

Nr. 187 Godmorgen til alle.

Morgenmeditation lørdag den 23. marts 2019

Nøgleord: At lægge bevidstheden ind til hjertet, lyt til kærligheden, til rørtheden. tænk på, at igennem rørt hedens væren, der ønsker jeg at forandre tilstandene i verden.

Godmorgen til jer alle. Jeg har tænkt på, hvordan vi kunne gøre det bedre det hele hver dag. Det er altid spændende at tænke på, hvordan vi kan gøre det bedre. Jeg har brugt megen tid i mit liv på at filosofere over, hvordan man kunne gøre det bedre for andre mennesker. Hvordan de kunne have mere velbehag i sig selv, hvordan de kunne være skabere i deres eget liv.

Jeg kan huske langt tilbage i tiden, da jeg arbejdede som betonvarefabrikant. Jeg så på de mennesker, jeg arbejdede med på det tidspunkt. Jeg har altid haft en god indfølelse med, hvordan andre mennesker har det, har kunnet se mange forskellige sider, hvordan de forskellige mennesker fungerer og har kunnet se en stor del af deres liv, inden man har et møde med dem. Det vil sige, man kunne have en fornemmelse af, hvordan de nye kunder der kommer, hvordan de ser ud og deres væremåde. Når man så møder de mennesker, kan man også se på, hvordan de har det indvendig, om det er nogen, der er nemme at tale med, eller om de er vanskelige at tale med. Så er det vigtigt at have dannet sig et indtryk af det og så se på, hvordan og hvorledes kan vi nu hjælpe disse mennesker, hvordan kan vi løse opgaverne, og hvordan kan vi få et godt samarbejde i gang. Det er altid godt at tænke på, hvordan det virker.

Når jeg ser på folk, har jeg kunnet se dem helt tilbage i barndommen se deres prægning fra deres forældre, deres mønstre, deres sider: ”Ja tak det vil jeg gerne,” eller ”nej tak det ville de ikke!”

Så går jeg tilbage og ser på kundernes forældre, hvordan de har præget kunden, om de som barn har levet i ligevægt eller ikke. Det betyder så, når han skal købe noget nyt, så er der en del af ham, der reagerer på hans fortids erfaringer fra barndommen. Hvordan fik jer opmærksomhed som barn? Vi skal huske, at børn altid efterligner forældrene, og de bliver ved med at gøre det i al fremtid. De ser på (ubevidst), hvordan reagerer forældrene, hvordan får jeg omsorg og kærlighed, hvordan virker det?

Der kan være nogle børn, der får kærlighed og omsorg ved at smile til forældrene. Fra den helt tidlige barndom har de gjort det for at få opmærksomhed og kærlighed. Nogen børn har måske fundet ud af, at de har haft gevinst ved at være lidt umulige, så har de også fået opmærksomhed, men det kan være, det var en negativ opmærksomhed. Man har altid nogle sider inden i sig selv, som begynder at reagere, når vi skal gøre noget nyt. Det er altid godt at være bevidst om, hvad det er.

Jeg husker en speciel oplevelse i mit liv. Vi havde en betonvarefabrik. Der gjorde jeg det, at jeg prøvede at skabe balance både hos min leverandør, og hos de mennesker jeg samarbejdede med. Jeg prøvede altid at bygge en balance ind et roligt temperament, hvor jeg så det bedste i andre mennesker. Det tog altid lang tid at få de bedste egenskaber frem.

Jeg havde en far, der var impulsiv, så han kunne ramme de sårede følelser, så der kom et vredesudbrud. Sådan et vredesudbrud kunne koste utrolig mange ting. Jeg husker et specielt eksempel på, hvordan han for op, det kostede os 100.000 vis af kroner på sigt. Hvis nu han havde været positiv og gemytlig, så kunne han have fået alting kørt igennem, som det skulle have været.

Det er vigtigt at se på vore gamle oplevelser, hvordan de har været, hvordan de er. Hvad nu hvis vi lever sammen med nogen mennesker, der har tendens til at fare op? Mange mennesker er ikke i stand til at balancere sig selv, men så skal vi give dem mulighed for at lære det. Lære at være i balance, lære at være i ligevægt. Alle har ikke lært det endnu, men alle prøver at lære det. Nogen siger, at det vil de gerne lære, men når der kommer lidt større pres på, så går man tilbage til de gamle adfærdsmønstre, som er det modsatte af det, vi er ved at udvikle. Så kan man begynde at kritisere sig selv igen. Så der ligger mange forskellige sider inde i os, og nu er det kun to til tre ting vi taler om, men der kan virkelig være mange ting inde i os.

Hvis man mange gange har prøvet at føle sig svigtet, så vil man altid tro, at det bliver man igen. Det er ikke ensbetydende med, at det sker, for mange af de ting, der er inden i os, er gamle erfaringssider. Så det er vigtigt at skabe kærlighed og balance i vores sind. Det gør vi, når vi giver kærlighed og balance til det, vi skal omforandre. Det er kun den måde, vi kan gøre det på. Kærlighed, balance, tillid. Det der drejer sig om hele tiden er, at forvandle begrænsninger til skabende aktivitet. Nogle gange tager det tid, inden vi kan skabe muligheden. For det indre liv i andre mennesker skal man først få øje på, hvordan gør vi så de ting? Hvordan finder vi lige det ståsted, vi kan nå vores medmennesker på. Jeg tror I alle ved, at det tager tid. Men vi balancerer alting alligevel så godt, vi kan.

