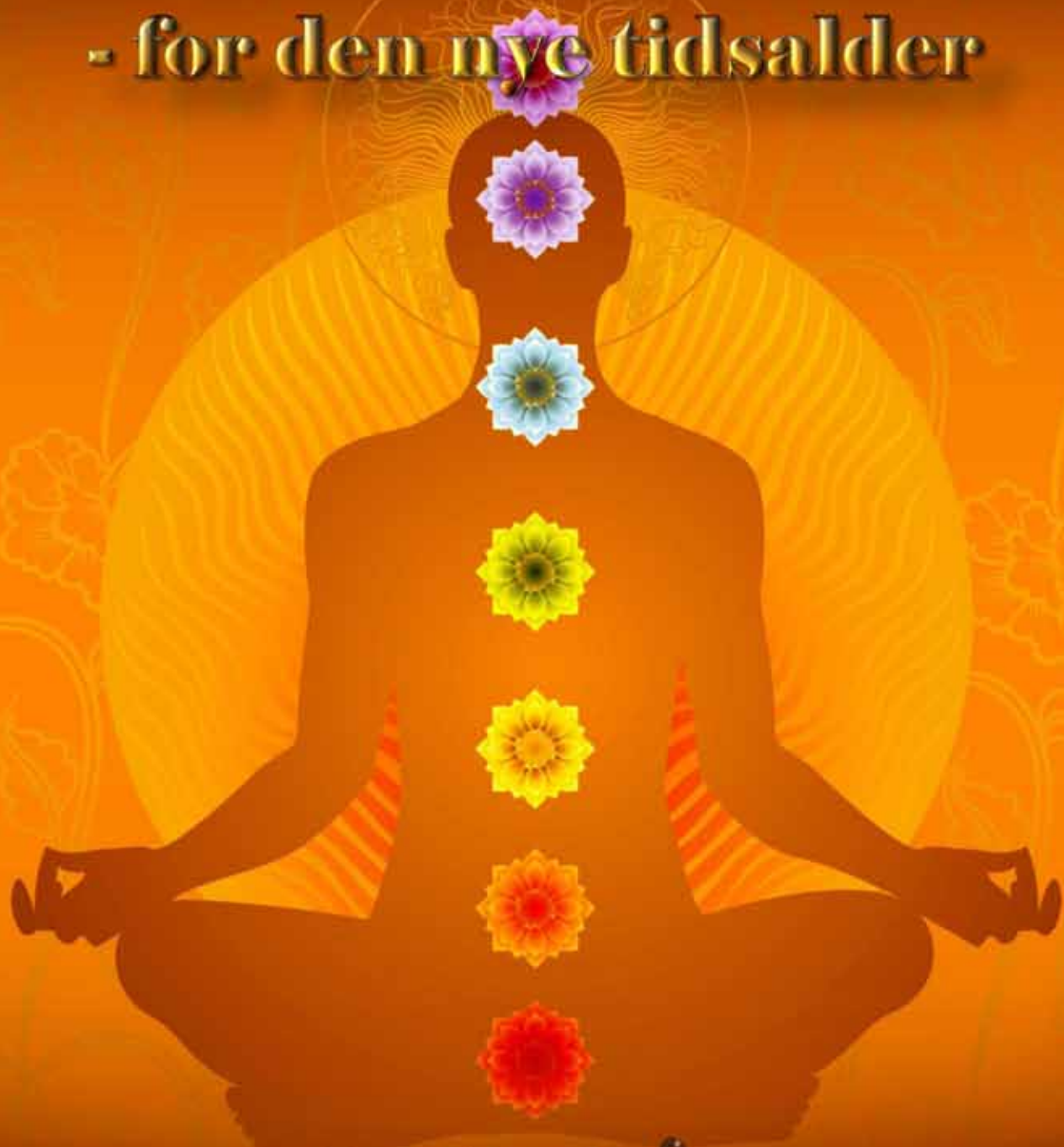


SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder



Andet år

Instruktion 4

21. juni – 20. august

Skabende
meditation
- for den nye tidsalder



2. år

Instruktion 4:6
21. juni - 20. august



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

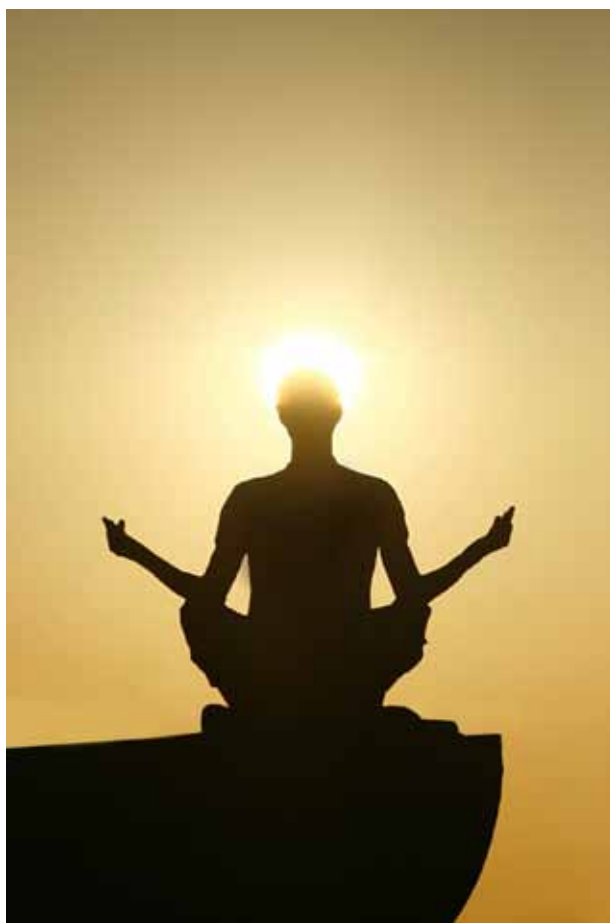
Indhold

Første del:

- o Bøn
- o Visualisering

Anden del:

- o Princippet om samstemmighed



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

Bøn

Betydningen af og stedet for bøn i dag

I nutiden opfattes ordet "bøn" anderledes end tidligere. Den mest almindelige opfattelse er, at bøn er en handling, der kan komme til udtryk på utallige måder, som f.eks. meditation, kontemplation, påkaldelse og inderlige ønsker, og emnet kan virke meget forvirrende på grund af forskellighederne. Men for at undgå misforståelser i dette studie bruges ordet bøn som udtryk for en *indre handling*, der kan beskrives som en følelse, der rettes mod de højere kræfter. Men selv denne formulering indeholder flere forskellige former for bøn. Det kan f.eks. være en simpel bøn om materielle ting, eller en bøn om hjælp og vejledning til sig selv eller tilsvarende ønsker for andre. Det kan desuden være bønner med følelser af hengivenhed, og hvor man stiller sig til rådighed for en højere magt – eller bønner af en endnu højere type, der fører til fordybelse båret af kærlighed.

