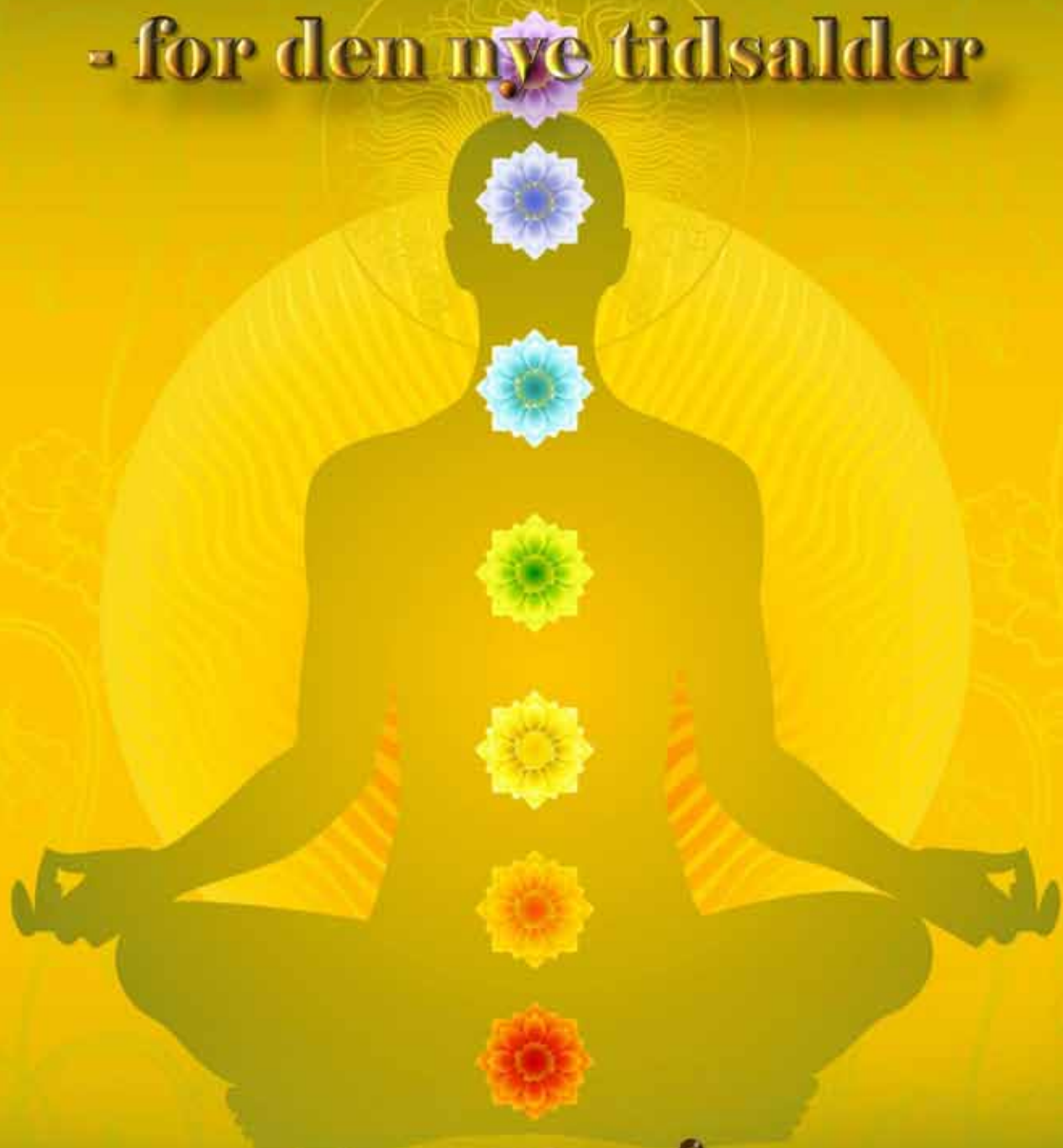


SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder



Tredje år

Instruktion 4

21. juni - 20. august

Skabende
meditation
- for den nye tidsalder



3. år

Instruktion 4:6
21. juni - 20. august



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

Indhold

Første del:

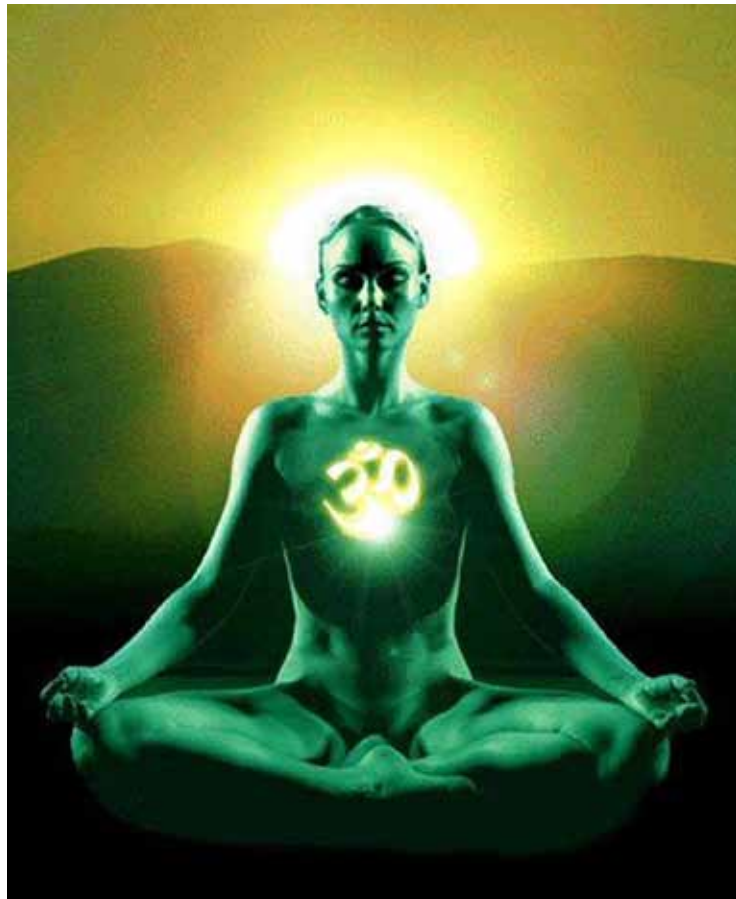
- Meditation og uddannelse i selverkendelse
- Viljen

Anden del:

- Tendenser og karakteregenskaber i Den Nye Tidsalder

Tredje del:

- Princippet om samstemmighed



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*

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

Meditation

og træning i selverkendelse

VILJEN

At opdage viljen

Begrebet vilje blev omtalt i forrige instruktion i forbindelse med emnet *positiv tænkning, handling og dynamik*. Det er nu hensigten at gå dybere i nogle af emnets mange aspekter, for det er vigtigt, at man forstår, hvad vilje er, og hvordan viljen kan bruges på den mest effektive måde. De problemer, der har relation til viljen, er vokset til nye proportioner. Vilje bliver et bærende princip i Den Nye Tidsalder, og derfor er det vigtigt at gøre, hvad man kan, for at udvikle viljen på den rigtige måde, så den opfylder Den Nye Tidsalders krav.

