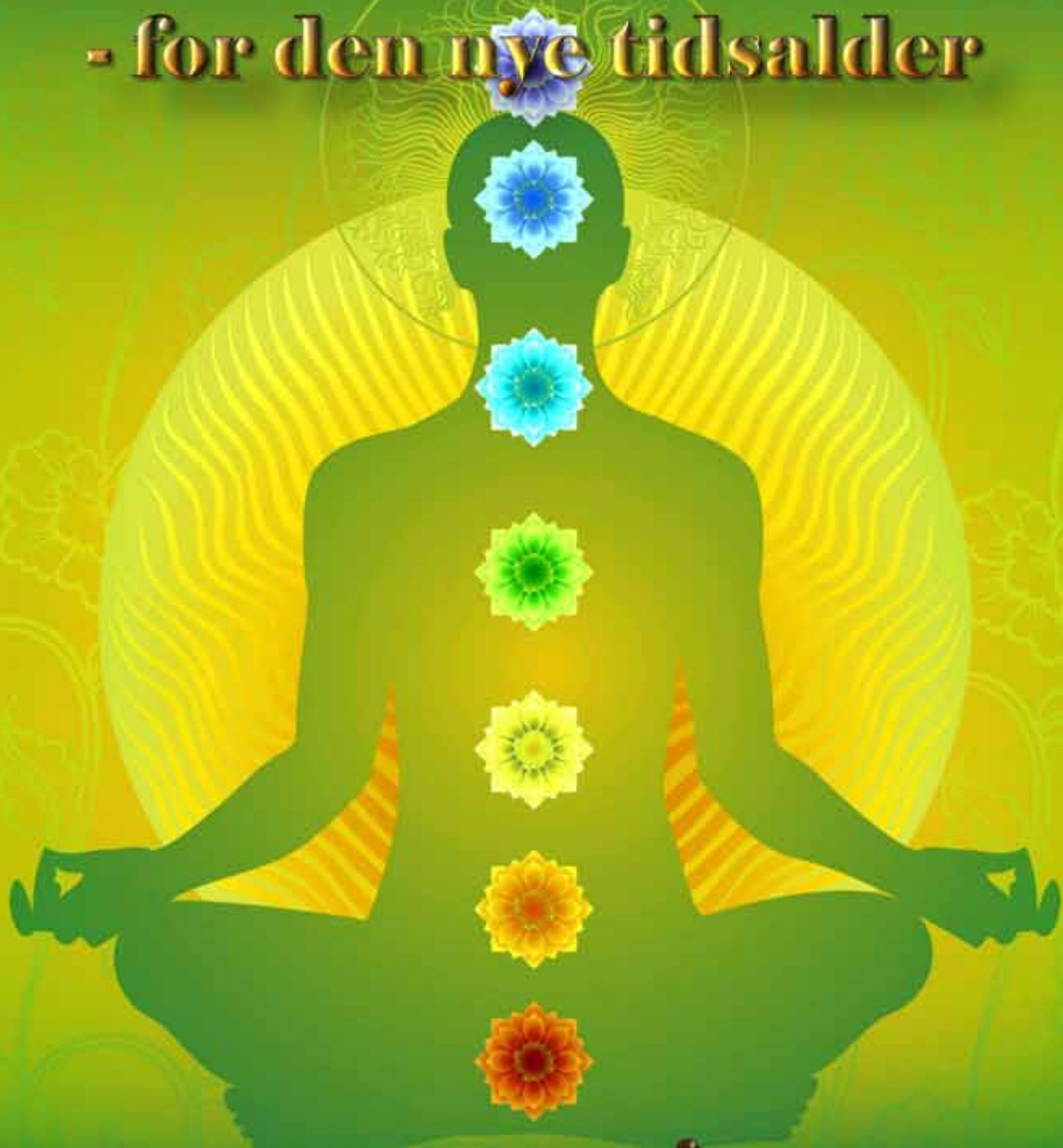


SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder

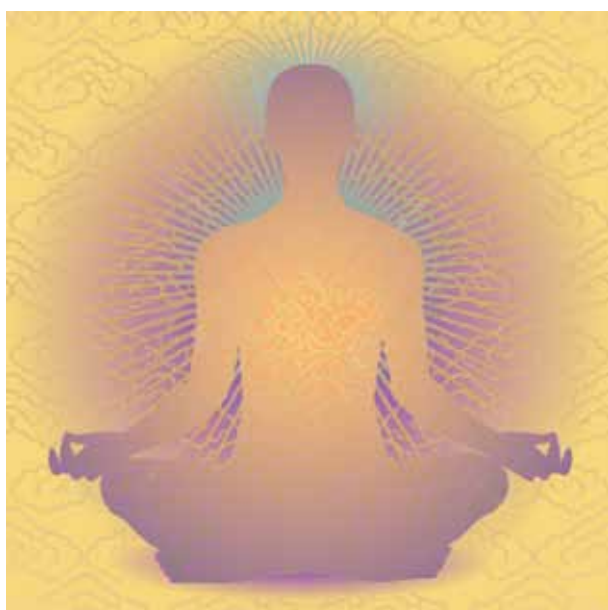


Fjerde år

Instruktion 2

21. februar – 20. april

Skabende
meditation
- for den nye tidsalder



4. år

Instruktion 2:6
21. februar - 20. april



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

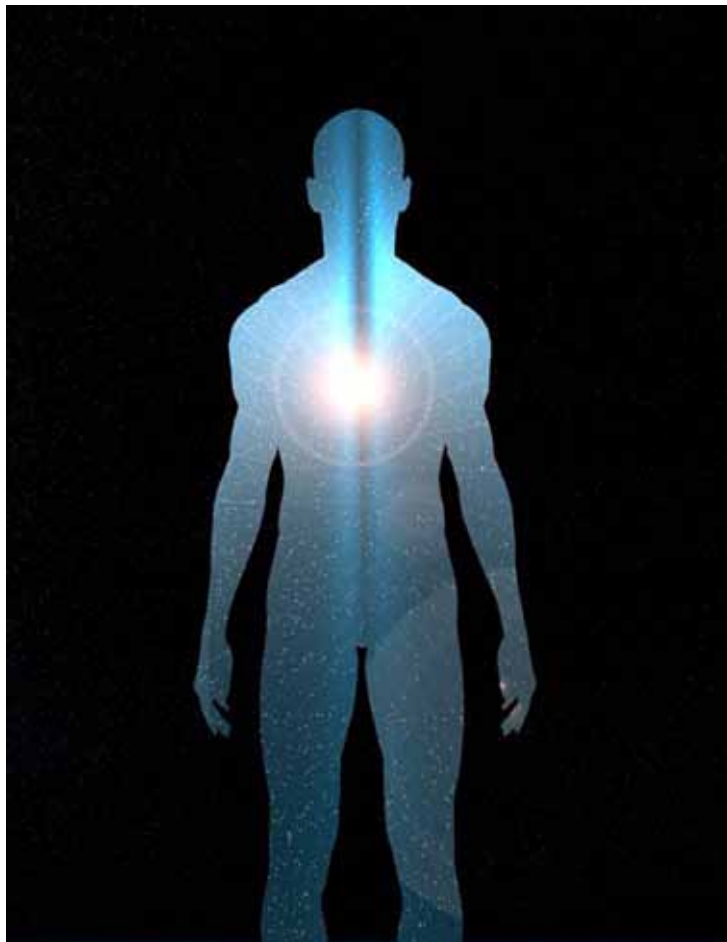
Indhold

Første del:

