

## Nr. 242 Morgenmeditation

Fredag den 17. maj 2019

**Nøgleord: Vi mediterer på Fredsavataren, Kærlighedsavataren og Solavataren.**

Godmorgen, velkommen til overfladen, det kan være, I har været der længe, det er kun glædeligt, så er I jo friske, det er dejligt at se og høre.

I dag er det fredag den 17. maj 2019, vi skal have morgenmeditation nummer 242.

Det kan være mange, der har fredag i dag, det er store bededag, så skal I rigtig bede og være hellige, det er da hyggeligt.

Hvem skal vi bede for, hvem skal vi give omsorg til? Vi kan starte med at give omsorg til vores indre sårede barn, det har altid brug for omsorg, kærlighed. Nogen gange glemmer man barnet i os selv, som skal have omsorg og kærlighed. Det kan være, vi skal tilbage i 3 til 5 årsalderen, se på hvordan barnet havde det på det tidspunkt. Nogen gange er det glemte barn også her, fordi man har glemt det barn, der har brug for omsorg og tillid.

Nogen gange, når jeg underviser folk, oplever folk, så oplever jeg dem i den alder 3 til 6 årsalderen, hvor det er den alder, de udtrykker sig igennem. Det vil sige, dele af os har ikke den samme alder, som vi har på vores dåbsattest. Nogen dele inde i os er meget sårede, kede af det, har brug for omsorg. Det tænkte jeg på, vi skal arbejde med i dag. Det kunne være hensigtsmæssigt at kigge på det.

Det vil sige, hvis I nu kan se jer selv i den alder fra 3 til 6 årsalderen, hvem fik I omsorg af, hvem gav jer omsorg, kærlighed og hjælp? Var I selv i stand til at bede om det, bede om kærligheden, bede om omsorgen? Var forældrene der for jer, eller var de travlt optaget af noget andet? Det er dejligt at finde ud af, om man har følt sig elsket og værdsat i barndommen.

Det vil fortælle os om vores indlæringsevner, om de er til stede eller ej. Hvis nogle mennesker ikke synes, de har fået den kærlighed, de skulle have, så vil de give skyld til andre mennesker i deres voksenliv. Vi skal tænke på, barndommens oplevelser hænger sammen med, hvad vi vil indlære, hvad der kommer ud af munden på os som voksne.

Ligger der en indre balance i os selv, for vi har rent faktisk fået kærligheden, men vi har måske ikke været til stede i barndommen for at modtage kærligheden, så har man også et problem. Der er mange problematikker, der kan ligge tidligere, som kommer til udtryk som voksen.

Se på 3 til 6 årsalderen, hvor fik I omsorg henne? Hvor gik I hen, når I var kede af det? Hvem gav jer næring? Havde man voksne, der gjorde det, eller havde man et fantasidyr, man kunne søge ind i? Måske var det forældrene, I var sammen med, der gav næring eller bedsteforældrene. Det kan være bedsteforældrene ikke er der mere, så man savner dem, den omsorg de gav. Prøv at være bevidst om hvordan gjorde I opmærksomme på, I skulle have jeres omsorg. Det er godt at tænke på, hvad I gjorde for at få kærlighed, omsorg og opmærksomhed. Se om I stadigvæk gør det samme som voksne.

Tænk på som barn at man kan have en følelse af, at forældrene ikke forstår en, så man følte sig overset. Så kan man have følelsen af, at man blev overset, det er ikke sikkert, man blev overset, men det kan bare være følelsen, der ligger derinde. Det kan også være, forældrene ikke var i stand til at gøre det. Det der er vigtigt for os alle er at give kærlighed og næring til det indre barn, vi har inde i os selv, det indre barn.

Måske havde du et helt specielt sted, hvor du krøb i skjul, hvis du skulle have omsorg. Det kan være inde under stuebordet med et par tæpper over, eller en hule i naturen. Prøv at være bevidst

om hvor du fik din næring henne. Nogen gange kan man huske helt fra barnsben, hvor man måske fik en is eller noget mad på et eller andet tidspunkt, som har gjort stort indtryk på os, prøv at se om I har det i den alder der. Se om I kunne udvise taknemmelighed for det på en eller anden måde.

