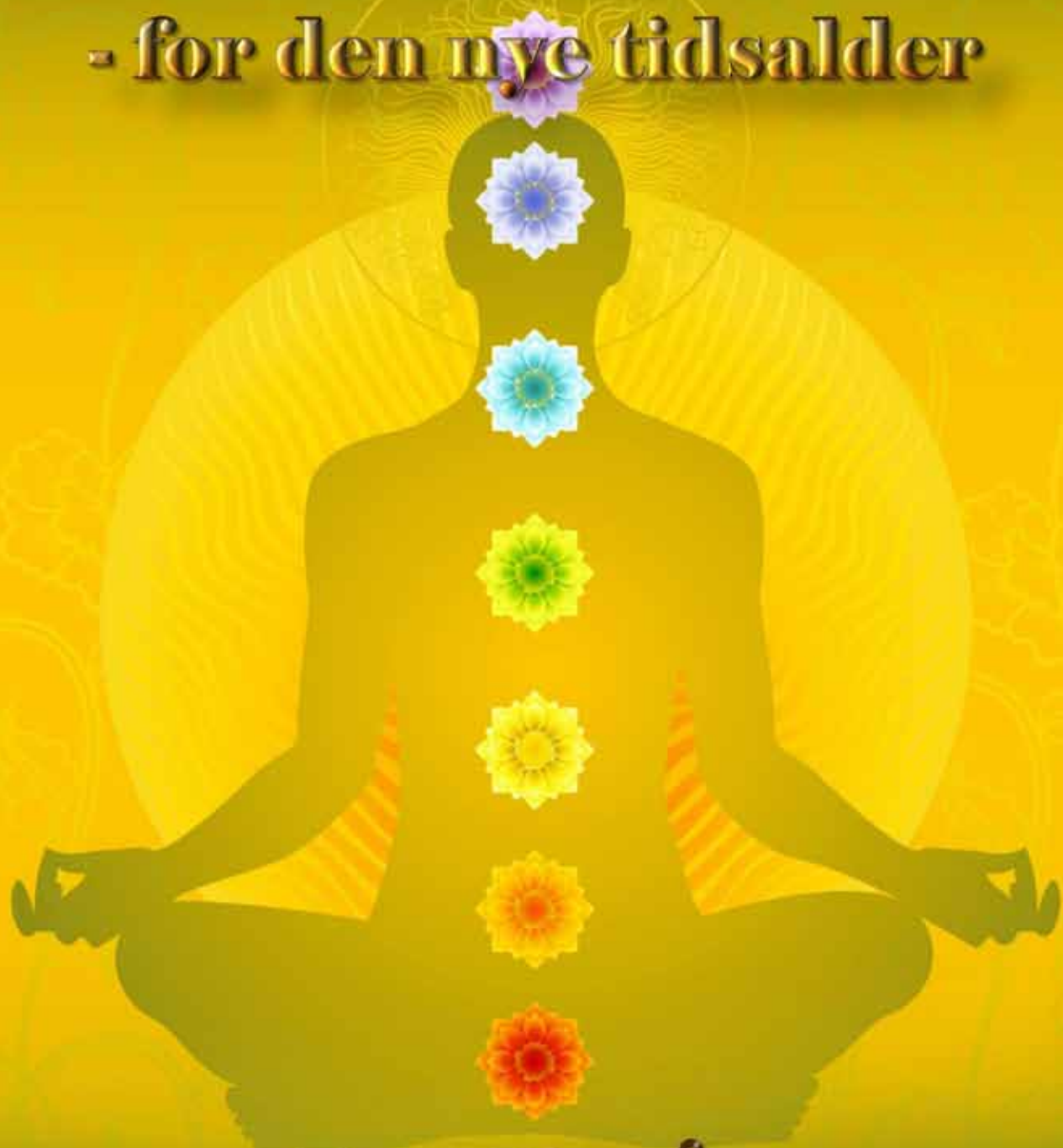


SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder



Tredje år

Instruktion 5

21. august - 20. oktober

Skabende
meditation
- for den nye tidsalder



3. år

Instruktion 5:6
21. august - 20. oktober



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

Indhold

Første del:

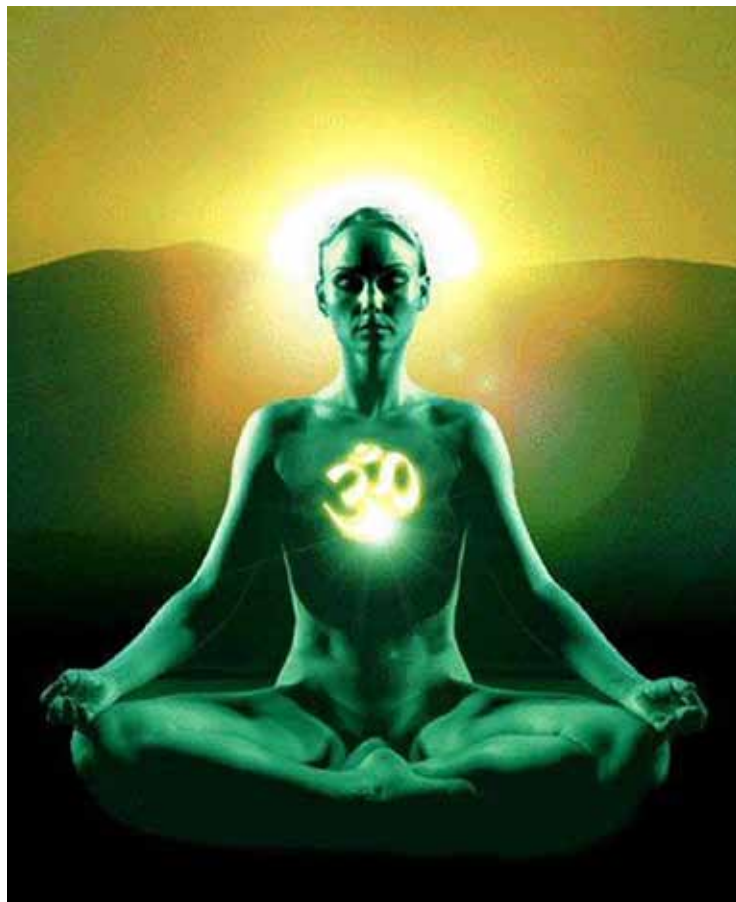
- Meditation og uddannelse i selverkendelse

