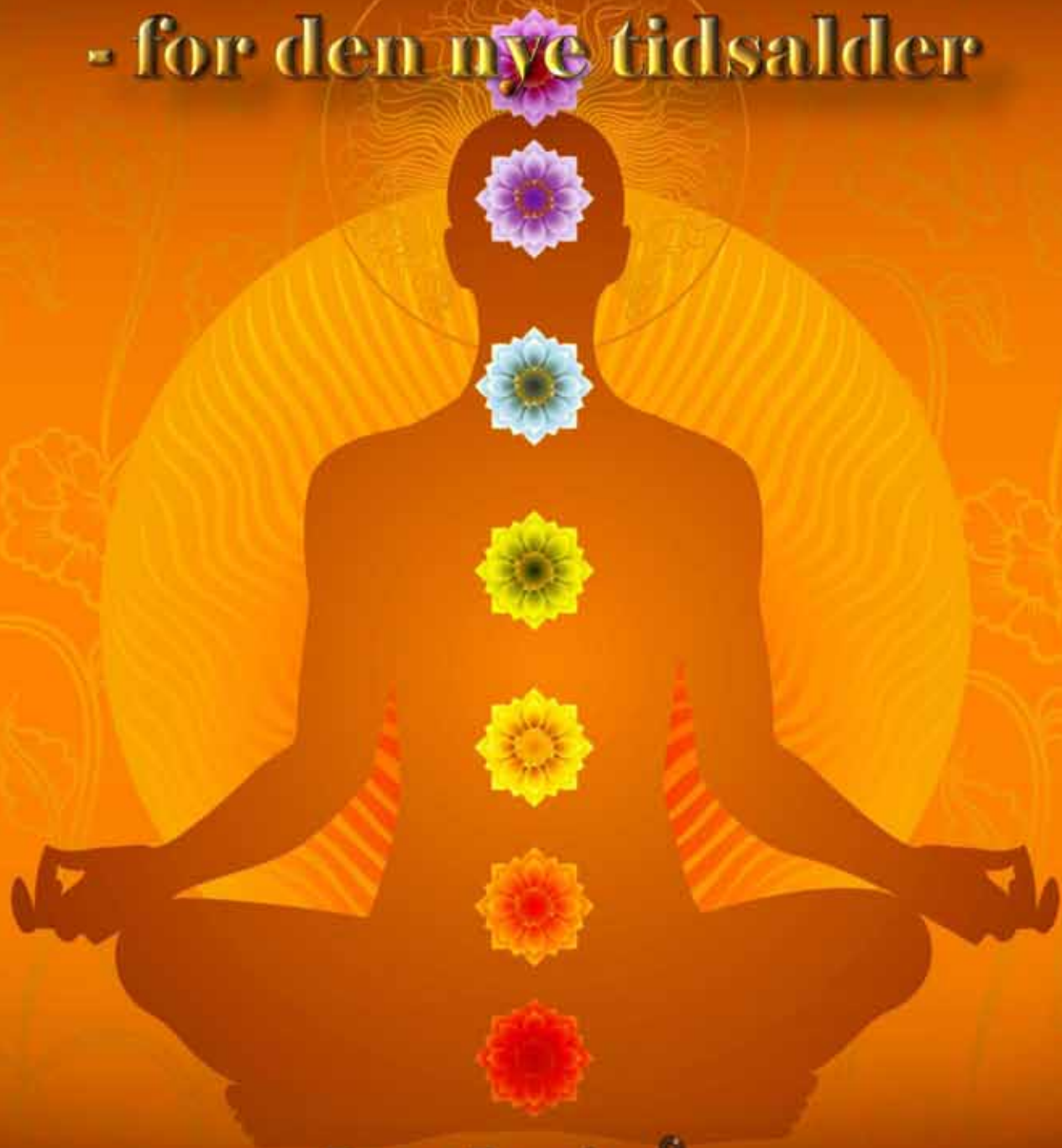


# SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder



**Andet år**

**Instruktion 1**

21. december - 20. februar

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



**2. år**

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



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

# Indhold

## **Første del:**

- Den nye tidsalder
- Skabende tænkning
- Skitse til gruppearbejde

## **Anden del:**

- Meditation

## **Tredje del:**

- Loven om rigtige menneskelige relationer



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

Man skal ikke betale for dette materiale, men man kan støtte VisdomsNettets arbejde via en donation, som kan indbetales på Danske Bank reg. 1551 – girokonto nr. 16 973 335. På forhånd tak!

Oversættelse Ebba Larsen, *VisdomsNettet*

# Nu skal der tages fat på det videregående forløb

*Skabende gruppemeditation* for den nye tid er et videregående forløb, hvor man kan udvikle evnen til at skabe ved hjælp af tanken. Det er en naturlig fortsættelse af den grundlæggende meditation, *Skabende meditation til personlig og åndelig udvikling*, som også findes på *VisdomsNettet*.

Denne instruktion er den første i det videregående program, hvor det er meningen, at man skal downloade nye instruktioner til brug hver anden måned i de kommende tre år.

Senere udvides *VisdomsNettets* meditationsprogram med endnu en overbygning, hvor man kan benytte videregående instruktioner hver anden måned i yderligere to år. Men meditationssystemet er ikke tidsbegrænset. Man kan derfor deltage i et meditationsforløb, der ultimativt kan udvikle sig til en livslang personlig udviklingsproces til gavn for den mediterende selv og for helheden.

## **Meditationsomrids sidst i instruktionen**

Selve meditationen kommer efter instruktionen, men det anbefales, at man først omhyggeligt læser den indledende orientering og inspiration.

# Den verdensomspændende 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

## Den nye tidsalder

Menneskeheden står overfor en ny tidsalder og en ny verdensorden, og de spørgsmål, som tænkende mennesker umiddelbart må stille sig, er: Hvilken vej skal menneskeheden gå i fremtiden, og hvad kan man gøre for at sikre, at det bliver en periode, der fremmer et bedre og mere konstruktivt indhold i livet.

De fremskridt, der gradvis er sket gennem tiderne, har bragt menneskeheden frem til et stadie i civilisationen, hvor kompleksiteten i livet og indflydelsen på sensitiviteten nærmer sig en kulmination. I nutiden påvirker begivenheder i de fjerneste hjørner af verden det enkelte menneske indirekte fysisk, økonomisk, følelsesmæssig og mentalt. Historisk kan man se, at menneskeheden altid har gjort fremskridt gennem kriser, men aldrig før har hele verdens befolkning været så involveret som nu. Derfor står menneskeheden ved et specielt punkt i en lang række af lidelser og sejre – alt sammen noget, der fortæller om menneskehedens historie til nu, og som viser, at væksten vil fortsætte. Menneskeheden vil aldrig stagnere, og mennesket er på vej ind i en ny tidsalder, hvor gamle former forsvinder og erstattes af nye, sådan som det er sket mange gange før.

Det næste skridt drejer sig derfor om, hvordan man viser virkelig omtanke og ansvarsfølelse. To kræfter – materialisme og åndelighed – står overfor hinanden. Det nuværende og de kommende århundreder vil derfor blive afgørende for udviklingen, fordi mennesket har adgang til ekstremt stærke kræfter, og fordi der er skabt vilkår, hvor en ny åndelig udvikling får betydning – *med nye regler for sjælen*.

Opfattelse af ansvarsfølelse er en af de karakteregenskaber, der er vokset frem i nyere tid, og mennesket er begyndt at tænke over, hvad det kan yde til det fælles gode. Uanset overbevisning bliver man efterhånden klar over, at den kommende tidsalder afhænger af menneskets egen indsats, og når man efterlyser metoder og ressourcer til at tage udfordringen op, opdager man, at det er de *indre* muligheder, opmærksomheden skal rettes mod. Man opdager, at man ved hjælp af tankesindet kan få kraft til at arbejde med mere subtile påvirkninger, og til at bruge energier med langtrækkende virkning. Denne opdagelse afslører, at menneskets skabende og konstruktive kraft er langt større, end det troede. Det betyder også, at når man lærer at styre tankerne, i stedet for at det er tankerne, der styrer, så begynder man på en rigtig og definitiv måde at skabe den verden, positive mennesker ønsker og har behov for, og man påtager sig sin opgave uanset hvor man befinder sig blandt de konstruktive og engagerede mennesker, der forbereder verden til Den Nye Tidsalder.