Vilje opfattes ofte som impulsiv, voldsom handlekraft, udadvendt aktivitet og ubøjelig stædighed eller såkaldt "viljesfast" karakter. Men sand vilje er noget helt andet, og hvis man vil vide, hvad vilje i virkeligheden er, så er det nødvendigt, at man ser den i sin egen natur, for vilje er en *indre* realitet, der ikke kan forklares med ord. Den skal erfares og erkendes.

Mange former for vilje

Viljen manifesterer sig forskelligt, fordi den motiverende impuls kommer indefra, og den kommer til udtryk som det enkelte menneskes karakteregenskaber. For nogle menneskers vedkommende er den eksempelvis dynamisk og repræsenterer en stærk fremdrivende kraft, mens den for andre er knap så tydelig, fordi den kommer til udtryk som rolig styrke og udholdenhed. Der findes mange former for vilje, og den viser sig inden for mange områder, men det er kun ved at opdage *sin egen* vilje, at man kan få indsigt i denne indre krafts sande natur og kvaliteter, og forståelse for hvordan den kan udvikles og bruges.

Man mærker tydeligt, hvordan viljen spirer frem, når en fare truer, eller når man gennemlever et alvorligt problem. Det kan være en helt realistisk og markant oplevelse, hvor man kommer ud af situationen med en oplevelse af, at en indre kraftkilde er til disposition. Et andet eksempel er, at man i en lang periode med stress og usikkerhed kan opleve en indre hjælp og støtte – at et eller andet holder én oppe. Eller man kan opleve, at vilje er en faktor, der gør det muligt at beslutte og gennemføre en vanskelig afgørelse.

Meditation er en grundlæggende teknik til indsigt i, hvad vilje egentlig er, og til at få den forståelse, der er nødvendig for at kunne forbedre metoden. Det er denne proces, der i hovedsagen behandles i dette studie.

Meditation og vilje er forbundet på to måder:

1. Vilje er nødvendig i meditation.
2. Meditation er nødvendig for at erkende viljen og for at udvikle og bruge den rigtigt.

Konstruktiv og destruktiv vilje

Det er vigtigt at huske, at viljesenergien kan – ligesom alle andre energier – bruges både rigtigt og forkert. Den kan bruges konstruktivt og destruktivt, som en motiverende kraft til det gode eller til egoistiske formål. Det er en sørgelig kendsgerning, at menneskeheden har tendens til først at bruge energierne forkert. Manifestationernes lavere udtryk viser sig først. Dvs. at det som regel er viljens lavere egenskaber, der benyttes – f.eks. viljens aggressive, destruktive og egoistiske aspekter.

Men egen-viljen kan og skal transmutes til den-gode-vilje og til viljen-til-det-gode. Derved vil mennesket gradvis identificere sig med den højere vilje eller hensigt, den universelle vilje, som alle er en del af. Albert Einstein har kaldt den for "den kosmiske orden". Roberto Assagioli beskriver i sin bog *The Act Of Will*,¹ forskellige teknikker og øvelser til en praktisk disciplinering af viljen og til at bruge den optimalt på alle livets niveauer – fra det personlige til det transpersonlige og videre til det område, hvor den individuelle vilje smelter sammen med den universelle vilje. Her ser man igen viljens relation til meditation. Det er nødvendigt, at bruge viljen til at meditere på vilje, og derfor skal viljens rolle først beskrives.

Viljen i meditation

Det indledende skridt i al meditation er *viljen til at meditere*. Hvis man beslutter at praktisere meditation, er det et valg, man selv har taget, efter at man har erkendt, at meditation er vigtig og nødvendig. Men for at kunne gennemføre beslutningen er det nødvendigt, at man kan få viljen til at samarbejde.

Det første, viljen skal bruges til, er at fjerne det, der forstyrrer meditationsprocessen: Den skal f.eks. bruges til at "skabe plads" til både *tid og bevidsthed* til at praktisere meditation. "*At skabe plads tidsmæssigt*" betyder, at der skal afsættes et fast tidsrum til regelmæssig meditation. "*At skabe plads bevidsthedsmæssigt*" betyder, at meditationen skal beskyttes mod alt det, der forstyrrer, og som altid opmuntrer til andre aktiviteter – særligt i nutidens stressede liv. Det betyder, at viljen skal bruges til at jage alt det ud af bevidsthedsområdet, som normalt er til stede eller som konstant forsøger at trænge ind, eksempelvis sensationer, følelser, initiativer, forestillinger, tanker, erindringer, forventninger osv.

Den styrende vilje

Desuden er det nødvendigt at bruge viljen til at udføre de forskellige faser i meditationen effektivt. Det kræver stor viljestyrke at koncentrere sig om et emne, f.eks. i *refleksiv meditation*. Den styrende vilje skal fastholde tankesindet stabilt på opgaven for at forhindre, at det strejfer omkring eller springer over til andre emner. Også ved visualisering, når man skaber et mentalt billede eller visualiserer ved hjælp af forestillingsevnen, er det viljen, der holder billedet roligt og stabilt og fastholder opmærksomheden.

I *receptiv* meditation er det viljens funktion at holde bevidstheden i en positiv tilstand med ligevægt og rolig opmærksomhed, og at holde tankesindet i ro og samtidig undgå en negativ drømmende tilstand.

