

## MEDITATION

MARTINUS

# MEDITATION



FORLAGET KOSMOS

---

KØBENHAVN 1965

Copyright  
by  
MARTINUS 1963

IBMK-TRYK

## 1. KAPITEL

### Den materielle meditation eller tænkning

Hvad forstår man ved meditation? Efter ordbogen udtrykkes meditation som identisk med overvejelse, dyb eftertanke. At meditere udtrykkes som at gruble og overveje. I det daglige liv er dette at overveje, dette at gruble over en ting for at få den klarlagt naturligvis et absolut gode, ja er ligefrem en livsbetingelse. Mennesker, der i det daglige liv handler uden at tænke sine handlemåder igennem, så de kan være logiske, vil naturligvis sakke agterud, vil ikke kunne følge med i livet og kommer derfor nemt ud for vanskelige problemer eller i værste tilfælde for katastrofer. Vi ser derfor også, at verden er fuld af meditation. Der finder en overordentlig stor tænkning, grub-

len og forskning sted både her og der. Det er denne tænkning, der har affødt den materialistiske videnskab. Denne videnskab har skænket menneskeheden kolossale goder: hurtiggående befordringsmidler, maskiner til udførelse af mangfoldige arter af både groft og let arbejde, ja, endog maskiner til hjælp for mentale arbejder, store beregninger og lignende. Ting man i oldtiden var både måneder og år om at udføre, udføres i vor tid på dage og timer. Og denne udviklinger for tiden inde i en stærk fordobling. Den går hurtigere og hurtigere.

## 2. KAPITEL

Hvis det levende væsen ikke var  
en åndelig foreteelse

Medens denne tænkning eller form for meditation således har givet menneskene en mangfoldighed af goder, der er blevet til stor velsignelse på det materielle område, er menneskene stagneret på det dybere mentale område. Hvordan ser man det? Det ses

på den kendsgerning, at livsoplevelse er ikke blot en materiel foreteelse. Den er i lige så høj grad en åndelig realitet. Dette vil igen sige, at det levende væsen ikke blot er en materiel ting, det udgør også en åndelig foreteelse. Uden denne foreteelse ville det umuligt kunne eksistere som et levende væsen. Denne åndelige foreteelse udgør altså det absolut primære ved nævnte væsen.

### 3. KAPITEL

Den materielle videnskab kan ikke primært hjælpe menneskene i deres sjælelige kriser

Hvor guddommelige goder den materielle videnskab end har givet menneskene, har disse dog ikke kunnet klare sådanne foreteelser, som kunne stabilisere og sikre menneskeheden en sygdoms- og sorgfri tilværelse, ligesom den heller ikke har kunnet fri menneskeheden fra krigens helvede eller rædsler, døds- og lemlæstelsesprocesser. Ja, den ligefrem underbygger og stabilise-

rer krigsevnen ved, med de mange geniale mordmaskiner, raketter eller kernevåben, at have mangfoldiggjort menneskenes drabs- og ødelæggelseskunnen. Er verden ikke netop spækket med reaktoranlæg eller kernevåbenanlæg? Man kender ikke noget til den levende ånd, der eksisterer bag alle levende væsener. Man regner kun med det fysiske legeme og tror, det udgør det levende væsen. Mange mennesker af dette århundrede har derfor ikke noget virkeligt åndeligt ståsted. Kristendommen, som før var deres åndelige ståsted, har de mere eller mindre forladt. De fornægter selve Guddommen og i det hele taget alt åndeligt. De kan derfor ikke opleve noget virkeligt fuldkomment stabilt liv. De kommer til at opleve sygdomme, ikke blot i deres fysiske legeme, men også i høj grad i deres åndelige eller sjælelige struktur. De kan hjemsøges af sorg, melankoli, livslede, skinsyge og jalousi. De kan føle had eller hævnlyst imod den eller den, som de mener er skyld i deres ulykke. Ligeledes kan de have stor ængstelse for fremtiden eller dagen i morgen. De kan have religiøse skrupler eller kriser. De kan have samvittighedsnag. Det nytter ikke i nogen af disse

