

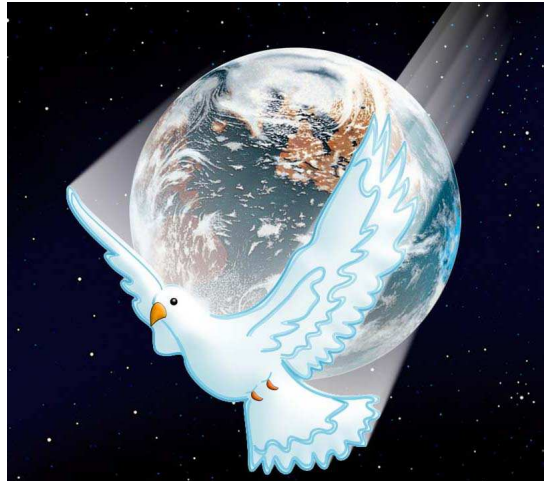
# Framtidsrommet ”Verden etter 2012”

– en tankesmie for framtiden du kan sette opp hvor som helst

Tenk deg at du våkner en morgen til nyheten om at en åndelig tsunami har rensert bort all egoisme og grådighet over hele verden. Når du så går ut i hverdagen, opplever du at menneskers oppførsel virkelig har endret seg merkbart, men samtidig råder det forvirring. Hva gjør vi nå? Hvordan vil verden se ut etter dette?

I vårt Framtidsrom – ”Verden etter 2012”, en tankesmie for framtiden – kan du invitere med deg noen venner inn i denne framtidvisjonen, teste ut reaksjoner og reflektere over hvordan *dere* vil forme framtiden.

I Framtidsrommet deler vi tanker og følelser, lytter til hverandre og reflekterer, men debatterer *ikke*. Her vil alle vinne i diskusjonen – vinne innsikt. Her kan ny forståelse gro fram, nettopp fordi vi ikke følger våre faste mønstre. De neste sidene gir deg et forslag til hvordan du kan sette opp og gjennomføre øvelsen sammen med venner.



Denne øvelsen er skapt av Rosenkors-Ordenen A.M.O.R.C. Vi er opptatt av bevisstgjøring og **at** det fokuseres på vår felles framtid. Du må gjerne se mer om hvem vi er på [www.amorc.no](http://www.amorc.no), men du behøver ikke ta stilling til oss i det hele tatt for å delta i Framtidsrommet ”Verden etter 2012”.

Alt det materialet som du behøver for å prøve ut Framtidsrommet ”Verden etter 2012”, finner du på [www.amorc.no](http://www.amorc.no) for nedlasting: Lydfiler og håndbok for alle i gruppen. Du er fri til å kopiere alt materialet og sende til andre. Ja, *vi utfordrer hver av deltakerne i din gruppe til å danne sin egen!* Bare last ned og sett i gang, alt er gratis.

Dere kan også følge med på hva alle de andre gruppene tenker og føler, ved å bli med på feedback-ordningen. Dere deltar gjennom å sende oss en email til [rcu@amorc.no](mailto:rcu@amorc.no), med tanker, følelser, innspill og spørsmål som har kommet opp. Gi gruppen et navn og fortell hvor mange dere er, ellers er det fritt fram. Det vi mottar, legger vi løpende ut på [www.amorc.no](http://www.amorc.no), der også dere kan følge med. I tillegg finner dere her mye bakgrunnsstoff og forslag til gruppearbeider.

På de neste sidene kan du lese mer om Framtidsrommet.

Husk dette er bare et *forslag*, dere kan finne deres egen vei! Gi oss gjerne feedback også på hvordan vi presenterer selve øvelsen Framtidsrommet ”Verden etter 2012”.

La alle i gruppen lese denne beskrivelsen, så blir arbeidet lettere.  
Lykke til!

## **Hvordan sette opp Framtidsrommet ”Verden etter 2012”**

Framtidsrommet er naturligvis ikke et fysisk rom, men et mentalt rom som en gruppe mennesker kan samles i for å oppleve og diskutere en mulig framtid. Vi gir her et forslag, men dere kan selv variere over dette temaet som dere ønsker.

Gruppen som ønsker å gå inn i Framtidsrommet sammen bør ikke være for stor, 3 til 8 personer er ideelt. Det stilles ingen krav til deltakerne, annet enn at de prøver å forestille seg resultatet av en åndelig tsunami og at de følger reglene for framtidialogen når den gjelder.

Framtidialogen er viktig for at det skal bli en god kommunikasjon og ikke en debatt. Den brukes i starten og så lenge gruppen finner den hensiktsmessig. Her er reglene:

- a) Før dere starter velger dere en ordstyrer – *ikke* en leder, for alle er på samme nivå.
- b) Hver snakker etter tur, men ikke nødvendigvis i den rekkefølge man sitter.
- c) Når én snakker, lytter de andre. Ingen spørsmål, ingen kommentarer. Bare lytte og reflektere. Det gjelder helt til alle har sagt sitt.
- d) Etter hvert innlegg gjentar ordstyrer navnet til den som har snakket og ber om 30 sekunder stillhet for å la det synke inn og personen bli sett.
- e) Er dere mange, kan ordstyrer sette en maxtid for hvert innlegg.

