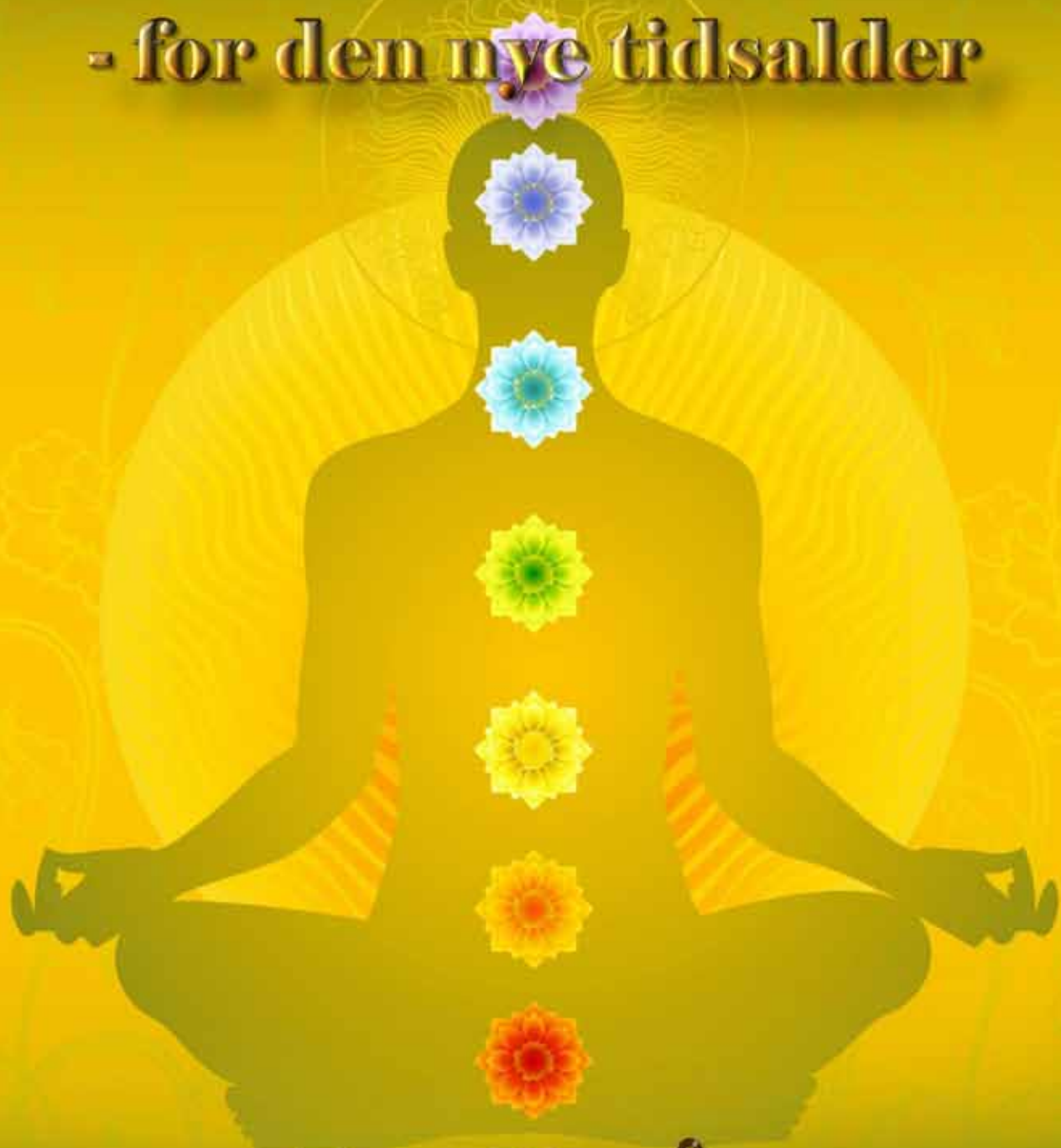


# SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder



Tredje år

Instruktion 6

21. oktober - 20. december

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



**3. år**

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



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

# Indhold

## Første del:

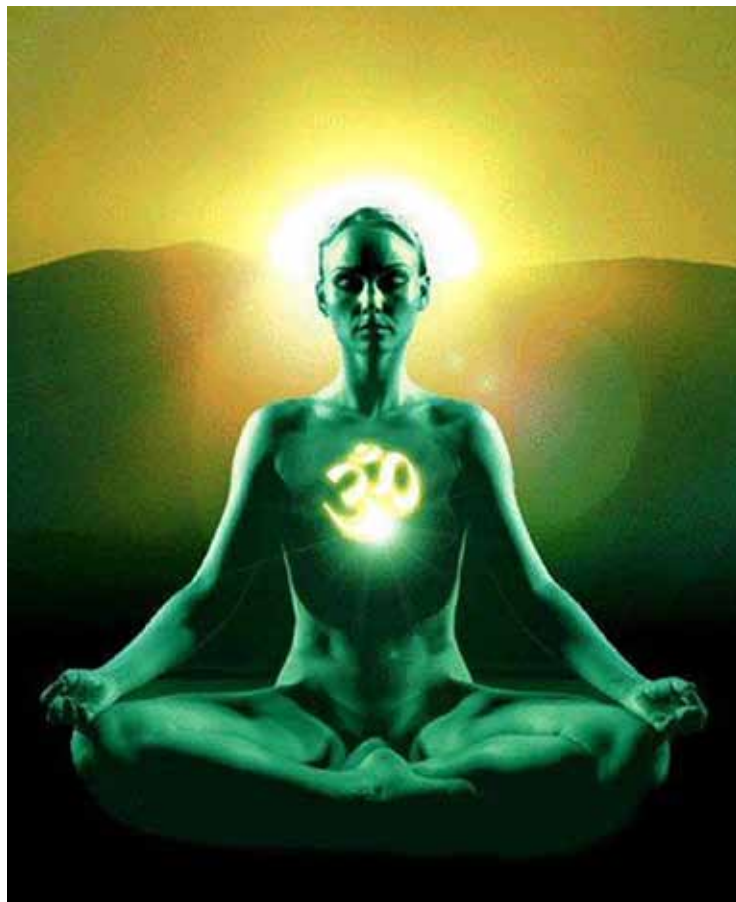
- Meditation og uddannelse i selverkendelse
- Kontemplation og udstråling

## Anden del:

- Tendenser og karakteregenskaber i Den Nye Tidsalder
- Enhed – syntese – universalitet

## Tredje del:

Loven 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 – 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

## Kontemplation og udstråling

### Kontemplation

Det er tredje års sidste instruktion, og her er det hensigten at studere de stadier i meditationsprocessen, der kan kaldes "*stadier med modsat fortegn*". Det gælder stadiet *kontemplation*, der indtræder, når meditationen har nået sit højdepunkt, og det gælder *udstråling*, der kommer til udtryk i det ydre.

