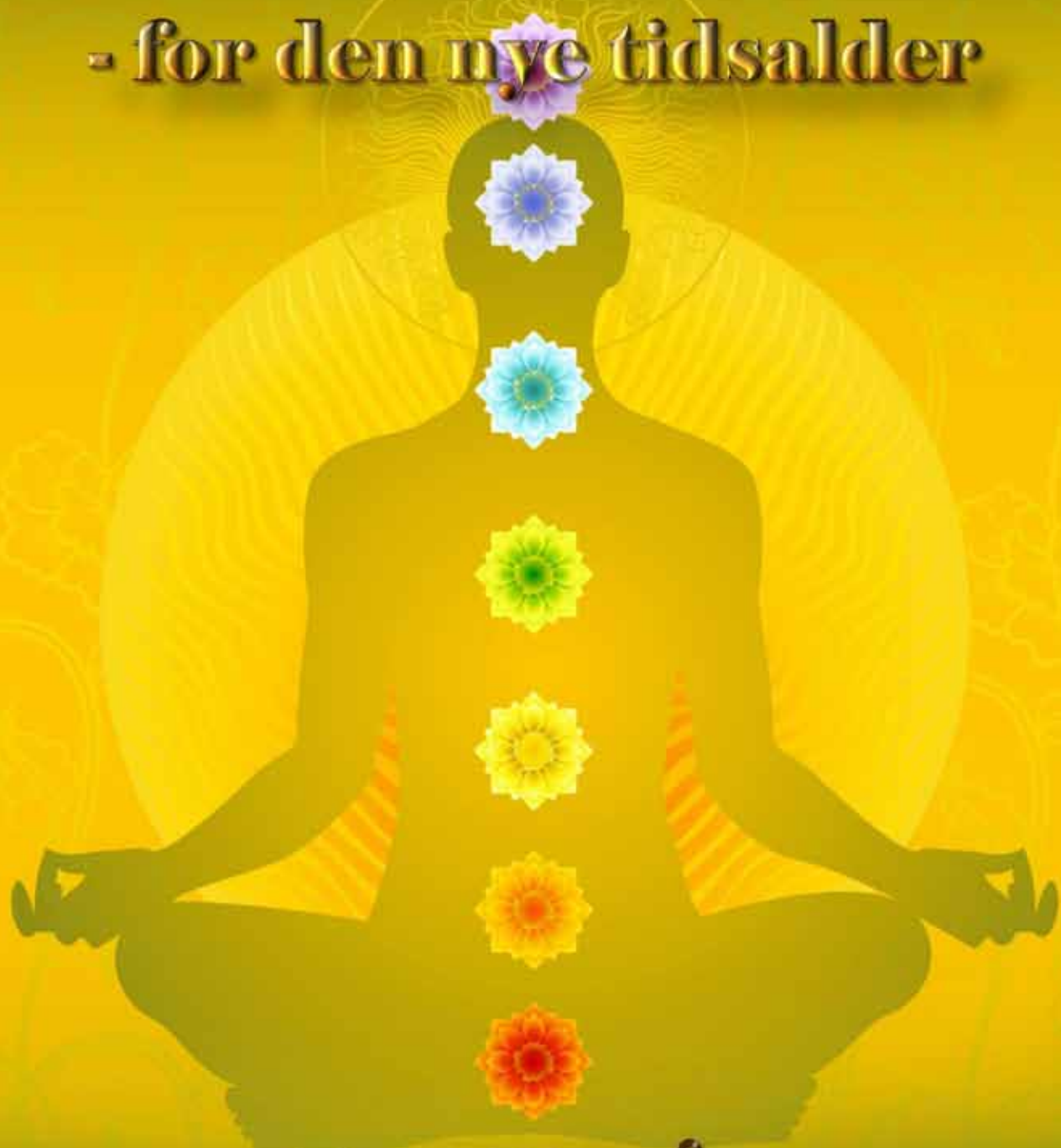


# SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder



**Tredje år**

**Instruktion 1**

21. december - 20. februar

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



**3. år**

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



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

# Indhold

## **Første del:**

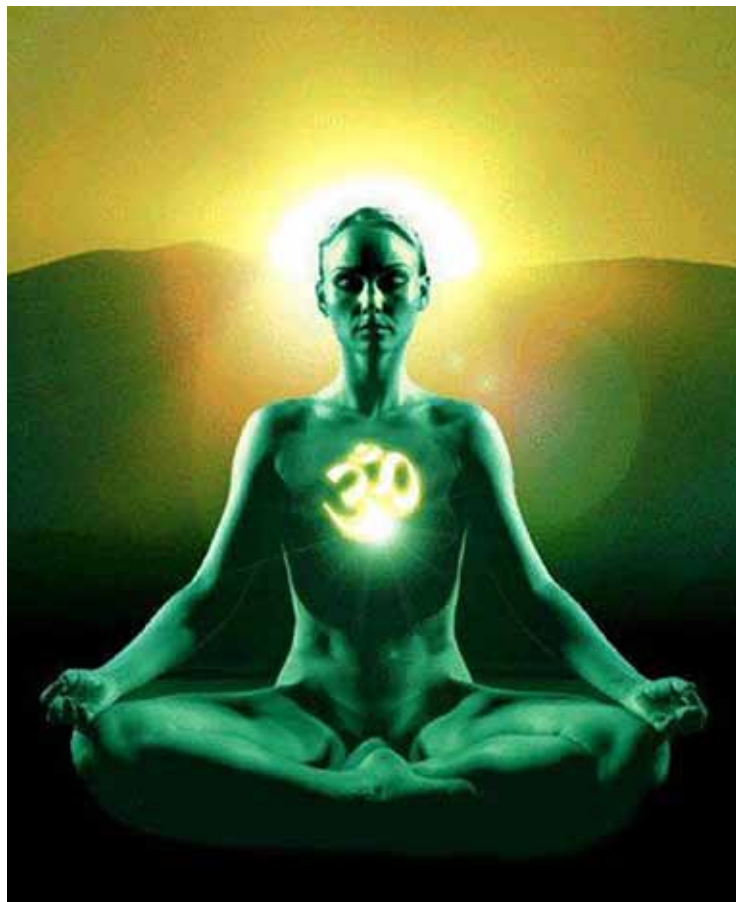
- Meditation og undervisning i selverkendelse

