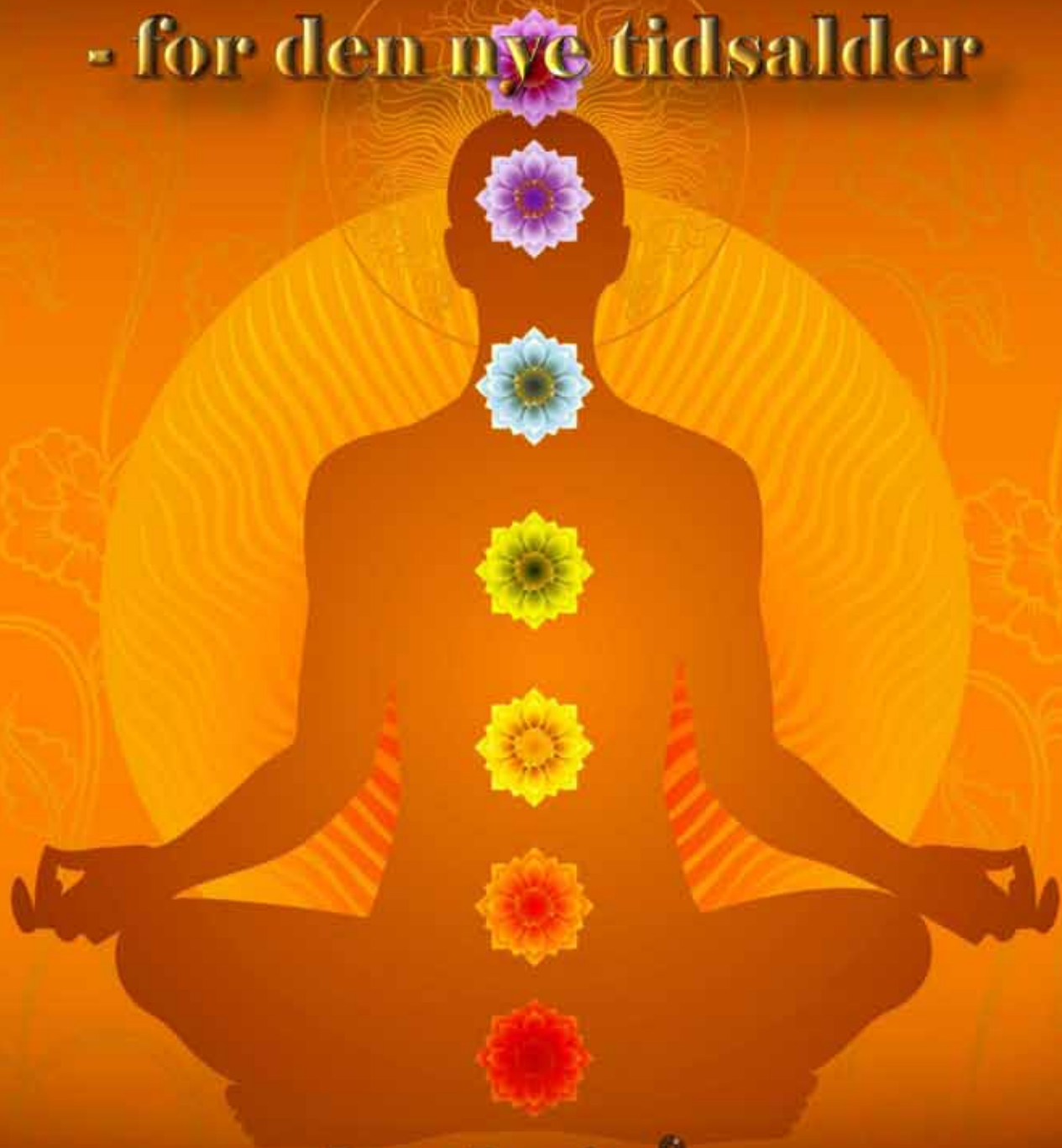


SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder



Andet år

Instruktion 3

21. april - 20. juni

Skabende
meditation
- for den nye tidsalder



2. år

Instruktion 3:6
21. april - 20. juni



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

Indhold

Første del:

- o Receptiv meditation

Anden del:

- o Loven om gruppebestræbelse



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

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

Oversættelse Ebba Larsen, *VisdomsNettet*

Hvad er den nye tidsalders meditationsgruppe?

Skabende gruppemeditation for Den Nye Tidsalder benyttes overalt i verden af mennesker, der mediterer på Den Nye Tidsalders love og principper. Denne instruktion er én i en serie, der beskriver disse love og principper. Gruppedeltagerne rundt omkring i verden kan bruge instruktionerne samtidig, så deres meditation på emnerne kan blive koordineret. Hensigten med denne form for gruppemeditation er, at gruppedeltagerne lærer at opbygge tankeformer, der kan stimulere menneskehedens og planetens evolution og naturlige udfoldelse.