I andet års instruktioner blev flere forskellige meditationsformer belyst, men kontemplation måtte vente indtil nu, for det er et stadium i meditationen, der er vanskeligt at opnå. Desuden er det af flere grunde et vanskeligt emne at beskrive.

Det vanskelige består i at beskrive et bevidsthedsniveau, der i sagens natur ligger langt over den "normale" og almindeligt kendte bevidsthedstilstand. Alle der har oplevet den kontemplative tilstand har sagt, at den er "ubeskriverlig", og hvordan beskriver man noget ubeskriverligt?

### Kontemplation er ikke meditation

Evelyn Underhill har forsøgt at beskrive emnet meget omfattende i sin bog *Mysticisme*.<sup>1</sup> Den blev skrevet for mange år siden, men er stadig en værdifuld bog, både fordi den har mange citater fra mystikere, og fordi forfatteren giver en dybtgående analyse og forklaring på emnets dybere betydning. Her er nogle af hendes vigtigste kommentarer:

*"Kontemplation er ikke – som i meditation – et enkelt stadium, der styres af en række psykiske tilstande. Kontemplation er en betegnelse for en række stadier, der delvis styres – ligesom alle andre former for mystisk aktivitet – af menneskets temperament og delvis ledsages af følelsesmæssige stadier. Disse stadier kan variere lige fra en meget udpræget oplevelse af fred – en slags 'fred i et utilfredsstillende liv' – til en ekstatiske og dynamisk kærlighed, hvor 'tanken bliver som en sang'. Nogle former for kontemplation er uløseligt forbundet med fænomenerne 'intellektuel vision' og 'indre stemmer'. I andre former er der det, der tilsyneladende er en ekspansion af 'stilheden'. Det er en tilstand, som mediterende beskriver som 'sløret opslugthed', 'et mørke' eller 'kontemplation i et tågesløv'. Et menneske, der har oplevet denne tilstand, har fortalt, at det nogle gange går gennem dette mørke ud til lyset, og at det andre gange oplever, at det for evigt vil befinde sig i et positivt mørke" ...*

---

<sup>1</sup> Evelyn Underhill: *Mysticisme*, E.P.Dutton & Co., Inc., New York, 1961.

## Tegn på ægte kontemplation

De mange personlige erfaringer gør det nødvendigt at benytte en metode til klassificering, og nogle regler, der kan hjælpe den mediterende med at skelne mellem ægte kontemplation og andre indre tilstande. Denne metode er ikke nem at definere. Der er imidlertid to tegn, der kan vise, om tilstanden er ægte:

- A. Helhedsindtrykket
- B. Sjælsintegration

Disse to grundbegreber kan man uden risiko bruge i et forsøg på at bestemme det niveau, kontemplationen sker på.

### A. Helhedsindtrykket

Uanset hvilke udtryk mystikeren vælger til sin beskrivelse af tilstanden, og uanset hvor svag og tåget den intuitive forståelse eventuelt er, så er det, der opleves i kontemplationen, en oplevelse af *altet*. Det er i sandhed *det absolutte*, der afsløres. Det er ikke som i meditation og vision nogle enkelte symboler eller aspekter af altet.

### B. Sjælsintegration

Denne virkelighed opfatter man på grund af den måde, man *deltager*, og ikke på grund af den måde, man *iagttager*. Den passive modtagelighed af stilheden udvikles her til en aktiv udadrettet *selvovergivelse* ... En "given og tagen" – en guddommelig osmose<sup>2</sup> ("udligning") – der er opstået mellem det endelige og det uendelige liv.

## Den mystiske kontemplation

I *Etudes sur le Mysticism* har den franske psykolog Henri Delacroix givet en beskrivelse af kontemplation. Når kontemplation er til stede, siger han:

*"(a) Kontemplation skaber generelt en tilstand med upersonlighed, hvor man føler frihed og fred, stiger højt op over det fysiske plan, og har en oplevelse af ekstase ... Den mediterende opfatter ikke længere sig selv som en del af sin egen almindelige bevidstheds mangfoldighed. Den mediterende er steget op over sin personlighed. En dybere og renere sjælsbevidsthed overtager den normale selvopfattelse.*

*(b) I denne tilstand, hvor jeg-bevidstheden og opfattelsen af at den fysiske verden forsvinder, er mystikeren bevidst om, at der er en nær relation til Gud selv, og om, at man deltager i guddommelighed. Kontemplation integrerer en metode til væren og viden. Disse to begreber har desuden dybest set tendens til at blive ét. Man får et stadig større indtryk af at være det, som man ved, og at vide det som man er."*

Men disse beskrivelser – uanset hvor vigtige de er – dækker ikke emnet. De handler om den *mystiske* kontemplation, men der findes andre former for kontemplation, som ikke har den specifikke religiøse karakter, der tillægges "mysticisme" i dens afgrænsede form.

---

<sup>2</sup> Osmose betegner evnen til at udligne forskellene i stofkoncentrationer.

Kontemplation kan have æstetisk karakter – kontemplation på skønhed – kontemplation over virkeligheden osv. – sådan som den manifesteres og findes i den synlige verden – eller den kan have "poetisk" karakter – kontemplation på den kosmiske orden og på den dynamiske og konstante forandring i det universelle liv.

### **Inspiration og indre oplysning**

Nu skal der gøres et forsøg på at relatere kontemplation til de øvrige stadier i "indre handling", der er beskrevet i tidligere instruktioner. Kontemplation kan (men ikke altid) blive et resultat af den reflektive meditation. Nogle gange opstår den spontant, ja, man kan sige næsten uundgåeligt, men for det meste er den et resultat af den "mediterendes" bevidste handling – dvs. en handling, hvor viljen anvendes. Al mental aktivitet og al tænkning er indstillet. Opmærksomheden og det mentale søgelys er rettet opad mod et område med ren og klar opmærksomhed. På det næste stadie løftes hele bevidstheden opad, og man bliver i stand til at blive i kortere eller længere tid inde på det højere niveau af virkelighed og af væren. Det er en tilstand i dyb men positiv "stilhed", en tilstand med en rolig "indre spænding". På dette stadie kan man modtage lys og energi. Man kan praktisere den højeste form for receptiv meditation. Man har kaldt det "kilden til inspiration og indre oplysning". Det er en "genopladning, en tid med indre vækst, der tappes fra den åndelige energis kilder.

