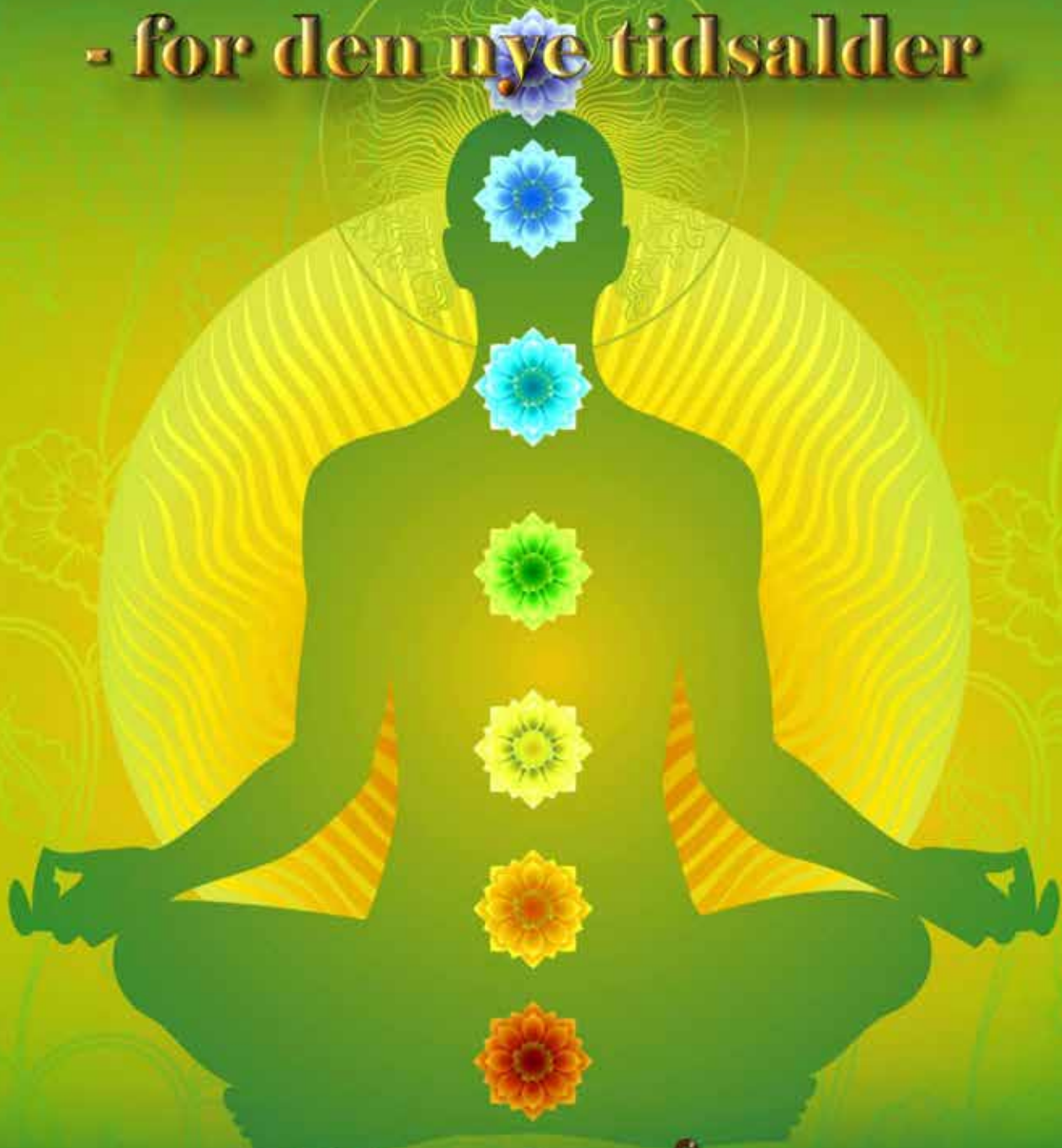


SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder

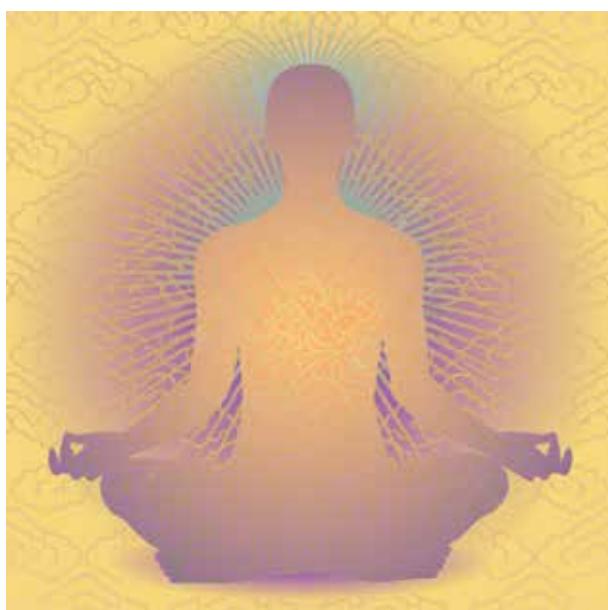


Fjerde år

Instruktion 3

21. april - 20. juni

Skabende
meditation
- for den nye tidsalder



4. år

Instruktion 3:6
21. april - 20. juni



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

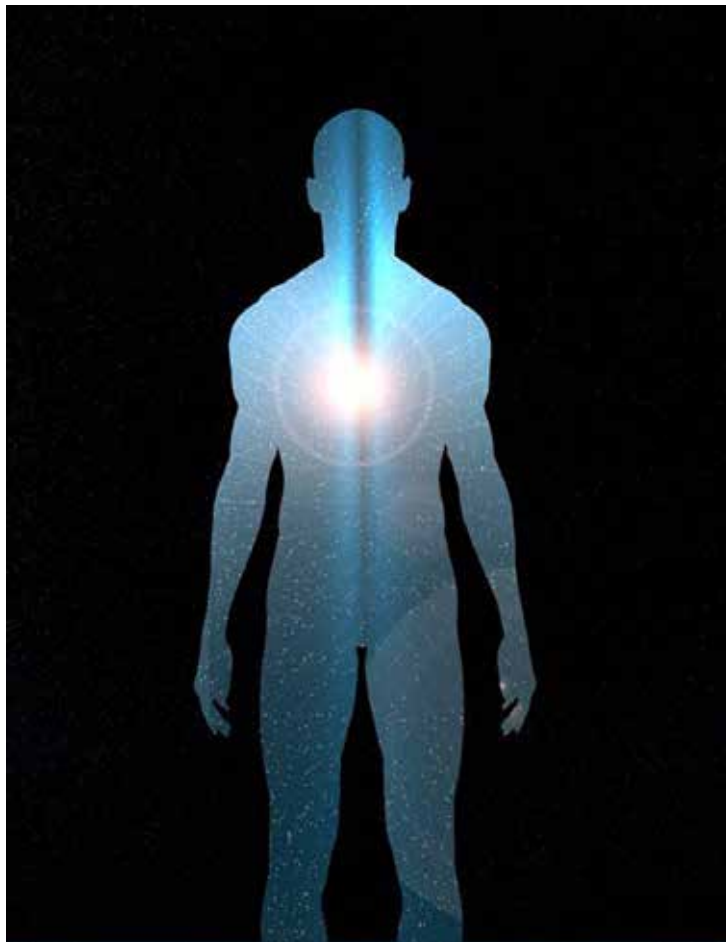
Indhold

Første del:

- Blændværk vedr. overlegenhed og selvhævdelse. "Positive" blændværk – Blændværk vedr. frihed og uafhængighed – Blændværk vedr. utålmodighed og irritabilitet. Teknikker til forædling af modsætningerne. "Som om"-teknikken.