Anden del:

- Den Nye Tidsalders karakteregenskab: GLÆDE

Tredje del:

- Loven om åndelig tilnærmelse



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 træning i selverendelse

Forsigtighed ved meditation

I alle former for uddannelse skal man være opmærksom på farer og faldgruber. Når det drejer sig om meditation er det som regel udtryk for, at man arbejder forkert eller for energisk. Dette gælder specielt selve meditationsprocessen, for her benyttes en arbejdsmetode, der påvirker hele personligheden – både de fysisk-æteriske, de astrale og de mentale aspekter.

I meditation "varmer" man bevidstheden op, så man får mulighed for at blive koordineret med, modtagelig for og gennemstrømmet af højere og mere subjektive kvaliteter og energier. Ved at få det fysiske legeme til at falde til ro – en proces der inkluderer hjernen – ved at forberede kroppen til opgaven, ved at åbne følelsesnaturen for et højere mål og ved at vende tankesindet opad, skaber man samklang med højere og mere subtile vibrationer. Derefter stimulerer vibrationerne hele personligheden – mentallegemet, astrallegemet og det fysisk-æteriske legeme.

Det er derfor indlysende, at forsigtighed er nødvendig, og at man skal udvikle hver enkelt fase i meditationsprocessen støt og roligt og uden hastværk. Sjælens højere energier er styrkende og gavnlige, men de skal integreres gradvist af personlighedens legemer, for ellers er der risiko for en overstimulering, der kan være årsag til ubehagelige og måske endda farlige reaktioner.

Det svarer til at skifte gear i en bil for at komme op i fart. Man kan ikke gå direkte fra det laveste til det højeste gear uden at bruge de mellemste gear. For at undgå at overbelaste motoren skal dens omdrejninger hele tiden være synkrone med hjulenes omdrejninger.

Synkronisering af personlighed og sjæl

Sjælen har en langt højere vibration end personligheden, og processen med at synkronisere sjæl og personlighed tager lang tid. Processen, hvor de to nærmer sig hinanden, skal ske gradvis for at undgå uhensigtsmæssige reaktioner. Integreringsprocesserne følger som regel det samme mønster, uanset om de foregår på de fysiske, psykologiske eller åndelige planer, og absorberingen af de højere vibrationer, der afstemmes i meditationen, skal ske langsomt, stabilt og intelligent.

Overstimulering

Der er meget, der skal tilpasses i personlighedens forskellige aspekter. De tanker, forestillinger, begreber og intuitive opfattelser, som tankesindet kontakter i meditationen, kræver god tid for at blive integreret i bevidstheden. Tanker strømmer ofte ind i bevidstheden under meditationen, og de kan forholdsvis nemt overstimulere. Det kan medføre, at man er tilbøjelig til at handle overilet, fordi man ikke kan styre tankestrømmen, gennemtænke impulserne og foretage de nødvendige justeringer.

Der kan også være tale om at foretage endnu større følelsesmæssige justeringer. Påvirkningen fra højere energier, der strømmer fra sjælen, kan virke forstyrrende på de aspekter af personligheden, der endnu ikke er udviklet. Det omtales senere. Først drejer det sig om det, der sker rent fysisk, under meditationen, for meditationen skaber også forandringer i det fysiske legeme.

Meditationens fysiske virkninger

Når man mediterer, er al opmærksomhed fokuseret på højere bevidsthedsniveauer end normalt, og ved at fokusere tankesindet kommer man i kontakt med energier, der repræsenterer højere egenskaber. En af de første reaktioner mærkes i nervesystemet, fordi det er det "netværk", som hjernen – der registrerer tankesindets aktivitet – bruger til at styre det fysiske legeme.

I det fysiske legemes nervesystem er der adskillige centre, der er forbundet til kirtlerne, og kirtlerne kan let kan blive overstimuleret. Man skal aldrig fokusere opmærksomheden eller meditere på et chakra eller på et område i kroppen for at "udvikle" det. En ensidig og opspeedet proces kan blive katastrofal. Menneskets åndelige vækst skal altid foregå som en rolig og langsomt stigende udvikling af evnen til at erkende de højere bevidsthedsområder. Derfor skal man aldrig forcere et af de meget sensitive centre til en for tidlig eller hurtig aktivitet.

Det sensitive solar plexus center

Et godt eksempel er solar plexus centret, fordi det som regel er meget sensitivt – specielt hos følelsesbetonede mennesker. Hvem har ikke haft "sommerfugle i maven"? Hvis man i meditationen tankemæssigt støtter processen, der stimulerer solar plexus centret, kan energiforøgelsen skabe store følelsesmæssige og fysiske vanskeligheder. Det kan desuden medføre udvikling af *lavere* psykisme, som aldrig skal være resultatet af rigtig skabende meditation. Derfor skal man ikke fokusere tankerne på centrene eller på andre dele af det fysiske legeme bortset fra at iagttage, om der er reaktioner, som skal neutraliseres.

Hovedpine og andre reaktioner

Eksempelvis er en fremprovokeret følelse i hjertecentret eller halscentret en advarsel om at "gå langsomt frem" – eller evt. helt at indstille meditationsarbejdet et stykke tid. F.eks. skal enhver fornemmelse eller lyd i hovedcentret tages alvorligt, for hvis det er en tendens, der gentager sig, eller hvis man får hovedpine efter at have mediteret, skal man straks helt stoppe med at meditere eller meditere med større intervaller og heller ikke så lang tid ad gangen. Hvis symptomerne fortsætter, skal man holde helt op i en periode, for det vil være den sikreste metode til at skabe de nødvendige tilpasninger. Alle de reaktioner, man bemærker, skal aftage og forsvinde, og det er vigtigt ikke at tænke på dem med *for* stor opmærksomhed, for energi følger som bekendt tanken, og derfor fører man energi til reaktionerne.

