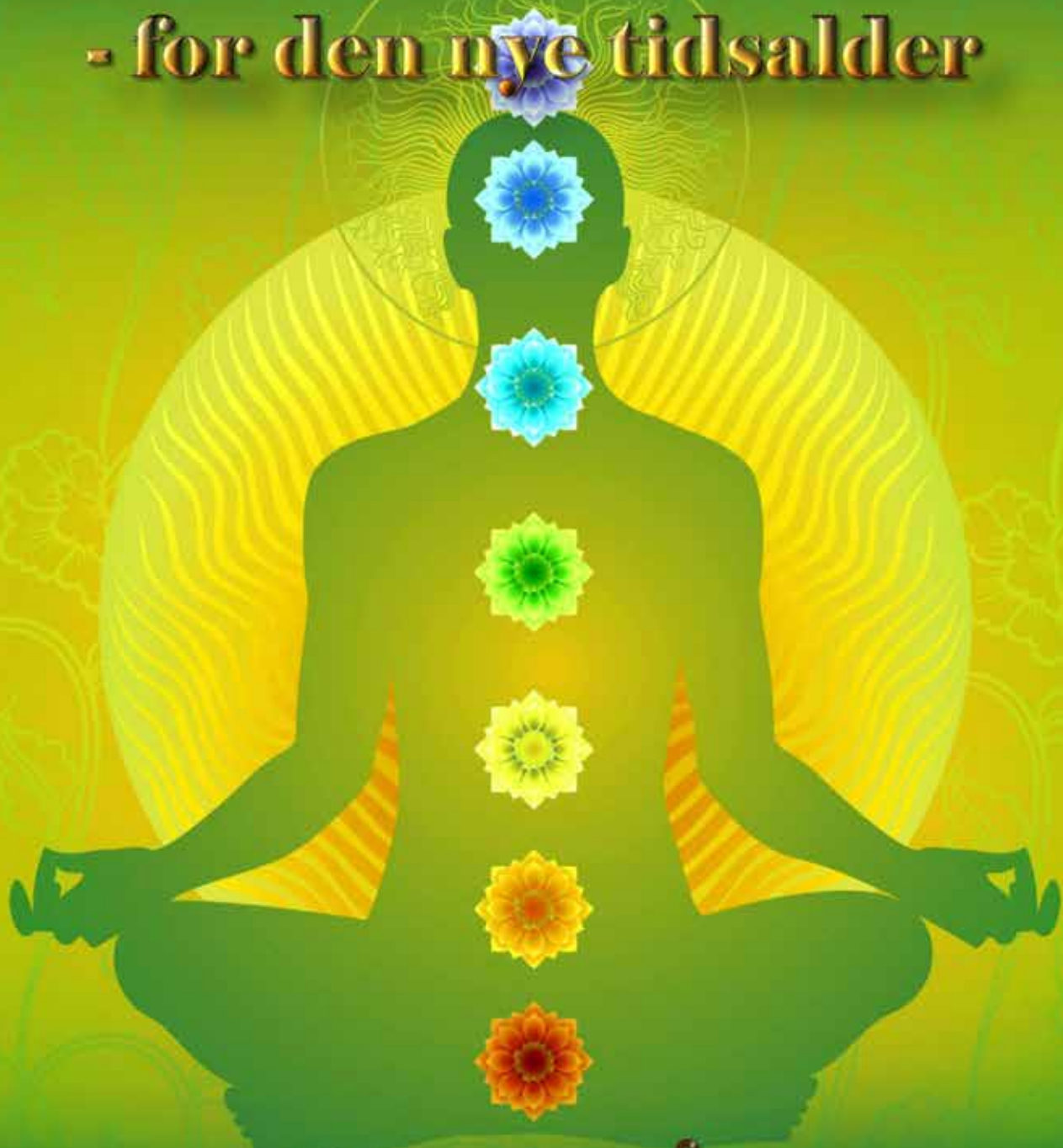


SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder

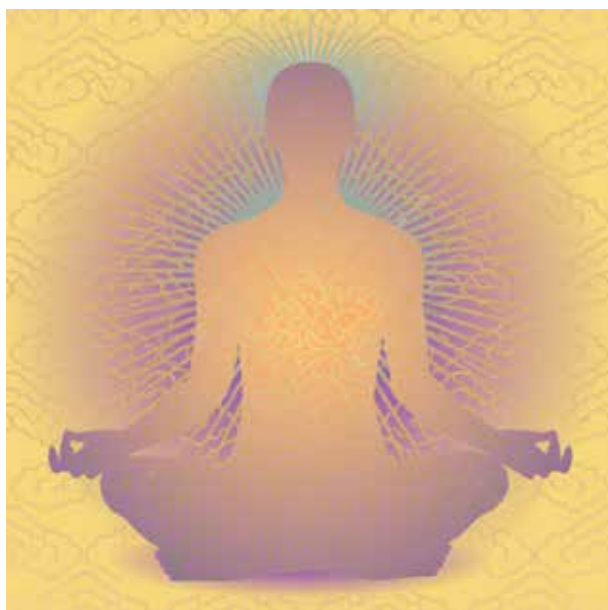


Fjerde år

Instruktion 5

21. august - 20. oktober

Skabende
meditation
- for den nye tidsalder



4. år

Instruktion 5:6
21. august - 20. oktober



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

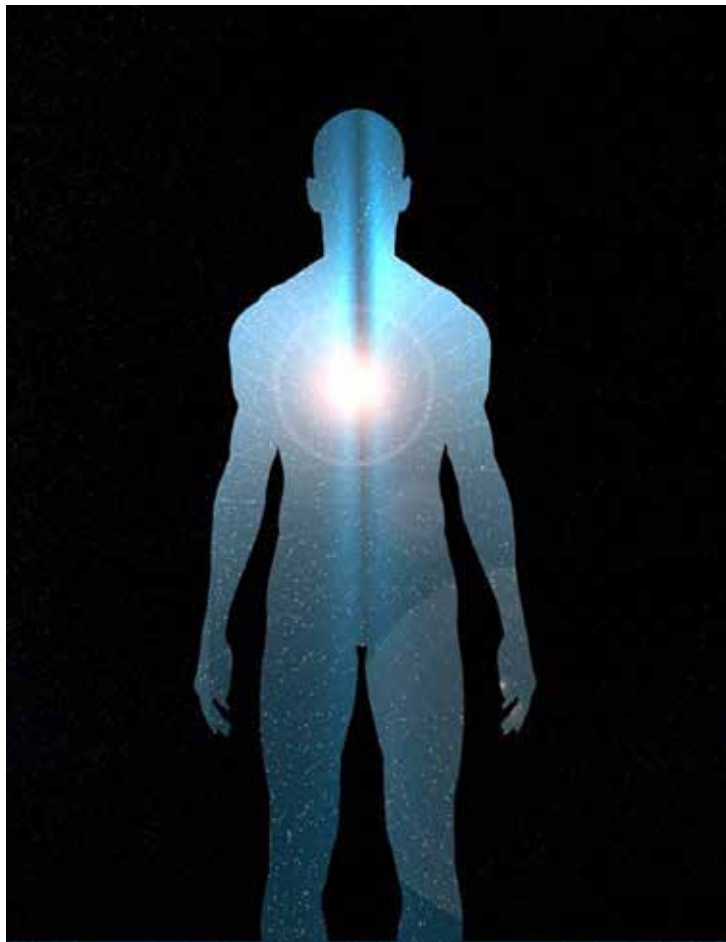
Indhold

Første del:

- Blændværk forbundet med aktivitet.
- Blændværk med relation til sensitivitet.
- Blændværk med relation til tankesindet.
- Teknikker: Teknik til lys.
- Tilbageblik vedr. lys

Anden del:

- Loven om åndelig tilnærmelse og blændværk.
- Oversigt over blændværk, der forhindrer åndelig tilnærmelse.



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

Dette materiale skal du ikke betale for, men vi håber, at du vil støtte arbejdet via en donation, som kan indbetales på Danske Bank reg. 1551 - konto nr. 16 973 335

Oversættelse af 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

Blændværk forbundet med aktivitet

Introduktion

Blændværk, der er forbundet med aktivitet, er muligvis nutidens mest udbredte. Den vestlige civilisation er ikke kun et offer for aktivitetens blændværk – den er nærmest besat af det. Der findes flere årsager til, at det er blevet så dominerende, men som nævnt i første instruktion, så skyldes det hovedsageligt interessen for og overvurdering af den materielle virkelighed. Derfor fokuseres der på materielle besiddelser og resultater.

Blændværk vedr. overaktivitet

Fokusering på aktivitet skaber blændværket "at have travlt". Hvert eneste minut i et gennemsnitsmenneskes dag er ikke alene disponeret, *det er oven i købet stolt af det*. Det tror, at jo mere det foretager sig på det fysiske plan, jo mere opnår det. De fleste mennesker