foreteelser, at man er en stor materialistisk videnskabsmand. Det nytter heller ikke i disse sjælekriser, at man kender lysets hastighed eller jordens bane i rummet. Det nytter heller ikke, at man har stor viden på atomområdet eller i andre mikroområder. Det nytter heller ikke over for menneskenes ulykkelige skæbner, at man kender afstanden til sol og måne. Den materielle videnskab kan heller ikke fjerne den frygt, næsten alle mennesker har for døden. Vi ser her, at det ikke er nok, at man har stor viden om de materielle døde ting, maskiner, apparater og instrumenter til hjælp for det materielle liv. De kan umuligt fri menneskene for deres sjælelige lidelser. Menneskene kan altså absolut ikke blive fuldkomne udelukkende med materiel viden. Og så længe menneskene befinder sig i denne ufærdige tilstand, vil sygdomme, krige, unaturlig død, had og fjendskab, forfølgelse og bagtalelse være mere eller mindre herskende foreteelser i menneskenes daglige liv.



#### 4. KAPITEL

Menneskene mangler en særlig meditation eller åndelig tænkning

Menneskene mangler altså noget, der kan gøre deres daglige liv mere fuldkomment og lykkeligt. Hvad er dette „noget“? Dette „noget“ er i allerhøjeste grad åndelig tænkning. Dette vil altså igen sige meditation, forskning eller tænkning til fordel for deres manglende åndelige eller sjælelige stabilitet. Men her er menneskene ikke så godt stillet, som de er i forhold til den materielle eller fysiske side ved livet. Her findes indtil overflod bøger om materiel viden. Der findes således pragtfulde mere eller mindre geniale bøger om speciel materiel viden på næsten alle eksisterende felter. Hertil kommer så en mængde skoler, universiteter og læreanstalter, hvor menneskene kan få tilrettet sig den materielle viden, der kan udvikle dem til dygtige materielle skabere, det vil sige til skabere i de døde materier eller stoffer. Men hvor findes der universiteter og læreanstalter i en tilsvarende åndelig viden eller videnskab? At der findes

adgang til psykologiske studier på universiteterne er meget langt fra at være tilstrækkeligt, selv om den naturligtvis i visse tilfælde kan yde nogen hjælp. I forhold til den virkelige kosmiske videnskab er den kun næsten at betragte som søluften i nærheden af havet. Der eksisterer jo også kirker, der er beregnede på at være institutioner for skabelse af religiøs næring og danne grundlag for udvikling af moral.

## 5. KAPITEL

### Hvorfor menneskene bliver materialister

Men hvorfor har disse institutioner, som i virkeligheden i langt højere grad har deres rod i den absolutte religiøse sandhed, end den materielle opfattelse af livet har i dag, kunnet distanceres af den materialistiske videnskab? Det skyldes udelukkende dette, at menneskene er i færd med at udvikle sig i intelligens, hvilket vil sige: evnen til at iagttage, til at forske, til at analysere.

Med denne evnes vækst blev menneskene mere og mere indstillet på kun at acceptere det, de kunne forstå og klare ved hjælp af denne evne. Da de religiøse forkyndelser absolut ikke var beregnede til at være forskningsmateriale for intelligensen, blev man skeptisk, tvivlede og tabte troen på hele den religiøse side ved livet. Og da man med intelligensen kunne tilegne sig virkelig realistisk viden eller kendsgerninger, selv om de kun var materielle, blev intelligensens objekter foreløbig menneskenes mere eller mindre faste punkter. Alt hvad der lå uden for det område, som de kunne forske med intelligensen, blev regnet for absolut intet. Og menneskene blev materialister.

## 6. KAPITEL

Meditation, kosmiske  
glimt, den hellige ånd

Før denne stærke intelligensudvikling begyndte, blev menneskene religiøst ledet af deres instinkt. Dette gav sig udslag i men-

neskenes evne til at tro blindt på autoriteter. Det er disse troende mennesker, vi finder inden for kirkelige kredse og ligeledes inden for templerne i de andre verdensreligioner. Inden for disse østerlandske religioner, hvor det absolutte guddomsbillede endnu var noget dunkelt, mediterede, grublede eller overvejede og tænkte man på de allerhøjeste begreber om tilværelsen. Denne meditation blev som regel ledet af vismænd, der dannede skole for en del disciple eller åndeligt modne elever. Af disse elever var enkelte så langt fremme, at de kunne opnå „kosmiske glimt”. Det vil sige, at de kunne opnå et glimt af deres egen udødelighed, eller et glimt af et eller andet lille felt af den evige sandhed. Enhver oplevelse igennem kosmiske glimt var en afklaring som kendsgerning af det pågældende forhen gådefulde felt. Denne kosmiske oplevelsesevne er begyndelsen til det fuldkomne menneskes kommende totale kosmiske bevidsthed, hvilket igen vil sige en bevidsthed, der kun kan udtrykkes som „Den hellige Ånd”. Det er denne bevidsthed eller ånd, Kristus var fyldt med, og det er den samme ånd eller bevidsthedstilstand, der er målet for al menneske-

