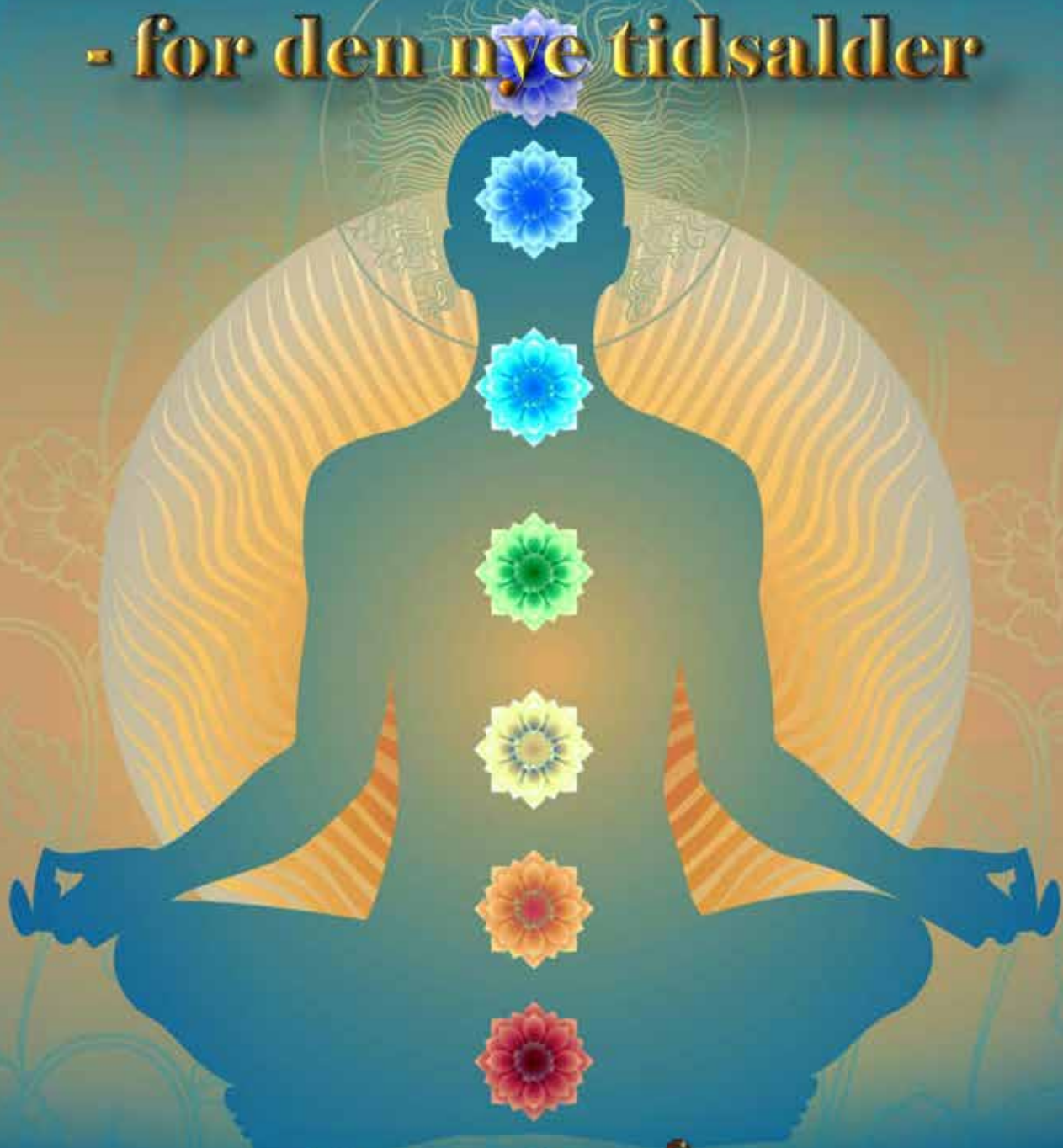


SKABENDE GRUPPEMEDITATION

- for den nye tidsalder

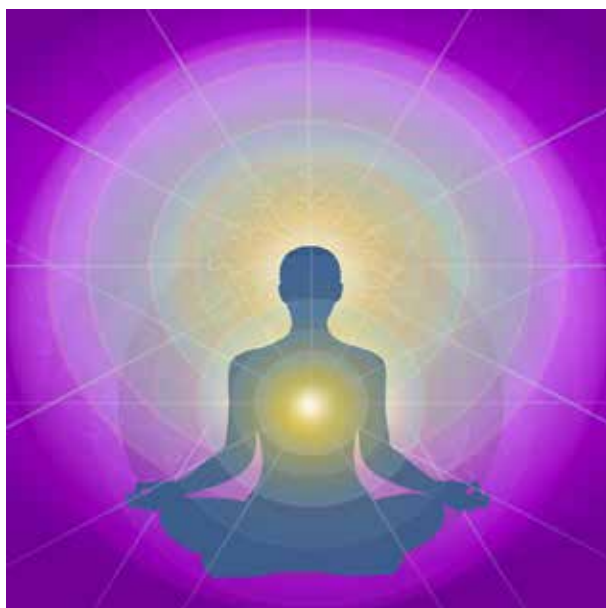


Femte år

Instruktion 3

21. april - 20. juni

Skabende
meditation
- for den nye tidsalder



5. år

Instruktion 3:6
21. april - 20. juni



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

Indhold

- Opgave, der skal udføres
- Meditationsomrids
- Citater om loven om gruppebestræbelser
- Mere viden om loven om gruppebestræbelser
- Om stilhed og tavshed



