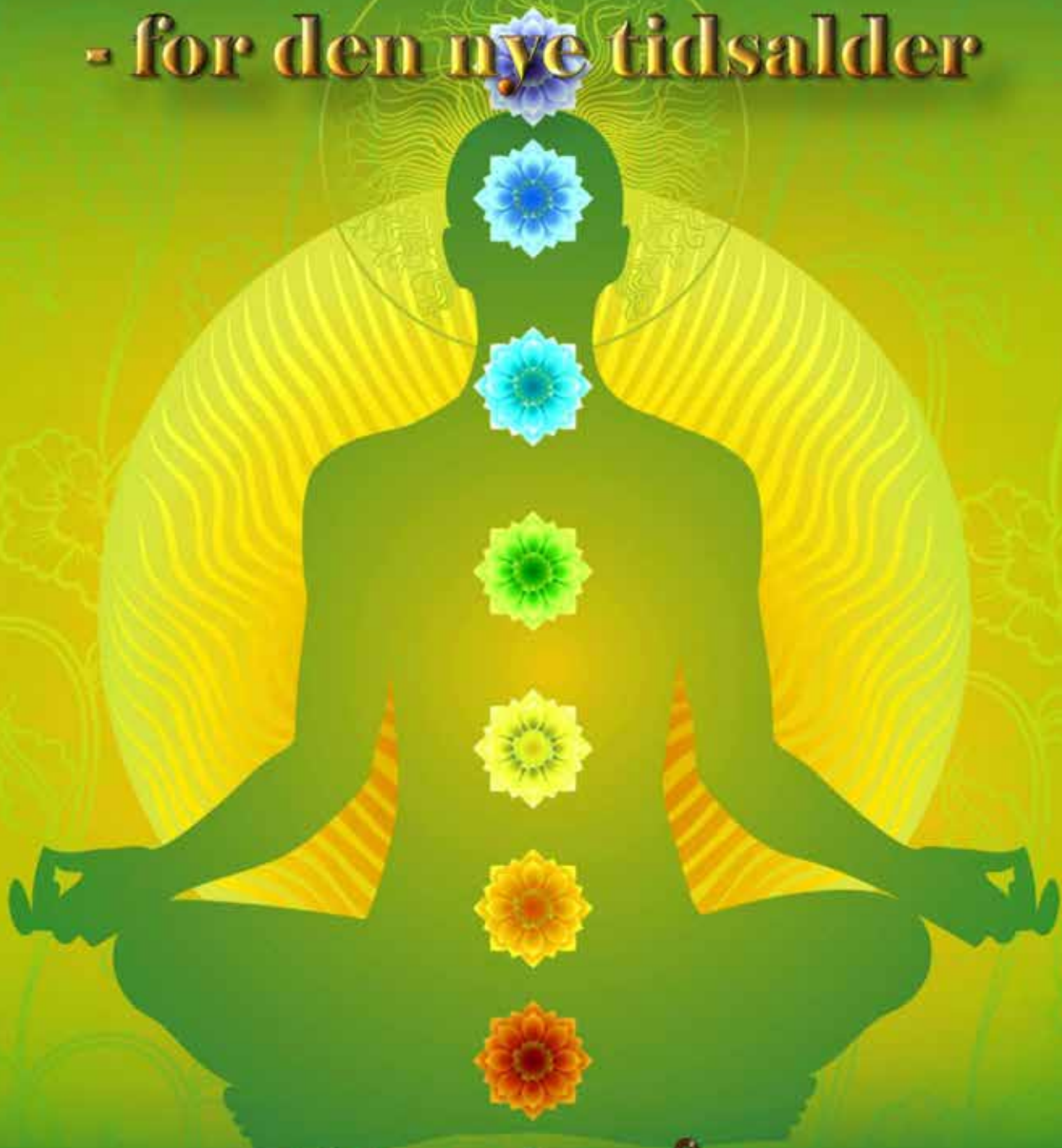


SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder

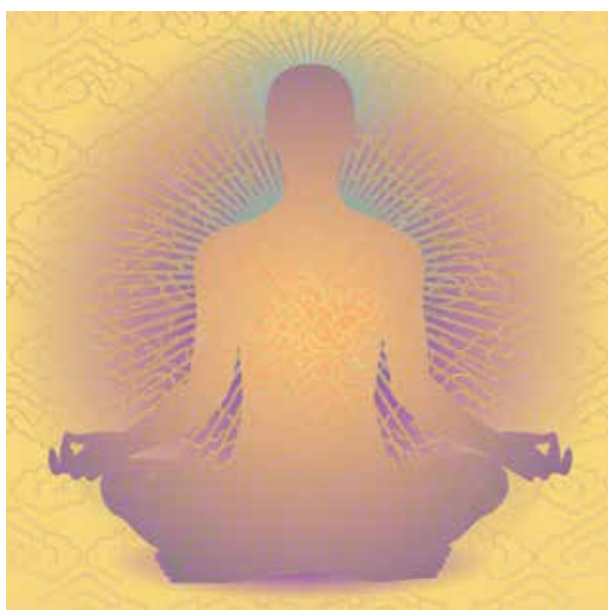


Fjerde år

Instruktion 4

21. juni – 20. august

Skabende
meditation
- for den nye tidsalder



4. år

Instruktion 4:6
21. juni - 20. august



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

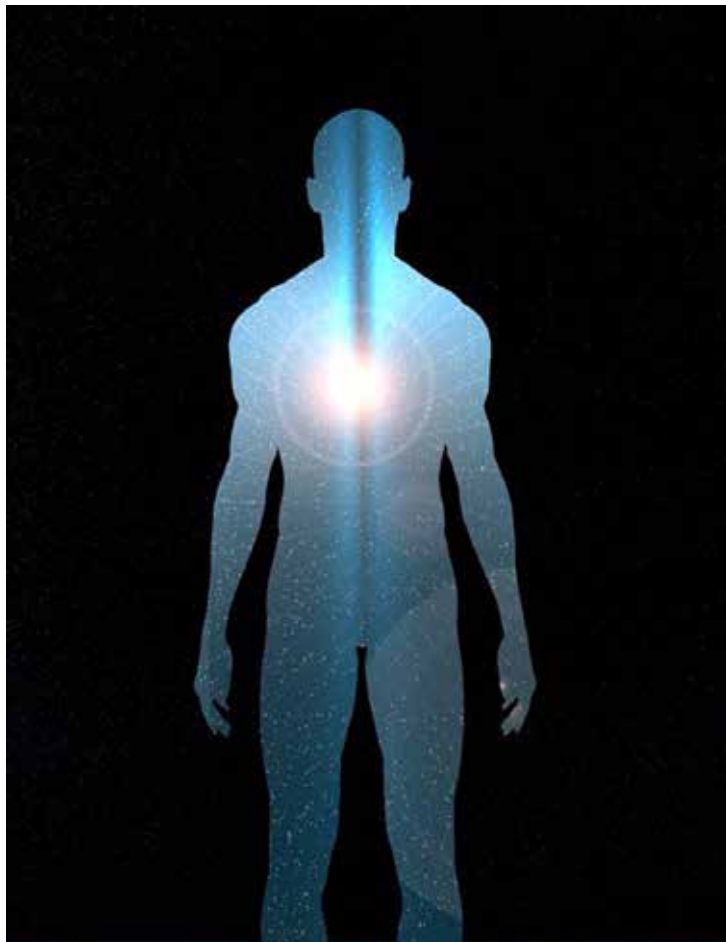
Indhold

Første del:

- "Negative" blændværk:
Frygt – Utryghed – Bekymring – Depression – Formålsløshed –
Utilstrækkelighed – Mindreværdskompleks – Frustration –
Selvmedlidenhed – Ensomhed – Selvudslettelse – Uvilje.
- Teknikker:
Desensibilisering – Transmutation.