Den taknemmelighed I har som voksen, er ikke den samme, som I havde som barn. Det er vigtigt at sige det indre sårede barn, vi har selv visdomsbarnet, får det barn næring, skaber vi muligheden, for at vores vise barn kan indlære noget nyt?

Prøv at gå lidt mere frem i tiden, se hvordan vi fungerede i 6 til 12 årsalderen, var vi velkørende? Der har vi også vores første skoletid i vores liv. Hvordan var det i skolen, når man skulle indlære nogle ting. Havde vi en stor portion glæde med i vores liv, eller var livet træls prøv at iagttage det. Iagttag vækstbetingelserne i den tidsperiode i jeres liv. Vær bevidst om I gik meget alene, eller havde I en familie at være sammen med eller nogle legekammerater. Prøv at være bevidst om, hvordan forældrene havde det, med jeres legekammerater. Var de glade for dem, eller havde de deres fordomme?

Det der er altid til stede er, at I altid har nogle, der beskytter jer på de indre planer. Der er en indre beskytter, en skytsengel, der er altid noget, der beskytter os. Der er altid noget, der går foran os, hjælper os en Herrens engel, der er altid en Herrens engel bagved os, som hjælper os. Vi er også en sjæl, men det er ikke sikkert, sjælsbevidstheden træder rigtigt igennem endnu, om man helt kan hvile i sig selv endnu. Det er vigtigt, vi giver kærlighed til den del i os selv, der føler sig såret, fordi det er kærligheden, der forvandler alt. Kærligheden tilgiver, kærligheden er den vise del inde i os selv. Jo mere kærlighed vi har i os, jo mere har vi at give. Det kan være som barn, vi ikke synes om os selv, at vi var for tykke eller for tynde. Prøv at se på om I var meget kritisk overfor jer selv. Hvis det var sådan så prøv at ændre på jeres opfattelse. Det er også vigtigt, når vi som børn bliver ældre, at vi får et større ansvar, så det hænger sammen som helhed i en familie. Der skal sandelig også være plads til leg, pjat og omsorg. Nogle børn har ikke fået lov til at udforske verden, så bliver det usandsynligt, de kommer til at gøre det som voksne. Lad os putte nysgerrighed ind i børnene og eventyr. Læs eventyr for børnene I gør det nok i forvejen.

Kig på jer selv fra 12 til 20 årsalderen. Hvordan virkede det der, hvordan var livet her? Det er et kæmpestort aldersspring, men der sker så meget hele tiden i vores liv. Bliv ved med at give lys og kærlighed til alt det I foretager jer.

Nu er der optræk til en regnvejrsdag i dag, så er det godt at komme ud i naturen. Lugte til naturen, der kan I bedre dufte naturen ude. Det er dejligt med alle årstider, nogen har selvfølgelig deres favoritarstid. Det er godt at mærke stilheden i naturen eller vinden. Vi kan altid gøre det, at vi tager det indre barn ind i vores hjerter, giver det omsorg giver muligheder til os selv, nye muligheder, ny forståelse. Forestil os inde i os selv, der er vi guddommelige, og lægger vi bevidstheden ind i guddommeligheden, så får vi alt og kan give alt. Den her type opmærksomhed på vores indre selv er godt at gøre en gang imellem, der er altid noget, der skal rettes op, så vi kan have det bedre som voksne.

Jeg ønsker jer alle en velsignet dag i dag, velsignet dag i omsorg, kærlighed, og jeg har mine tanker med jer.

I morgen holder vi her på skolen, Wesakfest, Kristusfest og Buddhafest. Buddha som kommer med oplysningskræfterne. Vi holder fest fra klokken 16 til kl. 21, hvor der er energiopbygning, meditation, kaffe, kage og snak, almindelig snak på skolen, det har vi i morgen den 18. maj.

Det er ganske gratis, I skal bare give mig en melding på, hvem der kommer af hensyn til køkkenet. I kan ringe på det nummer her 29851763 eller 23659701. Godmorgen alle sammen og en hjertelig god dag.

Venlig hilsen Peter L. Simonsen fra Healerskolen i Sønderjylland. Godmorgen til alle.