### **Det højeste resultat af indre udvikling**

Disse beskrivelser afslører to grundlæggende faktorer:

1. Ægte kontemplation er ikke en passiv, drømmeagtig tilstand, sådan som den ofte er blevet betragtet, men derimod en tilstand med udvidet intuitiv opfattelse, med krystalklar opmærksomhed, der kan skabes og opretholdes med en viljeshandling.
2. Den medfører en bevidst og direkte virkeliggørelse af universalitet.

Evelyn Underhill skriver:

*"Fra den kontakt, der er skabt med dette universelle liv ... trækker mystikeren på den overraskende store styrke, den ubevægelige fred, og den kraft til at beskæftige sig med virkeligheden, der er en af det forenende livs mest markante karakteregenskaber."*

Det er i høj grad det højeste resultat af indre udvikling. Det er den virkeliggørelse af det sidste princip, som de andre love og principper for Guds rige medfører – *princippet for essentiel guddommelighed.*

### **Transformationens nødvendighed**

Men denne transcendens af dualitet, selv af den højeste type og af forløbet fra vision til identifikation, kræver transformation og nyskabelse af personligheden.

For at kunne gennemføre denne transformation af alle "lavere" aspekter, må man først opdage og "acceptere" skyggesiderne i sin egen natur. I det omfang de findes, udgør de det materiale, der skal bearbejdes og transformeres og til sidst resultere i hele den rigdom og syntese et regenereret "nyt menneske" er i besiddelse af. Under forløbet af de kritiske faser i denne erkendelses- og transformationsproces, passerer det enkelte menneske gennem vanskelige perioder med indre mørke.

## “Skyggen”

At det er nødvendigt at beskæftige sig med “den mørke side” – med “skyggen” – er blevet pointeret af de mere intuitive psykologer som Carl Gustav Jung og Rollo May. Men før dem har det været erkendt af mystikere, som har beskrevet det med forskellige terminologier. De har fremhævet *renselsen* i transformationen og – navnlig de kristne mystikere påpeger nødvendigheden af Guds medvirken.

Det hjælper mennesket til at forstå naturen af en anden og helt modsat form for kontemplation. Evelyn Underhill sammenfatter dens natur med ordene:

*“Sjælen befinder sig i mørke, fordi den er blændet af et lys, der er stærkere end den kan tåle”.*

Og citatet fortsætter med en forklaring, der er udtalt af Johannes af Korset:<sup>3</sup>

*“Jo klarere lyset er, jo mere vil den naives øjne blive blændet, og jo mere man prøver på at se mod Solen, jo svagere bliver synet og jo mere formørkes de svage øjne. På samme måde vil kontemplationens guddommelige lys, når det skinner på den sjæl, der endnu ikke er fuldstændig rensed, fylde sjælen med åndeligt mørke, ikke alene på grund af lysets stråleglans, men fordi det paralyserer sjælens naturlige intuitive opfattelse. Den smerte, som sjælen føler, er den samme som svage og syge øjne føler, når de pludseligt rammes af et stærkt lys. En sådan smerte er intens, når den endnu ikke rensede sjæl finder sig omgivet af dette rensende lys. For i dette rene lys, der rammer urenhederne for at fordrive dem, opfatter sjælen sig selv som så uren og så ynkelig, at det ser ud som om Gud selv har sat sig imod det ...”*

Mindre drastiske former af dette mørke – f.eks. en form for “tørhed”, “et indre tomrum” og “tab af livsglæde” – kan også vise sig i de tidlige meditationsstadier.

De kommer navnlig (men ikke kun) hos følelsesbetonede mennesker og hos mennesker, som har større eller mindre tendens til det mystiske, og som forpligter sig til at bruge og udvikle tankesindet bevidst. Disse faser med mørke og tomhed danner en del af de uundgåelige svingninger i det indre liv. Man skal kende dem på forhånd, og deres rensende og derfor gavnlige funktion skal anerkendes og værdsættes. På denne måde kan mange unødvendige lidelser undgås. De mennesker, der passerer gennem disse stadier med mørke må stå fast i den tro, der er baseret på utallige medstuderendes erfaring, at disse stadier er forbigående, og at de på grund af dem vil nå op til højere planer og til endnu stærkere lys og større glæde.

## Udstråling

I dette studie er betydningen af, at man skal give udtryk for den energi, man har fået kontakt til, og som er et resultat af meditationen, pointeret flere gange. Man skal bruge de idéer og indtryk man har modtaget. I andet års sjette instruktion blev emnet udstråling beskrevet, og det anbefales, at man læser instruktionen igen. Men på grund af den store betydning dette “slutresultat” af meditationen har, kommer der her nogle flere forslag i form af en kort oversigt som afslutning på tredje år.

---

<sup>3</sup> Johannes af Korset (1542-1592) var digter, mystiker og teolog i Spanien.



# Oversigt over udstråling

## I. Hvad er udstråling?

1. Ustrålingen strømmer ud fra enhver forms essens.
2. Ustrålingen er udtryk for energi, og dens lavere modstykke til den åndelige udstråling fra alle guddommelige væseners sjæle ses i atomet, mineralet, blomsten og dyret.
3. Ustrålingen er den virkning, der skabes, når man når et stadie med vibratorisk aktivitet.
4. Ustrålingen tiltager i styrke, når sjælskontakten og sjælsintegreringen stimuleres.

## II. Typer af udstråling forbundet med meditation

1. Telepati
  - a. Modtagende
  - b. Projiceret
2. Indtryk
  - a. Modtages
  - b. Udsendes
3. Projicering
  - a. Opad – koordinering og kontakt med sjælen eller højere væsener.
  - b. Udad – udstråling til omgivelserne, og dermed påvirkes og forandres alt omkringstående.
4. Gennemtrængning
  - a. Opad – til højere og indre bevidsthedsplaner.
  - b. Nedad – til områder med særlige formål.

