

## **Nr. 909 Godmorgen til alle.**

Morgenmeditation torsdag den 11. marts 2021

**Nøgleord: Jeg overfører spontanitet, livsglæde og kærlighed til jer.**

Godmorgen i dag er det torsdag den 11. marts 2021, og vi skal have morgenmeditation nummer 909 okay 909. Ja, ja, ja. Hvad emne synes I, vi skal tage fat i i dag? Det var jo et godt spørgsmål.

Jeg tror, vi skal tage fat i alt det, der hedder begyndelsen i vores liv. Vi skal jo tænke på, at vi alle sammen har været et foster og været inde i mors mave. Det der er godt at tænke på, det er at lige have vished på, hvordan vi havde det, da vi var inde i vores mors mave. Og nogen gange kan man være bevidst før undfangelsestidspunktet og se sine forældre, hvordan de havde det sammen, den dag vi blev fabrikeret, som det hedder, da vores forældre var sammen, og der kom lige den her sædcelle over, som skulle starte et nyt liv. Det er lidt spændende at se på, og se på hvor vores inderste liv udspringer fra, og hvordan vores forældre havde det. Det har vi lavet tidligere i tilbageføringsregressioner.

Se der er jo nogle gange, så vil man jo blive ved med at være i mors mave, det er trygt og godt at være herinde, og andre gange så siger man, nå det bliver vist dejligt at komme ud, det er ikke sådan helt bevidst, men sådan nogenlunde.

Men nogen gange kan man godt have en følelse af, at hvis man følte sig klemt, så kan det være, det har været en svær fødsel, hvor det har været svært at komme ud igennem fødselsgangen. Så vil man altid have en følelse af, at man er klemt. Hvis man er taget med kejsersnit, så har man jo ingen fornemmelse af, hvordan og hvorledes man er kommet til verden, man er der bare, uden at vide hvorfor man er her, og hvorfor man gør, som man gør. Nogen gange så kan det også være, at man bliver født, hvor forældrene måske giver tryghed og omsorg til en i sin fostertilværelse. Det kan også være, man bliver født, ja det bliver vi selvfølgelig.

Det der er vigtigt er ligesom have opfattelsen af at blive født, om man var velkommen, fordi forældrene har glædet sig over barnet hele tiden, men den der følelse at man er velkommen. Tænk på, at hvis nu forældrene har ønsket et andet køn, end det man er, så vil man allerede fra fødsels tidspunkt have en følelse af, at man ikke er velkommen. Man vil faktisk få et mindreværd allerede, der er lagt ind, fordi hvis nu forældrene de nu ønskede noget andet, end det de har fået, så kommer der selvværdsproblemer ind i livet, som fylder ret meget, fordi forældrene ønskede noget andet.

Så kan man altid have et ønske om, er man ønsket det sted, man er ude og arbejde, føler jeg mig velkommen her, eller har de en forventning på, at man skal præstere noget andet end det, man gør? Det er godt nok lige at begynde og kigge på, og sige hvor kommer tingene fra? Kommer de helt her fra fødselstidspunktet, eller er det noget, der er bygget op i barndommen, om man nu er velkommen.

Jeg kommer jo til at tænke på, at da jeg var dreng, jeg var ikke ret gammel, så kan jeg huske, at jeg var ude og lege. Det ville jeg selvfølgelig også gerne, men mine forældre de ville helst, særlig min far, ville helst ikke jeg legede, fordi jeg skulle arbejde. Nå men dengang jeg var helt lille, da elskede jeg jo altid at hoppe ude i vandpytter, og jeg så, hvordan vandet det sprøjtede op, når jeg sprang ud i vandpytterne. Det syntes jeg, det var sjovt, rigtig sjovt. Jeg kan huske, sommetider når der var frostvejr, der var lidt is på, og så skulle man lige ud og hoppe, ud og se om det kunne holde eller ej? Den der fornemmelse af at det sprøjtede op af en, at det var mig, der gjorde noget, som vi kom til at grine af. Jeg syntes sommetider, det var så sjovt endda, at selv om jeg ikke havde gummistøvler på, så skulle jeg absolut ud og springe ude i vandet, og hvis min mor gik ved siden af mig eller min far eller min bror, så skulle jeg absolut ud og springe ud i vandet, fordi så sprøjtede vandet op på de andre, og jeg syntes, det var sjovt, at de blev våde. Men det var meget skældud, jeg har fået for det, men jeg syntes, det var sjovt alligevel.