Det samme gælder *kontemplation*. Her bliver viljens højeste funktion aktiv. I et *sutra af Patanjali* (13. 1. bog) siges:

1 Roberto Assagioli: *The Act Of Will*, Penguin, New York, 1976

"Den rigtige brug af viljen er en permanent stræben efter at befinde sig i åndelig væren."

I bogen om Buddha *Essays i Zen Buddhism*,² giver dr. Suzuki indsigt i den rolle, som viljen spiller i de højere sfærer:

"... Buddha gjorde det mest ihærdige forsøg på at løse problemet med uvidenhed, og han manifesterede derfor den mest intense viljeskraft for at nå frem til et vellykket resultat af sin indsats ... Derfor må oplysning være forbundet både med viljen og intellektet. Det er en intuitiv påvirkning, der er født af viljen ... Han (Buddha) var i besiddelse af en ukuelig vilje. Med den yderste kraftanstrengelse ønskede han at nå ind til sandheden i emnet. Han bankede på og bankede på, indtil uvidenhedens døre åbnede sig. Han sprængte dørene ind til nye panoramaer, der aldrig før havde vist sig for hans intellektuelle vision."

Vilje og invokation

Viljen er også essentiel ved *invokation*. For at en invokation kan blive effektiv, skal den styres opad af en stærk og intens vilje.

Udstråling og velsignelse kræver også viljeskraft, og i dette tilfælde skal den kombineres med kærlighed.

Endelig vil et *ydre udtryk* for meditationernes resultater – uanset om man ønsker at videregive dem skriftligt eller på anden kreativ måde – kræve konstant brug af viljen, hvis en form skal kunne manifesteres og opretholdes på det fysiske plan.

Det var en kort sammenfatning af viljens rolle i meditation, men der er naturligvis tale om en lang og gradvis proces, for viljen bruges mere og mere effektivt i meditationens mange stadier. Om processen lykkes, afhænger af meditationernes kvalitet, for koncentration er en af de første forudsætninger, og det er derfor nødvendigt at aktivere viljen for at skabe resultater.

Et citat fra Alice A. Baileys bog *Fra intellekt til intuition* beskriver det indledende arbejde ved meditation:

"... bemærk at nøglen til succes ligger i en konstant og utrættelig indsats ... Sporadiske forsøg fører ikke aspiranten nogen vegne ... Nogle få minutters koncentration eller meditation udført regelmæssigt vil føre aspiranten meget længere end nogle enkelte timers indsats tre eller fire gange om måneden. Det er rigtigt, når det siges, at 'for at meditation skal være effektiv og skabe resultater, er det ikke nok at meditere, når man har lyst. Det forudsætter viljens uafbrudte og utrættelige pres'."

2 dr. Suzuki: Luzak & Co, s. 115, London, 1927

Meditation på viljen

Viljens natur er vanskelig at forstå, og det er kun ved hjælp af meditation, at man gradvis kan få en nogenlunde opfattelse af viljens natur og dybere egenskaber. Viljen har forskellige faser, mål og formål og mange måder at komme til udtryk på. Viljens virkelige essens er en gåde, for den befinder sig på så høje niveauer, at de er udenfor menneskets bevidstheds rækkevidde. Det kan være forklaringen på, hvorfor nutidens psykologi, der fungerer på "normale" eller almindelige niveauer, stort set ignorerer viljen.

Refleksiv meditation på viljen kan give et nogenlunde kendskab til viljens forskellige aspekter. Invokation og receptiv meditation kan tiltrække og belyse viljens dybere natur og substans. Og meditationen kan afstemme den personlige vilje med sjælens vilje og senere koordinere dem begge med den universelle vilje.

Når man har udviklet en del af viljen og bruger den korrekt, kræver det omhyggelig refleksion og skelneevne for at manifestere den intelligent, konstruktiv og uden at skade. Refleksiv meditation er nødvendig til denne proces. Det medfører også, at man tager stilling til spørgsmål som "de rigtige beslutninger og valg", der er aspekter af viljen. Normalt vil rigtig brug af tankesindet være tilstrækkeligt, men når man arbejder med dybere principper eller konfronteres med en alvorlig eller uventet situation, kan det være nødvendigt at invokere sjælens vilje.

Den følgende øvelse er vigtig som forberedelse til at få kendskab til sin egen vilje og til at udvikle den:

Øvelse til udvikling af viljen

Sid i en behagelig stilling

Giv slip på alle spændinger – fysiske, følelsesmæssige og mentale.

Genkald forskellige situationer, du kender, eller som du sandsynligvis vil komme til at stå overfor, hvor du får behov for at bruge din vilje. Derefter skal du:

- a. Skab et levende billede af den skade på dig selv og andre, som din svage vilje har været eller kan være årsag til. Se billederne tydeligt. Måske kan det hjælpe at lave en liste over dem. Brug derefter dine følelser af utilstrækkelighed som energikilde til et ærligt ønske om at styrke din vilje.
- b. Visualiser et levende billede af de fordele, som kontrol over viljen vil medføre. Undersøg billederne. Formulér dem tydeligt. Vis din entusiasme og glæde ved udsigten til at opnå fordelene.
- c. Skab et billede af dig selv. Se dig selv være i *besiddelse* af en stærk vilje. Visualisér, at du i alle situationer handler med selvkontrol og beslutsomhed. Se dig selv "som om" du mestrer selvkontrol indadtil og udadtil. "Som om"-teknikken blev omtalt i andet års fjerde instruktion.

Øvelsen skal suppleres med handlinger og øvelser, der kan aktivere viljen. På samme måde som man træner de fysiske muskler for at styrke dem, vil viljen vokse ved at "blive brugt". Psykologer har anbefalet, at man skal udføre tilsyneladende "nytteløse øvelser" for at lære at bruge viljen uden hjælp af andre motiverende impulser – eksempelvis ønsker eller intentioner. Der findes eksempler i den tidligere omtalte bog *The Act of Will* af Roberto Assagioli.

Aspekter af viljen

Man skal altid stræbe højere end alene at styrke den personlige vilje, og derfor skal der ses nærmere på relationerne mellem:

1. Den personlige vilje og sjælens vilje.
2. Den individuelle vilje og andres vilje.
3. Den individuelle vilje og den universelle vilje.

