

Nr. 498 Godmorgen til alle.

Morgenmeditation søndag den 26. januar 2020

Nøgleord: Når så vores grundtone bliver til den ubetingede kærlighed.

Godmorgen, i dag er det søndag den 26. januar 2020, og vi skal have morgenmeditation nr. 498.

Jeg tænkte på, i dag der vil jeg fortælle jer lidt om, hvordan man koder sig selv, og hvad man kan gøre for at ændre på det.

Vi har jo det, der hedder en underbevidsthed, som er styret af følelserne. Det betyder, at alt det man siger til sig selv, tror underbevidstheden på. Underbevidstheden kan ikke skelne, fordi underbevidstheden er ikke sjælen, den er vores lavere tankesind. Så alt det vi siger til os selv af irritation og kritik, det tror underbevidstheden på, at det er rigtigt. Den kan ikke skelne mellem, hvad der er rigtigt og forkert, den tror bare på alt det, vi siger til den. Hvis nu man fejler en eller anden ting, er syg, kræftsyg eller en eller anden ting, så ligger der store overbevisningstanker inde bag ved. Det kan være, der er manglende selvværd, og så vil man jo altid få overbevisning om, at man dur ikke til tingene, andre er bedre. Det kommer som en overbevisning. Det bliver man ved med at tro på, andre er bedre end mig. Så man er vant til at kritisere sig selv og kritisere andre, så vil man lytte til kritikken, for underbevidstheden kan ikke skelne, om det er rigtigt eller forkert. Den tager alting som gældende, alt det vi siger til os selv. Så hvis vi har små samtaler med os selv, hvor vi ikke tror, vi er gode nok, så er det en indre overbevisning. Hvis vi nu vil til at ændre på mønsteret, så siger underbevidstheden bare det, den ved, at vi er ikke gode nok, for det har vi sagt tidligere i vores liv. Hvis vi nu vil til at ændre mønsteret, så laver underbevidstheden vrøvl, den vil ikke ændre sig, for den kan ikke se en anden mulighed. Den kender bare den kodning, man selv har foretaget. Det betyder, hver gang man skal lave noget nyt, der måske er lidt spontanitet og livsglæde i, det kan den ikke, for den er ikke sjælen, hvor spontaniteten og livsglæden er. Den er vores skyggeside, så den tror 100% på, at den ikke dur til noget, at den ikke kan få noget, for det er det den er kodet til.

Hvis nu man skal til at lave noget, der er spontant, som jeg snakkede om før, så siger personligheden, at det har den ikke lyst til. Når vi er inde i en forretning, og skal købe en ting, det første folk siger til en er, ”du skal lige lytte til din mavefølelse.” ”Jeg skal da ikke lytte til min mavefølelse, for der ligger min angst og frygt nede.” ”Jamen det er godt at lytte til den.” Så siger jeg til ham, at ”det er det bestemt ikke, jeg skal da lytte til min sunde fornuft, som er en sjælsbevidsthed i stedet for.” ”Nej, lyt nu til din mavefølelse,” siger han. ”Ja, ja, du ved ikke bedre,” siger jeg til ham, ”fordi din kodning der ligger i underbevidstheden, den vil jo bestemme alt, om du vil gøre det eller ej.”

Lad os sige at kærligheden står for døren, man kan tage kærligheden, så siger underbevidstheden bare, det gamle mønster hvor man har kritiseret sig selv, skældt ud eller været negativ eller været negativ over for andre. Den tror, det er rigtigt, og så kan den ikke tage kærligheden til sig, fordi mellem 80 og 95 % af vores energi er bundet i underbevidstheden, der er måske kun 5 til 10%, der er sjæls bevidsthed. Så det er jo virkelig en forandringsproces, der skal til. Det tænker folk jo ikke på, at det er underbevidstheden, der styrer i stor

udstrækning, største! Vi må jo gøre det, at vi må til at omkode os selv til at være positive og tænke, ”jeg kan få det bedste af det bedste, og det er okay, at jeg får det.” Hvis jeg nu tænker på, at jeg kan få det bedste af det bedste, så vil underbevidstheden lave vrøvl, fordi vi har kodet os i mange, mange år til, at vi ikke er gode nok. Hvis vi ikke er gode nok, så kan vi jo heller ikke få det bedste. Så er det forkert at få det bedste. Det er lidt mærkeligt at tænke på, at det er forkert. Så hver gang vi vil have fremgang, ønsker fremgang, så siger vores underbevidsthed noget andet, fordi underbevidstheden aldrig lærer at skelne, den accepterer kun det, vi siger til den. Hvis nu man siger til sig selv, ”jeg er god til at læse, jeg er god til at regne, jeg er god til at skrive,” og man har sagt det mange gange i barndommen, jamen når man skal til at gøre det, når man bliver lidt ældre, så ligger der en overbevisning derinde, Det har man kodet sig selv til. Når man så begynder at sige, at ”det er jo en usandhed, jeg har sagt til mig selv,” jamen så kan underbevidstheden ikke skelne, den ved ikke, at det ikke er rigtigt, den tror på, at det er rigtigt, det er lidt sjovt at tænke på.

Jeg kan huske, engang jeg havde en fyr på skolen her, han havde fået at vide som barn, at hvis han spiser bananer, så ville han blive syg. Så siger jeg til ham, ”hvem har sagt det?” ”Det har min mor, dengang jeg var spæd, da sagde min mor, du kan ikke tåle bananer, når du bliver stor.” Barnet vidste ingenting om, hvad der blev sagt, det kunne bare høre energisvingningen. Så blev barnet lidt ældre, 3 – 4 år gammel, og så siger moderen stadigvæk, at ”du bliver syg, når du spiser bananer.” Så troede barnet jo på, at det bliver syg, når det spiser bananer, så det er farligt at spise det. Så kom jeg til at snakke med vedkommende, da han var 45 år gammel. ”Vil du ikke have en banan?” ”Nej, jeg bliver syg, hvis jeg spiser bananer.” Det var kodningen i underbevidstheden. ”Du bliver ikke det mindste syg, det er kun en overbevisning, du har, prøv nu bare at spise lidt banan.” Så spiste han lidt banan. ”Jamen jeg skal jo blive syg nu.” ”Du bliver da ikke syg,” sagde jeg så, ”det er bare en gammel negativ kodning, der ligger der, du bliver ikke syg, spis nu noget banan.” Så spiste han en kvart, og en halv, og en hel banan. ”Hvorfor bliver jeg ikke syg? Jeg har fået at vide, at jeg bliver syg.” Nå, så gik der lidt tid, ”jeg synes lige, du skal spise en banan mere.” ”Nej jeg bliver syg, hvis jeg spiser banan.” Så gik der lidt tid, så spiste han den banan også. ”Du må hellere få nummer 3.” ”Nej så bliver jeg helt syg,” sagde han så, men det gjorde han ikke. Hvad var der sket? Der var sket det, dengang han var spæd, og han fik banan ind i munden, og han ikke rigtig kunne synke det, så kom det ud af munden igen. Det var ikke det samme, som at han ikke kunne lide banan, det var bare for stor en mundfuld til ham på en gang.

Sådan er det, når vi har kodet vores underbevidsthed i nogle overbevisninger, så bliver man ved med at tro på dem resten af livet.

Jeg vil lige skynde mig at hoppe tilbage til ham med bananerne igen. Så kommer han hjem til familien, så lå der nogle bananer på bordet, de var til børnene. Så tog han en, ”jeg tager lige en af dem.” ”Nej far, hvis du spiser den banan der, så bliver du syg.” Det havde de hørt mange gange, ”du må ikke tage den far, så bliver du syg.” Så spiste han bananen, og det var nærmest forfærdeligt, at han kunne finde på at spise den, men han fejlede ingenting. Så tog han en mere, han fejlede stadigvæk ingenting. Så begyndte der at komme forandringer i

hjemmet, fordi de gamle overbevisninger var blevet virkningsløse, men de nager jo stadigvæk derinde, for de har ligget der længst, så hver gang vi prøver noget nyt, så tager det lang tid at få det virkeliggjort.

Når jeg f.eks. siger til folk, ”prøv nu at begynde at meditere på det gode liv,” så siger de sommetider, ”nej, jeg har ikke lige tid til det i dag, for der skal jeg noget andet.” ”Jamen det ville være godt for dig at få et bedre liv.” ”Ja Peter, jeg skal bare lige noget andet først. Du skal da ikke tro, at fordi du laver morgenmeditationer, at det bare lige er det, jeg har lyst til. Nej, jeg gør det i mit tempo.” Det vil sige, at hvis der er en overbevisning inde i en selv, at man er vant til at udsætte tingene, jamen så bliver man ved med at udsætte. Efterhånden kommer der megen angst og frygt ind, og så er det det, man lever i, fordi man har kodet sig selv til at skulle leve der. Prøv nu at meditere igen. Så kommer der en vrede derinde, fordi overbevisningen om at man kan få noget, der er bedre, er forkert. Det er lidt mærkeligt, hvordan de kodninger de kan være, og ens underbevidsthed styrer mere og mere.

Så vi mediterer i dag på, at vi vil have den indre livsglæde, vi vil have fred med os selv, vi vil glæde os over mulighederne. Lad os lave den kodning istedet for at livsglæde, kærlighed og godhed, at det er okay at modtage det, fordi vi skal jo skabe forandring i vores tankesind. Det er jo ikke forældrenes mønstre, der skal ligge derinde som kodning længere. Vi skal se fremad. Så vi mediterer på kærligheden, glæden og den indre frihed. Jeg kan godt modtage kærligheden, det er okay for mig at få et bedre liv. Prøv at tænke på hvis det er kærlighedens øjne, man ser med, kærlighedsøjnene.

Vi mediterer i dag på kærlighed, livsglæde, indre frihed. Den indre frihed er sjælsfriheden. Vi mediterer på, at vi tager forandringen i dag til et positivt liv. At vi ikke skal forsvare vores begrænsninger hele tiden men tage det positive til os og så tro på, at vi kan få det bedste af det bedste. Lad os meditere på det. Vi skal begynde at tro på sjælsbevidstheden istedet for. Mediter på kærlighed, lys, tillid. Vi mediterer på, at vi kan få det bedste af det bedste nemlig den guddommelige kærlighed, den altfavnende kærlighed. Når så vores grundtone bliver til den ubetingede kærlighed, så bliver det meget nemmere det hele, så er livsglæden og kærligheden til stede og man ved det er okay.

Det er en stor glæde hver eneste dag at overvinde vores begrænsninger, det er bare at tage en hver eneste dag. Man kan give accept til forvandlingen. Prøv at tænke på at hvis man havde frihed fra bekymringer, der er ingen bekymringer, man har frihed indadtil. I sin sjælsbevidsthed der ligger friheden, og der ligger sundheden og det gode liv og det gode helbred i sjælsbevidstheden.

Jeg vil gerne sige godmorgen til jer og ønske jer en rigtig god dag, husk nu at sige noget positivt til jer selv, så begynder det at gå fremad. Sig noget positivt til jer selv, snak positivt om andre. Godmorgen til jer alle sammen, og kan I have en velsignet dag. Det kan I godt. Godmorgen og det var Peter L. Simonsen fra Healerskolen i Sønderjylland.