# Skabende tænkning

Hvordan kan man "arbejde" med disse love og principper? Der findes to måder – en *ydre* aktivitet og en *indre* aktivitet.

*Ydre aktivitet* er nemt at forstå. Det betyder, at man skal give udtryk for disse love og principper i de daglige holdninger og aktiviteter og relatere dem til alle handlinger. Det betyder, at man ganske enkelt skal udføre sit arbejde i overensstemmelse med lovenes og princippernes ordlyd, at man skal vise verden, at de fungerer som et vigtigt grundlag for den daglige levemåde, og derfor bliver de en garanti for fred.

*Indre aktivitet* er vanskeligere at forstå og kræver derfor en mere uddybende forklaring og nærmere studier, men man vil blive i stand til at opfatte betydningen, hvis man husker, at ethvert menneske hele tiden bruger tanker som en "*indre aktivitet*", selvom man ikke bemærker det, og at der ligger tanker bag alt det, man gør – dvs. holdninger, relationer og den måde, man lever på. I tankens verden fødes og begynder alt det, der kommer til udtryk på Jorden. Hverdagslivet væves med tænkningens tråde som grundlag. Det gælder arkitekten før skitserne tegnes, fabrikanten, der vurderer sine markeder, og de varer, der kan produceres, forskeren, der leder efter en ny formel, politiske ledere og lærerne i skolen osv.

På denne måde fødes fremtidens verden time for time, og tænkere skaber hele tiden mønstret på alt det, der er på vej. Men hvert enkelt menneske kan på samme måde benytte den skabende tænkning, og ved hjælp af den kan man opbygge den fremtidige verdensstruktur og den nye verdens livssyn, der vil blive baseret på åndelige værdier og universelle love. Det er ikke kun opfinderes, forskeres og politikeres tanker, der virkeliggør de forhold og tilstande, menneskeheden vil leve under i fremtiden. Ethvert menneske kan spille en konstruktiv rolle, hvis det vælger at gøre det.

## **Et skabende instrument**

Tænkeevnen er et kraftfuldt skabende redskab og en vital "aktivator". Den forbinder mennesket med højere bevidsthedsplaner, og ved hjælp af dem er det muligt at bevæge sig ud over rammen for den nuværende viden og derved få årsagernes og hensigtens verden i sigte. Det gør det muligt for mennesket at opsamle de højere tanker om det sande, det gode og det nødvendige, og dagligt gøre mennesket til en medspiller i skabelsen af menneskets livsbetingelser.

Skabende tænkning er et bestemt trin i manifestationen af idéer og åndelige begreber, og fordi tanker er energi, kan man bruge tankens kraft til at udvikle de kvaliteter, holdninger og tilstande, som man mener, skal komme til udtryk. Når man benytter tænkningen bevidst og skabende, bliver man i stand til at skabe forandringer i det indre liv og dermed skabe ændringer i omgivelserne og i den ydre verden.

Men mennesket bruger for det meste tanker helt ubevidst og tilfældigt, og ofte styrer tanker mennesket i stedet for, at det er mennesket, der styrer tanker, og det skaber stress og depression. Man koster rundt af tankens egen kraft. Hvis man bruger tanker egoistisk, kan tanker blive direkte destruktive. Derfor – så snart man får indblik i emnet *tankens kraft*, skal man være klar over, at der

er et vitalt behov for at tænke rigtigt, at have det rigtige motiv bag tanken, og at forstå de subtile processer rigtigt. Tankesindet vil i den kommende tidsalder komme mere og mere i fokus. I psykologien har man allerede fokus på tankens natur, og hvordan den kan bruges, og når den psykologiske viden bliver mere almindeligt kendt, vil det blive mere og mere nødvendigt at lære, hvordan man skal tænke skabende for ved hjælp af ægte vision at kunne opbygge den verden, menneskeheden ønsker.

### **Kontakt via bøn eller intellekt**

I tidens løb har bøn fungeret som en livline mellem den indre og den ydre verden, og den har skabt en magnetisk kanal for den støttende og hjælpende kraft, som menneskeheden har haft behov for. Men fordi bøn altid vil fungere som en grundlæggende måde til kontakt opad, kræver nutidens udvikling af intellektet desuden en mere mental form for "indre aktivitet" – eksempelvis en meditationsform med en *skabende* egenskab, der gør det muligt at arbejde med loven på en positiv og videnskabelig måde.

Meditation er ikke en abstrakt aktivitet, på trods af at den ofte betragtes på denne måde i den udadvendte vesterlandske civilisation, der lægger vægt på det håndgribelige, det ydre og på synlige resultater. Meditation består af koncentration, refleksion og forståelse, samt af en klar intuitiv opfattelse og formulering af idéer og tanker, og derefter af en visualisering af de metoder, der kan manifestere dem. Meditation består både af aktivitet og af tjenestearbejde. Den sædvanlige fejlagtige opfattelse er, at meditation og handling er to forskellige ting. Den rigtige opfattelse er, at de udgør to forskellige faser i en proces: En bevidst, målrettet aktivitet, og en meditation, der "*handler uden hænder*".

Man skal også være opmærksom på værdien af *gruppemeditation*. Det enkelte menneske, der mediterer alene, kan føle sig ineffektiv og derfor måske frustreret, men mange mennesker, der mediterer på det samme tema, mangedobler den enkeltes kraft på grund af den fælles hensigt og den samlede indsats. Der skabes et samspil af mental energi, og styrken koncentrerer sig i den forenede indsats, som hver enkelt bidrager til – en styrke, der kan mærkes af alle i gruppen.



# Skitse til gruppearbejdet

*Skabende gruppemeditation for Den Nye Tidsalder* er baseret på disse grundlæggende forudsætninger. Meditationen har den specifikke hensigt at øge viden om og forståelse af de tre love og principper ved at studere dem, ved at meditere på dem og ved at arbejde praktisk med dem. Det skal gentages, at *effektivt arbejde altid er en kombination af indre og ydre aktivitet*. Selvom den ydre aktivitet nødvendigvis – uanset det er bevidst eller ej – begynder i det indre, så må den indre aktivitet ikke begrænses til aspiration og invokation, men komme til udtryk, så hensigten kan manifesteres.

Gruppens arbejde retter sig derfor specielt mod – udover meditation – at forankre disse love og principper i verden. De kaldes "*Guds love og principper*", og når man former livet i overensstemmelse med deres budskab, vil det kunne skabe tilstande, der gør sjælen til den virkelige hersker på Jorden.

## Det globale formål

Arbejdet har et globalt formål, fordi mennesker med mange forskellige overbevisninger får relation til hinanden, og den verdensomspændende meditationsgruppe er sammensat af mennesker, som interesserer sig for forholdene i menneskeheden, som engagerer sig i at yde hjælp til fremskridt for menneskeheden, og som – med dette i tankerne – arbejder med tænkning og meditation som beskrevet i instruktionerne. Hensigten med dette åndelige projekt er ikke, at det skal være et alternativ til et tjenestearbejde, man allerede er involveret i. Det er tænkt som et supplement.

## To måneder ad gangen

For at styrke disse love og principper ved koordineret meditation, koncentrerer gruppen sig om hvert enkelt nøgleord i to måneder hvert år. Det sker på denne måde:

- 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.*

Dette års forløb indeholder én instruktion om loven og én om princippet og én om meditationsteknikken for de forskellige faser i koncentration, i refleksiv og receptiv meditation, i visualisering og andre aspekter. Desuden er der et omrids til en meditation, der skal udføres dagligt eller mindst to gange om ugen.

Ønsker man at deltage i denne form for indre tjenestearbejde, kan man frit downloade instruktionerne. Der er ingen udgifter i forbindelse med deltagelsen. Arbejdet støttes evt. frivilligt af den enkelte deltager, og der er ingen forpligtelser ud over at give disse love og principper så skabende tanker og så praktisk anvendelse, som det overhovedet er muligt. *Skabende gruppemeditation for Den Nye Tidsalder* er en fri organisation for mennesker, der tror på og er villig til tjenestearbejde ved hjælp af tankens, kærlighedens og viljens kraft. Instruktionerne koster derfor intet, men støtte til *VisdomsNettets* arbejde er naturligvis velkomment.



