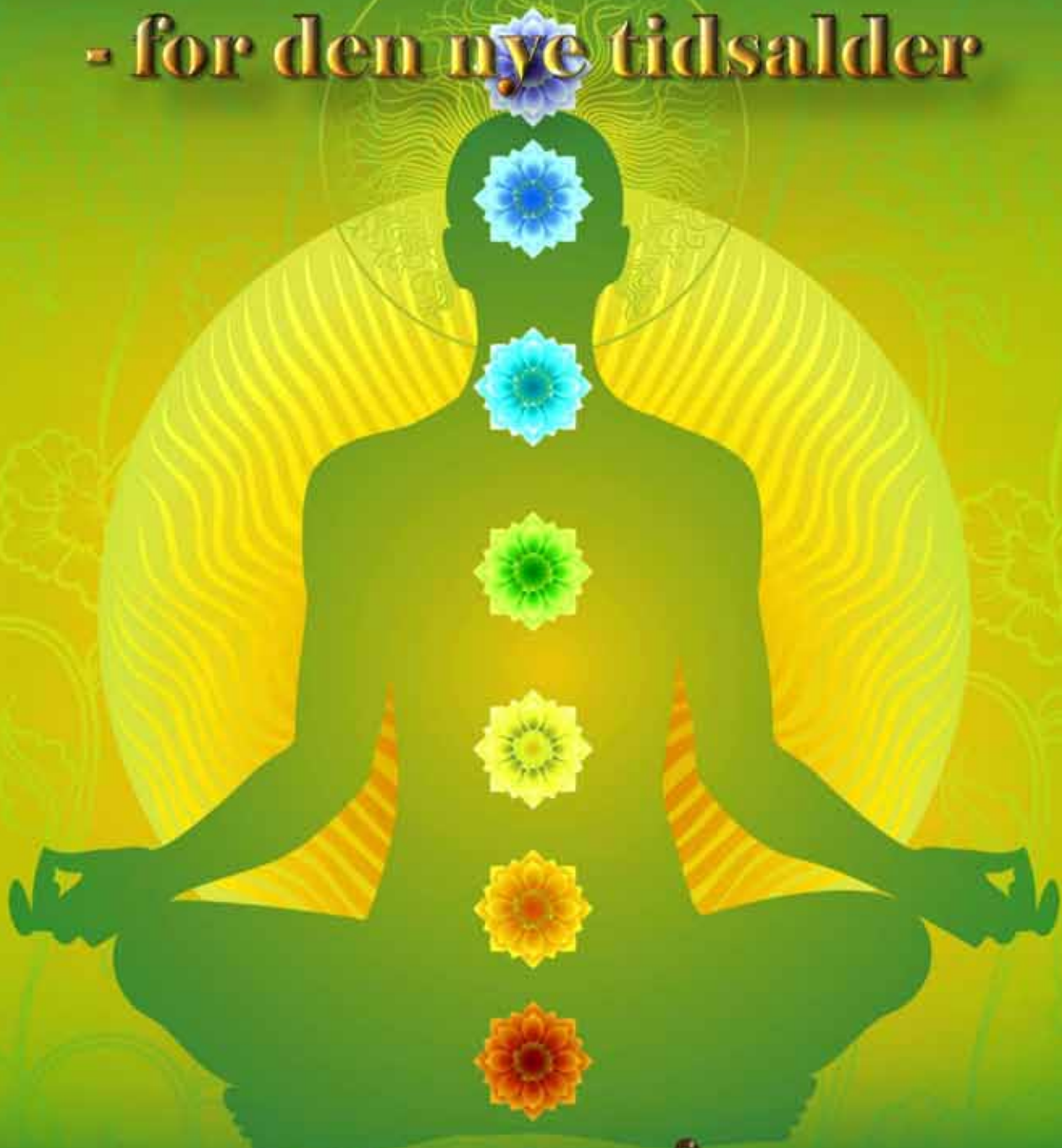


# SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder



**Fjerde år**

**Instruktion 1**

**21. december - 20. februar**

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



**4. år**

**Instruktion 1:6**  
**21. december - 20. februar**



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

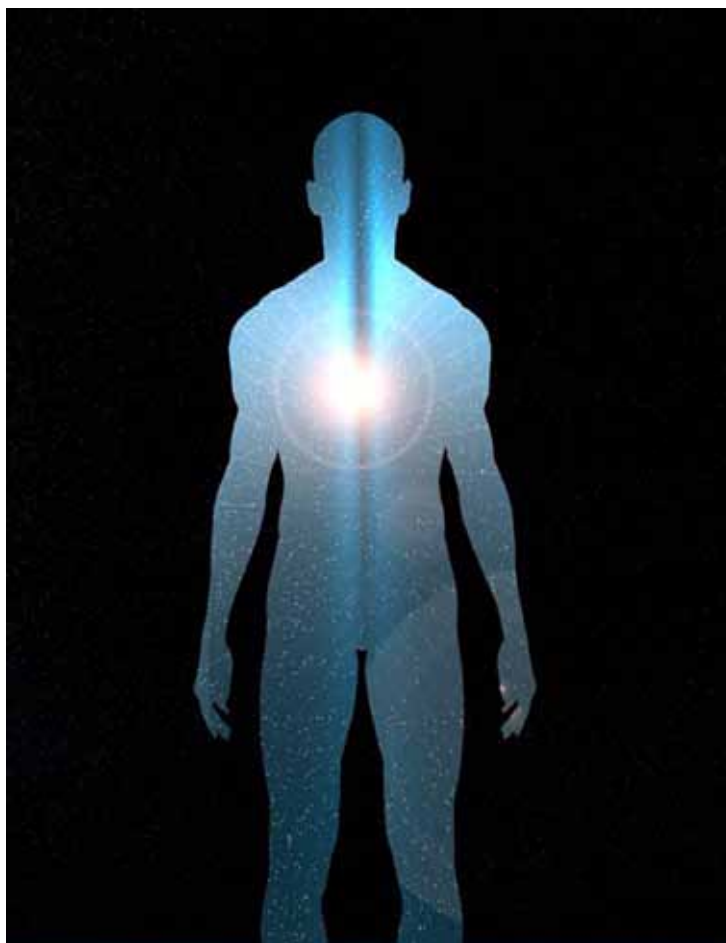
# Indhold

## Første del:

- Erkendelse af virkeligheden:
- Introduktion – Hvad er virkelighed? – Teknikker til erkendelse af virkelighed – Hvad er blændværk? – Bearbejdelse af blændværk.