Følelsesmæssig sensitivitet

Følelsesbetonede mennesker kan opleve, at meditationen i begyndelsen øger disse tendenser. F.eks. kan nervøsitet, frygt, irritation, depression eller andre følelsesmæssige tilbøjeligheder blive stimuleret af den energi, der opbygges i meditationen.

Den rigtige metode til at modvirke den type reaktioner er at forædle følelsesnaturen og at forvandle de lavere følelser til højere udtryk. F.eks. kan aspiration, kærlighed, hengivenhed og glæde stimuleres og styrkes nøjagtig som tendensen til irritation, vrede og nedtrykthed. De negative følelser skal tålmodigt forvandles en ad gangen til højere udtryk. Forsøger man at ændre sig på én gang, kan det ende med fiasko og modløshed. Hvis følelserne bliver stærkt oprørte, er det et signal om, at man går for hurtigt frem. Så skal man begrænse sin meditation eller stoppe helt i en periode.

Hvis der udvikles en større sensitivitet over for tilstandene i omgivelserne og i deres påvirkning, kan det også være et udtryk for overstimulering. Sanserne bliver anspændte, og det giver ubehag både fysisk og følelsesmæssigt. Problemerne overvindes ved at udvikle *mental positivitet*, dvs. at bevidsthedens fokusering løftes fra det astrale til det mentale niveau. Det er årsagen til, at studier altid anbefales sideløbende med meditation, for det udvikler tankesindets evne og aktivitet. Det medfører ikke alene en afbalanceret proces, men det løfter også den mediterende til højere bevidsthedsniveauer.

Psykisk sensitivitet

Der findes også en anden årsag til udvikling af tankesindet. En af de første meditationsstadiers største vanskeligheder er, at der opstår psykisk sensitivitet i en eller anden form. Sker det, vil en afbalancering af tankesindet have stor betydning.

Man træner sensitiviteten til at kunne modtage inspiration og intuitiv indsigt og til opbygning af tankeformer, for derved at gøre det muligt for den fysiske hjerne at opfatte, at den åndelige verden eksisterer. Alice A. Bailey skriver:¹

"Det er sandsynligt, at det varer længe, før den mediterende kan trænge ind i den åndelige verden. Derfor må man lære at skelne mellem de forskellige bevidsthedsområder, der eventuelt åbner sig, efterhånden som den mediterende bliver mere sensitiv, og lære naturen af det, man ser og hører at kende."

Lavere psykiske fænomener

På dette stadie kan lavere psykiske fænomener bringe begynderen ud af balance, hvis man er åben for dem. Hvis man ikke er forberedt og véd, hvad de psykiske fænomener i virkeligheden er, vil man tro, at man har nået noget helt unikt og højt åndeligt. Budskaberne kommer tilsyneladende fra en høj kilde – måske en mester – måske endda fra Kristus. En strøm af inspirerede informationer kommer flydende, og man er tilbøjelig til at tro, at man er en "udvalgt kanal".

1 Alice A. Bailey: *Fra Intellekt til Intuition*, s. 167

Her er igen et citat fra Alice A. Bailey:²

"Hvad er der i virkeligheden sket? ... Her skal man huske på den banale sandhed, at "tanker er ting", og at alle tanker antager en form. To forhold har skabt fænomenet, hvis det virkelig er sket, og hvis det ikke er udtryk for en livlig og overstimuleret fantasi. Den skabende forestillingsevnes kraft er først lige begyndt at kunne fornemmes, og det er muligt at se netop det, man ønsker at se, selvom det overhovedet ikke findes. Aspirantens ønske om at gøre fremskridt – og de ihærdige anstrengelser – har tvunget aspiranten til at være vågen eller bevidst på astralplanet. Det er forfængelighedens og begærets plan med dets fiktive opfyldelse af begær. I denne verden kommer aspiranten i kontakt med en tankeform ... Illusionens verden er fuld af tankeformer, der er opbygget af menneskers hengivne tanker i tidens løb. Det menneske, der arbejder via sin psykiske natur (som for flertallet er den mindste modstands vej), kommer i berøring med den slags tankeformer, forveksler den med virkeligheden og forestiller sig, at den siger alt det, man ønsker, at høre. Man vil gerne opmuntres. Man forsøger som så mange andre at retfærdiggøre sin stræben i form af ydre fænomener. Man dæmper hjerneaktiviteten og glider blidt ind i en psykisk og negativ tilstand. I denne tilstand begynder fantasien at fungere, og man ser det man ønsker at se, og hører de rosende og anerkendende ord, man længes efter."

Når man begynder at meditere, er der risiko for at blive vildledt på denne måde, hvis skelneevnen ikke er tilstrækkeligt udviklet, og hvis man er modtagelig for smigrende tankeformer på grund af en længsel efter "åndelig forståelse" eller på grund af et mindreværdskompleks, der trænger til at blive bearbejdet.

Positiv meditation

En af de bedste beskyttelsesforanstaltninger er at forstå, at sensitivitet over for psykiske fænomener *ikke* er tegn på en høj åndelig status. Sensitiviteten er bare et bevidsthedsstadium, og man skal huske, at det er et stadium, mennesket deler med dyreriget. For at beskytte sig mod det, skal man fastholde en *positiv* meditation. De skabende meditationer, der er beskrevet i andet og tredje års instruktioner er eksempler på "positive meditationer". De viser, hvordan man bruger tænkeevnen til at opbygge tankeformer og til at påkalde åndelig hjælp. Man forsøger at deltage aktivt og konstruktivt på de indre planer, i stedet for at åbne sig passivt for de indre kræfter, man eventuelt kommer i kontakt med. Denne form for meditation vil derfor ikke medføre psykiske vanskeligheder.