Der er tale om aspekter snarere end stadier i viljens udvikling, og årsagen er, at der sker en parallel udvikling. Den personlige vilje skal udvikles, sådan at den adlyder sjælens vilje. Derefter sker der en gradvis sammensmeltning af de to viljer. Men fordi man er forenet med andre på sjælsniveau, så virker denne proces desuden som en hjælp til at opnå en rigtig relation mellem den individuelle vilje og andres vilje og viljen i den gruppe, man er tilknyttet. Det er en gradvis proces, der resulterer i opfyldelse af ønsket om at samarbejde og identificere sig med den universelle vilje.

Tidligere – i studiet af gruppebestræbelse og samstemmighed – er der givet indsigt i, hvordan man kan relatere sin vilje til andres vilje. Den gode vilje er en indlysende forudsætning i denne proces. Men det er viljen-til-det-gode, der forbinder et menneske med den universelle vilje. Viljen-til-det-gode betyder, at man koordinerer den individuelle vilje med det gode for helheden, og det forudsætter en overbevisning om, at det gode vil sejre.

Det er vigtigt at forstå, at der er tale om noget helt andet end menneskers blinde og ugennemtænkte accept af passivt at "adlyde Guds vilje". Den individuelle vilje er nødvendig for at blive i stand til at identificere den med en højere vilje. Den individuelle vilje skal være et udviklet og brugbart aspekt, før den er i stand til "villigt" at deltage i et bevidst samarbejde med noget, der er større end den selv.

Det er i overensstemmelse med nutidens afvisning af blindt at acceptere og adlyde al "autoritet" og ved at stille intelligente spørgsmål ved de traditionelle "regler". Menneskeheden voksende bevidsthed forstår, at der kræves mere af et tænkende menneske. Men denne opfattelse har tendens til at enten at skabe en negativ passivitet eller et positivt oprør. I begge tilfælde indebærer det en periode uden tro på en højere magt end menneskeheden og de fysiske kræfter, der kan iagttages. Det er derfor nødvendigt, at videnskabelige opfattelser af evolutionen og af lovene om psykologisk og åndelig udvikling kan erstatte den "blinde tro" på Gud. Menneskeheden er langsomt ved at bryde igennem til den mere intelligente opfattelse af en "kosmisk orden" og af en universel lov. Men det er noget, man er nødt til at meditere på for at få en klar forståelse af, hvad de i realiteten indeholder, og hvor menneskets rigtige plads findes.

Som hjælp kan denne korte meditation benyttes:

Meditation

1. Slap af – og skab både følelsesmæssig og mental "ro".
2. Lad en følelse af universets uendelige storhed gennemstrømme dig.
3. Opfat dig selv som en lille partikel i det enorme og storslåede univers.
4. Opfat derefter den *udvidelse*, der sker af personligheden i denne proces. Det er i virkeligheden en indre "Kopernikus-revolution", for mennesket er ikke længere Universets midtpunkt. En mere ægte oplevelse af relationen til den helhed, som du er en del af, begynder at udvikle sig. Du begynder at se de rigtige proportioner i din egen viljes relation – først til andre menneskers vilje. Derefter til større og større grupperes vilje. Og til sidst til den universelle vilje.
5. Bekræft det, du har oplevet med en tydelig mental formulering. Formulér din egen holdning og brug den som udgangspunkt for dine handlinger i dagens løb.

Denne meditation kan udføres på kort tid, men den skaber alligevel en ny og mere udvidet opfattelse af menneskets sande væsen. Desuden giver den en vigtig *nyorientering*, der er gavnlig i dagligdagens aktiviteter og problemer.

Den frie vilje og anvendelse af viljen

Den frie vilje er også et aspekt af dette emne. Det skal nævnes på trods af, at det er et alt for omfattende tema til at blive beskrevet fyldestgørende her.

Den frie vilje er godt for menneskeheden, men den medfører også risici og farer. Hvis mennesket ikke havde en fri vilje, ville det være som en automat. Men det er et stort ansvar at bruge den frie vilje rigtigt. Frihed er som en "berusende" drik. Den har tendens til at friste til at overskride naturlovene. Den slører den sædvanligvis gode dømmekraft, og den stimulerer til overmod. Menneskeheden har faktisk et alvorligt problem med at bruge den frie vilje rigtigt. Det er et problem, der er bragt helt op til overfladen i nutiden.

For at løse problemet er det nødvendigt, at man forstår relationen mellem den enkeltes "frie" vilje og andre menneskers "frie" vilje, og at man bliver klar over sin plads i den universelle helhed. Den forrige meditation vil være en hjælp til at nå et resultat.

Viljens nedbrydende kraft

Viljen er nødvendig som et fremskyndende, afklarende og rensende redskab, men at anvende nogle af dens *nedbrydende* aspekter er ikke det samme som at anvende den forkert. Nedbrydning af udtjente former går altid forud for opbygningen af en ny tidsalder. Byggegrunden skal renses for fortidens ruin, før man kan opføre en ny

bygning. Man skal også huske, at mange af de tidligere opbyggede former i sig selv ikke fejler noget, men de passer ikke til fremtidens nye mentalitet og livsbetingelser.

Viljens nedbrydende aspekt er derfor nødvendigt for at fjerne udtjente former, men dette viljesaspekt skal anvendes med visdom. Som nævnt i sidste instruktion er det en stor udfordring at sammensmelte vilje og kærlighed. Og den energi, der kan harmonisere de to begreber er *visdom*. Nøglen er intelligent kærlighed og intelligent anvendelse af viljen. Både i det enkelte menneske og i en gruppe kan der være for meget kærlighed i forhold til vilje, eller for meget vilje i forhold til kærlighed, men der kan aldrig være for meget visdom. Der er brug for al den visdom, som overhovedet er muligt.

Man må forsøge at identificere den individuelle og "frie" vilje med den vilje, der findes i sjælen, for den er udtryk for visdom, og den identificerer sig med den universelle vilje og det største gode.

Refleksion

Viljen har flere funktioner end de, der er nævnt her, men det ville blive et alt for omfattende studie. I det følgende meditationsomrids er der forslag til temaer, der gør det muligt at opspore disse funktioner og udvikle en rigtig anvendelse af viljen. F.eks. vil omhyggelig refleksion over stadijerne afsløre potentialerne i denne indre kraft i mange retninger. De fleste mennesker har endnu ikke registreret eller udnyttet viljens energikilde. Alle former for energi skal bruges *rigtigt*, også viljesenergien, og derfor er ansvaret stort. Man skal sørge for at være så informerede som muligt om viljens potentialer, og man skal under alle omstændigheder udvikle evnen til at styre viljen *intelligent*.