## Anden del:

- Rigtige menneskelige relationer



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

## Erkendelse af virkeligheden

### Introduktion

I fjerde års instruktioner behandles et helt nyt emne. Emnet fokuserer på metoder til at erkende virkeligheden, og hvordan man kan udtrykke den i livet. At søge efter virkeligheden er en universel tendens hos menneskeheden. Først er det en ubevidst handling, men senere bliver det en bevidst stræben.

En af verdens ældste invokationer lyder sådan:

*Led os, Herre,  
fra mørke til lys,  
fra det uvirkelige til det virkelige,  
fra død til udødelighed.*

For at erkende virkeligheden skal man først kende de tåger, der skjuler den, og de blændværk, der fordrejer den. Når man kan begynde at "se igennem" tågerne, vil virkeligheden gradvis vise sig. Det er baggrunden for at analysere forskellige aspekter af blændværk og teknikker til bearbejdelse og nedbrydning af dem.

Det er ikke alene en nødvendig metode til psykologisk og åndelig integrering og vækst, men det er samtidig det største tjenestearbejde man kan yde menneskeheden. Det er praktisk form for tjenestearbejde til gavn for helheden, for en af de største vanskeligheder for menneskeheden er evnen til at vurdere værdier og realiteter rigtigt.

Der lægges desuden et stort pres på mennesket, for nutidens civilisation øger på mange måder antallet af blændværk og provokerer til at acceptere falske værdier i stedet for at værdsætte "det gode, det skønne og det sande". I virkeligheden er menneskeheden med til at skabe alle former for blændværk for sig selv, og tendensen intensiveres for alvor af massernes jagt efter social status, at øge indtægterne og antallet af materielle goder.

Før man kan bidrage til nedbrydning af de mere generelle blændværk, er man nødt til at begynde med sig selv. Instruktionerne indeholder vejledende teknikker og meditationer. Som sædvanlig anbefales det, at hver instruktion studeres i en to-måneders periode. Det anbefales desuden, at man studerer relationen mellem blændværk og hver enkelt lov og princip, sådan at den specielle form for tjenestearbejde, der ydes via gruppemeditationen, kan fortsætte med de normale skift i årets løb.

### Hvad er virkelighed?

Erkendelse af virkelighed er et meget omfattende emne. Der findes forskellige niveauer og grader af virkelighed, og der findes både ydre og indre virkelighed. Det første spørgsmål, der naturligt melder sig, når man begynder at tænke over det, er: *Hvad er virkelighed?* Det er ikke nemt at besvare, for det kan kun erkendes gennem en indre oplevelse, og ikke i kraft af andres tekniske forklaringer og begreber.

Nogle af de mest fundamentale erkendelser, eksempelvis af viljen, af bevidstheden, af sjælen og endog af farver, lyde o.l., er det kun muligt at få via personlig erfaring. Men af beskrivelser fra andre mennesker, der har opnået disse erkendelser, kan man få hjælp til at formulere sin egen tænkning og til en intellektuel opfattelse af emnet.

### **Virkelighedens to universelle aspekter**

Det første, man skal vide, er, at der findes to universelle aspekter af virkelighed: Den *transcendente* virkelighed og den *manifesterede* virkelighed.

#### **1. Den transcendent virkelighed**

Den har to aspekter:

a. *Absolut transcendens*

På det nuværende udviklingsniveau ved man intet om absolut og ultimativ transcendens. Men man kan postulere eller mene, at tid og rum har en modpol, der kan kaldes evighed og universalitet. Og manifestation og forandringer er en modpol til ren, uforanderlig væren. De mennesker, der har oplevet glimt af den ultimative virkelighed, har forsøgt at forklare eller snarere antyde oplevelsen på mange paradoksale måder: Livets fylde – nærhed – ekstase – klarhed – og både som tomhed og som ingenting (som ikke betyder "ingenting" i almindelig forstand).

b. *Relativ transcendens*

Der findes mange former for og niveauer af relativ transcendens, fordi den er relativ i forhold til ethvert stadie i menneskets udvikling og i forhold til andre mennesker. Man kan betragte relativ transcendens som det aspekt af virkelighed, der ligger umiddelbart over det enkelte menneskes og den enkelte gruppes nuværende bevidsthed, og som udgør det næste bevidsthedstrin i udviklingen.

#### **2. Den manifesterede virkelighed**

Denne virkelighed er bedre kendt. Man har kaldt den guddommelighed i manifestation, og den er ofte blevet opfattet forskelligt. Det kan ikke siges mere nøjagtigt, end i Francis Thompsons digt "*Guds Rige*":

*Usynlige verden, vi ser dig.  
Urørlige verden, vi berører dig.  
Ukendte verden, vi kender dig.  
Ubegribelige verden, vi forstår dig.  
Men ikke hvor de cykliske systemer formørkes,  
og følelsesløse tanker bryder frem.  
Vingernes fremdrift skal vendes om.  
Bank på de låste døre.  
Englene bliver på deres vante steder,  
Vend blot en sten og begynd et vingeslag.  
'Det er dig', det er dine fremmedgjorte ansigter.*

#### **Det ydre univers og det indre**

Her ses den manifesterede virkeligheds to store områder: *Det ydre univers og den indre bevidsthedsverden.*

I den ydre verden manifesterer den sig hovedsageligt som orden og skønhed – to begreber, der har en gensidig relation. Den fantastiske orden, der er baseret på matematikkens love, som regulerer de kosmiske processer, lige fra soles og galaksers bevægelser til de partikler, der findes i et atom, tvinger mennesket til at erkende, at der eksisterer et kosmisk tankesind, en levende realitet, som er i aktivitet.