# Anden del

- Meditation
- Indre aktivitet
- Meditationsprocessen
- Forberedelse til harmonisering
- Koncentration
- Koncentration og rigtige relationer

## Indre aktivitet

Alle skaber konstant tanker, uanset om man ved det eller ej. Inden man begynder at studere meditation, er det vigtigt at forstå, at følelser og tanker konstant fylder menneskets indre verden med "tankeformer". En tanke er formet af tankesindet, og den skabes sædvanligvis af følelser. Den har en forholdsvis fast form i de subtile områder af tankens verden, og dens styrke, kvalitet og varighed afhænger af, hvordan man skaber den, og hvor meget man beliver den.

En af årsagerne til den nuværende uro i verden er de herskare af negative, konfliktskabende og destruktive tankeformer, som menneskeheden fylder den indre verden med. Den voksende mentale aktivitet, når gennemsnitsmennesket begynder at bruge tænkeevnen mere, er naturligvis et fremskridt, men midlertidigt skaber det en værre situation end før. Derfor er det først og fremmest vigtigt at lære at kontrollere tankesindet og at tænke konstruktivt i stedet for at øge antallet af urolige og destruktive tankeformer i det kollektive bevidsthedsfelt.

## Disciplinering af tankesindet

Tankens verden er et forholdsvis ukendt område, men i nutiden bevæger menneskeheden sig ind i denne dimension, og det eventyrlystne tankesind, der bevæger sig rundt dér, opdager mulighederne i tankens verden. Det viser, at der er et godt grundlag for at meditere, og det antyder, at meditation er en teknik til disciplinering af tankesindet. Desuden er det en metode til at vedkende sig sin arv i de indre verdener.

De fleste mennesker har kun et tåget begreb om, hvad meditation i virkeligheden er, og derfor er det nu hensigten at belyse, hvordan man gennemfører meditationen, hvordan den fungerer, hvad man kan opnå, og hvilken nytte den kan have. Forståelsen er helt grundlæggende for at kunne bruge meditation i forbindelse med Den Nye Tidsalders love og principper, og det vil desuden hjælpe med at skabe en generel forståelse af meditation.

## Usynlig energi

Tanke er en usynlig energi, men den rummer en virkelig kraft, og ved hjælp af meditation kan man fokusere den til at opbygge, stimulere og fastholde en idé, en egenskab, en regel eller en livslov. Med andre ord: *Meditation er en indre aktivitet – eller en aktivitet i de indre verdener.* Der findes mange former for indre aktivitet. Al tænkning, forventninger, forestillinger, aspirationer og begær hører til disse former for aktivitet, men sædvanligvis skabes de uden et bevidst formål og uden ansvarsfølelse. Meditation er derimod bevidst og velovervejet brug af tanken for at virkeliggøre en bestemt hensigt.

Enhver aktivitet i det ydre er et resultat af en indre aktivitet. Alt for ofte er det følelser og ukontrollerede tanker, der driver et menneske, og det kan skabe alle mulige vanskeligheder og endda have skadelige konsekvenser både for det enkelte menneske og for menneskeheden. Derfor er det vigtigt, at man bliver mester i sit eget indre og kun skaber det i den subjektive verden, som man mener, er rigtigt og konstruktivt. På denne måde kan man bidrage til det fælles gode på de indre planer i samme omfang, som man gør det i den ydre verden.

### **Påvirkninger udefra**

Først skal man lære at arbejde i sit eget område af den indre verden – dvs. det område, man er ansvarlig for. Derefter kan man begynde at bidrage til det område i det indre liv, man deler med menneskeheden. I denne forbindelse skal det understreges, at der *kan* komme påvirkninger fra enkeltpersoner og fra masserne, og derfor skal man forstå, at på samme måde som man hele tiden skaber tankeformer, uanset om man er bevidst om det eller ej, så er man også "åben" for forskellige påvirkninger. Det er endnu en grund til, at det ikke er godt at være negativ og energiforladt på de indre bevidsthedsplaner. Man skal udvikle et *positivt* indre liv.

Man kan eksempelvis tænke på de "smarte" teknikker, der benyttes af reklamebranchen – de "skjulte overtalelser" – for at se den store rolle psykologisk påvirkning spiller i livet. De mennesker, der arbejder i erhvervslivet og med materialistiske interesser, er meget mere fortrolige med psykologiske påvirkninger, og de er bedre til at bruge dem end mennesker i mere åndelige kredse. Det er en situation, der skal ændres. Alle, der virkelig bekymrer sig om menneskeheden og er åndeligt orienteret, bør i det mindste være ligeså målbevidste og dygtige som det succesfulde erhvervsmenneske til at håndtere og anvende tænkningen, forestillingsevnen, motivationen og følelserne.

### **Tankestyring**

Alle præsenteres på denne måde for en udfordring og et arbejdsområde, der er indenfor rækkevidde uafhængig af den ydre situation. Konstruktiv tænkning er noget alle kan praktisere. Rigtig meditation foregår i enerum og i ro, men at bruge nogle enkelte minutter til konstruktiv tænkning er en god øvelse i at lære at styre tankerne. Hurtigt vil man opdage, at man kan gøre det på steder, der tilsyneladende er helt uegnede – i toget, i bussen og andre steder, hvor man venter, og endda mens man udfører rutinemæssige ting som f.eks. husligt arbejde.

Meget ofte gør man to eller tre ting samtidigt uden at tænke over det, men for det meste drømmer man blot eller lader tankerne drive nytteløst omkring, ærgrer sig eventuelt over tidligere handlinger, frygter for fremtiden – eller tænker overhovedet ikke. I stedet skal man fastholde tankesindet i en koncentreret og konstruktiv tilstand, og efter nogen tids øvelse er det ikke så vanskeligt.

### **Tidsfaktoren**

Tidsfaktoren skal nævnes i denne forbindelse. Det er et problem, som alle før eller senere konfronteres med. De fleste mener, at de har så meget at gøre, at deres liv er så kompliceret, at de har et så begrænset privatliv, at kravene i forbindelse med arbejde og familie kun giver plads til så lidt fritid og energi, at de ikke kan påtage sig et meditationsarbejde. Problemerne er rigtige nok. Nutidens dagligliv tager overhovedet ikke hensyn til retten til at have et indre liv, og derfor modarbejder samfundet det. Men til trods for de store problemer, er det

en kendsgerning, at hvis man føler værdien af et indre liv stærkt nok og virkelig ønsker at afsætte tid til det, så vil man normalt kunne finde en pause i løbet af dagen til en kort meditation. 10-15 minutter er ikke særligt lang tid, og derfor skulle det være muligt at presse dette lille tidsrum ind i et 24-timers program.

### **Meditationsrytmens betydning**

Det er imidlertid indlysende, at det er så godt som umuligt at finde ideelle tilstande til den daglige meditation i nutidens stressede liv, og enhver stille pause, man kan finde i løbet af dagen, er som en oase, der bør udnyttes. Det er en god idé at skabe en fast rytme ved at meditere det samme sted hver morgen som dagens første handling, inden man tager fat på dagens aktiviteter. Regelmæssighed er meget værdifuld, men man skal ikke blive fuldstændig afhængig af en bestemt rytme, for selvom det bliver mere vanskeligt og tager længere tid at tilpasse sig det indre arbejde, så er det bedre at lære, hvordan man kan blive helt uafhængig af omgivelserne. Alle mennesker har individuelle problemer i denne forbindelse, og alle må løse dem på deres måde.

Der findes en større værdi i meditationens indre aktivitet, som almindeligvis ikke er erkendt. Meditation er frigørende. I menneskets psykiske område og i en stadig større omkreds, hvis man mediterer med andre, bliver den uklare psykiske sfære, man lever i, mere klar – og derved transformeres den. Det viser, at meditation er en effektiv metode, der kan fungere sammen med de frigørende kræfter. De flestes opfattelse af frigørelse er for abstrakt. Der er en tendens til at tænke, at det er noget, som kun de oplyste sjæle kan praktisere, men i virkeligheden kan det blive – og skal det blive – en forpligtelse, som *alle* deltager i.