Det er en fornuftig regel, at hvis der er tegn på overstimulering, ubehag eller en uønsket påvirkning i meditationsprocessen – uanset om den er fysisk, astral eller mental – så skal man neutralisere den ved at afslutte meditationen og udstråle energien. Derefter skal man foretage sig noget fysisk aktivt, som f.eks. at gå en tur eller at udføre de daglige rutiner. Det hjælper med til at cirkulere og distribuere energioverskuddet, og man "forankres" derfor igen på det fysiske plan.

² Alice A. Bailey: *Fra Intellekt til Intuition*, s. 168

Meditation og tjenestearbejde

Det er vigtigt at huske, at hensigten med meditation er, at skabe kontakt mellem personligheden og sjælen. Sjælens højere og positive energier vil stimulere kreativiteten og give personlighedens nyt "liv", som kan udtrykkes efter behov. Det er årsagen til, at meditation altid skal kombineres med tjenestearbejde.

Tjenestearbejde er den bedste metode til både at distribuere og anvende de energier, der modtages i meditationen. Det er desuden absolut nødvendigt, at de kommer til udtryk for at undgå "energiophobning". Tjenestearbejde kan praktiseres på både indre og ydre planer, men helst på begge. På de indre planer, kan man udføre tjenestearbejde via skabende meditation og med forskellige former for invokation, udstråling og velsignelse. På de ydre planer kan man give udtryk for sjælens energi via skrift, tale og på andre måder. Denne form for tjenestearbejde skaber en kanal for den energi, der er modtaget.

Meditation, studier og tjenestearbejde

En gylden regel er at kombinere meditation, studier og tjenestearbejde. *Meditation* for at kontakte højere inspirationskilder. *Studier* for at bruge tænkeevnen og udvikle skelneevnen. *Tjenestearbejde* for at bruge det, man har lært, til gavn for menneskeheden. Det giver også indsigt i, hvordan man bliver medhjælper i den guddommelige plan og hensigt.

Anden del

Den Nye Tidsalders tendenser og karakteregenskaber

GLÆDE

Hvad er glæde? Man kan opleve glæde som en følelse, men man kan også tænke på glæde som energi. Dvs. som en levende, dynamisk livsmanifestation, man kan åbne sig for og påkalde – en energi, man både kan samarbejde med og udvikle i sin natur.

Glæde er en af Den Nye Tidsalders karakteregenskaber. Glæde har en nær relation til de karakteregenskaber, der er nævnt i tidligere instruktioner. Kilden til karakteregenskaber er glæde, og glæde fremmer derfor karakteregenskabernes udvikling. Positiv tænkning og handling, enhed, syntese, universalitet, dynamik og et intensivt liv hører helt naturligt til glæde. Samtidig stimulerer og støtter glæde fællesskab, harmonisk samspil, grupperelationer og samarbejde. Glæde giver lyst til livet. Glæde forskønner. Glæde hjælper til en positiv holdning. Og glæde er ifølge sin natur udstrålende og stimulerer udadvendthed.

Glæde ved det positive nye

Glæde er naturligt forbundet med alt positivt nyt, med al begyndelse, med alt, der spirer og med alt det, der er ungt. Alle kender børns spontane glæde, og man føler som regel en vis glæde ved at påtage sig en ny forpligtelse, et nyt projekt, en ny udfordring og ved udsigten til at skabe noget nyt. Ved begyndelsen af Den Nye Tidsalder venter man med forventning, håb og med en glædelig følelse af de muligheder, der venter i fremtiden.

I den nuværende tidsalder er vægten i et overdrevent omfang lagt på lidelses åndelige værdi, som man mener har en rensende og forvandlende karakter, der fremmede åndelig udvikling. Men i de ældgamle religioner var den åndelige natur og værdi af ægte *glæde* i fokus, og det var den også i den oprindelige kristendom. Paulus talte om, at Guds rige blandt andet er "*glæde i Helligånden*".

Farer ved glæde

På den anden side skal man vide, at glæde ligesom alle andre egenskaber og kvaliteter rummer overdrivelser og farer. En af farerne er en ukontrolleret trang til glæde, der medfører egoistisk søgen efter glæde. En anden fare er at sole sig i glædesrus, og derved blive apatisk. Enhver behagelig tilstand – ydre eller indre – har tendens til at skabe tilfredshed og dermed dovenskab. Men set fra et åndeligt synspunkt (og med det bedste for menneskeheden i tankerne), opstår en denne tilstand af tilfredshed og glædesrus heldigvis sjældent i nutiden. Og hvis det sker, varer den ikke længe. Der findes noget i menneskets dybere natur, der ikke tillader, at man bliver stående på det samme niveau i længere tid, for det gør livet stillestående. Det er årsag til, at der altid opstår rastløshed og utilfredshed.

Harry Overstreet har beskrevet det på denne måde:

*"... mennesket har nået et udviklingsniveau, hvor en slags glædelig utilfredshed skaber den højeste tilfredshed ... Med mennesket kom en ny form for lykke ind i opfattelsen af virkeligheden, nemlig lykken af at have en forudelse om det højeste og af evig tid til at fuldkommengøre det."*³

Alice A. Bailey forsøger at forklare denne grundlæggende og eksistentielle holdning:

*"Begær efter lykke er en grundlæggende kvalitet i alle mennesker, som viser sig på mange forskellige måder. Den bygger på en iboende skelneevne og på en rodfæstet sans for at sammenligne "Faderens hjem" med den fortabte søns nuværende tilstand. Det er denne iboende evne til "lyksalighed" eller lykke, der skaber den rastløshed eller trang til forandring, som ligger bag selve fremdriften i evolutionen. Den er årsagen til aktivitet og fremskridt. Utilfredshed med den nuværende tilstand er baseret på en svag erindring om en tid med tilfredshed og lyksalighed. Den tid må nødvendigvis vende tilbage igen, før fred kan erkendes."*⁴

Fornøjelse

Begæret efter lykke manifesterer sig på forskellige planer og på forskellige måder. Den mest elementære på personlighedens plan er en søgen efter fornøjelser, nydelser og forskellige former for fysisk tilfredsstillelse. Tilfredsstillelse af de fysiske instinkter er ok, men man skal huske, at menneskets instinkter hører til den dyriske del af personligheden, som mennesket deler med dyreriget.