Det ses endnu tydeligere i de imponerende processer, der foregår i myriader af levende organismer, og man må erkende, at de små levende organismer er smukke. Det er blevet sagt, at "*skønhed er netop udtryk for så meget af guddommeligheden, som enhver form er i stand til at udtrykke*". Men som Platon har vist, så er der en *opadgående* skønhedsstige. Ydre skønhed både tilslører og afslører skønheden i den indre virkelighed.

Derefter kommer erkendelsen af den guddommelige tilstedeværelse i menneskeheds sjæl – den gådefulde identitet mellem menneskets essentielle natur og den højeste form for virkelighed, som har fået mange navne: Eksempelvis kilden og altet – og den kraftfulde bibelske bekræftelse "*Jeg har sagt, at I er guder*".

### **Gud og menneskehed**

Men transcendent virkelighed og immanent virkelighed er dybest set hverken forskellige eller adskilte. Når man har fremhævet den ene og derefter den anden som den eneste virkelighed med begrænsede teologiske eller filosofiske opfattelser, så har man skabt to modsatrettede illusioner. Den opfattelse, at der eksisterer en absolut transcendens, en dyb kløft mellem skaberen og det skabte, mellem Gud og menneskehed, har skabt det pessimistiske synspunkt, at mennesket er en håbløs synder, hvor de nedslående teologiske påstande om evig fordømmelse kun kan undgås i kraft af Guds nåde. I de mere ekstreme aspekter har det skabt en opfattelse af, at der ikke findes nogen muligheder for at undgå lidelser, og det er baggrunden for formuleringen af nutidens "filosofier om fortvivlelse".

På den anden side har opfattelsen om immanens kun skabt en global panteisme, en sløring af alle forskelligheder og en udbredt ignorering af virkelighedens forskellige niveauer, grader og faser, og som følge heraf af dens mange manifestationer. I praksis medfører det, at alle etiske værdier ignoreres. Balancen og syntesen mellem transcendens og immanens som to aspekter af samme virkelighed er blevet opfattet og bekræftet af utallige af historiens anerkendte intuitive filosoffer, mystikere og poeter.

Denne opfattelse, der i modsætning til panteisme er blevet kaldt panenteisme<sup>1</sup> (det betyder, "alt i Gud"), er den grundlæggende lære i Bhagavad Gita. Krishnas berømte ord illustrerer dette.

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

---

<sup>1</sup> Panteisme, der betyder "Gud er Alt" og "Alt er Gud", har flere ting tilfælles med panenteisme, f.eks. idéen om at Universet er en del af Gud. Teknisk set er de to dog forskellige. Hvor panteisme ser Gud som synonymt med naturen, ser panenteisme Gud som større og mere end naturen. Fortolkninger af Bhagavad Gita og Shri Rudram støtter dette synspunkt.

I Vesten i neo-platonisk filosofi er det blevet sagt:

*Den Ene er evigt med i sin manifestation,  
der evigt fortsætter ud fra Ham.  
Gud ses ikke i det ydre af nogen, men  
Han er til stede i det indre hos alle,  
på trods af at de er uvidende om det.*

Plotin

### **I den kristne tradition og i Middelalderen**

I den tidlige kristne tradition kan man finde det samme synspunkt. I en kanonisk (ikke-bibelsk) tekst, der tilskrives Jesus, og som findes på en egyptisk papyrus, findes denne bekræftelse:

*"Løft en sten, og du vil finde mig.  
Kløv et træ, og jeg er dér".*

Paulus udtalte samme sandhed:

*"Han er over alle, gennem alle og i alle".<sup>2</sup>*

– og i den enkleste og mest direkte bekræftelse:

*"– for i Ham lever vi, ånder vi og er vi".<sup>3</sup>*

Senere og specielt i Middelalderen blev den dualistiske teologiopfattelse fremherskende, og dens største eksponent – St. Thomas Aquinas – betonedede Guds altomfattende natur:

*Siden Gud er den universelle årsag til al væren,  
uanset i hvilken region, der findes skabninger,  
så må der være en guddommelig nærværelse.*

Summa contra Gentiles, I, III, cap. 68

### **Mystikere, poeter og forfattere**

Mange mystikere har givet udtryk for den samme sandhed, og særligt tydeligt af mesteren Eckhart. I nutiden er denne opfattelse af virkeligheden blevet omtalt af flere poeter og forfattere, men måske er det gjort på den tydeligste måde af Rabindranath Tagore:

*For at manifestere sig stiger den uendelige ned  
i det endeliges mangfoldighed,  
og for at det endelige kan  
virkeliggøre sig selv, stiger det op  
og forenes med den uendelige.  
Kun på den måde fuldendes sandhedens cyklus.*

Creative Unity

---

<sup>2</sup> Paulus' brev til efeserne, 4,6

<sup>3</sup> Apostlenes gerninger, 17,28



## **Princippet om essentiel guddommelighed**

Efter at have forstået dette generelle "panorama" over den universelle virkelighed, som den *kan* opfattes og beskrives med ord, vil man med en bedre proportionssans kunne forstå de mange opfattelser af de forskellige "virkeligheder", der udgør de mange aspekter og niveauer af Den Ene Virkelighed. Den højeste og vigtigste opfattelse, som man når frem til, gælder opfattelsen af menneskets egen guddommelige natur, dvs. opfattelsen af "*princippet om essentiel guddommelighed*". Det skaber en positiv opfattelse af det, der kaldes "*godhedens ukuelige natur og det godes uundgåelige og endelige sejr*".

## **Erkendelse af evolutionsplanen**

Derefter vil der være en voksende erkendelse af evolutionsplanen, sådan som den udfolder sig i nutiden. Strukturen i den træder tydeligt frem for den intelligente jagttager til trods for den forvirring, de forstyrrende strømninger og de midlertidige tilbageslag, der kendetegner den nuværende periode med kriser og omvæltninger. Denne erkendelse er kædet sammen med en erkendelse af, at der findes en højere styrende vilje, og af "*den kærlighed, der ligger bag tidens begivenheder*". Det indebærer også, at der dukker nye idéer op, som vil give et mere omfattende og mere sandt billede både af Universet og af mennesket.