Anden del:

- Loven om gruppebestræbelse og blændværk



Materialet er oversat med tilladelse fra Meditation Mount, Californien, USA.

Dette materiale skal du ikke betale for, men vi håber, at du vil støtte arbejdet via en donation, som kan indbetales på Danske Bank reg. 1551 - konto nr. 16 973 335

Oversættelse af 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

Blændværk vedr. overlegenhed og selvhævdelse

Introduktion

Som tidligere omtalt er menneskets liv præget af blændværk. Man har sammenlignet det med, at man vandrer i en dis eller tåge, så man ikke er i stand til at se omgivelserne, som de er. Men det bedre at tænke på det som et slør, man selv holder op foran øjnene, så alting bliver uskarpt og forvrænget. Det får et andet farveskær og en anden form. En kort refleksion vil vise at denne analogi er rigtig.

Kun meget få er i stand til at se på livet uden at give det et følelsesbetonet farveskær. Men nogle har en svagere opfattelse af virkeligheden på grund af de forvrængende "slør", end andre. Der er stor variation af de former for blændværk, som er afgørende for opfattelsen, tænkningen, følelserne, holdningerne og reaktionerne. Der blev nævnt syv typer blændværk i fjerde års anden instruktion. I denne instruktion er det tanken at undersøge de "positive" og dogmatiske blændværk, der ser ud til at være særdeles dominerende for tiden.

Individuelt og globalt blændværk

Måske er det bedst at minde om, at der både findes verdensblændværk og individuelt blændværk. De to typer er tæt forbundet, og selvom man har et større ansvar for de individuelle blændværk, så er det en hjælp at indtage en holdning, der står i et rimeligt forhold til blændværkets omfang. Man skal forsøge at undgå et blændværk af for stor selvundervurdering, hvor man mener, at der ligger universelle årsager bag nogle af problemerne i det individuelle liv.

På den anden side har man også et vist ansvar for verdens blændværk og illusioner. Man har selv været med til at opbygge dem, og man deltager stadig med sin frygt, sine begær og sin uoplyste tænkning. Derfor har man en særlig forpligtelse til at deltage i nedbrydningen af dem. Det har derfor stor betydning, at man forsøger at se og forstå dem, og at man finder ud af, hvordan de kan bearbejdes.

Opdag blændværket

To forudsætninger er nødvendige til denne opgave. Den første er disidentifikation, dvs. at man tager afstand til blændværkene og betragter dem som det, de er. Så længe man identificerer sig med et bestemt blændværk, lige så længe styres man af det. Når man er helt besat af et blændværk, er man ikke klar over det, og man kan derfor ikke erkende det. Derfor kan man intet gøre for at nedbryde det. Det første skridt er derfor at opdage det. Opdager man det, har man straks en anden situation. Blændværket er der stadig, men nu ved man det, og derfor kan man begynde at tage afstand til det. (Se teknikken til disidentifikation i fjerde års anden instruktion).

Brug viljen

Den anden forudsætning er at bruge viljen. Det er ikke nok at ønske at bekæmpe blændværk ved at benytte de forskellige teknikker, for viljen skal også med i processen. Først må man tage de nødvendige forholdsregler og derefter anvende forskellige teknikker, og når disse beslutninger tages, kommer viljen til udtryk. Derefter er

viljesenergien nødvendig til at bevare udholdenhed og beslutsomhed for at kunne gennemføre processen uanset hvor lang tid, det tager.

Man må også huske, at der findes et mellemliggende stadie mellem at opdage et blændværk og at nedbryde det. Det er i denne periode, den egentlige kamp foregår, og man befinder sig i den paradoksale situation, at man stadig har blændværket, selvom man har gennemskuet det. Det er der stadig, og det har tendens til at vise sig til enhver tid, men man afviser det, så godt som man kan. Kampen kan fortsætte i lang tid, og det er en vanskelig periode. Selvom man prøver at styre blændværket og forhindre det i at påvirke livet, så trænger det hele tiden frem. Det vil være mere rigtigt at sige, at på dette stadie *styrer* man blændværket snarere end nedbryder det. Stadierne eller trinene i processen er derfor:

1. *Betragtning* – at se blændværket, som det er.
2. *Disidentifikation* – at stå på afstand som iagttager.
3. *Styring* – at holde styr på det og forhindre det i at påvirke.
4. *Nedbrydning* – at nedbryde det gradvis og fjerne det.

En langvarig proces

Stadierne overlapper ofte hinanden, men hvis man husker dem, vil de hjælpe med at se de forskellige faser, man befinder sig på. Det kan forhindre, at man mister modet, hvis bearbejdningen tager lang tid. Blændværk forsvinder ikke "fra den ene dag til den anden", eller så snart man opdager dem. Nogle blændværk er dybt rodfæstet i underbevidstheden. Det blev beskrevet i anden instruktion, og det kan blive en langvarig proces at få dem frem fra underbevidstheden og nedbryde dem i lyset af sjælens bevidsthed.

Processen kan sammenlignes med morgentågen, der indhyller en dyb dal, efterhånden som Solen kommer op bag bjergene og spreder lys og varme ud over dalen. Først stiger tågen opad, og når Solens stråler har løftet tågen, nedbrydes den lidt efter lidt, efterhånden som den når de højere luftlag, indtil man til sidst kan se hele panoramaet klart og tydeligt.

"Positive" blændværk

Blændværkene i denne kategori er blevet kaldt "positive", fordi de er baseret på positive handlinger og tænkning, som blev omtalt i tredje års tredje instruktion som en af karakteregenskaberne i Den Nye Tidsalder. Det skal bemærkes, at her bruges ordet "positiv" ikke i betydningen værdifuld eller god. Tværtimod er "positive" blændværks kvalitet lige så negativ som alle andre former for blændværk. I virkeligheden er de ofte mere negative.

Selvhævdelse og mindreværd

To forskellige mennesketyper er disponerede for dem. Den første type er de, der har en medfødt egoisme, er autoritative og "viljestærke" i personlig forstand. Den anden type er mennesker, der har en iboende svaghed. Det ved de, og de føler sig vrede og såret over det. Det tvinger dem til at overkompensere for svagheden ved at vise og bevare magten. Et eksempel er den egoisme og aggression, der nogle gange ses hos mennesker, der er små af vækst. De har en tilbøjelighed til at føle mindreværd. Alfred Adler¹ har udarbejdet en seriøs redegørelse om denne psykologiske mekanisme og oplyser, at forskellige former for "mindreværdskomplekser" kan snige sig ind i forbindelse med de forskellige former for aggression og selvhævdelse.

¹ Alfred Adler (1870 i Wien - 1937 i Aberdeen) var østrigsk psykoanalytiker, som skabte begrebet mindreværdskomplekser.

Disse to modsatte årsager til "positive" former for blændværk skal man huske, for det kan være en hjælp når man skal vælge og bruge teknikkerne til at bearbejde dem, så man forstår oprindelsen til de blændværk, man prøver at nedbryde.

Der findes mange blændværk i den "positive" kategori, men kun nogle få kan nævnes her. Eksemplerne kan imidlertid illustrere de mange variationer, der findes med denne "positive" tendens. Det giver et billede af de forskellige former, de kan antage, og viser, hvordan de kan styres og nedbrydes.