Materialismens problemer

For at forstå bønnens placering blandt de forskellige metoder til åndelig tilnærmelse, der svarer til menneskehedens psykiske karakter i dag, er det nødvendigt at se på den mest udbredte mentalitet i nutidens samfund. En paradoks situation har nemlig skabt alvorlige vanskeligheder. Hovedparten af menneskeheden har i stigende grad fået interesse for fysiske fornøjelser, besiddelse af materielle ting og social status. De fleste bruger energierne på at samle sig rigdom og til at udnytte planetens ressourcer. Men på samme tid er der sket en meget hurtig udvidelse af undervisningssystemet og en omfattende udvikling af tænkeevnen. Det har skabt store fremskridt i menneskehedens udvikling, men det har også skabt alvorlige problemer, for udviklingen af den mentale og kritiske evne medfører ofte intellektuel stolthed og separatisme.

Mellem disse to tendenser – den materialistiske og den intellektuelle – findes niveauet med følelser og forestillingsevner, der ofte er blevet ignoreret eller undervurderet. Men drivkraften menneskets dybere natur kan ikke bremses. Ethvert forsøg giver bagslag og resultatet er tilbagevenden til lavere bevidsthedsstadier.

En kommentar fra Jung

Situationer er beskrevet af mange tænkere og kritikere, eksempelvis af Bergson, Buber, Keyserling, Sorokin, Maslow og Jung. Carl Gustav Jung kom med følgende kontante kommentar i et interview:

"I nutiden er det intellektet, der formørker tilstanden, fordi man har givet det alt for stor indflydelse. Bevidstheden skelner, bedømmer, analyserer og peger på modsætninger. Det er naturligvis nødvendigt til et vist punkt. Men analyser dræber, og syntese skaber liv. Menneskeheden skal finde ud af, hvordan alt kan sættes i relation til alt. Der må gøres modstand mod den intellektuelle stemme."

A Magasin of Jungian Thought

Set fra et andet synspunkt kan en erkendelse af funktionerne i menneskets natur – herunder de ikke-rationelle aspekter – have negative og skadelige virkninger. Hvis menneskets ret til at udtrykke disse aspekter får for stor opmærksomhed, kan alverdens reaktioner blive udløst og resultere i ukontrollerede former for begær og forestillinger både individuelt og kollektivt.

Brug skelneevnen

Kraften i de følelser og begær, der kommer til udtryk på astralplanet, er voldsom, og de forskellige udtryk skal vurderes grundigt ved hjælp af skelneevnen. Der er f.eks. stor forskel på primitivt begær og åndelige bestræbelser, på egoistisk grådighed og uselvvisk kærlighed, på tilskuernes begejstring under en fodboldkamp og en sublim følelse ved at lytte til smuk musik. Men alligevel hører følelserne til i den samme "verden". Alle har den samme *grundlæggende* egenskab på samme måde som en farve har mange nuancer – f.eks. den røde farve, der har en spændvidde lige fra den mørkeste mørkerøde til den fineste lyse pastelfarve i rosa nuance.

Bønnens transmuterende værdi

De grundlæggende egenskaber indikerer, at der er mulighed for at forvandle lavere egenskaber til højere. Et af de vigtigste problemer for nutidens menneskehed er, hvordan den kan *forvandle* de stærke og mørke strømninger af magtbegær og begær efter materielle besiddelser til ægte aspiration mod højere mål.

En af de metoder, der kan skabe denne nødvendige forvandling af følelsesenergiene, er at benytte den rigtige type bøn – den *håbefulde bøn*. Hvis den laveste form for bøn udelukkes – dvs. bøn med krav om materielle goder eller magt til at gennemføre egoistiske mål – så rummer alle andre former for bøn et *håb*, der rettes opad. Dette gælder endda for bønner om styrke, lys, beskyttelse og vejledning, fordi opmærksomheden er vendt mod sjælen og højere kræfter. Det gælder i endnu højere grad for bønner til gavn for andre, og i den højeste form for bøn – "*ske Din vilje*".

Bønnens to retninger

Men her er der et af paradokserne i det åndelige liv. Hvis man i bønnen giver udtryk for et intenst ønske om, at syndsforladelse må "dale" ned over en selv og andre, så har den *opadrettede* fokusering den virkning, at bevidsthedscentret "løftes" op mod den indre verdens subtile niveauer. Denne opadrettede aspiration har verdensreligionerne beskrevet ved hjælp af symboler, f.eks. bjergbestigning, en flamme, en pil – eksempelvis i formaningen "*Lad os blive som pile, der fra en spændt buestreg styrer mod himlen*".

Tre metoder

Denne forvandlende og sublimerende proces af de psykologiske energier er der ikke grund til at gå mere i detaljer med, men der kan fremhæves tre metoder:

1. Ved at *ændre* og *forædle* motiverne.
2. Ved at *højne* handlingsniveauet.
3. Ved at *ændre* metoderne.

Punkterne kan ses som stærke energier, der kan bekæmpe social uretfærdighed, aggressioner kan erstattes af diskussioner på et mentalt niveau, og fysiske våben kan erstattes af det skrevne eller talte ord. Men den vigtigste faktor er en grundlæggende ændring og forædling af motiverne. I en vis udstrækning sker

der løbende en forvandling og sublimering, som mennesket ikke er bevidst om, fordi det er automatiske processer i den bevidsthedsmæssige udvikling. Men disse processer kan stimuleres af en *bevidst indre aktivitet*, der kan aktiveres på forskellige måder. En af de forholdsvis nemme og effektive metoder er den *håbefulde bøn*, for den medfører ændring af både motivation og aktivitetsniveau. En lærer sagde engang: "*Bøn er en glædelig proces, hvor ønsker bliver hellige*".

Processen at bede

Det er vanskeligt at forklare processen med at bede på en måde, der vil appellere til alle mennesker, så derfor bliver det en generalisering. Der findes to hovedgrupper. Den ene kan kaldes religiøse mennesker, som har en naturlig indstilling til bøn, selvom de i dagliglivets stress ikke praktiserer den. Den anden gruppe består af mere mentale typer, der tvivler på eller endda modarbejder religiøse eller åndelige tiltag. De har en tendens til at betragte bøn som gammeldags og værdiløs. Store dele af ungdommen tilhører denne gruppe.

Hvem skal man bede til?

Det første spørgsmål må være: "*Hvem skal man bede til, når der er modvilje mod at acceptere eksistensen af en personlig Gud, sådan som Gud traditionelt opfattes.*" Før spørgsmålet besvares, er det indlysende, at det første "mål" eller "væsen", som den håbefulde bøn kan rettes mod, er sjælen. Måske er det overraskende, for umiddelbart kan det se ud, som om man beder til sig selv. Men menneskets personlighed rummer kun *et aspekt* af sjælen, som er forbundet med sjælen på sit eget væsentligt højere bevidsthedsplan (kausalplanet). Sjælsaspektet i personligheden ignorerer som regel sjælen og afviser endda sjælen eksistensen. Sjælsaspektet i personligheden bemærker ikke sjælen og afviser indtryk og impulser, der modtages fra sjælen – og derved undgår personligheden det ansvar, der følger med. Den primære opgave er derfor at reducere følelsen af *dualitet*, for først når der er skabt en vis grad af enhed, kan indre det indre samarbejde blive effektivt, og det ydre liv blive positivt og konstruktivt. Bøn til sjælen om lys, inspiration og vejledning skal derfor erstatte den følelsesmæssige natur med den receptive meditation, der udføres ved hjælp af tankesindet. Denne form for bøn svarer til den bøn, som mange kristne henvender til den "indre Kristus". I de højere stadier for bøn viderefører sjælsaspektet i personligheden og sjælen bønningen til en højere magt. Den højere form for bøn er rensset for egoistiske og personlige ønsker, for den er et ægte udtryk for viljen-til-det-gode.