- Erkendelse af virkeligheden:
 - Det ubevidste – Teknikker – Teknik til disidentifikation
 - Teknikker til rigtige proportioner
 - Hovedindhold i andre teknikker.

Anden del:

- Princippet om den gode vilje og blændværk



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

Det ubevidste

Før man kan erkende virkeligheden, må man vedkende sig de blændværk og illusioner, der står i vejen for at opdage den. De virker som et slør mellem mennesket og virkeligheden. Opgaven er at blive klar over, at de eksisterer, at forstå deres betydning og at fjerne dem for at kunne åbne vejen til en erkendelse af virkeligheden. Det er vigtigt for et sandt og konstruktivt arbejde. Derfor skal man studere de forskellige former for blændværk (som i første instruktion) snarere end selve virkeligheden, for det er disse forhindringer, der giver problemer – ikke virkeligheden. Den findes altid for den, der kan se, og hvis den virker tåget og ubestemmelig skyldes udelukkende forhindringer i menneskets bevidsthed.

Det første skridt i denne erkendelsesproces og i nedbrydningen af blændværk er at nå frem til en klar opfattelse af menneskets psykologiske tilstand. Emnet blev behandlet i tredje års tredje instruktion, og der blev brugt diagrammer, som viste, at de fleste af de psykiske elementer ikke befinder sig i bevidsthedsområdet, men de er i de indre regioner, der kaldes "det ubevidste". Det er vigtigt, at man forstår disse to aspekter af personligheden og deres relation, og det er baggrunden for, at emnet igen tages op, før de forskellige kategorier af blændværk gennemgås.

Ubevidsthed eksisterer ikke

For at få en idé om det ubevidstes natur, må man vide, at ubevidsthed reelt ikke eksisterer. Der er tendens til at tale om det ubevidste som en definitiv virkelighed. Det afslører, hvor nemt ord kan fordrejes og afspore et emne. Det ubevidste er en midlertidig og skiftende tilstand af psykiske aspekter og aktiviteter, man ikke har kendskab til i øjeblikket. Det, man er bevidst om på et tidspunkt, synker senere ned på de ubevidste niveauer og omvendt. Og det sker hele tiden. Påvirkninger fra det ubevidste viser sig igen og igen i bevidstheden. Mellem disse to områder foregår der en uafbrudt udveksling.

Desuden skal man være i stand til at se den fundamentale forskel, der er på den del af det ubevidste, som er ustruktureret og udifferentieret, og den del, der består af ordnede psykiske strukturer, der har forskellig oprindelse og forskellige grader af kompleksitet.

1. Det ustrukturerede, fleksible ubevidste

Det er en del af psyken, som i sin oprindelige tilstand er udifferentieret, som er modtagelig, og som adlyder ordrer – forudsat at de fremsættes rigtigt. Hypnose er et kendt eksempel. Denne del af psyken findes i ethvert menneske, og den kan sammenlignes med et udtømmeligt lager af ueksponerede film eller ubrugte Cd'er.

Det er en fleksibel substans, der er klar til at blive formet, eller en energi, der er parat til at tages i brug. Det er menneskets store indre rigiditet, men på grund af sin natur må denne skat beskyttes omhyggeligt for ikke at blive styret, udformet og sat i bevægelse af negative påvirkninger. Fordi det nærmest er udtømmeligt, repræsenterer det et potentiale i mennesket til at lære, og til at forandre sig, og i virkeligheden udgør det menneskets åndelige ungdom.

2. Det differentierede ubevidste

På den anden side kan ubevidste, der har en fragmentarisk natur, sammenlignes med en stor samling eksponerede film eller indspillede Cd'er. Analogien er imidlertid ikke helt korrekt. Billederne på filmen og de magnetiske spor på Cd'erne er statiske, med de psykiske aspekter rummer en fremdrivende energi. Aspekterne har tendens til at skifte mellem harmoni og kollision, eller at dæmpe hinanden, og dermed skabes der evig aktivitet og bevægelse.

På denne måde skabes der grupper af indtryk, forestillinger, inspirationer, tendenser, begær og idéer af forskellig art og vekselvirkning og kraft. De er blevet kaldt "idékræfter", "komplekser" og "psykiske kombinationer". Komplekserne samler sig i større grupper, til de danner del-personligheder – f.eks. familiemennesket, forretningsmennesket osv.

Komplekserne kan sammenlignes med kroppens celler, der i grupper danner væv, f.eks. muskler, bindevæv og nerver. De forskellige former for væv forbindes med hinanden, så de danner organer – f.eks. mave, hjerte og lever – og organerne er koordinerede i komplekse systemer – f.eks. fordøjelsessystemet, kredsløbssystemet og luftvejssystemet. De "psykiske systemer" er imidlertid langt fra så koordinerede og harmoniske som de fysiske. Der eksisterer stadig uro, adskillelse og konflikter mellem dem.

En anden vigtig kendsgerning er, at det ubevidste ikke kun findes i det enkelte menneske. Det kollektive ubevidste skyldes menneskers nære relationer og den indflydelse, de har på hinanden. Desuden er der den fælles "psykiske atmosfære", der forbinder dem.

3. Det kollektive ubevidste

Generelt kan det også beskrives som to typer:

1. Det arkaiske¹ og atavistiske² ubevidste.
2. Det højere ubevidste eller overbevidste.

Det første punkt er betinget af racebevidstheden, raceerfaringerne og de arkaiske forestillinger – med andre ord af *racens erfaring*. Den har langt større indflydelse, end man er klar over. Den omfatter det gruppe-ubevidste, det nationale ubevidste, det racemæssige ubevidste – og det hele er kilder til blændværk.

