her på Jorden. Digteren A.E. har beskrevet oplevelsen på denne måde:

*"... er det ikke sådan, at solskin, tusmørke, farver, former, elementer er smeltet sammen til stadier på en måde, så det ser ud, som om de taler til mennesket om den eviglevende natur? Er det ikke sådan, at den luft vi indånder og udånder nogle gange tilsyneladende er et helligt åndedræt? Er det ikke sådan, at vi altid går ind i det, vi reflekterer over? Er det ikke sådan, at den faste jord, sten og bjerge af og til virker transparente? ... Går vi ikke af og til ud af kroppen, så vores væren ekspanderer, og så det ser ud, som om vi smelter sammen med livet i naturen, og som om vi trænger ind i den og forenes i den endeløse længsel efter at være midt i hinandens områder?"*

A.E. *The Avatars*, s. 147

### **Den impulsgivende kraft bag formen**

Denne erfaring udvider opfattelsen af, at der eksisterer et princip, en ekstra faktor i det indre, en "impulsgivende kraft" bag formen og personligheden, som man er fortrolig med – en refleksion af den "ukendte Gud", som tænkere i perioden før Kristus kaldte *den mærkbare men alligevel undefinerbare nærværelse*.

Dette liv eller væsen, i hvis "legeme" mennesket er en celle, har man forstået i mange forskellige former lige siden begyndelsen af menneskehedens eksistens. Litteraturen, kunsten og musikken har i alle tidsaldre givet udtryk for denne erkendelse. I virkeligheden har de i særlig høj grad responderet på den og på den skabende impuls til at manifestere den, formulere den og *præsentere* den i en eller anden symbolsk form på Jorden. Det er endnu et bevis på menneskets essentielle guddommelighed – mikrokosmos, der reflekterer makrokosmos, som en indre overbevisende kraft, der konstant kæmper for at manifestere sig på trods af modsatrettede tendenser. Man behøver blot at tænke på Østens og kristendommens religiøse kunstværker, på de sidste århundreders komponister og på digtere af fra hele verden, der "synger" om temaet Gud, for at forstå, hvor meget eksponenterne inden for det kulturelle område har styrket følelsen af det guddommelige.

Verdensreligionerne har instrueret mennesket om, at menneskeheden er et guddommeligt barn, en del af Gud og skabt i Guds billede. Religionerne har dikteret forskellige påbud, regler og teknikker for at skabe større forståelse for denne kendsgerning og for at forsøge på at formulere et overbevisende udtryk for påstanden. I virkeligheden har menneskeheden konflikter gennem tiderne grundlæggende bestået af spændingen mellem en egocentrisk, separatistisk holdning og en holdning, der går ud på at samarbejde i den store helhed.

### **Den iboende Gud**

Et andet udtryk for den essentielle guddommelighed er den iboende Gud – *den indre Gud*. Det betyder, at der findes en evig kapacitet og en uendelighed af muligheder for vækst og ekspansion. Med Goethes ord:

*"Mennesket er i sit ydre begrænset,  
men i sit indre ubegrænset".*

### **Essentiel guddommelighed**

Det er sandsynligvis den mest opmuntrende og udfordrende af de love og principper, der studeres her, og som der gøres forsøg på at arbejde med i dette meditationssystem. Det er den essentielle guddommelighed, der giver impuls til rigtige relationer, stimulerer den gode vilje, fremmer gruppebestræbelser, sikrer den grundlæggende samstemmighed og vækker en tilnærmelse til det åndelige. Når man begynder at opdage de højere åndelige muligheder, som dette princip indeholder, og de fremtidsperspektiver, der åbner sig, kan man have Radhakrishnans ord i tankerne:

*"Den ældste visdom i verden siger, at man kan forene sig bevidst med det guddommelige, mens man befinder sig i dette legeme, for sådan er mennesket skabt."*

Radhakrishnan, *Eastern Religion & Western Thought*, s. 26

# Oversigt

## Essentiel guddommelighed

### Essentiel guddommelighed

1. Gud transcendent
2. Gud i det indre
3. Ordet, lyden eller vibrationen
4. Åndedrættet
5. Det altgennemtrængende liv
6. En guddomsgnist i menneskets hjerte
7. Makrokosmisk refleksion i mikrokosmos
8. Selvbestemmende bevidsthed i form
9. Det universelle sind
10. Nærværelse

### Aspekter af guddommelighed

1. Vilje – kraft – liv – ren væren
2. Kærlighed – bevidsthed – relation
3. Sind – lys – skabende aktivitet

### Udtryk for guddommelighed

1. De universelle love og principper
  - d. Loven om økonomi
  - e. Loven om tiltrækning
  - f. Loven om syntese
  - g. Princippet om frihed
2. Manifestation af sandhed, skønhed og godhed
3. Formerne, der udvikles gennem det, som hensigten med guddommelighed udtrykker

### Teknikker til erkendelse af guddommelighed

1. Koordinering
2. Bøn
3. Meditation
4. Selverkendelse eller bekræftelse
5. Invokation
6. Fremgangsmåde ved nærværelse

## **Virkninger eller individuelt udtryk**

1. Kreativitet
2. Tjenestearbejde
3. Vision
4. Forståelse
5. Påskønnelse
6. Glæde – lyksalighed
7. Udstråling

## **Nøgleord:**

*"Det lys, der skinner i menneskets hjerte,  
tiltrækkes af et andet lys,  
og i disse forenede lys  
toner åbenbaringen frem."*

## **Mantra eller bekræftelse**

*"Sjælens nærværelse er hos mig.  
Jeg vandrer med Gud dag og nat.  
Jeg befinder mig sammen med Gud  
på menneskehedens vej.  
Hans nærværelses skygge,  
som er min sjæls skygge,  
åbenbarer Gud i ethvert menneske.  
Jeg ser guddommelighed i enhver form."*

# Omrids til meditation

## I. Koordinering

Gennem ...

1. Afspænding – fysisk, emotionel og mental
2. Stræben
3. Mental koncentration
4. Forbindelse til og identifikation med den verdensomspændende meditationsgruppe

## II. 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."*

## III. Meditation på *Princippet om essentiell guddommelighed*

(10 til 30 minutter)

1. *Refleksiv overvejelse* over meningen med og nytten og betydningen af essentiell guddommelighed.
2. *Visualiser* et symbol på essentiell guddommelighed
3. *Ret sindet opad* og fasthold en receptiv holdning til enhver indre lyd og impuls fra et højere plan.
4. Når du vender tilbage fra stilheden, skal du prøve at *formulere* og notere de indtryk, du eventuelt har modtaget under denne receptive periode.
5. *Planlæg*, hvordan man kan give udtryk for essentiell guddommelighed, og hvordan man kan bidrage til, at den implementeres i arbejdet.

6. *Telepatisk udstråling* ved
  - a. fokuseret at gentage ordene "essentiell guddommelighed",
  - b. at udsende en tankeform om "essentiell guddommelighed" på lysstråler i alle retninger.

## 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."*





**VidsomsNettet**

[www.vidsomsnettet.dk](http://www.vidsomsnettet.dk)