Omrids til meditation vedr. viljen

I. Forberedelse og koordinering

Gennem ...

1. *Koncentration*
Fokusér på punktet for selverkendelse.
2. *Ophøjelse*
Ret aspirationen i hjertet og opmærksomheden i tankesindet mod sjælen.
3. *Identifikation*
Identificér dig med sjælen ved hjælp af "som-om" metoden.

II. Refleksiv meditation

Forslag til temaer:

1. Et af stadierne i viljen:
 - Motivering – vurdering – målsætning
 - Overvejelse
 - Beslutning – valg
 - Bekræftelse
 - Planlægning
 - Realisering af en plan
2. En af egenskaberne i viljen:
 - Energi
 - Koncentration
 - Kraft til selvkontrol
 - Hjælpsomhed
 - Udholdenhed

III. Anvendelse af symboler

1. *Visualisering:*
Visualisér et levende og stabilt symbol på viljen – f.eks. en lysende fakkel.

IV. Receptiv meditation

Invokation:

*"Må sjælens vilje herske over mig
og styre mit liv."*

Evokation:

Rolig erkendelse af viljesenergiens nedstrømning til personligheden på alle planer (mentalplan, astralplan og det fysisk-æteriske plan).

V. Bekræftelse

*"Må sjælens vilje-til-det-gode komme til udtryk
i mine tanker, ord og handlinger."*

VI. Udtryk

Vælg og formulér en bestemt positiv brug af viljen, som kan komme til udtryk i det daglige liv.

*"I centret af Guds vilje står jeg.
Intet skal fjerne min vilje fra Hans.
Jeg giver udtryk for denne vilje med kærlighed.
Jeg dedikerer mig til tjeneste."*

Anden del

Tendenser og karakteregenskaber i Den Nye Tidsalder

UDADVENDTHED

Udadvendthed, der grundlæggende retter sig mod interesser og aktiviteter i den fysiske verden, er en egenskab i Den Nye Tidsalder, som den vestlige civilisation allerede er fortrolig med. Udadvendthed har spillet en stor rolle for livsmønstret på den nordlige halvkugle, og den er stort set ansvarlig for den materialistiske filosofi, der har farvet civilisationens processer, pionerånden og de store begivenheder i de sidste århundreder.

Disse egenskaber har ikke haft særlig opmærksomhed i Østen. Der har man altid tillagt de subjektive livsaspekter større betydning. Den indadvendte livsholdning har været den dominerende.

Jung skrev om denne grundlæggende forskel i sit forord *Psychological Commentary* i bogen *Tibetan Book of the Great Liberation*³:

”Selv et overfladisk kendskab til Østens tænkning er tilstrækkeligt til at afsløre den fundamentale forskel mellem Øst og Vest. Østens tænkning er baseret på, at bevidstheden er en realitet, dvs. at bevidstheden er det vigtigste og mest unikke aspekt i menneskets eksistens. Det ser ud, som om denne østerlandske opfattelse er et psykologisk resultat af mentaliteten snarere end begrundet af forstandsmæssig filosofi. Det er et typisk indadvendt synspunkt i modsætning til det ligeså typiske udadvendte synspunkt i Vesten ... Indadvendthed er Østens ”stil” med en vanemæssig og kollektiv indstilling, ligesom udadvendthed er Vestens ”stil”. Indadvendthed opleves her i Vesten som en unormal og forkert eller uheldig tendens ... I Østen tager man afstand fra Vestens højt værdsatte udadvendthed som illusorisk grådighed, og som at eksistere i sangsara⁴, og det er essensen i nidana-kæden, der kulminerer i summen af verdens lidelser.”

I Den Nye Tidsalder lægges der vægt på frihed, på holdningen til det universelle og især på de positive egenskaber, der blev omtalt i forrige instruktion. Derfor kan man forvente en voksende udadvendt tendens i al almindelighed.

³ *Tibetan Book of the Great Liberation*, s. 35 (1954-udgaven, udgivet af W.Y.Evans-Wentz, Oxford University Press).

⁴ Sansara (sanskrit) eller sangsara (pali), kan oversættes med "kontinuerlig bevægelse", "kontinuerlig strømning" eller reinkarnation. I buddhismen henviser til begrebet en cyklisk fødsel (Jati), og deraf følgende forfald.

Man kan allerede se denne tendens hos ungdommen og i forandringer i de sociale holdninger. I denne forbindelse kan en syntese af Østens og Vestens holdninger blive en hjælp i afbalanceringsprocessen, og den udbredte interesse som Vesten viser for Østens religioner og kulturer, er et håb om, at denne syntese er på vej.

Eksempler på udadvendthed

Der er utallige aspekter af udadvendthed udover de velkendte egenskaber som det ydre udseende og ydre aktiviteter. Udadvendthed presser eksempelvis menneskeheden til at blive herre over naturens energier, og som regel medfører det rovdrift, men det kan også resultere i en bedre udnyttelse af planetens ressourcer. Et andet eksempel er den omsorg og opmærksomhed, man viser kroppen ved at træne den til at klare et højere effektivitetsniveau.

Udbyttet af denne træning ser man bl.a. i de imponerende resultater, der er opnået i de forskellige sportsgrene. Den udadvendte tendens er desuden ansvarlig for de teknologiske mirakler indenfor ethvert område. Den er ansvarlig for den evne, menneskeheden har udviklet til at skabe de mest utrolige, komplicerede og effektive "maskiner", der kan fremstille alt det, man ønsker, næsten uanset hvad.

Faren for overdrivelse

Men i alt dette lurer der en fare for overdrivelse og desuden for at foretage sig noget, der er naturstridigt. De ydre resultater og de teknologiske opfindelser har tendens til at fascinere, fange interessen og blive overvurderet. En mere alvorlig fare er fristelsen for at bruge de enorme kræfter egoistisk, hensynsløs og destruktiv. Resultaterne af Vestens udadvendthed har givet menneskeheden et stort ansvar, for de kan friste til ikke alene at bruge opfindelserne for effektivitetens skyld, for at spare tid, for at spare energi og for at forbedre livet i al almindelighed, men også for at dyrke materialismen og forøge de personlige værdier.