1. Blændværk vedr. magt

Blændværk vedr. magt er en overdreven og fordrejet manifestation af den normale trang til selvhævdelse. Magt giver både en intens subjektiv tilfredsstillelse og gør det muligt – i det mindste midlertidigt – at opleve succes eller at få fat i ting, man begærer. Blændværket kan overskygge et menneske i en grad, så det ligefrem besættes af det. Et godt eksempel var Friedrich Nietzsche, for hans vilje-til-magt² havde meget ulykkelige konsekvenser.

Den eftertragtede magt kan forekomme på tre forskellige måder:

1. Over mennesker, der skaber blændværk vedr. autoritet.
2. Over naturkræfterne.
3. Over stoffet.

De sidste to punkter skaber blændværk vedr. effektivitet og teknologi.

Teknikken til rigtige proportioner, der blev belyst i anden instruktion, vil være en værdifuld øvelse for alle, der opdager, at de har dette blændværk vedr. magt eller en tendens i den retning. Som Theodore Roosevelt sagde, det "skal have den plads det skal have", og så vil man se sig selv i et mere realistisk perspektiv. Forædling af modsætningen er også en af hovedteknikkerne til bearbejdelse af dette blændværk. (Se senere i denne instruktion).

2. Blændværk vedr. autoritet

Blændværk vedr. autoritet – eller mere korrekt – vedr. udøvelse af autoritet, har mange lighedspunkter. Der findes utallige små diktatorer i alle organisationer, og de nuværende bureaukratiske systemer giver dem rigelig plads. Indtil for nylig blev den autokratiske fader accepteret som det selvfølgelige overhoved i familien – en kendsgerning, der var en af årsagerne til ungdomsoprøret.

Denne autokratiske holdning er ikke kun baseret på kærlighed til magt, men også på en fast overbevisning om at gøre det rigtige – og det er naturligvis også et blændværk. Under mere eller mindre iøjnefaldende former er det så udbredt i dag, at det er en grundlæggende holdning hos en stor del af menneskeheden.

Åndelig autoritet

Blændværk vedr. autoritet kan ligesom alle blændværk med tilknytning til magt og overlegenhedsfølelse komme til udtryk på det fysiske plan, astralplanet og mentalplanet. Men det kan også forekomme i den åndelige bevidsthed. Når blændværk er baseret på enten en stærk følelse af guddommelig styring eller "åbenbaring" eller på de etablerede dogmers og trosretningers autoritet, så kan det blive et alvorligt

² Formentlig det vigtigste aspekt af Friedrich Nietzsches billede af menneskets psykologi opstår i "viljen til magt", som Nietzsche anpriser som motivationen, der ligger til grund for al menneskelig adfærd.

blændværk og en farlig fordrejende og aggressiv kraft. Inkquisitionen er et eksempel på den værste form for dette blændværk af "åndelig autoritet", og på at det kan blive alt for almægtigt.

Heldigvis er autoritetskulturen hurtigt på vej ud. Den var et særligt kendetegn i tidligere tider, men de frihedselskende og frit tænkende samfund, der nu opbygges – i det mindste i Vesten – har en ny holdning. Der findes ikke længere respekt for "autoriteter". De bliver i høj grad kasseret, og det kan forventes, at dette blændværks greb om alle diktatorer og deres støtter gradvis vil mindskes, efterhånden som Den Nye Tidsalder fortsætter.

Selvom blændværk vedr. effektivitet og teknologi meget ofte, som tidligere nævnt, udvikles fra kærligheden til magt og udøvelse af magt, så er de mere specifikt forbundet med aktiviteter, der er den tredje kategori af blændværk, som senere skal studeres. Det vil blive beskrevet i sjette instruktion.

Teknikken til transmutation

Den teknik, der blev anbefalet til bearbejdelse af blændværk vedr. magt, kan også anbefales til bearbejdelse af blændværk vedr. autoritet, som i virkeligheden er et udtryk for kærlighed til magt. Men når de er brugt i et stykke tid, så kan man også praktisere teknikken til transmutation (se anden instruktion). Med denne teknik, der vil blive forklaret mere detaljeret i sjette instruktion, styrer man den energi, der ligger bag et blændværk, og anvender den på et højere niveau. Det betyder, at når man har opdaget sin tendens til at være overautoritativ, har placeret sig selv og sin situation i rigtige proportioner og har gjort nogle tiltag til at forædle de modsatte egenskaber – f.eks. ydmyghed – så fortsætter man med at transmutere sin kærlighed til autoritet og sine diktatoriske tendenser til ansvarsfølelse med ægte og medfølelse omsorg for sine medmennesker. Både den tidligere holdning og metoden til at vise den er på denne måde blevet transmuteret, og dermed kan den energi, der ligger bag blændværket, bruges på en konstruktiv og nyttig måde.

3. Blændværk vedr. fysisk styrke

Blændværk vedr. fysisk styrke kan man kalde et mere primitivt udtryk for den "positive" egoistiske form for blændværk. For de mennesker, der ikke kan udtrykke sig selv på de højere niveauer, tjener konkurrencer og sport et godt formål. Det kræver selvdisciplin, mod, koncentration, udholdenhed, evne til at modstå anstrengelser, og meget ofte gruppearbejde og samarbejde.

Blændværket opstår, når man lægger for stor vægt på resultater. Det udvikler stolthed og konkurrenceånd, som stimulerer hensynsløshed. Det kan endda resultere i ekstreme former for fysisk aggression og vold.

De nævnte teknikker kan også være nyttige til dette blændværk. De vil også være gavnlige i relation til alle efterfølgende blændværk, der ligger inden for det "positive" område.

4. Blændværk vedr. ambition

Blændværk vedr. ambition har nær forbindelse til de tre foregående, for kærlighed til magt, succes og høje positioner er de drivende kræfter i ambition. Når mennesket plages af dette blændværk, er det udelukkende fokuseret på at nå toppen, og det har skadelige virkninger både på mennesket selv, på de nærmeste og socialt. Ofte fortsætter det ambitiøse menneske sin stræben langt ud over, hvad det har af fysisk styrke, og det opbruger sin energi i et omfang, der efterlader legemet helt udmattet og modtageligt for fysiske og psykiske lidelser.

Ambitionens bivirkninger

Men det ambitiøse menneske har også tendens til at påtage sig for meget på andre måder. Dette resulterer i ineffektivitet og endog fiasko, og det påvirker desuden andre. Det er beskrevet i bogen *Peterprincippet*.³ Den blev en bestseller, og det er positivt, fordi den afdækker blændværket vedr. ambition og latterliggør det nuværende almindeligt benyttede forfremmelsessystem, som dr. Peter kalder "hierarkologi". Det resulterer i dårlig ledelse og i den inkompetente organisering, man ser overalt.

De mere alvorlige virkninger af ambition er hensynsløshed, grusomhed og total tilsidesættelse af andres rettigheder. Det er ofte den motiverende impuls bag kriminalitet og voldshandlinger, og det er naturligvis den drivende kraft hos alle diktatorer.

Fra ambition til destruktion

Ud over den personlige ambition, kan den gruppe, det ambitiøse menneske tilhører, være fokus for overdreven ambition. Diktatorer og nationale ledere er ambitiøse på deres folks og nations vegne. De stræber efter at udvide territorierne og som konsekvens at dominere andre nationer. De er så optaget af det, at det ofte kræver total selvopofrelse, for al deres energi investeres i at nå dette mål. Disse mennesker påtager sig et enormt stort ansvar og løber en stor risiko. Ambition kan meget nemt føre til destruktive handlinger, og historien indeholder mange dramatiske eksempler.