Januar og februar:	Loven om RIGTIGE MENNESKELIGE RELATIONER
Marts og april:	Princippet om DEN GODE VILJE
Maj og juni:	Loven om GRUPPEBESTRÆBELSER
Juli og august:	Princippet om SAMSTEMMIGHED
September og oktober:	Loven om ÅNDELIG TILNÆRMELSE
November og december:	Princippet om ESSENTIEL GUDDOMMELIGHED

Første del

Receptiv meditation

Modtagelighed over for påvirkninger

Receptiv meditation er et meget vigtigt aspekt i den mentale træning, men den er desuden den vanskeligste meditationsform, fordi man let kommer til at begå fejl. Der er tale om reelle farer, og det kan medføre, at man føler sig fristet til at springe over meditationen. Den er bestemt ikke anbefalelsesværdig til alle, men for de fleste er der god grund til at øve sig og blive fortrolig med den og til at bruge den som en regelmæssig del i den indre aktivitet for til sidst at praktisere meditationen rigtigt og sikkert.

Vigtigt at vide om receptiv meditation

Som det første er det vigtigt at kende receptiv meditations værdi, og man skal vide, at den både kan åbne for indsigt i åndelige erkendelser og for nye livsholdninger i det personlige liv. Som det andet er det vigtigt at vide, at modtagelighed for indtryk er en naturlig, spontan og uundgåelig virkning, når der er opbygget indre koordinering og affinitet til sjælen – eller direkte sjælskontakt. Som det tredje er det vigtigt at vide, at hvis meditationen praktiseres rigtigt, vil det ikke indebære farer, for den rigtige metode medfører, at man undgår al ukontrolleret modtagelighed. Fordi det tredje punkt har så stor betydning, og fordi det altid skal praktiseres, vil det være klogt at studere det mere dybtgående.

Påvirkninger udefra

Indledningsvis skal man også være klar over, at man hele tiden udsættes for utallige påvirkninger fra enkeltpersoner, fra grupper og fra masserne. Påvirkninger fra masserne kommer til udtryk som sindsbevægelser, frygt og fjendtlige holdninger, der bølger frem og tilbage gennem dele af menneskeheden og omslutter alle, der ikke véd, hvordan man kan modstå dem. Disse bølger eller påvirkninger når mennesket via sanserne, der er de normale kanaler, eller via telepati med psykiske indtryk eller de kommer fra de mentale niveauer.

Det vil muligvis være en overraskelse at høre, at hvert eneste menneske er offer for påvirkninger, som det er uvidende om, og som det passivt giver efter for. Et udmærket eksempel, der kan betragtes som en gigantisk massesuggestion, der påvirker menneskers adfærd, er reklamer, som i effektivitet – set fra et økonomisk synspunkt – kan opgøres i milliarder. I begyndelsen blev reklame benyttet mere eller mindre til kommunikation uden psykologisk hensigt, men i nyere tid har man benyttet reklamer mere og mere målrettet og specielle psykologiske metoder bruges helt bevidst.

Uimodtagelighed er ikke løsningen

Man kan få den opfattelse, at det bedste vil være at øve sig i at være ikke-modtagelig for ydre påvirkninger, men det er ikke den rigtige løsning. Det er umuligt at være ikke-modtagelig, og det er heller ikke godt. Intet menneske lever isoleret. Alle er forbundet med enkeltpersoner og grupper, og resultatet er gensidig påvirkning. Isolation fører til egoisme, og isolation er en tilstand, der er så unaturlig, at den meget ofte bliver lidelsesfuld og uudholdelig. Ensomhedens

plager, som isolation kan skabe, er beskrevet af flere eksistentialister, som f.eks. forfatterne Søren Kierkegaard og Franz Kafka. Den mest ekstreme type af en ikke-modtagelig person kendetegnes ved en paranoia, hvor personen er besat af en idé eller en overbevisning, og det er umuligt at overbevise om andet. Denne tilstand er bestemt ikke positiv.

Viden, styring og intelligent handling

Menneskelige relationer medfører sensitivitet, og manglende sensitivitet udelukker kærlighed. Den rigtige løsning kræver klar tænkning og intelligent handling, og det opnår man gennem tre stadier i den indre aktivitet – *viden*, *kontrol* eller *beherskelse* og *intelligent handling*. Receptiv meditation indeholder disse funktioner. De skaber et godt grundlag for at ændre uheldige tendenser, fejltagelser og farer, der kan opstå, hvis sensitiviteten er for stor. Det er nødvendigt at forstå, at receptiv meditation er en bestemt form for meditation. Det er en bevidst og kontrolleret mental aktivitet. Den er helt anderledes end psykisk sensitivitet, der åbner for påvirkninger af en følelsesmæssig og illusorisk natur. Den receptive meditations mentale egenskab gør det muligt for den mediterende at skelne mellem de forskellige indtryk, at registrere dem korrekt og senere at fortolke dem rigtigt. Disse delemner vil blive uddybet, når metoderne til receptiv meditation forklares.

Stadier i receptiv meditation

Da den første betingelse for sikker receptiv meditation er evnen til at fastholde bevidstheden urokkeligt på et mentalt niveau med fokuseret opmærksomhed, må meditationen kun gennemføres, hvis den forberedelse, der er beskrevet i andet års anden instruktion – som er nødvendig for refleksiv meditation – er udført. Dvs. stadier med afspænding, mental forberedelse og relevant læsning, for det er nødvendigt at eliminere opfattelsen af, at sjælen er identisk med kroppen og følelserne ved at højne bevidsthedscentret og den indre holdning. Det skaber en positiv tilstand med stor åbenhed for indtryk. Derefter vil det på dette tidspunkt være fornuftigt at udføre en kort refleksiv meditation, hvis det er muligt, fordi det vil stabilisere en positiv holdning og udvikle evnen til at bruge tænkeevnen som et lydigt redskab.