har i så høj grad omstillet deres livsmønster til "at have travlt", og konstant aktivitet er nærmest blevet en livsstil. De er ikke i stand til at være rolige og indadvendte eller til at opleve glæde på andre områder. Når det aktive menneske ikke foretager sig et eller andet, er det ikke tilfreds, og rastløsheden er både astral, mental og fysisk. Impulsen til aktivitet er så kraftig, at det er meget svært at stoppe op og tage den med ro.

Selvom man har erkendt problemet, så er det meget vanskeligt at ændre det meget opspedede livsmønster. De fleste mennesker er programmeret af faste rutiner fra barndomsårene og helt frem til alderdommen. De fleste arbejdsformer tvinger mennesket til at overholde snævre tidsskemaer og til at leve en kontrolleret liv. Unge mødre med familie har som regel en mere stresset dag, end mennesker med faste rutiner. Der stilles hele tiden krav, der ikke kan ignoreres. Det er meget få mennesker, der er i stand til at leve livet i et roligt tempo.

Derfor er løsningen ikke kun at dæmpe overaktiviteten, når det er muligt, men også at *ændre holdning* og at lære at skabe indre stilhed midt i aktiviteten, og derefter arbejde ud fra et stille center. Et østerlandsk skrift siger:

"Både aktion og reaktion skal være en del af dig – din krop aktiv, dit sind roligt, din sjæl klar som en bjergsø."

Udover forpligtelser og tidspres i nutidens samfund kan man ofte finde en anden årsag til overaktivitet. Man kan f.eks. føle sig presset til at se bort fra sig selv for at glemme sine problemer. For at kunne iagttage dette blændværk og vide, hvordan man skal bearbejde det, skal man kunne skelne mellem den form for overaktivitet, der primært skyldes en indre impuls, og den form, der er en flugtmekanisme for at undgå vanskelige og ofte ubehagelige opgaver.