Heldigvis er det kun få mennesker, der kommer i en position, hvor blændværk vedr. ambition kan få katastrofale følger i et større omfang, men man skal vide, hvordan det virker både på en gruppe, en nation og på et enkelt menneske, så man ikke løber den risiko selv at blive indfanget – sandsynligvis uden at vide det og med risiko for at bidrage til det.

Åndelig ambition

Ambition er et blændværk, der er nemmere at få øje på hos andre end hos sig selv, og det kan ligesom blændværk vedr. autoritet være forbundet med både et åndeligt liv og med åndelig udvikling set fra personlighedens synsvinkel. Jo højere niveauet er for et blændværk, jo vanskeligere er det at få øje på, og åndelig ambition – selvom den forekommer i en meget subtil form for begær efter personlig succes – kan på snigende måde fordreje en ægte højere motivation.

5. Blændværk vedr. stolthed og overlegenhed

Stolthed og overlegenhedsfølelser er blændværk, der er nært forbundet med ambition. Mennesker overvurderer nemt sig selv og det, de har opnået, og ser ned på andre, der ikke har opnået særligt meget og betragter dem som mindreværdige. Denne tendens kan begynde med et behov for at "hævde sig", men den kan udvikle en regulær overlegenhedsfølelse. Hvis det er tilfældet, soler man sig i blændværket og stimulerer det med den tilfredsstillende, som holdningen giver.

Mennesker, der har et stolthedsblændværk, kan ikke fordrage overlegenhed hos andre. Denne reaktion er særligt dominerende i nutiden. Den viser sig som uvilje over for mennesker, der er dygtigere end dem selv, og de forsøger at nedgøre dem på alle mulige måder. Som en vippe går den enes personlige overlegenhedsfølelse op, når en andens overlegenhed går ned. Det er den almindelige metode til "at få sandheden frem" om fortidens historiske skikkelser, at finde alle deres svagheder,

³ dr. Laurence J. Peter og Raymond Hull: *Peterprincippet*. Udgivet af William Morrow & Co. Inc.

og gøre dem ringere end de var, og ligefrem ignorere det, de opnåede. Det skyldes i høj grad denne holdning.

Det er både naivt og uretfærdigt, fordi de ofte har udrettet noget på trods af deres svagheder og mangler. De skulle i virkeligheden værdsættes endnu højere, fordi de overvandt disse forhindringer og fuldførte store ting. Man skal også huske, at mennesker fungerer på forskellige niveauer, så selvom man har svagheder og endda fejl på ét niveau, så kan man opnå meget på et andet.

Den almindeligt udbredte tendens med at nedgøre andre har Rabindranath Tagore givet udtryk for med ordene:

*Ildfluen sagde til stjernerne:
"Astronomerne siger, at den dag vil komme,
hvor I vil blive udslettet".
Stjernerne svarede ikke.*

Besiddelsesblændværk

For mennesker uden særlige muligheder eller evner tager dette blændværk ofte form som stolthed over at eje ting. Det er det, der ligger bag talemåden "at være på højde med naboen". Selvom det tilsyneladende er et mindre blændværk, så gør det ofte skade. Udover den dårlige følelse, det skaber, bruges hele livet til at skaffe sig stadig flere penge, få endnu højere status, smartere biler, større huse og flere og flere ting. Det stimulerer stoltheden, og dette værdiløse imperium opbygges ofte på bekostning af helbred og ægte livsglæde og livsudfoldelse.

6. Blændværk om at være sikker på at have ret

At være sikker på, at man har ret, er også et aspekt af stolthed. Det er en overlegenhedsfølelse på det mentale plan, og den følges af dogmatisme, af svigtende evne til at erkende eller tolerere andres synspunkter og andre "synder" af mental art. Det skal senere studeres mere detaljeret. Det er et blændværk, der har tendens til at opstå, efterhånden som tænkeevnen udvikles – f.eks. mental arrogance, som ofte ses hos unge mennesker, før de får flere kundskaber, mere erfaring og større visdom.

Det er imidlertid en holdning, der er ved at forsvinde på grund af den nuværende krise. Det udbredte spørgsmål om den værdinorm, som alle eksisterende former og levemåder har, er årsag til, at et stigende antal mennesker føler sig forvirrede og usikre. Forvirringen er en nødvendig fase, der har sine gode aspekter, men den kan også skabe vanskeligheder, og den stimulerer negative blændværk – eksempelvis frygt og depression.

Blændværkets blændværk

Før emnet blændværk vedr. stolthed forlades, er det vigtigt at forstå, at dette blændværk er en af de største forhindringer til at opdage andre blændværk. Det står i vejen for at erkende egne svagheder, selvom de er ret indlysende. Stolthed har den særlige egenskab, at den kan skjule et menneske for sig selv. Det er derfor nødvendigt at gå dybere ind i dette problem for at blive sikker på, at stoltheden ikke "narrer" til forkerte vurderinger og til en uforholdsmæssig stor fornemmelse af at være vigtig og være bedst egnet. Teknikken til rigtige proportioner er også egnet i denne forbindelse. Den er i virkeligheden specielt nyttig til alle "positive" blændværk, der har tendens til at skabe en følelse af personlig betydning og overlegenhed.

7. Blændværk vedr. selvcentrerede

Man skal være klar over, at normalt er alle mennesker til en vis grad selvcentrerede, og derfor har alle mere eller mindre et blændværk i denne retning. For at bruge en analogi fra videnskaben om astronomi, så har mennesker med dette blændværk endnu ikke nået sin egen "Koperniske revolution". De betragter stadig sig selv som midtpunkt for alt omkring sig på samme måde, som astronomer før Kopernikus mente, at Jorden var Universets midtpunkt. Det er naturligvis en helt forkert opfattelse, men alligevel lever mange uden videre deres liv på denne måde. De forventer, at alt og alle skal tage specielt hensyn til dem, men de ignorerer, at andre mennesker kan have den samme tendens, og at de har ret til at leve deres eget uafhængige liv.

Egoisme skaber isolation, ensomhed og tilbagetrækning. De mennesker, der er "sløret" af dette blændværk, mangler evnen til at interessere sig for andre mennesker og har en begrænset psykologisk forståelse. De kan ikke identificere sig med et andet menneske, og deres egoisme og fokus på deres eget liv, forhindrer dem i at åbne sig.

En effektiv måde at slippe af med dette blændværk er også i dette tilfælde teknikken til rigtige proportioner. En anden øvelse er "som-om"-teknikken, der beskrives senere i denne instruktion. Ved målrettet at prøve at tænke og handle "som-om" man handler i et andet menneskes sted, kan man opbygge en rigtig forståelse af dette menneskes følelser og reaktioner. På denne måde bliver man mere bevidst om den verden, andre lever i, og det medfører, at der kommer en åbning i den blokering, der findes i egoismen, og det er begyndelsen på en nedbrydningsproces.

8. Forskellige blændværk vedr. ensomhed og isolation

Ensomhed, isolation og tilbagetrækning er blændværk, der har relation til egoisme. Man kan kalde ensomhed for en primitiv illusion, for i virkeligheden findes der ikke ensomhed, hverken for det enkelte menneske eller i Universet. Alle rammes konstant af utallige påvirkninger på alle niveauer. Disse påvirkninger strækker sig lige fra de stråler, der kommer fra fjerne galakser millioner af lysår borte, til de klimatiske tilstande i de nære omgivelser, og til de psykiske påvirkninger, man bombarderes med både fra massemedier og fra den psykiske atmosfære, der i psykologisk terminologi kaldes "den kollektive underbevidsthed".

