

Nr. 384 Godmorgen til alle.

Morgenmeditation lørdag den 5. oktober 2019

Nøgleord: Det er gennem tillid, barnet vokser, det indre barn der er i os selv.

Godmorgen i dag er det blevet lørdag, så skal vi have weekend. Så skal vi rigtig hygge os med os selv og alle de forskellige dele af en selv der hedder sine delpersonligheder, og vi skal hygge os med vores sjælskvaliteter. Det er sådan en rigtig god weekend, hvor vi virkelig kan glæde os til kærlighed, til nye fremskridt, tillid og forståelse, det bliver dejligt.

Jeg kom til at tænke på, at det ville være en god ide at begynde at helbrede fortidens begrænsninger. Vi oplevede mange ting i fortiden, som vi har haft det virkelig svært med. De ting ligger jo stadig inde i os. Det der er vigtig, det er at tage det frem sommetider og se lidt på igen og se på, har jeg været i dybden med de ting, jeg ønskede at gøre? Eller har jeg været lidt overfladisk, eller har jeg ikke turdet det.

Se vi ved jo, inde i os der har vi et indre barn, det indre sårede barn. Det indre sårede barn har taget stort aftryk af forældrene. Man kan opleve mange ting som barn. Man kan opleve positivitet og glæde, forståelse og tillid, og det er gennem tillid, barnet vokser, det indre barn der er i os selv. Men har vi nu for nylig været inde og kontakte vores indre barn, kommer vi jævnlig tilbage til det indre barn, og siger ”Jeg elsker dig, jeg vil dig gerne. Jeg vil give dig omsorg og kærlighed, jeg giver dig tillid.” Kan vi se os selv som 4 til 5 årige? Kan vi se, hvordan vores liv var dengang? Var vi ønskede, eller var vi til overs, eller oversete, eller afviste, hvordan var det dengang? Hvad gjorde vi som barn, hvor søgte vi trøst henne, hvem hjalp os? Nogle gange har man måske søgt sine bedsteforældre eller andre, der har haft tid til en og givet os den omsorg, vi skulle have. Måske var vores forældre ikke i stand til at give os den omsorg, vi havde brug for. Men vi har jo her i dag, der har vi mulighed for at give vores indre sårede barn omsorg, tillid. Vi kan standse lidt op og være sammen med vores indre sårede barn. Vi kan sige, at mange af de kvaler, der levede i barndommen, dukker jo også op i dag. Skal vi nu virkelig ind og se på det der indre fysiske sårede barn og give det omsorg og næring. Føler man sig nu overset eller afvist, hvor kommer man så af med den sorg, der ligger, hvis man nu ikke kan snakke om det. Hvis man nu på den ene side higer efter kærlighed, men får afvisning, så kan man også få skyldfølelse. Man kan reagere på, at man måske er forkert, hvor man dybest set gerne vil have kærlighed, men får måske afvisning i stedet for. Så kan vi jo se lidt på, om vores forældre var i stand til at give os den kærlighed, som vi så meget ønsker, eller har vi bare fået skæld ud, hvad skete der egentlig? Men vi kan jo begynde at give omsorg til vores indre barn, kærlighed, forståelse og tillid. Vi kan være fortrolige med det indre barn, det bliver jo ved med at være der, sige jeg ønsker at hjælpe dig. Selv om vi siger det mange gange, så er det ikke sikkert, barnet tør stole på det, fordi der har simpelthen været for mange afvisninger, men har vi tillid nok, så kan vi begynde at hjælpe os selv i en meget tidlig alder. Når vi kan hjælpe os selv der, give os den omsorg vi har brug for, så tør vi gå igennem konflikterne igen, fordi vi ved, at inde i os der er vi stærke, vi kan være omsorgsfulde, og vi kan have medfølelse.

Jeg kan huske, dengang jeg var barn, der var jeg altid optimistisk. Det er det kan nok gå, det kan jeg se en mulighed i. Men det var ikke godt for mig at vise min optimisme sammen med min far, det fik han hurtigt pillet af mig, for der var ingenting at være glad ved, det hele det var surt, det hele var negativt. Sådan var han opdraget af hans far, min bedstefar, så i virkeligheden var det min bedstefar, der begyndte at styre mit liv. Jeg tænkte, at det var da helt utroligt. Og min bedstefars far igen, han styrede hans liv.