Blændværk vedr. effektivitet

Der er en nær forbindelse mellem blændværket vedr. konstant at være *aktiv* og blændværket vedr. at være *effektiv*. Effektivitet, der resulterer i materielle goder,

hurtige resultater, arbejdsløn og rationel produktion, prioriteres højere end kvalitet. Tendensen er udbredt i nutiden pga. konkurrence og finanskriser m.m., at det ikke er nødvendigt at uddybe emnet, men der er grund til at være opmærksom på denne kollektive trend, så man ikke rives med af den, men står fast ved en sund holdning til værdier.

Afbalancering af aktiviteter

De to former for blændværk kan afbalanceres med to vigtige erkendelser. Den første er, at:

– enhver handlings værdi afhænger af de motiver, der inspirer til handlingen, og af de mål, man ønsker at nå.

Motiver, værdier og mål hører ikke til den ydre "virkelighed". De hører til menneskehedens indre verden. De er psykologiske og nogle gange åndelige. Derfor skal motiver, værdier og mål gennemtænkes, før man tager fat på en fysisk aktivitet. Al fysisk aktivitet stammer i virkeligheden fra en psykologisk kilde. Man ved, at selv den mindste bevægelse forudsætter, at der findes et bevidst eller ubevidst billede af den. Det kan være tilfældet, hvis der er tale om mere komplekse og organiserede aktiviteter, der kræver mental planlægning – f.eks. forberedelse og psykologiske impuls til udførelsen.

Indre handling

Den anden erkendelse gælder en kraftfuld indre handling, som har to faser. Første fase er når man indstiller sig på at udføre en handling. Man forsøger at aktivere de psykologiske funktioner og at koordinere personligheden.

Anden fase består af en subtil påvirkning, som ethvert menneske hele tiden udstråler, også selvom det ikke er klar over at det, eller af en udstråling, der sker helt bevidst. Disse to former for udstråling er beskrevet i andet års sjette instruktion, og det er en god idé at repetere dem i relation til dette emne.

Buddha og Kristus – og aktiv tjeneste

Det viser, hvor nødvendigt det er at skabe og bevare den rigtige balance mellem ydre og indre aktivitet, men det viser også, at ethvert handlingsforløb altid begynder i det indre, før det manifesteres i det ydre. Det blev helt tydeligt demonstreret af både Buddha og Kristus. Da Buddha blev overvældet af lidelserne i verden, forlod han sit hjem for at søge den sandhed, der kunne frigøre menneskeheden for lidelser. Han brugte flere år med indre søgen og meditation, indtil han blev oplyst om årsagerne til lidelserne og om metoderne til at frigøre sig fra dem. Derefter begyndte han et liv med aktiv tjenestearbejde, og dette arbejde udførte han i et halvt århundrede, hvor han oplyste utallige mennesker om behovet for meditation, for svarene findes i det indre.

I Kristi liv kan man se den samme form for tilbagetrækning, der gik forud for det ydre tjenestearbejde. I Lukasevangeliet kan man læse, at mesteren brugte lange perioder til bøn i ensomhed før de vigtigste begivenheder i hans liv – f.eks. før han valgte sine tolv disciple og før han forkyndte Bjergprædiken: "*Han gik ud i bjergene for at bede, og han tilbragte natten i bøn til Gud*".¹

1 Lukas VI, 12

Sri Aurobindo

Man kan pege på mange andre eksempler, men et særligt markant eksempel er Sri Aurobindos liv. Efter at han havde brugt den første del af sit liv med intens ydre aktivitet, følte han sig inspireret til at trække sig tilbage, og han tilbragte resten af sit liv i tavshed. Dette resulterede ikke alene i dybe åndelige erkendelser, men han skrev desuden flere meget vigtige bøger. Mange har et ønske om at "komme væk", at finde stille steder og metoder til at praktisere stilhed enten med en gruppe eller alene. Men man skal være sikker på, at målet ikke er en flugt fra den ydre verden, men en tilbagetrækning for at kunne opleve "Den Højstes hemmelige sted".

Blændværk vedr. planlægning

Blændværk vedr. aktivitet skaber hurtigt andre blændværk, som f.eks. konstant planlægning og systematik for at nå de ønskede mål. Alle kender mennesker, der altid taler om store planer, som kræver enorme ressourcer, som de ikke råder over, eller som forudsætter evner, som de ikke har. De holder af at bruge ord som "international", "verdensomspændende", "universel", og af og til endda "kosmisk". Der er som regel udtryk for ønsketænkning. Planerne ser godt ud på papiret – men dér bliver de.

Dette blændværk er udtryk for manglende forståelse af de skabende principper og metoder. Al skabelse begynder i det indre og arbejder sig udad fra små tiltag via gradvis vækst til det endelige resultat. Alle levende organismer vokser på denne måde. Alt begynder med et frø, der bliver til en spire osv. Det er den rigtige metode til al handling. Man begynder fra midten og arbejder sig ud til periferien – fra undfangelse til manifestation.

Blændværk vedr. manipulation

Et andet blændværk med relation til aktivitet er manipulation. Blændværket skyldes en tendens til at betragte mennesker som "objekter", der kan anvendes og udnyttes enten til ens eget formål eller til en sag eller en plan, som man mener er god.