Tankesindet er et indre øje

For at blive klar over forskellen mellem refleksiv og receptiv meditation, kan man forestille sig, at tankesindet er et "indre øje", hvad det også er. I refleksiv meditation styres "øjet" symbolsk og horisontalt af tankesindet, hvor det prøver at se bag det, der er synligt – eller snarere, at se det, der er kommet ind i bevidstheden. I receptiv meditation rettes tankesindets øje "opad", hvor det forsøger at skelne mellem det, der findes "oven over" på et højere niveau end det kendte niveau. Den samme beskrivelse kan benyttes i relation til hørelsen, hvor øret prøver at fange en indre lyd eller et budskab fra et højere og mere subtilt plan.

Stilhed

Det er nødvendigt sætte sig grundigt ind i dette stadie, for der findes flere former for stilhed. En sikker og vigtig form, er en *positiv* stilhed, som fastholdes af en *positiv* indre stilhed i en bestemt periode, hvor man så godt som muligt eliminerer tankesindets spontane aktivitet.

Denne fase af stilhed er nødvendig for at kunne modtage og registrere højere indtryk. En studerende, der forsøgte sig for at opnå denne indre stilhed, skrev engang om det på denne måde:

"Jeg befandt mig i dyb meditation og vidste, at jeg var nået frem til et meget klart og lysende sted, og som et lyn kom tanken: 'Jeg ved, at jeg befinder mig på et virkeligt og sandt indre sted, og alligevel er jeg døv og blind og ser og hører intet'. Efter et sekund fulgte en tankevækkende respons: 'Hvis du også var stum, kunne du muligvis se og høre'."

Indre stilhed – en vanskelig opgave

At opnå og fastholde indre stilhed er vanskeligt. Der kræves udholdenhed og målrettethed. Og den skabes med en viljeshandling. Menneskets psykologiske mekanisme er ikke vant til denne disciplin. Den afviser den og prøver på enhver måde at ryste den af sig. En strøm af indtryk, fornemmelser, følelser, forestillinger og tanker invaderer bevidsthedsfeltet, og en voldsom kamp om at få overtaget begynder. Tilsyneladende vil det aldrig lykkes at fordrive de uønskede tendenser, der konstant trænger sig på fra alle sider. Men det må ikke føre til voldsomme handlinger, for en alt for kraftig modstand er ikke heldig og vil ikke føre til målet.

Forskellige metoder

Der findes forskellige metoder. Én af dem er at gentage en sætning eller et ord – igen og igen. En anden er at skabe et billede og fastholde det klart og permanent i bevidstheden. De bedste ord og billeder er den slags, der inspirerer til ro, fred og stilhed. F.eks. er et godt og effektivt eksempel en sætning i et digt, der blev brugt i de græske mysterier:

"Vær stille, kære strenge, så jeg kan høre en ny melodi".

Og disse billeder er gode til at dæmpe tænkeevnen:

- o En spejlblank sø, der reflekterer en blå himmel
- o En majestætisk bjergtop
- o En stille nat med stjerneklar himmel

De studerende, der allerede har en vis øvelse i at praktisere meditation, vil være i stand til at bruge metoden med at iagttage den flydende mentale strøm på en videnskabelig og uforstyrret måde – som noget objektivt og noget uvedkommende. Når det lykkes at fastholde denne positive iagttagende holdning længe nok, løber strømmen af følelser gradvis langsommere, indtil de "psykiske vande" er blevet helt rolige.

I modsætning til denne positive tilstand kan resultatet blive en døsig tilstand, og den skal man forsøge at undgå, for den skaber ikke mulighed for at modtage højere indtryk. Den kan i stedet skabe en psykisk mediumistisk tilstand, og det er ikke hensigten, og det er endda farlig.

En indsats der betaler sig

Det kan betale sig at gøre en indsats og at være flittig med træningen for at opnå ægte indre stilhed. Udover at indre stilhed er nødvendig i receptiv meditation, så har den i sig selv åndelig værdi, fordi den er med til at opbygge en harmonisk tilstand med fred og stille glæde – og den skaber bevidsthedsudvidelse. Den virker dybest set beroligende og fornyende.

Den værdi, stilheden indeholder, er blevet omtalt ikke alene af mystikere og tænkere, men også af mange forfattere.

Metoder til sensitivitet

Når den ønskede tilstand med stilhed endelig er opnået – efter en periode med ihærdige forsøg og koncentreret indsats – så er man klar til det næste stadie af sensitivitet. Holdningen skal være rolig og nærværende opmærksomhed og tålmodig venten. Stadiet kan også beskrives som en stor interesse – uden følelser for det, man kan opleve, og det man kan få indsigt i. Den kilde, man venter at modtage indtryk fra, og som opmærksomheden rettes mod, er sjælen. Sjælen er den sikre kilde til sande indtryk, men den er ikke den eneste kilde. Indtryk fra andre kilder, når de er høje og ægte, kanaliseres ofte eller overføres via sjælen til det bevidste tankesind.