Dette er ikke den eneste formen for dialog. En fri diskusjon kan godt etterfølge en runde med framtidialog. Men i den framtiden vi går inn i, er det viktig å høre på hverandre og ikke bare rope ut sine egne argumenter. Dette er en trening på det.

Så til selve Framtidsrommet; her er forslag til framgangsmåte:

1. Alle deltakerne sitter i ring, slik at alle har god øyekontakt med hverandre.
2. Det mentale rommet – Framtidsrommet – skapes gjennom et lite rituale: Når alle har satt seg, tennes et levende lys i midten. Deretter trekker alle tre dype åndedrag og kjenner godt etter at de er sentrert og klar til oppgaven.
3. Vi starter med runde der alle presenterer seg selv, etter reglene for framtidialogen. Det er fritt opp til hver hva de vil si, utover navnet sitt, men et godt utgangspunkt er å fortelle litt om hvilke håp hver har for framtiden.
4. Alle lytter på CD'en (eller lydfilen) med nyhetssendingen, etterfulgt av 2 minutters stillhet, for å la det synke inn.
5. En ny runde etter reglene for framtidialogen: Hva føler og tenker hver om det de har hørt? Hva er den umiddelbare reaksjonen og den første innskytelsen?
6. Nå kan dere slippe dialogen og diskusjonen løs, eventuelt styrt av ordstyrer, eller pendle mellom fri dialog og framtidialogen.
7. Før dere går fra hverandre, lukk Framtidsrommet – det mentale rommet dere har arbeidet i – gjennom å holde hverandre i hendene rundt det levende lyset mens dette slukkes. Dette er psykologisk like viktig som å skape rommet.

Dette er i all enkelhet selve gruppeøvelsen.

På [www.amorc.no](http://www.amorc.no) finner dere forslag til spørsmålstillinger og måter å strukturere diskusjonen på, samt hva dere kan gjøre videre – hvis dere vil.

## ***Litt om prosessen i Framtidsrommet "Verden etter 2012"***

① La oss først avdekke en hemmelighet: *Løsningen for en bedre verden er mindre viktig enn prosessen som fører fram til den.* Hvis det bare var snakk om å finne en løsning eller fasit på dagens problemer, ville vi ha funnet den for lenge siden. Nei, det er prosessen vi sliter med, prosessen med å forene ulike syn til en fungerende helhet, både mellom mennesker og innom hvert menneske. Hvordan skal vi kunne fungere som en samstemt enhet i følelser, tanker og gjerninger – du og jeg og hver av oss?

I Framtidsrommet har dere derfor to fokusområder:

- Hvordan ser den fremtiden ut, som hver av oss ønsker å arbeide for?
- Hvordan ser prosessen ut, den som skal til for at fremtiden blir som ønsket?

Disse to er like nær knyttet sammen som kropp og sjel, hud og hår. Vi løser ikke den ene uten å løse den andre. Derfor ser vi vekselvis på begge to, og lar dialogen og diskusjonen i gruppen veksle mellom løsning og prosess. For dette foreslår vi egne pass i gruppeøvelsen, der gruppen ser på hvordan prosessen i gruppen fungerer og reflekterer på om den leder gruppen i den ønskede retningen. Se mer om dette under [www.amorc.no](http://www.amorc.no).

② La oss avdekke neste hemmelighet: *Målet med Framtidsrommet er ikke nødvendigvis å bli enige om en løsning og/eller en prosess.* Målet er å bli bevisst hvordan disse henger sammen og hvordan *jeg* kan bidra til en bedre verden gjennom den innsikten gruppeøvelsen gir meg. For verden består av milliarder jeg'er, som må samarbeide, skal verden bli bedre (ja, skal menneskeheten overleve).

Vårt mål i Rosenkors-Ordenen er (og har vært i mange hundre år) å skape bevisste mennesker som ser sitt eget lys samtidig som de ser og setter pris på andres. Mennesker som forstår hvilken enorm kraft som ligger i det som tankene og følelsene fokuserer på. Mennesker som er seg bevisst sitt ansvar for å skape en bedre verden – gjennom å begynne i seg selv og med seg selv. Bevisste mennesker som tenker på fellesskapet like mye som på seg selv – på sin individuelle måte.