Så når vi mediterer på f.eks. vores fremtid, hvordan mon den bliver, så er det godt, at have sine sjælskvaliteter med som startfundament. De kvaliteter vil vi gerne tage med ud i livet og se, hvordan fremtiden så bliver. Når vi mediterer på, at vi er tillidsskaber, så er vi måske en mindre mægler, der mægler mellem det positive og det negative inden i os. Man skal være upersonlig inde i, når man prøver at balancerer sit eget tankesind. Samtidig kan det være en god ide at være iagttagere til det måske tage nogle dybe vejrtrækninger, dybe ind og udåndinger, og se på de problemer man har, eller som er. Lad det indre liv komme med i spil, vores åndelighed, lad den komme med i spil.

Vi sidder og laver nogle dybe vejrtrækninger, vi laver 7, for så laver vi et fuldt åndedrag. Vi kan også OME 7 gange, og man kan synge Gayatri Mantra, det hjælper også en, så lukker man op til sin højere bevidsthed til sin indre samklang. Det er vigtigt at lægge lys og kærlighed ind, også på vore modsatrettede sider vi har i vores personlighed. Det kan være mange modsatrettede sider, vi har der: vil, vil ikke, skal, skal ikke. Vi kender dem jo godt alle sammen. Nu siger jeg for meget, vi kender dem jo faktisk ikke alle sammen! Meget af det ligger undertrykt inden i os, vi er ikke i kontakt med det. Pludselig begynder de at dukke uventet op overraskende. Man være velfungerende i længere tid, så pludselig er vi ikke længere velfungerende. Vi kan have fuld balance, så et øjeblik efter er der total utryghed. De sider der svinger inden i os, er sider, som sjælen trykker på, for at vi skal få øje på dem, hvordan håndterer vi det?

Tænk på hvor mange gange man siger, at ”det der det vil jeg gøre nu”. Se så hvor hurtig det kan gå, inden vi siger, ”nej ikke lige nu, jeg vil hellere noget andet”. Forskellige dele af os vil en ting og i næste øjeblik noget andet. Men trækker man det op på sjælsplanet, så bliver man en indre iagttagere: ”Hvad sker der i mit liv, hvorfor sker det, og hvordan er mønstrene opstået?” Nogle mennesker beslutter, at i dag vil jer lave det og det, et par timer efter opdager de, at de ikke gør noget af det. Måske ligger de på sofaen eller et andet sted slapper af, ser i ugeblade, hvor de tidligere på morgenen har sagt, at nu skal jeg nå det og det i dag, og har sat himmel og jord i bevægelse for at nå det. Så er der en modsat holdning, der vil noget andet. Der er så mange dele inde i os selv, som skal stabiliseres og balanceres og tilpasses til helheden.

Nogen gange kan man slappe helt af inden i sig selv, hvor man tager dybe vejrtrækninger, og så kan man ligefrem høre, om der er nye tanker undervejs, og man kan se følelserne. Man kan lade dem ligge i det fjerne uden at give dem opmærksomhed. Man kan forestille sig, at det er, som en telefon der ringer i det fjerne, og vi kan beslutte ikke at tage den, for lige nu har vi brug for at skabe indre balance og tillid. Det er vigtigt, at vi skaber tillid til de processer, vi står i. Hvis vi tænker mere globalt, at man arbejder på en guddommelig plan, hvor man skaber indre balance, ligevægt, kærlighed på hele kloden, og det er kærligheden, der er bærekraften i alt, hvad vi foretager os, så vil det være en naturlig ting, at ubalancerne bliver synlige, netop for at skabe balance. Men det er vigtigt at turde iagttage tingene man har inde i sig selv, ikke bare lægge låg på det og sige, det kan vi gøre en anden gang. Sig jeg tør godt kigge på det, jeg vil gerne forandre det sig det til jer selv: ”Jeg vil gerne forandre min situation, så jeg lever mere i kontakt med mit indre liv, jeg vil give mulighed til andre”.

Prøv at lægge bevidstheden ind til hjertet, lyt til kærligheden, til rørtheden. tænk på, at igennem rørthedens væren, der ønsker jeg at forandre tilstandene i verden. I min egen tilstand i andres tilstande. Se hvordan andre mennesker fungerer i deres sjælkvaliteter se det bedste i andre. Vi skal glæde os over andres fremgang. Det kan være, at fremgangene er en modstand i begyndelsen, men modstanden ændres til kærlighed. Lad jeres kærlige væsen være vejlederen. Lyt til kærligheden. Se for jer rundt omkring hvem har mest brug for hjælp lige nu og send så kærlighed i fjernhealing derhen med jeres hjerter. Lad lys og kærlighed gennemstrømme alting til fornyelse, nye visioner, nye muligheder. Man kan yderligere gennem de dybe vejrtrækninger slappe af i hele kroppen og organerne og hvis vi tænker på sjælens lys i vores hovedcenter, så kan sjælens lys forvandle og helbrede vores legemer, men helbredelsen kommer indefra. Når vi sætter os i kontakt med vores højere bevidsthed og lægger tilliden ind, så er det tilliden, der er helbrederen. Vi helbreder fysisk, følelsesmæssig det lavere mentale legeme. Det bliver bygget op på en ny måde. Prøv at lade lys og kærlighed gennemstrømme jeres bevidsthed. Når I tager nogle dybe vejrtrækninger ind imellem så prøv at stoppe op og tag nogle helt almindelige vejrtrækninger. I må ikke forcere tingene eller hyperventilere blot stille og rolige vejrtrækning en bevidst vejrtrækning.

Det var dagens morgenmeditation. En velsignet dag til alle lad os gøre det bedste vi kan for vore medmennesker, lad os tænke på alle de der lider på kloden, og som har brug for hjælp og forståelse, læg tanker ud til dem begynd at respondere på en forandring i deres liv også.

>Huset i Centrum< Healerskolen i Sønderjylland Peter L. Simonsen tlf. 2365 9701 & 2985 1763 mail@healerskolen-sdj.dk