## **Anden del:**

- Den Nye Tidsalder

## **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*

# 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

## Meditation og undervisning i selverkendelse

### **“Personlig” meditation og “tjenestemeditation”**

Den omfattende interesse for meditation overalt i verden viser, at der foregår en mærkbar udvikling af menneskets bevidsthed. I mange tidsalder har menneskeheden udforsket alle områder inden for fysisk eksistens, men den stigende interesse for bevidsthedsområdet viser, at man er nået frem til nye niveauer i søgen efter viden og forståelse. Det viser også, at menneskeheden er på vej ind i Den Nye Tidsalder.

### **Meditation – en videnskabelig proces**

Meditation er en metode til udforskning af de subtile bevidsthedsområder og til at trænge ind i området med højere bevidsthed, og den skal derfor betragtes som en særlig videnskabelig proces og ikke udelukkende som abstrakt tænkning på de mere konkrete eksistensplaner. Det er nødvendigt at understrege dette faktum, fordi mange har tendens til at opfatte meditation som en metode, der ikke har et særligt mål eller et skabende formål, og i dagens stressede liv opfatter mange meditation som en form for “flugtmekanisme”.

### **Meditation – en mental metode**

Ægte meditation er langt fra en flugt til gådefulde sfærer eller til mystiske oplevelser. Ægte meditation er en mental metode til at nå ind til stadigt bredere og dybere bevidsthedsområder. Ægte meditation forstærker den personlige udvikling og kreativitet.

Meditation kan praktiseres på to måder:

1. Til udvikling af selverkendelse.
2. Som tjeneste for menneskeheden og planeten.

Det er nødvendigt at forstå forskellen mellem de to punkter, for det er to forskellige metoder, og de har ikke samme formål. Man skal derfor finde ud af, hvilken metode man vil at benytte, og hvordan man vil kombinere metoderne i forskellige meditationer.

### **To meditative evner**

I meditationsgrupper i Den Nye Tidsalder vil man hovedsagelig koncentrere sig om meditation som tjenestearbejde til gavn for Den Nye Tidsalder. Men for at kunne opfylde dette mål, er det nødvendigt at udvikle sine meditative evner og sin selverkendelse. De to evner kompletterer hinanden, og bruges de sammen, kan de skabe en ægte ekspansion af det indre liv. Når den åndelige erkendelse øges via meditation på sjælen, skærpes evnen til tjenestearbejde. Hvis tjenestearbejdet udføres med åndelig kreativitet og udstråling, påkaldes sjælen, og man får større kendskab til den. Kreativitet og udstråling kompletterer og er afhængig af hinanden.

Desuden skal man være klar over, at psykologiske og åndelige aktiviteter ikke kan realiseres, hvis de udføres hver for sig, for der foregår et aktivt samspil mellem dem. Tænkning kan vække følelser og omvendt, og både følelser og tænkning har plads i ægte meditation. Den omfatter både den følelsesmæssige og den mentale side, og aspiration og invokation er vigtige faktorer. Viljen er også et vigtigt element, for viljen tilfører dynamisk energi. Det er en sammenblanding af forskellige proportioner af alle disse facetter, der resulterer i en stærk, synteskabende indre handling.

## Definition af forskellige meditationer

Ordet meditation benyttes i mange forbindelser og ofte ret overfladisk, og derfor vil det være en god idé at begynde tredje år med en kort beskrivelse af de to grundlæggende typer, der blev introduceret i andet år:

1. *Refleksiv meditation.* Den anvendes ofte som koncentreret tænkning på et særligt emne, og den omtales også som meditation på et "nøgleord". Det betyder, at man skal definere og udvikle nøgleordet og opnå indsigt i nøgleordets forbindelser og anvendelsesmuligheder.

I refleksiv meditation er det overraskende, hvor mange aspekter og betydninger man kan opdage, oven i købet i forbindelse med et emne, som man mener at have særdeles godt kendskab til. (Et eksempel er beskrevet i andet års anden instruktion vedrørende kærlighed).

2. *Receptiv meditation.* Når man ikke kan finde mere om emnet ved hjælp af tænkeevnen, skal man forsøge at løfte bevidsthedscentret så højt op mod sjælen som muligt. Derved standser tænkningen, og emnet fastholdes i bevidsthedscentret med en rolig, stille og afventende holdning. Som hjælp til at fastholde bevidstheden fokuseret på denne måde, kan man for sig selv langsomt gentage ordet eller ordene, der minder om emnet. Det opleves ofte, som om der ikke sker noget, men andre gange "falder" der noget nyt og uventet ind i bevidstheden. Af og til kan det være en erkendelse med dybere betydning, end man tidligere var i stand til at opnå. Det kan betragtes som intuitiv opfattelse.

Det kan være gavnligt at forstå dette stadie på denne måde: Man lytter med det indre øre og/eller ser opad med det mentale øje.

Ved begge disse meditationstyper skal man passe på ikke at falde i en passiv, drømmende og nærmest mediumistisk tilstand, og man skal være særlig opmærksom på de illusioner eller blændværk, man kan komme i kontakt med. (I instruktionerne for fjerde år vil mange af disse blændværk blive forklaret).