Det andet punkt – det højere kollektive ubevidste – er ikke kollektivt i ordets almindelige betydning. Det er de højere områder af det kollektive ubevidste, som for nemheds skyld kaldes de åndelige niveauer. De er over-personlige eller transpersonlige, og de påvirker det individuelle overbevidste og via det den bevidste personlighed.

Det viser, hvor kompleks naturen af det ubevidste i virkeligheden er, og hvor varieret og kompliceret vekselvirkningen mellem den bevidste personlighed og resten af det ubevidste er. Det er den almindelige struktur, og inden for dette område kan man finde forklaring på mange former for blændværk.

1 Ældgamle.

2 Forsvundne egenskaber, der dukker op igen hos en senere generation.

Teknikker

Inden gennemgangen af nogle af de mange blændværk, der plager menneskeheden, vil det være nyttigt at have en forestilling om de effektive teknikker, der kan nedbryde dem, hvis man for alvor ønsker at gøre det. At vide, at der findes effektive teknikker til håndtering af dem, kan være en hjælp, så man ikke mister modet over de mange blændværk, man konfronteres med.

Der findes ni hovedteknikker, og de er alle effektive, men på forskellige måder og nogle med visse begrænsninger. Nogle af teknikkerne kan være bedre egnet end andre til forskellige mennesketyper og til individuelle tilstande. Det er også nødvendigt at bruge forskellige teknikker, der svarer til arten og intensiteten af blændværket. Når man kender dem, og véd, hvordan de virker, kan man vælge den bedst egnede teknik til det øjeblikkelige formål. Man kan også kombinere to eller tre af dem, for at kunne udføre et samlet angreb på et bestemt blændværk, eller man kan bruge dem i rækkefølge.

De ni teknikker er:

- Disidentifikation
- Rigtige proportioner
- Udvikling af modsætningen
- "Som-om"-teknikken
- Reducere sensitiviteten
- Forvandling
- Upersonlighed
- Lys
- Nærvær

1. Teknik til disidentifikation

Den første og vigtigste teknik er *disidentifikation*. Det blev beskrevet i tredje års tredje instruktion, men nu er det tanken at gå mere detaljeret ind i emnet, for det har stor betydning i relation til blændværk.

Det vigtigste er at man ved, hvem man er. Det er et spørgsmål, som alle stiller sig selv på forskellige tidspunkter mere eller mindre bevidst. Og specielt i krisesituationer bliver spørgsmålet vigtigt. Svaret er et af de helt store problemer for den nye generation.

Identifikation og disidentifikation

Alle mennesker identificerer sig med meget forskelligt – både indre og ydre – der ikke er dem selv. I bevidstheden identificerer man sig også med forskellige aspekter af sig selv, der ikke er sjælen. Det er i virkeligheden på grundlag af den form for fejlagtige identifikationer, at de blændværk vokser frem, der har tendens til at vildlede et menneske, for hver gang det "identificerer" sig med en fornemmelse, svaghed, frygt, fejl, begær osv., så begrænser og vildleder det sig selv og begrænser bevidstheden til en tilstand, der ikke er virkelighed.

Som bemærket i afsnittet *teknik til disidentifikation* er personlighedens forskellige aspekter ikke identiske med sjælen. Personligheden er et udtryks- og erfaringsredskab, der er knyttet til sjælen. Alligevel er det ofte personlighedens aspekter, der dominerer. Det fysiske legemes fornemmelser motiverer til at tro, at "jeg er træt" eller at "jeg er

sulten". Men ved at bruge ordene "jeg er", identificerer man sig med den midlertidige tilstand og bliver på en måde hypnotiseret af den. Identifikationen med den fysiske krop er en af de mest begrænsende og blændværksskabende tilstande, og derfor er den en af de største årsager til lidelse – til *dødsangst*. De mennesker, der har erkendt, at de ikke er deres krop, men at de bare er midlertidig beboere i kroppen, frygter ikke døden, for det er kun kroppen der kan dø. Selvidentiteten består.

Følelsesmæssig identifikation og disidentifikation

Et andet område for uheldige identifikationer er astrale, og her befinder de fleste mennesker sig. Her identificerer man sig med en følelsesmæssig tilstand og bruger igen de uheldige ord "jeg er" ... nedtrykt, bange, vred eller andre stærke følelser. Det fejlagtige ved denne identifikation er tydeligt, når man husker, at man samme dag kan opleve (og faktisk gør det) en række forskellige og ofte modsatrettede følelsesmæssige tilstande. Og alligevel har man den samme identitet – det samme "jeg".

Mental identifikation og disidentifikation

Derefter kommer mentallegemet. De mennesker, der er mentalt polariseret, identificerer sig med deres tankesind, og det er en mere subtil, men også en meget afgrænsende identifikation. Man kan let blive – og bliver ofte – revet med af sine idéer, ideologier, holdninger, tanker og også af forskellige filosofiske systemer. Disse tilstande er heller ikke permanente, for man ændrer igen og igen sine idéer og tænkemåder, og det skal man også. Man får en holdning og kort tid efter skifter man mening.

Selverkendelse – selvidentitet

Så snart man bliver klar over disse modsætninger, er man påbegyndt på disidentifikationsprocessen, men i begyndelsen kan denne opdagelse medføre forvirring og en periode med tvivl, mens man spørger sig selv: "Hvad er jeg nu". Man får svaret, når man træder tilbage fra de fysiske sanser, den følelsesmæssige og mentale aktivitet og finder ud af, at man "er". Oplevelsen af "jeg er", er en oplevelse af selverkendelse, af ren selvidentitet, og det er denne selvidentitet, der "er" og vedbliver med at være.

En anden måde til at forstå det bedre er at se tilbage på sit liv. Man kan huske de forskellige stadier, man gennemlevde, herunder illusionerne i ungdomsårene, og man kan nu se med større modenhed, hvor forskellig man har været i de forskellige stadier. Ofte er det sådan, at man næsten ikke genkender sig selv på fotografier, der er taget for lang tid siden. Alligevel véd man, at der har altid været den samme gyldne tråd af selvidentitet på trods af de mange forskellige tilstande – fysiske, følelsesmæssige og mentale – som man har gennemlevet.

Større bevidsthedsstadier

Men erkendelse af sjælen er ikke det eneste, der skal opdages. I virkeligheden er det på en måde kun begyndelsen, for når man har nået til forståelse af, hvad sjælen er – det centrale "jeg" – er det naturligvis en selvcentreret og separatistisk erkendelse i begyndelsen, for man erkender sin specielle identitet som et individ. Men man finder også ud af, at det er ikke nok, og at der må være andre og større bevidsthedsstadier, man kan identificere sig med.

