

Nr. 1053. Godmorgen til alle.

Morgenmeditation tirsdag den 10. august 2021.

Nøgleord: Medfølelse, kærlighed og tillid.

Godmorgen i dag er det tirsdag den 10. august, morgenmeditation nr. 1053. Det er min fars fødselsdag i dag, hvis han havde levet.

Jeg kan se, det ser ud til, at vi skal have regn igen – til en afveksling, det kan jo også være godt, jorden trænger nok til det til grundvandet.

Jeg tænkte lidt på i dag, om man skulle snakke lidt om sårbarhed. Jeg ser rigtig mange mennesker, som er meget sårbare og ofte føler sig overset. Jeg ser i hvert fald, at de reagerer med vrede, en enorm vrede i sig selv, og den smider de jo så ud på andre. Vrede, sårbarhed, en krænkelse, en forbigåelse, en manglende accept. Når den manglende accept ligger der, så kan der komme en følelse af underlegenhed, ked af det hed, som igen udløser vrede. Så det er vigtigt at gå ind og se på, hvor henne vi er blevet forbigået som barn, hvor man ikke er blevet accepteret som barn, og hvad man har gjort for at ændre det.

Nogle mennesker ændrer ikke på det, de lader bare stå til, fordi det har været for svært at gå imod sine forældres overbevisning. Så lader man bare stå til, så kommer der en opspændt sårbarhed, som udtrykkes gennem vrede. Det er bedre at se på, hvor man er blevet skadet henne og begynde at reparere den skade, man har i sig selv. Det kunne jo godt være, at forældrene aldrig kunne give kærlighed til en, eller at de har givet kærlighed på en måde, barnet ikke forstår, men det er vigtigt at gå ind og se på, hvor det er henne, for skal vi få vores egen energi tilbage igen, skal livsglæden flyde, og glæden ved livet skal flyde.

Det er jo altid sammen med mig, der bliver det jo altid sådan, at det er ens skyggesider, alle de ting man har besværligheder med, der bliver synlige sammen med mig. Det kan vi sige, er et gode, men det er godt at tænke på forvandlingen.

Jeg kan huske en gang for mange år siden, rigtig mange år siden, jeg var på massagekursus i Silkeborg. Der skulle vi have en hel uge, vi skulle være tavse i, det var ikke nemt for mig i hvert fald, men det lykkedes for mig at være tavs i en hel uge. Man måtte ikke sige goddag, ikke kigge på andre, ikke hilse. Når vi sad og spiste, så skulle man kigge den anden vej, når man gav maden videre. Dengang vi næsten var færdige, så var der en, der hed Knud, jeg sagde til ham ”du Knud jeg synes, vi har klaret det fantastisk den her uge.” Hvad skete der så med ham, en stor kraftig mand, han blev så gal så gal, jeg har aldrig nogensinde fået så meget skældud. Han råbte og skreg og var total vred. Jeg tænkte, at det hænger da ikke sammen med, at jeg siger, at vi har klaret det godt den her uge. Han var så vred så vred, jeg var helt rystet, og jeg var lige begyndt med min x-kone dengang, så fik jeg skæld ud af hende også, for hvordan jeg kunne finde på at sige det. Jamen det er da en naturlig ting, når vi nu en hel uge ikke har sagt det mindste. Jeg var på afvænnning med kaffe også og alting. Så næste dag så kom han hen til mig og sagde tak til mig. Jeg spurgte, hvad han sagde tak for? ”Jeg siger tak, fordi jeg fik lov at slippe min vrede ud.” Han havde haft en undertrykkelse af vrede siden barndommen, han havde altid været undertrykt, og det havde aldrig fungeret for ham hverken med parforhold eller arbejdsforhold eller noget som helst, han var altid i sin indestængte vrede. ”Nu er jeg kommet af med den,” siger han så, ”den har du fået.” ”Ja tak,” siger jeg, ”du behøver ikke gøre det igen, for det var ganske ubehageligt at få sådan et vredesudbrud.” ”Jamen jeg er blevet fri i mig selv,” sagde han, ”nu får jeg lyst til livet igen, alt den der undertrykkethed jeg har haft i mig selv, alle de gange jeg er blevet misforstået, nu har jeg sluppet det ud, det har du fået, og det vil jeg sige tak for, at jeg er kommet af med.” ”Hvad synes du så, at jeg skal gøre ved det?” ”Det må du om,” sagde han, ”du finder nok en løsning.” Det gjorde jeg også, jeg omdannede det til medfølelse til manden og tænkte på, at han havde lidt længe nok. Min medfølelse til ham gjorde det, at jeg kunne blive fri igen. Så det er mærkeligt,

hvordan universet det virker. Medfølelse, medfølelse er vigtigt at have til andre mennesker, ikke selvhævdelse, men medfølelse.

Så lad os kigge på hvor krænkelsen ligger, hvor oversetheden ligger, hvor man ikke kunne komme til udtryk. Det gør det, at det er svært at beslutte sig. Beslutningen er svær at tage, fordi man sådan set er bange for at udtrykke sine følelser, indespærrede følelser. Det kan blive til den depression, man går med inde i sig selv, uden at man ved, det er en depression. Den ligger bare derinde og fylder, og man synes aldrig rigtig, at man kan gøre tingene godt nok. Så det er godt at begynde at ændre på det, se på hvor det kommer fra, og hvad den rigtige årsag er.

Det er sjovt, jeg lige kom til at huske på det eksempel. Jeg var da glad for, at manden han kom videre, og jeg kom også videre, men det kommer altid til at ligge som et aftryk inde i os sådan et vredesudbrud, og det er ikke hensigtsmæssigt, fordi det slår mange ting i stykker, også i hjertet.

Så vi må tænke på livsglæde i dag, livsglæde, medfølelse, omsorg, omsorg til hinanden. Der er bare det i det, det er ikke altid, man kan give omsorgen eller medfølelsen, for den der skal modtage omsorg, medfølelse eller kærlighed har måske aldrig været vant til at modtage kærlighed, det skal man først til at lære. Man kan være blevet rigtig gammel, og ikke have lært medfølelsen, kærligheden og tilliden. De tror ikke, det kan være rigtigt, men det kan det, de skal bare lære det. Når vi prøver at være der for hinanden, så hjælper det, så bliver vi frie indvendig. Så er vi frie indadtil mod vores sjælsbevidsthed, så kan man igen begynde at lytte til sjælens stemme, hvad vores højere bevidsthed ønsker.

Medfølelse, kærlighed og tillid det er nøgleordene, og vi mediterer på det. Hvem skal jeg give medfølelse til i dag, og kærlighed og tillid. Der hvor man skal give det til, det er der, hvor folk er fastlåste i deres gamle begrænsninger, de opdager ikke engang selv, at de er det, men vi kan høre på deres vredesudbrud og deres indadvendthed, at det er de, der ligger sådan nogle sider i dem, som skal forløses, forvandles og fornyes.

Vi mediterer på medfølelse, kærlighed og en indre frigørelse. Processen er, at vi forvandler det, vi forvandler sårbarheden, krænkelsen, overset heden, vi forvandler til livsglæde, kærlighed, medfølelse. Når man hviler i sig selv, så udstråler man en indre godhed. Det er ikke det der med, at man er helt oppe, helt overgearet eller helt i bund, nej det er et mellemstadiet, hvor det er kærligheden og medfølelsen, der er tilstede.

Medfølelse, kærlighed, tillid, frigørelse fra vrede og indesluttethed.

Så har vi bare at sige godmorgen til jer, hav en fantastisk god dag, jeg kan se, at solen er på vej over horisonten her hos mig hyggeligt. Hav nu en fantastisk god dag, tak fordi I lyttede med. Mit navn er Peter L. Simonsen, tak.

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