Anden del:

- Princippet om samstemmighed 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

“Negative” blændværk

Introduktion

De blændværk, der blev forklaret i tredje instruktion, var udtryk for en egoistisk og aggressiv kvalitet, og de blev kaldt “positive”. Blændværkene i denne kategori har den helt modsatte kvalitet og kaldes derfor “negative”. Deres karakter er mildere, og generelt vækker de ikke de aggressioner, som positive blændværk, og de virker heller ikke så belastende på andre mennesker.

Der er endnu en forskel. Blændværkene i den første gruppe er nemme at få øje på, for de kommer som regel åbent til udtryk. De mennesker, der har disse blændværk, er normalt klar over det, men de oplever dem ikke som blændværk. Tværtimod betragter de dem som nyttige kvaliteter og aktiver, og måske er de endda stolte af dem. De fleste af de “negative” blændværk er ikke så nemme at opdage, hverken af de mennesker, der har dem, eller af andre. De tilsløres ofte på forskellige måder, eller de gemmer sig bag andre blændværk, og de kan ligge dybt i det ubevidste. Det betyder, at de generelt er langt mere komplekse og kræver et grundigere studie, hvis man vil forstå dem.

Der kan føjes mange flere blændværk til nedenstående eksempler, men den giver et indtryk af de “negative” blændværks natur og omfang:

- Frygt
- Utryghed
- Bekymring
- Depression
- Formålsløshed
- Utilstrækkelighed
- Mindreværdskompleks
- Frustration
- Selvmedlidenhed
- Ensomhed
- Selvudslettelse
- Uvilje

Frygt

Det mest omfattende blændværk i denne kategori er *frygt*. Frygt er den væsentligste årsag til lidelser i menneskeheden. Alle mennesker kender frygt i en eller anden form. Selvom man ikke kender de langtrækkende virkninger, så ved man, at frygt ofte får dybtgående greb om et menneske – et greb, der hæmmer handlinger, undergraver moralen og skaber forskellige psykologiske og følelsesmæssige problemer.

Frygt begynder i barndommen. Børns angst er ofte meget intenst, men fordi de udtrykker sig ulogisk og naivt, tager de voksne som regel ikke problemet alvorligt. Angsten sætter sig stadig dybere i barnets sind på grund af den manglende behandling af problemet. Det hjælper ikke at sige til børnene, at deres angst er ubegrundet. Eksempelvis hjælper det ikke at fortælle dem, at der er ikke er grund til at være bange for mørket. Forældrene skal tålmodigt, kærligt og pædagogisk hjælpe børnene ud af deres angst. Det kræver forståelse og indsigt. Man skal vinde børnenes tillid, før man kan hjælpe dem.

Hvert alderstrin har sine angsttendenser. Det er almindeligt, at teenagere føler, at forældrene kun frygter, om de får succes. De voksne har større tendens til at frygte modgang, fattigdom, dødsangst osv. Der er så mange forskellige former for frygt, at det ikke er muligt at studere dem alle, men én af de mest grundlæggende er *dødsangst*.

Dødsangst

I nogle tilfælde melder dødsangsten sig meget tidligt i livet. Dødsangst er i virkeligheden menneskets livsnødvendige selvopholdelsesinstinkt. Denne form for angst findes i alle levende væsener, men generelt reagerer ungdommen ikke på den, fordi unge mennesker møder andre former for frygt, der er mere presserende, og andre positive oplevelser fjerner opmærksomheden fra frygten for en tid. Med alderen rykker problemet med at skulle se døden i øjnene nærmere og trænger også ind i deres bevidsthed.

Det er en stor hjælp at have et *seriøst* åndeligt livssyn. Ordene "seriøs" er fremhævet, fordi mange religiøse mennesker tror på udødelighed og på et Paradis, men alligevel frygter de døden. Det er selvfølgelig ikke logisk, men det kan alligevel forklares med den kendsgerning, at menneskets personlighed lever på forskellige niveauer.

Tankesindet kan være overbevist om, at udødelighed er en sandhed. Følelserne kan også have tendens til at acceptere døden, men den mere personlige del af følelseslivet og specielt den del, der stammer fra selvopholdelsesdriften, oplever angst. Det animalske selvopholdelsesinstinkt findes i alle mennesker, og derfor er frygten ikke logisk på dette niveau. Menneskets fysiske krop er dyrisk. De indeholder alle de dyriske instinkter, og det vigtigste er selvopholdelsesdriften. Det er et nødvendigt instinkt, for uden det kunne mennesket ikke overleve. Den fysiske krop skal konstant kæmpe mod alt, der truer dens integritet og overlevelse.

Problemet er identifikation

Blændværket skyldes, at mennesket som medlem af det fjerde naturrige – menneskeriget – identificerer sig med det, der hører til det tredje naturrige – dyreriget. Det skaber naturligvis et problem. Selv mennesker, der har bevidst kontakt med det femte naturrige – det overmenneskelige rige eller den åndelige verden – har stadig en dyrisk krop. Man skal huske, at et højt udviklet menneske lever i tre naturrige på én gang, og det skal håndtere en stor kompleksitet. I samme omfang, som man er sjælsinspireret, befinder man sig i det femte naturrige. Man lever som mennesker i det fjerde naturrige, men fungerer samtidig i et animalsk legeme fra tredje naturrige. Det forklarer en hel del. Ethvert menneske har sit individuelle bevidsthedsniveau. Den fysiske side i menneskets natur har derfor god grund til at frygte døden. Hele spørgsmålet drejer sig om identifikation – dvs. hvilken del af sin natur, man føler sig identisk med. Det er et vigtigt at forstå.

Transmutation og kontrol

Disidentifikation fra frygt betyder *ikke*, at man ikke *føler* frygt. Den fysiske krop overfører sin frygt til bevidstheden, men man skal undgå at identificere sig med frygten. Man skal være i stand til at sige: "*Jeg oplever frygt, men jeg er ikke denne frygt*". Den instinktive frygt stammer fra den fysiske krop – og derfor er den ikke identisk med mennesket, som er selvbevidsthed. Denne overførsel af identifikationen fra den instinktive bevidsthed til menneskets selvbevidsthed, og videre til sjælen, er et spørgsmål om gradvis transmutation og kontrol.

Dødsfrygt er derfor ikke ulogisk set fra et fysisk synspunkt, men man skal forstå,

at den fysiske krop er et midlertidigt redskab. Hvis der ikke længere er brug for kroppen, skal man med glæde give slip på den. Derefter frygter man ikke den fysiske opløsning, for man er forberedt på at opgive den fysiske krop. Den såkaldte død kan betragtes som et mellemstadium eller en pause, før man tager fat på en ny erfaringscyklus.

Accept og bearbejdning af frygt

Der er andre metoder til at styrke denne holdning – psykologiske metoder som f.eks. at forædle mod og sindsro, at undgå bundethed, og at handle "som-om". Disse teknikker hjælper alle med at opbygge denne holdning, men den mest radikale metode er at begynde med at acceptere de forskellige former for frygt i de fysiske og astrale aspekter, for det er her, de hører hjemme. Det er i orden, at de indeholder de former for frygt, der stammer fra den kollektive underbevidsthed, og fra ubehagelige oplevelser og årsager, man ikke længere kan huske. Derfor skal man først acceptere frygten og derefter bearbejde den. Men pas på den negative spiral, hvor man frygter sine egne forskellige former for frygt. I stedet skal de bruges som et "råmateriale", der kan bearbejdes og forandres.

For at styrke forståelse af udødelighed, kan det være en hjælp at gentage følgende linjer fra *Bhagavad Gita*. Invokation og gentagelse spiller en stor rolle, hvis man ønsker at træne både det ubevidste og det bevidste tankesind, og ordene er en påkaldelse af sandheden om menneskets udødelighed.