## III. Virkninger

1. *Kreativitet*. Kommer til udtryk på mange måder afhængig af menneskets karakteregenskaber og evner, og man bør ikke alene opfatte det som kunstnerisk kreativitet. Man kan være kreativ på mange praktiske måder i hverdagslivet, ikke mindst med en positiv og kreativ holdning, der forvandler omgivelserne.
2. *Glæde*. Glædens udstrålende værdi blev gennemgået i dette års femte instruktion.
3. *Nedbrydning af blændværk*. Emnet gennemgås senere. Det er et kompliceret og omfattende emne, men meget vigtigt.
4. *Velsignelse* er en bestemt form for energioverførsel. Det er forklaret i *Blessings for a Total World*, der kan rekvireres fra *Meditation Mount*, P.O. Box 566, Ojai, CA 93023, USA.
5. *Healing*. Emnet er også alt for stort til at gå ind i her, men man skal være klar over, at man er i besiddelse af en "healingsenergi" i samme styrke, som man udstråler kærlighed, harmløshed, positivitet, rigtige relationer og lignende kvaliteter.

### **Udstrålingens styrke**

Den Nye Tidsalders tendenser – eksempelvis positivitet, dynamik, udadvendthed og glæde – har alle *udstrålende* kvalitet. Man kan derfor forvente, at udstråling bliver en vigtig faktor i menneskets liv i fremtiden. Mange fysiske former for udstråling bliver allerede nu studeret naturvidenskabeligt, og det baner vejen til større interesse for de mere subtile former for udstråling – astral, mental og åndelig – som mennesket skal lære at bruge og kontrollere.

Det siges, at menneskets "udstrålingssfære" er et kraftfuldt instrument i tjeneste-arbejdet, og at udstrålingen i virkeligheden er en af de største forpligtelser. Alle mennesker udsender hele tiden noget til andre. Derfor er det vigtigt at huske, at man kan udstråle vrede ligeså effektivt som god vilje – og ofte langt nemmere. Man kan være hjælpsom eller afvisende. Man kan have en opløftende, forvandlerende og healende indflydelse, uanset hvor man er. Derfor er udstråling en af de bedste måder at bruge sjælskvaliteten på.

# Anden del

## Karakteregenskaber i Den Nye Tidsalder

### Enhed - Syntese - Universalitet

Som tidligere omtalt begynder en tidsalder ofte med, at nye energier strømmer ind, og de kommer først til udtryk på primitive, uudviklede og dramatiske måder. Nu for tiden er emner som enhed og syntese nogle af de letteste at forstå og at tilslutte sig teoretisk, men de er muligvis de vanskeligste at føre ud i livet, fordi energierne ofte får dramatiske og revolutionerende konsekvenser. Energierne stiger hurtigt i styrke og manifesteres ofte på voldsomme måder – som en kraftig tornado, der fejer alle former for modstand væk. Derfor er der meget modstand mod tendensen til socialiseringer, union-dannelse og synteseskabelse, og modstanden og reaktionerne kan blive ret voldsom.

Fortidens minder er stadig tydelige i menneskehedens bevidsthed, og derfor er det nødvendigt at forstå, at det nye kræver en række frigørelsesprocesser på alle niveauer af det personlige liv – fysisk, astralt og mentalt. På det fysiske plan betyder det, at man hele tiden må sætte det gavnlige for menneskeheden før egne interesser og før opgaverne i gruppen eller grupperne, man er tilknyttet. Det betyder, at man må opgive mange privilegier, der normalt ikke engang anerkendes som privilegier, og som derfor betragtes som selvfølgelige. Det betyder, at man rent moralsk må acceptere og tilpasse sig hurtige ændringer i de sociale og økonomiske forhold og strukturer, og det kræver, at man er i stand til at udrydde alle fordomme, klasseforskelle, national stolthed osv.

Det er ikke så underligt, for menneskehedens liv er præget af skarpe opdelinger, fundamentale forskelle og akutte konflikter inden for alle områder. Stort set alle deltager mere eller mindre villigt og bevidst i samfundssystemet, og derfor er det vanskeligt at have et afbalanceret og fordomsfrit syn på situationen.

#### **Bindingen til det materielle**

Ønsker man at bane vejen for Den Nye Tidsalder, så er den første opgave at fjerne det, der står i vejen for de nye tendenser, og hver enkelt må begynde i sin egen natur og derefter gå udad i stadig større cirkler og påvirke omgivelserne.

En af forhindringerne er ofte bindingen til materialisme, til ejendele og til penge. Årsagen er den grundlæggende tendens til at identificere sig med materialistiske livsaspekter. Man identificerer sig primært med den fysiske krop, og det medfører, at man underordner sig kroppens instinkter og begær og gør alt, for at opfylde kroppens krav. Desuden er der utallige bindinger til ting. Ting virker tiltrækkende. De har næsten deres eget liv. Det medfører, at man ikke alene ejer tingene, men tingene ejer også ejeren, for bevidsthedsmæssigt føler man sig ét med dem. Man er noget i kraft af det, man ejer.

## **Mål og midler**

Bindinger til ting øges af en anden generel tendens – et andet blændværk, som gælder den overdrevne vægt, der lægges på midlerne til at nå målene. Ofte bliver midlerne selve målet, og man glemmer det oprindelige formål. Denne fejltagelse ses særlig tydeligt, når det drejer sig om penge. Penge er et praktisk middel til at gøre det nemmere at anskaffe varer og til at betale for tjenesteydelser. Penge er ikke "dårlige" i sig selv. Tværtimod kan de være et effektivt redskab til humanitære og åndelige formål. Men hvis – som det alt for ofte er tilfældet – ophobning af penge bliver et selvstændigt mål, en trang eller måske endda en besættelse, kan de lokke mennesket ud i de værste former for egoisme, grådighed, umenneskelighed, aggression og brutalitet.

Der er endnu et stort område med forhindringer, der skyldes *følelsesmæssige* bindinger. De mest dominerende stammer som tidligere nævnt fra fortiden, og de er næsten ikke til at slippe af med. Disse bindinger har fået deres eget liv, og de er en slags kollektive væsener (i den "kollektive underbevidsthed"). De er meget kraftfulde og ofte besætter de nærmeste mennesket.

## **Fejlagtige følelser om fortiden**

En mere subtil form af blændværk skyldes det "idealiserede" syn, man ofte har på fortiden. Man glemmer de negative aspekter og er tiltrukket af sentimentale forestillinger og følelser, som måske var rigtige dengang. Men når begivenhederne har gennemført deres arbejde, er de ikke længere interessante. De skal ikke leve evigt.