Isolation er et blændværk

Men omvendt så påvirker man også selv omgivelserne, selvom man ikke er bevidst om det. På det fysiske plan kan man bære på mikrober og vira, og alle har en specifik duft, som navnlig dyr kan registrere. Også følelsesmæssigt og mentalt påvirker man konstant andre. Ikke kun med ord og handlinger, men også via subtile psykiske påvirkninger. Man skal kende disse processer, for de medfører ansvar, og har man kendskab til dem, bliver man i stand til at skelne mellem de gavnlige påvirkninger, og de påvirkninger, der kan skade.

Mennesker, der føler ensomhed eller har en separatistisk indstilling, tror fejlagtigt, at de er upåvirket af alt det, der foregår omkring dem, men paradoksalt nok, så gør denne holdning dem mere påvirkelige. De har tilbøjelighed til at udsende destruktive kræfter, fordi deres mangel på hensyn til og kommunikation med andre har tendens til at udvikle kritik, fordomme, utilfredshed og endog had.

Oversensitivitet

Men der findes også en anden og helt anderledes form for isolation og ensomhed, hvor årsagen er *oversensitivitet*. I dette tilfælde er det en form for selvbeskyttelse

– en forsvarsmekanisme, der opbygges ved at skabe en form for et "psykisk panser". Det er en negativ form for isolation, og omtales under studiet af de negative blændværk.

Det er ikke nødvendigt at gå mere detaljeret ind i teknikken til at nedbryde ensomhedsfølelsen. De metoder, der kan anvendes, er ret tydelige. Og de egenskaber, der skal forædles for at modvirke den, er omtalt i forbindelse med henholdsvis *rigtige menneskelige relationer* og *princippet om den gode vilje* i første og anden instruktion. Flere af teknikkerne kan man bruge i bearbejdningen af dette blændværk, men man skal også huske, at ensomhedsfølelsen stimuleres ofte af andre blændværk – ikke mindst af blændværk, der findes på mentalplanet.

Blændværk vedr. frihed og uafhængighed

I nutiden er der et voksende krav om frihed både for det enkelte menneske og for grupper. Men det skaber et mystisk paradoks. Når mennesker får frihed, så bruges den enten forkert – f.eks. til ekstreme former for ukontrolleret selvudfoldelse, egoistisk handlefrihed og voldshandlinger. Eller man ved ikke, hvad friheden skal bruges til. Den sidstnævnte kategori motiveres til at søge en eller anden ydre støtte – man går med andre ord tilbage til en form for autoritet. Eric Fromm har kaldt det "*flugten fra frihed*" i sin bog med samme navn.⁴ Man opdager, at frihed medfører ansvar, og at den i sig selv kan blive en byrde, som man forsøger at undgå på forskellige måder. Enten søger man en autoritet, man kan stole på – eller kan skyde skylden på – eller man finder en eller anden erstatning.

Det medfører naturligvis, at de ukontrollerede friheder kolliderer, og det reducerer den forventede frihed. F.eks. skaber relationen mellem den enkeltes frihed og en gruppes frihed mange problemer, og meget hurtigt bliver det tydeligt for de involverede, at den nye frihed ikke er så enkelt, som de forestillede sig, og at det heller ikke er en patentløsning på alle frustrationer.

Frihed fra og frihed til

Frihed skal ikke kun opfattes som "frihed fra", men snarere som "frihed til". Ønsket om "frihed fra" giver grundlag for blændværket vedr. frihed. Der er en tendens til at tænke på frihed som en lyksalig tilstand væk fra alt, der forpligter og begrænser, men i virkeligheden frigøres man kun til nye muligheder på andre niveauer, som man selv skal tage fat på og give udtryk for. På samme måde som med ensomhed findes der ikke nogen fuldstændig frihed og uafhængighed. Alle er uløseligt forbundet med og involveret i et netværk af indbyrdes afhængighed. Blændværk vedr. frihed vil fortsætte, når man tror, at det er muligt at blive fri for det og at leve uafhængigt af alt.

De rigtige krav om frihed skal være frihed til at give udtryk for det bedste man har i sig, til at være skabende og til at have mulighed for at udvikle sig. Det betyder ikke handlefrihed eller egoistisk tilfredsstillelse på de lavere niveauer og heller ikke anarki. Rigtig anvendelse af frihed kræver en høj grad af disciplin og selvkontrol.

Frihed til gavn for helheden

Dette blændværk tager ikke altid de ekstreme og åbenlyse former, som man ofte kan se hos nutidens ungdom. Det skal derimod tage form som en subtil indflydelse, der påvirker holdninger og reaktioner. Det kan medføre, at der opstår andre blændværk – f.eks. uvilje, vrede og frustration. For at opveje denne tendens, skal man vide,

⁴ Eric Fromm: *Flugten fra frihed (Escape From Freedom)*. Hart, Rinehart and Winston, New York, 1941.

inden for hvilke livsområder, man er fri, og man skal kende de virkelige former for frihed. Derefter skal man blive enig med sig selv om at acceptere de betingelser, der kan begrænse tiltagene. Man skal se dem i de rigtige proportioner som midlertidige begrænsninger, der er nødvendige og det bedste for helheden.

Teknikker som disidentifikation og rigtige proportioner vil være nyttige, og teknikker til nærværelse og til upersonlighed (indifferens), som vil blive forklaret detaljeret senere, vil specielt være en hjælp til at skabe en mere omfattende opfattelse, der neutraliserer dette blændværk på alle bevidsthedsniveauer.

Utålmodighed og irritation

Som det sidste drejer det sig om en form for blændværk, der ofte er en "belastning" for en dominerende og aggressiv mennesketype – *utålmodighed*. Hertil kommer et iltert temperament, irritation og en uvenskabelig holdning, der gør livet uudholdeligt for et stort antal mennesker.

Disse blændværk er destruktive, og de påvirker både andre særdeles kraftigt og mennesket selv. De ødelægger ligevægt, undertrykker glæde og forgifter systemet og skaber en generel anspændthed i mennesket og i dets omgivelser. Disse blændværk skal bearbejdes med stor grundighed.

I nutidens stress, opspeedede levemåde og store nervepres er utålmodighed og irritation i høj grad udbredt. Denne form for blændværk og andre som f.eks. frygt og depression har tendens til at vokse, når det fysiske legeme og dermed nervesystemet er under ekstra stor belastning.

Blændværkets årsag og virkning

Et blændværk kan stamme fra personlighedens tre niveauer, og man skal altid forsøge at finde det niveau, som det sandsynligvis kommer fra. Et "mentalt" blændværk kan f.eks. stamme fra en følelsesmæssig holdning, og en følelsesmæssig reaktion som irritation kan stamme fra et større nervepres eller et fysisk dårligt helbred. I sidstnævnte tilfælde nytter det ikke at bebrejde den astrale natur og kun anvende psykiske eller åndelige teknikker. Man er nødt til at tage de midler i brug, der findes på de fysiske niveauer for at ændre situationen og lette presset.