Det gør det muligt at opfatte næste skridt som menneskeheden som en helhed, grupper af mennesker og det enkelte menneske skal tage for at samarbejde om den overordnede plan. Planer hjælper til at forstå betydningen og formålet med det, der sker både i den ydre og den indre verden. Det medfører en erkendelse af de forskellige opgaver, som det enkelte menneske kan udføre, og om de mange muligheder for indre udvikling og ydre tjenestearbejde, de nuværende forhold tilbyder.

## **Teknikker til erkendelse af virkeligheden**

Der findes flere teknikker til udvikling af opfattelsen af virkeligheden. Her nævnes blot nogle få, men de vil blive beskrevet mere detaljeret senere i denne instruktion og i senere instruktioner.

Den mest direkte måde til at nå frem til erkendelse af virkeligheden er ved at bruge teknikken til nærvær. Med træningen af nærvær mener man evnen til permanent at erkende den iboende indre virkelighed. Man skal forsøge at opnå det til en vis grad og i en relativ kort periode for at kunne identificere sig med dette nærvær.

De evner, der gør det muligt at kontakte og erkende virkeligheden, er:

1. *Intuitionen* eller en åndelig intuitiv forståelse, der gør det muligt at få en synteseskabende opfattelse af helheden.
2. *Det oplyste tankesind*. Tankesindets *primære* funktion er at skelne mellem det virkelige og det uvirkelige. Dets *sekundære* funktion er at fortolke de virkeligheder, der opfattes ved hjælp af intuitionen og sjælens lys, og derefter formulere dem.

## **Indre stilhed i receptiv meditation**

Det, der kræves for at begge evner kan fungere bevidst, er en tilstand af indre stilhed. Det er en tilstand, der kan opnås og opretholdes i receptiv meditation. En lærer sagde engang:

*"... at højne teknikken til stilhed er af uvurderlig værdi ... for i stilheden øges kraften, problemer løses og vigtige følelsesmæssige erkendelser registreres. I stilheden kan sensitivitet og evnen til at respondere på subjektive indtryk udvikles".*

Og derefter følger tankesindets aktivitet i refleksiv meditation eller eftertanke.

Men der findes mange forhindringer i processen til at nå frem til disse erkendelser. Grundlæggende er der den almindelige mangel på kontrol af tankesindet. Som følge heraf er det meget nødvendigt disciplineret at praktisere koncentration og de forskellige stadier i meditation – refleksiv, receptiv og skabende – der er inkluderet i dette meditationsarbejde. Man opnår ikke alene kontrol over tankesindet, for samtidig udvikles og trænes det.

### **Illusioner og blændværk**

De illusioner, der fordrejer den mentale vurdering af sandheden, danner den største gruppe af forhindringer. En anden kategori er alle de utallige blændværk, der svækker intuitionen. Det er disse blændværk, der hovedsageligt spærrer for vejen mod virkeligheden. Derfor er der god grund til at studere deres betydning i denne og efterfølgende instruktioner. Først bruges der en teknik, der udvikler skelneevnen. Det er teknikken til disidentifikation, som blev beskrevet i tredje års tredje instruktion, og den anbefales som en forberedende øvelse. Den gentages senere i denne instruktion.

Inden de resultater, der kan komme ved erkendelse af virkeligheden, omtales, skal der lyde et advarende ord. Selve erkendelsen kan blive årsag til forskellige blændværk. Det lyder måske overraskende og paradoksalt, men eftertanke vil vise, at det er sandt. De vigtigste blandt disse blændværk er:

1. *Blændværk, der fortsætter efter erkendelserne*  
Man får måske et erkendelsesglimt, der er så levende, at man tror, at erkendelsen er integreret. Men det er den ikke. Blændværkets tåger skjuler igen den sandhed, man fik et glimt af. Man "glemmer" den eller den blegner og sløres. Den slog ikke "rødde" i bevidstheden.
2. *Illusionen fra en mental erkendelse*  
Den kan være klar i tankerne, men stopper man ved det, får den ikke en transformerende virkning på personligheden. Det kan kaldes en illusion af intellektuel opfattelse. Erkendelsen skal efterfølges af handling. Den skal vække viljen og have skabende virkninger i både det indre og i omgivelserne.
3. *Blændværk eller illusion vedr. "totalitet"*  
Det kan beskrives som en misforståelse, hvis man betragter en del som en helhed, og hvis man tror, at erkendelse af et aspekt af virkeligheden viser hele virkeligheden. Dette er et almindeligt blændværk, og det er vanskeligt at fjerne. Man kan nemt blive "besat" af en del af sandheden og blive så fanatisk, at den kommer ud af proportion med virkeligheden. Det findes der mange eksempler på, og man skal passe på ikke selv bukke under for den.

Som opmuntring til at fortsætte på vejen mod virkelighed vil det være godt at opdage, hvilke værdifulde gaver erkendelse medfører. I de første stadier har erkendelsen fundamentale og langtrækkende virkninger. I det mellemliggende stadie sker der en bevidsthedsudvidelse, en voksende åbenhed for indtryk, en intuitiv opfattelse af et nyt lys ("indre oplysning") og en dybere forståelse. Man vokser via øjeblikke af erkendelse.

Alt dette ledsages af en følelse af glæde og overraskelse. Der er en nær relation mellem lys og glæde. Når erkendelsen er fuldkommen, skabes der en følelse af enhed og af syntese, for man oplever, at man selv er en del af virkeligheden, og derfor identificerer man sig med den. Det har transformerende effekt på personligheden. Virkningerne kan tydeligt ses i relationen til andre – både på grund af sin egen udstråling og af tjenestearbejdet. Den virkelighed, man har erkendt, og som nu gennemstrømmer personligheden, skinner gennem den og stråler ud fra den.