## **Øjeblikkets blændværk**

Men både nutiden og fortiden kan skabe problemer ved indledningen til Den Nye Tidsalder. Det er det, man kan kalde *øjeblikkets blændværk*. Det er de snæversynede synsvinkler, der giver nutidens mennesker og grupper en overdreven betydning. Det kan vække et ønske om at bruge ressourcer på at lave om på mennesker, der ikke handler i overensstemmelse med det, man selv mener, er rigtigt. Men der er *ikke* en vision med perspektiv. Det er mangel på proportionssans.

Der er mange forhindringer, men mange af dem er af mere mental karakter. Det drejer sig om ideologier og idéer, der ofte bliver så krystalliserede, at de skaber fanatiske holdninger og handlinger. De er skabt af mental snæversynethed og ensidighed, og de mangler holdninger og forståelse med bredde og perspektiv. Fordomme er en meget alvorlig forhindring, for mentalt snæversyn og afstumpethed kan i nogle tilfælde nå den højeste form for stupiditet. Ofte kombineres fordommene med kraftige følelsesmæssige reaktioner, som ofte stammer fra underbevidstheden

Alle disse faktorer kan vise sig i forskellige kombinationer, men nogle gange viser de sig samtidig. De forhindrer ikke alene opstarten til Den Nye Tidsalder, men de skaber desuden grundlaget for de nuværende voldsomme konflikter. Disse konflikter kan potentielt kulminere i krig, og man skal være opmærksom på, at i nutiden er årsagerne til krig hovedsagelig af psykologisk natur.

## **Enhed og syntese i den nye sociale struktur**

Tendensen til at skabe enhed og syntese rejser problemet med rigtige relationer mellem det enkelte menneske og det samfund, det tilhører. Problemet er blevet akut, specielt indenfor det politiske område, men det har i virkeligheden eksisteret helt fra begyndelsen af menneskehedens liv på Jorden. Primitive mennesker dannede stammer, så de kunne hjælpe hinanden og forsvare sig i fællesskab. Og båndet

til stammen var stærkt. Ikke alene fordi det var nødvendigt, men også fordi det enkelte stammemedlems bevidsthed kun var meget lidt udviklet, og derfor var den kollektive bevidsthed dominerende. Derfor var det let for stammernes overhoveder at kræve og få underdanighed. Fra disse primitive samfundsgrupper voksede gradvis forskellige former for større samfund frem fra bysamfund, fyrstendømmer til kongeriger, imperier og de store unioner af stater med demokratisk styre.

### **Balancen mellem enhed og frihed**

I nutiden er de gamle sociale og politiske strukturer brudt sammen. Tendensen til at eksperimentere med nye former for kollektive metoder har ført relationerne mellem det enkelte menneske og samfundet ind i en akut krise. Den nuværende tendens til at skabe enhed og organisation inden for de sociale og politiske områder har skabt ekstreme former for standardisering og ensretning. Det har også tvunget det enkelte menneske til at indordne sig under systemet. Men det har også skabt stærke reaktioner både fra det enkelte menneske og fra grupper af mennesker. Der er ingen grund til at komme med eksempler, for det er nutidens historieskrivning.

Løsningen på denne problematik kan siges helt generelt at være en søgen efter og realisering af den rigtige balance mellem frihed og lighed. Det indebærer disse erkendelser:

1. Hverken frihed eller lighed er "endelige mål". Der er ikke et modsætningsforhold mellem dem, for de udelukker ikke hinanden.
2. Frihed og lighed kan begrænse hinanden. Frihed og lighed kan og skal reguleres og afbalanceres af det højere princip, som er *syntese*. Et eksempel på denne form for syntese er et organ i kroppen, der samarbejder med underordnede organer og funktioner i en sund organisme.
3. Der findes ingen fast eller statisk model for en social eller politisk organisation, der fører til syntese. De relative "proportioner" mellem frihed og lighed og de strukturer, der kan skabe syntese, kan være meget forskellige, for de svarer til de historiske forhold, til de psykologiske karakteregenskaber, og til alle gruppers og samfunds specifikke natur. Men der findes grundlæggende former for frihed, som ethvert menneske, ethvert samfund og enhver nation har en medfødt ret til. Uden dem vil der ikke kunne skabes retfærdighed og virkelig fred på Jorden. Det er de "fire friheder" – *ytringsfrihed, religionsfrihed, frihed fra nød og frihed fra frygt*.
4. Praktiske løsninger, der kan imødekomme behovene i de forskellige situationer, skal ikke kun ske på basis af forudfattede teorier eller ideologier. De skal i stedet gennemstrømmes af en eksperimenterende ånd og et ægte ønske om at forandre situationerne, så de er i overensstemmelse med de skiftende tilstande. Man skal altid være opmærksom på, at tilstandene hurtigt ændrer sig, og det vil de fortsætte med at gøre – ofte på overraskende måder – indtil Den Nye Tidsalder er etableret.
5. Det ene samfunds metoder – uanset hvor godt det fungerer – kan ikke uden videre indføres i andre samfund, hvor de muligvis ikke vil fungere.

6. Vigtigere og mere afgørende end de ydre systemer er de psykologiske og åndelige faktorer – eksempelvis det bedste for helheden, den gode viljes ånd og ægte interesse hos de ansvarlige.

### **Målet er en verdenssyntese**

Alle disse kriterier er effektive metoder til gradvist at skabe syntese af samfundsklasserne og til via mellemliggende stadier at skabe en verdenssyntese, der omfatter hele menneskeheden.

Der er en tendens til at syntese viser sig indenfor økonomi, sociale systemer og politik, men den vil også i stigende grad komme til udtryk inden for:

1. *Kommunikation*. Både de trykte medier, radio, Tv og internettet har skabt kommunikation mellem mennesker og nationer, og det er nu nået til en helt ny fase.
2. *Relation, udveksling og kontakter*. Disse faktorer er ofte i begyndelsen en kilde til konflikt i stedet for til harmoni, men man skal huske, at selv konflikt er en form for relation, der ikke er identisk med isolation.
3. *Grupperinger, fusioner og identifikation* med en større helhed er også et skridt mod syntese, der resulterer i samarbejde, gruppearbejde og gruppetjeneste.

Disse forskellige former for syntese kommer til udtryk på forskellige måder. Når der er dannet grupper, kommer de ofte i konflikt med andre grupper. Det er tilfældet i den nuværende periode, og det udgør naturligvis en risiko. Men denne risiko kan imødegås ved at stimulere udviklingen af enhed og syntese på alle niveauer. Til sidst kan det skabe verdenssyntese og én menneskehed.