Indre syn

Metoderne til modtagelse er forskellige. Åndelige indtryk kan komme til bevidstheden via synet, hørelsen, en impuls til handling og på andre måder. Det, der som regel sker, sker via synet eller ved indre oplysning. Tankesindet er symbolsk set et "indre øje", og ofte bruges ordet "vision" symbolsk, fordi der er tale om indsigt, om indre oplysning, og om "at se", når det gælder om at forstå meningen med nogle forhold eller begivenheder. Og man taler om "at se" en løsning på et problem og at have fået en "lys" idé. Af og til er det en geometrisk figur eller en eller anden symbolsk form, der viser sig i bevidstheden. Også en række konkrete billeder, former og farver kan komme til syne, men det er et produkt af forestillingsevnen og har ikke en mental natur. Denne strøm af billeder skal standses eller i det mindste iagttages roligt i kort tid uden at vise dem særlig interesse.

Intuition

En højere form for åndeligt "syn" kan kaldes *intuition*. Ordet intuition kan være misvisende, fordi det er blevet brugt i mange betydninger. Etymologisk set er ordet forbundet med *vision* og betyder "at se ind i". Intuition i en høj og ren form kan betragtes som opnåelse af en direkte transcendent forståelse af et emnes eller et måls virkelige karakter og realitet – en forståelse af ordets virkelige kvalitet, formål og essens. Intuition er helt anderledes end det, der kaldes "anelser" eller "formodninger", som er psykiske indtryk i forbindelse med mennesker eller begivenheder, der har personlig karakter og personlig interesse.

Når den studerende forsøger at se indre realiteter, beskrives det ofte som kontemplation eller som en kontemplativ handling, men ordet bruges også mere generelt, når det f.eks. gælder en rolig og stille forventning. Desuden holdes det op foran tankesindets øje som et indre mål for meditationen. Den højeste form for indre syn er *illumination* (indre oplysning), der kan kaldes åbenbaring af den iboende guddommelighed i alle ting – Guds nærværelse i manifestation, i naturen, i ethvert væsen. Men det er ikke en del af dette tema, der er sensitivitet i relation til definitiv inspiration.

Indre hørelse

En anden måde at modtage indtryk på er *indre hørelse*. Her skal der igen skelnes mellem psykisk hørelse af stemmer og indre *åndelig* hørelse. Forskellen er ikke nem at opdage, og det kræver en langt finere skelnevne, end den, der kræves for at kunne skelne mellem at se billeder og et ægte åndeligt syn. Forskellen kan beskrives med ordene *kvalitet* og *niveau*. Efter at have praktiseret modtagelighed

i nogen tid kommer der større og større klarhed over, hvilket niveau bevidstheden fungerer på. Når den fungerer på de følelsesmæssige og imaginative niveauer, vil stemmerne give budskaber og indtryk af personlig karakter og være stærkt farvet af følelser.

Upersonlig inspiration

Inspiration, der kommer fra høje niveauer, har derimod helt generelt *upersonlig* karakter. Budskaberne er korte, bestemte og meningsfulde. De har sædvanligvis noget med den studerendes åndelige fremskridt at gøre. Det er intelligente råd, der muligvis peger på fejl, der bør udryddes, en åndelig egenskab, der bør udvikles, eller på et højere mål, der bør opnås. Nogle gange har budskabet symbolsk karakter, selvom det kan have konkret betydning. Det var tilfældet med det velkendte budskab, som Frans af Assisi modtog – "*Gå ud og genopbyg min kirke*". Han fortolkede det først som en befaling om at genopbygge en lille kirke i nabolaget, der lå halvt i ruiner, men senere blev han klar over, at han havde modtaget et budskab om at genoprette datidens romersk-katolske kirke.

Dialog med sjælen

Det sker, at der etableres en dialog mellem den bevidste personlighed og sjælen. Et spørgsmål, der stilles af det mediterende tankesind, modtager hurtigt et tydeligt indre svar, der er formuleret, så bevidstheden kan opfatte det. Hvis personligheden kommenterer eller besvarer det, kan der nogle gange opfattes endnu en reaktion. Denne form for dialog er beskrevet af Martin Buber i flere af hans bøger. Han beskriver denne form for dialog på en mere almindelig måde, men forbinder den samtidig til alle former for åndelige relationer. Denne dialog kan blive nemmere at gennemføre ved at benytte et af symbolerne på sjælen – eksempelvis symbolet på den gamle vise mand. Men det omtales i forbindelse med emnet visualisering i en senere instruktion.

Indre kontakt

Den tredje form for modtagelighed kan kaldes *kontakt*, fordi den er analog med den fysiske føle- eller berøringssans. Men udtrykket skal ikke tages alt for bogstaveligt. Det svarer til det, man mener, når man siger, man "*tager kontakt til en eller anden*" eller er "*kommet i berøring med en eller anden*". Det betyder jo ikke, at man berører vedkommende fysisk, men det antyder, at man har en relation, og at der er en positiv indbyrdes relation ved hjælp af viljen. Det samme kan siges om indre kontakt, der navnlig gælder sjælen. Det betyder, at der er en forbindelse til sjælen, og det åbner for evnen til at kunne modtage dens påvirkninger og viden om dens egenskaber og natur. Og det gør det også gradvis muligt at identificere sig – eller i tankerne forene sig – med den åndelige virkelighed eller væren. Dog kun delvis eller et kort øjeblik.