### **Glem ikke de grundlæggende meditationsteknikker**

Forskellige aspekter i meditation blev beskrevet sidste år, hvor det drejede sig om de grundlæggende teknikker, og om hvordan de kan benyttes til at støtte de love og principper, der er behov for i Den Nye Tidsalder. Det, der dengang blev

studeret, skal absolut ikke glemmes, for det danner grundlaget for al meditation. Andet års instruktioner kan derfor benyttes sideløbende med det nuværende materiale. F.eks. kan det være vanskeligt at nå frem til en "højere" meditation uden at uddanne sig i de forberedende trin med koordinering og koncentration. Hvis alle fremtidige meditationer skal lykkes, afhænger det af, om man forstår og mestrer de grundlæggende teknikker.

I andet års instruktion fulgte receptiv meditation efter reflektiv meditation, men det kan også være omvendt, og det vil man opleve i tredje års instruktion. Hvis den kommer før reflektiv meditation vil det føre til den inspiration og de nøgleord, man vil fokusere på i det reflektive stadie.

### **Karakteregenskaber og tendenser**

I tredje år skal der studeres flere af meditationens aspekter, og for at uddybe forståelsen af lovene og principperne skal Den Nye Tidsalders karakteregenskaber og tendenser gennemgås. Og der gives forslag til meditationer, der har relation til dem. På den måde blive det muligt at udvikle forståelsen og praktiseringen af både "personlig" meditation og "tjenestemeditation".

### **Meditation er indre handling**

Som tidligere nævnt er meditation en form for indre handling – en særlig form for arbejde med indre energier. Der findes endnu kun begrænset erkendelse af de enorme kræfter, som disse indre energier har til at skabe forandringer og endog *virkelig* forvandling – ikke alene for det enkelte menneske, for gennemføres det af grupper gælder det også tilstanden i verden. Meditationsgrupper i Den Nye Tidsalder har en forpligtelse til at benytte disse energier rigtigt med ubegrænset mulighed for at arbejde konstruktivt for det gode og positive.

## **Skabende meditation**

Det er nu hensigten at gennemgå, hvordan reflektiv meditation og receptiv meditation kan anvendes sammen og i udvidet form som en positiv skabende kraft. Effektiv skabende meditation har følgende faser eller stadier:

1. *Forberedelse*, der hovedsageligt består af:
  - a. At i så høj grad som muligt at eliminere alle de fordomme, som bevidstheden ofte indeholder – det gælder tanker, følelser, begær o.l.
  - b. At løfte bevidsthedscentret og koordinere og forankre det på mentalplanet.
  - c. At løfte bevidstheden videre op til sjælsplanet.
2. *Receptiv meditation*, der sædvanligvis medfører, at tankesindet oplyses af sjælens lys, så det bliver i stand til at modtage idéer og opnå intuitiv forståelse af tendenser, der har relation til Den Nye Tidsalder og det specielle område, man retter sin opmærksomhed mod.

3. *Refleksiv meditation*, hvor man ved koncentreret og kontrolleret tænkning på idéerne forsøger at forstå dem stadig klarere og dybere, og at finde frem til alle deres udviklings- og anvendelsesmuligheder.
4. *Skabende meditation*. Denne meditation indebærer, at man skal aktivere det oplyste tankesind, som har kontakt til sjælen, til at skabe og opbygge tankeformer, der indeholder et positivt element af den indsigt og de indtryk, man har modtaget og reflekteret over. Det giver større forståelse af det, man er kommet i kontakt med under meditationen. Det vil desuden medføre, at den kontaktede energi bliver tilgængelig for den mediterende og for andre. Efter at have opbygget en klar tankeform, der har relation til meditationens tema, skal der tilføres følelsesenergi. Det medfører, at kraften fra ens egne følelser lidt efter lidt indpodes i tankeformen, og det giver meditationen en bedre retning. (Processen med at bringe tankesindets styrke og hjertets styrke sammen blev beskrevet i andet års femte instruktion i afsnittet om invokation og evokation). Det næste vil være, at menneskeheden visualiserer de frugtbare virkninger, der opstår efter modtagelsen af en tankeform.
5. *Udstråling*. For at fuldføre processen er det nødvendigt at frigøre den kontaktede energi, for man risikerer overstimulering hvis man fastholder energi, menneskeheden kan få gavn af. Udstrålingsprocessen og værdien af udstråling er beskrevet i andet års sjette instruktion. Man vil muligvis også have glæde af at genopfriske de forskellige grundlæggende regler i "tjenestemeditation", der findes i andet års instruktioner.

Det er vigtigt at forstå, at skabende meditation ikke betyder, at man selv skaber skitserne for Den Nye Tidsalder ud af intet, for de eksisterer allerede. De er udarbejdet af tankesind, der er langt højere end menneskets. Men mennesket kan medvirke ved at skabe nye tankeformer, som disse skitser kan iklædes, dvs. et nødvendigt hylster, en form eller "legeme", så de kan få et ydre udtryk.

## Skabende arbejde

I meditationsgruppen for Den Nye Tidsalder forsøger man at skabe de nye tankeformer, der kan blive fundamentet for opbygning af en positiv fremtid, og at udbrede tankeformerne, så de bliver til gavn for hele menneskeheden.

Det skabende arbejde i Den Nye Tidsalder vil have til formål at skabe tankeformer, der rummer nye og højere tanker og nye former med et mere hensigtsmæssigt udtryk for de åndelige love og principper, der mediteres på. Grundlaget for det skabende arbejde skal være motiveret af en dynamisk vilje-til-det-gode, en velovervejet vilje-til-at-tjene eller i det mindste en aktiv god vilje.