### **Hvad er blændværk?**

Den sædvanlige opfattelse af blændværk (engelsk: glamour) er forbundet med ordet "glamourøs", med filmstjerner, skønhedsdronninger og andre former for kunstig skønhed, der umiddelbart fascinerer og tiltrækker på en overfladisk måde. Det er også et aspekt af blændværk, men kun i meget elementær forstand. I bredere forstand kan man sige, at blændværk bidrager til at tiltrække opmærksomheden til værdiløse genstande og handlinger og til at overdrive betydningen af bestemte personer, af situationer og ikke mindst – *af sig selv*. Denne fordrejede proportion skaber en form for tåge, en illusorisk virkelighed, der træder ind mellem iagttageren og virkeligheden. Den indhyller iagttageren, som får vanskeligt ved opfatte situationen klart og gør det umuligt at tænke på en afbalanceret måde.

Ordet blændværk dækker de vildledninger, misforståelser, misfortolkninger og forkerte opfattelser, man møder i livet. Blændværk er i alt væsentligt *astral* i sin natur. Og fordi flertallet i menneskeheden er styret af følelser, så gennemstrømmes menneskets liv af blændværk.

### **Hvad er illusion?**

Illusion er mental i sin natur. Illusion hører ikke hjemme i det følelsesmæssige område. Illusioner stammer fra menneskets holdninger og tænkemåde. Illusion kan give problemer for de mennesker, der er mere intellektuelle end følelsesbetonede. De problemer, de kæmper med, er eksempelvis at misforstå idéer og tankeformer, at fejlfortolke og med manglende evne til at tænke klart. Her kan man også sige, at illusion skabes af mangel på proportionsans og specielt på grund af ensidige og ensrettede overvejelser og beslutningsgrundlag med hensyn til ethvert spørgsmål og enhver situation. Inden for illusion finder man generelt dele og aspekter af sandheden, men de betones i overdreven grad og udelukker derved de mange facetter af virkelighedens spektrum.

Det er naturligvis en overordnet forklaring, men senere kommer der en mere detaljeret beskrivelse af emnet. Det er mest hensigtsmæssigt først at koncentrere opmærksomheden på emnet blændværk, fordi det skal man forstå, før problematikken vedr. illusion kan analyseres.

### **Klassifikationer af blændværk**

Der findes mange forskellige klassifikationer af blændværk. Indledningsvis kan man sige, at det eksisterer på disse tre niveauer:

1. Fysisk blændværk
2. Astralt blændværk
3. Mentalt blændværk

### **1. Fysisk blændværk**

Blændværk på det fysiske plan kan man forholdsvis let bemærke. Et eksempel er materialisme, der er et essentielt blændværk. Det har baggrund i menneskets medfødte tendens til at betragte alt det, man kan se og berøre som det eneste virkelige. Det fysiske aspekt betragtes som virkelighed, mens den energi og dynamik, der findes inde i stoffet og i alle aspekter i den verden mennesket lever i, ikke tages i betragtning. Naturvidenskaben afslører og beskriver en hel del af dette blændværk ved at vise, at der er aspekter, der er uhåndgribelige, og som ikke registreres af menneskets sanser, men de ligger meget tæt på den virkelighed, mennesket opfatter, fordi den ydre form alene eksisterer som et resultat af de usynlige aspekter. Denne erkendelse kan hjælpe, så man frigør sig af de blændværk, der overvurderer de materielle og objektive livsaspekter: *Blændværk vedr. materialisme.*

### **Penge**

Penge er et godt eksempel på et materialistisk blændværk. Der er en tendens til at betragte penge som *konkrete* og *håndgribelige*, selvom mønter, pengesedler, checks, betalingskort og andre former udelukkende er symboler på den energi og kraft, som penge repræsenterer. Penge er i virkeligheden en materialisering af energi, og derfor er de dybest set ikke materielle. Penge er nært forbundet med begær efter besiddelser, og det er også i en vis udstrækning et astralt blændværk. Men blændværket, der omgiver det, kommer grundlæggende fra en fejlagtig opfattelse af fysiske ting.

### **Udseende**

Nært forbundet med penge er blændværket om *udseende* – dvs. at være optaget af, hvordan ting "ser ud" i stedet for at fokusere på, hvad de virkelig er. Dette blændværk er nært knyttet til et behov for accept og at tilpasse sig. På samme niveau er der også blændværket om at være travl – og en overvurdering af "at gøre" i modsætning til "at være". Det er en tendens, der dominerer i den vestlige civilisation.

### **Organisationer**

Der er et blændværk på det fysiske plan, der er tiltagende i nutiden. Det er et produkt af bureaukratier, og blændværket skabes i form af kontrol, statistiker, teknologi og maskiner, der erstatter menneskelig kontakt, og det udgør en fare for menneskehedens "liv". Funktionerne er nødvendige for at kunne klare de problemer, der opstår i den hurtige befolkningsvækst, og for at sikre velfærden, men hvis de får for stor betydning, bliver de et "blændværk", der skjuler de virkelige sociale problemer.

### **Semantik**

På den anden side er *semantik* (læren om ordenes betydning) et område, hvor der kan udføres en "nedtoning af blændværk" på en praktisk og grundlæggende måde. Semantik er et forholdsvis nyt studie og et resultat af den voksende intellektuelle tendens og inspirationen til at analysere mere præcist og til at forstå mere klart.

### **Kommunikationsformer på godt og ondt**

Processen med at nedbryde blændværk i de udviklede lande fremmes af den vægt, der helt fra de første leveår lægges på mental udvikling. Det er en tendens, der støttes af de nye kommunikationsformer, for selvom medierne, TV, radio og

internet skaber en stor del af blændværket i verden, så gør de samtidig meget for at nedbryde eksisterende blændværk. Eksempelvis mængden af tilgængelige informationer, analyser, detaljerede studier og kritiske undersøgelser, der foretages af erfarne journalister og kommentatorer, som rejser rundt i verden som den nye tids "observatører". De hjælper befolkningen til at se mere klart og til at bryde gennem blændværkets mange slør – i det mindste til en vis grad. Man skal imidlertid altid huske, at medierne som regel repræsenterer ét menneskes eller én gruppes synspunkter, og derfor skal man altid være åben overfor andres meninger, når man læser, lytter og ser.