### **Gruppebestræbelser**

Samspillet i personers og grupperes relationer styrker enhed og syntese, og det skaber solidaritet, samarbejde og venskab, der kan udvikle sig til gruppekærlighed, gruppeforståelse og gruppehengivenhed. I denne forbindelse skal man have kendskab til de kvaliteter, som kærlighed i Den Nye Tidsalder vil afsløre. Det kan forventes, at den bliver mindre følelsesbetonet, mere upersonlig og mindre ensidig. Den vil blive mere omfattende, medmenneskelig og motivere til humanitære handlinger og til at vise socialt ansvar. Det kommer til udtryk som gruppebestræbelser, der er rettet mod et tjenestearbejde til gavn for andre mennesker. Tendensen styrkes af Den Nye Tidsalders to andre karakteregenskaber, der er nævnt tidligere – *dynamik* og *udadvendthed* – som stimulerer en manifestation af alle impulser.

Det gav Walt Whitman udtryk for i *Leaves of Grass*<sup>4</sup>:

---

4 Walt Whitman: *Leaves of Grass*, Doubleday, Doran & Company, 1940

*Jeg drømte i en drøm, at jeg så en by,  
der var uovervindelig selv mod angreb  
fra hele resten af Jorden.  
Jeg drømte, at det var en ny by  
– en venskabets by.  
Intet var større dér, end den egenskab  
der kommer til udtryk via intens kærlighed,  
og den var deres ledestjerne.  
Det så man hele tiden i alle handlinger,  
som byens mennesker foretog,  
og i alle deres holdninger og ord.*

### **Teknikker til enhed**

De positive teknikker til skabelse af enhed og syntese kan sammenfattes på denne måde:

1. *Rigtig information*  
En af årsagerne til spænding og konflikt er mangel på udveksling af informationer mellem enkeltpersoner, grupper og nationer.
2. *Forståelse*  
Selv den bedste form for information er ikke tilstrækkelig som grundlag for en rigtig metode til skabelse af enhed, hvis den ikke evalueres rigtigt, så den medfører sand *forståelse*.
3. *Samarbejde*  
Samarbejde er indlysende fordelagtigt for alle involverede parter. Det reducerer spild af tid og kræfter, der bruges ved konflikter, og det forener ressourcer og evner. En mere oplyst interesse bør opflamme alle, både enkeltpersoner og grupper, til at samarbejde.
4. *Den gode vilje*  
Den gode vilje er et af de mest effektive midler til at nedbryde forhindringer og til at skabe enhed og syntese.

### **Universalitet**

Relationen mellem den enkeltes sjæl og den universelle sjæl blev beskrevet ud fra et psykologisk aspekt i tredje instruktion, men i mere almindelig forstand er universalitet det tredje og sidste stadie i udviklingen mod enhed og syntese. Det er baseret på erkendelsen af, at universalitet er en realitet, og at alle er forbundet med den.

Som bekendt antyder astronomiske iagttagelser, at det synlige univers udvider sig i et meget højt tempo. Uanset om teorien er rigtig eller forkert, så er der i hvert fald sket en gradvis og stadig hurtigere udvidelse af menneskehedens viden om Universet.

For få århundreder siden var Vestens opfattelse af Universet den ptolemæiske model, hvor Jorden var Universets midtpunkt, og planeterne, Solen og de øvrige stjerner kredsede omkring Jorden. Efter den "koperniske revolution" blev Solen betragtet som solsystemets midtpunkt, og Jorden fik en mindre flatterende placering som en af planeterne, der kredser om Solen.

## **Det kosmiske borgerskab**

Senere opdagede man, at Solen blot er en af de millionvis af stjerner, der danner den galakse, der kaldes Mælkevejen. Konstruktion af stadig større og kraftigere teleskoper har ført til opdagelse af utallige galakser og galaksehobe, som ligger billioner af lysår fra Jorden. På samme tid har naturvidenskabens forskere ved hjælp af forskelligt udstyr – navnlig radioteleskoper – opdaget flere stærke udstrålinger, der rammer Jorden fra alle dele af Universet.

På denne måde har naturvidenskaben accepteret, at Universet både er ufatteligt stort, og at alt er forbundet. Det har medført, at menneskeheden har udviklet evnen til at forstå endnu større helheder. Mennesket har fået sans for universalitet og fornemmelsen af at høre til et ubegrænset kosmos og af at blive påvirket af alt, som Universet består af. Mennesket bor på planeten Jorden, men er nu på vej til at betragte sig selv som kosmisk borger.

Indtil nu har denne sans for "kosmisk tilhørsforhold" kun påvirket menneskets holdning til sig selv og andre mennesker på en begrænset måde. Man kan sige, at psykologisk fastholder mennesket stadig en "ptolemæisk opfattelse", fordi menneskeheden stadig føler og handler, som om mennesket er midtpunkt i det indre univers. Det samme kan man sige om grupper – og især om nationer. Der er stadig en udbredt og rystende mangel på proportion mellem den mentale vækst og væksten i den personlige egoisme.

Man er begyndt at forstå denne ubalance, og der er en tendens til at skabe enhed og syntese i det sociale liv. Der dannes alle former for grupper. Indbyrdes afhængighed bliver mere og mere accepteret som en kendsgerning, og mange former for samarbejde afprøves og opbygges.

Alle disse faktorer repræsenterer begyndende manifestationer af den sans for universalitet, der bliver selvfølgelig i Den Nye Tidsalder. Universalitet vil være med til at bygge fundamentet til manifestation af det, man kan betragte som det femte rige – det, der i religiøs terminologi kaldes *sjælenes rige* eller *Gudsriget*.

## **Den nuværende overgangsperiode**

Mennesket bliver klar over, at den nuværende periode er virkelig interessant, men desuden er det en af de vanskeligste i menneskehedens historie. Det er en periode med kaos og med akutte konflikter på alle livets områder. Alle gamle og værdsatte former forringes hurtigt. I mange tilfælde bryder de sammen under presset fra de indstrømmende energier. De resterende former viser sig at være utilstrækkelige til de nye tilstande og til den nye mentalitet hos den yngre generation. På den anden side har de første påvirkninger fra de nye strømninger ofte vist sig at være grove, eksperimenterende og utilfredsstillende på mange måder, men de rummer alligevel kimene og håbet for fremtiden.

Det er belastende at leve i en periode med så meget kaos. Det kræver visdom og intelligent handling og en konstant bestræbelse på at afbalancere forvirringen, håbløsheden, den negative kritik og udbredte frygt. Men intelligent vurdering af situationen og rigtig forståelse af de nye tendenser og aktiviteter er til stor hjælp.