*Ånden blev aldrig født,
og den dør heller aldrig.
Den er ikke blevet til
og den forsvinder heller ikke.
Uden at fødes, uden at dø og uden
at forandres forbliver ånden evigt.
Døden har aldrig rørt den.
Døden har kun rørt legemet.*

Livsangst

Paradoksalt nok har dødsangst sin modpart i livsangst. Grundlæggende er livsangst skabt af frygt for smerter og smertefulde oplevelser. Det er der også god grund til, for det personlige liv er ofte smertefuldt – specielt i nutiden, hvor menneskehedens forståelse og sensitivitet intensiveres. Den generelle årsag – frygt for smerte – forgrener sig til andre former for frygt. Ét aspekt er frygten for at fejle, og den smerte, der kan relateres til andre blændværk, som f.eks. frygten for, hvad andre tænker og siger, mindreværds kompleks osv.

Disse problemer kan transmutes ved hjælp af de nævnte metoder. Den første metode er altid disidentifikation. Her står man som iagttagere og spørger: "Hvem begår fejl? Hvad er fejlen?"

Man opdager, at fejlen bare er en del af personligheden i en bestemt situation, dvs. at den er begrænset og forekommer under særlige betingelser. Teknikken kan bruges med stor fordel i de tilfælde, hvor man eksempelvis er nervøs for ikke at kunne klare en eksamen, og det kan nogle gange udvikle sig til en fobi. I den forbindelse er der et paradoks, for jo mindre man frygter for at gøre fejl, jo større er muligheden for, at man får succes.

En af måderne til at forebygge den negative spiral, som disse blændværk har tendens til at skabe, er *renselse*, dvs. at udrense den følelsesmæssige karaktersvaghed. En anden måde er at acceptere – midlertidigt – den karaktersvaghed, man frygter. Et eksempel er frygten for at fejle. Hvis man accepterer, at der er mulighed for at fejle, så forstår man også, at der ikke er tale om en katastrofe, at man vil overleve fejlen og lære af den. Og næste gang vil det muligvis lykkes.

Energi følger tanken

Man kan nå et punkt, som Viktor Emil Frankl¹ kalder "*paradoksal intention*". Det er et punkt, hvor man ønsker det, man frygter. Han bruger dette som en terapeutisk teknik – bl.a. mod søvnløshed. Mennesker, der har svært ved at falde i søvn, eller som vågner for tidligt, et stærkt fokuseret på søvnproblemet og frygter det, og derfor vokser problemet naturligvis. Her foreslår Frankl, at i stedet for at bekymre sig, skal man byde det velkommen og sige: "*OK, jeg er glad for, at jeg ikke kan sove. Nu kan jeg bruge tiden til at læse*". Så vil man hurtigt falde i søvn. Det er frygten for ikke at kunne sove, der forstærker problemet, og ved at læse og koncentrere sig om noget andet falder man i søvn.

Frygten for hvad andre mennesker tænker og siger, er et aspekt af frygt for smerte – denne gang på astralplanet og mentalplanet. Blændværk på grund af oversensitivitet handler stort set om frygt for kritik, og svaret er at indtage en upersonlig holdning. En upersonlig holdning dæmper de astrale og mentale reaktioner i forhold til kritik. Også udvikling af udadvendthed, tryghed og sindsro vil gradvis styrke immuniteten overfor andres påvirkning og gradvis fjerne frygten. Det er en frygt, der kan have en stærkt hæmmende virkning, og meget sensitive mennesker skal vurdere, i hvor stort omfang den har sit greb om dem, og forsøge at frigøre sig fra den, så de kan leve livet på en mere frigjort måde.

Utryghed

Mangel på tryghed er en anden frygt. Den er meget udbredt, men der er tale om et blændværk, for tryghed eksisterer ikke. I Universet eksploderer stjernerne. Universet udvider sig, og der sker konstant nye voldsomme begivenheder. Ingen kan forvente tryghed og sikkerhed på Jorden?

Blændværket forbruger en hel del astral energi. Årsagen er, at som regel vil det, man er bange for, aldrig ske. Men der kan også ske meget, som man ikke forventede. Hvis man kan acceptere dette faktum og leve på grundlag af denne viden, vil man være taknemmelig for den sikkerhed, man kan få, og samtidig vil man være forberedt på eventuelle overraskelser. Det er naturligvis ikke nemt, navnlig ikke hvis job, hus og hjem eller andet påvirkes.

Utryghedens blændværk hæmmer desuden den visionære evne. Man ser kun i én retning og forsøger udelukkende at opretholde de "sikre" forhold. Hvis man frygter, at der ikke er andre livsveje, end den man følger i øjeblikket, demonstrerer man manglende tillid både til Universets indre og ydre kræfter. Man skal helt overordnet acceptere utryghed som en grundlæggende faktor og vide, at alt forandrer sig for at udvikle sig. Samtidig kan man modvirke frygten ved at have tillid til livets uendelige ressourcer.

¹ Viktor Emil Frankl (1905-1997) var professor i neurologi og psykiatri ved *Medizinische Universität Wien*. Han grundlagde den "tredje Wiener-skole" indenfor psykoterapien, der kaldes logoterapi og eksistentiel psykoterapi.

Den grundlæggende faktor, der ligger i forpligtelsen til at gøre forandringer, kan også ses som en udfordring, der vækker evner og potentialer. Man kan beslutte at fremme begivenheden for at få fordel af det, der viser sig. På den måde kan man nå nye højder og udfolde sig i et omfang, som man ellers aldrig ville have nået på grund af følelsen af utryghed.

Bekymring

Før emnet frygt forlades, skal begrebet bekymring tilføjes. Bekymring er en spændingstilstand, der skabes af alle former for frygt – frygt for at fejle, for sygdom og for alt det, der evt. kan ske på alverdens måder. Bekymring kan nemt vokse og blive en vane, og for nogle mennesker kan det blive en tvangstanke. De bruger tiden med at spekulere og bekymre sig, og generelt forventer de altid det værste. De plages og svækkes af flere og flere ubegrundede former for frygt. Og ofte gør de sig selv syge af bekymring.

Den er ikke kun ødelæggende og deprimerende. Reelt skaber forestillingerne om det, man frygter mest, en risiko for, at det vil ske, fordi man opbygger tankeformer og tilfører dem tankenergi. Man modarbejder i virkeligheden sig selv, hvis man bekymrer sig.

Overaktiv forestillingsevne

Bekymringerne vokser på grund af en overaktiv forestillingsevne, og jo mere man tænker på dem, jo mere kraft får de. Der er teknikker, hvor det er tankesindet, der tager styringen, i stedet for at lade en bekymring føre længere og længere på afveje, indtil man er helt afkræftet, rædselslagen og tappet for dømmekraft. Metoden er ganske enkelt at fastholde styringen af tankerne, og den bedste hjælp er meditationsøvelserne.

Tankestyring

Blændværket bekymring er imidlertid ret kompliceret. Der er stadier i bekymring, der ikke har relation til en bestemt form for frygt, men til følelser som tomhed, formålsløshed og frustration. Mennesker, der er meget sensitive og nervøst anlagt, har en tendens til bekymring, der er vanskelig at styre. Det skyldes fint tilpassede systemer og mangel på viljefaste holdninger, der automatisk virker beskyttende. Her er det også nødvendigt med tankestyring, for at forhindre at tanken skaber negative kanaler.

Bekymring er et udbredt blændværk. Alle har tendens til bekymring, men de, der er tyngt af det, kan spare sig selv for mange lidelser og undgå at blive drænet for energi, ved at lade tænkningen foregå "oven over" problem, i stedet for at lade forestillingsevnen løbe af med dem. De skal praktisere det universelle råd – *at skabe afstand til bekymringen.*

Depression

Et af nutidens mest omfattende blændværk er depression. Det er ikke overraskende, for der er mange årsager til depressionerne, og det er ofte en ophobning af flere årsager, der skaber det.