Det fysiske niveaus blændværk belyses senere i instruktionerne for at se, hvordan de kan opløses, fordi mange blændværk udgør store forhindringer for manifestationen af Den Nye Tidsalder.

## **2. Blændværk på det følelsesmæssige niveau**

Astrale blændværk udgør den største gruppe. Generelt er menneskets følelsesnatur både kilden til og området for størstedelen af de blændværk, der står i vejen for erkendelse af virkeligheden. Studiearbejdet i dette år vil derfor for det meste dreje sig om disse blændværk. Her som på de andre planer findes der ikke alene individuelle blændværk, men også kraftfulde kollektive blændværk. Og følelseslivet er et område, der farves stærkt af forestillingsevnenes mange forskellige påvirkninger.

## **3. Mentalt blændværk**

Mentalt blændværk er noget helt andet end illusion, og derfor skal man skelne skarpt mellem dem. *Mentale blændværk er fejlagtige tankemæssige holdninger, der skabes af følelsesmæssige reaktioner.* Følelser fordrejer tankesindets normale funktion, sådan at tankesindet bliver underlagt instinktive påvirkninger, personlige følelser, forestillinger og psykiske sindsstemninger.

*Illusion* har ingen astral karakter. Illusion opstår, når man kun ser ét aspekt af sandheden og regner det for at være hele sandheden. Det er som regel vanskeligere at opdage illusioner, fordi de har tendens til helt at erobre tankesindet og farve tankeprocessen. Men mentale og astrale blændværk kan, hvis de stimuleres af den følelsesmæssige natur, opfattes af tankesindet, der hersker over følelserne.

## **Kategorier af blændværk**

Til en vis grad kan de forskellige blændværk opdeles i kategorier. Mange af dem har identiske kvaliteter, og de overlapper ofte hinanden eller er opstået af de samme fundamentale karakteregenskaber. Man kan sige, at visse psykologiske typer har tendens til specielle former for blændværk. I bred forstand findes der syv af disse typer, som beskrives i disse kategorier:

### **I. Blændværk af overlegenhed og egoisme**

De inkluderer blændværk af:

- Magt
- Udøvelse af autoritet
- Ambition
- Stolthed og indbildskhed
- Fysisk styrke
- Selvcentrerethed
- Sikker på altid at have ret
- Utålmodighed og irritation

- Separatisme, isolation og tilbagetrukkethed
- Uafhængighed
- Frihed

## **II. Negative blændværk er anderledes**

– som f.eks.:

- Frygt
- Ensomhed
- Mindreværds kompleks
- Tomhedsfølelse
- Frustration
- Depression
- Selvmedlidenhed
- Ængstelse
- Inerti
- Selvudslettelse
- Selvopofrelse

## **III. Blændværk forbundet med aktivitet**

– som f.eks.:

- Blændværk af at travlhed
- Uafbrudt planlægning
- Planlægning af ønskede mål
- Snyd og manipulation
- Selvoptaget
- Opslugt i praktiske gøremål på bekostning af åndelige mål
- Effektivitet

## **IV. Blændværk med relation til kunstnerisk skabelse**

Det er en gruppe, der på en måde er modsat den forrige. Der findes blændværk, som hovedsageligt dannes gennem en sensitiv opfattelse af skønhed, af mere abstrakte virkeligheder og af ønsket om at lade dem komme til udtryk og derved skabe harmoni ud af konflikt. De inkluderer:

- Blændværk vedr. diffus kunstnerisk opfattelse
- Blændværk vedr. skønhed
- Tendens til at sprede sig
- Upraktiskhed
- Manglende objektivitet
- Utilfredshed med de eksisterende forhold på grund af en følelse af, at der findes noget højere og større
- Indre og ydre konflikt

## **V. Blændværk, der stammer fra mental polarisering**

Denne type vokser på grund af den nuværende hastige mentale udvikling i store dele i samfundet, og de inkluderer:

- Blændværk vedr. intellektualitet
- Blændværk vedr. analyse
- Kritik
- Usikkerhed

- Blændværk vedr. nøgtern mental vurdering
- Overbetoning af form

#### **VI. Blændværk vedr. relationer**

- Personlig hengivenhed
- Besiddetrang
- Ubøjjelig fastholdelse af en eksisterende form eller metode
- Idealisme
- Fanatisme
- Snæversyn
- Sentimental tilknytning

#### **VII. Blændværk vedr. det åndeliges udtryk i stof eller form:**

- Blændværk vedr. lov og orden ...
- – der gælder for organisationer
- – for ceremonier og ritualer
- – for det mystiske og skjulte
- – for magiske kræfter
- Psykisme og mediumitet

## **Bearbejdelse af blændværk**

De forskellige blændværk, der er nævnt, udgør ikke hele listen over blændværk, som mennesket eller omgivelserne muligvis er i besiddelse af, men kategorierne giver en fornemmelse af de forskellige typer, og de kan lede på sporet af den type blændværk, som man har tendens til, afhængig af hvilken psykologiske type, man er.

Der er ingen grund til at blive deprimeret over det overvældende antal blændværk, for man skal huske, at mange blændværk kun er midlertidige. Der findes blændværk på forskellige "niveauer", og et højere blændværk kan hjælpe med at få bugt med et lavere. Desuden sker "nedbrydningen" som en gradvis proces. Prøver man at frigøre sig fra mange blændværk eller blive helt fri for ét af dem på én gang, vil det ikke lykkes. Og fiaskoen vil stimulere blændværket vedr. uduelighed.

#### **Sublimering af blændværk**

Man må vælge et mål og et blændværk, der er nemt at have med at gøre. Derefter skal man koncentrere sig om det, bearbejde det langsomt og sikkert og samtidigt holde de andre blændværk på afstand.

