

Nr. 746 Morgenmeditation.

Tirsdag den 29. september 2020

Nøgleord: Fremgang, tillid og kærlighed i alle processer.

Godmorgen. I dag er det tirsdag den 29. september 2020. Vi skal have morgenmeditation nummer 746. Okay. Hvad skal det så handle om i dag?

Jeg tror, det skal handle om selvkritik. Selvkritik hvorfor nu vælge det emne? Det var da et kedeligt emne Peter at vælge selvkritik. Nej, det er det faktisk ikke. Det er fordi, der er alt for mange mennesker, der kritiserer sig selv hver eneste dag, de lever for at kritisere sig selv og kritisere andre. Så det er jo en helt skidt en at se på, eller en helt god en at se på, mener jeg.

Vi skal huske på, noget af den pejling vi har, den største pejling, eller en af de største pejlinger, det var dengang, vi var tre år gamle, det var, om vi kunne føle os hjemme, i den familie vi var i. Hvis nu der har været meget kritik og selvkritik og alt for lidt kærlighed i en familie, så er det det, barnet er opvokset med. Og det vil sige, man søger faktisk ind i familier, hvor der er meget selvkritik, fordi der har man det godt, fordi så er man ligesom de andre, selvom selvkritik er total nedbrydende. Men mange kritiserer hele tiden sig selv, de kritiserer sig selv for, jamen jeg kan ikke gøre det der, jeg kan ikke gøre det der, jeg kan ikke gøre det der.

Det vil sige, at de evner man har inde i sig selv, der gerne vil spire frem og blive frugtbar, de bliver kritiseret i stykker helt fra barnsben. Og det er så et liv, man kan leve med, og det vil sige, man kommer til at søge en ægtefælle, der er meget kritisk også, fordi det har man det bedst med, man er bedst hjemme i kritikken, det er man vant til.

Så prøver jeg på at sige, jamen lad os nu være lidt positive i stedet for. Det er jo ikke nemt at blive positiv, fordi man vælger kritikken, selvkritikken, at efterleve og leve i selvkritikken. Det er ikke nemt for et menneske at tro på det positive ved andre mennesker. De kan faktisk dårligt tro på, at andre mennesker vil en godt, fordi man er ikke vant til det, man synes, det er helt forkert. Hvis man prøver at være positiv overfor et menneske, så vil det sige, jamen der ligger noget bagved, det kan ikke være ægte det der, der må være noget, der må være en skjult dagsorden, hvis man vil være positiv overfor et menneske, der oplever sig selv i selvkritik, det er forkert at være positiv. Prøv at tænke på at sådan er der mange, der lever, det er umuligt at kan være positiv. Hvis man, man kan se på, at hvis man ikke kan anvende sine evner og kvaliteter, så er det fordi, der er for meget kritik og selvkritik i ens bevidsthed. Det er noget, der skal ændres på.

Vi kan jo se på, at vi kan iagttage, at vi har en fysisk krop, vi kan iagttage vores følelser, alle de sårede følelser vi kan iagttage. Når vi kan iagttage de sårede følelser, den der iagttager er sjælen. Vi kan iagttage de sårede følelser, men vi er faktisk ikke de sårede følelser. Det er kun hvis vi lader vores energi løbe ind i den sårede følelse, så vokser den sårede følelse. Det er det, man er vant til i selvkritikken at lade den negative side vokse, og det har man det godt med. Man har det godt med, at man kan få lov at skælde ud lige pludselig. Det er noget mærkeligt noget, at det er svært for en, det er næsten umuligt for en at leve i det positive, fordi det kan være forkert. Okay.

Vi kan også iagttage, hvad vi tænker, det vil sige, vi ikke er vores tanker. Det der tankesind det kan man jo lære at styre, man kan lære at styre tankesindet ved at anvende skelneevne. Man kan se, om man lader tankerne løbe ind i noget positivt, igennem noget positivt så kommer den indre glæde tilbage. Lægger man det ind i det negative, så kommer selvkritikken og selvhadet. Det vil sige, at hvis man bliver ved med at kritisere sig selv, jamen så kommer der hovedpine og migræne, der kommer smerter og lidelser inde i kroppen og i sidste instans kræftsygdom. Og det er noget, der er virkelig mulighed for, at nu skal man til at forandre den situation, man er

inde i. Men har man lært det, tør man at lære at blive positiv. Det er meget svært for mange mennesker. De vælger den tilsyneladende nemmeste vej, det er at blive ved med at være i selvkritikken, men den skal vi løftes ud af jo. Det modsatte af selvkritik, det er jo accept og tolerance, medfølelse.