Nogle har sat spørgsmålstegn ved, om depression i virkeligheden er et blændværk, for hvis man lider af det eller mere præcist, hvis man selv føler det, så opleves det meget virkeligt. Depressionen er naturligvis psykologisk virkelig i den forstand, at den opleves, men det er et blændværk i den forstand, at den ikke er en del af mennesket selv. Depression skyldes grundlæggende, at man ikke opfatter virkeligheden i et

langtidsperspektiv, men fordyber sig i den øjeblikkelige situation uden at se et mere universelt og nuanceret billede af den virkelige virkelighed og dens lys og glæde.

Find årsagen

Det er med depression som med andre blændværk. Det er bedre at forsøge at finde årsagerne og derefter fjerne dem, end det er at prøve på at fortrænge dem. De skal trækkes op med rødder. Årsagerne kan ligge på et hvilket som helst niveau i menneskets natur. På det fysiske niveau kan det være manglende vitalitet og træthed, som kan være en reaktion på store spændinger, der meget ofte skaber depression. På astralplanet kan alle tidligere nævnte "negative" blændværk og specielt mindreværdskompleks og frustration skabe alvorlige depressioner.

Mentalt kan man nemt skabe depression pga. negativ tænkning, men på dette niveau er de bedste metoder at afbalancere det. Hvis man ikke giver adgang til negative tankestrømme og fastholder tænkningen positiv og skabende, vil der ikke være plads til, at depressionen får adgang, så den kan udfolde sin destruktive påvirkning.

Kollektiv depression og angst

En sjældent erkendt men hyppig årsag til depression er negative energier, der kommer ude fra. De kan stamme fra enkeltpersoner eller være kollektive depressions- og angstbølger, der konstant gennemstrømmer massernes bevidsthed med stor styrke. Sensitive mennesker bliver meget let påvirket af disse energistrømme, og fordi de ikke kender årsagen til deres depression, føjes denne usikkerhed til deres egne følelser. De bebrejder sig selv, men i virkeligheden skyldes depressionen en "psykologisk forgiftning", der kommer ude fra. Det er endnu et eksempel på den negative spiral, som blændværk har en tendens til at skabe.

En anden årsag til depression er en stædig forestilling om, hvad man burde være, eller hvad man burde opnå. Forskellen mellem idealet og den reelle mulighed, der til sidst viser sig tydeligt, er årsag til depressioner blandt idealister og mennesker, der forventer det umulige af sig selv og andre. At opnå det perfekte er altid en gradvis og langsom proces. Man er nødt til at acceptere de nuværende begrænsninger og ikke kræve for meget af sig selv eller andre, og absolut ikke blive deprimeret eller irriteret, hvis resultatet ikke opnås til perfektion.

Forædling af modsætningen

Teknikken til rigtige proportioner er en hjælp, hvis man vil bearbejde depression, men endnu bedre er forædling af modsætningen – i dette tilfælde *glæde*. Det er den mest direkte metode til at modvirke dette blændværk. Hvis man benytter denne teknik, skal man huske, at det er vanskeligt at opbygge en egenskab, hvis man samtidig påvirkes af den modsatte egenskab – f.eks. glæde, når man er deprimeret.

Det er en lang proces at udvikle en egenskab. Det kræver både tid og omtanke. Det er ligesom når man sparer op for at opbygge en bankbeholdning i gode tider. Man skal koncentrere sig om de egenskaber, der er behov for at forædle, på tidspunkter, hvor man ikke ligger under for det modsatte blændværk. Når det gælder glæde, kan man opnå meget ved at bruge denne øvelse. Man kan udvikle den ved hele tiden at huske, at glæde er en sjæleegenskab, der ikke nødvendigvis er forbundet med ydre begivenheder. Man kan bevidst prøve at skabe glæde og kanalisere den ind i alt, hvad man foretager sig. På denne måde opbygger man i en energi, der virker som en modgift til depression. Teknikken kan også benyttes til at opbygge andre egenskaber.

Følelsen af formålsløshed

Blandt hovedårsagerne til depression er der blændværk som f.eks. at være mangelfuld, mindreværdig og formålsløs. Følelsen af formålsløshed har to aspekter: I *generel* forstand er det en følelse af, at livet i al almindelighed er uden mening, og i *personlig* forstand er det en følelse af, at man føler, der ikke er et formål med ens eget liv. Den generelle opfattelse skyldes mangel på viden om, at der faktisk er et formål med livet. Så længe man tvivler på det og ikke kan forstå, at de vanskelige livsaspekter – lidelser, forhindringer og kriser – alle er nyttige og nødvendige, så er man fanget af en følelse af formålsløshed.

Livet er ikke meningsløst

En effektiv teknik til denne form for depression er at erkende, at livet *har* en mening, at der er et formål med livet – med alle menneskers liv – og at det inkluderer alt i livet, også de negative erfaringer. Det kan ikke forventes, at et menneske er i stand til at fatte den guddommelige plan med livet og evolutionen, men det er muligt at erkende, at der er delmål i alle processer – også i alle modsætninger – og processerne fører menneskeheden gradvis men sikkert mod evolutionens mål.

Victor Emil Frankl oplyser i sin bog *From Prison Camp to Existentialisme*, om den grundlæggende betydning denne erkendelse kan have for et menneske, for han fortæller om nogle af sine egne oplevelser i Anden Verdenskrig. Mennesker i fangelejrene, som havde en dyb tro eller ægte overbevisning, og som anerkendte, at der er et formål med livet, havde langt større styrke til at overleve, end de, der ikke troede på noget. De var blandt de første, der døde.

Den *personlige* følelse af formålsløshed er til en vis grad anderledes. Den er nært forbundet til følelsen af *utilstrækkelighed*. Her føler man, at det hele ikke nytter noget, at livet er uden formål og værdi. Det er naturligvis et blændværk, fordi enhver form for eksistens *har* sin plads i helheden. Selv det mindste tandhjul er nødvendigt, for at hele urværket kan fungere.

Alle er medbyggere på en "katedral"

Historien om de tre stenhuggere illustrerer værdien i denne erkendelse. Den handler om en katedral, der var under opbygning i middelalderen, og tre stenhuggere blev spurgt om, hvad de lavede. Den første svarede trist til mode, "*som du ser, udhugger jeg sten*". Den anden svarede, "*jeg tjener til livets behov for mig selv og min familie*". Men den tredje sagde med glæde i stemmen, "*jeg er med til at bygge en stor katedral*". De udførte alle tre nøjagtigt det samme arbejde, men den første følte det formålsløst på grund af den kedelige og rutinemæssige del af arbejdet. Den anden fandt et lille personligt formål i arbejdet, men var helst fri. Den tredje så på arbejdet ved at fokusere på det overordnede formål med stenhugningen, for uden denne produktion af stenblokke kunne katedralen ikke opføres. Og han glædede sig over at deltage i det store projekt.

Hvis man ønsker at eliminere blændværket "formålsløs", skal man derfor spørge sig selv: "*Hvor passer mit liv ind i helhedsmønstret, hvor befinder jeg mig i det større billede.*" Det kan være vanskeligt at få øje på det, men man skal passe på ikke at skabe et blændværk ved at tro, at man altid skal gøre noget *aktivt* og håndgribeligt for at leve et meningsfuldt liv. Man kan udføre lidt eller intet og alligevel leve et nyttigt og åndeligt liv. Med Miltons velkendte ord:

"De tjener også, som bare står og venter".

Subjektive og objektive handlinger

Meditationsarbejdet er baseret på virkelige, dynamiske og effektive handlinger, der som regel ikke kan iagttages. Arbejdet kan udføres, uanset hvor man befinder sig – endda i en seng på hospitalet. Og der er mange andre aspekter af denne form for effektiv indsats.