Højere virkelighed

Men tilbage til emnet om en højere virkelighed. Det er ikke muligt at komme ind på emnets mange begreber, men det er heller ikke nødvendigt, for det aktuelle mål er at lære og bruge bøn, og til dette formål er der ikke behov for nogen form for teologi og heller ikke for at acceptere en bestemt metafysisk ideologi. Det er tilstrækkeligt at vide, at der findes en stor gådefuld og universel virkelighed i, omkring og over mennesket, og at det ikke er muligt at forholde sig til den med den rationelle opfattelsesevne. Det vil kun blive benægtet af selvovervurderende mennesker. Selvom man ikke kan få direkte kendskab til denne virkeligheds essentielle natur, kan man opfatte nogle af dens manifestationer med det rationelle tankesind, og mere vil blive åbenbaret, når man bliver i stand til at nærme sig emnet på en mere intuitiv måde.

Det kosmiske tankesind

Den tydeligste manifestation er *intelligens*. De mere progressive forskere taler om et *kosmisk tankesind*, der styrer den fysiske manifestation og udvikling. De

tydelige mønstre, der med stor præcision styrer alt lige fra et solsystem til et atom, beviser denne påstand. Det vil være direkte uintelligent at afvise, at der står en intelligens bag. *Skønheden* i alle naturriggerne – lige fra det mindste krystal til en stjernehimme – viser også, at der findes et højere tankesind eller væsen, der skaber og er den usynlige intelligens. I menneskeheden er der genialitet, uselvsk kærlighed og andre egenskaber, der er vanskelige at forklare, hvis disse egenskaber ikke reflekteres af egenskaber og aspekter fra et stort væsen.

Den kosmiske evolution

I menneskeheden er der store udviklingsforskelle. Bevidsthedsudviklingen strækker sig fra en mest primitive typer til de mest geniale hjerner inden for naturvidenskab, kultur m.m. Det viser, at en evolutionær vækst mod højere intelligensniveauer og tilstande for væren er i gang, og det indikerer, at der findes højere væsener og verdener, som ligger langt over menneskets nuværende fatteevne. Der er derfor ikke fornuft i at benægte deres eksistens, bare fordi man ikke kan se dem med de fysiske øjne. Naturvidenskaben får større og større indsigt i, hvor begrænset menneskets fysiske synsfelt og konkrete viden i virkeligheden er. Forskerne erkender, at der er mange energier og tilstande i stoffet, der er usynlige for mennesket, men som findes i Universet.

Udforskning af de indre verdener

Når disse tilstande og energier eksisterer, kan de umuligt fungere helt isoleret, og derfor findes der naturligvis metoder, der kan skabe forbindelse til dem. Utallige mennesker er overbeviste om, at det er muligt, og mange er det blevet bekræftet ved direkte erfaring. Men selvom man ikke tager det i betragtning, kan de ubegrænsede muligheder, der findes i relation til højere aspekter for væren og i ønsket om at vide mere om menneskets eksistens, blive stærke motiver til at udforske de indre verdener og til at få erfaringer i den åndelige verden.

Forskellige former for bøn

Som nævnt i tidligere instruktioner er det muligt at nærme sig det store ukendte på forskellige måder. Det aktuelle emne – bøn – er en af dem. Bøn er en omfattende metode, for der er mange former for bøn. Den almindelige opfattelse er, at bøn er udtryk for et ydmygt ønske om personlig hjælp, og at bønnen rettes mod et højere væsen, som man mener har menneskelige egenskaber. Men hvis denne form for bøn er den mest elementære, er det ikke mærkeligt, at den tilsyneladende er udtryk for en form for egoisme, afhængighed og naivitet, der ikke appellerer til nutidens tankesind.

Bønnens højere former

Der findes imidlertid højere former for bøn, hvor man forsøger at skabe forbindelse til væsener eller energier, der udtrykker de højeste værdier, som et menneske kan opfatte – dvs. energier med intelligens, skønhed, kærlighed, godhed etc. – og som har det formål, at man skal tilpasse sig til disse energiers egenskaber og åbne sig for deres påvirkning. I denne form for forbindelse kan man forsøge at blive kanal for disse positive energier til gavn for andre – i religiøs terminologi kaldes det *formidlende bøn*. Og endelig er der en form for bøn, hvor man ikke beder om noget, men forsøger at stimulere forbindelsen og samhørigheden med højere kræfter eller med den allerhøjeste.

Som tidligere nævnt er bønnen karakteriseret ved anvendelsen af energier af følelsesmæssig natur, og det adskiller den fra andre former for "indre handling",

for det er forskellige følelser, der giver bønnen "vinger". F.eks. kan følelsen af manglende evne til at klare en situation eller til at løse et personligt problem få et menneske til at bede om styrke, lys og vejledning. Medfølelse, der opstår ved at se menneskeheden mange lidelser – uanset om det er fysiske, følelsesmæssige eller mentale – kan inspirere både til indre arbejde med *formidlende bøn* og til ydre tjenestearbejde. Og det fællesskab og den kærlighed, der opstår af en essentiel identitetsfølelse, kan også inspirere til at bede for mennesker, man føler en nær tilknytning til og for alle de medmennesker, man deler holdninger og livsmål med.

Samarbejde med alt levende

Når det lykkes at dæmpe bindingerne til egoisme og dæmpe både de egoistiske begær og frygten, så begynder man at værdsætte alt det, man har arvet fra naturriggerne, og alt det menneskeheden har udrettet. Når man værdsætter skønhed og undere i verden, ligesom den storhed, der glimtvis anes i Universet, skaber en følelse af respekt. Man kan også kalde det "lykkelig beundring" af det ukendte liv, der har skabt og leder Universet og alle dets bestanddele – eksempelvis menneskeheden og alle andre mindre enheder – mod et mystisk og storslået mål. Denne følelse er medfødt, og når den slippes fri, medfører det, at man kan samarbejde med den guddommelige virkelighed og med alt levende.