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

Opgaver, der skal udføres

fra 21. april – 20. juni
– skal dedikeres til
loven om gruppebestræbelser

Mantra

*Jeg er ét med min gruppe,
og alt, hvad der er mit, er også deres.*

*Må den kærlighed, der er i min sjæl,
strømme ud til dem.*

*Må den styrke, der er i mig,
opløfte og hjælpe dem.*

*Må de tanker, som min sjæl skaber,
nå dem og opmuntre dem.*

Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 275

Kære medarbejdere i lyset

Temaet for studierne i denne to-måneders periode er *loven om gruppebestræbelser*. Som discipel er man klar over, at uanset hvor isoleret omgivelserne og det private liv tilsyneladende er, så er man altid i harmoni med gruppemedlemmerne rundt om i verden. I morgenmeditationen behøver man bare "*med beslutsomhed og med glæde at løfte sig op til gruppens sjæl*" og overføre denne tilstand til bevidstheden.

Arbejdet går ud på at skabe og udvikle – måske ved hjælp af meditationsomridset, mantraet og grundtankerne – en veldefineret og "oplyst" tankeform, der er baseret på gruppebestræbelsens natur, teknik og anvendelsesmuligheder.

Denne tankeform udbredes til hele verden ved hjælp af visualisering, udstråling, det talte og skrevne ord og ved at efterleve intentionen i praksis, og holdningen kommer til udtryk som *livskunst*.

For at uddybe forståelsen af *loven om gruppebestræbelser* kan man læse mere om emnet i *Esoterisk Psykologi*, II.¹ Vær navnlig opmærksom på punkt "e" – *Verdenstjenere og fuldmånen i maj måned*² – som omtaler en mulighed for gruppebestræbelser under Wesak-ceremonien ved fuldmånen i Tyrens tegn.

¹ Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 177-180 og s. 612-657

² – begynder på s. 642

Grundtanker

1. "Ensomhed skal erstattes af samarbejde ... en spontan længsel efter at være sammen med andre og deltage i processerne med levende, kærlig og esoterisk forpligtelse."³
2. "... en gruppe er i sig selv en enhed, der har form, substans, sjæl, hensigt og mål."⁴
3. "Man kan spørge: Hvad kan man udrette som gruppe? ... Man kan begynde at arbejde, sådan som en ashram arbejder, ved at benytte tankens kraft, opbygge et pres, styre tankestrømme i bestemte baner ud i verden, og ved at skabe tankeformer, som kan få direkte kontakt med andre tankesind, og som kan skabe tilsigtede ændringer i menneskehedens bevidsthed."⁵

3 Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, I, s. 547

4 Alice A. Bailey: *Strålerne og Indvielserne*, s. 109

5 Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 52-53

Omrids til meditation

I. Forberedelse og koordinering

- Vælg din foretrukne koordineringsmetode:
- Den teknik til koordinering du normalt bruger
 - eller ...
- Benyt denne meditation om morgenen inden du foretager dig noget andet. Dermed bygger du videre på den koordinering, der allerede er opnået
 - eller ...
- a. Løft bevidstheden op i hovedet
- b. Derefter løfter du bevidstheden opad gennem astrallegemet og mentallegemet til sjælen.
- c. Identificér personlighedens bevidsthed med sjælens bevidsthed og erkend, at de er én bevidsthed.

II. Erklæring

(siges sagte)

*"Jeg dedikerer mig til tjeneste for Kristus,
og vil gøre alt, hvad jeg kan
for at forberede menneskers tanker og hjerter,
til Hans tilsynkomst
Med denne intention beslutter jeg mig til
at meditere på gudsrigets love og principper,
og til at samarbejde på enhver mulig måde
om deres virkeliggørelse i menneskeriget
og ved hjælp af andre mennesker."*

III. Tilnærmelse og kontakt

Gentag langsomt og forsøg at forstå den dybe mening med ordene:

"Jeg står og venter".

*"Hold dig i nær kontakt med mig (Kristus)
og med den mester, der overvåger dit liv.
Hos os findes de lysets og kærlighedens kræfter,
som du kan anvende.
Hold dig nær til os, og træk dag efter dag
på denne styrke og viden, som vi har,
og som også er din.
Lad intet forstyrre den erhvervede ro,
som holder dig i nær kontakt,
som bringer dig lys og forståelse,
og som holder dig urokkeligt på vejen."*

Brug følgende nøgleord under punkt IV og V:

"Loven om gruppebestræbelser"

IV. Refleksiv meditation

1. *"Ord er levende former, der påvirker sjæl og ånd eller liv."*
2. Reflektér over nøgleordet. Reflekter over idéen bag *loven om gruppebestræbelser*. Før dine tanker fremad og opad, indtil du når den højeste grad af abstraktion, du er i stand til.
3. Når du ikke kan nå længere og befinder dig i abstraktionens verden, skal du bevare din fokusering i tanken. Hold tankesindet fast i lyset så længe, du kan.
4. Iagttag dine tankeprocesser mens du gør det. Bemærk alt nyt og navnlig intuitivt i den modtagende periode. Indtag en forventningsfuld holdning. Formulér med dine egne ord den højeste forståelse, du har været i stand til at nå.
5. Intonér OM og vent i stilhed mens tankesindet holdes i ro.
6. Før detaljerede notater over de idéer, der dukker op i tankesindet. Skriv dem ned i din meditationsdagbog hver dag.