③ La oss til slutt gå inn på spørsmålet: *Hvor realistisk er en åndelig tsunami?*

Framtiden blir til gjennom de små tingene. Berlinmurens fall er resultatet av trykk som bygger seg opp over lang tid hos mange mennesker. Og plutselig slår trykket igjennom den muren av forestillinger og vedtatte sannheter som holder den rådende samfunnsordningen sammen. Hvor realistisk var Berlinmurens fall, ett år før det skjedde?

Er ikke vår felles ytre verden en refleksjon av den indre verden i hvert menneske? Da kommer en verden full av kriser fra mange indre verdener, fulle av egoisme, apati eller grådighet. En god og bærekraftig verden kommer fra mange indre verdener preget av kjærlighet, omtanke og forståelse. Jeg kan ikke endre din indre verden, men jeg kan påvirke min egen gjennom å lytte til mine dype lengsler og være sann mot meg selv. En dag, når mange nok følger sine lengsler og slipper trykket løs, vil det komme til en omveltning i måten vi ser verden og våre medmennesker på. Ikke skapt av revolusjonære frontkjempere, men av lengselens trykk i deg og i meg. Eller hva tror du?

Kanskje kommer vi så langt at vi tar innover oss at *jeg er forandringen*. Når det går opp for mange nok av oss, så blir det forandring. Verden etter 2012 er *vår* verden!

## ***Litt om det verktøysettet du bruker i Framtidsrommet***

Rosenkors-Ordenen er en moderne mysterieskole med gamle og dype røtter, faktisk så langt tilbake som Egypt for tre tusen år siden. Rosenkorserne har tatt opp mange ulike mentale og åndelige teknikker i sin verktøykasse gjennom alle de århundrene som har passert siden da. Her presenterer vi noen av dem, som de brukes i Framtidsrommet "Verden etter 2012", for å vise at slike teknikker fra tidligere tider kan være veldig nyttige i dagens situasjon.

Pusteteknikk for å sentrere seg og finne ro.

Dette var velkjent allerede på de gamle Egyptiske mysterieskolene, der ulike pusteteknikker var viktig del av pensum. I Rosenkors-Ordenen arbeider vi stadig med dette, og blir stadig like overrasket over hvor effektive de er for å bearbeide både fysiske helsetilstander og mentale tilstander. Prøv selv den aller enkleste, som brukes i Framtidsrommet: Lukk øynene, trekk pusten langsomt, dypt 3 ganger og følg pusten med hele din oppmerksomhet inn og ut.

Skape mentale rom gjennom ritualer.

Dette er også en urgammel metode til å sette seg i en bestemt stemning, slik at man kan ta inn inntrykk (både indre og ytre impulser) som ellers lett bare fyker forbi. Derfor "skaper" vi Framtidsrommet gjennom et lite rituale. En Rosenkorser arbeider mye med ritualer, både store og små, som verktøy for å utvide sin bevissthet for å ta inn et bredere og dypere spekter av inntrykk enn det hverdagssituasjonene gir.

Kabbala og livets tre.

En tanke og en følelse som forener seg til en kraft, er et kabbalistisk bilde av det samspillet som skaper bevegelse og utvikling. (Hod og Netzach er motsvarende sefirot på livets tre, for de som er inne i terminologien.) Kraften i følelsen blir gitt en form og retning av tanken, det er derfor den virker kraftig og målrettet. Denne kunnskapen gjør oss opptatt av å engasjere både tanker og følelser i Framtidsrommet "Verden etter 2012".

Dialogen som speil.

Måten vi snakker til hverandre på, avspeiler måten hver av oss ser seg selv på. (Stor mann – Store bokstaver.) Er en samtale en idrettskamp eller et samarbeid? Ser jeg på deg som en opponent? Skal jeg vinne deg for mine synspunkter, eller tør jeg gå ordentlig inn i dine? Når jeg kjenner meg selv og mine egne motiver, følelser og reaksjoner, da tør jeg gå inn i de dialogene som berører. Da tør jeg gå inn i andres synspunkter på alvor. Derfor er det eldgamle mottoet "Kjenn deg selv" en ledetråd og et mål for alle Rosenkorsere.

Alkymi

Man kan si hva man vil om de gamle alkymister, men deres idé om at viktige prosesser best foregår i lukkede rom har selv den moderne kjemien og psykologien tatt over. For oss Rosenkorsere er de dyp-psykologiske lærdommene de mest interessante.

En mystiker versus en magiker.

Ofte er det ikke lett å endre den fysiske virkeligheten. Den eneste måten er da å se den på en annen måte. Det øver vi på i vår moderne mysterieskole, akkurat som de gjorde i de gamle mysterieskolene for tre tusen år siden. Her ligger forskjellen på en mystiker (som en Rosenkorser er) og en magiker. En magiker prøver å endre den fysiske virkeligheten, mens en mystiker prøver å endre sin oppfatning av virkeligheten.

Dette var det vi fikk plass til på denne siden. Du får vite mye mer på [www.amorc.no](http://www.amorc.no) hvis du er interessert.