Disse stadier, der inkluderer erkendelse af sjælen i andre mennesker, gruppebevidsthed og højere åndelige bevidsthedsstadier, blev belyst i tredje års tredje instruktion, hvor der var diagrammer til at illustrere de forskellige områder eller

grader af erkendelse. Derfor omtales de ikke her, men generelt kan man sige, at den individuelle "virkelighed" går gennem en identifikation, der gradvis øges og udvides, og når frem til erkendelse af den universelle virkelighed. Til sidst vil man erkende, at den individuelle virkelighed og den universelle virkelighed består af samme åndelige natur.

To trin til disidentifikation

Det er naturligvis en proces, som man kun gennemlever gradvis, og som tidligere nævnt, går vejen gennem fjernelse af de mange fejlagtige identifikationer, som man konstant skaber. Uanset om det sker på det fysiske plan, astralplanet eller mentalplanet, så er det de specifikke blændværk og illusioner, der begrænser mennesket og endog kan eje det og gøre det til slaver. Derfor er disidentifikation fra blændværk en meget vigtig proces.

- a. Det første trin i denne proces er helt klart at finde ud af, hvad er det mest begrænsende og besværlige blændværk. Psykoanalyse har afsløret, at når følelser, komplekser og egenskaber, der plager et menneske, har så stor magt, så skyldes det, at det er uvidende om dem. Når man har erkendt dem, afsløret dem og forstået dem, fratages de lidt efter lidt deres styrke, og deres indflydelse reduceres.
- b. Det andet trin er at se det blændværk, der er blevet valgt, som en kraft, der påvirker mennesket – endda strømmer gennem det – men som ikke er mennesket selv. Dette skaber et ubundet standpunkt, og ud fra det kan man gradvis opbygge en stadig større disidentifikation fra de bølger, der strømmer gennem legemerne.

Et afgørende skridt til disidentifikation

På dette stadie skal man beslutte, at man aldrig vil tillade at skabe en identifikation ved at bruge ordene "jeg er", uanset hvilken slags blændværk, der er tale om. Hver gang man tillader det, styrker man selv blændværkets greb. I virkeligheden bekræfter man det bogstaveligt talt i stedet for at nedbryde det. Man skal ganske enkelt se det som en depressionsbølge (eller hvad det kunne være), der prøver at få adgang. Det vil være urealistisk (og det er i sig selv blændværk), hvis man ikke accepterer denne kendsgerning. Men hvis man tillader den at nærme sig og erkender dens eksistens, konfronterer man blændværket med kræfter fra den årvågne sjæl. Man holder blændværket på afstand, og det er et afgørende skridt i disidentifikationsprocessen.

Regelmæssig disidentifikation

Det er godt at prøve at disidentificere sig med sine blændværk, når de dukker op, men det er lige så godt regelmæssigt at praktisere en øvelse i disidentifikation. Dette vil styrke uafhængigheden af de blændværk, der skaber problemer, så man kan begynde at undervise sin underbevidsthed.

Før øvelsen beskrives, skal man have en opfattelse af, at det er nødvendigt med forskellige teknikker til forskellige former for blændværk. De forskellige grader af et blændværks intensitet kan kræve mere end én teknik. Det kan tilføjes, at det, der kan være en hjælp for én person eller i én situation, muligvis ikke er lige så effektiv for en anden.

Forskellige teknikker skal derfor beskrives i de følgende instruktioner, så de studerende vil blive i stand til at finde de metoder, der passer bedst til de enkelte tilfælde,

men i mellemtiden vil teknikken til disidentifikation være et skridt på den lange rejse mod "erkendelse af virkeligheden".

Øvelse i disidentifikation

Øvelsen, der blev beskrevet i tredje års tredje instruktion, handlede om disidentifikation fra fysiske, følelsesmæssige og mentale aspekter i personligheden som forberedelse til selvrealisering. Den samme teknik kan benyttes til de blændværk, der giver specielle vanskeligheder.

I. Først gælder det stadierne for erkendelse og bekræftelse, der tidligere er nævnt:

- a. Jeg *har* et fysiske legeme, men jeg *er* ikke dette legeme. Det er et redskab, jeg kan bruge i den ydre verden til erfaring og handling, men det er *ikke* mig selv. Jeg er *ikke* mit fysiske legeme.
- b. Jeg *har* følelser, men jeg *er* ikke mine følelser. De er omskiftelige og modstridende kræfter, som jeg styrer og bruger til at udtrykke mig selv, men de er *ikke* mig selv. Jeg er *ikke* mine følelser.
- c. Jeg *har* et tankesind, men jeg *er* ikke mine tanker. Det er et redskab, som jeg styrer og bruger, men det er *ikke* mig selv. Jeg er *ikke* mit tankesind.
- d. Jeg erkender og bekræfter, at jeg *er* sjælen – et center med ren selvbevidsthed. Jeg *er* et center med en vilje, der er i stand til at beherske, styre og bruge det fysiske legeme og de psykologiske processer.

II. Tag nu nogle udvalgte blændværk med i øvelsen og sig:

- a. Jeg erkender, at blændværket af _____ er en forhindring for, at jeg kan give rigtigt udtryk for min sjæl, men det er kun en midlertidig tilstand, en følelse der virker igennem mig. Den er *ikke* mig selv. Jeg er *ikke* _____.
- b. Jeg kan se objektivt på det og analysere og vurdere det upersonligt. (Brug et minut eller to og bekræft derefter igen:) Blændværket af _____ er *ikke* mig selv.
- c. Bekræft nu igen: Jeg er et center af ren selvidentitet. Jeg disidentificerer mig fra blændværket af _____. Jeg er sjælen, der er i stand til at beherske og bruge mit fysiske legeme og de psykologiske processer.

III. Som det sidste: Stræb efter at løfte selvbevidstheden opad til sjælen (Se tredje års tredje instruktion) og bekræft:

*Jeg er sjælen, det åndelige selv.
Det er den virkelighed,
der er mit livssyn.*

Denne teknik er en så fundamental øvelse til udvikling af personlig integrering og ægte selverkendelse, at det anbefales at bruge den dagligt som en øvelse i "psykologisk og åndelig hygiejne". Den virker også som et forsvar, der kan beskytte mod den konstante indre og ydre strøm af påvirkninger, som strømmer til fra alle sider. Den anbefales i høj grad som en daglig øvelse, for den vil som tidligere nævnt være en vigtig forberedelse til alle efterfølgende teknikker til bearbejdelse af blændværk.

2. Teknikken til rigtige proportioner

Rigtige proportioner er næste punkt. Det er en egenskab, der skal udvikles og konstant overvåges. Først skal man være klar over, at menneskets normale psykologiske synsvinkel er myopisk (nærsynet). Det er kun de problemer og psykiske faktorer, som er kommer tæt på, som er i umiddelbar nærhed, eller som fanger opmærksomheden rå et aktuelt tidspunkt, man er i stand til at se klart. Derfor overdrives deres betydning. Mens alt det, der findes på større psykologisk afstand, ses sløret eller opfattes overhovedet ikke. Det er et paradoks, for jo større realiteterne er, jo mindre opfattes de.

Det er derfor nødvendigt at etablere det rigtige perspektiv. Det medfører, at man må udvide området for indre vision. Det skal ske i tre retninger eller dimensioner. Man skal opnå:

1. Et vidtrækkende synsfelt
2. Et langtrækkende synsfelt
3. Et udvidet synsfelt

1. Et vidtrækkende synsfelt

Det er det, man nemmest forstår, og det er heller ikke så vanskeligt at opnå – i hvert fald til et vist punkt – for det er baseret på indlysende kendsgerninger, og det er bekræftet og beskrevet af naturvidenskaben. F.eks. kan man få den første fornemmelse af det uendeligt store rum ved at iagttage stjernehimlen efter mørkets frembrud. Men de svimlende tal, som astronomien har afsløret, har givet en gradvis og større og større viden om Universets gigantiske størrelse. De tre store skridt som astronomien har taget er:

Opnåelsen af et heliocentrisk synspunkt. Den tidligere opfattelse, at Jorden var Universets midtpunkt, blev erstattet af viden om, at Jorden er en mindre planet blandt flere, der er i kredsløb omkring Solen.

Opdagelsen af, at Solen kun er én ud af de myriader af solsystemer, der udgør Mælkevejen. Antallet af solsystemer anslås til ca. 100.000 millioner.

Det største skridt har været opdagelsen af, at Mælkevejen blot er én ud af utallige lignende galakser. Man ved nu, at der findes tusinder af millioner galakser. Et antal – omkring 1.000 millioner – er synlige via de eksisterende teleskoper og radioteleskoper, og hvem ved, hvor mange flere der er ud over dem?

Astronauternes udforskning af rummet har bragt levende beskrivelser af rummets enorme udstrækning ud til et stort antal mennesker, som aldrig tidligere ville have tænkt på rummet og dets størrelse. Men at nå til Månen (og måske til nogle af

planeterne i solsystemet) giver i virkeligheden kun et uendeligt lille billede af det kosmiske rum, for man har opfanget vibrationer, der er skabt tusind millioner lysår væk.

2. Et langtrækkende synsfelt

Det har relation til begrebet tid. Opfattelsen af tid er almindeligvis helt ude af proportion, og den er helt subjektiv. Man synes ofte, at nogle dage, timer og endog minutter er lange, mens andre opleves som korte. Begivenheder og oplevelser, der skete for flere år siden eller for årtier siden kan nogle gange opleves, som om de lige var hændt. Tidsfornemmelsen er både variabel og usikker.

Også inden for dette område opdager naturvidenskaben stadig længere cyklusser i både den planetariske og kosmiske evolution. Astronomi, geologi og de mange metoder til udforskning af substanser, som fysikere benytter, udvider opfattelsen af tid. Men også her er den teoretiske viden abstrakt og svag, hvis den ikke levendegøres via forestillingsevne, fornemmelse og intuition. Kun derved kan man få en mere sand opfattelse af proportionerne mellem de mindre cyklusser for det personlige liv, de store cyklusser for civilisationer og kulturer, og de større cyklusser af millioner og billioner af år, der udgør planeters og soles tidsmåling.

I forbindelse med begrebet evighed skal man være klar over, at evighed har to betydninger: Den betydning, der blev beskrevet i det forrige afsnit, *ubegrænset varighed af tid*, og den anden betydning, der er en fornemmelse af det modsatte – *en permanent, uforanderlig, ubrudt virkelighed*. Det er blevet kaldt "det evige nu", og det har relation til et bevidsthedsplan eller -stadie hinsides tid og rum. Dette fører til den tredje dimension, der skal erkendes om teknikken til rigtige proportioner – et udvidet synsfelt. Alle de retninger, som bevidstheden udvider sig i, er i virkeligheden indbyrdes forbundet og kan ikke adskilles.

3. Det udvidede synsfelt

Det udvidede synsfelt er vanskeligere at forstå, fordi det har relation til menneskets indre kapacitet og til de gådefulde områder med høje åndelige dimensioner. Ordet "høje" bruges naturligvis kun symbolsk, men man har altid brugt det, og det bruges stadigvæk til beskrivelse af de forskellige psykologiske og åndelige erkendelsesniveauer, som de mest fremskredne i menneskeheden har nået, og til at omtale de mere subjektive og subtile sfærer, som man kun kan fornemme eller opfatte intuitivt.

Når man går fra det kendte mod det ukendte, møder man først det fysiske erkendelsesniveau, der er skabt af følelser og nogle af de fysiske sanser. Derefter møder man det vidtstrakte astrale område, der har flere underplaner, lige fra de primitive følelser og sindsbevægelser til de mere ædle følelser og aspirationer. Som det næste får man som tænkende skabninger kontakt med den mentale aktivitet, der rækker lige fra det enkleste konkrete fornuftsbetonede til de mest abstrakte filosofiske og matematiske begreber.

Disse bevidsthedsplaner er mere eller mindre velkendte, men de udgør de indre dimensioner, som menneskeheden normalt lever i. Men der findes et fjerde niveau, som kun få har kendskab til. Det kaldes det intuitive område, fordi man kun får kontakt med det ved at benytte evnen intuition, og den er kun udviklet hos et mindretal.

Den transcendent virkelighed

Flere af de indviede mystikere og clairvoyante har videregivet deres erfaringer ved at beskrive endnu højere mål i menneskets indre virkelighed. I disse højere områder transcenderes menneskets individuelle bevidsthed, og man opnår forskellige grader af kontakt og forening med den transcendent virkelighed.

En gruppe fremskredne psykologer, hvor Abraham Maslow var særlig fremtrædende, påbegyndte en videnskabelig forskning i "højdepunkts psykologi". Det gælder de "oplevelser", der forekommer på de højere metafysiske planer. Det er de oplevelser, som psykologer og psykiatere forsøger at analysere hos deres klienter.

Det er udforskningen af det "indre rum", der fører ind i disse høje dimensioner. At de er virkelige og har stor betydning, er understreget helt tilbage fra begyndelsen af disse meditationsstudier, og den stigende interesse for alle meditationsformer viser, at fornemmelsen af den indre dimension er blevet større. Menneskets bevidsthed fristes til at opdage den.

At praktisere teknikken til rigtige proportioner

Teknikken til rigtige proportioner kan anvendes og virke på mange måder. Alt, der udvider visionen og uddyber forståelsen, er en hjælp til at opnå et grundsyn, hvor man forstår perspektivet, og der er forskellige metoder til at nå dette mål. F.eks. kan man udvide opfattelsen af Universets store udstrækning ved at studere astronomi, der indeholder data om de kosmiske afstande, "stjerkort" osv. Det giver et billede af kosmos, og derved udvides opfattelsen af rummets gigantiske udstrækning. Og når man ser på stjernehimlen, får man naturligvis en direkte fornemmelse af rummets udstrækning.

De fleste mennesker oplever, at deres bevidsthed udvides, og at de befinder sig i en positiv sindstilstand, men nogle reagerer negativt. De føler sig ubetydelige, trykket og nærmest knust som små brikker i de store dimensioner. Det er et blændværk, der stammer fra en separatistisk holdning. Man skal glæde sig over at deltage i dette store skaberværk. Dette blændværk skal fjernes, og det gøres ved at erkende, at det, der betyder noget, er kvalitet – ikke kvantitet. Mennesket består af samme essens og har samme værdinorm som enhver af de store realiteter i Universet – på samme måde som en enkelt dråbe af havet har den samme kemiske sammensætning som alle oceaners vand.

For at kunne opfatte det uendelige forløb af tid, må man studere de stadig længere cyklusser, som naturvidenskaben har afsløret for menneskeheden. Cyklusserne rækker lige fra et splitsekund, et minut, en dag, et år, århundreder og til et "astronomisk år" på 26.000 år, hvor Solen bevæger sig gennem hele zodiaken, og videre til de ufatteligt langstrakte livsår for planeter og sole, og på denne måde kan man udvide sin opfattelse af tidsbegrebet.

Forståelse via meditation og kontemplation

Men en dybere og mere klar forståelse af de store realiteter får man via meditation og kontemplation. Cyril Hephher skriver i *The Fellowship of Silences*:

*Alle livets proportioner forandres i stilheden.
Tidens øjeblikke mindskes
i sammenligning med det uendeliges øjeblikke.*

Ved at vende opmærksomheden mod noget højere og større, reduceres de utallige små problemer i det daglige liv, som man giver alt for stor opmærksomhed og tillægger alt for stor betydning – de "*emfatiskke³ bagateller*" som Edison kaldte dem. De skal reduceres til deres rette og ubetydelige plads. Men målet er ikke nemt at nå. Det har alle undervisere i åndsvidenskab erfaret. En af dem skrev:

*Man skal samle alt det åndelige mod man kan
for at fjerne og sætte en stopper for smålighed.*

Fiery World

Mange skrifter af både Østens og Vestens indviede mystikere og clairvoyante har været oplysende og til stor hjælp til at nå dette mål. Mange af dem har i øjeblikke med indre oplysning oplevet en ægte følelse af evighed eller tidløshed, og i Evelyn Underhills bog *Mysticism* fortæller der om mange af de kristne mystikers oplevelser. *Cosmic Conscionsness⁴* af Richard Maurice Bucke er også en informativ bog om dette emne, og den indeholder vigtige rapporter om oplevelser af denne høje art.

Bevidsthedsudvidelse

Som tidligere nævnt er meditation en mere direkte teknik til bevidsthedsudvidelse. I meditation føres bevidstheden opad ved hjælp af aspiration og vilje mod højere planer for væren – dvs. mod en transcendent virkelighed. De indre oplevelser og erkendelser, der opnås på denne måde, mangler ord der kan beskrive dem, men de skaber en stigende erkendelse af, at ens egen sjæl er identisk med alle sjæle og med Det Ene Selv.

Bruger man følgende mantra meditativt er det en hjælp til at udvikle erkendelsen af åndelig identitet. Den kan bruges som indledning til den daglige meditation eller på ethvert tidspunkt, hvor man ønsker at "samle tankerne" om sjælen.

*Mere strålende end Solen,
renere end sneen,
finere end æteren,
er sjælen, ånden i mit hjerte.
Jeg er denne sjæl, denne sjæl er mig.*

Bedre proportionssans

For at opnå en bedre proportionssans kan man som det sidste regelmæssigt bruge en teknik, som Theodore Roosevelt praktiserede, og som han kaldte "at skære ned på størrelsen". Det oplyste William Beebe i sin bog *The book of Naturalists*:

"Theodore Roosevelt og jeg havde et lille spil gående. En aften efter en samtale gik vi ud på græsplænen og så på stjernehimlen, indtil vi fandt en lille svagtlysende plet over det lave hjørne i venstre side af Pegasus' store firkant. En af os sagde: 'Det er spiralgalaksen i Andromeda. Den er lige så stor som Mælkevejen. Den er én ud af hundrede millioner galakser. Den indeholder ét hundrede millioner sole, der alle er større end vores Sol'. Derefter sagde Roosevelt: 'Nu tror jeg, vi er små nok. Lad os gå i seng'."

3 Kraftfulde.

4 Richard Maurice Bucke: *Cosmic Conscionsness*. Dutton & Co. Inc., N.Y.

Hovedindhold i andre teknikker

Det er hensigten at gå mere detaljeret ind i resten af teknikkerne i de efterfølgende instruktioner, hvor der vil komme beskrivelser af øvelser, som kan praktiseres i forbindelse med bestemte blændværk. Her er de skitseret kortfattet, for at de mange fremgangsmåder kan gøre det muligt at begynde at eksperimentere med i det mindste de mere enkle af de teknikker, der ser ud til at blive nyttige, for generelt er det nødvendigt at bekæmpe sine blændværk fra flere sider, hvis det skal lykkes.

3. Teknikken til at udvikle modsætninger

Udvikling af modsætninger er på en måde den enkleste metode, men det betyder ikke, at den er nem at udføre. Som det gælder alle teknikker, afhænger denne teknik af, at man har erkendt det blændværk, man vil af med, så man kan udvælge blændværkets modsætning. Det medfører, at man bevidst ofrer tid og opmærksomhed på at udvikle den modsatte kvalitet. Her er nogle eksempler på metoden:

- frygt kan modvirkes ved at udvikle mod,
- depression ved at udvikle glæde,
- fjendtlighed ved at udvikle kærlighed,
- samlertang ved at udvikle evnen til at dele,
- isoleret ved at opfatte Det Ene Liv og den bagved liggende syntese af alle skabninger.

4. "Som-om"-teknikken

"Som-om"-teknikken blev omtalt tidligt i meditationsstudiet i forbindelse med visualisering og dens evne til at hjælpe med at overvinde frygt i forskellige situationer. Men den er også en velegnet metode til bearbejdelse af personlige blændværk. Teknikken består i at handle "som om" blændværket ikke eksisterer, og den er nært forbundet med "udvikling af modsætningen". F.eks., hvis man prøver at udvikle den urokkelige holdning, at man ikke er bange og handler, som om man intet frygter, mens man på samme tid udvikler mod, så arbejder man på to komplementære måder. Begge teknikker giver noget til hinanden.

"Som-om"-metoden kan virke for enkel til at kunne give et permanent resultat, men den er faktisk den bedste metode til at træne det ubevidste. "Som-om" er meget mere end at "lade-som-om" eller gennemføre det "på-trods-af". Ved at benytte denne metode bekræfter og påkalder man hjælp til at opnå de positive egenskaber, der er behov for. Eksempelvis når man tvivler på, om man magter at påtage sig en bestemt opgave, eller om man er i stand til at forbedre andre menneskers vilkår, så skal man handle, som om man har den nødvendige tro på, at opgaven kan gennemføres på en vellykket måde. I bevidstheden vækkes overbevisningen om, at det vil lykkes.

Det er en metode, der ikke alene virker øjeblikkeligt, fordi den hjælper med at klare mange vanskelige situationer og opgaver, for den opbygger samtidig langsomt de indre egenskaber, der er behov for.

5. Teknikken til systematik

Systematik er en teknik, som ved hjælp af forestillingsevnen gradvis kan fjerne den følelsesmæssige energi, der er forbundet med blændværk. Energierne ligger ofte dybt i både det ubevidste og i bevidstheden.

Metoden består i at bruge forestillingsevnen til at visualisere og til mentalt og følelsesmæssigt at skabe den situation, der skaber det blændværk, man ønsker at bearbejde. Det giver mulighed for, at følelsen kan komme helt op til overfladen af bevidstheden, så den opleves tydeligt. På denne måde fjernes en del af blændværket, hver gang øvelsen udføres. Efter at have udført øvelsen et passende antal gange, opstår følelsen ikke længere.

6. Teknikken til transmutation

Transmutation er en vigtig og effektiv teknik. Den har en stor fordel, for den ikke alene neutraliserer det aktuelle blændværk, den kan også bruge den energi, som har skabt blændværket og beliver det, til forskellige og mere nyttige formål.

Man skal huske, at følelsesenergi, der er drivkraften i blændværket, i sig selv er neutral. Den har skabt blændværket, fordi den blev tiltrukket af en forkert forestilling eller bedømmelse. Men hvis denne fejlagtige forbindelse opdages og fjernes, kan den samme energi benyttes til højere formål. Her er nogle eksempler på at udskille energi fra et blændværk, så den får en mere nyttig og værdifuld kvalitet:

1. at vende selvmedlidenhed til sympati og omsorg for andre,
2. at vende personlige aggressioner til handling for helhedens bedste.
3. at vende begæret efter materielle ting til stræben efter åndelige egenskaber og evner.

Teknikkens transmutationsprocesser analyseres mere detaljeret senere. Men man kan muligvis se, hvilke metoder man kan begynde at bruge til nedbrydelse af blændværk i sit eget liv. At bruge energi rigtigt er i virkeligheden det mest basale af alle menneskets problemer.

7. Teknikken til upersonlighed

Denne tekniks effektivitet ligger først og fremmest i den kendsgerning, at den fjerner de skadelige kredsløb, som generelt er kædet sammen med de forskellige blændværk – det gælder bl.a. de følelsesmæssige reaktioner, som man almindeligvis viser. Her er et par eksempler: Man er bange for at blive bange, og det henleder opmærksomheden på frygten, der derved styrkes. Man er vred på sig selv, fordi man er vred, og derved styrkes den oprindelige vrede reaktion osv.

Men teknikken til upersonlighed består ikke kun i, at den undgår at blive følelsesmæssigt påvirket af et blændværk. Metoden består også i at skabe mulighed for, at man kan trække opmærksomheden og dermed energien tilbage fra det aktuelle blændværk. Derefter kan man indtage en neutral holdning til blændværket, hvorefter det toner bort og mister sit greb.

Teknikken til disidentifikation og til rigtige proportioner forbereder vejen for den subjektive metode, for den begrænser først væksten af det pågældende blændværk via disidentifikation, og derefter skabes der et udvidet synsfelt, hvor man ser det i et sandt perspektiv. Det er et godt eksempel på den kendsgerning, at det er muligt at tage forskellige både indirekte og direkte metoder i brug.

8. Teknikken til lys

Med teknikken til lys kan man bearbejde blændværk fra et endnu højere niveau, og den er en af de mest effektive måder til at opnå upersonlighed på. Det betyder, at man lærer at arbejde med lyset og at føre det ned fra de højere planer til personligheden.

Der er forskellige former for lys, og ligesom de andre teknikker vil denne teknik blive forklaret mere indgående, for det er en metode, der kræver en bestemt form for meditativ handling. På nuværende tidspunkt af studiet er det nok at sige, at lyset, der befinder sig oven over verdensblændværkets tåger, fungerer som en nedbrydende faktor. Alt, hvad man skal gøre, er at fastholde sig selv i lyset, og hvis man praktiserer det i sit liv, nedbryder det blændværk.

9. Teknikken til nærvær

Teknikken til nærvær er den højeste metode af dem alle, og også her kommer den mere præcise beskrivelse senere. Her skal det blot siges, at det betyder at sanse, føle og opnå en intuitiv erkendelse af det guddommelige nærvær på et højere niveau – dvs. af det guddommelige, der er til stede i al manifestation.

Mange har hørt sætningen "*at praktisere nærvær*", men teknikken til nærvær medfører andet og mere end en mystisk adgang til bestemte erkendelsesstadier. Det er en præcis og bestemt – man kan sige – "videnskabelig" – metode til at få en mere subtil og subjektiv form for erkendelse.

I begyndelsen kræves en vis kontrol over personligheden, hvis det skal lykkes at skabe kontakt til det "virkelige". Desuden skal man have opnået en vis grad af fokuseret livsholdning, før at en højere og mere subtil indre erkendelse bliver mulig. Hertil kommer, at evnen til at føre det, der kaldes et "dualistisk liv", skal udvikles – dvs. evnen til at opretholde en indre åndelig livsholdning, mens man på samme tid lever et ydre liv og udfører de praktiske opgaver, der kræver så meget tid. Desuden skal man kunne definere og planlægge indsatsen for at komme i kontakt med nærvær og dermed opfatte virkeligheden. Det er et højt bevidsthedsstadium at opnå, og det er et af de overordnede mål ved at praktisere meditation.

Anden del

Princippet om den gode vilje og blændværk

Princippet om den gode vilje spiller ligesom loven om rigtige menneskelige relationer en vigtig rolle i nedbrydningen af blændværk. Den gode vilje virker som grundlag for rigtige holdninger og tænkning, og den virker som modgift mod fjendtlighed, kritik, rivalisering, mistænksomhed o.l.

Hvis den gode vilje motiverer til ærlighed, og hvis man virkelig vil det gode for andre, så gennemgår holdningerne det, man kunne kalde en "kemisk forandring", for holdningerne transmutteres fra f.eks. at være aggressive tendenser, der opstår, når viljen er egoistisk eller selvcentreret, til at blive viljen til det gode. At udvikle den gode vilje er derfor en effektiv måde at overvinde mange former for blændværk. Når man prøver at udvikle og praktisere den gode vilje, vil man opdage, at mange af de gamle tænkemåder forsvinder – f.eks. kritik, sladder og flere former for egoisme, der forhindrer rigtige relationer. Den gode vilje er en kvalitet, der først transformerer mennesket selv og derefter det netværk af relationer, det befinder sig i.

Kritik – et farligt blændværk

Kritik er en af de mest snigende af de blændværk, som den gode vilje kan nedbryde, fordi det er et blændværk med to skarpe sider, for det påvirker både den, der kritiserer, og den, der bliver kritiseret. Når man tænker kritisk på et menneske, så opbygger man en tankeform, som man ser igennem, hver gang man ser på dette menneske. De svagheder og fejl, man har omgivet det med, er derfor det vigtigste man ser, mens dets gode egenskaber og menneskets sjæl er skjult bag det, man har opbygget. Men ikke alene ser man dette menneske gennem sin egen tænkningens slør, man bringer det også videre, når kritikken udtales, for så ser andres øjne også igennem det. Det er naturligvis skadeligt, og det kan have langtrækkende og alvorlige konsekvenser. Det skaber reaktioner hos det menneske, der kritiseres, som – afhængig af dets natur – kan have depressiv karakter. Og det kan rette kritik og fjendskab mod afsenderen.

Men den skade, man påfører sig selv med den kritiske holdning, går endnu dybere. Ikke alene påvirkes man af "boomerang-effekten" fra andre (for det er et aspekt af loven om årsag og virkning), for kritikken vækker de samme fejl og negative aspekter i afsenderen, og derved undertrykkes de modsatte gode egenskaber. Det er derfor en selvpåført og velfortjent reaktion.

De fleste kritiserer ofte helt tankeløst uden at være klar over, at det skader. Kritik åbner for mere blændværk, end man er klar over. Man skal undgå at falde for fristelsen til at "gøre sig selv til dommer". Måske ser man mennesket, som det virkelig er, men det er sjældent tilfældet.

Det kritiske intellekt

At kritisere er en speciel fristelse for mennesker med en aktiv tænkeevne. Intellektets dominerende egenskaber er at analysere, dissekere og uddybe. Jo mere mentalt polariseret et menneske bliver, jo mere er det nødvendigt at udvikle og udtrykke den gode vilje. Det er det første udtryk af kærlighed fra hjertet, der afbalancerer

tankesindet. Den gode vilje er dog mere end en egenskab i hjertet. Den medfører en rigtig styret vilje – en vilje til det gode – og den medfører en indre holdning til virkeligheden og til det gode for helheden.

Kritik er kun et af de mange uheldige blændværk, som princippet om den gode vilje modarbejder og forvandler. Følgende opstilling viser nogle af de andre, som er med til at nedbryde blændværk på samme måde. Og man kan tilføje de, der er opstillet i fjerde års første instruktion, som forhindrer rigtige menneskelige relationer. Der er også forslag til refleksion og et omrids til et personligt arbejde i to måneder som tidligere.

Opstilling over refleksioner

I. Blændværk, der modarbejdes af den gode vilje

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. Kritik | 7. Irritation |
| 2. Intolerance | 8. Jalousi |
| 3. Aggression | 9. Fornærmelse |
| 4. Fjendskab | 10. Bitterhed |
| 5. Rivalisering | 11. Afvisning |
| 6. Mangel på forståelse | 12. Mangel på sympati |

Når man har besluttet, hvilke af ovennævnte blændværk der skaber de alvorligste problemer, vil det være en hjælp at bruge teknikken til disidentifikation til dem skiftevis. Øvelsen med det aktuelle blændværk som det centrale emne skal udføres dagligt, hvis det er muligt. Man kan også bruge teknikken til rigtige proportioner for at få et udvidet billede af den situation, der vækker blændværket, og af de holdninger, der vil være mere hensigtsmæssige end den reaktion, man normalt har.

II. Forslag til refleksion

1. Er min reaktion over for mennesker normalt venlig eller kritisk? Er jeg villig til at se deres gode sider frem for deres svage og fejlagtige sider og omvendt?
2. Vækkes min interesse øjeblikkeligt ved at høre om et menneskes forkerte handling eller midlertidige fiasko, og diskuterer jeg det bagefter, eller opbevarer jeg det i mit hjerte med kærlighed og hengivenhed?
3. Opnår jeg mere ved at følge en impuls til konkurrence end til samarbejde?
4. Hvor meget kan jeg virkelig opnå at vide om situationen og behovene hos de mennesker, jeg kommer i kontakt med ved at "træde ind i mit medmenneskes hjerte"?

Stiller man disse fire spørgsmål til sig selv og besvarer dem, kan de give et vink om, hvordan man praktiserer den gode vilje, hvis man iagttager sig selv i relation til hvert af dem skiftevis i løbet af et par uger.

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

1. *Stadie med erkendelse*
Før fokuseringen op til mentalplanet og fasthold opmærksomheden dér. Ret derefter tankesindets søgelys mod det valgte blændværk, og se klart på det i dette lys, mens du reflekterer over det arbejde, der skal udføres. (Lad ingen følelsesmæssige reaktioner tvinge sig igennem).
2. *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.
3. *Skabende stadie*
Forbind dig nu med princippet om den gode vilje. Med beslutsomhed og skabende kraft fører du erkendelsen om, at den er en realitet ind i den fastholdte tankeform. Bekræft ved viljens kraft, at den kan manifesteres. 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...





VidsomsNettet
www.vidsomsnettet.dk