Men det er vigtigt at skelne mellem de nye tendensers kvalitet og deres essentielle natur, og de forskellige og ofte problematiske måder, de kommer til udtryk på, hvor de både bruges og misbruges.



Det er en almindelig lov, at en gradvis nedstigning af en idé fra et højt mentalt niveau til konkretisering og implementering i en eller anden form eller ydre aktivitet, uundgåeligt bliver underkastet mange former for begrænsninger, fordrejninger og ofte medfører misbrug. Det vil være klogt at reflektere over de forskellige modifikationer, idéerne udsættes for, for det gør det muligt at modvirke eller afdæmpe virkningen.

### **Faren ved overdrivelse**

Den første fare for en ny idé er *overdrivelse*. At overdrive betydningen af en ny idé kan skabe idealisme og fanatisme. Idéen bliver styrket for meget og for hurtigt, uden at man opdager, at det resulterer i problemer og lidelser. Det vil derfor være bedre og endda nødvendigt at introducere nye idéer gradvis. Selv når impulsen til et ideal er høj og baseret på uselviske motiver, kan idealet blive en besættelse. Idealets lys er så blændende, at man ikke kan se, at der skal tages andre hensyn. Der findes mange eksempler i nutiden. Som tidligere nævnt, har tendensen til enhed og syntese i mange tilfælde medført styrkelse af totalitarisme, alt for vidtgående standardiseringer, kontrol, tvang, underkastelse og undertrykkelse af individualitet, initiativ, originalitet og selvudfoldelse.

Blandt de andre tendenser, der er nævnt i instruktionerne, er det nemt at se, at det positive og maskuline element er dominerende, og derfor overdrives dynamik, handlekraft og udadvendthed i den nuværende periode.

### **Intelligent nedtrapning**

Manifestationen af en idé eller impuls skal udføres ved, at den "nedtrappes gradvis". Det er den etymologiske<sup>5</sup> betydning af ordet *degradering*.<sup>6</sup> Processen er uundgåelig og normal, men uheldigvis skaber den "gradvise nedtrapning" ofte en rigtig "degradering".<sup>7</sup> Den oprindelige idé eller impuls reduceres. Den opfattes på en overfladisk måde og materialiseres på en overdreven måde. Dens oprindelige mening og potentiale begrænses eller går helt tabt. Højt tempo og dynamik er gode eksempler. I deres bedste aspekter kan de betragtes som åndens sejr over stoffet – og som initiativers, udfordringers og beslutsomhedens sejr over inert, dovenskab og frygt. Mange gange glemmer man formålet med tempo og dynamik, eller det mangler helt. Det høje tempo bliver et mål i sig selv. Det er formålsløst, ødelæggende og farligt både for det enkelte menneske og for omgivelserne.

Mange former for misforståelser og misbrug viser sig ofte i nedtrappingsprocessen. Det kan skyldes forkerte eller blandede motiver, der skævvrider og udnytter en oprindelig idé. Eller det kan skyldes ufornuftige metoder, misforståelser eller mangel på kompetence.

### **Vanskelighederne kan overvindes**

Viden om problemerne, farerne og lidelserne i overgangsperioden må ikke virke så overvældende, at man taber de positive aspekter af syne. Det gælder også de vigtige resultater, der allerede er nået. Og ikke mindst de mirakler, der er på vej, og som vil skabe storheden i Den Nye Tidsalder. Vanskelighederne kan overvindes, og misforståelser vil der blive rettet op på af den nye livsstrøm og de nye energier, der vil påvirke udviklingen med stigende styrke.

---

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

6 Degradere stammer fra det latinske "degradare", der betyder "nedsætte" (trinvis). Degradare stammer fra "de-" + "gradus" dvs. skridt eller trin.

7 Degradering i betydningen at blive nedsat til en ringere grad.

Menneskehedens problem vil være at håndtere energierne rigtigt, og det er vigtigt, at alle bidrager så godt de kan. Et af de vigtigste bidrag er meditation – *meditation for Den Nye Tidsalder*.

### **En inspirerende vision**

I *The Phenomenon of Man*<sup>8</sup> beskriver Teilhard de Chardin en inspirerende vision, og han illustrerer den øjeblikkelige rækkevidde af menneskehedens fremskridt mod et nyt og højere niveau:

*"I dette øjeblik vandrer menneskeheden i en overgangstidsalder. En tidsalder med industri, en tidsalder med olie, elektricitet og atomer. En tidsalder med maskiner, med enorme grupperinger og med naturvidenskab – fremtiden vil vise det navn, der bedst kan beskrive den tidsalder, menneskeheden vandrer ind i. Ordet har ikke så stor betydning. Det, der betyder noget, er, at man skulle have at vide, hvilken pris man må betale for det, man gennemgår, for livet tager et skridt fremad, samt et afgørende skridt i menneskets indre og i dets omgivelser. Efter den lange modningsproces, der hele tiden er foregået under en tilsyneladende ubevægelighed i århundrederne med landbrug, er den tid endelig kommet, der karakteriseres af uundgåelige fødselssmerter ved forandringen af tilstanden. I begyndelsen var der mennesker, der vidnede om menneskets oprindelse. Der kommer andre, der vil vidne om de store begivenheder ved slutningen. For mennesket – i dets korte livstid – sker der kl. 12 middag et kritisk skift af æren og den gode skæbnes tilfældighed.*

*I disse kaotiske og rastløse zoner, hvor nutiden blandes med fremtiden i verdens omvæltninger, står mennesket ansigt til ansigt med al den storhed, der er uden fortilfælde i menneskets fysiske forhold. Her om nogen steder, nu om nogen sinde, har man mere legitimt end nogle af forgængerne ret til at tro, at mennesket kan afpasse vigtigheden af og påvise retningen i den proces, der udvikler menneskeheden yderligere.*

*Jorden med fabriksskorstene og med virksomheder, der syder af arbejde og summer af forretningsmøder, og Jorden med hundreder af nye udstrålinger, er en levende organisme, og denne store organisme lever dybest set ved hjælp af og af hensyn til en ny sjælsimpuls. Udover ændringer i alder ligger ændringerne i tænkning. Hvor kan man søge, og hvor kan man foretage denne reovering og subtile forandring, som uden at ændre væsentligt i legemerne har udviklet mennesket som nye skabninger? Ét sted og i ét legeme har en ny intuition, der involverer en total ændring i fysiognomien<sup>9</sup> af det univers, hvori mennesket bevæger sig, ført til en opvågnen."*

---

8 Teilhard de Chardin: *The Phenomenon of Man*, Harper & Row, New York, 1965

9 Fysiognomi = udseende, især det menneskelige ansigt. Udtrykket kan også bruges om kropsbygning, landskab mv.

En ny og højere type mennesker er ved at komme i inkarnation, og de har et langt videre livssyn end deres forgængere, og de er ved at overvinde fortidens begrænsninger. Men ud over det – og det er den største garanti for fremtiden – giver menneskeheden allerede udtryk for at "deltage", og det er en følelse, som ligger hinsides planeten. Mennesket rækker ud for at få større viden om de kosmiske dimensioner og relationer og for at opnå en universalitet, der konstant bliver mere omfattende.