Med denne indre nærhed og med denne "berøring" af sjælen harmoniseres, belives og genoplades den mediterende med energi eller andet, som man specielt har behov for på det aktuelle tidspunkt, og som sjælen forsøger at overføre. Virkningerne er en afklaret tilstand og indre oplysning, hvor man føler sig fyldt af sikkerhed, mod og glæde, og hvor man føler sig fornyet og parat til at vende tilbage til det personlige livs problemer og til at møde krisesituationer og udfordringer. Man føler, at en højere kraft er strømmet ned og har føjet sin kraft til den, man allerede havde. Kontakt, der gentages, kan til en vis grad medføre, at sjælen påvirkes til at overføre energi eller udstråling fra højere niveauer. Når det bliver en mere og mere permanent situation, resulterer det i det, der kaldes en "*sjælsintegreret personlighed*".

Impuls til handling

Den fjerde måde, man kan modtage indtryk fra sjælen på, er ved impuls til handling. Opmærksomheden vækkes som en impuls til at *ville* udføre noget, til at *ville* påtage sig en opgave eller pligt inden for et tjenesteområde – eller det kan nogle gange være en impuls til handling for at ændre noget i sin natur. Denne form for indtryk er den, som kvækerne – der har praktiseret denne form for receptiv meditation og stilhed i længere tid end nogen anden gruppe i Vesten – kalder "medfølelse". Igen er det nødvendigt at skelne omhyggeligt mellem impulser, der kommer fra sjælen og fra høje bevidsthedsplaner, og de, der kommer fra den mellemste eller lave bevidsthed. Den måde, de viser sig på i bevidstheden, er den samme, men forskellen ligger i impulsens kvalitet og indhold. Når impulsen er en opfordring til en større mission eller til en handling, der medfører personlig fordel, skal den iagttages med mistro. En impuls af denne type har normalt en lavere oprindelse og er falsk og skal naturligvis afvises.

Registrering

Efter modtagelighed kommer stadiet med *registrering*. Ethvert indtryk, uanset hvad og hvordan det modtages, skal registreres og skrives ned straks og præcist. Som tidligere nævnt i forbindelse med refleksiv meditation er de højere indtryk ofte tydelige i det øjeblik de modtages, men de har en tendens til at forsvinde meget hurtigt fra bevidstheden. Hvis de ikke registreres straks, mister man dem. Det er en hjælp til at fastholde dem, hvis man omgående skriver dem ned. Det kan nemlig medføre, at indtrykket udvikler sig under formuleringen, og at man kan modtage det flere gange. Notatet kan i virkeligheden bruges som en teknik til at vække inspiration, og skrivningen kan skabe en kanal for højere indtryk. Men når man skriver, skal man altid være opmærksom på ikke at tillade nogen form for "automatskrivning", for det kan have uønskede og endda farlige virkninger.

Forsinket modtagelse

Et andet interessant aspekt af modtagelighed er *forsinket modtagelse* af indtryk. Ofte kan det se ud, som om der intet sker under udførelsen af receptiv meditation, fordi den foregår i en stabil tilstand, hvor opmærksomheden ikke fanges af noget undtagen måske af en følelse af ro, afspænding og stimulering. Men det betyder ikke, at meditationen har været forgæves, for meget ofte vil et indtryk eller en inspiration nå bevidstheden senere på dagen eller måske endda på et andet tidspunkt. Den kan også vise sig i en anden meditation eller på et tidspunkt, hvor man er optaget af noget helt andet. Den kan også komme i en hvilepause, eller når man vågner om morgenen, men uanset hvornår det sker, så vil man bemærke forbindelsen mellem den tilsyneladende nytteløse meditation og den efterfølgende inspiration. Forbindelsen vil vise sig tydeligt, når det svar, man søgte på et spørgsmål eller problem, farer som et glimt ind i tankesindet. Det kan dog også ske mindre dramatisk men ligeså forsinket, og det skal man være vågen overfor.

Efter meditationen skal man altid forsøge at fastholde den indre iagttagende og opmærksomme holdning hele dagen. Når den er udviklet kaldes den en "*meditativ holdning*". Man kan øve sig i at udvikle en dobbelt bevidsthedstilstand, og dvs. at være koncentreret om de normale aktiviteter i den ydre verden og på samme tid fastholde en del af opmærksomheden i den indre verden. Det kaldes "*iagttagende holdning*", fordi iagttagelsen gælder det, der sker både i den ydre verden og på den indre verdens bevidsthedsplaner.

Begivenhedernes budskab

Forsinket modtagelighed kan også vise sig på en spændende eller snarere mystisk måde. Mange har oplevet det igen og igen. Det drejer sig om at modtage et budskab via ydre begivenheder. Det kan være et svar på et spørgsmål eller en antydning om noget, man har behov for at få at vide. Eksempelvis kan det ske, at man "tilfældigvis" får en bog i hænderne. Og den viser sig, at bogen indeholder netop det, man søger. Eller siderne åbner sig på et sted, hvor svaret findes. En ven eller måske en helt fremmed fortæller noget, som kan opfattes som et fingerpeg eller en antydning. Eller det kan være en begivenhed eller en forandring i omgivelserne, der giver den nødvendige hjælp eller et forslag til den retning, man skal følge.

Det er vanskeligt at forklare disse situationer, der afslører ukendte kræfter, men de sker så ofte og har været så markant, at de ikke kan afvises som tilfældighed. På den anden side skal man forsøge at undgå at tillægge disse oplevelser alt for stor betydning, og for ikke at fortolke helt normale begivenheder på fantasifulde måder.