lig udvikling. Det er denne ånds tilegnelse, der fjerner alt det dyriske fra det ufærdige menneskes bevidsthed eller mentalitet. Det er denne ånd, der gør mennesket bevidst i den absolutte sandhed. Uden denne ånd absolut ingen højere viden om de absolutte, evige fakta.

## 7. KAPITEL

### Eksempler på kosmiske glimt

Tilegnelsen af denne guddommelige ånd er altså Guds store mål eller plan med alle ufærdige mennesker. Det er dette mål, der er udtrykt i Bibelen som „mennesket i Guds billede efter hans lignelse”. Dette er det absolutte slutfacit for al fysisk udvikling. Og vi er ikke uden eksempler på, hvorledes der er mennesker, der meget åbenlyst og som dagsbevidst kendsgerning har oplevet berøringen med denne ånd på det fysiske plan. Vi kan gå tilbage til Moses, der pludseligt så denne lysende ånd i form af en tornebusk, der brændte, lyste og flammede. Da Moses kom i nærheden af denne torne-

busk, lød der en røst, der sagde: „Drag dine sko af, thi det sted, du står på, er helligt. . . . “. Og røsten påbød ham videre, at han skulle drage til Ægypten og befri Israels folk fra deres trældom. Vi har også et andet eksempel på et kosmisk glimt. Da Jesus blev døbt af Johannes i Jordans flod, oplevede han et glimt af Guds ånd symboliseret i et syn af en lysende due, ligesom han samtidig hørte en røst, der sagde: „Denne er min søn den elskelige, i hvem jeg har velbehag.“ Igennem denne oplevelse, dette kosmiske glimt, oplevede Jesus Gud som en fader. Og denne fader- og sønneindstilling til Guddommen blev den fundamentale i hele Jesu liv og lære. Uden dette kosmiske glimt ville denne fader- og sønneindstilling til Gud næppe være blevet til. Hvem turde vel på Jesu tid vove at kalde Gud for fader? Jødernes gud var jo en hævnende og straffende gud, som man faktisk skulle frygte. Denne fader- og sønneindstilling, som gælder hvert eneste eksisterende menneske, hvad enten det ved det eller ikke, blev altså i særlig grad indført i jordmenneskehedens mentalitet i kraft af Guds ånd i form af Jesu kosmiske glimt ved dåben i Jordans flod.

## 8. KAPITEL

### Jesu forklarelse på bjerget

Mender skulle åbenbares endnu større ting igennem Guds ånd i Jesu bevidsthed. Vi får at vide, også igennem Bibelen, at Jesus kort tid efter atter blev overskygget af den guddommelige ånd. Denne begivenhed udtrykkes som „Jesu forklarelse på bjerget, hvor han sås sammen med Moses og Elias”. Men denne begivenhed var ikke blot et kosmisk glimt. Den var åbningen af en permanent kosmisk bevidsthed hos Jesus. Det var denne oplevelse og den heraf åbnede, permanente, kosmiske bevidsthed hos Jesus, der åbenbarede ham som Kristus eller som det færdige menneske i Guds billede efter hans lignelse. Hvorfor sås han sammen med Moses og Elias? Det var for at vise, at han var den ny, store personlighed, der skulle føre moses- og eliastraditionen over i en helt ny livsbane, bort fra hævnens og hadets gud og frem til kærlighedens lysende guddom og alfader for hvert eneste levende væsen. Og Bibelen fik senere „Det nye Testamente”.