De tydeligste og dem, man kan kalde de "groveste" former for manipulation, og som bruges i stigende grad og med større aggressivitet i nutidens medier, er annoncer og reklamer. Med både åbenlyse og mere skjulte metoder motiveres mennesker til at købe de mange forskellige produkter, der strømmer ud på markedet. Men det er "manipulerede" motivationer, for reklamerne stimulerer som regel menneskets lavere begær, og der bruges systematiske metoder for at fange interessen og for at stimulere begæret efter materielle ting. Mange produkter er unødvendige og nogle gange endda skadelige, men mennesket er let at imponere, og det bliver igen og igen offer for manipulationsprocesserne. Det samme gælder den politiske propaganda, der ofte manipulerer ved hjælp af begrebet "idealer".

Desuden manipulere mennesker med hinanden, ofte ved hjælp af såkaldt "kærlighed" – f.eks. den måde, forældre, børn og ægtepar manipulerer med hinanden. Manipulationen kan nogle gange nå et punkt, der grænser til "afpresning". De forskellige former er beskrevet af i *Man, the Manipulator*.²

Blændværket kan kun nedbrydes ved at forstå andre menneskers virkelige karakter – ved at erkende, at de er "subjekter", ligesom man selv er det. Man skal respektere og holde af dem. Man skal skabe rigtige menneskelige relationer til dem. Man skal forstå, at de er ikke "objekter", der kan udnyttes. Martin Buber har beskrevet emnet i

² Everett L. Shostrom: *Man, the Manipulator, The Inner Journey from Manipulation to Actualization*. Abingdon Press, New York, 1967.

sin bog *I and Thou*, hvor han understreger, at man skal tænke på sine medmennesker som et "du" og ikke som et "det". De mennesker, der har dette blændværk, skal huske, at andre har ret til at vælge frit og til at leve deres liv i overensstemmelse med deres egne værdier.

Det konstante pres, man udsættes for af grupper og enkeltpersoner, skaber et problem, for man skal konstant forsvare sig mod at blive manipuleret. Det første er at iagttage de påvirkninger, man udsættes for. Man kan hente stor hjælp fra bøger om markedsføringspsykologi, der åbent beskriver erhvervslivets teknikker og "tricks". Indsigt i fremgangsmåderne medfører, at man skal være opmærksom, modstå manipulationerne og modarbejde dem.

Subtile manipulationer

Det er langt mere vanskeligt at opfange og forhindre de subtile manipulationer fra mennesker, man holder af. Man skal lære kunsten at sige "nej" – *venligt men bestemt!* Det kræver både visdom og vilje, men det kan være en hjælp at få at vide, at afvisningerne også er det bedste for de, der prøver at manipulere.

Det er ikke nødvendigt at beskrive de teknikker, der kan benyttes til at overvinde de forskellige blændværk, som er forbundet med aktivitet. De studerende, der har brugt de teknikker, der er blevet beskrevet tidligere i instruktionerne, vil hurtigt vide, hvilke der kan benyttes. F.eks. vil teknikken til rigtige proportioner være til hjælp – forædling af modsætninger er specielt god – og teknikken til transmutation vil være en praktisk metode til at frigøre den energi, der ofte bruges forkert af mennesker med den form for blændværk.

Blændværk med relation til sensitivitet

For høj sensitivitet er årsag til, at man identificerer sig med sit følelsesliv og med de følelser, kontakt med andre mennesker kan vække. Man oplever en tendens til at føle sig tiltrukket eller frastødt og til at være afhængig af og åben overfor påvirkning fra omgivelserne.

Et af de mest almindelige blændværk er sensitivitet overfor andres meninger og kritik. Det er et blændværk, der virker begrænsende, og det er lidelsesfuldt. Men det kan overvindes ved at forædle objektivitet og selvtillid. En hjælp til at udvikle denne holdning er at forstå, at for det meste er andre menneskers domme og kritik baseret på begrænset eller ingen information, på misforståelser og på fordomme, der skyldes deres egne blændværk. For som det gamle ordsprog siger:

Tomme tønder buldrer mest.

Dhammapada taler også om det:

*Mennesker kritiserer de, der taler meget.
De kritiserer de, der forholder sig tavse.
Og de kritiserer også de, der taler lidt.
Ingen i verden undgår kritik.*

Blændværk vedr. psykisk sensitivitet

Tendensen til at være for åben for andres meninger er en svaghed, der udvikler en negativ sensitivitet for psykiske påvirkninger, både fra enkeltpersoner og fra almindelige psykiske strømninger. Nogle er stolte af, at de er psykisk sensitive og betragter det som et tegn på "højere" udvikling, og mange tror fejlagtigt, at det er intuition. For andre er det forvirrende og skræmmende. Begge reaktioner er blændværk. De, der betragter det som en åndelig gave, glemmer, at både primitive mennesker og dyr er "mediumistiske", og de mennesker, der føler sig utrygge ved det, skal vide, at det kan styres ved hjælp af en positiv holdning, og man kan udvikle evner, der kan modvirke det.