Gruppemeditation

Der findes en måde at praktisere receptiv meditation på, der har stor værdi og forskellige fordele. Man mediterer som en *gruppe*. I gruppemeditation sker der en gensidig integrering af egenskaber og også en gensidig beskyttelse mod nogle af farerne ved receptiv meditation. Det er desuden en stor fordel, at man kan sammenligne hinandens resultater. Men der er mere end det, for der opstår en temmelig mystisk men meget virkelig faktor, der er baseret på gruppens sammensætning. Det kan forklares med en fysisk analogi, som bekræfter, at der i en gruppe sker en vekselvirkning på samme måde som ved kemiske processer. Vekselvirkningen mellem de forskellige deltagere – selvom den kun er delvis og kortvarig – skaber noget helt andet, end hvis man kun vurderede den enkelte deltagers indsats.

Sjælens individuelle og universelle aspekt

Man skal huske, at på sjælens niveau er forskelle og adskillelse ikke nær så markant som på det fysiske plan. Sjælen har to aspekter – et *individuel* og et *universelt*. Det universelle aspekt af menneskets sjæl gør det ikke alene muligt at skabe kontakt til andre sjæle og forene sig med dem, men også at skabe nær relation og kontakt til den universelle sjæl – til åndens uendelige område og til de højere væsener, der lever i dette bevidsthedsfelt. Det var det, Kristus talte om, da han sagde: "*For hvor to eller tre er forsamlet i mit navn, dér er jeg midt iblandt dem*". Derfor er det ikke så underligt, at mange, der taler af erfaring, har bekræftet, at stilhed og modtagelighed er lettere at opnå som gruppe, og at resultaterne er både større og dybere.

Fri og styret stilhed

Der findes flere teknikker til gruppemeditation. Den første er *fri stilhed* – dvs. gruppestilhed uden noget forudbestemt emne for meditationen. En anden metode er *styret stilhed* – dvs. stilhed med tænkeevnen fokuseret på et bestemt emne. Emnet kan være et åndeligt spørgsmål, som har alles interesse, og som alle prøver at opnå indre oplysning om eller blive vejledt i. Desuden er der kvækernes metode – dvs. en gruppestilhed, der kan afbrydes af enhver deltager, der føler sig inspireret til at tale.

Der findes endnu en teknik til gruppemodtagelighed. Når det ikke er muligt at

være personligt til stede, kan den enkelte deltager praktisere den receptive meditation alene derhjemme. Men denne metode forudsætter, at der eksisterer en telepatisk kommunikation og telepatisk forbindelse mellem deltagerne, og at de koncentrerer sig om det samme tema og fokuserer tankerne i samme retning. Det væsentligste er ikke at meditere præcis på det samme tidspunkt, fordi tanker og navnlig åndelig indsigt ikke er begrænset af tid og rum. Hvis en gruppe mediterer på det samme tema i en bestemt periode – måske en uge eller en måned – så kan og vil der opstå et samspil og en gruppekommunikation, uanset om deltagerne mediterer på samme tidspunkt. Det kan ske nemt og problemfrit, forudsat at deltagerne føler en tæt samhørighed.

Farer og fejltagelser i receptiv meditation

Der kan opstå farlige situationer, som det er nødvendigt at forstå karakteren af, hvis man skal være i stand til at neutralisere dem. De to vigtigste former for farer er for det første *negativitet* og *passivitet* og for det andet *overstimulering* og *opstemthed*. En passiv tilstand åbner for at kræfter og påvirkninger, der stammer fra underbevidstheden og fra bevidsthedens lavere niveauer. Desværre opdager man dem ikke altid, og selvom man opdager dem, er det vanskeligt at neutralisere påvirkningen. Problemerne vokser, når de vildleder ved at virke fristende. Tilsyneladende er de harmløse eller endda af en højere orden, men alligevel er de uden virkelig værdi, og de kan være direkte vildledende.

Der kan også ske en indtrængen i bevidstheden fra andre kilder end den individuelle underbevidsthed. Generelt kan man sige, at påvirkningerne kommer fra den kollektive underbevidsthed, og det kan betyde, at der udvikles helt almindelige psykiske tendenser, symboler og former (Carl Gustav Jung kalder dem "arketyper"), og at specielle gruppecentre påvirkes. Emnet er omfattende og endnu ret uudforsket, og derfor er det ikke muligt at give detaljerede oplysninger. Men denne oplysning er tilstrækkelig i relation til det nuværende formål, nemlig at gøre opmærksom på de farer, der eksisterer.

Metoder til beskyttelse

Den bedste beskyttelse mod farerne er en konstant positiv opmærksomhed – en proces, som tidligere er omtalt. En anden beskyttelse er at udvikle evnen til klart at skelne mellem åndelige indtryk og de forskellige psykiske påvirkninger. Psykiske fænomener har ikke karakter af noget åndeligt, og derfor er det vigtigt at undgå at komme ud på et sidespor ved at være alt for interesseret i dem. Man skal huske, at primitive folkeslag og selv dyr har psykiske evner. Det har videnskabelig forskning bevist. Disse fænomener er helt anderledes end de fænomener, der opstår i receptiv meditation, og derfor kræver de helt andre metoder.

Overstimulering

En anden fare, som man skal beskytte sig mod, er *overstimulering*. Overstimulering er ikke afhængig af hverken naturen af eller kilden til de indtryk, der modtages, for selv høje åndelige påvirkninger, når de strømmer ind i personligheden med fuld styrke, kan i nogle tilfælde have skadelige virkninger. Det kan være virkninger helt fra nervepres og træthed til følelsesmæssig opstemthed, fanatisme, overdrivelse og hektisk aktivitet. Det kan sammenlignes med, at spændingen i et elektrisk system pludseligt øges. Det kan medføre, at lyset blinker, og at computeren eller andre sensitive apparater beskadiges. Disse konsekvenser kan forebygges ved at reducere sin meditationspraksis – eller når de første vanskeligheder viser sig – ved helt at holde helt op med at meditere i en periode.

Det faktum, at farerne findes, kræver naturligvis, at det er nødvendigt at tage forholdsregler, men det bør ikke skabe frygt for at meditere. Alle positive aktiviteter rummer en potentiel fare. Den rigtige medicin kan også være skadelig, hvis den indtages i for store doser. Og med en anden analogi kan man sige, at både det at "stige opad" i det indre og en bjergbestigning kan være farligt, men med grundige forberedelser, rigtige forholdsregler og intelligent handling kan farerne minimeres. Og hvad angår meditation, så overgår de gode resultater langt de risici, meditationen indebærer.

Rigtig meditation – effektiv beskyttelse

Det skal igen understreges, at når receptiv meditation udføres rigtigt – dvs. med stabil og positiv iagttagelse, og hvis den suppleres med en intelligent fortolkning af resultaterne, så opbygges der en effektiv beskyttelse mod de påvirkninger, der kan komme fra den ydre eller indre verden. I meditationen fokuseres bevidstheden på mentalplanet, og herfra kan den kontrollere det område, hvor følelser, forestillinger og psykiske fænomener opstår, og den kan også modtage lys, inspiration og kraft oppefra.

Anden del

Loven om gruppebestræbelser

Denne lov kan betragtes som den vigtigste lov i Den Nye Tidsalder. Men man skal være klar over, at grupperne i Den Nye Tidsalder vil have helt andre egenskaber end de grupper, der har eksisteret indtil nu. En autoritær leder som midtpunkt er fortid, og Den Nye Tidsalders grupper vil være mere åbne for nye deltagere, og det, der vil holde en gruppe sammen, er en fælles idé, et fælles formål og et fælles tjenestearbejde. Man kan sige, at gruppen *er* sit formål. Disse gruppers struktur vil ikke længere være som et solsystem med et stort lys i midten med mindre enheder uden om. Den vil i stedet blive som et stjernebillede, hvor alle stjerner styrer mod et fælles mål.

Det kræver, at der er tale om en *integreret* gruppe, og at dens medlemmer er engagerede i gruppens mål, og det kan gruppen kun opnå ved at harmonisere de indre holdninger. Det er vanskeligt at opnå, hvis man påtvinges en ydre disciplin. For at forstå, hvordan det opnås, kan det være en hjælp med en kort oversigt over, hvordan en gruppe bør sammensættes.

Gruppen som en levende enhed

En gruppe er en levende enhed. Det er vanskeligt at forstå for det objektive tanke-sind, der er vant til at se en levende enhed som et specifikt og synligt legeme. Men bruger man en nation som analogi, bliver det indlysende, at en gensidig relation og forening af enheder bliver til en *helhed*, der danner en levende *enhed* med en bestemt kvalitet og med et bestemt formål, fordi den *består* af delene og lever gennem dem som en manifesterende kraft.

Ud fra denne synsvinkel udgør stammer, familier, samfund, nationer og alle former for kollektiver grupper enheder, og det gælder også midlertidige grupperinger som møder, tilskuere og medarbejdere. Det er et kendt faktum, at når to eller flere mennesker samles, stimulerer det en synteseproces, og dermed opstår der en ny kombination – på samme måde som i kemiske processer. Med andre ord – en bestemt slags gruppeliv begynder at tage form. Man ser tydeligt, at når en folkemængde samles for at give udtryk for noget med en fælles hensigt, så formerer den sig hurtigt – og stemningen udvikler og forandrer sig hele tiden som i en fælles bevidsthed. Nogle gange resulterer det i voldsomme scener.

“Gruppepersonligheden”

En gruppeenhed består af alle de enkeltdelte, som mennesker med deres forskellige aspekter består af. Gruppeenheden har en *ånd*, der viser dens formål. Den har en sjæl og en egenskab. Den har et mentalt og et følelsesmæssigt aspekt, som er en sammensmeltning af alle deltagernes mentale og følelsesmæssige aspekter. Og den arbejder med fysisk manifestation gennem sin organisation og sine aktiviteter. Disse instanser former efterhånden en “gruppepersonlighed”, og for virkelig at kende og forstå en gruppe er det nødvendigt at studere enkeltdelens karakter, på samme måde som man iagttager sig selv.

Integreringen af Den Nye Tidsalders grupper sker hovedsageligt pga. deres *fælles hensigt*. Disse grupper er ikke dannet for at forbedre forholdene for de enkelte

deltagere. De har større mål, der ikke gælder deltagerne selv. Det er mål, som de enkelte deltagere ikke ville have mulighed for at nå alene, og som udstråler fra dem som et magnetisk og troværdigt mål. Målet eller *formålet* kan være at opfylde et behov hos en bestemt del af menneskeheden – at forankre en idé eller et ideal – eller at fjerne en forhindring for menneskeheden. Men uanset hvilken karakter formålet har, så vil det altid være det bedste for det største antal mennesker.