## 9. KAPITEL

### Paulus' oplevelse af det kosmiske glimt

Med hensyn til oplevelse af kosmiske glimt kan vi også nævne apostlen Paulus. Igennem Bibelen udtrykkes det, at han på vejen til Damaskus blev indhyllet i et meget stærkt, hvidt lys, og han faldt til jorden og hørte en røst, som sagde: „Saul! Saul! Hvorfor forfølger du mig”? Og han sagde: „Hvem er du herre”? Men hans svarede: „Jeg er Jesus, som du forfølger. Men stå op og gå ind i byen, og der skal siges dig, hvad du bør gøre”. Vi ser her, hvorledes det kosmiske glimt fuldstændig forandrede Saulus, fra at være en forfølger af kristendommen blev han en meget stor apostel i kristendommen. Imidlertid så vi også her, at denne overskygning af Guds ånd ikke var nogen særlig dejlig og behagelig oplevelse. Men hvorfor var den ikke det? Når denne guddommelige åbenbaring førte et sådant ubehag med sig, at Saulus i tre dage blev blind og hverken spiste eller drak, var det jo netop fordi, det kosmiske glimt ramte Saulus på et tids-



punkt, hvor han var en bitter modstander af kristendommen og handlede i had og intolerance. At et sådant tankeklima ikke kan gå i spand sammen med den absolutte hellige ånd uden en vis form for kortslutning er naturligt givet. Havde Saulus fået sit kosmiske glimt på et tidspunkt, hvor han var i en bedre kontakt med denne for ham helt nye lære, ville det have været en helt anden oplevelse, ja, en oplevelse af salighed i renkultur. Når Saulus, eller som han senere blev kaldt Paulus, netop fik oplevelsen af det kosmiske glimt på et tidspunkt, hvor han var alt andet end kristusvenlig, var det udelukkende, fordi Kristus greb ind i hans skæbne. Paulus var ganske vist en streng forfølger af kristendommen eller denne for ham ny lære, men denne hans forfølgelse var jo udelukkende begrundet på en misforståelse. Han troede fuldt og fast på, at denne ny lære var falsk og var en vildledning af menneskene, der kunne føre dem i fordærv. I sit indre var han jo i realiteten en sandhedens apostel. Han vidste bare ikke, at den ny lære eller kristendommen indeholdt virkelige og store udtryk for den absolutte sandhed. Det var derfor, Kristus greb ind

og med det kosmiske glimt fik rettet denne virkelige og trofaste sandhedens apostels fejltagelse. Og denne ædle sandhedens sjæl blev en af kristendommens store apostle.

## 10. KAPITEL

### Betingelse for oplevelse af naturlige kosmiske glimt

Vi har her set eksempler på, hvorledes Guds ånd virkeligt kan overskygge et fysisk menneskes bevidsthed eller mentalitet. Denne Guds ånds nedslag i menneskets mentalitet er således ikke noget, der kun skete inden for Israels profeter. Det er noget, der også kan ske den dag i dag. Og jeg mener, at der i verdenslitteraturen må findes beretninger om kosmiske glimt. Den jordiske menneskehed er i alt fald så langt fremme i udvikling, at der nu efterhånden vil være mennesker, der er modne til modtagelse eller oplevelse af kosmiske glimt. Disse mennesker, der således er helt modne til denne oplevelse, ved det absolut ikke selv. Ja, de

vil som regel totalt benægte, at de skulle være så langt fremme i udvikling. Alle de mange, der netop tror om sig selv, at de er umiddelbart foran oplevelse af et kosmisk glimt, er endnu meget langt borte fra denne guddommelige oplevelse. Oplevelsen kommer til de mennesker, der er blevet meget ydmyge og stille i sindet, væsener, der slet ikke har nogen som helst ærgerrighed eller ønske om at blive noget stort, hverken fysisk eller åndeligt. De er meget næstekærlige af naturen og har i virkeligheden kun ønske om at kunne være noget for andre mennesker. Det er denne frigørelse eller udlevelse af ærgerrighed i forbindelse med en fremragende human evne, der gør de kosmiske glimt ufarlige. For mennesker, der endnu er ærgerrige eller berømmelses-hungrende og gerne vil være noget stort, ja, har et stærkt begær efter at få højere, kosmiske evner, kan et kosmisk glimtnedslag blive meget farligt. Dette væsenets selviske tankeklima vil straks kortslutte det kosmiske energinedslag, og væsenet kommer ud i en abnorm tilstand, der i værste tilfælde bevirker, at det tror, det er Kristus, at det har fået en meget stor mis-

sion at skulle udføre. Det kan også indvikle sig i andre former eller udslag af storhedsvanvid, ligesom dets nerver og hjerte kan komme i en stor eller overdimensioneret belastning. En sådan oplevelse bliver nærmest at udtrykke som en bitter erfaring og ud over dette ikke til nogen særlig velsignelse.

