

Nr. 893 Godmorgen til alle.

Morgenmeditation tirsdag den 23. februar 2021

Nøgleord: Meditere lidt på vores indre barn.

Godmorgen, i dag er det tirsdag den 23. februar, og vi skal have morgenmeditation nr. 893.

Hvad skal vi finde på i dag? Ejerskab, det var da et godt ord, jeg lige fandt på der. Ejerskab. Hvad snakker vi så om? Hvad er det? Man kan have mange ejerskab. Man kan have ejerskab i sine sårede følelser, alle de der sårede følelser, og dem vil man ikke af med, dem vil man beholde, det kæmper man en hård kamp for at beholde sine begrænsninger. Det er svært at tænke på, at man ikke vil af med dem. Så hvis nu man har underlegenhedsfølelser, vrede, had, jalousi og andre ting, dem bliver man så ved med at dyrke hele livet. Man vil ikke af med sine begrænsninger.

Man siger, at man gerne vil af med dem, jamen vil du gøre arbejdet så? Ja det vil jeg da. Hvornår? Jamen jeg arbejder på det hver dag. Det er også ok. Men vi har jo undervist i det her, det er kærligheden, kærligheden går jo meget dybere ind i det hele end vores følelsesliv. Vores følelsesliv er lidt i den ydre periferi, men vi tror, at når vi er i følelserne, så er vi inde i det, der er det hele, og det er vi jo også lige der, hvor følelserne er. Der kan man have fornemmelsen af, at man er bundløs, fordi man er fast begravet i følelseslivet. Men kærlighedslivet rummer jo og kan forvandle følelseslivet. Kærlighedslivet er den universelle kraft, så hvorfor ikke bare anvende det?

Jeg tænker mange gange på, når vi som børn, når vi er sammen med vores forældre, har vi følt os velkomne, har vi følt os velkommen? Har vi haft en følelse af, at forældrene kan lide en, eller har man syntes, man var til overs, eller noget der bare skulle være der, fordi nu var man jo bare kommet til verden, og så skulle vi bare være der. Har vi nogensinde fået den opmærksomhed, vi skulle have? Har vore forældre været i stand til at give os den opmærksomhed og kærlighed?

Hvis nu de aldrig har givet os den opmærksomhed og kærlighed, vi syntes, vi skal have, så bliver vi jo ved med at hænge fast i begrænsningerne. Begrænsninger de fylder hele tiden, og får man så børn, jamen så føler man jo også, at de børn er vores børn, de skal ikke have det, som vi selv havde det som barn. Så lægger man ejerskab ind på børnene også, så kører det bare videre, og tingene kører videre i de nye børn, som det gjorde i ens eget liv og i forældrenes liv, bedsteforældrenes, oldeforældrenes liv, det er det samme mange generationer bagud.

Jeg plejer altid at sige, at hver dag skal være som en festdag, hver dag er en festdag. Jeg kan huske, jeg engang lagde fliser i Thyborøn. Dengang var jeg godt nok lidt tørstig, drak en hel del øl mm. En kunde jeg arbejdede for sagde, "Peter det eneste der er galt med dig er, at du tror, hver dag er lørdag aften, og hver lørdag er nytårsaften." Så jeg festede altid igennem, jeg syntes, det var hyggeligt. Men kan vi nu feste igennem hver eneste dag, og vi har livsglæden hver eneste dag uden alkohol, men bare være i en indre væren af kærlighed, kærlighed, tillid og forståelse, så er det noget andet.

Jeg kunne tænke mig, at vi her i dag skulle meditere lidt på vores indre barn, som faktisk har brug for os. Vi skal næsten altid tilbage til før 5-årsalderen og se, om man kan huske, at når det var vores fødselsdag, om I kan huske, hvordan I blev fejret, og hvilken glæde der blev lagt ind til os. Havde vi virkelig følelsen af, at det var vores dag? Kunne vi noget specielt den dag? Var opmærksomheden lagt på os? Var opmærksomheden blevet lagt på os, da vi blev født? Eller skulle forældrene bare have født et barn og hvad så? Var det overladt til sig selv? Eller mærkede det i virkeligheden moderens og faderens kærlighed? Det er altid godt at tænke på, var det tilstede, eller var der en tomhed tilstede, eller et savn, eller følte man sig afvist. Nogen gange kan man føle sig afvist, inden man bliver født, fordi forældrene har nok i sig selv. Tænk på hvis nu forældrene, mor og far har

det godt sammen, har glædet sig til det barn der skal fødes, de har en usigelig glæde. De snakker meget om barnet, hvordan det bliver, hvilken næring de skal give det, og hvordan de kan snakke med barnet hele tiden også det ufødte barn. Kan de det, kan det nu få den omsorg, det skal have, føler det sig elsket? Der er allerede prægning i graviditeten, en prægning for livet for det nye barn. Er kærligheden tilstede mellem forældrene? Eller er det bare en sporadisk kærlighed, eller er det bare en vane, at de er sammen?

Nogen gange kan vi i tilbageføring se, hvordan og hvorledes det var, men det er vigtigt for os, at vi om koder os selv til at tænke på, at vi lever i kærlighed, og at vi fyldes op med kærlighed hver dag.