Høj intelligens – stor utålmodighed

Intellektuelle evner er ofte årsag til utålmodighed. Mennesker, der tænker hurtigt, opfatter med klarhed og gennemfører opgaver med stor faglighed, har tendens til at være utålmodig overfor mennesker, der er mere langsomme og ikke så kompetente, uden at se de vanskeligheder, som den knap så dygtige må kæmpe med. I virkeligheden burde de mennesker, der har nået høje intelligens- og integrationsniveauer, være i stand til at se andres problemer meget lettere, og derfor have større forståelse for deres situation og vise dem større medfølelse. Men det er sjældent tilfældet hos typer med en dominerende vilje, for de er optaget af at komme videre for at nå deres egne mål.

Tolerance

Erkendelse af et bredere billede og af den kendsgerning, at man ikke kan forvente fuldkommenhed, er det første skridt i bearbejdelse af dette blændværk. Mennesket befinder sig i et ufuldkomment univers, hvor det sammen med alt levende er under udvikling mod større bevidsthed, flere egenskaber og til sidst fuldkommenhed. Det er en langsom proces, hvor alle er involveret, og ingen har ret til at være utålmodig, når det gælder utilstrækkeligheder og ufuldkommenheder hos andre mennesker.

Denne erkendelse fjerner den fejltagte tanke, at alle har de samme egenskaber og er nået til samme udviklingsniveau. Holdningen udvikler større tolerance.

Igen vil teknikken til rigtige proportioner være en hjælp, og det samme gælder forædling af den humoristiske sans. Irritation og vrede skyldes ofte ligegyldige ting – men humoristisk sans kan få latterlige reaktioner til at forsvinde.

En af vanskelighederne ved den form for blændværk er, at de har tendens til at virke overrumplende, men hvis man øver sig i de forskellige teknikker, som f.eks. disidentifikation, "som-om" og upersonlighed, vil det gradvis nedbryde tendensen til en hurtig automatisk irritabel reaktion.

Ydmyghed og accept

Når det drejer sig om at forædle modsætninger, skal man prøve at udvikle ikke alene de indlysende modsatte egenskaber som tålmodighed, overbærenhed og tolerance, men også f.eks. *ydmyghed*. Ydmyghed kan nedbryde overlegenhedsfølelsen, som ofte er årsag til utålmodighed. Man må ofte bearbejde ét blændværk sideløbende med et andet, fordi de som regel stimulerer hinanden.

Accept er en anden egenskab, der skal forædles, fordi accept skaber en generel modstand mod disse blændværk. Når man holder op med at stritte imod forhindringer og ufuldkommenheder i omgivelserne og udvikler evnen til at være accepterende, så udvikler man samtidig tolerance og ligevægt. Det vil spare en masse energispild.

Det er en hjælp at søge årsagen til et blændværk og at tro på, at man har magt til at ændre det. Et menneske, der i hele sit liv har lidt af utålmodighed og irritation, mener ofte, at det er karaktertræk i personligheden, og at det ikke kan ændres. Hvis det til sidst erkender, at det giver en overlegenhedsfølelse, der kan bearbejdes, vil blændværket forsvinde.

Kuren er kærlighed

Som konklusion kan man sige, at en vigtig egenskab hos de "positive" blændværk er en forkert og nogle gange voldelig anvendelse af energi. Den "positive" mennesketype har mere energi, end de "negative" typer, og det er ofte vanskeligt at styre denne energi og kun bruge den på en klog og konstruktiv måde. Sådant et menneske har et stort potentiale og kan opnå meget. Men den indre kraft indeholder også potentialer til at være destruktiv.

Modsætningen, der kan forædles af alle, som har for meget energi og vilje, er *kærlighed*. Kærlighed er den rigtige løsning på de problemer og vanskeligheder, der opstår. Kærlighed afbalancerer de "positive", dynamiske og medrivende kræfter, og kærlighed sørger for, at de anvendes rigtigt.

TEKNIKKER

Forædling af modsætninger

De to første teknikker – disidentifikation og rigtige proportioner – blev beskrevet i anden instruktion. De to næste er *forædling af modsætninger* og "som-om"-teknikken. Den første, der er en af de enkleste og nemmest at forstå, er også en af de vigtigste psykologiske og åndelige metoder til bearbejdning af personlige blændværk. Den er en hjælp, når man prøver kræfter med psykologiske, nervebetonede og også psykiske vanskeligheder, og den er "mestermethoden" specielt til de negative blændværk.

Hvis det er vanskeligt at bekæmpe et blændværk direkte, er det som regel lettere at forædle dets modsætning. Det kan medføre, at man når et punkt, hvor modsætningen besejrer blændværket. F.eks. er det vanskeligt at bekæmpe frygt direkte. Det er nemmere at udvikle "mod", så frygten reduceres og til sidst helt fjernes.

Det er en metode, der har været inkluderet i de fleste åndelige trosretninger, og den omtales i *Patanjalis Yoga Sutras*:

"For at overvinde forhindringerne og deres følgevirkninger kræves intens anvendelse af viljen på en eller anden sandhed (eller et princip)."

(Sutra 32 i første bog)

Alice A. Bailey har i sine kommentarer til denne sutra⁵ opstillet de syv forhindringer og modsætningerne:

Forhindringer	Metode til bearbejdelse
1. Legemlige begrænsninger	Sund, fornuftig levevis
2. Mental træghed	Kontrol over livskraften
3. Fejlagtige spørgsmål	Målrettet tænkning
4. Ligegyldighed	Meditation
5. Dovenskab	Selvdisciplin
6. Manglende kontrol af vrede	Korrekt analyse
7. Fejlagtig opfattelse	Indre oplysning

Det er eksempler på, hvordan teknikken kan benyttes til større erkendelse af sjælen, men den er i også egnet til bearbejdelse af ethvert blændværk eller et uheldigt karaktertræk.

Den horisontale og den vertikale metode

Der findes to måder til forædling af en modsætning: Den ene er den psykologiske metode – eksempelvis at forædle mod for at neutralisere frygt, kærlighed for at neutralisere had osv. Metoden kan kaldes den horisontale metode. Den anden kan man kalde den vertikale metode, fordi den medfører påkaldelse af sjælen. Nedstrømningen af sjælens energi og lys neutraliserer og nedbryder blændværket.

⁵ Alice A. Bailey: *Light of the Soul*, Lucis Publishing Company, New York, 1927.

Det er nødvendigt at have en klar forståelse af det blændværk, der skal nedbrydes, hvis teknikkerne skal være effektive. Det gælder specielt ved forædling af modsætningerne. Man er afhængig af at forstå blændværket rigtigt for at kunne foretage det rigtige valg af blændværkets modsætning. Viljen er også et vigtigt aspekt i denne teknik, fordi metoden kræver en vedholdende indsats for at udvikle den latente egenskab.

Teknikken til forædling af modsætninger kan benyttes til de fleste blændværk. F.eks. modsætningen til egoisme er gruppebevidsthed og universalitet – modsætningen til ensomhed og isolation er samarbejde – osv. Men som en helt speciel øvelse er denne teknik den bedste til at afbalancere de negative blændværk. Det beskrives i næste instruktion.

Kombination af teknikker

Processen med at forædle modsætninger er mere eller mindre effektiv, og ofte er den ikke helt tilstrækkelig, specielt når intensiteten i blændværket er meget stærk. Når det f.eks. drejer sig om dyb frygt, så er det ikke tilstrækkeligt at forædle "mod". Det vil også være nødvendigt at benytte andre teknikker. Helt generelt vil det altid være et godt princip at benytte mere end én teknik og at kombinere dem, og gøre virkningerne komplementære.