Blændværk vedr. kunstnerisk opfattelse

Et andet blændværk er tendensen til det, der kaldes *svag kunstnerisk forståelse*. Mennesker, der har en bestemt mening om skønhed og kunstnerisk værdi, har tendens til at leve livet i tågeagtige områder i stedet for i hverdagslivets klare virkelighed. De fortaber sig i smukke fantasier og dagdrømmer ved hjælp af forestillingsevnen, og på denne måde mister de kontakten til både den objektive og den subjektive verdens kendsgerninger. Blændværket har tendens til at ramme mennesker, der virker drømmeagtige og ineffektive.

På den anden side kan interesse for skønhed skabe den modsatte form for blændværk, for interessen har en tendens til at overvurdere *objektiv* skønhed og føle sig tiltrukket af den. At beundre smukke ting er positivt, men som Platon sagde, er det kun det første trin på den stige, der når op til den essentielle formløse skønhed:

"Mennesket begynder med at beundre skønhed individuelt, og i sin søgen efter den universelle skønhed kan man se, at det hele tiden stiger op ad den himmelske stige, fra trin til trin, dvs. fra et til to og fra to til enhver smuk form, fra formers skønhed til systemers skønhed, fra systemer til lærdom, og fra almindelig lærdom til specialviden, der kun vedrører selve skønheden, indtil mennesket til sidst ved, hvad skønhed er."

(Symposium)

De mennesker, der har tendens til disse "sensitivitetsblændværk", er også genstand for mange konflikter. Deres åbenhed overfor andres tanker, følelser, handlinger og behov spreder deres bevidsthed i alle retninger. Det betyder, at når de responderer på disse indtryk, så spredes og splittes deres energier. De forsvinder ud i alle retninger, de bliver rådvilde og vaklende og opnår kun meget lidt.

Koncentration skaber samling

De samme problemer opstår i forbindelse med menneskets egen kreativitet. Det responderer så hurtigt på idéer og indtryk, at de oversvømmes af dem. Det er vanskeligt at fokusere på ét specielt projekt, og det lykkes ikke at omsætte idéerne til virkelighed. Det grundlæggende svar på spredningen af energierne er *koncentration* – dvs. at fokusere opmærksomheden på én ting ad gangen og at etablere tilstrækkelig vilje til at fuldføre hver opgave. Sammenfattende kan man sige, at det centrale problem for mennesker, der har dette blændværk, er at skabe harmoni gennem konflikt. Problemet er nært knyttet til blændværket vedr. fred.

Blændværk vedr. fred

Måske er det overraskende at kalde fred for et blændværk, for fred er et ideal, som størstedelen af menneskeheden længes efter. Men mange ser fred som fravær af krig. Der er mange meninger om fredens dybere natur, og om de metoder, der kan skabe fred. Mange tror, at fred skabes ved hjælp af kontrol – eksempelvis traktater, love, pagter og organisationer. Men historien har alt for tydeligt vist, at metoden ikke forhindrer krig. Årsagen er, at man ikke går til problemets kerne. Man bearbejder ikke *årsagerne* til krig.

Årsagerne til krig er almindeligt kendt, så der er ikke grund til at uddybe dem her. Den væsentligste psykologiske årsag – udover aggressioner, egoisme, vilje til magt og mistillid – er frygt, men den ser man bort fra. Frygt tages normalt ikke i betragtning. Da årsagerne er psykologiske, kan de kun modarbejdes og nedbrydes med psykologiske og åndelige metoder. Det fremgår tydeligt i indledningen til UNESCO-fundatsen:

Krige begynder i menneskets sind, og derfor er det i menneskets sind, at forsvaret for fred skal opbygges.

En anden årsag til at problemet fred løses med psykologiske metoder er en kendsgerning, som psykologer har konstateret, at pga. en projiceringsmekanisme, så overfører man sin egen aggression og kamplyst til andre mennesker. Og aggressionerne findes både hos enkeltpersoner, grupper og nationer. Projiceringerne har tendens til at skabe eller intensivere fjendskab i de mennesker, de er rettet imod, og dermed er den negative spiral, som fremmer fysisk vold, blevet skabt.

God vilje, rigtige relationer og samarbejdsånd

Derfor skal man i vid udstrækning både individuelt og kollektivt udvikle og bruge den gode vilje, rigtige relationer og samarbejdsånd. Ægte og vedvarende fred er alene et resultat af disse faktorer, og af de psykologiske forandringer, som de medfører for det enkelte menneske og for samfundet.

De mange nødvendige ændringer kræver selvfølgelig, at man opgiver gamle metoder og er parat til afkald og ofre. Med andre ord: *Forandring medfører konflikt*. Men at opnå ægte fred og harmoni ved at løse konflikterne i sig selv er i virkeligheden den eneste måde at undgå en verdenskonflikt, som reelt kan betyde udslettelse af store dele af menneskeheden.

Alt dette skal erkendes af de mennesker, der er forblændet af tanken om "*fred for enhver pris*". En statisk, negativ holdning til fred skaber ikke fremgang, udvikling og vækst. Det er de dybere problemer og forandringer, man skal forsøge at virkeliggøre for at opnå sand harmoni på Jorden.

Blændværk med relation til tankesindet

Den femte form består af blændværk, der opstår af *mental polarisering*. Det drejer sig navnlig om intellektuelle blændværk, og normalt er årsagen *illusion*. Eller man kan kalde det *vrangforestilling*. Det er et blændværk, når man mener, at viden og indsigt i sig selv er tilstrækkeligt.