Et af aspekterne har relation til lidelsens mystiske og åndelige værdi. Mange føler, at de er så fysisk begrænset, at deres liv er formålsløst, men hvis man i lange perioder kan acceptere og leve med lidelse og smerte, så er lidelse ikke kun en subtil men også en reel og åndelig form for handling. Her er transmutation af meget høj karat involveret, for lidelsen skaber ikke kun forandringer i det enkelte menneske. Lidelsen giver samtidig en voksende forståelse og en evne til at påtage sig en større del af lidelserne i verden. De mennesker, der er hæmmet af dårligt helbred, skal derfor ikke lade blændværket "formålsløs" dominere deres tanker. De har subjektive muligheder, der ikke er åbne for mennesker, der lever et mere aktivt og tilsyneladende indholdsrigt liv.²

Utilstrækkelighed. Mindreværdskompleks

Følelsen af utilstrækkelighed er en anden almindelig årsag til depression. Det er et blændværk, der hæmmer utroligt mange, og man skal huske på "sneboldeffekten" i alle disse blændværk. Hvis man føler, at man er utilstrækkelig, og undgår man at gøre noget ved det. Man føler, at livet leves forgæves. Det skaber håbløshed, der medfører endnu dybere depression.

Manglende tro på sig selv skabes ofte af tendensen til at sammenligne sig selv med andre, men det er tåbeligt. Ingen kan være som andre, og have deres egenskaber, evner og kvaliteter, og ingen agerer på nøjagtig samme måde som andre. Derfor kan man aldrig måle sine egne resultater med det, andre er i stand til. Mennesker, der ikke er så gode i nogle retninger, har egenskaber, som andre mangler. Og alle uden undtagelse har begrænsninger. Det er nødvendigt, at acceptere sig selv og sine evner – eller manglende evner. Det er ligegyldigt, hvis man nogle gange står i "skyggen" af andre. Hvis man bruger sine evner og potentialer, så godt man kan, er resultaterne ligeså store for en selv, som andres resultater er for dem.

Fejlangst

En mindreværdsfølelse kan blive et kompleks, der virker hæmmende og nedbrydende på enhver måde. Frygt for at begå fejl er en af hovedårsagerne. Mennesker, der har dette blændværk, skal øve sig i at lade være med at spekulere så meget på egne resultater. I stedet skal de udføre opgaverne så godt de kan og forsøge at skabe følelsesmæssig distance til de resultater, de ser i omgivelserne. Man skal ikke være bange for at begå fejl. Fejl giver erfaring. Man lærer af sine fejl. Desuden styrker det til den fremtidige indsats.

Man kan også være mindre selviagttagende. Mange har tendens til at se alt for kritisk på sig selv. Det gør det endnu mere vanskeligt, og blændværkets negative virkninger øges. Det er nok ikke nødvendigt at gøre opmærksom på værdien i teknikkerne til disidentifikation, rigtige proportioner og forædling af modsætningen.

² Et dybere studie af dette emne findes i *Pain and its Transforming Power* af Nancy Magor, Sundial House Publications, Tunbridge Wells, England. Kan rekvireres hos *Meditation Groups, Inc.* P.O.Box 566 Ojai, CA 93023, USA.

Frustration

Frustration er et negativt blændværk, der undergraver initiativet hos mange mennesker og forhindrer dem i at leve et godt liv. Men deres selvopfattelse er ofte anderledes. Mennesker, der føler sig frustreret, har evner og egenskaber, som efter deres egen mening ikke bliver forstået, værdsat og anvendt.

Mange fagområder er i dag blevet mekaniske i produktionsleddet. Det teknologiske samfunds bureaukratiske arbejdsgange skaber en næsten klaustrofobisk frustration hos mennesker med kreative evner og initiativ. Alle har behov for at udtrykke sine egenskaber, men evnerne skal desuden kunne forædles og give en følelse af, at man lever et nyttigt liv, og at man udvikler sig.

Samtidig er det nødvendigt at erkende, at alle ikke kan have samme vilkår. Alle skal tilpasse sig forskellige livsmønstre, og det kræver altid en vis tolerance. Her vil en objektiv holdning være en hjælp til at fjerne potentielle konflikter – uanset om de begrænsninger, der frustrerer, er personlige eller skabes af vilkårene i samfundet. Man skal betragte dem som midlertidige begrænsninger, som bearbejdes i den aktuelle situation. Og hvis det er muligt, skal man forsøge at finde andre måder, som gør det muligt at give udtryk for de evner, man har.

Selvmedlidenhed

Generelt kan man sige, at alle negative følelser har tendens til at skabe depression, men et blændværk, der ofte er årsag til det, er *selvmedlidenhed*. Alle har denne tendens, men den opfattes for det meste ikke sådan. Alle former for beklagelser og uvilje er mere eller mindre tilslørede former for selvmedlidenhed. Man har medlidenhed med sig selv, fordi forholdene er vanskelige, fordi man har økonomiske problemer, fordi man ikke bliver anerkendt – og endda fordi vejret er dårligt. Det hele er udtryk for selvmedlidenhed, og det vil være gavnligt at erkende denne almindelige fællesnævner og stå ved den.

I nogle tilfælde kan årsagen til selvmedlidenhed også ligge i en overvældende følelse af at være utilstrækkelig og mindreværdig, eller den kan opstå, hvis man føler sig såret af andre eller af ydre omstændigheder. Selvmedlidenheden virker som en slags skjold, som man kan skjule sig bag, når man føler sig uretfærdigt behandlet, og derfor ikke er ansvarlig for sin tilsyneladende utilstrækkelighed eller manglende evne til at leve et bedre liv. Man føler, at den ynkelige situation burde vække andres hjælpsomhed eller i det mindste deres sympati. Men i virkeligheden har det ofte den modsatte virkning. Holdningen løser ikke problemet.

Tværtimod, jo mere beslutsom man er til at få det bedst mulige ud af situationen, jo hurtigere begynder blændværket at forsvinde – "den negative spiral standses". Det vil have en endnu dybere virkning, hvis man prøver at forstå den universelle karakter, som menneskehedens lidelser og problemer har. Det giver perspektiv at huske på, hvor mange lidelser, der findes i verden, hvor mange, der har langt mere at gennemleve, end man selv har. Det giver en helt anden synsvinkel på ens egen situation.

Udvikling af barmhjertighed og forståelse

En måde at højne holdningen er at få en mere direkte kontakt med mennesker, der lider. Man er ofte tilbøjelige til at undgå dem, fordi det gør et ubehageligt indtryk, især hvis man er sensitiv. Men for at komme ud af selvmedlidenheden og den egoistiske isolation kan man forpligte sig til det. Man kan blive besøgsven for gamle og syge eller finde andre former for tjenestearbejde, der kan forvandle selvcentreretheden

og skabe glæde. Barmhjertigheden og forståelsen udvikles samtidig, og der vækkes et ønske om at afhjælpe lidelserne i verden.

Den bedste medicin til stort set alle "negative" blændværk – eksempelvis depression, frustration og selvmedlidenhed – er *glæde*. Et godt råd er derfor:

"Vær glad, for glæde åbner for lyset, og når der er glæde, er der ikke plads til blændværk og misforståelser".

Ensomhed

Et andet udbredt blændværk er følelsen af at være alene. Paradoksalt nok føles det stærkest hos mennesker, der lever i storbyerne, hvor de er omgivet af mange mennesker. De møder andre mennesker på deres arbejde eller i dagliglivet, men det er kun flygtige kontakter, der ikke medfører venskab, dybere relationer eller psykologiske forbindelser.