Tankelivet er en realitet. Derfor kan dets effektivitet og dets potentielle kreativitet ikke understreges for meget, og forståelsen af tankens værdi afslører, at alle mennesker spiller en rolle. Det viser, at man er i besiddelse af en kraft, som man ikke har været bevidst om og derfor ikke har brugt korrekt. Hvis man vælger det, kan man deltage i manifestationen af Den Nye Tidsalders love og principper.

# Fremtidige instruktioner

Kunsten at meditere er stadig ikke udviklet i den vestlige civilisation, og derfor kan en artikelserie, der beskriver de forskellige aspekter, styrke arbejdet om de love og principper, som er denne verdensomspændende meditationsgruppes hensigt. Seks instruktioner bliver tilbudt deltagerne til downloading om disse meditationsemner:

- **MEDITATION** – hvad det er, og den rigtige forberedelse til den.
- **KONCENTRATION** – det første stadie i meditation.
- **MEDITATION** – dens mere grundlæggende betydning.
- **REFLEKSIV MEDITATION** – det mentale stadie i meditation.
- **RECEPTIV MEDITATION** – indre ro, kontemplation og udvikling af intuitionen.
- **BØN** – udtryk for følelser, en særlig indre energi.
- **IMAGINATION** – måske den mest effektive kraft i indre aktivitet, og som hovedsageligt anvendes gennem *visualisering*.
- **PÅKALDELSE** – brug af viljen.
- **INVOKATION OG EVOKATION** – menneskets evne til at "påkalde" noget højere (invokation) og responsen fra oven på dette krav (evokation).
- **SKABELSE AF EN FULDKOMMEN TANKEFORM** – opbygget af en afbalanceret fusion af tanke, følelse, forestillingsevne og vilje.
- **ANVENDELSE AF TANKEFORMER** til menneskehedens bedste på to niveauer: På det indre niveau som telepatisk udstråling og i den ydre verden som manifestation eller ydre virkninger af det indre arbejde.

# Meditationsprocessen

Ordene "*erobring af det indre rum*" beskriver på udmærket måde det, man skal forsøge at opnå gennem meditation – udforskning af de indre verdener og anvendelsen af tankesindet til at erobre nye dimensioner.

Det første man skal erkende er, at de indre verdener eksisterer, og at man hele tiden lever i dem i kraft af de følelsesmæssige og mentale aspekter i menneskets natur. Det psykiske liv har en *håndgribelig* eksistens i disse verdener af energier og egenskaber, og de skal ikke opfattes som helt subjektive, abstrakte og formløse, som de almindeligvis – og fejlagtigt – er blevet betragtet.

De indre verdener, hvor den psykiske del af mennesket har sit liv, er årsagens verdener, og de er i virkeligheden mere virkelige, end de såkaldt synlige verdener, for de indre er mere dynamiske og effektive. Alt, som senere manifesteres i den ydre synlige verden, har sin oprindelse i de indre verdener, og alt, der sker omkring et menneske, er et ydre udtryk for energiernes aktivitet og vekselvirkning i de indre områder. Nutidens fysikere har vist, at den stoflige verdens natur er helt anderledes, end det sanserne kan opfatte. Den indstilling, at der findes indre verdener bag de ydre håndgribelige aspekter, giver et billede af hele livsmønstret og skaber ny forståelse.

## Som en rumrejse

Man kan få en fornuftig opfattelse af de forskellige former for aktivitet og de forskellige stadier, man arbejder med i meditationen – i udforskningen af de indre verdener – hvis man forestiller sig en raket, der sendes ud i rummet, og som derefter ændrer kurs og vender tilbage til Jorden. En tilsvarende cyklus foregår i meditationsprocessen.

Det første stadie er *projektion*. Den energi, der kræves til en rakets fremdrift, og som kan presse den opad, overvinder tyngdeloven. På samme måde kan man styre sin bevidsthed opad til de indre verdener. Ved hjælp af følelserne og forestillingsevnen kan man trænge ind i tankens verden og endnu dybere til de åndelige niveauer. Den fremadgående energi består af *aspiration*, der passende er blevet kaldt "*brændende aspiration*", og man styrer den selv, for i virkeligheden styrer man hele meditationsprocessen med viljens kraft. Det er kun blevet forstået i begrænset omfang.

Det andet stadie for raketten er, at den når frem til et område, der har en anden form for tyngdekraft og et andet center for tiltrækning. Det svarer til, at man i meditation kommer i kontakt med et højere bevidsthedsområde – dvs. et område for tænkning eller en specifik region i de indre verdener.

Det efterfølgende stadie er en hårfin afbalancering af Jordens nedadgående træk og af det andet centers opadgående træk. Finder man denne balance, vil energiens egendrift, der stadig findes i raketten, få den til at kredse rundt om det nye center og fastholde den i orbit. Det samme gælder bevidstheden, når den trænger ind til de højere, indre niveauer. Bevidstheden skal nå frem til den region, den er rettet mod, men den skal bevare sin frihed og ikke blive regionens fange. Bevidstheden skal kun blive i området, så længe det er nødvendigt for at opfylde det ønskede formål, og det er at undersøge og registrere det, der kan

opsamles i det center, den har fået kontakt med på tankens plan. Derefter skal meditationen afsluttes på en harmonisk måde.

Den information, der modtages fra rumraketens måleinstrumenter, svarer til menneskets registrering og fortolkning af de idéer, der opsamles på de indre planer, og det hele skal tilføjes den eksisterende viden og erfaring, ligesom de måleresultater, der er opsamlet via raketten.

Der er endnu et punkt i denne analogi. Raketten skal styres fra starten på Jorden og gennem hele rejsen. Det samme gælder meditationen. Man må aldrig miste den bevidste styring. Muligheden for at falde i en trancelignende tilstand er absolut mulig, og den er både forkert og farlig. Meditation skal altid være en bevidst proces. Man skal hele tiden være helt opmærksom, og med denne viden skal man – dér, hvor man er – styre hele processen, iagttage den, kontrollere den og regulere dens omfang og varighed.

## **Forberedelse, der fører til koordinering**

Om meditationen lykkes afhænger af en korrekt og omhyggelig forberedelse. Først skal man vælge et så roligt sted som muligt – i det mindste indtil man er vant til at meditere – hvor man kan regne med at meditere uforstyrret. Man skal sidde behageligt. For Østens mennesker er det en fordel at sidde med korslagte ben (lotusstilling) for at holde ryggen ret, med det er som regel en vanskelig stilling for mennesker, der ikke er vant til at sidde på denne måde, og det er heller ikke nødvendigt. En effektiv introduktion til meditationen vil være at læse eller studere noget, der har relation til det emne, man vil meditere på. Det skal man afsætte tid til, navnlig for at tilpasse tankesindet.

### **Fysisk afspænding**

Som det næste skal man forsøge at fjerne alle fysiske, følelsesmæssige og mentale spændinger, fordi disse spændinger helt nytteløst kræver energi til både nerver og muskler. Afspænding er en kunst, der skal indarbejdes, for det er ikke så nemt, som det umiddelbart kan lyde til. Når man forsøger at slappe af, kan man have tendens til at falde i den modsatte grøft – en tilstand i passivitet, der går over i døsigthed. Målet er at eliminere alle *overflødige* spændinger og bevare nervesystemet og muskulaturen i en så aktiv tilstand, der er nødvendig, for at man kan være vågen og have opmærksomheden rettet mod det, der skal udføres.

### **Åndedrættet**

Afslapningsøvelser bliver ikke beskrevet her, men der findes mange bøger, der gennemgår de forskellige aspekter i detaljer. En af de mest effektive måder til afspænding er et langsomt og rytmisk åndedræt. Men åndedrætsøvelser bør udføres med forsigtighed, for de kan være skadelige, hvis de udføres for energisk. En passende øvelse består af et dybt åndedræt med korte pauser mellem indånding og udånding. Det skal gøres rytmisk og langsomt ti gange. Der må ikke opstå nogen følelse af spænding, hverken under ind- og udåndingen eller under pausen. Målet er en stabil rytme. Åndedrætsmuskulaturen skal være afspændt under udåndingen. Denne "given slip" på spændingen kan brede sig til alle muskler i kroppen, og derved opnår man en generel afspænding.