Kommentarer af Immanuel Kant

Det er ikke kun religiøse mennesker eller mennesker med interesse for det esoteriske, der kan opnå viden om en større relation. Mange kunstnere, forskere og filantroper og andre mennesker uden religiøs overbevisning, har oplevet det og beskrevet det på forskellige måder. En tankevækkende illustration givet af filosofen Immanuel Kant, der havde en skarp tænkeevne, og hans arbejde blev en milepæl i udviklingen af nutidens tænkning:

"To ting fylder mig altid med ny og større forundring og ærefrygt jo længere og jo oftere jeg reflekterer over dem: Den stjernehimlen over mig og de moralske love i mig. Jeg behøver ikke lede efter dem eller at gå ud fra, at de eksisterer ... jeg ser dem for mig, og jeg relaterer dem øjeblikkeligt til forståelse af min eksistens."

"Den første (periode) begynder det sted, hvor jeg bor, for det udvider min forbindelse til den ydre verden, hvor jeg ser en ubegrænset storhed af verdener efter verdener, og systemer efter systemer og også af ubegrænsede tidsrum, af periodiske bevægelser, deres begyndelse og deres varighed."

"Den anden begynder fra min ikke-synlige sjæl, fra min personlighed, der præsenterer mig for en verden, som i sandhed består uendeligt, og som kun kan gennemtrænges af intellektet, og jeg ved, at jeg nødvendigvis og universelt er forbundet med den."

"Det første billede af et uendeligt antal verdener formindsker min betydning som et dyrisk væsen, der må give det stof tilbage til planeten (et ubetydeligt punkt i Universet), som mit fysiske legeme blev formet af, og som fik givet (man ved ikke hvordan)

vital energi. Det andet billede derimod fremhæver det evige i min værdi som et intellekt, der manifesterer den moralske lov i et liv, der er uafhængigt af den dyriske natur og også af hele den synlige verden – heraf kan man udlede den kendsgerning, at eksistensen af tænkeevnen er betinget af formål, der ikke er bundet til tilstande og begrænsninger i dette liv, men rækker ud i det uendelige.”

Immanuel Kant: *Critique of Practical Reason*

Hjertets tilnærmelse til en højere virkelighed

Sammenfattende kan man sige, at bøn er begyndelsen til hjertets tilnærmelse til en højere instans og til højere væsener. Det er en vital og direkte tilnærmelse, der skal forstås og praktiseres især af mennesker, hvor den mentale tilnærmelse – dvs. koncentration og meditation – er den foretrukne metode. Man må huske, at den mest effektive ”indre aktivitet” er en kombination og en syntese af de forskellige metoder til tilnærmelse, men inden man er i stand til det, skal man lære de enkelte metoder at kende og være i stand til at praktisere dem. Det gælder både bøn, koncentration og meditation. Bøn indeholder også psykologiske faktorer som f.eks. tænkning og vilje, der tilføjes følelsen, og de skal ikke udelukkes, så længe vægten lægges på hjerte-aktiviteten og på at dedikere følelsen til det åndelige mål.

Bønnens klassificering

Bøn er derfor gavnlige i to retninger: Som en aktivitet, der formidles af et vigtigt aspekt i menneskets natur, og som en nødvendig forberedelse til synteseskabende indre aktivitet, der er udtryk for menneskets stræben mod det åndelige mål.

Bøn kan klassificeres sådan:

1. *Spontane bønner*, der opstår som en øjeblikkelig inspiration.
2. *Formulerede bønner*, der er udtryk for den enkeltes formål og behov.
3. *Eksisterende bønner*, der benyttes i religioner og åndelige bevægelser, eller som er formuleret til specielle formål.

Man kan eksperimentere med de forskellige typer, og man vælger derefter den, der er bedst egnet. F.eks. vil mange mene, at *spontane bønner* er bedst egnet til individuelt brug, og at *formulerede bønner* er bedst til grupper, møder eller i forbindelse med fælles opgaver.

Til sidstnævnte formål foreslås det at bruge en invokation (påkaldelse), som har karakter af universalitet, og som bruges af et meget stort antal mennesker overalt i verden. Her præsenteres en verdensinvokation. Oplysning om dens betydning, og om hvordan den kan anvendes, beskrives i femte instruktion om *Invokation og Evokation*.

Den Store Invokation



*Fra lysets kilde i Guds sind
Lad lys strømme ind i menneskers sind
Lad lys sænke sig over Jorden*

*Fra kærlighedens kilde i Guds hjerte
Lad kærlighed strømme ind
i menneskers hjerter
Må mestrenes mester vende tilbage til Jorden*

*Fra centret hvor Guds vilje er kendt
Lad hensigt lede alle menneskers viljer
Den hensigt, mestrene kender og tjener*

*Fra centret vi kalder menneskeheden
Lad planen for kærlighed og lys åbenbares
Må den forsegle døren til det onde*

*Lad lys og kærlighed og kraft
genoprette planen på Jorden*

OM... OM... OM...

Visualisering

Billeder (forestillinger)

Visualisering kan defineres som en bevidst anvendelse af billeder. Det er en psykologisk realitet, at mennesket *lever i en verden af billeder*. Den såkaldt objektive verden er aldrig sådan, som man ser den. Det har filosoffer konstateret for længe siden, men først nu er naturvidenskaben ved at bevise det. Stoffet eksisterer ikke, sådan som synssansen opfatter det. Egenskaber som farver eksisterer kun i de mentale billeder. Den objektive virkelighed er et hav af vibrationer og forskellige energier, som ikke kan erkendes direkte. De fem sanser overfører kun et meget begrænset billede af den omgivende verden. De vibrationer, som øjet kan opfange, er kun et lille led i den store kæde af vibrationer.

Sanser er mange ting

Hvis mennesket havde sanser med andre egenskaber, ville det opleve den såkaldt objektive verden på en helt anden måde. Man véd, at dyr ser tingene på andre måder. Hunde har tilsyneladende en ganske svag farvesans, og de ser sandsynligvis verden som primært grå og en smule uklar, men som kompensation har de en stærkt udviklet lugtesans, som mennesket slet ikke har. Nogle dyr opfatter ultraviolette vibrationer. Sandsynligvis opfatter de dem som en farve, som mennesket ikke kender. Andre dyr har en utrolig skarp hørelse, der ligger langt over menneskets – f.eks. findes der fløjtelyde, som kun hunde kan høre.

Ydre og indre billeder

Udover de strømme af billeder, der stammer fra den ydre verden, er mennesket udsat for et ocean af indre billeder, som forestillingsevnen skaber. Meget få mennesker lever udelukkende i den mentale tanke-, idé- og begrebsverden. Selv de mennesker, der véd, hvordan tænkeevnen skal bruges, tilbringer størstedelen af deres tid i den indre imaginative og følelsesmæssige verden, hvor følelser og begær konstant skaber billeder, som igen aktiverer de samme følelser og begær. Det skaber ofte et uheldigt kredsløb – f.eks. når begrebsforvirring eller frygt er dominerende. Så skabes der tilsvarende billeder, som forstærker frygten yderligere, og derved kan den blive en egentlig fobi eller i det mindste en permanent nervøs lidelse med mange uheldige virkninger.