Glæde

På en højere oktav findes *glæden*, for den er dybest set en sjælskvalitet. Glæde er et udtryk for sikker overbevisning om sjælens eksistens, og i den udstrækning et menneske er "sjælsintegreret", udtrykker det glæde. Sjælsglæde har en afklarende kvalitet, en permanent undertone og sindsro. Sjælsglæde er helt anderledes end personlighedens såkaldte glæder, som f.eks. fysisk tilfredsstillelse, følelsesmæssig begejstring og opfyldelse af personlige begær og ambitioner, for de er ikke udtryk for ægte glæde. På en måde viser graden af glæde den grad, et menneske har opnået af forening med sjælen. Glæden er et termometer, der viser graden af sjælskontakt og sjælsintegration.

Lyksalighed

På et endnu højere niveau end glæde findes *lyksalighed*. Ordet bruges ofte lidt overfladisk, men det er i virkeligheden "et arketyrisk mønster på glæde". Alt på lavere niveauer er refleksioner af noget på højere niveauer, og de lavere indikerer, at der findes højere realiteter. På den måde har man fornøjelse, glæde og lyksalighed på forskellige niveauer. *Fornøjelse* hører til personligheden. *Glæde* hører til sjælen. *Lyksalighed* har karakter af "åndelig væren".

3 Harry Overstreet: *The Enduring Quest*, s. 95

4 Alice A. Bailey: *Sjælens Lys*, s. 155

Alt fællesskab på sjælens niveau er glædelig. Gruppebevidsthed og samstemmighed findes på dette niveau. Enhed og universalitet er lyksaligt. Et kort citat fra Alice A. Bailey:⁵

"Salighed er altid udtryk for en erkendelse af delen og helhedens enhed."

Kilder til glæde

En af de største kilder til glæde er *skønhed*. Uanset om det er skønheden i naturen, eller om skønheden kommer til udtryk i malerkunst, musik mm., så er årsagen til glæden dybest set den samme, fordi det er refleksioner af den skønhed og harmoni, der hersker på de højere niveauer. Mange har erfaret det i virkeligheden. Den skønhed og harmoni, man opfatter, er en refleksion af helhedens skønhed og harmoni.

Platon omtaler det i sin *Skønhedsstige*, hvor de forskellige oktaver eller trin i skønhed beskrives sådan:

1. Formens skønhed.
2. Sjælens skønhed.
3. Den essentielle skønhed.
4. Arketypen til skønhed.

Fordi skønhed reflekterer harmonien på de højere niveauer, er skønhed en af de vigtigste kilder til glæde.

Realitetens skønhed

En anden kilde er opfattelse af *realitet* – dvs. opfattelse af den realitet, der ligger bag manifestationen. Den er både oprindelig og et mål. Den har eksisteret siden menneskehedens begyndelse, og den vil eksistere i fremtiden. Derfor – uanset i hvilken tidsperiode man iagttager den, får man en fornemmelse af noget *ægte* og *virkeligt*, og man føler glæde. Denne glæde føler man bl.a., når man studerer realiteterne i lovene og principperne og de forskellige efterfølgende trin i udviklingsprocesserne.

Forundringens glæde

Evnen til at *undres* er en anden kilde til glæde. Hvis man betragter verden med undren, så fyldes man ustandselt med glæde. Dr. Frances G. Wickes, en velkendt psykiater og forfatter, udtrykte det sådan:

*"Glæde kommer af forundring
– skabelse har rod i forundring,
og den fuldendes i glæde".*

Kraftens og viljens glæde

Andre kilder til glæde er *kraft* og *vilje*. Den erkendelse, at man ikke alene har en individuel og personlig vilje, men også en sjælsvilje, skaber en særlig glæde. Også energi og overskud giver glæde, og glæde giver igen energi. Det er en interessant vekselvirkning, der kan kaldes en "positiv spiral" i modsætning til de "negative spiraler", som man ofte er fanget af. En følelse af glæde skaber energi, og følelsen af denne energi forøger glæden. Denne kendsgerning kunne udnyttes meget mere, end det i al almindelighed sker.

⁵ Alice A. Bailey: *Sjælens Lys*, s. 48

Humorens glæde

Der findes endnu en kilde til glæde – *humor*. Det er en speciel menneskelig egenskab. Man kan sige, at den består af glæde og visdom. Humor stammer fra fornemmelsen af en næsten universel mangel på proportioner i menneskets liv. Ægte humor er ikke kritisk, sarkastisk eller nedvurderende, fordi den er baseret på den opfattelse, at alle deler en fælles ufuldkommenhed. Derfor er humor positiv og medfølelse. Humor afslører manglen på proportioner og giver mulighed for at forstå den. Når det sker, bliver man glad, fordi i det øjeblik befinder man sig uden for den generelle mangel på proportion. Glæde, visdom og barmhjertighed kan være til stede i forskelligt omfang, men disse tre egenskaber er kendetegnende for ægte humor.

Glæde ved tjenestearbejde

Derefter er der glæden ved *tjenestearbejde*. Verdenstjenere føler glæde ved deres tjenestearbejde, uanset hvor krævende og udmattende det er. Årsagen er, at ved at udføre tjenestearbejde føler man sig i harmoni med udviklingsprocessen, og man deltager frivilligt og aktivt i den. Det giver en værdighedsfølelse og en fornemmelse af at deltage i arbejdet med at realisere den guddommelige plan – især når man hjælper andre – og det skaber glæde.