### **Psykisk afspænding**

Fysisk afspænding er et indledende og nødvendigt skridt til et vigtigere skridt, som er *psykisk afspænding*. Psykisk afspænding omfatter følelsesmæssig og mental afspænding, der skal skabes i to faser, der svarer til de to forskellige niveauer af de indre verdener, hvor man skal arbejde – det astrale og det mentale. Hver fase skal behandles separat og på sin egen måde.

Når man har opnået fysisk afspænding og begynder at iagttage sig selv psykisk, vil man normalt opdage, at forskellige følelser kommer og går. Disse følelser skal dæmpes. Det er ikke fornuftigt at fortrænge dem, men alene det, at man iagttager dem på en rolig måde – "set fra oven" – uden at identificere sig med dem, tvinger dem til gradvis at løsne deres greb og intensitet, sådan at de ikke længere virker generende og falder til ro – måske ikke helt men i det mindste i en grad, så de ikke længere skaber alvorlige forhindringer.

### **Mental afspænding**

Det udgør den første del af den psykiske afspænding. Den anden del er *mental afspænding*. Af natur er tankesindet rastløst og i konstant aktivitet, og denne aktivitet accelererer på grund af tidens høje tempo og følelsesmæssig stimulering. Hvis man har været i stand til at udelukke det almindelige livs aktiviteter for et øjeblik og har dæmpet følelserne, vil det ikke være nær så vanskeligt at overvinde tankesindets naturlige rastløshed.

Det kan ikke gennemføres tilfredsstillende i de forberedende stadier, men det vil blive hovedopgaven i den første del af den aktuelle meditation, som er *koncentration*. På det forberedende stadie er det til en vis grad tilstrækkeligt at undgå at identificere sig med tankesindets aktivitet og forhindre, at man bliver jaget rundt af tænkeevnen. Og aktiviteten vedrører ikke sjælen, som man kan kalde "*den iagttagende*". Det danner det, man kan betragte som en platform, og herfra kan man gå videre til den aktuelle meditation. Her er målet heller ikke at fortrænge noget med magt eller med en kraftanstrengelse, for det vil omgående skabe spændinger, og det vil stå i vejen for meditationens mål. Den metode, der skal anvendes, er at afvise og at undgå at stimulere de forvirrede tanker eller forestillinger, der dukker op i tankesindet. Derefter vil de i mindre grad forstyrre den indre aktivitet i meditationen. Denne forberedelse kan beskrives som at skabe rum i og omkring bevidstheden til de efterfølgende koncentrationsøvelser, uden at hele området bliver fuldstændigt klart på dette stadie.

## **Koncentration**

Det første man skal vide om koncentration, er, at der er forskel på spontan, automatisk koncentration og på velovervejet, kontrolleret koncentration. Forskellen ligger i den kvalitet, de to koncentrationsformer har, og i den måde de benyttes. Det kaldes *spontan koncentration*, når tankesindet aktiveres af en impuls fra stærke interesser, ønsker, følelser eller begær, som fastholder koncentrationen i én bestemt retning. Et typisk eksempel er en leder, der planlægger en organisations arbejde med en målsætning om, at arbejdet bliver en succes. Et andet eksempel er en studerende, der koncentrerer sig om emnerne i et fag lige før en eksamen med et stærkt ønske om at bestå.



De, der kan koncentrere sig effektivt på denne måde, tror ofte, at deres koncentrationsevne er god. Det kan den naturligvis til en vis grad også være, men evnen til at fastholde tankesindet på en bestemt opgave eller et specielt emne, når motivationen er intens interesse, behov, begær eller frygt, betyder nødvendigvis ikke, at koncentrationen kan fastholdes, hvis motivationen mangler. Kendsgerningen er, at når man forsøger at koncentrere sig om et abstrakt emne eller om noget, der ikke indeholder personlige interesser eller fordele, så er koncentrationen langt vanskeligere at fastholde, og ofte opdager man, at man i virkeligheden ikke har nogen rigtig kontrol over tankerne.

Denne erkendelse kan virke desillusionerende, men den er gavnlig. Den viser, i hvor høj grad man er et offer for motivation, og at man derfor i en vis forstand er negativ til trods for, at man udadtil kan virke positiv og aktiv. Det er tegn på, at følelser, motivationer og tanker fungerer på en næsten automatisk måde, og at de fungerer som stærke kræfter i livet. Med andre ord er det *dem*, der påvirker, og man er derfor ikke selv den faktor, der vælger, styrer og har kontrollen.

Det er en af årsagerne til, at de mere intellektuelle og åndelige interesser ikke har samme motiverende kraft som personlig interesse for gennemsnitsmennesket, men det skyldes også, at der findes en speciel forskel i den måde, disse interesser kommer til udtryk på. Abstrakte emner er "finere" og derfor mere uhåndgribelige for tankesindet at koncentrere sig om og at fastholde. Tankesindet, der ikke er vant til at fungere på denne subtile og mere krævende måde, reagerer med modvilje og fjerner opmærksomheden. Det er en ny form for aktivitet, og normalt skaber ethvert nyt emne og et nyt vidensområde vanskeligheder i begyndelsen. Tankesindet bryder sig ikke om at udføre opgaver inden for nye områder. Inden for de vante områder, er der allerede tidligere udført et stort arbejde, og derfor er der baggrund og forbindelser, der letter arbejdet. Et nyt emne kræver langt større koncentration og indsats. Det forklarer, hvorfor så mange afviser at acceptere nye idéer og at ændre mål og interesser. De bryder sig ikke om det nye og frygter det ligefrem, og derfor stritter de imod. Et eksempel, som nu virker helt utroligt, er en berømt fransk astronoms udtalelse om, at der var ikke mere at opdage inden for astronomien – det var i 1884.

### **Mennesket er *ikke* sine tanker**

Erkendelsen af, at man ikke er herre over sine tanker, kan muligvis overraske, men hvis man bliver overrasket, er det godt, for det kan vække ønsket om at gøre en indsats for at styre tankerne, og det kan skabe den motivation, der tidligere manglede. Et andet vigtigt resultat af disse opdagelser er viden om, at mennesket *ikke* er identisk med sine tanker og følelser. Det mislykkede forsøg på at holde tankesindet aktivt har vist, at der er en konflikt, og det betyder, at der er uoverensstemmelse mellem to faktorer. Viden om denne konflikt er vigtig, for den kaster lys over forskellen mellem sjælen med sin egen vilje, og tankesindet, som er vanskelig at styre, og som er modvillig eller doven, og som på en måde har sit eget liv.

### **Viljen som redskab**

De forberedende og vigtige erkendelser skaber grundlaget for at lære at koncentrere tankesindet ved hjælp af viljen. Desuden giver de indsigt i de indre mekanismer, og de giver den motivation, der er nødvendig for at mestre dette vigtige redskab – tankesindet – der er en enestående tjener, når det beherskes, men som giver store vanskeligheder, når det får lov til at fungere som herre.

Den teknik, der skal benyttes for at opnå kontrol over tankesindet og viljesmæssig koncentration, er modsat den, der normalt benyttes i undervisning, hvor det gælder om at fange elevens interesse. Det gør indlæringen nemmere, men det medfører ikke virkelig kontrol over tankesindet. For at opnå bevidst koncentration på vanskelige og abstrakte emner, skal man i begyndelsen bruge en teknik, hvor koncentrationen gælder enkle og neutrale emner, der overhovedet ikke interesserer. På den måde kan man lære at fastholde tankesindet stabilt uden hjælp af personlige interesser, ønsker og begær.

### **Opmærksomhed**

Der findes mange former for koncentrationsøvelser. Visuel iagttagelse er en enkel øvelse, og derfor er den god at begynde med. Det er en øvelse i *opmærksomhed* og ikke i tankeprocesser, og derfor udvikler den en grundlæggende evne til at kunne fokusere opmærksomheden, som er det første trin i de mere vanskelige og komplicerede meditationsprocesser med abstrakte emner.