Der er derfor et stort behov for at afbalancere udadvendthed med indadvendthed. De indre verdener skal også udforskes og have lige så stor opmærksomhed. Hvis menneskeheden bare forstod, at opdagelse af og kontrol over energierne i de indre verdener er endnu mere fascinerende og værdifulde end energierne i den ydre verden. Denne erkendelse er det centrale formål med meditation.

At handle eller at være

På trods af at nøgleordet er udadvendthed for de vestlige samfund, så bliver det langt fra forstået og brugt korrekt. Vægten er lagt på *at gøre*, og derfor er der en tendens til at *handle*, og der er ikke tid til at *være*. I Vesten er man forblændet af tiltrækningskraften fra præstationer og resultater. Vestens menneskehed er afhængig af ydre kontakter og relative og flygtige faktorer som en slags krykker gennem livet.

Det er interessant at bemærke, at i bestemte dele af den østerlandske lære tales der om tre vigtige "livsniveauer":

- Virkningens verden
- Meningens verden
- Årsagernes verden

Denne skelnen mellem de forskellige områder for væren giver et klart billede af den "verden" eller det livsniveau, hvor udadvendthed uden besvær fungerer. Og den giver et ligeså klart billede af de to verdener, der skal erkendes og udforskes. Den illustrerer også de niveauer, hvor det indadvendte menneske er skabt til at leve, og det fremgår tydeligt, at denne "verden" ikke kan adskilles fra den objektive ydre verden, når dens *mening* skal komme til udtryk.

Indadvendt og udadvendt på samme tid

Det fører til en anden synsvinkel. Udadvendthed manifesteres ikke på samme måde på de forskellige niveauer af menneskets liv – dvs. på det fysiske, astrale, mentale og åndelige plan. Et menneske kan være udadvendt på et eller to niveauer og indadvendt på de andre. F.eks. kan man være udadvendt på det fysiske plan og på mentalplanet og bruge al sin opmærksomhed, tid, energi og mentale fokus på det fysiske område, hvor man arbejder og sandsynligvis er dygtig, og på samme tid være indadvendt på det følelsesmæssige og det åndelige plan, og som følge deraf ude af stand til at udtrykke sine følelser og til at relatere sin åndelige natur til det daglige liv.

Det forklarer mange modsætningsforhold i den menneskelige natur, og det er en advarsel mod at "stemple" andre, specielt fordi mennesker lever meget forskelligt. Ofte kan man se en vekselvirkning mellem udadvendthed og indadvendthed, og disse vekselvirkninger kan og skal styres med viljen. Et velintegreret menneske er både "*udadvendt og indadvendt*". Bevidst og efter ønske kan det rette opmærksomheden og aktiviteterne "udad" og "indad" efter behov, situationer og formål.

Udadvendthed er mange ting

På baggrund af ovenstående informationer kan man se, at udadvendthed er en mere kompleks evne end først antaget. Aldous Huxley siger i *The Perennial Philosophy*:

"– at Jungs opfattelse af udadvendthed som antitese til indadvendthed er utilstrækkelig. Udadvendthed er ikke så enkel. Den består af to helt forskellige aspekter – det fysiske og det astrale".

Han peger også på, at når man ser det i dette lys, forstår man bedre *Bhagavad Gitas* opdeling af vejen til frelse. En person med en medfødt tendens til at udtrykke sine følelser følger helt naturligt hengivenhedens vej. Handlingens vej følges af de, der under alle omstændigheder føler behov for at "gøre noget".

Indadvendthed og udadvendthed – ebbe og flod

Det er blevet sagt, at indadvendte mennesker er de, der "*søger lyset til forståelse*", og at udadvendte mennesker er de, der "*søger lyset til erfaring*". Begge egenskaber er nødvendige, for at man kan blive sandt oplyste mennesker. Derfor vil der være perioder, hvor man – ligesom tidevandets ebbe og flod – er udadvendt i den ene periode og indadvendt i en anden. Det gælder både en civilisation og en menneskehed som helhed, men det gælder også det enkelte menneske. Når man forstår det, bliver det nemmere at værdsætte den rigtige funktion af udadvendthed i Den Nye Tidsalder, for nu vil man forstå, hvordan udadvendthed kan medvirke til manifestationen af en mere åndelig tidsalder.

Yderpunkter og balancepunkt

Man synes måske, det er mærkeligt, at udadvendthed, hvor opmærksomheden hovedsagelig rettes mod den ydre verden og inspirerer til objektiv handling, kan skabe større åndelighed i Den Nye Tidsalder. Men uden objektivitet kan de højere åndelige egenskaber ikke komme til udtryk. Den rigtige form for udadvendthed er essentiel, hvis åndelige egenskaber skal komme til udtryk som levende kræfter i den fysiske verden. Man kan eksempelvis tænke på den virkningsløse effekt af undertrykkelse og fortrængning. Det viser tydeligt, hvor nødvendigt udadvendthed er for evnen til at skabe de rigtige former. Hvis den nuværende tendens til udadvendthed opleves som ekstrem, skal man huske, at pendulet altid svinger mellem yderpunkterne, før det når et balancepunkt.

Enorm stimulering af kreativiteten vil strømme ind med Den Nye Tidsalder, og i kombination med den tidligere omtalte tænkning, handling og dynamik kan det medvirke til, at udadvendthed kommer til at fungere rigtigt – dvs. at den manifesterer den indre, åndelige verden i det daglige liv.

Dette ideal skal styrkes af den konstruktive tænkning og via meditation, og opgaven i relation til Den Nye Tidsalders egenskaber ses tydeligt. Ikke alene er det nødvendigt at udvikle en indre balance mellem udadvendthed og indadvendthed, man skal også have kendskab til de forskellige niveauer, som udadvendthed eksisterer på, og til den vigtige rolle den har i manifestationen af det åndelige liv.

Tredje del

Princippet om samstemmighed

Man er begyndt at forstå, at *samstemmighed* er nøglen til fremskridt inden for mange områder. Desuden giver samstemmighed grundlag for at kombinere forskellige initiativer, der arbejder mod det samme mål. Man kan sige, at det grundlæggende princip om samstemmighed er ved at vise sig som en særlig kraft i verden.