### **Levendegørelse af eksisterende tankeformer**

Udover den skabende aktivitet man selv eller den gruppe man tilhører udfører, kan man samarbejde i et udviklingsarbejde ved at "levendegøre" tankeformer, der er skabt af andre. Det kan gøres på flere måder:



- a. Ved klar tænkning og korrekt formulering. At det er vigtigt at formulere tanker og idéer rigtigt er blevet gentaget af filosoffer lige siden de tidlige kinesiske civilisationer.
- b. Ved at bruge forestillingsevnen, der rummer en skabende kraft på grund af billeddannelsers impulser og inspirationer.
- c. Ved at vitalisere tankeformerne med varmen fra egne følelser, med styrken i egne ønsker og med kraften i egen vilje.
- d. Ved kommunikation:
  - 1. Subjektiv udbredelse af tanken ved hjælp af direkte udstråling. Muligheden for at anvende telepati på denne måde accepteres mere og mere, og denne form for telepati er årsag til, at idéer og følelsesladede tanker udbredes så overraskende hurtigt gennem menneskeheden.
  - 2. Objektiv udbredelse af det formulerede ideal ved hjælp af tale, skrift og symboler og ved at bruge alle tilgængelige kommunikationsmidler til at informere enkeltpersoner og masserne.

## Advarselsord

Her skal der siges et advarende ord. Man skal ikke blive så ivrig, at man identificerer sig med den idé, der er under udvikling. Identifikationen kan medføre, at man bliver "tappet" og udmattet, eller at man kan blive besat eller overskygget af de idéer eller former, som de har udviklet sig til. Det kan medføre intolerance og fanatisme. Ingen idé eller form – uanset hvor smuk den er – må medføre slavebinding.

Der findes endnu en fare, som man skal være opmærksom på. Når den oprindelige idé får et ydre udtryk, kan den blive reduceret, fordrejet eller endog forvansket og brugt til egoistiske formål af den enkelte eller af andre.

### **Meditationens mål og midler**

En form for fordrejning, man specielt skal være på vagt overfor, er den generelle tendens til at tillægge de metoder, der benyttes for at nå målet, for stor betydning. Hvis det sker, tabes målet af syne eller det underordnes metoderne. Det sker ofte, at en organisation bliver et mål i sig selv.

Men alle disse forhindringer og farer kan undgås ved at anvende loven om rigtige relationer, som i dette tilfælde skal bruges til at etablere rigtige relationer mellem idéen og formen – dvs. mellem den brændende iver eller den nødvendige entusiasme og med holistisk synsvinkel og kompetent handling. Det indebærer en erkendelse af det nødvendige i, at der sker en gradvis overgang fra det gamle til det nye, og i et vist omfang med rigtige og midlertidige kompromiser under overgangsperioden. Det kan alt sammen opsummeres i ordet *visdom*.

# Anden del

## Den nye tidsalder

### Indledning

I andet års første instruktion er der en kort omtale af den nuværende verdenssituation og af overgangsperioden fra den gamle til Den Nye Tidsalder, som menneskeheden er vidne til, og som alle uundgåeligt deltager i.

I tredje års meditation er det hensigten at foretage en nærmere undersøgelse af naturen af den nuværende verdenskrise og dens betydning samt problemerne i perioden mellem de to tidsaldre. Der skal også gøres forsøg på at udforske Den Nye Tidsalders hovedtendenser, kvaliteter og karakteregenskaber, for de er allerede ved at vise sig.

### Cykluser og tidsaldre

Menneskehedens historie lige fra de tidligste tider til den nuværende viser, at udviklingens forløb er sket gennem en række cyklusser. Nogle gange har de fulgt umiddelbart efter hinanden, andre gange har de udviklet sig sideløbende i forskellige dele af verden. De længst forsvundne cyklusser kaldes "tidsaldre" – eksempelvis "stenalderen", "bronzealderen" osv. Der findes desuden optegnelser fra flere lignende store cyklusser i nyere tid, f.eks. den kinesiske, indiske, mayanske og egyptiske. Hver cyklus bestod i mange århundreder. I disse cyklusser har der desuden været kortere veldokumenterede perioder, der var karakteriseret ved en speciel religion, ved et politisk eller økonomisk system eller ved et særligt kulturelt kendetegn.

De processer, hvor der sker en ændring fra en cyklus til en anden, har igen og igen været kendetegnet ved kriser. Nogle af dem har været korte men voldsomme, og andre er forløbet mere gradvist og så langstrakt, at den nye og den gamle cyklus har overlappet hinanden. Et studie af disse cyklusser er både interessant og oplysende.

### Den nuværende krise er anderledes

Sammenlignet med tidligere kriser viser den nuværende krise nogle helt andre og endda helt unikke tegn, for den er total og altomfattende i to retninger:

For det første *geografisk*. Krisen er ikke begrænset til et land eller et kontinent, men spreder sig ud over hele planeten og inkluderer samtlige nationer.

For det andet involverer den alle aspekter i menneskehedens *aktiviteter*. Den skaber store ændringer i det materielle og fysiske liv, den ophidser til voldsomme følelsesmæssige uroligheder, men den skaber desuden en hurtig udvikling og intens stimulering af menneskehedens tankesind. Det har resulteret i, at alle livsområder er blevet dybt påvirket (det gælder områder som det religiøse, politiske, sociale, økonomiske, videnskabelige, litterære, kunstneriske og uddannelsesmæssige), og det har medført, at mange mennesker har fået større kendskab til områder, der hidtil har været små eller næsten ukendte, (som f.eks. teknologi, psykologi og økologi).

For det tredje er der sket en overvældende udvikling af kommunikationsmidlerne, og det har medført, at det tempo, man modtager viden om alle begivenheder, er særdeles hurtigt. Det har resulteret i, at der er blevet skabt en konflikt mellem fortid og nutid, mellem det gamle og det nye. Et af de tydeligste resultater er konflikten mellem generationer. I nogle tilfælde er der tilsyneladende århundreder imellem deres mentaliteter.

Et grundigt studie og en analyse af den nuværende periode med store forandringer vil være nyttigt for at nå frem til en forståelse af udviklingens sande natur og betydning, og det vil også hjælpe til at se de veje, der fører gennem krisen og til et samarbejde i overgangsperioden til Den Nye Tidsalder.