En supplerende øvelse i visuel iagttagelse, der kan bruges – når man har tid og lyst – er, at iagttage mange ting hurtigt og præcist. Eksempelvis kan man i et halvt minut iagttage alt, hvad der findes i en stue, og derefter skrive alle genstandene ned så detaljeret som muligt. Den samme øvelse kan udføres ved at iagttage varerne i et forretningsvindue eller ved at forsøge at huske alle detaljer i et maleri. Det sidste eksempel giver god mulighed for at vurdere, hvor stor succes man har med denne evne, for bruger man et egnet maleri, kan man hele tiden kontrollere udviklingen ved at føre en slags statistik.

### **Målet er koncentration**

Disse øvelser viser også, at evnen til at iagttage varierer meget i forhold til forskellige psykologiske typer. Et stort antal mennesker oplever, at denne form for øvelser er forholdsvis let, fordi de er interesseret i den ydre verden, og derfor iagttager de normalt alt omkring sig. For disse mennesker er den form for øvelser unødvendige. Men de er i høj grad nyttige for mennesker, der har tendens til at leve på livets indre og mere abstrakte niveauer, og som hovedsageligt har interessen centreret i følelseslivet, forestillingsevnen og i tankemæssige områder. Øvelserne træner disse mennesker til både at iagttage og koncentrere sig om det, der ikke interesserer dem, og det hjælper med at udvikle denne forholdsvis uudviklede side af naturen. Målet er, at man – uanset hvad der interesserer – skal blive i stand til at koncentrere sig på et hvilket som helst plan og om alle ting og emner ved hjælp af viljen.

Øvelser i at iagttage ydre ting er en forberedelse til at kunne koncentrere sig om indre emner – dvs. om indre billeder eller forestillinger. En øvelse, der skaber en overgang mellem disse to, er at iagttage et billede i 20 eller 30 sekunder, og derefter lukke øjnene og prøve at fastholde synet af billedet i "tankesindets øje" eller "det indre øje". Alle har denne forestillingsevne, for alle er i stand til at forestille sig ting, kendte ansigter osv. Denne evne er mere udviklet og levende hos nogle mennesker end hos andre, men det nuværende mål gælder ikke så meget, om den er levende, men mere om evnen til at fastholde billedet urokkeligt foran tankesindets øje og at være i stand til at koncentrere opmærksomheden på det. At se på et maleri et stykke tid hjælper i høj grad til at skabe et klart billede og til at fastholde det.

En anden øvelse af denne type er at *skabe* et billede og fastholde det i kort tid uden at have set det lige inden. Man kan begynde med noget velkendt, som f.eks.

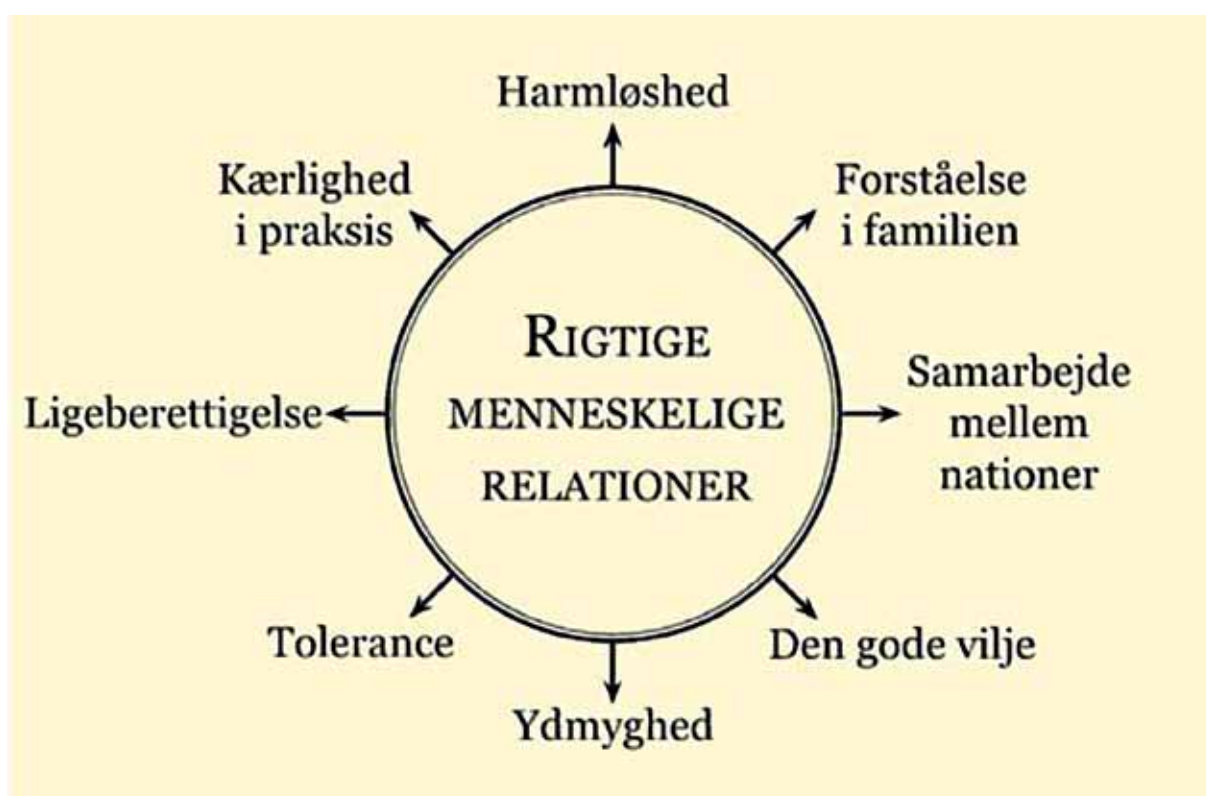
en bygning man ser hver dag, en udsigt man kender eller et familiemedlem. Billedet skal være en nøjagtig kopi med koncentration på detaljer, og derefter skal det fastholdes en bestemt tid.

Her begynder den virkelige kamp – en interessant men af og til voldsom dyst – mellem viljen til at fastholde billedet og bevægeligheden i forestillingsevnen, der er vant til at bevæge sig fra én ting til en anden i hurtig og ofte kaotisk rækkefølge. Forestillingsevnen vil benytte alle tricks. Den vil forvrænge billedet, udbygge det, tilføje nogle uvedkommende elementer, opdele det i to eller flere dele, erstatte det med et andet – altså gøre alt muligt andet end at lade billedet stå roligt foran tankesindets øje.

Denne kendsgerning er overraskende, men igen afslørende. Endnu en gang får man et klart bevis på, at man ikke er i stand til at styre sit redskab, og at der findes en konflikt mellem redskabet og mennesket. Her begynder processen med viljen for alvor i forhold til styring, retning og anvendelse – viljesmæssigt – af hele mekanismen.

### God koncentrationsøvelse

En særdeles god øvelse i koncentration findes i Ernest Woods bog *Concentration*:



I et diagram placerer Ernest Wood "Rigtige menneskelige relationer" i centrum, og i en cirkel udenom omkranses denne kvalitet af kvaliteterne: "Harmløshed", "Kærlighed i praksis", "Ligeberettigelse", "Tolerance", "Ydmyghed", "Den gode vilje", "Samarbejde mellem nationer" og "Forståelse i familien".

Fra "Rigtige menneskelige relationer" i midten, tegnede han pile ud til kvaliteterne i den omgivende cirkel, og han opfordrer til, at man tilføjer andre pile, så antallet af pile bliver 100. Man kan tilføje nogle personlige og konkrete idéer, som f.eks.

at fortælle kollegerne, at man værdsætter det, de har udført, at man returnerer en biblioteksbog, man har haft for længe, at man vil fjerne en uoverensstemmelse med en bekendt, at man vil køre forsigtigt i sin bil, at man vil vise tålmodighed over for de mennesker, der arbejder med en anden rytme, end man selv gør.