## 11. KAPITEL

Kosmiske glimt kommer absolut af sig selv og ikke ved nogen som helst kunstig opøvelse

Men et kosmisk glimt med så uheldige følger kan kun finde sted, hvis det udløses kunstigt, hvilket altså vil sige, at det pågældende væsen på en eller anden måde ved en uheldigt koncentreret meditation eller tænkning har bragt det kosmiske glimt til udløsning. Da dets daglige almengældende tankeklima ikke er på højde med det kosmiske glimts vibrationer eller bølgelængde, opstår den farlige, mentale kortslutning, der kan føre til abnormitet og nervesammenbrud

og andre former for ubehag. Hvordan går det da til, at menneskene kan udløse kosmiske glimt i utide? Det kan i visse tilfælde hænde, at det kosmiske glimt kan udløse sig under et menneskes meditation, selv om dette menneske endnu er meget umodent til at opleve et sådant nedslag i bevidstheden. Og da er det, at kortslutningen sker. Det kan således være meget farligt at meditere, hvis man er totalt ukyndig med hensyn til lovene for den kosmiske struktur. Når man i Østen er meget inde på at meditere, og der kan opnå naturlige resultater, skyldes det hovedsageligt dette, at man helt anderledes respekterer de hellige handlinger end her i Vesten. I Østen, hvor menneskene i stor udstrækning er elever af fremragende vismænd, og af disse bliver opdraget til den rette indstilling til meditation, vil meditationen ikke frembyde nogen fare for eleven, eftersom han er under sin høje vismands kontrol og ikke kommer ud i en uheldig indstilling til denne særlige handling. Vi må her først og fremmest forstå, at kosmiske glimt skal absolut komme af sig selv og ikke ved nogen som helst eksperimentering eller som et resultat af en opøvelse. Og de virke-

lige og velsignelsesrige oplevelser af kosmiske glimt kommer som nævnt, når det pågældende menneske absolut ikke aner eller venter det. Ja, i de fleste tilfælde ville det slet ikke engang kunne drømme om, at det skulle være så udviklet, at det skulle kunne opleve kosmiske glimt, denne guddommelige forbindelse med den hellige ånd. Denne oplevelse kommer ganske af sig selv, når mennesket er modent dertil. Dette betyder ikke, at man ikke skal meditere, tværtimod, men denne meditation skal være absolut ufarlig og med den størst mulige hensigtsmæssighed i at fremkalde den modenhed, der gør mennesket skikket til at kunne modtage den hellige ånd i sin bevidsthed. Kunstigtilegnelse af kosmiske glimt kan afføde sindsforvirring og nervesammenbrud.

## 12. KAPITEL

### Bønnen Fader Vor

Og her har Kristus skabt et overordentligt stort meditationsområde. Dette område er koncentreret ned i den geniale bøn, Kristus har lært sine disciple, og som er tilgængelig for alverdens mennesker. Denne bøn kender vi under begrebet „Fader Vor”. En meditation over Fader Vor udgør den allerhøjeste meditation, der findes, idet den styrker og underbygger vejen til lyset uden på nogen som helst måde at være en fælde eller fare for dens udøvere. Hvis den ikke var bedre meditationsobjekt end de mange andre mere eller mindre primitive og farlige, der findes, var det jo aldeles unødvendigt for Kristus at komme med denne bøn. Denne bøn er en strålende livsindstilling til Guddommen og alt andet levende, hvilket vil sige til vor næste.

## 13. KAPITEL

### Meditationsobjektet „Fader Vor”

Hvad ligger der i ordet „Fader Vor”? Er her ikke nok at meditere eller tænke over? Igennem denne meditation, der i sig selv må være studiet af Guddommen som en fader, kommer vi netop til at opleve ham som „vor fader”.

## 14. KAPITEL

### Meditationsobjektet „Du som er i himlene”

I den næste sætning: „Du som er i himlene”, ligger løsningen på dette, at Guddommen er i alle ting og ikke et sted henne. Himlen er jo det samme som selve verdensaltet, der i sig selv er et uendeligt himmelrum. Meditationen herover kan vise os, at Guddommen ikke er et sted henne, men er til stede alle vegne og også inde i os selv. Her bliver vor



meditation en forbindelse mellem Guds bevidsthed og vor bevidsthed.