Prøv at lukke jeres smukke øjne. Det kan være, de er lukkede i forvejen, fordi I halv sover, men det kan også være, I er friske, bevidst friske. Luk jeres smukke øjne, ikke afspænde for hårdt så falder I i søvn. I kan afspænde med vejrtrækningen, ånder ind, ånder ud, og slapper mere og mere af inde i jer selv. Vi forestiller os, at vi er gået tilbage i tiden helt tilbage ned omkring 5 års alderen. Det er altid en god markeringsting, hvis du kan huske, hvordan det var den første dag i skolen. Hvordan var den dag for dig? Var det en god oplevelse? Eller var det en dårlig oplevelse?

Jeg har mange gange fortalt om min første dag i skolen, det er ikke sikkert, I gider høre på det mere, men jeg kan godt fortælle det en gang mere. Den første dag i min skoletid, der blev jeg i den første time sat uden for døren, fordi jeg var næsvis. Mit problem var jo det, at jeg kunne læse min lærers tanker og følelser. Jeg svarede jo på de ting, hun tænkte og følte, og ikke det hun sagde, og så var man næsvis, ud for døren Peter. Jeg blev sat udenfor den allerførste dag, den allerførste time, det var jo lidt barskt, var det ikke det?

Næsvis betyder, at man har næsen i de vise områder, men det var ikke sådan, der blev set på det. Vi går tilbage til vores 5 års fødselsdag og ser, om vi kan huske den, om der var en lagkage med 5 flag på, og da vi skulle puste lysene og ønske os en ting, kan I huske det ønske, I havde? Det kan være svært, men man kan lægge et nyt ønske ind til den 5 årige.

Man kan yderligere gå tilbage til 4 års alderen og igen se, om vi skulle have en kage, en lagkage eller en kagemand. Kan vi huske, hvem vi var sammen med? Følte vi os elsket? Var vi værdsatte? Var der mange kærlige tanker til os, der var jo brug for de kærlige tanker. Hvis vi blev fyldt op med kærlige tanker som barn, så er livet anderledes, så kan man blive lidt mere udadvendt og stadigvæk have glæden i sit liv. Vi kom også til at opleve vores andre søskende, hvis der var søskende, hvad for nogle følelser der var tilstede. Vores følelsesliv er ikke rigtig udviklet i 3 års alderen, men man kan altid huske stemning, i 2 års alderen kan man måske også huske, hvordan vi havde det, hvordan havde forældrene det sammen? Var de sammen? Var de nærværende overfor hinanden? Ville de hinanden? Elskede vores forældre os? Eller var der et tomrum?

Hvis nu vi blev fyldt op med kærlighed som barn, så vil vi blive ved med at være kærlige væsner, der er indre ligevægt, tillid og forståelse. Man vil selvfølgelig også spekulere meget i, hvordan andre mennesker har det, men man ønsker, at alle har det godt. Hvis barndommen ikke har været alt for god, der har manglet kærlighed, så vil man også synes, man mangler kærlighed som voksen.

Hvis man manglede kærlighed i barndommen, så kan vi give os selv kærlighed lige nu til vores indre barn, kærlighed, tillid og forståelse. Løft barnet op i jeres arme, giv barnet omsorg og kærlighed. Når du er i stand til at give dig selv kærlighed, så vokser vi igen, så kommer tilliden igen og livsglæden.

Prøv at tænke på når vi giver støttende hænder til vores børn. Jeg kan huske, da Tobias var her Flemmings søn, ham sad jeg mange gange med, støttede hans ryg, hans hoved, hans liv, gav ham omsorg og kærlighed. Så sagde han, ”det bedste der findes, det er at sidde her hos dig bedstefar,” det sagde han, det var dengang, jeg var bedstefar. Han sagde, det var det allerbedste at være her, fordi her var trygheden og kærligheden. ”Jeg har det så godt sammen med dig,” sagde han. Tænk på hvis man selv var enebarn, havde det på samme måde at kunne

leve i en tryghedszone, en tryghedszone af ren kærlighed, kærlighed, tillid og forståelse. Det er sommetider sjovt at tænke på, at når man giver kærligheden til andre, så kan man blive rørt af det, man kan også blive rørt af at sige, hvad er muligheden for at give omsorg til mit eget indre sårede barn, begynde at lade det barn vokse gennem tillid og omsorg. Når vi har givet det tillid og omsorg, så vil barnet føle sig fri, så vil der være frihed, livsglæde og spontanitet. Vi vil blive positivt opfattende, den mulighed har I givet jer selv i dag. Prøv at mærke hvad dit indre barn har brug for. Det kan være, det mangler trøst og omsorg, men det kan være svært at få fat i barnet. Barnet har måske forskanset sig i at være ked af det.

Klokken er blevet rigtig mange, så vi er nødt til at slutte her for i dag, men husk at give omsorg til jeres eget indre barn, træk det ind i hjertet, vis omsorg og kærlighed til hinanden.

Jeg siger godmorgen og tak, tak fordi I lyttede med. Mit navn er Peter L. Simonsen fra Healerskolen i Sønderjylland, jeg ønsker jer en fantastisk god dag, en velsignet dag, godmorgen.

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