Ensomhedsfølelse er et resultat af en selvcentreret holdning eller overdreven indadvendthed. Det er dybest set mangel på kærlighed, på evnen til at vise kærlighed og på manglende vilje til at åbne sig for andre. Den type mennesker føler sig isoleret og beklager sig over, at ingen holder af dem. De forstår ikke, at for at blive elsket skal man selv vise kærlighed. Man skal begynde at vende sig udad, vise medfølelse og interessere sig for andre. I stedet skyder de skylden på andre, selvom den principielle mangel ligger hos dem selv.

Men udover denne primære årsag er der ofte en sekundær faktor, og det er sensitivitet, og derfor forsøger de at beskytte sig selv. Sensitive mennesker, som er blevet skuffet eller såret, eller som føler sig utilstrækkelige eller mindreværdige, har tendens til at opbygge en solid forsvarsmekanisme. Efterhånden blive den en uigennemtrængelig rustning, der lukker de uønskede påvirkninger ude, men det udelukker dem også fra positive relationer med andre mennesker.

Konflikt er bedre end isolation

Følelsen af at være alene er et alvorligt blændværk, for det er en unaturlig tilstand. Mennesker optræder ifølge sin natur i grupper og derfor socialt i en psykologisk vekselvirkning, også selvom den kan bestå af konflikt. Konflikt er bedre end isolation, fordi konflikt ofte medfører forlig og senere til forståelse. Konflikter er naturligt, men isolation er unaturligt. Ensomhed er et smertefuldt og skadeligt blændværk, fordi det har tendens til at vokse i intensitet, efterhånden som blændværkets "offer" skaber en stadig tykkere skal omkring sig. Det kan medføre desperation og endda selvmordsforsøg. Det er en form for psykologisk lemlæstelse og i værste fald psykologisk selvmord.

Teknikken til at overvinde den er indlysende. Man skal udvikle evnen til at vise kærlighed, til at gå andre i møde og til at vise dem interesse og være villig til at risikere konflikter og vanskeligheder, for det er altid bedre end at leve isoleret.

Så snart man kender hovedårsagen til ensomhedsfølelsen, kan man bearbejde den. Hvis man f.eks. er indadvendt, skal man forædle udadvendthed. Har man et mindreværdskompleks, skal man bruge de tidligere nævnte metoder for at afbalancere det. Men hvis man lider af ensomhed, skal man først og fremmest studere *loven om rigtige menneskelige relationer* og meditere over dens mening og muligheder. Ikke alene vil denne lov give en klarere erkendelse og forståelse af problemet og dets løsning. Den vil også motivere til at forstå, at relationen i helheden

er en guddommelig realitet, og at det kan hjælpe med at etablere kvaliteten i deres eget liv.

Selvudslettelse

Blandt de blændværk, man kan kalde de "højere", er der selvudslettelse, der er et nedarvet anlæg til at holde sig i baggrunden og undgå kontakter. Det er for det meste mennesker, der lider af et mindreværds kompleks og mangel på selvtillid, der forsøger at udviske sig selv på denne måde. De undgår at udsætte sig for påvirkninger og nye situationer, og derfor søger de tilflugt i ubemærkethed. Mange gange beskytter de sig bag tanken om, at selvudslettelse er en dyd. Men det er den kun i meget begrænset grad. Falsk beskedenhed kan i ligeså høj grad være et blændværk som at overvurdere sig selv. Selvudslettelse i større omfang reducerer vigtige egenskaber og potentialer.

Ved at være selvudslettende formindskes potentialerne, fordi man ikke griber de chancer, der viser sig. Det betyder, at når man reducerer sin indsats, så øger man blændværket, fordi ingen kender grænsen for de højeste evner, før man anstrenger sig til det yderste.

Ubevidst dovenskab

Selvudslettelse kan også opstå af manglende vilje til at tage et ansvar. Man skjuler sit virkelige værd og holder sig i baggrunden, så man ikke bliver udvalgt til at påtage sig besværlige og krævende pligter. Det er muligvis ikke en bevidst proces, men det ubevidste er tilbøjeligt til at bruge alle mulige tricks. Mennesker er som regel ligeså dovne, som de tør være. Inerti er ofte årsag til dette blændværk.

De mennesker, der opdager, at de har dette blændværk, skal bruge de tidligere omtalte teknikker for at skabe en positiv holdning og en rigtig opfattelse af deres rolle i livet. Alle har en opgave i livet og en individuel plads i helheden. Værdien af denne opgave kan ikke vurderes ud fra dens tilsyneladende mangel på betydning. Hvis man styrer sit liv med en kreativ og beslutsom holdning for at leve livet fuldt ud, vil den psykologiske virkning være, at blændværket straks begynder at forsvinde.

Inerti

En eller anden form for frygt ligger bag hovedparten af de "negative" blændværk, men der er endnu en årsag til mange af dem, og det er *inerti*. Inerti kan stamme fra det fysiske legeme, men det kan også virke som en snigende lammelse, der hæmmer evnen til at handle på andre planer.

Inerti er et eksempel på et blændværk, der ofte tilsløres af et andet blændværk. F.eks. kan mindreværds kompleks dybest set skyldes mental, astral eller fysisk inerti. Det kan komme til udtryk som manglende vilje til at gøre en indsats, eller en afvisende holdning når en chance, en udfordring eller et behov viser sig. Selvudslettelse kan også skyldes en lad og modvillig indstilling til at spille en mere aktiv rolle og leve op til de krav, der stilles. Det vil altid være klogt at se nærmere på, hvad der tilsyneladende er et ukompliceret blændværk for at se, hvad det skjuler, og hvad årsagen kan være.

Viljen er den bedste modgift mod inerti. Mennesker, der har dette problem, kan få hjælp ved at studere andet års fjerde instruktion, hvor forædling og den rigtige brug af viljen er beskrevet i detaljer.

Indirekte bekæmpelse af blændværk

Man kan også bearbejde inertie på mere indirekte måder. En af metoderne er at vække ønsket om at udføre en nødvendig handling, og at vække entusiasmen, når man bliver klar over, at det er inertie, der er problemet. Her får man hjælp fra den følelsesmæssige energi. En anden metode er at vække tænkeevnens interesse. En tredje metode er at opsøge udfordringer. Inertie er ofte udtryk for, at man lever livet for statisk. Hvis det er tilfældet, er der behov for at ændre levemåden.

Opsummering

Følgende oversigt over forskellige måder, som inertie manifesterer sig på, kan være en hjælp til at afsløre, hvor meget man er påvirket af inertie og på hvilke områder af livet:

Karakteristik af inertie

1. Generelt

Dovenskab – Følger den mindste modstands vej – Uvilje mod at anstrenge sig – Modvilje mod forandring og vækst.

2. Fysisk

Stoffets tiltrækning – Besvær – Tendens til statisk ligevægt (homeostase)³ – Dovenskab.

3. Astral

Egoistisk ligegyldighed overfor andres problemer og lidelser – Manglende indføling, ansvarsfølelse og medfølelse.

4. Mental

Mental dovenskab – Opposition mod alt nyt af frygt for, at det medfører nye regler for holdninger, teorier – Konservativ tænkning.

5. Åndelig

Passiv tillid til Guds forsyn – Forventning om at blive "frelst" uden selv at gøre en indsats – Afviser at se åndelige potentialer eller at forsøge at styre livet fra et åndeligt niveau.

³ Homeostase er opretholdelse af et konstant indre miljø i organismen på trods af ændringer, der kommer udefra.