Gør I sommetider noget, der er sjovt for jer? Kan I huske, hvordan det var, da vi var børn, hvad vi grinede af? Jeg kan også huske, sommetider når min bedstefar han samlede en masse blade sammen, jeg syntes, det var sjovt at hoppe ud i de blade der, og de blev lidt spredt igen, men det var sjovt. Men jeg fik da skæld ud for det, for nu havde han lige møjsommeligt samlet det hele, og han skulle til at have det i en kurv eller en eller anden ting, så jeg hoppede ud og legede i det.

Hvordan legede vi som børn? Fik vi legen ind, fik vi glæden ind? Hvad for nogle numre lavede vi, så vi fik glæde. I min verden da var det altid numre, ”nu laver du numre igen Peter, gør nu lige som jeg gør, ikke.” Jeg skulle altid være voksen. Jeg siger, ”jamen jeg vil gerne lege.” ”Jamen du skal ikke lege, nu er du for gammel til at lege.” Sådan fik jeg altid at vide mange gange. ”Nu skal du være ligesom jeg er,” sagde de gamle forældre til os. Det har man altså ikke lyst til når man er to, tre år gammel, så er det godt at lege.

Hvis nu I ser ud på nogle andre børn ude på legepladserne, eller Lica ser på børnene, hvordan de leger sammen, tænk på hvis Lica begynder at lege igen ligesom børnene. Det gør hun jo også et eller andet sted, men så tager man noget af Alvoren væk, man tager leg og spontanitet ind igen. Det er rigtigt sjovt at gøre det, spontanitet, leg og livsglæde, træk det ind i sit liv igen. Det er godt at lege med børnene, men det er også godt at kontakte sit indre barn, det legende barn. Får man ikke lov til at lege, så kan man jo blive lidt sur, lidt bitter på andre de får lov til at lege, man kan endda føle sig forkert, fordi man ønsker at lege, men stemningen har været for alvorlig til, at man kan udtrykke leg og spontanitet. Det kunne være godt at gøre det, ja også i dag selvom man er voksen. Prøv at lege lidt i tingene.

Jeg kan huske det der med at hoppe i vandpytter, det var også sjovt, og det var sjovt at se, hvor langt det vand det sprøjtede ud til begge sider. Jeg havde altid sådan en følelse af, at det var sådan, ligesom der kom noget is, der smeltede og kom ned i havet, og se de der store skvulp det gav, når der røg sådanne store gletsjer ned i havet, jeg synes, det var fascinerende at se på.

Så prøv at se på hvad I syntes, der var sjovt. Det kan være, det var sjovt at klatre i træer, det kan være, det var sjovt at være på opdagelser og se fugle og sommerfugle og.

Jeg kan huske ude på markerne, der gik jeg altid og kiggede ned i åen, og nogle steder der kunne jeg se, der var ligesom en kilde, der var nede i åen, der skulle jeg altid ned i den kilde og sætte en pind ned i. Jeg syntes, det var sjovt at se, hvordan vandet det blev ved med at komme op fra undergrunden, og så vidste jeg altid, at der kunne man få rent vand lige der, men det var selvfølgelig også blandet med det andet vand, men det var sjovt at gå nede i åen og se, at nogen gange var der fisk dernede, og andre gange var der masser af slam nede i åen. Men jeg syntes, det var sjovt at gå dernede, og min mor hun havde formanet mig at hendes store å, helt derude for enden, det var ”vil dåen”, ja ”Vild åen”, ja der må du ikke gå ud Peter, fordi der kan du drukne ude. Nå så hun var altid bekymret for mig, når jeg gik ned på marken, om jeg nu kom ned til ”Bilåen”, for hun sagde, at nogen steder var bunden ikke sikker, så man kunne drukne dernede.