## Hvad er nyt?

Ordet "nyt" spænder vidt. Det kan bruges i mange forskellige relationer, som man skal kunne skelne mellem for at forstå og benytte budskabet korrekt. "Ny" kan derfor dække over forskellige begreber, som:

1. At erfare noget, der er velkendt for andre. Det kan man kalde det "eksistentielle nye". Der er en væsentlig forskel mellem information og intellektuel viden, som andre har erfaret, og som man selv erfarer for første gang. Et tydeligt eksempel er forskellen mellem at høre eller læse om kærlighed, og selv blive forelsket. I eksistentiel forstand er hver erfaring ny og unik. Når talen er om forelskelse, kan man sige, at hver efterfølgende "forelskelse" er ny og anderledes, fordi personen, der forelsker sig, har forandret sig, og de efterfølgende partnere er forskellige. I pædagogiske kredse erkender man, at det er værdifuldt og endda nødvendigt, at disse erfaringsprocesser gentages, og det har været den impuls, der ligger bag nye undervisningsmetoder.
2. Nye former og nye symboler, der giver udtryk for eksisterende idéer, principper og værdier, er et meget vigtigt punkt, fordi mange tager fejl, når de skelner mellem en idé og dens udtryk, mellem en sandhed og dens fremstilling og mellem en værdi og betingelserne for dens virkeliggørelse. Manglende evne til at skelne på denne måde kan have meget uheldige konsekvenser. Ofte kan afvisning af en bestemt form eller et bestemt udtryk medføre, at man afviser den tidløse idé eller det princip, der ligger bag den. Reaktionerne mod den gamle holdning til moral er et tydeligt eksempel på dette. Afvisning af de krystalliserede, dogmatiske, fanatiske og ofte umenneskelige og hykleriske regler og tabuer, der herskede i samfundet i 1800-tallet, rejste sig til et oprør, og det gik så vidt i nogle tilfælde, som til at nægte at se nogen værdi eller noget etisk i et hvilket som helst moralsk princip. Det svarer til – for at bruge et populært udtryk – at hælde barnet ud med badevandet.

Man kan sige, at manglende skelneevne er årsag til, at der fokuseres på formen i stedet for på ånden. Med andre ord, hvis en sandhed og et princip ikke præsenteres i en særlig form, så er mennesket ikke i stand til at opfatte den. Den slags erkendelser kræver, at man bruger den abstrakte tænkeevne og intuitionen, og derfor er det vanskeligt, men man kan altid prøve at opfatte den idé, der ligger bag eller inde i de forskellige formler

om det, der dukker op på forskellige tidspunkter i forskellige tanke- og trosretninger. Det vil gøre det muligt at forstå det, når det præsenteres på en ny måde.

3. Et mindre drastisk men uundgåeligt "nyhedspræg" kan man se i den løbende og til tider ret omfattende forandring af de eksisterende former, og i den måde de tilpasses og fornyes på. Det er den sande og konstruktive betydning af "reformation". Der foregår hele tiden en omfattende proces i menneskets legemer, i sprogenes udvikling og på mange andre områder.
4. Ny betoning eller "hovedvægt", der lægges på en specifik kvalitet eller på et aspekt af et samlet principielt område. Et eksempel findes inden for det religiøse område. De fleste religioner indeholder og forkynder de samme grundlæggende principper og værdier, eksempelvis lys (indre oplysning, sandhed, visdom) og kærlighed (den gode vilje, harmløshed, barmhjertighed), men de tillægger dem forskellig betydning.

Buddha betonede navnlig indre oplysning og visdom, selvom han i sit liv og sin lære samtidig gav udtryk for kvaliteter som kærlighed og broderskab via barmhjertighed og harmløshed. Det bekræftes af en beretning, for efter at han havde opnået indre oplysning og frigørelse fra reinkarnation, var han så motiveret af dyb medfølelse med menneskehedens uvidenhed og dens lidelser, at han valgte at blive på Jorden. Han vandrede gennem Indien i mere end halvtreds år og underviste sine disciple i de fire ædle sandheder.

Kristi lære, der kom nogle få århundreder senere, lagde hovedvægten på næstekærlighed, selvom læren på ingen måde negligerede visdom. Hans lignelser er fyldt med visdom, og uden tvivl flettede han endnu større rigdomme af visdom ind i undervisningen til sine disciple. Det er fra disse væsentlige hovedpunkter – uanset hvor forskellige de er – at nye religiøse doktriner, former og levemåder er opstået.

5. Nye anvendelsesmuligheder af et allerede kendt princip eller en lov sker kontinuerligt – navnlig indenfor naturvidenskab og teknologi. De store fremskridt med hurtigere fly skyldes de nye måder at udnytte princippet om aerodynamik og princippet om metallurgi. De nye måder at bruge disse principper på gjorde det muligt at udvikle jetmotoren. Og før det blev det muligt for mennesket i det hele taget at få den første flyvemaskine til at lette fra jorden.
6. Nye kombinationer af eksisterende elementer kan danne nye stoffer. Det er baggrunden for de kemiske virksomheders utallige nye produkter – eksempelvis plastik.

Det er vigtigt at forstå, at samarbejde i grupper, der har til hensigt at blande forskellige elementer og idéer, kan resultere i helt nye resultater, for en syntese af det gamle kan blive noget magisk originalt og nyt. Princippet om syntese er blevet anvendt i Teilhard de Chardins lære om menneskehedens sociale og åndelige evolution og i Robert Assagiolis lære om psykologi, for de opbyggede deres emner med *psykosyntese* som grundlag.

7. Nye fremgangsmåder, teknikker, handlemåder og levemåder, der kan spænde lige fra den måde, Gandhi ændrede uafhængighedsbevægelsen på i Indien til nye former for ikke-voldelige aktioner og til at finde frem til nye og mere oplyste måder til at skabe positive relationer mellem familier og kolleger. De fleste har ofte været vidne til, hvordan nye processer i fabrikation og teknologi har forandret industrien. Det er Henry Fords samlebånd et godt eksempel på. Udviklingen af vekselstrømmen og den rolle den har spillet i udbredelsen af information, er en nye version af, hvordan ny teknologi kan forandre menneskehedens liv.
8. Det absolut virkeligt nye. Her drejer det sig om noget originalt, noget uden fortilfælde og nogle gange modsætninger til noget eksisterende. Det kan ses både i naturen og i menneskers forhold til hinanden. I naturen kaldes det "fremspirende evolution", dvs. udvikling, hvor noget helt nyt vokser frem. Nye planter og nye dyrearter opstår via biologiske "mutationer". Det "nye uden fortilfælde" skabes af menneskets kreative evner, og derved opstår nye stilarter i kunst, nye litterære værker, nye videnskabelige opdagelser og nye teorier. Et godt eksempel er fysikeren Stephen Hawkings teorier om tid og rum, og udviklingen i de to sidste århundreders nye kommunikationsmetoder fra telegraf, til telefon, til fax, til computer og til internet.

Alle disse forskelligheder i det nye er til stede, og de medvirker i opbygningen af Den Nye Tidsalders mønster, og derfor vil det være klogt at fastholde dem i tankerne. Derved bliver man i stand til at forstå deres påvirkning og til at samarbejde med dem på en intelligent måde.

## **Den Nye Tidsalders karakteregenskaber og tendenser**

Den Nye Tidsalder er allerede begyndt at manifestere sig. Nye energier, nye tendenser, nye menneskelige egenskaber er hurtigt ved at vise sig, og de er meget forskellige fra dem, der har karakteriseret civilisationerne i de seneste 2.000 år. Det er kløften mellem det gamle og det nye, der er hovedårsagen til den nuværende uro i verden.

Selvom man ikke kan vide, hvordan Den Nye Tidsalder bliver, når den engang er fuldt manifesteret, eller hvilke nyt den vil tilføre menneskelivet, når den er i fuld blomstring, kan man allerede nu fornemme nogle af de tendenser og egenskaber, der vil karakterisere den, og de er på nuværende tidspunkt begyndt at træde tydeligere frem. Derfor er det vigtigt, at man forsøger at forstå dem, at møde de udfordringer, de skaber, og at gennemføre de opgaver, der er nødvendige for at kunne træde ind i den nye cyklus.

Man skal altid huske, at virkningerne fra alle de energier og egenskaber, der strømmer ind fra høje kilder, varierer meget, for deres kvalitet svarer til menneskehedens brug af dem. Og det afhænger desuden af modtagernes udviklingstrin, og – efterhånden som menneskeheden udvikler intelligensen – af evnen til at vælge og beslutte.

De nævnte opgaver indebærer:

- a. Løbende manifestation af de højere aspekter af hver af Den Nye Tidsalders kvaliteter og egenskaber.
- b. Evnen til at undgå overdrivelse, fordrejning og forvanskning af de nye egenskaber. I denne forbindelse skal det nævnes, at i de første stadier er der normalt tendens til at misbruge de nye energier og egenskaber. Menneskeheden ved ikke, hvordan energierne skal håndteres, og derfor er der tendens til at blive overrasket og styret af dem. Derfor vil man, når de omtales, gøre opmærksom på de mange tilfælde af misbrug (og det ser man allerede nu), og på forebyggelse og modvægt.
- c. De nye tendenser skal afbalanceres og integreres med alt det, der er udviklet i tidligere tidsaldre i menneskehedens udviklingsproces. Omhu, kontrol og ledelse, der styres og inspireres af visdom, er nødvendige evner for at kunne skabe syntese. En af teknikkerne til at opnå syntese, er den form for gruppemeditation, som udføres af meditationsgrupper for Den Nye Tidsalder.

### **Fem markante tendenser**

I nutiden manifesteres der utallige tendenser og egenskaber, som hører til Den Nye Tidsalder. Blandt dem er: Gruppeaktivitet, respekt for forskellighed, åbenhed, anerkendelser, verdensomspændende kommunikation, gensidighed, afstandstagen fra materialisme og omsorg for helheden. I tredje års sjette instruktion skal der bl.a. studeres fem tendenser. Det drejer sig om:

1. *Udvikling af tænkeevnen.* De mange globale projekter til undervisning af masserne vil udvikle tænkeevnen i stort omfang. Man regner med, at analfabetisme er stigende i de underudviklede nationer. Men man ved også, at der er en enorm længsel efter kundskaber. Det kommer til udtryk i forespørgsler, debatter og en generel søgen efter en mening på et højere niveau.
2. *Positiv tænkning og dynamisk brug af viljen.* Det er egenskaber, der kendetegner nutidens vitale og dynamiske holdninger, f.eks. stræben efter en livsstil med tempo og intensitet. Magt er meget eftertragtet, ligesom evnen til at overvinde naturkræfterne og evnen til at styre andre mennesker og deres handlinger ved hjælp af viljen. Den positive side af denne udvikling er, at disse kræfter også kan vække og stimulere ønsket om at kunne bruge og kontrollere højere energier og påvirke sjælen og den iboende kraft til at opbygge og styrke kontakten mellem personligheden og sjælen.
3. *Udadrettethed – dvs. ydre manifestation af ånden.* Nogle af Den Nye Tidsalders tendenser medfører en stærk impuls til at komme til udtryk i den fysiske verden. Det kan resultere i, at der lægges overdreven vægt på det praktiske liv, på besiddelser, på overvurdering af sport og af de fysiske aspekter, som f.eks. hvem man kender og omgås. På et højere niveau skaber det øget kreativitet indenfor alle livsområder og skabelse af nødvendige nye livsværdier. Der er mulighed for og forpligtelse til, at kærlighed og lys besjæler de nye livsværdier, og at de er præcise genspejlinger af de højere åndelige impulser, der ligger bag skabelsen af dem.

4. *Udtryk for glæde.* Glæde er forbundet med de nævnte egenskaber, fordi glæde både påvirker og skaber dem, og det kan derfor forventes, at der sker en voksende manifestation af dem i Den Nye Tidsalder. I de seneste 2.000 år (i Fisketidsalderen) har mange oplevet, at glæde er en del af livets mirakel. Når Den Nye Tidsalder (Vandbærer-tidsalderen) begynder, går menneskeheden ind i en periode, hvor glæde vil komme til udtryk i alle handlinger, i relationer, i tjenestearbejde for menneskeheden, og i alt det, man skaber.
5. *Syntese og universalitet.* Disse tendenser er ret indlysende, og de præger allerede nutiden på mange måder. Mennesket er afhængig af dem, fordi fremskridt indenfor kommunikationsområdet har medført, at man næsten øjeblikkeligt ved, hvad der sker et hvilket som helst sted på Jorden. Flere og flere rejser til forskellige lande og kontinenter – og rejser til andre planeter vil måske snart være muligt. Mange oplever, at de får relationer til mennesker og steder langt fra det sted, de er født, og hvor de bor. Der er en voksende følelse af, at "alle udgør en enhed".

I alle disse tendenser og egenskaber kan man skimte en imponerende fremtid, og der er ikke grund til at blive skræmt af menneskehedens øjeblikkelige reaktioner på de nye energier og påvirkninger. Konflikten mellem det gamle og det nye, og de vanskeligheder, som den rigtige håndtering af de nye energier medfører, er ikke til at komme uden om i en periode med uro, prøver og fejltagelser. At nå frem til en forståelse af, hvordan kræfterne virker, har derfor stor betydning, for det er ved at trænge igennem til den kvalitet, der ligger bag den nuværende uro, og ved at samarbejde med de aspekter, der er afgørende for fremtiden, at man kan hjælpe menneskeheden med at foretage de skæbnebestemte fremskridt.

# Tredje del

## Loven om

### rigtige menneskelige relationer

#### Relationer i Den Nye Tidsalder

Denne lov har tilknytning til den begyndende nye tidsalder. I forsøget på at studere lovene og principperne i løbet af de kommende to måneder skal man tilføje de udfordringer, der kommer i den nuværende overgangsperiode. Nogle af udfordringerne er:

1. Rigtige relationer mellem det gamle og det nye. Det er et vigtigt aspekt af relationen mellem fortid, nutid og fremtid i det evige NU.
2. Rigtige relationer mellem den enkelte, grupperne – som den enkelte er en del af – og Det Ene Livsvæsen.
3. Rigtige relationer mellem de mange grupper i verden, navnlig mellem nationer og unioner, mellem erhvervslivet og menneskeheden og mellem almennyttige organisationer og alle livsområder.
4. Rigtige relationer mellem menneskehed og miljø. Videnskaben om økologi er en af nøglerne til Vandbærer-tidsalderen, fordi den fokuserer på den gensidige relation mellem grupper og systemer.
5. Rigtige relationer mellem den enkelte og kvaliteter som lys, kærlighed og kraft. *Den Store Invokation*, der anvendes i meditationerne, fokuserer på betydningen af denne relation og underbygger, at disse kvaliteter bruges på en intelligent måde.

Udover at undervise hinanden i kunsten og videnskaben om rigtige relationer skal menneskeheden lære om og udvikle sine relationer til de naturriger, der ligger over menneskeriget, og til de naturriger, der ligger under. Det udvider billedet af relation i alle retninger og relationer:

1. Relationers vertikale og horisontale funktion. Det udvider reference-rammen over og under, indeni og udenfor og langt over den daglige fysiske eksistens.
2. Menneskehedens grundlæggende behov for at kunne koordinere med de "højere kræfter" gennem meditation, invokation, udstråling og velsignelse, og at inkludere en åndelig tilnærmelse i alle de måder, den skaber relation på.
3. Forpligtelser til helheden, til Det Ene Livsvæsen og til alle naturriger.



### **Menneskeheden har et fælles mål – fremtiden**

Mennesket befinder sig i en verden, hvor det er afhængig af andre mennesker, og menneskeheden har et tydeligt fælles mål – *fremtiden*. Følgende citater understreger sandheden om fællesskabet i den "ene menneskehed":

*"Gud har skabt en planet, hvor mennesket ikke er alene, og hvor det, man gør, uundgåeligt skaber stadig større ringe i vandet. Det er både en velsignelse og en tragedie på Jorden, at alle er gensidigt afhængige af hinanden. Alle har fordele ved denne samhørighed af skæbner ... I en verden med gensidighed er alle modtagere af goder, man ikke selv har skabt. Men man må også betale en pris for den sociale samhørighed. Den sagesløse lider på grund af det onde, som menneskeheden spreder som et mørkt skjold, og som er et resultat af den måde, man lever på. Det er i sandhed en tragedie. Men det alternative ville være endog mere tragisk. Det ville betyde, at mennesker ville blive indesluttede små sjæle, hermetisk udelukket, ikke kun fra det fælles onde men også fra det fælles gode. Samfund er Guds gave til denne planet, og menneskets gensidige afhængighed kan stadig blive Hans største velsignelse."*

J.L. Liebman: *Peace of Mind*

*"Samfund er en sammensætning af former eller processer, hvor alle lever og vokser ved vekselvirkning med hinanden. Det medfører, at det hele bliver så forenet, at det, der finder sted i et område, påvirker resten."*

*Det er et omfattende spind af gensidig handling, opdelt i utallige systemer. Nogle af dem er helt forskellige, andre er ikke nemme at opspore, men alle er sammenvævet i en sådan grad, at mennesket kun ser de forskellige systemer, der svarer til dets egne synspunkter."*

Charles H. Cooley: *The Social Process*

*"Så fordelagtige er alle former for gensidige tjenester, at det er rimeligt at spørge, om ikke samarbejde og sympati – først instinktivt, senere fornuftsbegrundet – er de største goder, der findes selv i den organiske natur?"*

Henry Drummond: *The Ascent of Man*

*Flere aspekter af rigtige relationer: De kan benyttes som temaer til kontemplation og meditation.*

*Rigtig relation til tid:* En af de store udfordringer for det nuværende teknologiske samfund er at kunne styre tempoet i livet og at stå bevidst fokuseret i et roligt midtpunkt, mens man lever som en aktiv fungerende personlighed. Det betyder, at man lærer at leve med omgivelsernes konstante aktiviteter, og med det konstante pres til at gennemføre tingene hurtigt.