Billeder inspirerer til handling

Billeder kan inspirere mennesket på to måder til en aktivitet, der svarer til billedet. For det første kan de vække forskellige former for begær, og for det andet give en mere direkte virkning. I den psykologiske forskning har man fundet frem til, at ethvert billede har tendens til at skabe en aktivitet, der svarer til billedet. Tilsyneladende er det ikke altid tilfældet, fordi hvert billede modsvares af så mange andre, der konstant skifter. Men når alle billeder toner ud, eller når koncentrationen udelukkende gælder ét billede, så bliver billedets aktivitet tydelig.

I fortiden forstod filosofferne billedernes kraft. Nu bruger reklamebranchen den i stor udstrækning. Det betyder, at udover de to strømme af billeder – de, der trænger ind via sanserne udefra og de, der trænger ind fra underbevidstheden – er der nu yderligere én kraftfuld strøm, som trænger ind i menneskets bevidsthed, og som åbenlyst eller "skjult" forsøger at påvirke og overtale mennesket. Det gælder eksempelvis industrien, fagforeninger, politikere, religioner osv. – alle,

der ønsker at påvirke og præge mennesker med de idéer og budskaber, de selv tror på eller har fordel af.

Tv er ansvarligt for en anden strøm af billeder, som et meget stort antal mennesker – særlig børn – åbner sig for på en passiv og modtagende måde. Alt dette viser, hvor vigtigt det er at forstå situationen og foretage sig noget for at modvirke den, for mennesket skal ikke være et passivt redskab, der kritikløst modtager disse strømme af billeder.

Velovervejete visualisering

Den første opgave er at kontrollere de mange strømme og lære at erstatte, kontrollere og skabe billeder *ved hjælp af viljen*. Begynd med de mere subtile, som kommer indefra, og som er et resultat af fantasien. Der findes teknikker, der kan udvikle denne kontrol, og den mest virkningsfulde er *bevidst visualisering*. Bevidst visualisering vil sige at man vækker og fastholder de *bevidste* og ønskede billeder i bevidstheden og udelukke alle andre.

Det lyder enkelt, men hvis man prøver det, vil man hurtigt blive klar over, hvor vanskeligt det faktisk er. Man vil erfare, at man i stor udstrækning pacificeres af billeder og er offer for dem. Selv når man slapper af og har nået et punkt, hvor strømmen af billeder stilner af og der er relativ fred, er det vanskeligt at fastholde det billede, man har valgt. Det vil simpelthen ikke adlyde. Det har en tendens til at fade ud, at blive fordrejet eller at mangfoldiggøre sig i en række lignende billeder.

Teknik til visualisering

Ligesom ved udviklingen af enhver anden evne er det første trin i teknikken til visualisering teknisk og mekanisk. Man begynder med at praktisere den enkleste og letteste form for øvelse, der ikke har anden værdi, end at den opøver selve evnen. Denne øvelse går forud for senere øvelser, der har hver sin betydning og nytte.

Den første af disse øvelser er den hjælp, som iagttagelse og koncentration kan give. F.eks. kan man koncentrere sig om detaljerne i et fotografi eller et maleri, sådan som det blev beskrevet i første instruktion om koncentration. Derefter kan man opbygge et mentalt billede af det. Som næste øvelse kan man skabe et billede af noget, man kender, men som det er længe siden, man har set. Derefter kommer en øvelse i at *skabe* et billede af noget, som man *ikke* har set i virkeligheden, nemlig et *imaginært* billede. I alle disse øvelser skal billedet fastholdes klart, præcist og stabilt så længe som muligt, og hver gang det sløres eller fader ud, skal det genopbygges.

Den vigtige gentagelse

I teknikken til visualisering skal man være på, at det er nødvendigt at skabe billederne flere gange og at genskabe dem mange gange. At visualisere noget én eller to gange er ikke nok til at gøre billedet dynamisk og ladet med liv.

Alle billeder har svært ved at overleve i kampen med de utallige billeder, der allerede eksisterer i underbevidstheden, eller som strømmer ind udefra. Hvis man ønsker, at et billede skal blive klart og kraftfuldt, skal man belive det med ekstra meget energi ved igen og igen at fastholde det et stykke tid foran tankesindets øje og belive det med opmærksomhed. Glæden ved at udføre dette arbejde er en stor hjælp, og desuden skal billederne gøres så attraktive som muligt.

Form og farve

De to vigtigste aspekter i billeder er *form* og *farve*. Nogle mennesker har gode evne til at visualisere former, andre til at visualisere farver, og der er en markant forskel på de mentale og de psykologiske typer. Former er mere forbundet med tankesindet, mens farver er mere forbundet med følelser, og derfor skal begge mennesketyper arbejde med det, der er *vanskeligst* for at udvikle evnen til at visualisere både form og farve lige godt af ethvert billede, der vælges.

Visualisering er desuden en forberedelse til den effektive "som-om-teknik", der går ud på, at man *lader som om*, man gør det rigtige, selvom man mangler en tilsvarende følelsesmæssig holdning. Et kendt eksempel er, at man gør noget, man faktisk er bange for på en rolig og modig måde, selvom man i den aktuelle situation reelt er bange. "Som-om-metoden" kræver, at der først er foretaget en levendegørende visualisering af den handling, der skal udføres. Skal man til eksamen, holde foredrag, tale, synge eller optræde som skuespiller o.l., kan denne teknik være af stor værdi.

Visualisering og vilje

Det er indlysende, at disse øvelser kræver *vilje*. Det er *viljen*, der gør det muligt for mennesket at fokusere opmærksomheden på billedet, at gentage øvelsen og at fastholde en stabil visualisering. Relationen mellem viljen og forestillingsevnen er interessant. Coué¹ sagde, at når der opstår konflikt mellem viljen og forestillingsevnen, så er det forestillingsevnen, der løber af med sejren. Og det er på en måde sandt, for viljen kan kun skabe ydre handlinger ved hjælp af indre billeder i de tilfælde, hvor forestillingsevnen ikke tages i brug. Man har fundet frem til, at forud for enhver fysisk bevægelse har der været en bevidst – eller oftere ubevidst – visualisering af den. Derfor kan man, når viljen bruges, skabe og styre billeder og handle ved hjælp af dem. Viljen har endnu en funktion, der bør gå forud for evokation og fastholdelse af billeder, og det er *valg*. Evnen til at vælge er en af viljens særlige funktioner.

Visualisering og refleksion

Det fører til emnet om det *rigtige valg* af billeder. Først skal man i den periode, der kan kaldes "skabelse af rutine", bruge billeder, der viser positive egenskaber, og som ikke har en dybere eller symbolsk betydning. Dvs. at man skal øve sig i at visualisere billederne uden mentalt at overveje deres betydning. Man kan f.eks. visualisere noget, der leder tanken hen på en egenskab, man ønsker at udvikle – f.eks. styrke, alvor eller mod. Derefter skal man bruge hensigtsmæssige symboler, og det medfører, at visualiseringen kombineres med den refleksive meditations betydning af symbolet. I begyndelsen kan fokuseringen veksle mellem visualisering og refleksion, men man vil meget hurtigt opdage, at man kan gøre begge dele på én gang.