V. Skabende meditation

1. Overfør meditationens tema til nutiden. Se forbindelsen til begivenhederne i verden. Se nytteværdien og den åndelige værdi for menneskeheden *som en enhed*.
2. Hold tankesindet i lyset. Notér enhver tanke, der har forbindelse til nøgleordet.
3. Formulér *loven om gruppebestræbelser* og udbyttet af din meditation med ord, der gør det muligt at præsentere den for andre. Tænk det igennem mentalt, følelsesmæssigt og omsat til handling.
4. Brug din forestillingsevne og udsend idéen som en levende tankeform. Før tankeformen ind i den store strøm af mental substans, som konstant påvirker menneskehedens bevidsthed.
5. Intonér OM.

VI. Afsluttende mantra og visualisering

1. Visualisér Kristus stående i horisonten som et udstrålende center af levende lys. Stråleglansen fra hans aura skjuler hans ansigtstræk.
2. Fra den nederste del af hans aura ved hans fødder dannes en vej af gyldent lys.
3. Se nu en stor skare af mennesker. Deres udstrålende lys blandes og danner en vej, som fører direkte til Kristus. Mellem de to veje er der en kløft.
4. Forestil dig, at du hører Kristus sige:

*"Den vej, jeg må betræde
for at nå til dit sted, er af lys.
Dens kvalitet er god vilje,
og den er næsten klar til,
at jeg kan betræde den.
Fortsæt dit arbejde.
Du kan ikke fejle."*

5. Se, hvordan kløften gradvis bliver mindre, indtil de to veje mødes og danner én vej.
6. Se Kristus nærme sig menneskeheden ad denne vej idet han til sidst siger:

JEG KOMMER!

VII. Invokation

Sig derefter *Den store invokation*:

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...

Loven om gruppebestræbelser

Hvad er en gruppe?

"Her skal der præsenteres nogle tanker vedr. de nye grupper, der kommer til at fungere aktivt under loven om gruppefremskridt. Når de nye grupper studeres, er det vigtigt at huske, at de først og fremmest er et eksperiment i gruppeaktivitet, og at de ikke er dannet for at fuldkommengøre de enkelte gruppemedlemmer. Det er en grundlæggende og vigtig udtalelse, hvis man skal forstå målene rigtigt. I grupperne supplerer og styrker medlemmerne hinanden, og med deres samlede kvaliteter og kapaciteter vil de til sidst være grupper, der er i stand til at gøre nytte i åndelig henseende, for åndelig energi kan strømme uhindret igennem dem til gavn for menneskeheden. Det arbejde, der skal udføres, vil for en stor del foregå på mentalplanets underplaner. De daglige tjenesteområder for de enkelte medlemmer i de nye grupper vil foregå på det fysiske plan afhængig af deres karma og motivation, men (og det er vigtigt) udover at det enkelte gruppemedlem udfører sin særlige opgave indenfor de forskellige områder, vil medlemmet også blive knyttet til en fælles gruppetjeneste. Ethvert medlem i disse grupper skal lære at arbejde i et nært mentalt og åndeligt samarbejde med andre, og det tager sin tid i betragtning af aspiranternes nuværende udviklingstrin. Alle skal lære at udstråle kærlighed til alle, og det er ikke let. Alle skal lære at tilsidesætte sin egen personligheds idéer og personlige vækst for gruppens behov."

Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 182

"Efterhånden som discipelgrupperne bliver aktive i verden, og deres integrering og grupperelation bliver rodfæstet, vil man se kimen til det, der vil kendetegne Den Nye Tidsalders grupper. Glem aldrig, at det arbejde meditationsgruppen forsøger at udføre, er et pionerarbejde og det indebærer alle de vanskeligheder, som uundgåeligt følger med ethvert pionerarbejde. Men det giver styrke og vækst. Efterhånden som gruppernes antal øges, og der kommer flere medlemmer til, vil den fremtidige struktur langsomt tone frem. Hvordan den vil se ud, når den er fuldført, er kun kendt i arkitekternes inspirerede vision."

Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, I, s. 49-50

"De nye grupper er langsomt og gradvis ved at inkarnere, og de lader sig styre af sjælens love. Derfor vil de anslå en anden tone og danne grupper, der er forbundet af en fælles aspiration og et fælles mål. Alligevel vil grupperne bestå af frie, selvstændige og udviklede sjæle, som ikke anerkender andre autoriteter end sjælens."

De tilsidesætter deres egne interesser til fordel for sjælens hensigt for gruppen. Ligesom det enkelte menneskes indsats i tidens løb har medvirket til at opløfte menneskeheden, på samme måde vil en tilsvarende gruppeindsats være i stand til at opløfte menneskeheden endnu hurtigere. Derfor kaldes denne lov for loven om opløftelse.

Nu er tiden inde til at igangsætte metoden til at opløfte menneskeheden ... Ordet har lydt med invokation om den fælles aktivitet og med impuls til at bruge kræfterne til at vække menneskehedens døde legeme. Fra mestrenes loge er en stor indsats mulig, og den er nært forestående. Alle aspiranter og disciple kan blive inddraget i en synteseskabende forståelse af kraft og potentialer."

Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 191-192

Gruppeintegrering

"Det er vigtigt at tænke dybere over etableringen af grupperelationer og erkende dem i hjernebevidstheden, for det er disciplenes problem i forbindelse med den gruppe, de er en del af. Den ydre relation skal forenes med den indre."

Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, I, s. 212

"Den kontemplerende gruppeenhed vil have rod i gruppens meditation eller i det kontemplative liv (hvor sjælen ved, at den er ét med alle sjæle). Det vil medføre en eller anden form for gruppeaktivitet, hvor hver enkelt gruppe vil yde sit bidrag til at opløfte menneskeheden i esoterisk forstand ... Alle kan med tiden lære at formidle sjælsstrålens kvalitet til gruppen og derved stimulere gruppe-medlemmerne til større mod, klarere vision, et højere motiv og dybere kærlighed og alligevel undgå faren for at skabe opmærksomhed omkring sin personlighed. Det er det største problem. For at gøre det rigtigt og effektivt skal alle lære at se hinanden som sjæle og ikke som personligheder."

Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 183

"Gruppeenheden og gruppens liv påvirkes af tankerne hos de disciple, der udgør gruppen. Sørg for, at det, der sendes ind i den almindelige strøm af tankekraft, har betydning."

Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, I, s. 527

"... Det er ikke så meget det fysiske tjenestearbejde, som en gruppe disciple udfører, der har den største betydning (selvom det naturligvis har et vigtigt formål). Det vigtigste er den iboende, integrerede gruppes tanke, der skal være så kraftig, at den kan skabe forandringer i menneskets bevidsthed."

Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 553

"... discipelen skal forstå, at det er den forenede gruppes tænkning, ønsker og aktiviteter, der er afgørende for gruppens ydre udtryk. Det er en manifestation af den samtidighed og syntese af alle lignende tanker, ønsker og planer, der skabes af flertallet."

Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, I, s. 210

Som en foreløbig konklusion kan man se, at Den Nye Tidsalders gruppearbejde, sådan som det vil vise sig i den spæde begyndelse, vil have følgende mål. De senere og mere esoteriske mål vil vise sig, når grupperne når de første mål:

1. *Gruppenhed*. Dette mål skal man nå ved at praktisere en kærlig holdning. En kærlig holdning er et aspekt af at praktisere Guds nærvær. Det medfører, at personlighedens liv underordnes gruppens liv, og at der konstant udføres et hengiven og aktiv tjenestearbejde.
2. *Gruppeditation*. Grupperne vil efterhånden blive forankret i sjælens rige, og det arbejde, der skal udføres, vil blive motiveret og styret fra kausalplanet som et udtryk for et kontemplativt liv. Det medfører, at disciplenes liv er aktivt i to retninger, hvor de fungerer bevidst både som personligheder og som sjæle. Personlighedens liv skal udtrykke intelligent aktivitet, og sjælens liv skal vise hengiven kontemplation.
3. *Gruppeaktivitet*. Hver gruppe vil have en særlig egenskab, og den vil være dedikeret til et tjenestearbejde.

"... en subjektiv forbindelse mellem alle medlemmer i gruppen og opbygningen af gruppebevidsthed er et vitalt mål i de kommende årtier. På den måde vil der opstå en cirkulation eller overføring af energi, der vil være af stor værdi i forbindelse med verdens frelse."

Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 183-184

"... gruppens kraft vil strømme gennem alle grupper, forudsat at disciplene opfylder følgende betingelser som gruppe:

- 1. At opretholde kontakten med den indre kraftkilde.*
- 2. At fastholde gruppens hensigt uafbrudt.*
- 3. At forædle evnen til både at leve efter sjælens love i det personlige liv og at anvende gruppens love i gruppens liv.*
- 4. At bruge alle de kræfter, der strømmer ind i gruppen, til tjenestearbejde.*

Gruppens medlemmer skal derfor lære at fornemme disse kræfter og bruge dem korrekt."

Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, I, s. 60

Gruppebestræbelser

"... 'Loven om gruppefremskridt' er en betegnelse, der har givet en bestemt energitype, der skaber medlemmernes forbindelse i en gruppe. Energien får gruppen til at fungerer som en levende organisme. Resultatet er, at gruppemedlemmerne erkender gruppens affinitet, hensigt og målsætning. Dybest set er det den samme energitype, der kendes fra den subjektive bevidsthed, hvor den skaber en forenet handling hos både stammefolk, nationer og racer. I esoteriske grupper har den imidlertid ikke fysisk betydning, for esoteriske grupper er ikke forankret på det fysiske plan. De er baseret på gruppens ideal, der kun kan registreres bevidst, hvis gruppens medlemmer arbejder på mentalplanet og udvikler evnen til at "tænke tingene igennem" – dvs. at registrere det i hjernen, som sjælen har meddelt tankesindet. Det er reelt en definition på meditationsprocessen, sådan som den skal bruges af de, der via samspil har nået en vis grad af sjælskontakt. Disse grupper arbejder udelukkende gennem en subjektiv forbindelse, der skaber subjektiv integrering og aktivitet."

Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 196

"Loven om gruppefremskridt kan først komme bevidst til udtryk, når disciplen er en accepteret discipel. Når disciplen har realiseret bestemte rytmer, når arbejdet udføres effektivt efter gruppens retningslinjer, og når disciplen for alvor bevidst forbereder sig til de udvidelser, som indivielse indebærer, så begynder loven at styre livet, og disciplen lærer at adlyde loven instinktivt, intuitivt og intellektuelt. Forberedelse til indivielse kræver lydighed mod loven om gruppefremskridt."

Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 179

"... En gruppes forenede aspiration, dedikation og intelligente hen-givenhed løfter gruppens medlemmer til større højder, end de ville have haft mulighed for alene. Gruppens stimulering og den fælles bestræbelse fører gruppen frem til en erkendelse, der ellers ikke ville være mulig."

Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 117

"Man forsøger at skabe en gruppebestræbelse, der kan få så stor betydning, at det rigtige tidspunkt og med sin voksende intensitet kan skabe en så stærk magnetisk impuls, at den vil nå de høje skabninger, der overvåger menneskeheden og civilisationen, og som fungerer via visdommens mestre og Hierarkiet. Mesteren vil reagere på denne gruppebestræbelse med en magnetisk impuls, der via de stræbende grupper vil forene de overskyggende og positive kræfter. Gennem disse gruppers koncentrerede indsats (de udgør subjektivt én gruppe) kan lys, inspiration og åndelig åbenbaring udløse en energistrøm, der er så kraftig, at den vil være årsag til afgørende forandringer i menneskets bevidsthed, og den vil påvirke og forbedre tilstandene i den nødlidende verden. Det vil åbne menneskets øjne for de essentielle realiteter, der endnu kun svagt fornemmes af tænkende mennesker. Menneskeheden skal selv skabe de nødvendige hjælpemidler til forbedringer, og den skal tro på, at den er i stand til det i kraft af sin egen visdom og styrke. Men hele tiden står grupper med verdensaspiranter i kulisserne og samarbejder i stilhed – både med hinanden og med Hierarkiet. De holder den kanal åben, som den nødvendige visdom, styrke og kærlighed kan strømme igennem."

Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 118

"Denne nye gruppes integrering er årsag til, at der bygges en 'bro af sjæle og verdenstjenere', som er forudsætningen for, at der sker en sammensmeltning af det subjektive hierarki af sjæle med menneskehedens objektive verden. Det vil resultere i en egentlig fusion eller syntese, og det vil markere, at menneskeheden kan indvies ved hjælp af indsatsen fra frontløberne. Det er det sande 'himmelske ægteskab', der omtales i den esoteriske kristendom, og resultatet af denne fusion bliver manifestationen af 5. naturrige – det overmenneskelige rige."

Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, I, s. 51

Forskellige slags grupper

"De nye grupper opstår overalt i verden. Grupperne på det fysiske plan med deres mange navne og målsætninger er ikke forbundet med den subjektive gruppe, der støtter de nye grupper, selvom der kan være en tåget forbindelse. Det er altid muligt, hvis der findes tre medlemmer fra den nye verdenstjenergruppe i en esoterisk gruppe. Er det tilfældet bliver gruppen 'sammenkædet ved hjælp af en tredobbelt tråd af gyldent lys' med den nye verdens-tjenergruppe, og den kan benyttes i et vist omfang. Denne store verdenstjenergruppe er kun ganske løst forbundet på det fysiske plan. På astralplanet er tilknytningen stærkere, og den er baseret på kærlighed til menneskeheden. På mentalplanet findes den vigtigste forbindelse, hvis man sammenligner de tre verdener. Det vil derfor være indlysende, at visse udviklingsprocesser skal være gennemført i det enkelte menneske, før det bevidst kan være et velfungerende medlem af den nye verdenstjenergruppe. Den nye verdenstjenergruppe er den hovedgruppe, der i nutiden arbejder under loven om gruppefremskridt."

Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 197

"... gruppemeditation praktiseres i stor udstrækning på mange niveauer her på Jorden. Alle mediterende og reflekterende grupper har relation til hinanden via det fælles åndelige motiv. De ønsker et nærmere samarbejde og forsøger at bringe deres meditationsarbejde – bevidst eller ubevidst – i en tilstand, der fremmer en positiv, universel stilhed. Formuleringen af de åndelige ønsker skal udbredes på en fornuftig måde, hvis den åndelige energi skal modtages som en fælles energi."

Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 235

Mere viden om loven om gruppebestræbelser

Hvad er en gruppe? En gruppe som en levende organisme?

Gruppens æteriske legeme⁶

Gruppens centre⁷

Det mentale aspekt⁸

– en "logisk, integreret gruppetanke"

Gruppens personlighed

Gruppens sjæl

Gruppen som et hjul af lys⁹

Gruppens antahkarana¹⁰

Gruppeånd¹¹

– et "levende punkt af ild"

Gruppeintegrering

Loven om magnetisk impuls¹²

(Loven om pol-enhed)

Anden stråle energi – hjertecenter¹³

(anahata)

Egoisk blad – femte

(kærlig forståelse)

Egoisk blad – sjette

(gruppekærlighed)

6 Se Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 130

7 Se Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 33

8 Se Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 553

9 Se Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 146-147

10 Se Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 22-23

11 Se Alice A. Bailey: *Strålerne og Indvielserne*, s. 218

12 Se Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 114-121

13 Se Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 513

Buddhi¹⁴

– "princippet, der forener grupper".

Loven om gruppefremskridt – Loven om opstigning¹⁵

Vandbærer-tegnets energi¹⁶

Planet – Uranus¹⁷

– "styrer grupperelationer"

Syvende stråle energi

Hus (i horoskop) – 11. hus¹⁸

– "Huset for relationer, for organisation, for fælles indsats og for aspiration.")

Metoder til gruppeintegrering

1. **Kærlighed**
2. **Meditation¹⁹**
3. **At dele²⁰**
4. **Stilhed²¹**
5. **Kommunikation**
 - a. Udad.
 - b. Subjektiv (telepatisk)

Forhindringer og vanskeligheder

1. **Kritik**
2. **Personlig hengivenhed og tiltrækning²²**
3. **Blændværk vedrørende frihed²³**

14 Se Alice A. Bailey: *Kosmisk Ild*, s. 376-377

15 Se Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 177-198

16 Se Alice A. Bailey: *Esoterisk Astrologi*, s. 138

17 Se Alice A. Bailey: *Esoterisk Astrologi*, s. 486

18 Se Alice A. Bailey: *Esoterisk Astrologi*, s. 486-488

19 Se Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, s. 183

20 Se Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 244-258

21 Se Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 606

22 Se Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, s. 581-590

23 Se Alice A. Bailey: *Blændværk – et verdensproblem*, s. 48-51

Gruppebestræbelse

Loven om gruppefremskridt

- o Første stråle energi: Syvende stråle energi.
- o Vandbærer-tegnets energi: Stenbukke-tegnets energi.
- o Egoisk blad – fjerde (samarbejde).
- o Egoisk blad – syvende (deltagelse i planen).
- o Egoisk blad – ottende (Alle disciples forenede vilje).