# Tredje del

## Princippet om essentiell guddommelighed

*"Efter at have gennemstrømmet hele Universet  
med en del af mig selv, forbliver jeg."*

Det siger Krishna i *Bhagavad Gita* – den store "*hindusang til Gud*" – for at give udtryk for begrebet *essentiell guddommelighed* og for uendeligheden i det guddommelige liv, som omslutter alle væsener og som alligevel forbliver udifferentieret.

De store religioner omtaler dette princip på forskellige måder, og naturvidenskabens forskning bekræfter eksistensen af grundlæggende og universelle energier eller liv, der ligger bag og gennemstrømmer alle former og substanser på Jorden. Det er dog noget, alle selv må opdage igen og igen, for man kan aldrig nøjes med at betragte en andens ord eller iagttagelse som sandhed og dermed få "viden" om emnet.

### **Essentiell guddommelighed kan ikke bevises**

Essentiell guddommelighed er et emne, hvor den intellektuelle forskning ikke kan benyttes, sådan at den kan "bevise" rationelt ved hjælp af intelligensen. Det må erfares som en individuel åbenbaring – en indre illumination. Når det erfares, betyder det, at man "vågner" op til et eksisterende aspekt af sig selv, som man ikke tidligere har bemærket – det højeste aspekt – den sande essens af sit væsen.

De forskellige måder at nærme sig denne erkendelse på blev gennemgået i andet års sjette instruktion, og det vil være en hjælp at studere instruktionen igen, for den indeholder også en nyttig oversigt. Man bliver ofte i stand til at reflektere over temaer på en højere drejning af spiralen, når man vender tilbage til det år efter år og oplever, at det rummer en helt ny mening.

### **Følelsen af universalitet**

I denne instruktion kan der også findes flere tråde, der fører dybere ind i princippet om essentiell guddommelighed. Oplevelsen af universalitet er nært forbundet med dette princip, og den er i virkeligheden et udtryk for erkendelse af det guddommelige. I *Upanishaderne* siges det:

*Vidtstrakt er den, dens form er usigelig stor,  
alligevel skinner den mindre end det mindste.  
Fjern og fjernere end fjernhed er den,  
alligevel findes den i hjertets hjerte.*

Kontemplation er også nært forbundet med essentiell guddommelighed. Ved hjælp af kontemplation kan man få den erkendelse om "ubeskriverlig enhed", som alle mystikere, der har nået dette høje stadie, har talt om. Erkendelsen af essentiell guddommelighed sker på de indre planer og i et bevidsthedslag, der ligger over "normal" tænkning og fornuft, selvom det absolut er intelligent. Meditation er derfor

den mest direkte metode til at opnå denne erkendelse, og kontemplation er den metode, der kan "åbne porten".

Udstråling er også dybt forbundet med dette tema, for hvad er udstråling andet end manifestation af essentiel guddommelighed? Ved at udvikle bevidstheden på denne måde – den "indre udødelige Gud" – øges evnen til at udstråle, evnen til at sprede lys i omgivelserne, til at forandre miljøet og til at leve intenst med åndelig kreativitet.

### **Namaskara**

Men glem ikke guddommeligheden i andre. Ordet "namaskara" er en hilsen, der bruges meget i Østen, og den betyder: "Jeg hilser det guddommelige i dig". Denne anerkendelse indeholder en mantrisk kraft til at vække den essentielle guddommelighed. Man bliver mindet om den, og når man bruger denne hilsen, benytter man en teknik, der ikke alene fører i en ny retning, som skaber forbindelse til guddommelighed, men som også gør det muligt at udstråle velsignelser på en dynamisk måde og til at fungere som "agenter for guddommelighed", uanset hvornår man bruger den.

Essentiel guddommelighed er en glædelig erkendelse. At skabe essentiel guddommelighed og udstråle den er en af de smukkeste former for tjenestearbejde, man kan påtage sig. Den er desuden en garanti for, at mennesket er udødeligt, som disse ord fra en ældgammel mantrisk sang fortæller:

*Jeg er blevet ført af det universelle liv,  
og efterhånden som jeg føres på min videre vej  
– Guds vej –  
ser jeg alle mindre energier forsvinde.  
Jeg er den Ene, jeg er Gud.  
Jeg er den form, hvori alle former sammensmeltes.  
Jeg er den sjæl, hvori alle sjæle forenes.  
Jeg er livet, og i det liv forbliver alle mindre liv.*

# Omrids til meditation

## I. Forberedelse og koordinering

1. Afspænding – fysisk, følelsesmæssig og mental
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)

*Temaer:* Enhed, Syntese, Universalitet.

1. *Receptivt stadie.* Åben dig for og optag disse kvaliteter som levende idéer.
2. *Receptivt stadie.* Overvej hvert tema – ét efter ét – og deres forskellige aspekter. Reflektér over den rolle, de kan have i manifestationen af Den Nye Tidsalder. Og derefter (eller alternativt) meditér på essentiel guddommelighed og dens manifestation i Den Nye Tidsalder.
3. *Skabende stadie.* Tilfør følelsesenergi til den tankeform, du har opbygget om temaerne, og bekræft ved hjælp af viljen, at den *kan* manifesteres.
4. *Telepatisk udstråling* af disse begreber ved at
  - a. gentage dem i præcis form,
  - b. udsende tankeformen 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...*

### **Ydre tilkendegivelse**

Man skal altid finde en måde til at føre meditationens resultater ud i det praktiske liv ved at omsætte og bruge frugterne på en konstruktiv måde som hjælp i opbygningen af Den Nye Tidsalder. Hav altid dette mål i tankerne og huske, at via meditation på Den Nye Tidsalder kan man hjælpe med til at skabe det åndelige grundlag, der gør det muligt for menneskeheden at bygge en storslået fremtidig tidsalder.







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