Eksempler på symboler

Der findes flere symboltyper. Derfor er der mange at vælge imellem til instruktionernes emner og formål. Den største symbolgruppe er: Naturen (himlen, jorden, vandet, ilden, bjerge osv.) menneskelige, mytologiske, imaginative, abstrakte, tal, geometriske former, farver samt tekniske. Der findes desuden symboler på den personlige karakter, som hverken kan ses umiddelbart – som f.eks. i drømme – eller som skabes ved automatskrift/-tegning eller andre teknikker.

1 Émile Coué de la Châtaigneraie – fransk psykolog.

Når man i en periode har øvet sig i at benytte enkle statiske billeder, der ikke ændrer sig, kan man fortsætte til det mere vanskelige visualiseringsstadium. Det er en *proces*, hvor en genstand eller et panorama forandrer sig eller udvikles. Et af de enkleste eksempler er at visualisere en rosenknop, der langsomt åbner sig og folder sig ud. Der kommer en øvelse længere fremme i instruktionen.

De mange billedskabende sanser

En anden udvikling i den billedskabende funktion er at bruge andre sanser – f.eks. høresansen, lugtesansen og følesansen – til at vække det, psykologerne kalder "billeder". Ordet "billede" kan være misvisende i denne forbindelse, men sanseindtryk som lyd, lugt osv. er i virkeligheden billeder, der er skabt subjektivt uden at have tilknytning til det, der var årsagen til dem.

Bliv din egen idealkarakter

Mange andre billeder, symboler og strømme af billeder kan benyttes. En vigtig teknik er, at man skaber et billede af sig selv, der udtrykker en bestemt egenskab eller en egenskab, man har behov for at udvikle. Dvs. at først gælder det et statisk billede af sig selv, der illustrerer en ønsket egenskab. Derefter kan processen udvides til at visualisere, at man deltager i et forløb med bestemte situationer, som man ønsker at blive i stand til at klare. Men man skal være klar over, at denne øvelse ikke er et mål i sig selv, for hvis man stopper midt i processen, kan resultatet blive det modsatte af målet, og man kan komme til at forvandle det idealiserede billede til en flugt eller en erstatning for en personlig indsats. Derfor må der ikke opstå en *passiv* forventning i forbindelse med det billede, der skabes. Processen skal betragtes som et mønster, en struktur, der vil være en *hjælp* til at realisere billedet i det ydre liv. Processen kan i sammenlignes med den struktur, en billedhugger har i tankerne, når en statue skal udhugges.

Det ideale billede kan visualiseres på flere måder. Man kan visualisere et billede af sig selv, som man mener, man ser ud, når det endelige mål er nået. Eller man kan visualisere forløbet trin for trin ved at visualisere én egenskab og én situation ad gangen. Til sidst når man frem til det færdige billede. Den sidste måde kan anbefales, for den er nemmere og mere effektiv, fordi den forhindrer, at man glemmer virkeligheden.

Visualiseringsmetoden må man til gengæld ikke bruges på andre end sig selv – i hvert fald kun efter alvorlig overvejelse. Der er sket store skader ved at benytte denne metode – specielt af forældre, der mere eller mindre bevidst projicerer et billede videre til deres børn af det, som *forældrene* ønsker, de skal blive. (Det er ofte et idealiseret billede af det, som det ikke er lykkedes for forældrene selv at blive). Denne type billeder svarer sjældent til de realistiske muligheder eller til den rigtige udviklingsmetode for barnet. Og barnet gør med rette enten oprør eller føler sig tvunget til at acceptere en forkert og uønsket rolle. Det har skadelige konsekvenser, og mange psykologiske forstyrrelser kan spores tilbage til den form for påvirkning.

Symbolske billeder

Forskellen mellem symbolske og almindelige billeder er, at et symbol skjuler en særlig betydning, for udover selve "tegningens" eller symbolets ydre form repræsenterer det en idé eller en sandhed, der i sig selv er formløs og derfor skal "billedlignes", for at man kan forstå betydningen.

Mange billeder kan både opfattes objektivt og subjektivt, og de kan derfor bru-

ges til at kommunikere en symbolsk betydning. Et eksempel er et bjerg. Et menneske, der visualiserer et bjerg med sit objektive tankesind, ser kun bjergets form og skønhed, men et menneske, der kender bjergets symbolske betydning, ser også, at bjerget har en sti op til højere niveauer med større udsyn, og dette menneske vil forstå analogien til det indre liv, der har mulighed for at nå op til højere bevidsthedsniveauer.

Dette billede har en stimulerende åndelig virkning. Bjerge er et tydeligt eksempel på symbolers værdi. Symbolikken er benyttet i mange religioner, og i tidens løb har mennesket forbundet den med inspiration og med "højere niveauer", som repræsenterer menneskets potentialer.

Forestillingsevnen

Forestillingsevnen bruges helt bevidst indenfor alle områder – eksempelvis indenfor forskning. Selv indenfor naturvidenskaberne – selvom man ikke skulle tro det – spiller forestillingsevnen en særlig rolle. Der er en særlig forbindelse mellem intuitionen og forestillingsevnen. Abstrakt intuition har tendens til at vise sig i form af billeder, der kan kaldes "legemer" for den oprindelige abstrakte intuition. Flere kendte forskere har oplevet det, og den franske matematiker Poincaré² skrev en bog om at bruge forestillingsevnen i forskningen. Andre har talt om, hvordan opdagelser åbenbarede sig for dem i form af et pludseligt billede eller mønster, som f.eks. det berømte tilfælde for fysikeren Kekulé³, der "så" atomerne danse omkring frit i luften helt i overensstemmelse med hans teori om atomare grupperinger – og det skete, mens han sad i en bus i London.

Den form for forestillingsevne, der specielt passer til denne meditations opgaver, er at visualisere forskellige aspekter af Den Nye Tidsalder, som menneskeheden ønsker at opbygge. Det kan f.eks. være aspekter af den nye civilisation – f.eks. den nye sociale struktur, de nye undervisningsmetoder, de nye former for kunst – osv.

Passiv eller aktiv imagination

I alt arbejde med den imaginative funktion skal man skelne mellem at benytte forestillingsevnen og billeder som erstatning for virkeligheden – der er en *passiv* imagination, en flugtmekanisme og en *usundt* aktivitet – og at anvende den *aktivt* og *positivt* som en *effektiv metode til skabelse* i både den indre og den ydre verden.

Det afhænger derfor af, hvordan forestillingsevnen bruges. Forskellen mellem visualisering og clairvoyance skal også nævnes. Clairvoyance er *psykisk modtagelse*, hvorimod visualisering er *positiv projicering*. Clairvoyance er et resultat af *passiv* modtagelse, og visualisering er altid – eller burde være – skabelse ved *hjælp af viljen*.

Visualisering skal ligesom andre typer af "indre aktivitet" kombineres med de andre metoder og teknikker, der er blevet beskrevet. Det forklares nærmere i kommende instruktioner om invokation og skabende meditation.