I andet års fjerde instruktion blev samstemmighedens betydning forklaret. Det samme gjorde forskellen mellem ensartethed og den subjektive forening af formål og identitet på dybere niveauer. Dette punkt skulle nu tydeliggøres. Erkendelse af *samstemmighed* fører *ikke* til ensartethed i midler og metoder, men derimod til enhed med *sjælen*. Derfor er ensartethed af hensigt, retning og mål nøglen til fremskridt for menneskeheden mange racer, trosretninger, uddannelser og sociale forhold. Det er denne *grundlæggende* enhed og den konsekvente ensartethed i behov, som skal tages med i tænkningen. Disse tanker skal styrkes i menneskets bevidsthed, så de kommer til udtryk som holdninger og handlinger, der vil skabe den nødvendige brobygning. Det er viljen til at samarbejde, der skal stimuleres.

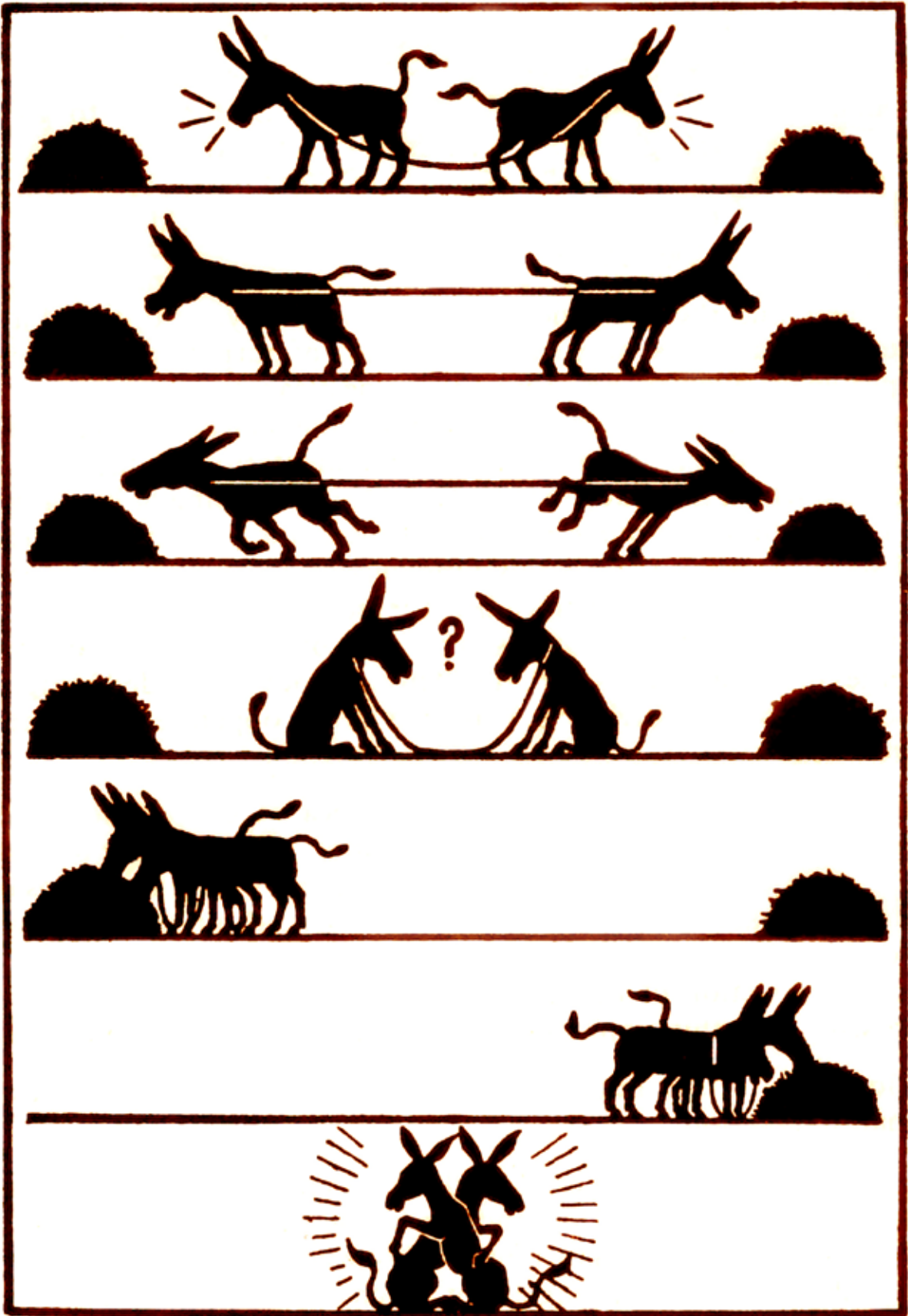
Samarbejdets nødvendighed

Målet *skal* nås, ikke alene fordi samarbejde skal erstatte konkurrence, efterhånden som den åndelige udvikling gør fremskridt, men fordi det er hensigtsmæssigt, at det stigende antal mennesker på planeten samarbejder om praktiske handlinger, hvis menneskeheden overhovedet skal overleve. Illustrationen på næste side er et godt eksempel på, at harmoni og samarbejde betaler sig bedre end kamp og konkurrence. Denne erkendelse stammer fra dyrekøbte erfaringer.

Plotin skrev, at menneskeheden som en fundamental enhed farver al gensidig påvirkning:

”Det, der rummer alt levende som en enhed, er et princip, hvori hver enkelt del eksisterer sammen med alt andet levende. Ud fra dette princip, der har en fast og ubevægelig kerne, trænger delene frem som fra en enkelt rod, der aldrig selv viser sig. Delene forgrener sig og mangedobles, og hver enkelt gren afsætter et spor fra den fælles kilde ...

Delene, der påvirker hinanden, er forgreninger fra en fjern begyndelse, og derfor er de nu meget forskellige, men de stammer oprindeligt fra én og samme kilde. Al gensidig påvirkning svarer til det forhold børn af samme forældre har til hinanden, fordi de har modtaget livet fra samme kilde.”



Det, Plotin mener, er, at der findes en gensidig, magnetisk og tiltrækkende kraft, som strømmer i menneskeheden. Det er den samme tanke, der beskrives i bogen *I Ching*:

“Der findes skjulte, aktive kræfter, som forener de, der hører sammen. Åbner man sig for denne tiltrækning, så gør man ingen fejltagelser. Hvor der eksisterer indre relationer, er det ikke nødvendigt med store forberedelser og formaliteter. Mennesker forstår straks hinanden, ligesom guddommelighed på samme måde accepterer et lille offer, når det kommer fra hjertet.”