Den teoretiske eller objektive viden er imidlertid kun det første skridt til forståelse, for erkendelse opnås med andre metoder. Sand viden om andre mennesker opnås eksempelvis ikke ved at analysere og lave biologiske og psykologiske skemaer over karaktertræk og egenskaber, for det kræver empati, indføling og forestillingsevne. Forståelse af de overordnede principper og realiteter kræver udvikling af højere bevidsthed, der giver adgang til intuitionen.

Intuition som en metode til viden anerkendes generelt ikke af psykologer og filosoffer. De kalder intuitionen "mystisk". Det afslører bare en fejlagtig opfattelse af mystikkens sande natur og værdi.

Mystikere og intuition

Intuition er *ikke* en egenskab eller gave, som alle mystikere er i besiddelse af. Mange mystikere arbejder pga. af hengivenhed. Ofte er de uintelligente og interesserer sig ikke for *viden* om det åndelige. Andre oversvømmes af og til af impulser med oplysninger om virkeligheden, som ikke stammer fra intuitionen.

På den anden side har tænkere i tidens løb erkendt og anvendt intuition som en højere evne til forståelse. Humanistiske psykologer er eksempelvis begyndt at anerkende og værdsætte intuition.

At anvende analytiske tanker alene uden at integrere dem i andre metoder til viden, er ikke alene utilstrækkeligt, men det udgør desuden en alvorlig forhindring til forståelse af virkeligheden. Forhindringen er oven i købet blevet kaldt "*virkelighedens drabsmand*", fordi tankesindet har tendens til at adskille, analysere og kritisere. Den skaber barrierer og en form for tåge mellem mennesket og de højere realiteter. Det er navnlig tilfældet, når tankesindet ikke er under kontrol.

Blændværk vedr. kritik

En af tankesindets tendenser, der er særlig skadelig, hvis den ikke er afbalanceret med forståelse og skelneevne, er *kritik*. Det er et af de mest udbredte blændværk, som næsten alle har tilbøjelighed til – men især intellektuelle mennesker.

Kritik er så udbredt, fordi det tilfredsstillende flere basale tendenser. En af dem er *egoisme*. At gøre opmærksom på andres mangler og svagheder giver en behagelig mereværdsfølelse, der stimulerer forfængeligheden. Desuden giver kritik direkte afløb for aggressive energier. Det er en dejlig fornemmelse at få en nem og sikker sejr, når "fjenden" ikke er til stede. Desuden sker det ofte under den illusion, at det ikke skader og nogle gange endda opleves som en pligt.

Kritik er skadelig

Men kritik er ikke ufarlig. Kritik skaber to modsatrettede reaktioner. Hos nogle mennesker har den en stærk nedbrydende virkning, der skaber mindreværdsfølelse, der hæmmer og virker lammende. Det sker desværre ofte, når kritikken kommer fra forældre eller en lærer. Andre reagerer anderledes. De viser oprørske og fjendtlige adfærd, der udløser mere kritik, og derved skabes der et skadeligt kredsløb med misforståelser og konflikter.

Kritik har desuden en anden uheldig virkning. Kritik skader det menneske, der kritiserer. Det skaber en barriere for sig selv og forhindrer positive relationer til andre. Det gør det vanskeligt at udtrykke positive følelser og udelukker en konstruktiv holdning. Det resulterer i en giftig og negativ indstilling, og det kritiske menneske får tendens til at reagere psykosomatisk. Og det resulterer igen i dårligt fysisk helbred.

Storhed og svaghed

En kritisk holdning skaber ofte modstand ikke alene mod mennesker, men også mod omstændigheder og selve livet. Mennesker, der tror på Gud, kritiserer ofte det højeste væsen, fordi der findes så mange ondt og uretfærdigheder i verden.

En ekstrem form for kritik er at "nedgøre" succes og kompetente mennesker ved at forsøge at afsløre deres svagheder. Mange føler, at andres dygtighed virker ydmygende på dem selv. Denne form for kritik er et blændværk. Man kritiserer mennesker, og prøver at få dem ned på eget niveau. Alle har svagheder, men mange har vist storhed på trods af mangler og svagheder. F.eks. påvirkede Mozarts følelsesmæssige umodenhed og Wagners ambition og egoisme ikke den høje kvalitet i deres kompositioner.

Man skal skelne mellem *kritik* og *skelneevne*. At lade være med at kritisere betyder ikke, at man lukker øjnene for andres utilstrækkeligheder. Man er stadig i stand til at se fejl og ulovligheder. Det, der adskiller skelneevne fra kritik, er den holdning, man indtager. De, der kritiserer generelt, gør det med selvtilfredshed og en mereværdsfølelse, men de, der anvender visdom i skelneevne, glæder sig ikke over at iagttage de ufuldkommenheder, de møder.

Forædling af modsætninger

Tendensen til at kritisere kan nedbrydes ved at benytte de fleste af teknikkerne til nedbrydning af blændværk, men forædling af modsætningerne er måske den enkleste og mest direkte. I dette tilfælde betyder det, at man forædler kærlig forståelse og gør det til en vane at se det gode i begivenheder og i mennesker.

Mentale blændværk har ofte relation til forskellige former for aktivitet, for de er

som regel forbundet med overvurdering af formlivet. Et primitivt udtryk for dette blændværk er nutidens tendens til at lægge større vægt på indpakningen end på indholdet.