Blændværk kan ikke nedbrydes pludseligt. De skal erkendes, forvandles og løftes til noget højere. Den energi, der kom til udtryk gennem dem, skal bruges på en mere konstruktiv måde. F.eks. skal blændværk vedr. relationer, der er baseret på begær, forvandles til uselvished. Uselvished kan i sig selv være et blændværk, men det er af højere natur. Og ved hjælp af uselvished kan man udvikle aspiration. Sublimering af et lavere blændværk til et højere er på denne måde en metode til at bearbejde det "gradvis" eller "lidt efter lidt". Det gør det muligt at acceptere, at et højere blændværk har midlertidig nytte.

Det er nødvendigt at gå gennem disse stadier. Selv et menneske, der er meget dedikeret, kan ikke frigøre sig på én gang fra alle bindinger. Resultatet vil være en fø-

lelse af fiasko og inkompetence. Teknikken skal ikke medføre mindre engagement, men at vise større engagement. Processen skal udvide udstrålingen af kærlighed og antallet af mennesker, opmærksomheden rettes imod. Gennem denne metode kan den astrale energi, der tidligere blev brugt på en uheldig måde, stadig anvendes. Den ophobes ikke, og den neutraliseres ikke, for det vil heller ikke gavne men derimod skade. Intensiteten i følelseslivet skal højnes og udvides til et stadig større område.

Det viser, at når man vil bearbejde blændværk, drejer det sig ikke om at "kæmpe imod", men mere om at finde en effektiv teknik, at udvide synsvinklen og at bruge energierne på en mere bevidst måde.

### **Energi følger tanken**

Et andet stadie i processen med at bearbejde blændværk er, at når man har udvalgt et blændværk, vil det ikke være godt at fokusere for længe på det eller give det for stor opmærksomhed. Hvis man gør det, vokser blændværket, for energi følger som bekendt tanken. Blændværket risikerer at vokse og få overdreven betydning. Det er nødvendigt at opretholde en indre afstand eller disidentifikation. Efter at have erkendt et blændværk og besluttet hvordan det skal bearbejdes, er det vigtigt at huske, at blændværk dør, når de ikke bruges.

Denne holdning vil være en hjælp når man skal bearbejde de negative spiraler, der ofte skabes af blændværk. F.eks. bliver blændværk vedr. frygt ofte forstærket af frygt for selve frygten, og derfor vokser den i styrke. Den kan endda udvikle sig til en angstneurose eller panik.

Senere i forløbet er det hensigten at gå dybere i de psykologiske og åndelige teknikker, der kan benyttes til bearbejdelse af de forskellige blændværk, men i mellemtiden anbefales det at bruge teknikken til disidentifikation, og at indarbejde den holdning i forsøget på at fjerne sine blændværk. Det er en meget vigtig metode til undervisning af underbevidstheden og til at opbygge et stærkt center med viden om sjælen.



# Øvelse i disidentifikation

(udarbejdet af Roberto Assagioli)

Når øvelsen udføres af en gruppe, så taler den, der leder øvelsen, helt naturligt i første person, men hver deltager kan tilpasse sig til det, der siges.

Øvelsen kan udføres sådan:

Jeg sætter mig i en behagelig og afslappet stilling med lukkede øjne. Derefter bekræfter jeg: Jeg har et fysisk legeme, men jeg er *ikke* mit fysiske legeme. Mit fysiske legeme kan have forskellige helbreds- eller sygdomstilstande, og det kan være udhvilet eller udmattet, men det har intet at gøre med mit virkelige "jeg". Mit fysiske legeme er mit vigtige redskab, som jeg bruger til at handle og til at opnå erfaring, men det er kun et redskab. Jeg behandler det godt. Jeg forsøger at holde det sundt og rask, men det er *ikke* mig selv. Jeg *har* et fysisk legeme, men jeg *er* ikke mit fysiske legeme.

Jeg har følelser, men jeg er *ikke* mine følelser. Mine følelser er utallige, indbyrdes modstridende og omskiftende, og alligevel ved jeg, at jeg altid er mig selv, både i tider med håb og håbløshed, i glæde eller sorg, i ophidset eller fredelig tilstand. Jeg kan iagttage, forstå og vurdere mine følelser, og derfor kan jeg beherske, kontrollere og bruge dem. Derfor er det indlysende, at mine følelser ikke er mig. Jeg *har* følelser, men jeg *er* ikke mine følelser.

Jeg har et tankesind, men jeg er *ikke* mine tanker. Min tænkeevne er mere eller mindre udviklet og aktivt. Det er udisciplineret, men det kan undervises. Det er et redskab til viden i relation til både den ydre verden og den indre, men tankesindet er ikke mig selv. Jeg *har* et tankesind, men jeg *er* ikke mit intellekt.

Efter denne disidentifikation af "jeg'et" fra det, som bevidstheden indeholder, erkender og bekræfter jeg, at jeg er et center af ren selverkendelse. Jeg er et center med en vilje, der er i stand til at beherske, styre og bruge alle mine psykologiske processer og mit fysiske legeme.

# Anden del

## Loven om rigtige menneskelige relationer

Man skal altid huske, at meditationsgruppen for Den Nye Tidsalder blev etableret for at bruge den skabende tankekraft og meditation til at manifestere bestemte ån-elige love og principper, som Den Nye Tidsalder nødvendigvis må funderes på. Disse love og principper viser de metoder, der er behov for til menneskets udvikling både individuelt og kollektivt, hvis den næste tidsalder skal have ægte fremgang. De danner en kode, som en fremtidig sund struktur skal baseres på.

Derfor har det afgørende betydning, i hvilket omfang de indgår i menneskeheden bevidsthed. Lovene og principperne vil derfor blive meditationens hovedtemaer i fjerde års instruktioner, og det vil blive relateret til virkeligheden, ligesom sidste år, da de blev relateret til karakteregenskaberne i Den Nye Tidsalder.