## 15. KAPITEL

### Meditationsobjektet „Helliget vorde dit navn”

Dernæst kommer bønne: „Helliget vorde dit navn”. Meditationen herover er en videreførelse af forbindelsen og forståelsen af Gud, en begyndende helligholdelse af hans navn og derved opdage, at der i dette navn ligger en overordentlig stor beskyttelse. For dette lysende navn må alle mørkets kræfter vige. Alene dette at tænke på selve Guddommen er et overordentligt stort beskyttelsesmiddel over for sort magi eller andre mørke kræfter.

## 16. KAPITEL

Meditationsobjektet  
„Tilkomme os dit rige”

I den næste: „Tilkomme os dit rige” ligger der også et stort guddommeligt meditationsfelt. Kan man tænke sig noget bedre for det religiøse menneske end netop dette at udvide sin tanketræning i forståelsen af Guds rige og komme til erkendelse af, at absolut alle i realiteten er i Guds rige, alt eftersom de selv forstår dette rige. Det er godt at komme til erkendelse af, at ens fjender også er i Guds rige, og at en evig fortabelse absolut ikke findes.

## 17. KAPITEL

Meditationsobjektet  
„Ske din vilje, som i himlen  
så og på jorden”

Så er der bønne: „Ske din vilje, som i himlen så og på jorden”. Tror man ikke også,

det vil være meget gavnligt at meditere over, hvor meget ens egen vilje er i kontakt med denne Guds vilje, således som den forekommer i himlen, hvilket her vil sige: hos de absolut fuldkomne væsener i Guds billede i de højere verdener.

## 18. KAPITEL

### Meditationsobjektet

„Giv os i dag vort daglige brød”

Mediterer vi over bønnen: „Giv os i dag vort daglige brød”, vil vi også her komme til at opdage, at dette ligeledes er et overordentligt stort meditationsfelt, igennem hvilket vikan opleve Guds vilje og veje med hensyn til netop det daglige brød, hvilket i virkeligheden vil sige: alle vore rent fysiske behov. Det er ikke nogen ringe ting at komme til klarhed over.

## 19. KAPITEL

### Meditationsobjektet

„Forlad os vor skyld, som også vi forlader vore skyldnere”

„Forlad os vor skyld, som også vi forlader vore skyldnere”. Med hensyn til denne bøn udgør den det store facit i et meget omfattende meditationsområde. Dette, at tilgive sine fjender, er absolut ikke noget ligegyldigt, eftersom det er med til at danne grundlaget for menneskets skæbne. Uden tilgivelse af sine fjender ingen absolut varig, lykkelig skæbne. Ophavet til Fader Vor har jo et andet sted udtrykt, hvorledes forholdet til ens fjender må være, for at man kan opfylde kærlighedsloven og blive ét med Gud, i følgende ord: „Elsker eders fjender, velsigner dem, som forbande eder, gør dem godt, som hader eder, og beder for dem, som krænke eder og forfølge eder, for at I må vorde eders Faders børn, han som er i himlene; thi han lader sin sol opgå over onde og gode, og lader det regne over retfærdige og uretfærdige...”. For mange mennesker vil koncentrationen på denne bøn

være det eneste fornødne, selv om de måske endnu ikke ved det og derfor lever i fjendskab med den eller den og må leve i de heraf følgende bekymringer, sorger og lidelser.

## 20. KAPITEL

### Meditationsobjektet

„Led os ikke ind i fristelse”

Derefter kommer bønne: „Led os ikke ind i fristelse”. Denne bøn vil også nok være værd at meditere over. Thi her beder man om hjælp til at kunne overvinde de meget farlige fristelser. Hvis et menneske er blevet alkoholist, narkoman, eller er blevet en slave af andre dødbringende vaner eller tilbøjeligheder, som det ikke kan magte, kan det nok være godt at meditere over en guddommelig hjælp til at overvinde de grusomme fristelser, der fører menneskene ind i disse afsporinger.