Den følgende øvelse kan anvendes til at forædle enhver af de egenskaber, der er nævnt i nedenstående opstilling, eller enhver anden egenskab, man føler, man har behov for.

Blændværk	Modsætning
○ Selvoptagethed	Interesse for andre
○ Mindreværds kompleks	Tillid
○ Selvmedlidenhed	Barmhjertighed
○ Depression	Glæde
○ Overaktivitet	Rytmask handling
○ Dovenskab	Aktivitet
○ Konflikt	Harmoni
○ Kritik	Anerkendelse
○ Ubeslutsomhed	Vilje
○ Grådighed	Generøsitet – deling

Øvelse til forædling af modsætninger

1. Sid i en behagelig stilling. Afspænd alle muskler. Lad følelser og tanker falde til ro. Træk vejret langsomt og rytmisk.
2. Tænk på den egenskab, du ønsker at forædle. Forstå dens kvalitet og virkninger. Vurdér den i tankerne og med dine følelser og beslut dig til at udvikle den mere og mere.
3. Påkald den nu direkte. Som hjælp kan du nævne den flere gange eller læse en kort sætning, der har forbindelse med den.
4. Forpligt dig til at fastholde og give udtryk for denne egenskab hele dagen, uanset hvad der sker, og at være dens levende eksempel og udstråle den.

“Som-om”-teknikken

Det første, der skal være helt klart vedr. “som-om”-teknikken, er, at det *ikke* drejer sig om at bilde sig selv ind, at man ikke har det pågældende blændværk. Metoden er *ikke* fortrængning. Det er snarere en erkendelse af blændværket og derefter en beslutning om at fortsætte på trods af det. Man kender det alt for godt, men nægter at identificere sig med det, og på den måde kan man så at sige holde det på afstand.

Her er et eksempel: Man kan føle sig nedtrykt, og man opfatter depressionen som en bølge af følelser. Man holder afstand til følelsen. Den kan skylle ind over en, men den kommer ikke fra sjælen, og som sjæl forsøger man at handle “som-om” følelsen ikke var der. Dette gør hele forskellen. Man fornægter ikke en eksisterende kendsgerning, men sætter den på sin rigtige plads.

At handle “som-om” kræver helt klart en hel del disidentifikation, og arbejder man videre med denne teknik, som beskrevet i anden instruktion, vil det bidrage til at udvikle evnen til at bruge denne metode. Det vil også være helt tydeligt, at når man handler “som-om”, så er man ikke plaget af et dominerende blændværk, og det betyder generelt, at man skal udtrykke dens modsætning. F.eks. kræver det mod at leve videre “som-om” man er fri for frygt. Og det kræver en stæk positiv holdning at handle “som-om” man ikke føler nogen form for depression. Ved at benytte disidentifikation, forædler man samtidig modsætningen. De tre metoder er nært forbundet.

Det er sindet, der styrer

At handle “som-om” har den fordel, at det virker øjeblikkeligt. Man skal ikke vente på resultater, som med de andre teknikker, der er mere dybtgående og derfor virker langsommere. “Som-om”-teknikken kortslutter i en vis forstand den astrale natur. Det er tankesindet, der beordrer og styrer astrallegemet til at fungere rigtigt. Tankesindet fortsætter uden at tage hensyn til de følelsesmæssige reaktioner. Tanken isolerer dem og forhindrer dem i at gribe ind. Det fjerner ikke blændværket, men det gør det midlertidigt kraftesløst.

Desensibilisering

“Som-om”-teknikken er effektiv, når der er en *bevidst* følelse, der er i modstrid med den måde, man ønsker at fungere på. Det vil lykkes, hvis følelsen, der skal overvindes, ikke er alt for intens. Men når frygt eller en anden følelse er meget intens,

så er den teknik, der skal anvendes, desensibilisering⁶ eller teknikken til imaginær træning. Og hvis der findes en blokering fra underbevidstheden med traumatiske oplevelser fra fortiden, der har dannet et kompleks, vil det være vanskeligt og i nogle tilfælde endda umuligt at handle "som-om". I disse tilfælde må man først bearbejde blokeringen ved at benytte metoder, der er tilpasset tilstanden.

Virkeligt eller uvirkeligt

På dette tidspunkt i studierne vil det være rigtigt at belyse to spørgsmål, der meget ofte stilles vedr. "som-om"-metoden. Er det ikke en løs påstand, spørger nogle, at man kan forædle noget ikke-eksisterende? Og resulterer denne metode ikke i et blændværk, hvor man tror, man har overvundet noget, og det har man i virkeligheden ikke?

Med disse spørgsmål overser man det grundlæggende i teknikken. Som iagttager har man erkendt blændværket og besluttet hvilken teknik, der skal benyttes til at modvirke det. Og desuden må denne holdning hos den neutrale iagttager, som styrer det, opretholdes for at kunne gennemføre forsøget med succes. F.eks. – på trods af, at man i er bange, så handler man "som-om", man ikke er bange. Man ved, hvad man gør. Selvom denne holdning opretholdes korrekt, så må man ikke tro, at man har fjernet blændværket. Der er absolut ikke tale om selvbedrag.

Fokusering og påkaldelse

Et andet synspunkt er, at man ikke kan vente til man har overvundet et blændværk med at indtage en positiv holdning til det. Det gælder alle fremskridt, at man skal tænke fremad mod det mål, man ønsker at nå. Det gælder al udvikling, alle opdagelser og alle resultater. Først fanges visionen om det, der skal udføres, og det medfører, at tankesindet udsender en "pil". Derefter styrkes denne tilstand ganske langsomt ved hjælp af både den skabende tænkning og den fysiske og astrale indsats for at nå frem til det, der udbygger og konsoliderer indsatsen ved hjælp af fokusering og invokation.

Invokationen medfører, at skabende kraft kommer til hjælp. Påkaldelsen etablerer kraften i tankerne og styrker holdningen ved at vække en følelsesmæssig respons til den egenskab, der påkaldes. Frem for alt er det en viljeshandling, og når viljen deltager, er man godt hjulpet i kampen mod blændværket.

Det mangesidede menneske

Tanken om, at man ikke skal lade "som-om" man er noget, man ikke er, er en overforenkling, der ikke tager menneskets mangfoldige natur i betragtning. Menneskets forskellige aspekter virker på mange måder. Man styres ikke af ét bestemt blændværk i alle legemer. Det er i hvert fald meget sjældent. Og derfor er det ikke hypotetisk at handle i overensstemmelse med de højere begreber og idealer.

Oprigtighed og impulsivitet

De mennesker, der protesterer mod "som-om"-teknikken med den begrundelse, at den er en løs påstand, giver udtryk for et andet blændværk – blændværket vedr. *oprigtighed*. Det er et af de "højere" blændværk, men det er godt at kunne gennemskue det og vide, at det kan have uheldige og nogle gange katastrofale konsekvenser.

Oprigtighed betyder *ikke*, at man skal give luft for enhver tanke og slippe alle følelser løs. Det er ikke andet end en impulsivitet og en primitiv holdning hos

6 Fjernelse af overfølsomhed.

mennesker, der ikke er begyndt at arbejde med sig selv. Ægte oprigtighed betyder trofasthed til principper og idealer, og det medfører ikke, at man forsvarer aggressive adfærdsmønstre og heller ikke ubehagelige udtalelser, der ofte kommer fra mennesker med dette blændværk.