Brug ikke tid på at fundere over "*den gode vilje*", "*ligeberettigelse*", "*samarbejde*" osv. Man skal bare bemærke dem og skrive dem ned, og derefter lade opmærksomheden glide tilbage til "*Rigtige menneskelige relationer*". Man skal ikke lade tanken *springe* tilbage, men lade den *glide* tilbage. Derefter spørger man sig selv, "*hvad er det næste?*", samtidig med at man ser på feltet "*Rigtige menneskelige relationer*". Skriv alle de idéer ned, der dukker op. Når man har fået mange idéer og skrevet dem ned, vil man opdage, at tankesindet er tomt, for det har ikke mere at give, men fasthold alligevel koncentrationen lidt endnu og afvent, om der skulle komme flere idéer. Denne øvelse kan indgå i meditationen i denne instruktion. Den er ikke alene en hjælp til skabelse af koncentration, den peger også på en metode til refleksion over temaet.

### **Tålmodighed og gentagelse**

Nøglen til at udvikle koncentrationsevnen er, som ved alle andre egenskaber, utrættelig tålmodighed og konstante gentagelser. Og her skal det nævnes, at processen med at skabe et mentalt eller indre billede har en værdi ud over at udvikle koncentrationsevnen. Billeder rummer en kraft i sig selv, som man bruger bevidst eller ubevidst. Men dette emne studeres senere i instruktionen om visualisering, der har stor betydning i meditationsteknikker. På nuværende tidspunkt bruges visualiseringen udelukkende som en fase i koncentration.

Udover disse specifikke øvelser er der masser af muligheder i dagligdagen til at træne koncentrationsevnen. Det betyder, at man er opmærksom på det aktuelle problem eller spørgsmål uden at lade tankerne vandre. Vanemæssige handlinger udføres ofte på en mere eller mindre drømmeagtig måde med omstrefjende tanker på uvedkommende ting, der passerer gennem tankesindet. Det kan skabe en passiv tilstand uden tilknytning til tænkningen, og denne tilstand kan vokse til problematiske proportioner, og det er spild af energi. Senere er det nødvendigt at lære at gøre to ting på samme tid, og det vil sige at være bevidst og aktiv på to forskellige planer samtidigt, men det er noget helt andet. I sidstnævnte tilfælde er man bevidst vågen og aktiv på begge planer, hvorimod der i det forrige tilfælde sker en mere eller mindre automatisk kontinuitet af en fysisk aktivitet, hvor forestillingsevnen strejfer om uden styring og uden at være i overensstemmelse med viljen.

### **Evnen til at leve i nutiden**

Når koncentration betragtes fra denne mere dybtgående synsvinkel, kan man sige, at det ser ud som om mange mennesker stort set ikke lever i nutiden. De fleste af deres interesser og deres psykologiske liv er med den største opmærksomhed rettet enten mod fortiden eller mod fremtiden. Enten mindes de, eller de fortryder ting, der er sket. Eller de bekymrer sig om ting, der måske vil ske i fremtiden. Det er en usund tilstand, og den skal ændres. Konklusionen er, at koncentration betyder evnen til primært at leve i nutiden og specifikt til at leve i den specielle periode af nutiden, hvor den aktuelle opgave skal løses.

### **Tankestrøm**

Der findes en højere og vigtigere koncentrationsform, end de former der indtil nu er studeret. Det er den form, der benyttes af den iagttagende eller indre

tilskuer, som i fuldkommen koncentration iagttager det psykologiske liv som et flydende panorama, som man kan kalde en "tankestrøm", og som på en engageret måde iagttager den, styrker den, og når det er nødvendigt trænger ind i den for at omforme den. Denne indre holdning er virkelig vanskelig at opretholde permanent. Når man befinder sig "på bredden" af tankestrømmen, er der tendens til, at dens hvirvler fanger opmærksomheden, og man bliver revet med strømmen. Opmærksomheden fanges let af en bølge af følelser, af en interessant idé, eller af et inspirerende initiativ, og derfor skal man hele tiden trække opmærksomheden tilbage til koncentrationscentret – til sjælen, den del af mennesket, der er evig, og som ikke forandres i en eneste af de skiftende psykologiske strømme.

### **Yderligheder**

Engagementet i de to første måneder med dette forberedende koncentrationsarbejde skaber det nødvendige grundlag for en fremtidig effektiv meditation. To yderligheder skal undgås. Den ene er at udføre disse tilsyneladende uinteressante øvelser på en mere eller mindre overfladisk måde eller som en slags rutine. Det vil ikke være grundigt nok til at skabe resultater. Den anden yderlighed, der skal undgås, er at arbejde for ivrigt eller for anspændt med dem. Der må ikke være nogen form for anspændelse forbundet med dette arbejde. Man skal heller ikke forsøge at udføre øvelserne, når man er træt, for så er der stor sandsynlighed for fiasko, og ethvert fremskridt vil kræve alt for stor anspændelse.

Desuden skal det pointeres, at man ikke skal miste modet, hvis arbejdet med øvelserne ikke lykkes – især når det ikke lykkes at fastholde koncentrationen i en bestemt periode. I begyndelsen er det udmærket, hvis man kan opnå fuld koncentration i 10 sekunder og senere i 20. Et minut eller to er meget lang tid. Derfor er det bedre at gentage korte øvelser, der lykkes, end at gennemtvinge forsøg på at fastholde opmærksomheden i længere tid.

### **Tålmodighed og tillid**

Som det sidste er der to nyttige holdninger, som man som iagttager skal prøve at fastholde under alle forsøgene og øvelserne. Den første er, at man skal have tålmodighed med sig selv eller mere præcist med *redskabet*. Det er samme holdning, som man ville have overfor et uregerligt barn, som man håber vil samarbejde til sidst. Den anden holdning er tillid til, at udholdenhed vil give et godt resultat. Disse ord af Hermann Keyserling fra *Travel Diary of a Philosopher* kan måske styrke tilliden til værdien af det, man forsøger at opnå:

*"Koncentrationsevnen er utvivlsomt en vigtig drivkraft for hele den psykiske mekanisme. Intet øger præstationsevnen mere end at bruge den. Ethvert heldigt resultat, uanset indenfor hvilket område, kan spores tilbage til en intelligent udforskning af evnen. Ingen forhindring kan fastholde den exceptionelle kraft, der findes i dyb koncentration. Opmærksomheden tvinger før eller senere ethvert problem til at afsløre alle aspekter, som det er muligt at opfatte."*

# Koncentration og rigtige relationer

Den koncentration, der kræves til effektiv meditation, vil naturligvis være nødvendigt i arbejdet med enhver lov og ethvert princip, men der er en særlig mulighed for effektivt at praktisere den i forbindelse med *loven om rigtige menneskelige relationer*, for denne lov består af dele fra det daglige liv. Den er grundlaget for alt samarbejde og konstruktivt samspil og er en nødvendig del i alle holdninger. Derfor kan praktisering af tankestyring i løbet af hele dagen – sådan som det er foreslået – udmærket kædes sammen med at udvikle rigtige relationer. Det kan ikke alene gøres direkte med alle, man møder, men også med enhver man kommer i kontakt med via korrespondance, telefoni, e-mail og tænkning. Man bør heller ikke glemme behovet for rigtige relationer i sin egen natur – mellem følelser og tænkning og mellem disse to og den, der iagttager.

Den form for øvelser er mere værdifulde end det umiddelbart ser ud til, og de kan bruges til forskellige formål, som beskrives i senere instruktioner. De er ikke alene afgørende for den generelle holdning i løbet af dagen. De opbygger faktisk også et tankemønster, så tankerne kan passere meget nemmere i dagens løb. Det kan tilføjes, at denne form for øvelser er en hjælp til skabelsen af den nødvendige vibration. Det er som at indstille et instrument til at sende på en bestemt bølgelængde – og hvis øvelserne udføres omhyggeligt, er virkningen meget kraftig og positiv.

## Daglig øvelse

Om morgenen, før dagens aktiviteter begynder, kan man eventuelt koncentrere sig om og "forudse" eller visualisere forskellige former for forbindelser, man har til andre mennesker. Man kan forestille sig, at man møder dem på en positiv måde, og ser dem som *rigtige relationer*. Og hvis nogle af disse kontakter har tendens til at blive vanskelige, enten fordi man ikke bryder sig om dem, eller fordi der er meningsforskelle, så kan man forsøge at løse problemet med dem eller deres kritik ved at bruge *loven om rigtige menneskelige relationer*. Man skal forestille sig, at denne lov arbejder gennem enhver kontakt og begivenhed i løbet af dagen og etablerer et mønster af rigtige relationer i ethvert aspekt af livet.