## 21. KAPITEL

Meditationsobjektet  
„Men fri os fra det onde”

Det kan også nok være nødvendigt at komme til at meditere over bønnen: „Men fri os fra det onde”. Menneskene kan virkelig få hjælp til at blive befriet fra det onde, men de må jo have den indstilling til det onde, som der kræves, for at kunne blive fri fra det onde, der plager dem. De kan ikke fortsat gøre det onde og så blive fri for dets virkninger, hvilket vil sige: den ulykkelige skæbne, det onde fører med sig.

## 22. KAPITEL

Meditationsobjektet  
„Thi dit er riget og magten  
og æren i evighed. Amen”

Og så kommer til sidst erkendelsen: „Thi dit er riget og magten og æren i evighed. Amen”. Her vil meditationen over disse ord

gøre mennesket bevidst i dette Guds rige og almagt, og at al æren og lovprisning tilkommer ham. Her er altså noget at meditere over, som virkelig kan indstille mennesket til stor modtagelighed af kosmisk bevidsthed.

### 23. KAPITEL

Fader Vor er livets største  
meditationsobjekt og vejen  
til det evige lys

Igennem meditationen af hele denne guddommelige og absolut enestående kosmiske bønstruktur har Kristus givet menneskeheden en vej til den allerhøjeste støtte og hjælp i det daglige livs mange besværligheder for de ufærdige mennesker. Et mere fuldkomment meditationsobjekt og en mere fuldkommen meditation end netop på dette objekt forekommer ikke. Hvis man i alvor mediterer og beder i denne Fader Vørs bønstruktur dagligt, kan man ikke undgå at opdage, at man begynder mere og mere at

leve i samklang med de allerhøjeste tanke-  
klimaer. Ja, man begynder ikke blot selv  
at komme lettere og lysere igennem besvær-  
lighederne, men man begynder også at lyse  
for andre væsener i vore omgivelser, både  
dyr og mennesker, planter og mineraler.  
Og her igennem Fader Vor-meditationsob-  
jekterne begynder mennesket selv at hjælpe  
Guddommen i hans skabelse af det selv om  
til at blive til „mennesket i hans billede  
efter hans lignelse”, og en begyndende for-  
klaret tilværelse kommer lidt efter lidt til  
syne forude. Således vil disse i Fader Vor-  
strukturen formede meditationsobjekter  
efterhånden bringe den mediterende jord-  
menneskehed til at lyse og funkke i dens  
sidste store epoke i dens omskabelse til  
menneskeheden i Guds billede efter hans  
lignelse.



## MEDITATION

1. kap.	Den materielle meditation eller tænkning .....	37
2. "	Hvis det levende væsen ikke var en åndelig foreteelse .....	38
3. "	Den materielle videnskab kan ikke primært hjælpe menneske- ne i deres sjælelige kriser ...	39
4. "	Menneskene mangler en særlig meditation eller åndelig tænk- ning .....	42
5. "	Hvorfor menneskene bliver ma- terialister .....	43
6. "	Meditation, kosmiske glimt, den hellige ånd .....	44
7. "	Eksempler på kosmiske glimt	46
8. "	Jesu forklarelse på bjerget ..	48
9. "	Paulus' oplevelse af det kos- miske glimt .....	49
10. "	Betingelse for oplevelse af na- turlige kosmiske glimt .....	51

11. kap.	Kosmiske glimt kommer absolut af sig selv og ikke ved nogen som helst kunstig opøvelse	53
12. "	Bønnen Fader Vor .....	56
13. "	Meditationsobjektet „Fader Vor” .....	57
14. "	Meditationsobjektet „Du som er i himlene” .....	57
15. "	Meditationsobjektet „Helliget vorde dit navn” .....	58
16. "	Meditationsobjektet „Tilkomme os dit rige” .....	59
17. "	Meditationsobjektet „Ske din vilje, som i himlen så og på jorden” .....	59
18. "	Meditationsobjektet „Giv os i dag vort daglige brød” .....	60
19. "	Meditationsobjektet „Forlad os vor skyld, som også vi forlader vore skyldnere” .....	61
20. "	Meditationsobjektet „Led os ikke i fristelse” .....	62

21.kap.	Meditationsobjektet „Men fri os fra det onde” .....	63
22. "	Meditationsobjektet „Thi dit er riget og magten og æren i evighed. Amen” .....	63
23. "	Fader Vor er livets største meditationsobjekt og vejen til det evige lys .....	64