De foregående afsnit handler om misbrug af tankesindet, men det er nødvendigt at udvikle og bruge det rigtigt. Tankesindets funktion skal værdsættes og dets udvikling skal forædles, navnlig af de mennesker, der har tendens til andet, fjerde og sjette blændværk.³

Tankesindets funktion er at *fortolke*. Tankesindet skal samle data og indtryk, der kommer til det via de fysiske sanser og fra følelser, forestillinger og intuition. Tankesindet skal koordinere og integrere indtrykkene i en synteseskabende funktion. Udover denne synteseskabende og fortolkende funktion har tankesindet til opgave at formulere og give udtryk for de resultater, det når frem til.

Det viser det generelle princip. Hvis en funktion i mennesket er adskilt fra andre menneskers, kan den kun give et delvis og ensidigt billede af virkeligheden, og derfor er den blændværksskabende. Tankesindets synteseskabende funktion er kun ét aspekt af den samlede syntese, der er målet for et integreret, selvrealiseret menneske. At relatere og integrere alle dele af menneskets natur er effektive metoder til at nedbryde mange blændværk, specielt de to sidste – det fjerde og femte. Det generelle princip skal man huske og arbejde med i kombination med et hvilket som helst af de forskellige teknikker.

³ Se fjerde års første instruktion.

Teknikker

Der findes forskellige teknikker til fjernelse af blændværk. De kan anvendes effektivt på forskellige niveauer. De indledende metoder (beskrevet i fjerde års anden instruktion) kan sædvanligvis anvendes, for de er enkle og nemme at forstå, selvom de kan være vanskelige at praktisere.

Den første er *erkendelse*, som indebærer en erkendelse af eksistensen af et bestemt eller flere blændværk. Måske forsøger man at bortforklare blændværket, for det sårer som regel stoltheden, hvis man skal erkende en svaghed. Men man er nødt til at være ærlig overfor sig selv uden samtidig at skabe en mindreværds- og skyldfølelse. Alle mennesker har blændværk. Der er derfor tale om en helt almindelig menneskelig tilstand.

Disidentifikation, fornuft og beslutning

Det næste skridt er *disidentifikation*, som i denne forbindelse betyder, at man erkender og bekræfter: "*Blændværket er i mig, men det er ikke mig*". Har man brugt øvelsen i disidentifikation⁴ vil det være nemt at benytte den i forbindelse med ethvert blændværk.

Derefter følger rigtig anvendelse af tankesindet. Fornuft og klar tænkning er ofte tilstrækkeligt for at kunne finde ud af, hvordan et blændværk forvrænger livet og står i vejen for indsigt i både den ydre og den indre virkelighed. Men det er nødvendigt at bruge disse kræfter, at stoppe op og betragte sig selv og vurdere holdninger og handlinger.

Til sidst kommer stadiet med *beslutning*. Man beslutter ikke at give efter for det aktuelle blændværk. Man skal bruge viljen, og det giver gode muligheder for at øve sig i at bruge denne vigtige men ofte glemte eller misbrugte kraft. Her er "som-om"-teknikken⁵ hensigtsmæssig. Man skal lade "som-om" dette blændværk ikke eksisterer. Substitutionsmetoden er også god. Her skal man rette opmærksomheden og handlingerne mod andre områder, end de, der blev præget af det blændværk, man prøver på slippe af med.

Teknik vedr. lys

Alle ovennævnte teknikker har en forsvarsmæssig karakter. De kan styre blændværket til en vis grad, men de kan ikke opløse det. Hvis man vil helt af med et blændværk, er det nødvendigt at bruge direkte og dynamiske teknikker – eksempelvis teknikken vedr. lys.

Teknikken er dybest set baseret på raja-yoga, sådan som Patanjali har fortolket den.⁶ De første stadier er koncentration og meditation med det formål at koordinere personlighedens aspekter – fysiske, astrale og mentale. Derefter integreres personligheden med sjælen. På denne måde kanaliseres sjælens stærkere lys til tankesindets lys.

4 Fjerde års anden instruktion.

5 Fjerde års anden instruktion.

6 En nyere oversættelse af *Yoga Sutra* af Patanjali med omfattende kommentarer af Alice A. Bailey findes i bogen *Sjælens Lys*, Esoterisk Center Forlag.

Man kan forestille sig lyset som et lyspunkt. Fra dette lyspunkt kan man ved en viljeshandling og ved hjælp af den skabende forestillingsevne rette en lysstråle mod det blændværk, man ønsker at fjerne. Når lyset gennemtrænger blændværket, vil det gradvis forsvinde. Meditationen i slutningen af instruktionen, er baseret på denne teknik.

Følgende tilbageblik på lys kan også være en hjælp. Et aftentilbageblik på de holdninger og handlinger man har givet udtryk for i dagens løb, er en virkelig vigtig praksis. Ved at visualisere sit lys og ved at vurdere, hvordan man bruger det i sit liv, kan man benytte følgende spørgsmål som nøgleord – ét for hver uge.