2 Jules Henri Poincaré – fransk matematiker

3 Friedrich August Kekule von Stradonitz – også kaldet August Kekulé – tysk kemiker.

Roseøvelsen



Forestil dig:

- o En rosenknop.
- o Se hvordan stilken og de grønne blade får liv.
- o Visualisér rosen tydeligt på en statisk måde.
- o Se hvordan den åbner sig langsomt og afslører flere og flere af sine kronblade.
- o Efterhånden som rosen åbner sig, ses den i al sin skønhed – den smukke farve – bladenes sarte struktur.
- o Bemærk rosens specielle velduft.
- o Vær opmærksom på skønheden og duften på samme tid.
- o Meditér på rosen med en beundrende og positiv følelse.

Bemærk:

Rosen er et *vigtigt* symbol på indre vækst, udvikling, udvidelse, selverkendelse og udstråling af menneskets indre væsen og højere egenskaber.

Alle mennesker er som en rose med de samme skjulte potentialer som rosenknoppens – vækst, udfoldelse af latente kræfter, harmonisk udvikling og aktiv udstråling.

Øvelsen skal udføres meget langsomt med pauser mellem hver fase. Resultaterne er ofte overraskende positive set i forhold til øvelsens enkelhed. Øvelsen kan skabe ny selverkendelse, vække egenskaber og om nødvendigt blive en helende proces.

Øvelsens virkning er afhængig af evnen til at gøre rosen til et levende symbol, sådan at det kan have en skabende virkning.

Anden del

Princippet om samstemmighed

Samstemmighed hedder på engelsk "unanimity". Mange forveksler "unanimity" eller samstemmighed med "uniformitet" eller ensartethed, men det er to helt forskellige begreber. Det viser ordenes rod tydeligt: "Unanimity" har rod i "*anima*" – sjæl – og betyder, at gruppen fungerer som én sjæl. "Uniformitet" har rod i "*form*" og betyder, at gruppen har samme holdning.

Den fundamentale forskel er ikke nem at integrere i det praktiske liv. Det sande ideal – *samstemmighed* – er vanskeligt at fastholde. Betydningen fordrejes let, og derved får *ensartethed* tendens til at overtage ordets betydning. Det repræsenterer en fælde, for en gruppeleder vil let kunne benytte begrebet "ensartethed" til at skabe sig al for stor autoritet. Og selvom man kalder ensartethed for samstemmighed, er det ikke tilfældet, og det er under ingen omstændigheder Den Nye Tidsalders arbejdsmetode.

Levende samstemmighed kommer indefra

Samstemmighed betyder, at en gruppe har den samme *intention*. Det betyder, at en gruppe (eller en befolkningsgruppe) går sammen om et grundlæggende formål for at gøre en fælles indsats. Men det betyder ikke, at de enkelte deltagers indsats skal være nøjagtig den samme. Forskel i indsats, udtryk og form er helt foreneligt med et samstemmigt formål og er en garanti for, at den levende samstemmighed altid kommer indefra.

Forskellighed og samstemmighed

Målbevidsthed tillader forskel både i de *områder*, hvor den skal manifesteres, og i de *måder* og *metoder*, der skal anvendes til udførelsen. Der kan være stor forskel på planer til gennemførelse af et vigtigt formål, og på planer til formål inden for mange slags områder, og det kræver naturligvis forskellige metoder. Men hvis samstemmighed i formål er præcist og klart, påvirkes det ikke nødvendigvis af disse forskelle, men man vil se det som en udfordring, der skal klares.

Det er indlysende, at der vil være mål, der sjældent opnås, og årsagen er, at de gode intentioner, forskellige visioner og opfattelser af hvilke metoder, der er bedst, kan være forskellige. Men et fleksibelt samarbejde baseret på indre kontakt og indre relationer er muligt, og der findes teknikker, der kan være en hjælp.

Essentielt og ikke essentielt

Den første teknik er en løbende opbygning af relationer og opretholdelse af en følelse af enhed og fælles indsats uafhængig af uenigheder, for det betyder, at man skal praktisere gensidig kærlighed, forståelse og tillid. Den anden teknik er at skabe klarhed over, hvad der er essentielt, og hvad der ikke er det – og hvor det er nødvendigt at være fælles om en opgave, og hvor det vil være en fordel at have frihed til at udføre den alene. Det kræver intelligent tænkning, skelneevne og visdom. Begrebet "frihed" skal ses i et andet perspektiv end sædvanligt, for frihed har også til formål at stimulere styrke, vækst og fuld aktivitet i gruppepotentialet.

En samstemmighed, der giver frihed til og den nødvendige variation i måden at udtrykke sig på, er nøglen til rigtige relationer i en gruppe og til en fredelig proces, der fører mod gruppens mål.

Uvæsentlige forskelle

Den tredje nyttige teknik er at undgå at lægge vægt på metoder og detaljer, for det skaber ofte uoverensstemmelser. Alle har deres egne idéer om, hvordan opgaverne skal udføres, men hver enkelts mening vil kun i begrænset omfang blive afgørende. Det er derfor en klog forholdsregel at lægge hovedvægten på den *fælles intention*, og lidt efter lidt løse de mindre problemer på formsiden. Til tider kan en gruppe have en samstemmende mening om, hvad der er den bedste metode, men for det meste er det ikke muligt, og fokuseres der for meget på meningsforskellene, kan selve gruppen blive splittet og svag.

Det sande venskab

Et af de bedste eksempler på samstemmighed er venskab – det *sande* venskab – der ser bort fra alle mindre forskelle og fortsætter uafhængigt af livets op- og nedture. Denne form for venskaber har rod i en dyb indre forbindelse, og venskabet påvirkes ikke af ydre og mere forbigående problemer og begivenheder.

Det største gode for det største antal

En fjerde teknik er værdsættelse af andres kvaliteter. Forskelle i et fællesskab kræver gensidig respekt og villighed til at give og tage uden at være autoritær overfor hinanden. Denne teknik vil også være værdifuld, hvis en sund ydmyghed er baseret på den forståelse, at andres personlige synspunkter og handlinger ikke altid er gennemtænkte og perfekte. Det er sjældent, at den enkelte kan påtage sig meget omfattende opgaver, og deltagelse i et gruppearbejde kræver, at man skal være i stand til at klare de voksende krav i Den Nye Tidsalders liv. En gruppeindsats, der styres af *det bedste for helheden* eller "*det største gode for det største antal*", skaber en stærk og enstemmig kraft, hvor facetterne hos medlemmerne og den enkeltes potentiale mangedobles af den styrke, gruppen som en enhed er i besiddelse af. Et godt eksempel er, at en akkord er en harmonisk sammensmeltning af forskellige lyde – og at farven hvid er et resultat af en sammensmeltning af alle spektrets farver. Det er helt tydeligt, at der er tale om en helt anden metode end metoden til ensartethed eller til "ensretning".