Glæde ved upersonlighed

Paradoksalt nok er *upersonlighed* en af kilderne til glæde. Men ægte åndelig upersonlighed betyder *ikke*, at man afviser glæde. Ægte glæde kræver i virkeligheden upersonlighed. Det betyder, at man er villig til både at have den eller ikke at have den, fordi glæde mister sine dybere egenskaber, hvis man bliver afhængig af den. At *føle sig glad* er en følelse, hvorimod *glæde* er en sjælskvalitet.

Glæde og smerte

Det rejser spørgsmålet om glæde og smerte, for hvordan kan man være glad, når man har smerter? Smerter og glæde *kan* faktisk forenes. Forklaringen er den mangfoldighed, der findes i menneskets natur, og den kendsgerning, at man kan fungere bevidst på forskellige niveauer, og faktisk gør det. Det har mennesket altid gjort, men for det meste uden at være bevidst om det. For at forstå det, skal man have en del erfaring med ikke at identificere sig med sin egen natur (som beskrevet i tredje års tredje instruktion). Glem ikke, at mennesket *har* et fysisk legeme, men det *er* ikke dette legeme. Det *har* følelser, men det *er* ikke disse følelser. Det *har* et tankesind, men det *er* ikke dette tankesind. Kort sagt – mennesket er sjælen. Identifikation med sjælen hjælper til at disidentificere sig med smerten. Menneskets forskellige legemer kan reagere på forskellige måder på samme tid. Man kan føle smerte i det fysiske legeme, og på samme tid føle glæde og kærlighed i astrallegemet, og tilfredshed og mental glæde i mentallegemet. Et godt eksempel er den glæde, man kan få ved anstrengende aktiviteter som f.eks. bjergbestigning til trods for de fysiske anstrengelser og lidelser det medfører.

Glæde – et smertestillende middel

Smerter kan også reduceres, og nogle gange helt ophæves ved at acceptere dem med et glad sind. Det lyder, som om det er meget vanskeligt at gennemføre. Men hvis man ser smerten som noget midlertidigt, som noget der giver lektioner, som noget der endda er frigørende, så vil man have nemmere ved at acceptere den.

Gør man det, lider man mindre, fordi man nedbryder den onde spiral med smerte, lidelse og modløshed.

Når man lider fysisk eller følelsesmæssigt og føler sig ydmyget og gør oprør imod det, så forøger man lidelsen. Når man forstår det og kan bryde den onde spiral ved at acceptere lidelsen og bede om, at lektien, der er forbundet med den, kan blive forstået, så tager man et positivt skridt hen imod helbredelse. Smerte og glæde udelukker *ikke* hinanden. Man kan føle fysisk smerte og alligevel være glad, og glæden kan i sig selv være en stor helbreder.

Glæde forebygger sygdom. Glæde skaber et gavnligt stof i det fysiske legeme, fordi glæde stimulerer bestemte kirtler. Det har en fysisk virkning, og hvis man hele tiden kunne være glad – men det er naturligvis ikke muligt endnu – ville man altid være rask. Glæde gør det muligt at få kontakt med højere bevidsthedsplaner, og det er blevet sagt, at "glæde fjerner menneskets sårbarhed". Det er en kendsgerning, at intense følelser giver psykosomatiske reaktioner. F.eks. skaber frygt og vrede giftstoffer. Frygt giver en udstråling eller en duft, der irriterer dyr, og en af hemmelighederne hos de, der træner dyr, er frygtløshed. Deres udstråling giver dyrene tillid.

Anvendelse af glæde

Glæde kan komme til udtryk på mange måder. F.eks. er glæden ved at bruge viljen anderledes end glæden ved at bruge kærlighed. Glæden ved intelligent aktivitet er anderledes end glæden ved at skabe harmoni, der har sin egen iboende egenskab. Og glæden ved at gå på opdagelse – på alle niveauer – er helt speciel. At dedikere sig til en sag er endnu en form for glæde – glæden ved samarbejde. Og der findes stor glæde ved at organisere og ved at være en del af en organisation, af et system eller ved at deltage i en ceremoni, der glæder mange.

Alle disse forskellige former for glæde kan anvendes. Det gør man faktisk også hele tiden, men uden at tænke over det, for man vælger automatisk at gøre det, der giver størst glæde. Men vælger man at bruge den form for glæde, der stimulerer og styrker, bliver man i stand til at bruge glæde på en mere omfattende og effektiv måde.

Glædens disciplin

Men fordi der i denne tidsperiode er blevet lagt vægt på *lidelsens* åndelige værdi, og fordi glæde ofte forbindes med egoistisk nydelse, har det givet glæde et "dårligt ry", og det har blokeret for forståelsen af glædens åndelige værdi. Men det er faktisk en pligt at udvikle glæde. Man har sagt, at ligesom der findes en "disciplin" mod smerte og sorg, så findes der også en "disciplin" til at styrke glæde. Glæde er positiv. Glæde er en modpol til lidelser, og den fjerner begrænsninger. Desuden påvirker den alle i omgivelserne, for glæde er "smittende". Det gælder i et vist omfang alle følelser, men glæde er særlig "smitsom", og denne information bør øge ansvaret for de holdninger, man har og giver udtryk for.

Forbindelsen mellem glæde og vilje

Glæde omtales som én af "syv dyder" i nogle yoga-retninger. Mange mener, at det er mærkeligt at betragte glæde som en dyd. Men glæde har uden tvivl relation til viljen, og det betyder, at man kan skabe glæde ved en viljeshandling, hvis man ba-

re vil have ulejlighed med at gøre den nødvendige indsats. Det viser, at der findes en forbindelse mellem vilje og glæde. Man skal bruge viljen til at vække, skabe og bevare glæde.

Hvordan kan dette lade sig gøre? Det er blevet sagt, at man skal *"dyrke glæde, som om det var en værdifuld blomst"*. Med andre ord:

*"Vid, at det at finde glæde
er et evigtvarende arbejde
med en altid nærværende årvågenhed."*

Det henviser til det, der kaldes *"glæde på vejen"*, dvs. glæden ved at arbejde for udviklingsprocessen.