Tilbageblik på lys

1. Kan jeg helt ærligt sige, at jeg véd, hvordan jeg som personlighed kan træde til side og kaste lys over problemerne i mit daglige liv?
2. Det siges, at der er en sjæl, et lysvæsen, der oplyser den åndelige vej. Når jeg erkender det, ved jeg så, hvordan jeg undgår bekymringer – en indsigt, der burde oplyse min vej?
3. Hvordan reflekterer jeg lyset i mit liv?
4. Hvilke problemer og begivenheder vækker hurtigst lyset i mig?
5. Hvilke aktiviteter og egenskaber i min lavere natur er det nødvendigt at fjerne, hvis lyset skal oplyse min vej?
6. På hvilke måder kan jeg bruge lyset til at hjælpe menneskeheden?

Anden del

Loven om åndelig tilnærmelse og blændværk

Loven om åndelig tilnærmelse har en særlig relation til blændværks-problematikken, for den anviser helt tydeligt metoder, der kan benyttes til overvindelse af blændværk. Blændværk er blevet beskrevet som en tyk tåge, der indhyller mennesket, og som forhindrer det i at se bjergets top og den klare himmel. Men endnu værre er det blændværk, der omgiver *menneskeheden*, og som kan betragtes som en tæt psykisk tåge, der ikke alene skjuler virkeligheden, men tydeligvis er skadelig og giftig.

For at frigøre sig fra dette problem skal man løfte sig op til et højere niveau med "ren luft" og "klar vision". Derfra kan man iagttage de forskellige blændværk, der påvirker livet og fokusere en nedbrydende lysstråle mod dem. Det betyder, at man skal praktisere *åndelig tilnærmelse* ved at løfte bevidstheden op mod og – hvis det er muligt – ind i "*sfæren med fred og ophøjet glæde, hvor sjælen står fokuseret og rolig*".

Man skal også erkende, at åndelig tilnærmelse er *gensidig*. Åndeligt lys og energi strømmer altid ned og forsøger at skabe kontakt, og kontakten er muligt, hvis man løfter bevidstheden op over tågen op til lyset.

Det er netop det, man forsøger, og som man gradvis bliver fortrolig med, når man anvender teknikken vedr. lys. Det er både en metode til at nedbryde blændværk, og en teknik, der kan benyttes som en meditation på loven om åndelig tilnærmelse. Og man skal altid huske, at når man bruger teknikken, så arbejder man under og med denne grundlæggende lov.

Den Store Invokation

At intonere *Den Store Invokation* er også en kraftfuld metode til at nærme sig det åndelige. Det opstigende invokative mantra skaber en kanal til en nedadgående tilnærmelse og nedstrømning af de åndelige energier: Lys, kærlighed og kraft. Når man har anvendt teknikken vedr. lys, der i virkeligheden er en form for meditation, skal man intonere *Den Store Invokation* med den erkendelse, at den skaber en kraftfuld åndelig tilnærmelse både for det enkelte menneske og for hele menneskeheden.

"Sjælens lys, der nedbryder blændværk i de tre verdener, er det mest praktisk anvendelige, nyttige og nødvendige emne, der findes ... at frigøre det enkelte menneske og hele menneskeheden for det blændværk, som omslutter alt og alle, og som fastholder menneskeheden i slaveri, er en tvingende nødvendig opgave."

Alice A. Bailey: *Blændværk, et verdensproblem*

Oversigt over blændværk, der forhindrer åndelig tilnærmelse

Generelt blokerer alle blændværk vejen til det åndelige, og omvendt kan man sige, at jo mere man nærmer sig det åndelige, jo mere effektivt kan man bearbejde blændværk og nedbryde dem. Og samtidig hjælper man med nedbrydningen af verdensblændværket. Nogle blændværk er specielt modstandsdygtige på den åndelige udviklingsvej. Mange findes i den tredje og femte kategori (blændværk vedr. aktivitet og blændværk vedr. tankeindet). Følgende kan nævnes:

- Overaktivitet
- Overbetoning af form
- Selvtillid
- Mental stolthed
- Optaget af praktiske gøremål
- Selvcentrerethed på personlighedens niveau

Omrids til meditation

I. Forberedelse og koordinering

1. Afspænding – fysisk, følelsesmæssig og mental
2. Stræben
3. Mental koncentration
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 - loven om åndelig tilnærmelse og blændværk

1. Koncentrer din bevidsthed i sjælens lys ved at ...

Erkende:

- a. at sjælen er lys,
 - b. at lyset reflekteres i tankesindet,
 - c. at du derefter automatisk bliver en lysbringer,
 - d. at lyset skinner på et mørkt sted.
2. Koordinér dig bevidst med sjælen ved at fastholde ovennævnte nøgleord i tankesindet.
 3. Derefter skal du bevidst fastholde tankesindet i lyset.
 4. Brug fem minutter til:
 - a. at dedikere din personlighed til tjeneste for lyset,
 - b. at påtage dig ansvaret som lysbringer.

5. Herefter rettes det sjælsinspirerede tankesinds søgelys mod et bestemt blændværk. Prøv om du kan se det klart oplyst. Se årsagerne til det. Se dets egenskaber og forklædninger. Løft herefter blændværket op til sjælen, og lad sjælen sprede det og nedbryde det.

6. Sig følgende mantra:

*Lad det guddommelige selvs energi
inspirere og vejlede mig.
Lad mig blive ført fra mørke til lys,
fra det uvirkelige til det virkelige,
fra død til udødelighed.*

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...





VisionsNettet
www.visionsnettet.dk