Men man skal heller ikke gøre forskelligheder mindre vigtige, for det er dem, denne enhed udtrykker sig igennem. Forskellighederne ville opleves som kaotiske, hvis man kun regnede med begrebet enhed, for enhed begrænses, hvis der ikke findes forskellighed. Enhed er målet, forskellighed er metoden til vækst. Man må ikke tabe det ene af disse begreber af syne, men fastholde opmærksomheden på dem begge.

Samstemmighed og samhørighed

Samstemmighed opfattes i hjertet. Det bekræftes af den oplyste *højere* tænkeevnes åndelige intuitive opfattelse, men ikke af den analytiske tænkeevnes mangfoldige fokuseringer. Man kan sige, at samstemmighed er et af de første budskaber, der modtages intuitivt. Her ser man, hvor værdifuld meditation er til at få fat i et virkeligt højt begreb eller en "viden", men man må ikke forveksle denne oplevelse med den mere generelle *følelse* af samhørighed, der stammer fra astralplanet. "Hjerteviden" er en frase, der beskrives flere steder i den østerlandske lære som en metode til at forstå sandheden og virkeligheden på de højere niveauer. Det er en frase, der er værd at reflektere over, for den åbner for de særlige egenskaber til at tilegne sig "viden", der ikke alene kommer fra hjertet *eller* fra hjernen, men fra *både* hjertet og hjernen, hvis de er i balance.

Udviklingen af princippet om samstemmighed er også et eksempel på, hvordan den individuelle vilje, der i stigende grad samarbejder med sjælens vilje, kan medvirke til det bedste for helheden (tidligere i denne instruktion er rigtig anvendelse af viljen beskrevet).

Uviljen må overvindes

I ethvert menneske og i enhver gruppe og nation står meget i vejen for etablering af en verdensenhed og en ny verdensorden med syntese og samarbejde. Viljen-til-det-gode er nødvendig for at fremme menneskets stræben mod disse høje mål, for at overvinde "uviljen" til at give afkald, for at opgive de materielle, følelsesmæssige og mentale bindinger, og for at frigøre sig fra de mange styrende faktorer, der begrænser og tryllebinder.

Frivillig accept

Man skal huske, at samstemmighed kun kan opnås via *frivillig accept*, og via *enighed* om det, der er retfærdigt, godt, værdifuldt og via *fælles* erkendelse af, at der er behov for at nå disse mål. Enhver form for autoritær tvang, totalitære metoder eller demokratisk flertalsdiktatur, strider imod selve naturen i samstemmighed. Samstemmighed kræver *frivillig accept* og *konsensus*. Enhver form for tvang ville være en krænkelse af princippet om frihed. Historien har gang på gang bevist, at tvang i en eller anden form før eller senere skaber oprør og voldelige reaktioner.

Enighed i målsætning

Samstemmighed skal baseres på enighed i *målsætning*. Man skal se realistisk på denne kendsgerning og vide, at først når Den Nye Tidsalder er etableret, kan man forvente en *generel* samstemmighed i menneskeheden. I tider under forandring som nu vil der altid være et grundlag for konflikter mellem fortid og fremtid, mellem enkeltpersoner og grupper, der klamrer sig til gamle livsformer og værdier, og de mennesker, der utålmodigt stræber efter at skabe det nye. Men det er trods alt muligt for alle mennesker at opnå en stadig større følelse af samstemmighed, så den mere og mere kan styre tænkning og holdninger, så man får mulighed for at arbejde intelligent, og derfor undgår de mange unødvendige spændinger, forsinkelser og spild af energi. Man kan også bidrage ved at *udstråle* harmonisk samarbejdsvilje. Disse egenskaber er smittende af natur og de virker inspirerende.

Samstemmighedens facetter og toner

Samstemmighed kan symboliseres med en diamant. Diamantens mange facetter reflekterer den mangfoldige skønhed i en enhed, der manifesteres via forskellighed. Samstemmighed kan også sammenlignes med en symfoni, der komponeres ved at sammensætte utallige noder. Noderne sammensættes som fraseringer, fraseringerne som temaer og temaerne bliver til sætser. Hele symfonien udgør en enhed, der er opnået ved at samle alle komponenterne og endog modstridende dele sammen på en måde, der opløser alle tilsyneladende dissonanser og de mangfoldige toner bliver til en smuk harmoni. Kompositionens toner får det underliggende "tema" frem på forskellige måder – igen og igen præsenterer det komponistens oprindelige budskab.

På bestemte tidspunkter i udviklingen bliver man klar over, at menneskeheden har et fælles mål, og udgør en enhed med relation til forskellige former og teknikker, og at man på disse tidspunkter erkender, at menneskeheden er "*én gruppe, der udtrykker det guddommelige*".

Der er derfor god grund til at arbejde på at udvikle denne latente, dybt skjulte viden, som alle har i det indre – *følelsen af samstemmighed* – og bruge den i praksis, uanset hvor behovet og mulighederne viser sig. Dermed er man med til at *aktiverer* et vigtigt guddommeligt princip på Jorden, og som det siges i *Bhagavad Gita*:

*"Den, der ser, at alle de forskellige retninger
i skabelsen er forenet i Brahman, og skabt af Brahman,
finder selv Brahman."*

Omrids til meditation

I. Forberedelse og koordinering

Gennem:

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

II. Erklæring

(siges sagte)

*”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 Den Nye Tidsalder

(10 til 30 minutter)

Tema: *Udadvendthed:*

1. *Receptivt stadie.* Åben dig for og assimilér den levende tanke om udadvendthed i Den Nye Tidsalder.
2. *Refleksivt stadie.* Overvej hvad udadvendthed og dens forskellige aspekter er. Reflektér også på viljens rolle i denne forbindelse.
3. *Skabende stadie.* Tilfør *følelsesenergi* sammen med en tankeform, du har skabt, og *bekræft* ved hjælp af viljen, at den *kan* manifesteres.
4. *Telepatisk udstråling* af dette begreb ved at
 - a. – gentage det i præcis form,
 - b. – udsende tankeformen på lysstråler i alle retninger.
5. Planlæg praktiske handlinger, der kan manifestere din tankeform i dit daglige liv.

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...





VidsomsNettet
www.vidsomsnettet.dk