Det er ikke noget, vi tænker på, at de går i arv de her tankemønstre. Dem arver vi fra hinanden. Men nu her i vores tid, nu her, der er vi i stand til at være den indre iagttagere, vi kan iagttage det. Prøv at forestille jer at vi begynder at stille spørgsmål til vores indre sårede barn: hvordan har du det? Hvordan går det med det? Føler du sig ensom, hvad sker der? Det kan være, at barnet ikke tør snakke med jer, det lukker af. I skal huske, at mange

af de mønstre der ligger i fortiden, de kommer til at præge os i fremtiden. Vi kan prøve at stille spørgsmålene til det indre sårede barn. Vi kan også skrive til det indre sårede barn, vi kan endda bruge farver til skrive med, lade det indre sårede barn skrive med en anden farve. Det tager lidt tid at kommunikere med barnet, men det er en del af vores fortid. Det der er så vigtigt, det er at give den altfavnende kærlighed til de gamle situationer for at forny os, fordi med den gamle bevidsthed vi havde der som barn, havde vi jo ingen mulighed for at se fremtiden. Men det har vi i dag. I dag kan vi se meget længere frem i tiden, end vi kunne som barn.

Det kan være, det var få små ting, man ønskede sig som barn, men det blev aldrig indfriet. Nogen gange blev det indfriet måske, og så var der enorm glæde. Prøv at tænke på hvornår du har været rigtig glad sidst, hvordan kravet er blevet stillet til dig, du har bare været i din indre væren af kærlighed, tillid og visdom. Prøv at finde ud af det hvornår har du været rigtig glad sidst.

Mange børn oplever jo, at når de er rigtig glade, i mit tilfælde så passer det ind i min fars kram, at jeg ikke skulle være glad, fordi han var ikke glad. Det begynder man jo at tro på, når han siger, jeg skal ikke være glad. Det er kodningen, der er lagt ind. Men vi er nødt til at ændre på vores opfattelse, fordi vi ved, at det gode det sejrer til sidst, godheden, kærligheden og tilliden. Vi prøver virkelig at udvikle kærlighed, så ligger der utrolig mange lidelser inden, det er prøvelserne, om vi nu vil holde ud, og hvis vi vil tage kampen op mod Andres overbevisninger, der begrænser. Det der er vigtigt, det er at lægge tilgivelse ind, tilgivelse til en selv og til andre. Forestil jer man kan leve et liv i glæde og harmoni, tålmodighed, visdom, lyksalighed. Man kan have en indre væren, hvor rørtheden og ydmygheden bestemmer. Men lad os nu forestille os at vi i dag skal arbejde med vores indre barn, jeg ved jo, for et stykke tid siden der arbejdede vi med vores åndelige barn. Vores åndelige barns bevidsthed er der ingen begrænsninger i, der ligger den skabende fantasi i stedet for. Det barn der fylder mest inde i os, det er oftest vores sårede barn, og det er det, vi i dag prøver at give lys og kærlighed til, forståelse, tillid.

Forestil jer nu I går med det indre barn, har måske et ønske om at være ude på stranden, lege ude ved stranden, i sandet, eller bare være fri. Måske ønsker det sig noget tøj eller et eller andet, eller bare mors og fars kærlighed. Måske ønsker barnet at sidde på forældrenes skød og have armene omkring kroppen og så bare lytte til, at man er elsket. Det kan være, det er det eneste, man leder efter. Medens I prøver at gøre det, giver den næring det indre barn har brug for, når vi kan gøre det med ubegrænset kærlighed, så sker der en indre helbredelse inde i os. Vi oplever, at vi både giver næring til vores fortid med kærlighed, vores kærlighed og vores rummelighed, vores tolerance bliver større. Prøv at fortælle barnet om en positiv fremtid. Prøv at opleve jer selv når I er lykkelige som voksne og læg den samme glæde ind til barnet. Tænk på hvor mange gange barnet er skræmt, skræmt og bange, hvor fik barnet næring henne? Vi skal give næring og tillid til det liv, vi har inde i os selv, få det til at vokse. Vi kan nok se, det er en god ide at gøre det. Det er altid svært at være nærværende og udføre det. Glæd jer nu over at vi har tid i denne weekend til at arbejde med det indre liv inde i os.

Til allersidst her i dag, der sender vi livsenergi, kærlighed og lys til Oscar, til Gurlis barnebarn der er på intensiv i Odense, kæmper for livet, lad os give lys og kærlighed hertil, livsenergi og livsglæde, lad os hjælpe familien. Det der er vigtigt, det er at hjælpe et lille spædbarn, der faktisk er hjælpeløst. Vi giver lys og kærlighed og livsenergi til Oscar og til vores indre sårede barn.

Godmorgen til jer alle sammen, dette var vores morgenmeditation nr. 384, og det er dejligt at se, at I arbejder godt med det, med jeres udvikling, så tak for det. Mit navn er Peter L. Simonsen fra Healerskolen i Sønderjylland. Kan I have en god dag.

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