Nationernes forening og samarbejde

Et eksempel på den voksende samstemmighed i nutiden er etableringen af og samarbejdet i De Forenede Nationer (UN). Det skal bemærkes, at aldrig før i historien har så mange af verdens nationer gået sammen for at forhandle om og løse problemer, der vedrører hele menneskeheden. Det er et vigtigt og nødvendigt skridt på vejen mod et ægte internationalt samarbejde. De mange grupper, der arbejder for fred og for beskyttelse af den fysiske verden, den voksende erkendelse af globalisering og udbredelsen af humanitære verdensorganisationer, er altsammen beviser på, at det store bagved liggende princip om samstemmighed fungerer.

De, der hører sammen, føres sammen

"Der findes hemmelige kræfter, der er årsag til, at de, der hører sammen, bliver ført sammen", skrev I Ching, og en sådan hemmelig samstemmighedskraft giver en dyb glæde, for den er udtryk for den oprindelige enhed, som alle differentieringer og al manifestation er udgået fra. Når man føler denne kraft i forbindelse med et fælles formål og mål, hvor der opstår en indre forbindelse

med andre, berører man subjektivt kilder af styrke og glæde, der udspringer fra den "essentielle enhed". Man *genopdager* enhed – dvs. menneskets essentielle enhed – og det er en bevidst og aktiv deltagelse i Det Ene Liv.

I *Earth My Friend* beskrev Peter Townsend sin opfattelse med disse ord:

"Man kan føle, at verden bevæger sig mod en enhed, som en dag vil blive fuldkommen. Den dag vil komme, hvor alle mennesker vil have denne enhedsfølelse. De mange religioner og trosretninger har ét fælles formål, at menneskeheden ønsker at være hel og ikke delt, og at være en del af og ikke isoleret fra sin skaber og fra skabelsen. Mennesket er udover sig selv en del af hele livsstrukturen."

Og dette uddrag fra *The Phenomenon of Man*⁴ er en interessant fortolkning af princippet om samstemmighed set fra en anden synsvinkel:

"Vi har anvendt udtrykket mega-syntese. Hvis det er hensigten at give en bedre forståelse af fællesskab, synes jeg, at ordet bør kunne forstås uden nedtoning eller metaforer, når det anvendes for summen af alle mennesker."

"Det endnu ukendte, som den gradvise forening af enkeltpersoner, folkeslag og racer vil bringe til verden, må nødvendigvis blive overfysisk, og ikke fysisk, hvis den skal have fællesskab med resten. Dybere end den fælles handling, hvor den viser sig, og mere betydningsfuld end den fælles kraft til handling, hvorfra den skabes ved en slags selvfødsel, ligger selve virkeligheden, der sammensættes ved en levende genforening af adskilte partikler."

"Vi står overfor udviklingen af et harmonisk bevidsthedsfællesskab, der svarer til en slags overbevidsthed. Tanken er her, at Jorden ikke alene bliver dækket af myriader af tankeformer, men den bliver også omsluttet af en enkel enorm tankeform i stjerne-størrelse, hvor refleksioner hos flertallet af enkeltpersoner, der danner grupper, og derfor forstærker hinanden til at handle i én enkelt samstemmig refleksion."

"Det er en generel form, som man ved brug af analogi og symmetri med fortiden videnskabeligt kan forestille sig menneskehedens fremtid."

En essentiel samstemmighed, der giver frihed til og den nødvendige variation i udtrykkene, er nøglen til rigtige relationer i en gruppe og til et harmonisk frem-skridt mod gruppens mål.

4 Pierre Teilhard de Chardin: *The Phenomenon of Man*, p. 250-51

Oversigt

Hvad er samstemmighed?

1. Det er et udtryk for den essentielle enhed, der ligger bag skabelsen.
2. Samstemmighed er ikke det samme som ensartethed – det er enhed i forskelle og forskelle i enhed.
3. Organisk enhed – funktionel enhed (bemærk analogien til menneskets legeme).
4. Samstemmighed er ikke påtvunget – man deltager frivilligt.
5. Forskelle bliver ikke nedtonet. De værdsættes og integreres.
6. Den indeholder flere aspekter:
 - a. Formål – intention – vilje – motiv
 - b. Tænkning
 - c. Aspiration
 - d. Handling
7.
 - a. Samstemmighed i sit eget indre
 - b. Samstemmighed i gruppen
 - c. Samstemmighed mellem grupper
 - d. Samstemmighed i verden

Hvordan opnås samstemmighed?

1. *Eliminering af forhindringer, som f.eks. ...*
 - a. Egoisme
 - b. Stolthed og overdreven selvsikker holdning
 - c. Fanatisme
 - d. *Påtvunget* samstemmighed (der kan resultere i oprør)
 - e. Overdreven fokusering på detaljer og metoder (der resulterer i splittelse)
 - f. Indblanding i andres forpligtelser
2. *Stimulering af egenskaber, som f.eks. ...*
 - a. Kærlighed
 - b. Universalitet
 - c. Glæde
 - d. Integreringsvilje
 - e. Vilje til harmoni og synkronisering

3. *Metoder*

- a. Anerkendelse af enhed i forskellighed
- b. Erkendelse af fælles formål og frihed til at arbejde kreativt mod dette mål
- c. Enighed i intention
- d. Forenet gruppetænkning
- e. Forenet gruppeønske
- f. Samarbejde om forskellige opgaver i gruppeaktiviteten

Specielle teknikker

1. *Konferencer – konsultationer*
 - a. Finde frem til ét eller flere punkter for samstemmighed
 - b. Ekspandere dem til enighed om større områder
 - c. Værdsætte individuel inspiration og ekspertise
2. *Subjektivt arbejde*

Fælles meditation, invokation, inspiration og idéer
3. *Formulering af et fælles program og en fælles planlægning af udførelsen, f.eks.:*
 - a. (Objektivt) opføre en bygning eller administrere en organisation
 - b. (Subjektivt) samstemmig og samtidig meditation på Den Nye Tidsalders love og principper.

Nøgleord

(Motto fra en gammel munkeorden)

*I nødvendige ting, enighed
I problematiske ting, frihed
I alle ting, kærlighed.*

Virkninger af samstemmighed

1. Samstemmighedsglæden fører til fællesskab
2. Samstemmighedskraften mangedobler effektiviteten

Omrids til meditation

I. Forberedelse og koordinering

Gennem:

1. Afspænding – fysisk, følelsesmæssig og mental
2. Arbejde
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 *princippet om samstemmighed*

1. *Refleksiv* overvejelse på meningen med samt nytten og betydningen af samstemmighed.
2. *Visualisér* et symbol på samstemmighed.
3. Ret tankesindet opad og fasthold en modtagende holdning overfor enhver lyd eller impuls fra et højere og subtilt område.
4. Når du vender tilbage fra denne stilhed, skal du prøve at formulere de idéer, du eventuelt har modtaget under den modtagende periode. Skriv dem ned.
5. Planlæg, hvordan man kan udtrykke samstemmighed, og hvordan du kan bidrage til at implementere samstemmighed i arbejdet.
6. *Telepatisk udstråling*
 - a. ved i tankerne at gentage ordet “samstemmighed”
 - b. ved at udsende en tankeform om “samstemmighed” på lysstråler i alle retninger.

IV. Bekræftelse

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





VidsomsNettet
www.vidsomsnettet.dk