Den grundlæggende hensigt med *loven for gruppebestræbelser* er at højne enheden. Det er tidligere udført af enkeltpersoner, men nu kan det gennemføres meget hurtigere ved en gruppeindsats.

Styrken ved fælles indsats på det fysiske plan er kendt. Styrken ved forenede følelser benyttes ofte og er også erkendt – men også frygtet. Men styrken i den *forenede tænkning* er endnu kun forstået i begrænset omfang. Det vil imidlertid blive Den Nye Tidsalders vigtigste metode til skabende handling.

Gruppens formål frem for alt

Denne form for gruppearbejde kræver en høj grad af selvdisciplin. Et menneske, der er forenet med enheden, og som er i besiddelse af de kvaliteter, der er behov for, skal være så forenet med gruppens formål, at det ikke giver udtryk for sin egen holdning og ikke føler sig fristet til at handle på egen hånd. At tage sig denne frihed kan være blændværk. Et menneskes interesser må ikke komme på tværs af eller få større betydning end gruppens formål eller dominere gruppens liv. Egenskaber som kærlighed, tolerance, forståelse og tjenestearbejde skal udvikles og bruges på intelligent måde, mens kritik, egoisme, ligegyldighed og andre uheldige tendenser kræver konstant opmærksomhed, så de kan udryddes.

Grupperelation kræver kompetence og offer, men teknikkerne læres hurtigt og bruges af de, der responderer på gruppebestræbelsernes impuls. Disse mennesker opbygger videnskaben om menneskelige relationer, og overalt findes der en indikation på, at det gavner, at evnen til det gode udvikles, og det samme gælder gruppernes aktiviteter.

En kort oversigt over emnet skal kun antyde naturen af det nye og hurtigt voksende mønster i menneskets liv. Det kræver erkendelse og forståelse af alle, hvis man vil høste fordelene. Oversigten kan muligvis også hjælpe med at samle tanker i meditationen på denne lov, sådan at man fastholder karakteregenskaberne for Den Nye Tidsalders grupper. Den enkelte mediterende vil skabe sin egen forståelse af emnet.

Oversigt

Hvad er en gruppe?

Gruppen er en enhed, og den har ...

1. En gruppe-“aura”
2. Et følelsesmæssigt aspekt
3. Et mentalt aspekt
4. En gruppepersonlighed
5. En gruppesjæl

Metoder til gruppeintegrering

1. Kærlighed
2. Meditation
3. Deling
4. Stilhed
5. Kommunikation
 - a. ydre
 - b. subjektiv (telepatisk)
6. Tjenestearbejde

Forhindringer og vanskeligheder

1. Kritik
2. Selvglæde og egoisme
3. Frihed kan være blændværk
4. Selvoptagethed
5. Dominerende personlige privilegier

Typer af grupper

1. Familien
2. Grupper med praktiske aktiviteter
3. Grupper med sport og fritidsaktiviteter
4. Grupper af mennesker med god vilje, der arbejder med humanitære formål og forskellige former for tjenestearbejde.
5. Grupper, der stræber efter at samarbejde subjektivt – via tænkning og invokation. (Se også oversigten: Rigtige menneskelige relationer i andet års første instruktion).

Metoder til at medvirke til gruppebestræbelser

1. De forskellige gruppebestræbelser, man er engageret i, skal iagttages.
2. Overvej hvilke positive tiltag gruppen kan bidrage med til gruppebestræbelser udover det, den enkelte bidrager med.
3. Tænk over etablering af grupperelationer. Dette ansvar har den enkelte deltager i gruppen. Husk, at disse relationer både har et indre og et ydre aspekt, og prøv med fokuseret opmærksomhed at kæde dem sammen med gruppemedlemmerne.

Nøgleord:

"Samarbejde, ikke konkurrence."

Omrids til meditation

Koordinering

Gennem:

1. Afslapning – fysisk, følelsesmæssig og mental
2. Stræben
3. Mental koncentration og fokusering
4. Sammenkædning og identifikation med alle, der udfører denne meditation på Jorden.

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.”*

Meditation på loven om gruppebestræbelser

1. Refleksiv overvejelse over meningen med og udbyttet og betydningen af gruppebestræbelser.
2. Visualisér et symbol på gruppebestræbelser
3. Ret tankesindet opad og fasthold en receptiv holdning overfor enhver indre impuls fra et højere og subtilt område.
4. Når du vender tilbage fra denne stilhed, skal du prøve at formulere de indtryk, du eventuelt har modtaget under denne receptive periode. Skriv dem ned, hvis der er mulighed for det.
5. Planlæg, hvordan hver enkelt kan udtrykke gruppebestræbelse, og hvordan du kan bidrage til at implementere den i arbejdet.
6. Telepatisk udstråling
 - a. ved i tankerne at gentage ordet “gruppebestræbelser”
 - b. ved at udsende en tankeform om “gruppebestræbelser” på lysstråler i alle retninger.

Bekræftelse

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





VidsomsNettet
www.vidsomsnettet.dk