Forskellige bestræbelser

1. **Gruppeindvielse**²⁴
2. **Invokation**²⁵
3. **Inspiration (receptiv)**²⁶
4. **Skabende meditation**²⁷
5. **Inspiration (aktiv) og Udstråling**²⁸
6. **Aktivt tjenestearbejde**

Specielle bestræbelser

1. **Nedbrydning af blændværk**²⁹
2. **Gruppehealing**³⁰
3. **Fuldmånearbejde**³¹
4. **22 strålemetoder til gruppearbejde**³²

24 Se Alice A. Bailey: *Strålerne og Indvielserne*, s. 29-30

25 Se Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 182-201

26 Se Alice A. Bailey: *Telepati*, sektion I, "– en indre holdning ved konstant at lytte"

27 Se Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 267-269

28 Se Alice A. Bailey: *Telepati*, s. 114-115

29 Se Alice A. Bailey: *Blændværk – et verdensproblem*, s. 178-217

30 Se Alice A. Bailey: *Esoterisk Healing*, s. 483-656

31 Se Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 66-76

32 Se Alice A. Bailey: *Kosmisk Ild*, s. 1115-1116

Forskellige former for grupper

1. **Eksoteriske grupper**
– består af mennesker med god vilje til humanitære formål.
2. **Triangler**
Den mindste gruppe. Triangulært samspil. (Symbol på loven om magnetisk impuls: To ildkugler forbundet med en triangel af ild).³³
3. **Triangler af lys og god vilje**
4. **Den nye verdenstjenergruppe**³⁴
5. **Esoteriske grupper**
6. **Ashramer**³⁵
7. **Hierarkiet**³⁶
8. **Grupper i grupper**³⁷

Om tavshed og stilhed

En tale ved en Wesak-ceremoni

Efter at flere års arbejdet med flere skabende meditationsformer, er det vanskeligt at sige noget nyt. Heldigvis er det heller ikke nødvendigt, for mon ikke alle vil erkende, at man endnu ikke i tilstrækkelig grad praktiserer og heller ikke husker alt det, man har lært om det vigtige emne. Når man tænker over, hvad der kan være til størst nytte, og hvad der er vigtigt at pointere, så er der ingen tvivl om, at det er evnen til at *praktisere tavshed og teknikken til stilhed*. Måske tror man, at der er et modsætningsforhold i at "tale om tavshed og stilhed", men det er der i virkeligheden ikke. Ligesom i mange andre modsætningsforhold, så er tale og tavshed ikke "fjender". De udelukker ikke hinanden. Begge er nødvendige. Problemet er ikke at fjerne den ene, men at harmonisere dem på en intelligent måde. Det er et vigtigt aspekt, når man praktiserer loven om rigtige relationer.

Civilisationen med støj

Emnet skal derfor studeres ud fra dette synspunkt om rigtige relationer mellem tavshed og stilhed på den ene side og tale og lyd på den anden side. Det er en ydmyg vejledning til at træde ind i *Tavshedens Tempel*. Efter stilhed følger lyd, men det skal være en *skabende lyd* eller *tale*, der skal komme efter tavshed og stilhed. Den første elementære form for rigtige relationer gælder *rigtige proportioner*, og det er ikke nødvendigt at understrege den ekstreme mangel på proportioner, der findes mellem stilhed og lyd i nutiden. Man kan kalde den nuværende civilisation for *støjens civilisation*. Alle former for støj er en plage, og det har den tibetanske mester Djwhal Khul kaldt "*Vestens jungler*". Den konstante uro og larmende støj har vist sig at være direkte skadelig – selv for det fysiske helbred. Og det er endnu værre, at menneskeheden og specielt ungdommen vænner sig til støj, de holder af den, og de skaber den selv, hvis den ikke er der, indtil de til sidst ikke kan klare stilhed.

33 Se Alice A. Bailey: *Kosmisk Ild*, s. 1112-1114

34 Se Alice A. Bailey: *Hvid Magi*, s. 411-444 og *Esoterisk Psykologi*, II, s. 600-657

35 Se Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, I, s. 765-772

36 Se Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II, s. 388-389

37 Se Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 115-117

Indre støj

Det vedrører fysisk støj, men situationen er ligeså skadelig i relation til indre støj i form af tom snak. Hvis der fandtes instrumenter til at måle den mængde energi, der misbruges til tom og endda skadelig snak, så ville man blive chokeret over måleresultaterne. Det kræver ikke særlig meget fantasi at indse det. Tendensen stimuleres yderligere af det, man kan kalde nutidens "kult for ekspressionisme", hvor vægten lægges på retten til selvudfoldelse som en reaktion på den voldsomme undertrykkelse i den victorianske periode. Men som det sker med alle reaktioner, der er gået for vidt, går modreaktionen til den modsatte yderlighed. Der er helt afgjort et behov for at kontrollere den nuværende vilde "ekspressionisme". Her er løsningen også fornuftig regulering. Det betyder ganske enkelt, at *man skal tænke, før man taler*. Man skal vurdere, om det man vil sige, indeholder noget af værdi, og om det er hensigtsmæssigt. Djwhal Khul sammenfatter det i ordene:

"Menneskeheden som helhed har behov for stilhed som aldrig før. Den har behov for mulighed for at kunne opfatte den universelle rytme."

Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 54

Indre stilhed

Behovet er navnlig vigtigt for aspiranter og disciple, og det fører menneskeheden til en anden og mere subtil men ikke mindre vital og nødvendig form for stilhed, nemlig *indre stilhed*. Stilhed drejer sig ikke kun om at lade være med at tale, for når følelserne raser som kraftige storme, og hvis tankerne konstant løber løbsk, er der ingen rigtig stilhed.

Den tibetanske mester har givet to advarsler, som alle for alvor skal forsøge at praktisere:

"... til alle aspiranter, der uddannes til discipelskab: Lær den esoteriske tilbageholdenhed, som skaber indre styrke og ydre stilhed. Tal mindre og vis mere kærlighed."

Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, I, s. 270

Og Djwhal Khul siger om indre stilhed:

"... dybest set er tavshed ikke at afholde sig fra at tale ... Den tavshed, der kræves i en ashram, drejer sig om at lade være med at tænke i bestemte retninger, om at udelukke drømmerier og om ikke at anvende den skabende fantasi på en forkert måde."

Alice A. Bailey: *Strålerne og Indvielserne*, s. 226

Der findes flere former for indre stilhed. Hvert plan og underplan har sin egen form for stilhed. Om stilhed på astralplanet siger Tibetaneren:

"Det er meget nødvendigt for den, der udfører tjenestearbejde, at gøre ophold på astralplanet, og dér i hellig og behersket stilhed afvente det rigtige tidspunkt til at lade kraften strømme igennem centrene i det æteriske legeme. Tidspunktet med stilhed er et af mysterierne i den åndelige udvikling."

Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 140

Stilhed på mentalplanet er at stille opbygningen af tankeformer og af mentalt stof i bero. Det beskrives i *Yoga Sutras*,³⁸ hvor man kan få den nødvendige undervisning i den vanskelige opgave.

Den tavse vilje

Der findes også stilhed i relation til viljen – den personlige vilje. Det betyder, at den personlige vilje underkastes og forenes med den åndelige vilje. Men den højeste åndelige vilje har også i sig selv en afdæmpet kvalitet – en stilhed, der er antydning i nogle udtalelser vedr. Shamballa, der kaldes stedet med fred, stilhed og afklarethed. Sanat Kumaras vilje kaldes den "*fredfyldte, tavse vilje*".

Den højeste form for tavshed er den, der opnås og fastholdes i kontemplation. Indenfor det religiøse og mystiske område kaldes den for den "*tavse bøn*". Esoterisk set er den højeste form for kontemplation på Jorden, den form, som Nirmanakayaerne³⁹ udfører:

"... idet de arbejder kontemplativt med antahkaranaen, der forbinder Hierarkiet med Shamballa og menneskeheden med Hierarkiet".

Alice A. Bailey: *Strålerne og Indvielserne*, s. 412

Stilhedens tavse sprog

"En egenskab ved stilhed, der almindeligvis ikke tages i betragtning, er 'lyksalig glæde'. Der findes følgende interessante definition på lyksalig glæde: Det er 'Stilhedens tavse sprog', som er 'kendetegnet for den, der tjener i Den Nye Tidsalder'."

Alice A. Bailey: *Esoterisk Psykologi*, II, s. 135-136

Det er endnu mindre erkendt, at stilhed er Universets væsen. Der findes en *Stilhedens Sjæl* i ordets bogstavelige betydning. Det er en eksistens og en skabning.

Der er tidligere gjort opmærksom på, at alle åndelige kvaliteter og guddommelige egenskaber er selvstændige væsener, og at kærlighed, lyd, kraft, godhed og skønhed er skabninger. Det er ikke nemt at forstå, men det skyldes menneskets konkrete materialistiske tænkning.

38 *Patanjalis Yoga Sutras*, bog I

39 En Nirmanakaya er et menneske, der har opnået den høje indvielse, der kaldes Buddhaembedet – den tredje bardo-tilstand: Transformationslegemet. I stedet for at træde ind i nirvana eller iføre sig dharmakaya-klædningen (som begge for evigt udelukker den indviede fra menneskets verden) fortsætter denne Buddha sit arbejde for at hjælpe menneskeheden.

Alligevel skal man navnlig forsøge at tænke på stilhed som et væsen, for derved understreges den positive og aktive natur, der findes i stilhed, og som man er mere tilbøjelig til at betragte som fravær af lyd, tale og tanker. Stilhed er en positiv åndelig energi, og enhver åndelig energi er en udstråling fra eller en egenskab hos en levende skabning – en levende eksistens. Hvis man kan acceptere det (i det mindste teoretisk i begyndelsen), er det vigtigt, hvis man ønsker at praktisere stilhed, for man kan påkalde Stilhedens Sjæl. Man kan kommunikere med den og derved blive i stand til at modtage den *'inspiration, der kommer, når man befinder sig (metaforisk) under dens vinger.'*

Stilhed og inspiration

Der findes en nær forbindelse mellem stilhed og inspiration. Tibetaneren siger, at videnskaben om inspiration – i esoterisk forstand – er baseret på forskellige former for stilhed. Perioder i stille kontemplation er blevet kaldt *"perioder til oplagring"*, perioder til *"for dybelse i væren og bevidsthed"*, *"de essentielle dele i den besjælede helhed"*. Det er de "pauser", som sjælen kræver, og de spændingspunkter, hvor resultaterne begynder at vise sig.