Glæde ved vanskeligheder

Det næste punkt er værdien ved at glædes over forhindringer. Det kan virke både paradoksalt og vanskeligt, men der findes en tendens i menneskets natur til selv at skabe forhindringer for at vise, at man er i stand til at overvinde dem. Det ser man eksempelvis i de fleste sportsgrene. Ofte skaber man vanskelige og endog farlige situationer for at opleve glæden ved at overvinde dem. Men desuden forsøger man ofte at undgå væsentligt mindre vanskeligheder, når man ikke selv har skabt dem. Mærkeligt nok bliver nogle mennesker, der møder store problemer, de selv med glæde har valgt, irriterede og afvisende, hvis andre konfronterer dem med mindre problemer. Det er én af menneskets mange paradoksale tendenser, som kan virke komisk.

Hvordan praktiserer man "sporten" at glæde sig over vanskeligheder? Det er faktisk enkelt. Man skal betragte vanskelighederne som prøver eller udfordringer. De er som en sportskamp, der skal vindes, eller en lektie, der skal læres. Hver eneste vanskelighed kan blive nyttig, hvis man spørger sig selv: Hvad går denne lektie ud på? Hvad er budskabet? Hvilke muligheder skjuler problemet? Nogle gange kan denne holdning medføre, at vanskeligheden forsvinder, fordi årsagen til den blev fjernet og hensigten blev afsløret. Det kan være tilfældet, hvis problemet er psykologisk og selvskabt. Det er et af livets "magiske" aspekter. Derfor er det en god idé at vise glæde, når man møder vanskeligheder, for som regel er de ikke så forfærdelige, som de ser ud til ved første øjekast. Det er en værdifuld erfaring ved disciplinen glæde.

Glædens center

Glæde er en af Den Nye Tidsalders væsentlige karakteregenskaber. Hvis man giver efter for pessimisme, modløshed, fortvivlelse og depression, udsender man negativ og destruktiv energi til omgivelserne. Glæde åbner kanalerne til det indre liv og til sjælens højere egenskaber. Man får kontakt til det indre center med stilhed og fred, glæde og lyksalighed. Glæden fra sjælen bliver en styrke, der strømmer ud til andre mennesker.

Glæde er lys

Endelig skal man huske den tætte relation, der er mellem glæde og lys. Lys er glæde – specielt mental oplysning og intuitionens og sjælens lys.

Tilbageblik på glæde

Tilbageblikket skal udføres ud fra en objektiv iagttagers synsvinkel. Det er ikke en øvelse til at genopleve noget, men til at erkende og vurdere både glædens sted og dens funktion i livet. Det foreslås, at man tænker over hvert spørgsmål ét efter ét gennem disse to måneder. Hvis det er muligt, er tidspunktet for tilbageblikket bedst lige før man lægger sig til at sove.

1. Når jeg ser tilbage på min dag, hvor har glæde så spillet en rolle?
2. Hvordan vil jeg definere ordet glæde?
3. Ved hjælp af hvilken del af min natur, er det nemmest for mig at udtrykke glæde?
4. Hvilke aktiviteter og karaktertræk skal jeg ændre for at blive mere glad?
5. Kan jeg helt ærligt sige, at jeg udfører tjenestearbejde med glæde?
6. Hvordan kan jeg bedst kanalisere glæde til mine medmennesker?
7. Strømmer der en harmoniserende og glædelig energi gennem mig?
8. Hvor meget af glædens healende energi har jeg kanaliseret til mig selv og til mine omgivelser i dag?
9. Kan jeg aktivere glæde, når der er behov for det?
10. Glæde er en kvalitet, der udvikles via selverkendelse. Er jeg i stand til at glemme personligheden og erkende den Ene Sjæl i alle sjæle?

Tredje del

Loven om åndelig tilnærmelse

Der er en tendens til kun at tænke på ordet "åndelig" i forbindelse med religion, men i virkeligheden har åndelighed relation til udviklingen af det indre liv og af bevidsthedsudvidelse på ethvert plan fra det laveste til det højeste. Det siges, at ordet åndelig dækker alt det, der ligger på et højere niveau end det, der er opnået på nuværende tidspunkt. Det er med andre ord det næste trin på evolutionens stige. *Loven om åndelig tilnærmelse* har stor betydning, for den er forbundet med menneskehedens fremskridt i langt højere grad, end man tidligere har troet.

Det har nær tilknytning til en anden lov – *loven om tiltrækning*. Det er tiltrækningsenergien, der igangsætter og gør alle forbindelser mulige. Tiltrækning har relation til andre love, særligt til *loven om samhørighed* og *loven om polaritet*. Disse to love viser forskellige og tilsyneladende modsatrettede former for "tilnærmelse". Det er imidlertid ikke muligt at analysere dem her. De nævnes for at give en idé om de temaer, man kan studere og meditere på i forbindelse med *loven om åndelig tilnærmelse*.

Åndelig tilnærmelse

Menneskehedens åndelige udvikling kan betragtes som en række trinvis tilnærmelser til højere bevidsthedsplaner via erkendelse og til højere og mere omfattende forbindelser, der kulminerer i bevidst forening med den ubeskrivelige tilstand af væren. Men åndelig tilnærmelse kommer ikke alene til udtryk vertikalt, man skal også betragtes som en "horisontal" udviklingsproces, for bevidsthedsudvidelserne finder sted i alle retninger.

Vertikal åndelighed – horisontal åndelighed

Den første vertikale tilnærmelse sker mellem personligheden og sjælen. Her lægges grunden til de efterfølgende tilnærmelser, der slutter med tilnærmelsen til det allerhøjeste – til "Gud". De horisontale tilnærmelser sker fra ét menneske til andre mennesker, efterhånden til større grupper og endelig til menneskeheden som en enhed.