*Relation mellem at give og at modtage:* Ofte bedømmes mennesker efter, hvor givende de er, men det er ligeså vigtigt at være åben og imødekommende ved at modtage fra andre. Nogle velmenende mennesker bliver så involveret i det, de kan gøre for andre, at de afskærer sig selv fra at modtage. Det drejer sig ikke kun om at modtage materielle gaver, men også at være åben for modtagelse af kærlighed fra omgivelserne. Begrebet om at lytte og forstå er også en del af processen med at modtage. Hvis man kun er optaget af, hvad man kan gøre for andre, så lukker man for det, de kan give. Det er vigtigt at skabe balance i livet mellem at give og modtage. Til sammenligning har begrebet *at dele* elementer i sig af begge.

*Rigtige indre relationer:* Meditation kan være en hjælp, hvis man ønsker at forene hjertets og tankesindets energier i det daglige liv, hvis man ønsker at forbinde bevidsthedens lavere del med den højere del, og hvis man ønsker at integrere de forskellige facetter til en storslået og smuk helhed.

Det er bare nogle forslag med korte sætninger, som det vil være fornuftigt at udforske i meditation. Man kan udvide indsatsen ved yderligere at læse om emnet: *Rigtige relationer*.

# Omrids til meditation

## I. Koordinering

Gennem:

6. Afslapning – fysisk, følelsesmæssig og mental
7. Aspiration
8. Mental koncentration
9. Forbindelse til og identifikation med den verdensomspændende meditationsgruppe.

## II. Erklæring

(siges sagte)

*“Jeg forpligter mig til at gøre alt, hvad jeg kan  
for at skabe Den Nye Tidsalder  
og basere den på forståelse, samarbejde og deling,  
så alle bliver i stand til  
at udvikle og udtrykke deres skabende evner  
og deres højere åndelige potentialer.”*

## III. Meditation på Den Nye Tidsalder

1. *Receptivt stadie.* Åben dig for begrebet om Den Nye Tidsalder og gør det til dit.
2. *Refleksivt stadie.* Med den erkendelse, at dit tankesind har kontakt til sjælen, skal du overveje mulighederne for at forbedre verden i Den Nye Tidsalder, og hvordan denne verden kan udvikles ved at praktisere rigtige menneskelige relationer.
3. *Skabende stadie.* Tilfør følelsesenergi til disse idéer og bekræft ved hjælp af viljen, at de bliver virkelighed på Jorden. Visualiser en verden, hvor det sker.
4. *Visualiser et symbol på Den Nye Tidsalder.* (Det er dit eget valg, om du vil meditere på dette punkt, for det har kun værdi for de, der finder mening i at relatere symboler til de idéer og energier, der er kontaktede under meditationen).

5. *Telepatisk udstråling* af idéer, tankeformer og symboler ved at ...
  - a. udsende dem til hele menneskeheden på lysstråler,
  - b. gentage nøgleordene for idéerne med koncentration og intensitet.

Som afveksling kan denne meditation anvendes:

1. Forberedelse, koordinering og erklæring som ovenfor.
2. Overvej på refleksiv måde værdien og betydningen af loven om rigtige menneskelige relationer.
3. Visualiser et symbol på rigtige menneskelige relationer. (Det er dit eget valg, om du vil meditere over dette punkt, for det har kun værdi for de, der finder mening i at relatere symboler til de idéer og energier, der er kontaktet under meditationen).
4. Ret tankesindet opad og indtag en receptiv holdning til enhver tanke eller impuls, der kommer fra en højere og mere subtil region.
5. Når du vender tilbage fra denne stilhed, skal du sætte ord på de indtryk, du har modtaget. Skriv dem ned.
6. Planlæg, hvordan du vil udtrykke rigtige menneskelige relationer i dit eget liv, og hvordan du kan bidrage til, at de indføres i verden.
7. Telepatisk udstråling af rigtige menneskelige relationer til hele menneskeheden ved at sende energien ud i alle retninger på lysstråler.

## IV. Invokation

Sig *Den Store Invokation* med intensitet og fokuseret tankesind, hjerte og vilje, samtidig med at du oplever, at det er en effektiv metode til manifestation af Den Nye Tidsalder.

### Den Store Invokation



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

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

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

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

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

*OM... OM... OM...*

## V. Bekræftelse

(siges sagte)

*Jeg vil udføre min rolle som hjælp til,  
at denne gruppe kan give udtryk indadtil og udadtil  
for rigtige menneskelige relationer,  
og til, at den kan praktisere sand tjeneste  
for menneskeheden.*

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 lysten. Derfor vil 10 eller 15 minutter være tilstrækkeligt.

## Ydre udtryk

Husk, at meditationsprocessen ikke er færdig, før du omsætter de kontaktede idéer og energier til handling, og husk at iagttage og notere, hvordan du gør det. Noter også, hvordan du højner metoderne til rigtige menneskelige relationer og til glæde.

Blandt de mange metoder du kan benytte er der f.eks.:

1. Arbejd med de energier og begivenheder, som du mener, er karakteristiske for loven om rigtige menneskelige relationer.
2. Bestræb dig på at modarbejde det, der fordrejer Den Nye Tidsalders principper og sande mening.
3. Informer om idéerne og idealerne til en bedre verden ved at tale og skrive om dem.
4. Bestræb dig på at leve som et oplyst og kærligt menneske på Jorden.





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