Nå, men lad os nu se på, hvad har I gjort som børn?

Noget af det der også var sjovt, kan jeg huske som dreng, det lå ved siden af os. Der lå en stor sandgrav, hvor man graver sand ud, der lå en mørtelfabrik derovre. Men jeg kunne godt lide som dreng at hoppe, at komme over i den der sandgrav, og så hoppe ud fra toppen af og så langt ned, og så se hvor meget sand jeg slæbte med ned. De havde sagt, det var farligt, fordi der var nogle mennesker, der havde fået så meget sandskred på, at de var døde. Det kunne jeg ikke rigtigt forstå. Jeg kunne godt forstå, at det var farligt alligevel, for jeg kunne se, at når det ligesom frigav mere sand, end det skulle, så kunne man godt mærke, det der sug inde i maven, om man

nu kom væk derfra eller ej, men æh nogle gange var det farligt, og nogle gange var det sjovt. Nå, det var bare sådan en lille ting, jeg kom til at tænke på.

Jeg kan huske, jeg havde nogle kammerater, der hed Pouli og Orla, de var altid ude og klatre i træer. De klatrede simpelthen så højt op, at det turde jeg ikke, de var smidige og hoppede fra det ene træ over til det andet. Ja, siger jeg, de der grene de kan da ikke holde. Nogle gange så gik det godt, og nogle gange faldt de ned. Det var ikke godt, men de havde det sjovt. Kan vi nu prøve at se, om vi kan få det lidt sjovt i dag?

Så prøv lige at meditere i dag på glæde, spontanitet, kreativitet og leg, lad os prøve at meditere på det og så prøv lige at putte jeres forestillingsevne ind, da I selv var børn. Når vi begynder at lege, de lege vi havde dengang, så vil vores liv forandre sig i dag, den vil blive mere meningsfyldt.

Undskyld.

Jeg kan også huske, når jeg sommetider var ude og lege, ved noget der hedder teglværket, der var også farligt at komme derud, fordi der havde de gravet masser af ler væk, og så var der blevet en kæmpe stor udgravning, som var fyldt op med vand, stillestående vand, mergelgrav hed det. Der var mange, men rene omkring siderne, der var det gravet ud på forskellige måder. Så kunne man altid forestille sig, at man kunne lege indianer, cowboyer, og der var masser krat, og det var sjovt at være sådan nogen steder, og man kunne gemme sig. Men noget af det sjoveste der var, det var når jeg var nede i byen og købe små kanonskrald, og så gik der jo mange køer ude på marken her omkring, så hvis jeg kunne komme til at placere sådan et, et lille kanonskrald i en kokasse og lige få tændt ild til kanonskraldet, og så så man lige det sprang op i luften sådan en kokasse. Det var sjovt, det var ellevildt, særlig hvis der kom nogen forbi, og de ikke anede det, det var endnu sjovere. Ja sådan nogle ideer har jeg jo haft engang.

Jeg vil overføre livsglæde til jer, spontanitet og kærlighed, livsglæde, kærlighed og spontanitet. Jeg overfører spontanitet, livsglæde og kærlighed til jer. Prøv at se om I kan finde nogle steder i dag, hvor I har leget, prøv at se om I kan putte legen ind i jeres liv i dag, legen, spontaniteten, kærlighed og glæde.

Godmorgen til jer, jeg ønsker jer en fantastisk god dag i spontanitet, leg og livsglæde. Tak fordi I lyttede med. Mit navn er Peter L. Simonsen fra Healerskolen i Sønderjylland. Godmorgen og tak.

>Huset i Centrum< Healerskolen i Sønderjylland Peter L. Simonsen tlf. 2365 9701 & 2985 1763 [mail@healerskolen-sdj.dk](mailto:mail@healerskolen-sdj.dk)