Begge former for tilnærmelse bør komme til udtryk samtidigt og være afbalanceret, så de får lige stor opmærksomhed. Hvis denne balance ikke er til stede, og det sker meget ofte, så resulterer det i en ujævn udvikling. Hvis man udelukkende eller hovedsageligt benytter vertikal tilnærmelse, så skabes der let en tendens til at forsømme eller endda fordømme manifestationens ydre aspekter, og de er ligeså "åndelige" og nødvendige, hvis evolutionen skal nå sit mål. Det kan også let skabe en overdreven interesse for ens egne resultater og et ønske om at isolere sig fra andre mennesker. Man kan kalde det "åndelig egoisme", for at bruge et paradoksalt udtryk.

På den anden side kan en tilnærmelse, der udelukkende eller hovedsagelig er horisontal, medføre, at man bliver opslugt af massernes kollektive bevidsthed, at man identificerer sig med egoistisk motiverede grupper eller stræber efter snæversynede idealer på en fanatisk måde. Også selvom motiverne kan være gode og tjenesteånden kan være seriøs. Balance og harmoni mellem de to former for tilnærmelse – opad og udad – skaber et sfærisk område, der hele tiden udvider sig, og en "aura" med forbindelser og fællesskab – en sand syntese.

Det er ikke vanskeligt at forstå, og det kan endda virke indlysende, men dybere analyser vil vise, at det kræver meget visdom, konstant iagttagelse og en vilje, der styres med fasthed for at praktisere det.

Tilnærmelse oppefra

De tilnærmelser, der er beskrevet, vedrører de, man selv har startet. Men der findes andre former for tilnærmelse, der medfører enhed – og det er de, der kommer fra højere planer. De kommer "oppe fra" som respons på en "appel" fra en enkeltperson eller en gruppe, der med dybfølt dedikation har benyttet en invokation. Det kan være sjælen, der udfører tilnærmelsen, eller et højere væsen. Men dette højere væsen, der inspireres af menneskehedens behov og lidelser, eller af ønsket om at manifestere evolutionsplanen hurtigere og mere fuldkomment, må selv starte en nedadgående tilnærmelse.

Begge disse tilstande og motivationer er tilgængelige. Det er en nødvendig opgave at afhjælpe menneskehedens behov, og derfor er det nødvendigt at benytte invokation i større omfang og med større intensitet. Det sikrer, at en stor tilnærmelse er på vej.

Invokativ tilnærmelse

Det er en kendsgerning, at når menneskeheden befinder sig i en alvorlig krise i overgangsperioden fra en tidsalder til den næste, så kommer der et højt væsen i form af en guddommelig budbringer eller Verdenslærer, og det er denne begivenhed menneskeheden har en voksende forventning om. Hvis man er overbevist om betydningen af invokationens indre styrke, så kan man føle sig sikker på, at den vil vække en tilsvarende respons.

Selv en beskeden mulighed for en stor åndelig tilnærmelse fra oven og manifestationen af den via en højt udviklet skikkelse er tilstrækkelig til at stimulere et menneske til at gøre alt, hvad det kan, for at virkeliggøre Den Nye Tidsalders love og principper på Jorden, og til i denne to måneders periode at realisere en fælles invokativ tilnærmelse med den intention at vække en tilsvarende tilnærmelse fra den åndelige verden.

Omrids til meditation

I. Forberedelse og koordinering

1. Læsning om åndelig tilnærmelse
2. Afspænding – fysisk, følelsesmæssig og mental
3. Mental koncentration og fokusering
4. Forbindelse til og identifikation med den verdensomspændende meditationsgruppe

II. Erklæring

(siges sagte)

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

III. Meditation på Den Nye Tidsalder

(10 til 30 minutter)

Tema: Glæde

1. *Receptivt stadie.* Åben dig for og integrer tanken om glæde.
2. *Refleksivt stadie.* Overvej, hvad glæde og dens forskellige aspekter i virkeligheden er. Reflektér over den rolle, som glæde kan få i fremtiden både individuelt og på verdensplan.
3. *Skabende stadie.* Tilfør følelsesenergi til disse tanker, og bekræft ved hjælp af viljen, at de kan manifesteres. Forestil dig en verden, hvor det sker.
4. *Visualisér* et symbol på glæde.
5. *Telepatisk udstråling* af disse idéer, tankeformer og symboler ved at ...
 - a. udsende dem til hele menneskeheden på lysstråler,
 - b. gentage nøgleordene i dine tanker med koncentration og intensitet.

Som afveksling kan denne meditation benyttes:

1. Koordination og erklæring som ovennævnte.
2. Overvej reflektivt meningen, værdien og betydningen af loven om åndelig tilnærmelse.
3. Visualisér et symbol på åndelig tilnærmelse.
4. Ret tankesindet opad og indtag en receptiv holdning til enhver tanke og impuls fra et højere og mere subtilt plan.
5. Når du vender tilbage fra denne stilhed, skal du formulere og notere de indtryk, du har modtaget.
6. Planlæg, hvordan du vil blive et åndeligt eksempel i dit liv, og hvordan du kan bidrage til at virkeliggøre det i verden.
7. Telepatisk udstråling af essensen af loven om åndelig tilnærmelse til hele menneskeheden, idet du udsender dens energi på lysstråler i alle retninger.

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 del for menneskeheden
ved at give udtryk indadtil og udadtil
for åndelig tilnærmelse i alle mine aktiviteter."*

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.

Ydre tilkendegivelse:

Husk, at denne proces fuldføres i det daglige liv ved at udtrykke den højere tænkning, du modtager i meditationen. Iagttag hvordan du gør det og forsøg at gøre glæde til en vane i dit liv.

Da hensigten med meditation er at skabe kontakt mellem personlighed og sjæl, vil de positive energier fra sjælen øge kreativiteten og give "nyt liv", der kan komme til udtryk. Derfor skal meditation altid kombineres med tjenestearbejde.





VisionsNettet
www.visionsnettet.dk