# Tredje del

## Loven om rigtige menneskelige relationer

Alle mennesker har flere milliarder naboer – ikke naboer, man bor side om side med i samme gade, men *medmennesker*, man er kommet i kontakt med og som er i kontakt med hinanden ved hjælp af den teknologi, der er udviklet i nyere tid. På denne måde, kan de opfattes som rigtige "naboer".

Det betyder, at rigtige menneskelige relationer vil få særdeles stor betydning i Den Nye Tidsalder, som menneskeheden er på vej ind i. Men der findes endnu en faktor. Den voksende mulighed for hurtig kontakt har kun eksisteret i en meget kort periode sammenlignet med tidligere tiders lange perioder, hvor livet udviklede sig jævnt og med successive forandringer. Pludselig er de lange afstande mellem mennesker blevet kortere. Begivenheder på den anden side af Jorden bliver man omgående orienteret om. Og man har udviklet relationer, der skaber økonomisk afhængighed af mennesker i stort set alle lande. Og det har altså nødvendiggjort en tilpasningsproces. Selvom man måske ikke er klar over det, så tvinges man til at ændre holdninger, til at tænke i nye baner og til at udvide sin viden så hurtigt som bevidstheden kan følge med i civilisationens fremskridt, og det hele skaber et enormt pres på menneskets natur.

### **Vi er dele af en helhed**

Samtidig skal man erkende, at disse ydre omstændigheder tvinger mennesket til at acceptere de relationer, der er menneskeheden sande arv. Relationerne skaber grundlaget for menneskets eksistens. De er ikke kun forbilleder for harmonisk levevis eller en nødvendighed for at overleve. De er en kendsgerning ifølge naturens orden. Alle er uløseligt forbundet med hinanden, og alle vokser på samme tid op i livets store drama, der udspilles på Jorden. Alle er konstant i kontakt med hinanden – ikke kun socialt på det fysiske plan, men også via tendenserne i tanker og følelser. Alle er dele af en enhed, ligesom kroppens celler er en del af mennesket. Det enkelte menneske er en enhed, men alle er også en del af en større organisme. Alle er medlem af en familie, alle er beboere i et samfund, alle er en del af en nation, og – ifølge samme naturlov – er alle enheder i den enhed, der er menneskeheden.

Når disse kendsgerninger studeres, bliver man i stand til at se det omfattende perspektiv, hvor *loven om rigtige menneskelige relationer* har sin plads og sin funktion. Denne lov er ikke en lov, der kun gælder det enkelte menneskes kontakt til andre. Den fungerer også som en grundlæggende regel for hele organismen, og dens funktionsområde er hele det bevidsthedsfelt, mennesket lever i – dvs. de ydre fysiske manifestationer og følelser, holdninger og tænkning.

### **Den rigtige indre holdning**

Der er behov for, at studiet om rigtige menneskelige relationer får tilføjet forskellige nye synspunkter. Ansvarsfølelse, forståelse, medfølelse, kærlighed og harmløshed er alle led i den kæde af rigtige relationer, der skal smedes i det enkelte menneskes hjerte. Og det grundlæggende problem er at skabe den rigtige holdning, fordi denne holdning vil frigøre en strøm af rigtige relationer, der



nedbryder forhindringerne og åbner for vejen til at hjælpe med at ekspandere andres liv.

Der eksperimenteres dagligt med videnskaben om rigtige relationer, selvom det ofte sker blindt og ubevidst. I kraft af det nødvendige samarbejde i hverdagen, og den måde man organiserer livet og kontakterne på, eksperimenterer man med de forskellige aspekter, grader og typer af relationer og lærer af dem. Desuden opbygger man hele tiden det hele på de indre planer ved hjælp af tankelivet og følelseslivet.

### **De store tænkeres tanker**

Der har været mange eksponenter for *rigtige menneskelige relationer* i forskellige tidsaldre. Mange store tænkere har analyseret denne lov, og alle, der har arbejdet for menneskets frigørelse – for frie og rigtige relationer med andre – har hjulpet med at bringe orden i de modsatrettede og forvirrende relationer, der ofte er blevet et resultat af de forskellige stadier, som civilisationen og kulturen har gennemlevet.

Det er en opmuntrende tanke, at alle udgør én menneskefamilie, men på trods af at denne erkendelse er blevet bremset af en nødvendig vækst af individualitet og selvbevidsthed, er menneskeheden nu nået til et punkt, hvor en hårfin balance mellem individualiteten og enheden kan blive en realitet. *Loven om rigtige menneskelige relationer* handler om intelligent deltagelse i denne enhed. En tanketom accept og det ældgamle "flokinstinkt" er ikke en del af holdningerne i Den Nye Tidsalder. Det er som udviklede enkeltpersoner, at man i fremtiden vil forsøge at tilpasse den personlige enhed korrekt i det puslespil, som livet er for den ene menneskehed. Der kræves et intelligent samarbejde med loven om rigtige menneskelige relationer af de mennesker, der ønsker at hjælpe med til at manifestere Den Nye Tidsalder.

# Oversigt

## Former for relationer

1. Mellem dine egne forskellige aspekter:
  - Tankesindet
  - Følelserne
  - Aktiviteterne
  - "Sjælen"
2. Mellem dig selv og dine omgivelser, f.eks.:
  - Familiemedlemmer
  - Samarbejdspartnere på jobbet
  - De mennesker, du møder i den daglige rutine
  - Nære venner
3. Mellem de grupper, du har tilknytning til, f.eks.:
  - Sociale
  - Religiøse
  - Politiske
  - Faglige
4. Mellem nationer
5. Der er både "horisontale" og "vertikale" relationer:
  - Til de, der er "ovenover" mennesket
  - Til de naturriger, der er under menneskeriget

### Nogle af forhindringerne til rigtige relationer

1. Egoisme
2. Frygt
3. Had
4. Ambition
5. Stolthed
6. Isolation

### Nogle af kvaliteterne til rigtige relationer:

1. Ansvarsfølelse
2. Forståelse
3. Medfølelse
4. Kærlighed
5. Harmløshed
6. Ønsket om at ville dele

### Teknikker til etablering af rigtige menneskelige relationer:

1. Visualisering
  - Som en daglig øvelse kan man visualisere sine relationer som levende, gyldne tråde eller kanaler, som lys og kærlighed kan strømme frit igennem.

2. Nøgleord (kan siges hver morgen, så snart man vågner):

*"Må alle, jeg kommer i kontakt med i dag,  
blive velsignet"*

3. Invokation til forening (kan anvendes efter behov):

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

Oversigten indeholder forslag til tænkningen vedrørende denne lov i løbet af disse to måneder, og den kan anvendes både i forbindelse med den daglige øvelse, der er omtalt her i instruktionen, og i forbindelse med meditationsomridset.

# Omrids til meditation

## I. Forberedelse og koordinering

Gennem:

1. Afspænding – fysisk, følelsesmæssig og mental
2. Aspiration
3. Mental koncentration
4. Forbindelse til og identifikation med den verdensomspændende meditationsgruppe.

## II. Erklæring

*"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 loven om rigtige menneskelige relationer

1. Koncentrér dig nogle få minutter om rigtige menneskelige relationer.
2. Reflektér over denne lovs mening, værdi og betydning.
3. Visualisér et symbol for rigtige menneskelige relationer (for eksempel mennesker af alle racer, der holder hinanden i hånden og danner en cirkel. Glade børn, der leger sammen).
4. Planlæg, hvordan du kan praktisere denne lov, og hvordan du kan bidrage til, at den bliver virkeliggjort i verden.
5. Telepatisk skal du udstråle den ved at ...
  - a. gentage ordene "*rigtige menneskelige relationer*" højt,
  - b. udsende tankeformen "*rigtige menneskelige relationer*" på lysstråler i alle retninger.

## IV. Bekræftelse

*"Må denne gruppe få hjælp til at udføre sin del."*

Dette meditationsomrids anvendes dagligt eller to gange om ugen. En kort og intensiv meditation er mere effektiv end en længerevarig, hvor der er tendens til at tabe fokuseringen og miste lysten. Derfor vil 10 eller 15 minutter være tilstrækkeligt.





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