Vi har et lille barn inde i os, der har fået meget selvkritik og kritik, så er det næsten umuligt at vokse ud af den alder, hvor selvkritikken fandt sted, den bliver man ved med at være inde i sig selv, selv om man er 50 år, eller mere, 80 år, 90 år, 100 år, så kan selvkritikken være den største hindring for at have et lykkeligt parforhold. Når man lever for meget i selvkritikken, så lader vi os nøjes med, vi nøjes med. Det betyder, man kan aldrig vælge helt 100 % den, man elsker, fordi den kan man jo miste, nej vi nøjes med det næstbedste. Hvorfor ikke bare tage det bedste og så leve i glæden og kærligheden? Men i selvkritikken så vælger man det næstbedste, eller noget der er dårligere endnu for en selv, fordi man kan få lov at udtrykke sine begrænsningssider. Det er noget værre snak Peter, du har i dag, synes jeg selv, men alligevel så virker det sådan mange gange. Der er heldigvis mange ting, der virker positiv, meget positiv.

Lad os nu prøve at lægge glæde, kærlighed og tillid ind i alt det, vi foretager os. Prøv at tænke på hvis man kan være sådan inde i sig selv, man har en skelneevne, der kan se på det positive og det negative, man er i stand til at skelne. Tænk på hvis man har en realitetssans, hvor man kan være realistisk i alle livets situationer. Det er vi ved at få, en realitetssans og leve mere i kærlighedsverdenen. Kærligheden er det indre liv inde i os, det er det, vi skal lære at leve i og udtrykke, det er dybest set det, vi søger. Men er man for meget i selvkritikken, så søger man ikke kærligheden.

Jeg mødte engang et menneske. Hun sagde, ”jeg og min far vi skændes hver eneste dag, og det har vi det godt med.” Det gjorde de fra 12 årsalderen til 23 årsalderen, så skændes de hver eneste dag, så det bragede. Det er en voldsom prægning på det menneske, og det menneskes fremtid at man skal skændes og kritisere over den mindste ting.

Men nogen gange når vi er ved at forbedre os, så kan man synes, man er ved at miste nogle ting. Det er en naturlig proces, idet man er ved at forbedre sig. Hvis man er ved at åbne for nye muligheder, så kan der, så kan man opleve det sådan, at man er ved at miste noget, og så kan man gå ind og tvivle på, om det nu er det rigtige, man gør. Sådan er det jo hver gang. Det er en naturlig proces, at når vi er ved at forandre os, så har vi en oplevelse af, at vi er ved at miste noget først, og det er det, der giver motivationen på at se, at nu er der ved at ske en forandring, det giver motivationen til at fortsætte, men tendensen til at opgive er også rigtig stor. Men vi skal jo ikke opgive, vi skal bare fremad.

Vi mediterer i dag på fremgang på alle funktioner, det vil sige alle funktioner inde i os selv. Vi tror på det bedste i alle mennesker, og vi begynder at give det indre sårede barn kærlighed, opmærksomhed til det indre sårede barn. Opmærksomhed til andre vi ser omkring os, vi kan faktisk se deres sårede barn, børn inde i sig, vi kan se andre menneskers sårbarheder. Vi kan alle være medvirkende til at kan forandre hinandens sårbarheder. Vi giver dem tillid, accept og tolerance, vi kan trække dem ud af det, af deres begrænsninger, men de vil lave en forfærdelig masse vrøvl for at slippe deres begrænsninger. Det er lige før, de vil slå en ihjel, fordi de vil bibeholde den der gamle sårede følelse, selvom der kan være stor selvkritik i den. Så vi prøver at lempe lidt på det, og se muligheden, nye muligheder. I kan forestille jer, hvor besværlig det er, at slippe et gammelt mønster som man har fodret på i årevis.

Vi mediterer på fremgang, tillid, kærlighed og accept i alle nye processer, på **fremgang, tillid, kærlighed i alle processer, det er også nøgleordene**. Forestil jer I kan have et lyst tankesind, og vi kan have et mørkt tankesind, vi kan have begge dele inde i os, vi skulle gerne have lyset til at sejre. Når lys og kærlighed gennemstrømmer en begrænsning, så er vi i stand til at forvandle en begrænsning, en såret tanke til positivitet. Vi har evnen i os i vores hjerter, hvis vi ønsker at arbejde med det. Nogen gange siger jeg til folk, når de er gået i deres begrænsning

længe, ”jamen hvorfor få det bedre, når man kan vælge at blive ved med at være dårlig.” Men vi vil have det bedre. Vi vil anvende oprigtighedens klare lys, som er fyldt op med kærlighed, tillid og visdom.

Lad os glæde os over dagen her i dag, hvor vi kan lægge alt det positive ind i alt det, vi foretager os, give det positive til alle mennesker, positive og være glade.

Jeg vil ønske jer en fantastisk god dag, og tak fordi I lyttede med. Brug morgenmeditationen til eftertænkning i, det vil være en god ide. Godmorgen, godmorgen og tak fordi I lyttede med.

Det var Peter L. Simonsen, fra Healerskolen i Sønderjylland. Godmorgen, tak.

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