Disse to aspekter – *erkendelse af virkeligheden og af Den Nye Tidsalders love og principper* – vil vise sig at komplementere hinanden. Et studie af det ene emne supplerer forståelsen af det andet. At erkende og bestræbe sig på at nedbryde de blændværk, der forhindrer den frie strøm af lovene og principperne, vil udvikle en meget klar indsigt i disse love og principper, så de kan udtrykkes på en mere ægte måde.

På samme tid vil et nærmere studie afsløre, at disse love og principper ikke alene er abstrakte og universelle sandheder, men at de er faktorer, der umiddelbart kan anvendes i det personlige liv. Man vil opdage, at de indeholder hemmeligheden om, hvordan man kan nedbryde mange blændværk, og de giver praktiske løsninger på mange problemer.

### **Massernes blændværk og gruppeblændværk**

Studiet vil også hjælpe til at forstå, hvad der blokerer for disse love og principper i verden, og de mere universelle blændværk, der begrænser udviklingen i Den Nye Tidsalder. For blændværk er ikke alene et individuelt problem. Masseblændværk og gruppeblændværk, som f.eks. nationale karakteregenskaber, ideologier, trends eller mode udgør langt mere alvorlige og dybt rodfastede vanskeligheder.

Nogle af de blændværk, der har tilknytning til hver lov og hvert princip, vil blive analyseret i de kommende instruktioner. Følgende oversigt handler om de, der har relation til *loven om rigtige menneskelige relationer*.

### **Rigtige relationer**

Det er blevet sagt, at nøgleordet for Den Nye Tidsalder vil blive *rigtige relationer*, og i lyset af alt det, der har udviklet sig i forrige århundrede, er det nemt se behovet. Men det drejer sig ikke kun om relationer i menneskeheden. Det drejer sig også om relationerne mellem menneskeheden og naturriggerne. Det er indlysende nødvendigt, at der vækkes en ansvarsfølelse for de såkaldte "lavere" livsformer, og for det miljø, menneskeheden deler med dem. Det er opmuntrende, at der er stigende fokus på økologi. Det afslører, at alt på Jorden er indbyrdes afhængigt, og at menneskeheden bliver bevidst om det universelle liv, den er en del af. Økologi er i høj grad videnskaben om relation, og den er en af vejviserne til Den Nye Tidsalder.

Den følgende korte oversigt viser nogle praktiske arbejdsmåder til refleksion. De blændværk, der er remset op, skal overvejes både i individuel og generel sammenhæng, og det er tanken, at man udvælger en eller to af dem, og arbejder med at nedbryde dem i sig selv, men også som en metode til at udvikle loven om rigtige menneskelige relationer i global målestok.

Meditationsomridset følger det samme mønster som i de forrige instruktioner, men stadijerne i tredje instruktion er lidt anderledes. Man skal følge dem omhyggeligt og huske, at skabende meditation er en videnskabelig proces, en metode til at arbejde med tankesindet, som absolut skaber virkninger. Det er baggrunden for, at man følger meditationen præcis. Så snart man er fortrolig med stadijerne og kender dem udenad, vil meditationen vare ca. 15-20 minutter.

# Opstilling over refleksioner

## I. Forberedende erkendelser

- Loven om rigtige menneskelige relationer er en realitet.
- Implementeringen af loven er vigtig som grundlag for Den Nye Tidsalder.
- Man kan hjælpe med til at etablere den.
- Den skal manifesteres både på det fysiske plan, astralplanet og mentalplanet.

## II. Blændværk, der forhindrer rigtige relationer

- At skille sig ud
- Egoisme
- Overlegenhed
- Magt
- Selvcentrerethed
- Mistillid
- Frygt
- Isolation
- Tilbagetrukkethed
- Ensomhed

## III. Punkter til refleksion

(Det kan ofte være nyttigt at tale med sig selv, og derfor er følgende punkter formuleret som spørgsmål).

1. Hvilke af ovennævnte blændværk ser ud til at være den største forhindring a) personligt og b) generelt i verden?
2. Hvilke kvaliteter er nødvendige for at bearbejde dem og skabe bedre relationer? (Se opstilling i andet års første instruktion).
3. På hvilket niveau – fysisk, astralt eller mentalt – findes de største forhindringer til rigtige relationer (både udadrettede og indadrettede)?
4. Er der en forståelse for, i hvor høj grad de åndelige kvaliteter afhænger af de rigtige relationer, der findes mellem de forskellige aspekter i mennesket?
5. Hvilke forpligtelser får man, når man tænker på rigtige relationer som både en lodret og en vandret proces?
6. Hvordan kan man med praktiske metoder anvende loven om rigtige menneskelige relationer til at nedbryde nogle af blændværkene a) individuelt og b) i verden?

# 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 - erkendelse af virkeligheden ved at nedbryde blændværk

- a. *Vælg et blændværk*, som du ønsker at nedbryde (dvs. et blændværk, der tilsyneladende er sandt).
- b. *Stadie med erkendelse*. Før fokuseringen op til mentalplanet og fasthold opmærksomheden dér. Ret derefter tankesindets søgelys mod det valgte blændværk, og se på det i dette lys, idet du reflekterer over det arbejde, der skal udføres. (Lad ingen følelsesmæssige reaktioner blande sig i processen).
- c. *Stadie med retning*. Erkend, at det er via det højere lys – lyset fra sjælen – at personlighedens liv kan blive illumineret. Identificér det med dette lys og ret det ved hjælp af den skabende forestillingsevne mod det pågældende blændværk og visualisér, at lyset omslutter det, gennemstrømmer det og nedbryder det.
- d. *Skabende stadie*. Forbind dig nu med *loven om rigtige menneskelige relationer*. Med beslutsomhed og skabende kraft fører du erkendelsen om, at den er en realitet ind i tankeformen. Bekræft ved hjælp af viljen, at den kan manifesteres og sejre. Udstrål det i alle retninger på lysstråler, du har visualiseret.

## 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...*





**VisionsNettet**  
[www.visionsnettet.dk](http://www.visionsnettet.dk)