TEKNIKKER

Desensibilisering

Den femte teknik hedder *desensibilisering*, men det er nemmere og mere præcist at kalde den en "imaginativ øvelse". Den er baseret på den skabende kraft i imaginativ visualisering – dvs. forestillingsevnen – og den har to grundlæggende aspekter:

1. Det første aspekt er en gradvis fjernelse af den følelsesmæssige belastning, der er forbundet med et bestemt blændværk – eksempelvis frygt for en situation eller en opgave (f.eks. en eksamen, et interview eller offentlig optræden). Den frigørende proces skabes ved at visualisere situationen og gennemgå hvert aspekt af den ved hjælp af forestillingsevnen, sådan at følelserne – både de ubevidste og de bevidste – gradvis opløses. De hentes op til overfladen og opleves, og dermed mister de deres intensitet.
2. Det andet aspekt af denne teknik er at bruge forestillingsevnen til at skabe *positive* billeder. F.eks. hvis man forestiller sig, at en opgave, som man frygter, gennemføres med succes, sætter det en positiv tankestrøm i bevægelse. Det stimulerer selvtilliden, så man er i stand til at konfrontere situationen.

Teknikken skal praktiseres ved, at man først visualiserer situationen detaljeret. Derefter skaber man et billede af situationen. Så forestiller man sig oplevelsen præcis, som om den er virkelighed. Mens situationen spilles som en film i tankerne (og det kræver god tid til at gennemføre den), skal man tillade alle følelsesmæssige reaktioner. Man skal ikke bremse dem.

Øvelsen skal som regel gentages flere gange, før frygten eller blændværket mindsker sit greb. Men hver gang teknikken anvendes, og man forestiller sig det fulde forløb og lader de følelsesmæssige reaktioner komme op til overfladen, nedbrydes dele af blændværket. Til sidst vil man opdage, at man er i stand til at konfrontere situationen uden at aktivere blændværket.

Desensibilisering kan kaldes "*gradvis nedbrydning af blændværk*", fordi processen frigør, opsplitter og til sidst eliminerer blændværket.

Mange studenter med en alvorlig eksamensfeber har bevist værdien af denne teknik. Men udover at dæmpe frygt i bestemte situationer kan teknikken også bruges til at opløse reaktioner i det daglige liv – eksempelvis fjendtlig holdning, jalousi, utålmodighed osv. De følelsesmæssige handicap, der er forbundet med mange problemer – f.eks. at styre et vanskeligt barn og at samarbejde med en aggressiv og irriterende kollega – kan opløses på denne måde. Blændværket erstattes af en konstruktiv og positiv holdning.

Metoden er på en måde det modsatte af "som-om"-teknikken, fordi den lukker op for de følelser, der er skabt af blændværket, hvor man i "som-om"-metoden ignorerer de følelsesmæssige reaktioner og bearbejder oplevelsen *på trods af dem* – som om de ikke eksisterer.

Forsøg med begge teknikker

Valget af teknik afhænger af flere ting:

- a. Hvor presserende bearbejdningen af blændværket er.
- b. Evnen til at visualisere – uanset om den er medfødt eller udviklet ved hjælp af øvelser.
- c. Menneskets psykologiske type.

Mennesker med energi og gå-på-mod kan anvende "som-om"-metoden. For mennesker med et mindre positivt temperament vil det være vanskeligt, og for dem vil desensibilisering være nyttig. Men man skal forsøge begge teknikker, for at finde frem til den, der opleves som den mest effektive. "Som-om"-teknikken er en god "reserveteknik" – navnlig under et pres fra omgivelserne, men den løser ikke problemet med at fjerne det blændværk, den skal modarbejde. Den holder det i ro, men det svarer til at spærre et vilddyr inde i et bur. Man slipper ikke af med det. Hvis et blændværk er dybt rodfæstet, skal man bearbejde det med desensibiliseringsteknikken, men det kan også være nødvendigt at benytte andre metoder.

Det følgende overblik er et eksempel på en øvelse i desensibilisering, der kan tilpasses alle situationer og behov.

Øvelse i desensibilisering

- I. Som i alle øvelser og meditationer skal du sidde afslappet, med ryggen ret og afspændte kroppen.
- II. Tænk på den situation, der er årsag til din frygt (eller et andet blændværk). Forestil dig alle detaljer. Visualisér situationen som den sædvanligvis forløber. Se hvordan du nærmer dig situationen, konfronterer den og deltager i den. Lad nu dine følelser komme op til overfladen. Oplev hele situationen. Gennemgå den trin for trin. Mærk hvordan det opløser den følelsesmæssige belastning. Alle følelser og reaktioner skal have frit spillerum uden nogen form for forhindrede.
- III. Se nu dig selv komme ud af denne prøve som en stærk og succesrig person. Forestil dig, at du sejrede og er afklaret. Oplev glæden ved dit vellykkede resultat.
- IV. Forestil dig, at du altid kan gøre det på sikker måde. Husk at det skaber tillid og styrke til at forvente det rigtige. Bekræft med glæde og tillid:

"Jeg kan gennemleve dette med _____"

– nævn den egenskab du har størst behov for – "mod, tålmodighed, sindsro" osv.

Transmutation

Transmutation er en essentiel proces, der konstant foregår på alle planer. På det fysiske plan sker der løbende utallige transmutationer. De mest enkle eksempler er, når energi fra varme og vand transformeres til elektrisk kraft, som derefter uafbrudt transformeres via de mange daglige teknologiske hjælpemidler. Det mest fantastiske eksempel er transmutation af atomenergi til atomkraft, der kan bruges til mange nyttige formål.

Transmutation af fysiske energier

I det biologiske liv foregår der også en konstant transformationsproces. Det fysiske legeme er en gådefuld maskine til transmutation af vegetabilsk substans. Fordøjelsen af føden og dens transmutation til muskler og nervevæv og alle kroppens øvrige dele har stor betydning for alle levende organismes vækst og funktion. Tænk eksempelvis på, hvordan græs transformeres til mælk af koen.

Selvom det erkendes generelt, så forstås de psykologiske og åndelige transmutationer, der foregår hele tiden, i langt mindre grad, og derfor omtales de sjældent. Alligevel er disse aspekter lige så vigtige.

Transmutation af psykiske energier

Transmutation af psykiske energier foregår automatisk i mennesket hele tiden. Et eksempel kan være følelsen *vrede*. Vrede stimulerer produktionen af adrenalin. Adrenalin accelererer hjerteslagene og blodtrykket stiger. Det stimulerer forskellige kemikalier, der frigøres i systemet. Frygt har også bestemte fysiologiske virkninger – f.eks. at man ryster og bliver bleg. Processerne er grundlaget for psykosomatisk medicin.

Men psykiske energier kan også transmutes på deres eget psykologiske plan. Hvis man f.eks. bliver vred og i raseri skriver et brev, så transmutterer man reelt sin vrede og omsætter den til ord. En romersk digter sagde, at han lod sin indignation indgå i satiriske digte. Heine, den tyske digter, skrev: "*Ud af min store smerte skriver jeg små digte*". Det gælder også andre følelser, og det kan være grundlaget for utallige muligheder.

Sublimerings forvandlende kraft

Sublimering er en vigtig form for transmutation. Sublimering betyder, at man benytter psykiske energier til højere målsætninger og åndelige formål. Sublimering kan anvendes bevidst, og de energier, der normalt stimulerer et blændværk, kan transmutes og bruges til højere formål. Et eksempel er grådighed – et begær efter at eje materielle goder. Det kan transmutes til at blive et begær efter noget ikke-materielt – f.eks. højere åndelige evner og egenskaber. Generelt kan begær transmutes til stræben. Begærets horisontale retning mod omgivelserne kan gradvis ændres og blive en vertikal stræben efter at eje højere egenskaber og nå åndelige mål.

Processen ses tydeligt i forbindelse med kærlighed. En gradvis transmutation af kærlighed ser man i seksualitetens forskellige stadier – først astral kærlighed, derefter altruistisk kærlighed og så den mystiske kærlighed, hvor menneskelig kærlighed transmutes til guddommelig kærlighed. Her skal det understreges, at guddommelig kærlighed ikke kun er en sublimeret astral "kærlighed". Der eksisterer

en direkte og ægte aspiration af kærlighed til Gud hos mystikere – en kærlighed, der har en højere kilde. Transmutation og astral "kærlighed" øger blot intensiteten og hengivenheden i den sande kærlighed til Gud. Det er vigtigt at forstå, for man hører ofte, at mystisk kærlighed blot er sublimeret astral kærlighed, men det er mere end det.