Derfor er "som-om"-teknikken ikke en form for selvbedrag eller for med fuldt overlæg at bedrage andre. Man kan endda helt åbent indrømme et blændværk – f.eks. at være bange, utålmodig eller nedtrykt og alligevel erklære, at man vil fortsætte "som-om" man ikke er det. Det kan betragtes som en "nødløsning" på grund af omstændighedernes pres, men det er en nyttig teknik, så længe man forsøger at løse problemet med at fjerne blændværket fuldstændigt. For at kunne gøre det, kræves der forskellige andre metoder.

Anden del

Loven om gruppebestræbelse og blændværk

Når loven om gruppebestræbelse skal studeres, står man igen overfor et blændværk, der er forbundet med relationerne til andre. F.eks. er egoisme en direkte modsætning til gruppebestræbelse. Egoisme forhindrer eller vanskeliggør gruppelivets frie samspil, og grådighed vanskeliggør deling.

Man kan sige, at forsøg på at leve i grupper og at arbejde med loven om gruppebestræbelse er en hård prøve i forbindelse med disse former for blændværk, og det giver en enestående mulighed for at fjerne dem. Alligevel har mange mennesker i nutiden mere eller mindre held med at leve i grupper og at forsøge "gruppens liv", og det er et håbefuldt tegn på, at de blændværk, der forhindrer rigtige relationer, trods alt er ved at forsvinde. Der er ingen tvivl om, at man vil komme til at se langt mere gruppearbejde og ægte gruppesamspil, efterhånden som den gamle autokratiske orden forsvinder.

Interessen for psykologi – navnlig humanistisk psykologi – går også i den retning. Der er en ægte interesse for menneskets indbyrdes relationer og for evnen til at arbejde og leve sammen.

Gruppers liv

Begreber om gruppeliv og gruppebestræbelse skal ikke begrænses til forholdsvis små grupper, som man deltager i med en bestemt hensigt eller på grund af fælles interesse. Alle hører til i grupper af alle slags – familie, sociale, politiske, religiøse, nationale osv. Det betyder, at man må tænke på, hvad man gør som et samfund, og hvilke ansvar man har som nation, ligeså meget som når det gælder mere specifikke grupper og forbindelse. Det betyder også, at man har et ansvar for, at både gruppe-, national-, race- og endog verdensomspændende blændværk nedbrydes.

Den fælles indsats

Nedbrydning af blændværk på dette niveau kræver fælles handlinger, og her kan man se, at gruppebestræbelser spiller en stadig større rolle. Mange er forenet i arbejdet med at bekæmpe verdensomspændende blændværk og problemer. F.eks. inden for det religiøse område arbejder grupper med at fjerne blændværk vedr. autoritet og diktatur. Naturvidenskabens forskere i mange nationer er bekymret for, om de videnskabelige kræfter bruges rigtigt. Og mennesker grupperer sig i forsøget på at bekæmpe blændværk af mange slags, f.eks. dyrkelse af egoisme og social status i det materialistiske samfund.

Øvelse i “som-om”-teknikken

- I. Sid stille i en afslappet stilling. Oplev indre ro og træk vejret langsomt. Sig til dig selv: *“Jeg erkender, at jeg har et blændværk vedr. _____ (frygt, fortvivlelse, utålmodighed, kritik, dvs. nævn det blændværk, du ønsker at bearbejde). Jeg iagttager det. Jeg er bevidst om konsekvenserne af det og af de farer, der er forbundet med det. Derfor afviser jeg at identificere mig med det. Jeg erkender, at det er et blændværk”.*
- II. Erkend, at selvom du ikke er i stand til øjeblikkeligt at fjerne eller ændre dette blændværk, så kan du forhindre det i at påvirke din holdning og opførsel.
- III. Forestil dig, at du nu befinder dig i en situation, der skaber dette blændværk. Det kan være et vigtigt møde, en eksamen, en kompliceret relation til et vanskeligt barn, en besværlig partner, en krævende overordnet eller andre former for problemer. Forestil dig situationen og gennemgå den i alle detaljer med din forestillingsevne. Men i stedet for at tillade, at “naturlige” eller normale impulser, følelser eller blændværk styrer din adfærd, skal du forestille dig, at du ignorerer dem, og at du er i stand til at handle med selvsikkerhed, tålmodighed, tillid og mod.
- IV. Fremhæv igen din ikke-identifikation med dette blændværk, og identificér dig selv som en fordomsfri iagttager, en tilskuer og en leder af alle dine handlinger.

Gentag denne øvelse indtil du har udviklet en vis grad af sikkerhed om, at du vil være i stand til at handle på denne måde i de aktuelle situationer.

Øvelse i gruppebestræbelse

- I. *Blændværk, der forhindrer gruppebestræbelse:*
Diktatur, autoritetstro, ambition, overbevisning om at have ret, uafhængighed, egoisme, snæversyn, fanatisme, grådighed.
- II. *Punkter til refleksion:*
 1. Til hvilke grupper, der kan betegnes med disse ord i bredere forstand, hører jeg?
 2. Spærrer nogle af ovennævnte blændværk for, at jeg kan udføre min opgave?
 3. Hvilke blændværk er der tilsyneladende til stede i de grupper, som jeg tilhører?
 4. Styrker min holdning disse blændværk, og hvad kan jeg gøre for at nedbryde dem?

Når man reflekterer over de fire spørgsmål, kan man få stor indsigt i sine forpligtelser i relation til de forskellige grupper, man tilhører, og i relation til den dybere betydning af gruppebestræbelse. De kan også være en hjælp til at udvælge de mest hensigtsmæssige temaer til meditation.

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. *Sid roligt i en afslappet stilling og træk vejret langsomt.* Forbind dig i tankerne med alle, der udfører denne meditation i verden.
- b. *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, samtidig med at du reflekterer på det arbejde, der skal udføres. Lad ingen følelsesmæssige reaktioner tvinge sig igennem.
- c. *Stadie med retning.*
Erkend, at det er via lyset fra sjælen, at personligheden kan illumineseres. Brug den skabende forestillingsevne og ret sjælens lys mod det pågældende blændværk og visualisér, at lyset omslutter det, gennemstrømmer det og nedbryder det.

d. *Skabende stadie.*

Forbind nu loven om gruppebestræbelse med din opgave. Med beslutsomhed og skabende kraft fører du erkendelsen om, at loven er en realitet ind i tankeformen. Bekræft ved viljens kraft, at den kan manifesteres og sejre. Udstrål beslutningen 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...

Enhedsskabende mantra

*Menneskesjælene er ét,
og jeg er ét med dem.
Jeg forsøger at elske, ikke hade.
Jeg forsøger at tjene, uden at kræve modydelser.
Jeg forsøger at hele, ikke såre.*

*Lad lidelse blive gengældt med lys og kærlighed.
Lad sjælen beherske den ydre form
og livet og alt som sker,
og bringe den kærlighed for dagen,
som ligger bag alt, der sker i tiden.*

*Lad vision og indsigt komme.
Lad fremtiden være åbenbaret.
Lad indre enhed vise sig og ydre skel forsvinde.
Lad kærligheden sejre.
Lad alle mennesker vise kærlighed.*

Gayatri mantra

*Du, som giver næring til Universet,
fra hvem alle ting udgår,
til hvem alle ting vender tilbage.
Afdæk for os den sande åndelige sols ansigt,
skjult bag en skive af gyldent lys,
så vi må kende sandheden
og gøre vores fulde pligt
på rejsen til dine hellige fødder.*





VisionsNettet
www.visionsnettet.dk