I andet års tredje instruktion om receptiv meditation for Den Nye Tidsalder, beskrives nogle vigtige punkter og regler for teknik til stilhed. Det kan anbefales, at man læser dem igen, husker dem og praktiserer dem med præcision og tålmodighed. Her er nogle få påmindelser.

En god forberedelse er læsning om stilhed. Desuden anbefales det at læse det, Tibetaneren har skrevet om emnet. Derefter kan man i hukommelsen genkalde sig mennesker, der mestrede tavshed og stilhed – eksempelvis Aurobindo, der gennem mange år overholdt tavshed 360 dage hvert år, og Gandhi, der hver uge havde en dag i tavshed – hver mandag.

Hensigt og opmærksomhed

Hvis man vil praktisere tavshed, skal man først gennemgå forskellige stadier med koordinering. Det inkluderer tilbageblik, aspiration og mental koncentration. Det vigtigste er at opnå og fastholde en mental polarisering. Stadierne fjerner farer og de lavere psykiske impulser og astrale påvirkninger. Bevidstheden skal fastholdes på et højt spændingspunkt. Spændingsfelter er i virkeligheden hemmeligheden, og det er den vigtigste tilstand for alt esoterisk arbejde. Det kan kaldes en kombination af hensigt og opmærksomhed: *Hensigt* svarer til at trænge igennem til et højere bevidsthedsområde. *Opmærksomhed* svarer til at polarisere bevidstheden på det opnåede niveau.

Åndelig spænding

Åndelig spænding er helt anderledes end de fysiske og følelsesmæssige spændinger. De er endda hinandens modsætninger. Personlige spændinger står i vejen for åndelige spændinger, som bedst kan opnås og fastholdes i en afslappet fysisk tilstand med ro på det følelsesmæssige og mentale område.

Spændinger skal efterfølges af stilhed – af *"levende stilhed"*. Det er nødvendigt for at kunne modtage åbenbaring. Åbenbaring kommer for det meste fra sjælen, men kan også komme fra andre kilder, f.eks. fra en ashram eller fra en mester. Den tibetanske mester har beskrevet en øvelse om at lytte i stilhed i mesterens nærvær.⁴⁰

40 Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye Tidsalder*, II s. 604-607

Stilhed i grupper

Grupper kan praktisere stilhed på en effektiv måde. Selv to mennesker, der mødes, kan kommunikere i tavshed. En historie om den franske kong Louis fortæller, at han gik forklædt som pilgrim for at møde en franciskanermunk: *"De knælede og omfavnede hinanden med stor ærbødighed og med mange tegn på hengivenhed. Ingen af dem sagde et ord, og efter et stykke tid gik de hver til sit i tavshed"*. Da man bebrejdede munken, at han havde forholdt sig tavs, sagde han:

"Aldrig før havde vi omfavnet hinanden sådan ... vi så ind i hinandens hjerter og vidste langt bedre, hvad vi havde at sige, end hvis vi havde brugt ord til at forklare, hvad vi havde erfaret i hinandens sjæle. Menneskets sprog er så mangelfuldt i relation til Guds mysterier, at ord ville have skabt en barriere".

Tibetanerens korte instruktioner om at praktisere stilhed lyder:

"Træk din udadrettede bevidsthed tilbage fra det ydre og ind til det sted i hovedet, hvor stilheden findes, og hvor 'det gyldne og det blå mødes, blandes og forenes. Stræb da efter at opleve den rene stilhed', og '... visualisér derefter en kraftig gyldengul farve og tænk over den sande betydning, værdi og belønning af stilhed'."

Alice A. Bailey: *Discipelskab i den Nye tidsalder*, I, s. 468

Den virkning, stilhed skaber, er blevet beskrevet på denne måde:

"Det er af uvurderlig værdi at udvikle teknikken til at opnå indre stilhed. Det er i stilheden, at kraft skabes, problemer løses og vigtige erkendelser opfanges. I stilheden kan man udvikle sensitivitet og evnen til at respondere på subjektive impulser".

Virkningerne på personligheden er en genopladning af energi – dvs. en regenererende proces. I løbet af dagen udvikler man også evnen til at bevare en stadig tiltagende grad af indre stilhed, og på den måde bliver man gradvis i stand til at tilføre "disciplens dobbelte liv" den kraft, der kræves for at fastholde åndelig væren under udførelse af de daglige aktiviteter – *"stilheden fastholdes midt i alverdens støj"*.

Et andet resultat ved at praktisere tavshed er evnen til at handle på en støjfri måde. Øvelser, der skaber stilhed og kontrolleret, støjfri handling er anvendt med gode resultater med Montessori-metoden og andre pædagogiske metoder. Også kriminelle er blevet eksperter i denne kunst ved at øve sig – eksempelvis indbrudstyre, der om natten bryder ind støjfrit og stjæler i værelser, hvor beboerne ligger og sover.

Hvis man hele tiden kan bevare eftertænksomhed og opmærksomhed, kan det være en hjælp til at opfatte den inspiration, der som regel kommer på de mest uventede tidspunkter, hvor man er travlt optaget af andre ting.

Disse korte påmindelser er forhåbentlig tilstrækkelige til at stimulere både enkeltpersoner og grupper til at praktisere stilhed. Forsøg at blive "ven af stilheden" – en ven, der vil følge og tjene Stilhedens Sjæl.

NAMASKARA





VidsomsNettet
www.vidsomsnettet.dk