Det bedste indenfor skabende og kunstnerisk aktivitet er ofte resultater af sublimering. Det var Wagner bevidst om, da han sagde, at "*da min kærlighed ikke kunne komme til udtryk i mit liv, brugte jeg den til at skabe Tristan og Isolde.*"

Modsætningernes magi

Hvis man overvejer, hvordan man kan bruge denne teknik til et bestemt blændværk, vil det være nødvendigt at kende det højere modstykke til det aktuelle blændværk. Her er nogle eksempler: Den energi, der fremmer vrede, kan bruges til at kæmpe for det gode for andre, og ...

- selvmedlidenhed kan transmutes til barmhjertighed,
- travlhed til tjeneste,
- analyse og dissekering til dømmekraft,
- personlig hengivenhed til engagement for helheden,
- perfektionisme til fornuftig brug af tid og energi.

Denne teknik kan man bruge dagligt hele livet ved at praktisere refleksion, forståelse og viljestyrke. Man kan ikke få resultater af transmutation ved kun at bruge en øvelse nogle få øjeblikke en gang imellem. Følgende omrids vil være en hjælp i arbejdet, og hvis den bruges dagligt, vil den i høj grad støtte transmutionsprocessen.

Øvelse i transmutation

- I. Sid i en afslappet stilling og lad følelser og tanker falde til ro.
- II. Vælg det blændværk, du ønsker at nedbryde. Overvej, hvad den højere modpol er, som energien kan bruges som fokuspunkt for energien. Husk, at energi er neutral. Energien kan kun optage det bestemte blændværks egenskab, hvis den har været forbundet med det.
- III. Iagttag de muligheder, der ligger i transmutationen af energien – de nye evner du kan udvikle – og de tjenesteområder, de kan give adgang til.
- IV. Beslut at transformere blændværkets energi til et højere niveau, så energien løftes højere op. Beslut at udvikle en højere egenskab på alle mulige måder i din natur. Sig en bekræftelse på denne virkning og afslut med ordene:

"Lad det ske!"

Øvelse skal udføres regelmæssigt.

Anden del

Princippet om samstemmighed og blændværk

Samstemmighed kan umiddelbart se ud til at være relateret til *gruppebestræbelse*, og derfor kan de samme blændværk være en forhindring for begge principper. Det er en udbredt opfattelse. Men princippet om samstemmighed ligger på et andet niveau og har langt større betydning, end hvis de to kombineres, og danner en gruppebestræbelse. Det er det, man kan kalde *den vertikale impuls*, der strømmer ned til den horisontale aktivitet med ægte gruppebestræbelse, for ordet samstemmighed er dybest set et udtryk for samhørighed med sjælen og en enhed på sjælsniveau.

Det betyder, at udover at betragte de blændværk, der forhindrer samarbejde og gruppebestræbelser, er det også nødvendigt at vurdere de blændværk, der står i vejen for respons på impulser fra sjælen og som forhindrer opfattelsen af den gruppebevidsthed og af kausalplanets mere universelle erkendelser.

Samstemmighed og samarbejdets formål

Når mennesker samarbejder af hensigtsmæssige og materialistiske årsager, er deres samarbejde delvist uden samstemmighed. De stræber for det meste ikke mod et fælles mål, og de har ingen mental intention, der knytter dem sammen og skaber en dybere enhed. Men et samarbejde i samstemmighed giver impuls til at tjene uselvisk, vilje til at harmonisere, til at dele byrden og til sammen at nå det, der betragtes som det fælles mål.

Princippet om samstemmighed giver impuls til et mere universelt liv. Hvis dette princip er kernen i en opgave, der rækker udover de personlige interesser og mål, så løftes opgaven til nye dimensioner. Samstemmighed er ikke ensartethed, og hvis det er grundlag for gruppebestræbelserne, er det den bedste modpol til de problemer, der ofte opstår i gruppen på det personlige niveau.

Man kan bruge flere måder til at åbne sig for dette princip. Erkendelse af det indre livs virkelighed, af gruppeerkendelse og forædling af omsorg for andre og af indfølelse og ansvarsfølelse, hjælper med til at skabe kontakt til ægte samstemmighed.

Samstemmighedens store sammenhænge

Der er større samstemmende hensigter, end man er i stand til at opfatte. De ligger bag livet som enkeltpersoner, grupper, folkeslag og menneskeheden som en enhed, og i et endnu større perspektiv af alt liv i naturriggerne. Mennesket kan umuligt kende den guddommelige hensigt, men man kan alligevel opfatte den, for den manifesterer sig i det gode som en forløsende kraft. Man kan gå sammen og samarbejde i overensstemmelse med denne virkelighed. Man kan være loyal over for den. Og man vil opdage, at den styrke, der strømmer fra kilden, strømmer gennem mennesket, og dermed forenes man med hjerteslaget i den store skabning, for som sjæle er alle én og fungerer i samstemmighed.

Mange af de blændværk, der er beskrevet, forhindrer at man udtrykker samstemmighed – specielt de "positive" blændværk, som stimulerer en ekstrem uaf-

hængighedsfølelse og oplevelsen af individualitet. De skaber en selvforherligelse, der gør det meget vanskeligt at underordne personligheden gruppens formål, og underordne den individuelle vilje under den større enheds vilje.

Frihedens begrænsende effekt

Den Nye Tidsalders impuls til frihed er tilbøjelig til at få mange til at være tilbageholdende med at påtage sig et gruppearbejde, men man skal huske, at kilden til samstemmighed er de subjektive og universelle planer. Teilhard de Chardin skrev om det:

"Når en sjæl nærmer sig en anden sjæl, så beriges alt ... Det, der opnås med sympati, begrænses ikke af enhed, men øger mulighederne. Det er et enkelt spørgsmål om spændinger i det område, der polariserer og tiltrækker ... om samstemmighed."

Man finder den sande motivation til gruppebestræbelse i disse høje dimensioner og opdager, at man ikke hæmmes af det. Tværtimod blev man forenet på høje planer, forenet i vilje og i sjælens formål. Derefter fortsætter man med en glæde, der ikke kan opleves på personlighedens niveau, og med en styrke, der ligger langt over det enkelte menneskes.

Overblik over refleksioner

I. Blændværk, der begrænser samstemmighed

- Selvtilstrækkelighed
- Egoistisk personlig vilje
- Overdrivelse af detaljer og resultater
- Overdrevent fokus på orden og organisering, så man glemmer det oprindelige formål
- Mangel på universel holdning
- Begær efter personlig frihed
- Svigtende evne til at se det fælles mål i et langtidsperspektiv
- Manglende omtanke for helhedens bedste
- Manglende sensitivitet overfor sjælens finere og mere universelle impulser.

II. To punkter til refleksion

1. Hvordan udvikler man større sans for samstemmighed?
Kræver det større engagement om fælles mål?
Større villighed til at arbejde for helhedens bedste?
Større kommunikation og respons fra sjælen vedr. åndelige impulser?
2. Hvordan er nogle af menneskehedens fælles mål?
Et overblik over målene vil afsløre, hvor princippet om samstemmighed fungerer, og hvor man skal samarbejde mere.

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. *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, idet du reflekterer over det arbejde, der skal udføres. Lad ingen følelsesmæssige reaktioner tvinge sig igennem.
- b. *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.
- c. *Skabende stadie*
Forbind nu princippet om samstemmighed med din opgave. Med beslutsomhed og skabende kraft ledes erkendelsen om, at den er en realitet ind i den fastholdte tankeform. Bekræft ved viljens kraft, at den kan manifesteres og sejre.

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...





VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk