

Nr. 656 Godmorgen til alle.

Morgenmeditation onsdag den 1. juli 2020

Nøgleord: Når man bliver stresset, så bruger man utrolig mange livsressourcer, det er hårdt ved hjertet.

Godmorgen allesammen velkommen til en ny dag. I dag skal vi arbejde med noget, der er meget nemt, men samtidig meget svært. Det er en nærværsovelse, der hedder at føle. Se når vi føler, kan man sige, jeg føler, jeg har en god følelse for dig, jeg har en følelse af, at du altid er negativ, jeg har en følelse af, at du er positiv, jeg har en følelse af, her er du tryk, jeg har en følelse af, at alt er godt. Det er forskellige følelser og følelse af nærvær. Vi kan føle forskellige ting, men hvis man nu ikke tør følelsen, så rammer man en blokering i stedet for, og en blokering i en selv kan være opladet med negative erfaringer, angst og frygt og andre ting. Når vi møder sådan én først, når vi skal føle, så kommer man aldrig til at gå dybere ind i tingene. Hvis man har haft nogle tidligere nederlag, så trækkes de frem igen, jeg føler, det er det samme, som jeg har prøvet en gang før. Så vil det sige, at der ligger uforløst energi. Når man så skal ind og føle efter, hvad det er, så kommer flugten. Man vil flygte fra tingene og sige, ”okay nu har jeg haft det og det problem med min kone, kæreste eller en eller anden ting. Det har jeg sørme haft før med en anden partner, skal jeg virkelig til det igen, jeg vil ikke så gerne.” Men det kan være en god idé at lægge nærværelse ind i det. Man kan sige, hvis man er ved at fortælle noget positivt og bliver afbrudt i det, eller ikke har en forståelse af, at andre godt forstår en, så vil der komme ked af det hed eller gråd frem, fordi man har følelsen, at der ikke er andre, der forstår en. Andre kan godt forstå en, den der ikke er i følelsen har mulighed for at se bagom tingene, kan bedre se situationen som nutiden, man kan også se fortiden, hvor den opstod, og man kan se fremtiden. Men den der er i følelsen ser kun følelsens natur og ikke mere end det. Den der så kommer ind i følelsen, hvor vi siger, det kunne være en god idé at ændre på det, vil få kæmpe modstand på det og sige, ”jeg har ingen problemer, jeg er i orden.” Men andre kan se, at vedkommende slet ikke er i orden, og når man ikke er i orden, vil man sende den energi ud, som har blokeret en tidligere, så sender man den ud i rummet til andre mennesker.

Lad os nu sige at vi har syv chakraer, jeg havde nær sagt otte, vi har også miltcenteret. Hvis vi nu siger, i hvilken situation har jeg det sværest, hvor ligge min stress henne? Stress kan godt ligge i Solar plexus op til hjerteenergien. Når man bliver stresset, så bruger man utrolig mange livsressourcer, det er hårdt ved hjertet, det er hårdt ved organerne. Stress kommer oftest af, at man mangler vilje, man tillader sig ikke hvile men kæmper for hårdt med nogle ting, man er på hel tiden.

Så den energi man mangler giver stress. Hvis immunforsvaret ikke er i orden, så kommer sygdommen frem lige her. Men hvis immunforsvaret er i orden, så kan man holde den indre balance og være nærværende i den indre balance, som er kærlighed. Men er den indre balance ikke etableret, og man ikke er kommet dertil udviklingsmæssigt, så vil man udtrykke det, der ligger i det punkt, man er utålelig i. Så hvis man nu siger, at i dag vil jeg arbejde med Solar plexus, for her vil der kunne lade sig gøre en eller anden ting, træffe nye valg. Så når det er svært for mig, fordi jeg er måske ikke i mit ligevægtighedspunkt. Vi kan huske for et par dage siden, da snakkede vi om et indre center inde i hovedet, et stilhedspunkt.

I dag vil jeg gerne, at vi arbejder med et følepunkt, et føleområde. Lad os nu sige, man har en blokering i Solar plexus, og der ligger angst og frygt, og man vil gerne have en dybere kontakt med det, fordi jeg kunne godt tænke mig at ændre mig. Nogle mennesker bliver altid sure, negative, kritiske og afvisende. De afviser alt og alle og sig selv og har ingen dybere kontakt med det, der er årsagen til det. Men lad os nu sige, at man føler, nu når man vil føle noget, så presser man ofte på, man presser på, fordi jeg er resultatsøgende. Idet man presser på, så tager man afstand. Hvis jeg virkelig skal føle noget, have en dybere forståelse for et område, hvis man siger, jeg har en ubalance, der hedder vrede, irritation eller kritik, man lukker af eller er meget kritisk eller en eller anden ting. Så kunne det være en god idé at føle, hvor ligger punktet henne, det kan også være et punkt på

kroppen, der altid reagerer, ben eller hofter, ryggen, nakken eller hænderne. Der er altid et eller andet sted, man får ondt. Hvorfor får man lige ondt der, og hver gang man bliver rastløs, så kan man også få ondt. Utålmodig, uligevægtig der er altid en årsag. Men lad os nu sige, at vi lægger en indre opmærksomhed på, man tager hjertets energi med i det, samt kærlighed, tillid og forståelse. Det er et punkt, vi har prøvet at komme ind i mange gange, og i hjertes energi dybt inde ligger ligevægtigheden. Vi skal tænke på, at når vi udvider vores hjerte chakra, så åbner man også for de gamle blokeringer, sorgområder, som har meget med discipelskab sygdomme at gøre. Vi kan sige, I kan vælge et hvilket som helst sted på kroppen, som I kunne tænke jer at arbejde dybere med. I skal forestille jer, at I har en følesans, den skal ikke relateres til noget men bare til en værens tilstand, en indre væren, som man fylder op med kærlighed. I denne indre værens tilstand prøver man at være bevidst i området 10 til 15 cm udenfor området, føler det område og bare være åben og opmærksom. I skal huske, at forsiden af kroppen er der, man har flest følelser, det er der, sårbarheden er. Nu mærker I måske en sårbarhed, prøv ligesom at være bevidst om at man føler ind i området, man synker ligesom lidt dybere ind i det område, man skal have indsigt i, man er der bare. Og man holder sig fri fra at tænke i området, men bare nærværelse her. Når man er der, skal man forstille sig, at det område kan åbne sig, at det kan modtage os. Prøv ligesom at synke lidt dybere ind i området. Man synker ind på samme måde, som hvis man er ved at falde i søvn, så synker man ind i et andet bevidsthedslag. Så er det det, man gør, når man føler, man gør det på samme måde. Gå dybere ind i området. Har området åbnet sig, så vil vi blive modtaget her. Lad følelsen at føle synke dybere ind i området. Når man føler lad følelsen synke dybere ind. Nogen gange kan det være svært at komme ind, det kan føles mørkt, det kan føles uvant. Nogen gange kan man komme ind i et sted, der hedder, at man måske er utryg, det kan være et område, man møder i sig selv, det punkt man søger ind i, det her er et eksempel.

Man forestiller sig, at som lille barn har man ikke altid været sikker på, hvordan man blev modtaget. Hvis ens forældre aldrig har været nærværende og kunnet leve kærligheden, og man kommer med en ren kærlighedsfølelse til sine forældre, og de ikke kan modtage en, fordi de har det svært med sig selv, eller de aldrig viste kærlighed, så kan vi få en følelse af, at vi ikke er velkomne. Så kan der komme en utryghed, og sådan en utryghed vil altid afspejle sig i et barn, der får selvværdsproblemer, en mindreværdsfølelse. Hvis man så som barn ikke vil vise, hvor såret man er, så kan man lægge en jernring omkring følelsen, hvor man kan lægge vrede og afstand ind eller en anden ting. Så bliver de låst inde i en selv som en indkapslet blokering. Men hvis man synker dybere ind i blokeringen, så vil der ligge skatte herinde. Der kan ligge en stor skat i at synke dybere ind i området. Der kan ligge meget glæde herinde, det vil sige kærligheden og glæden er forbudt, og hvis det er forbudt, så er det næsten umulig at gå fremad og tage det næste skridt. Det kan være, man møder gammel sorg, afvisning og svigt dybt inde i sit hjerte, som man skal arbejde med at frigøre.

Godmorgen til jer alle sammen.

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