

## **Nr. 488 Godmorgen til alle.**

Morgenmeditation torsdag den 16. januar 2020

**Nøgleord: Forestil jer man har noget, der hedder forståelsesbjerget.**

Godmorgen. I dag er det torsdag den 16. januar 2020. Vi skal have morgenmeditation nummer 488. Okay.

Se i går da snakkede vi meget om at skulle være den her tillidsskaber. Nogle gange for at være en tillidsskaber så kunne man jo synes nogle gange, at man skal have mere tillid til processerne, også de processer man kommer ind i. Se mange har det på den måde, hvis de ikke føler en indre styrke, i hvad de foretager sig, så er tilliden ikke tilstede. Nå kan man så ikke give folk den der indre sikkerhed, så de føler sig trygge? Jo det kan man da godt, man kan da godt give tryghed til hinanden. Det gør man, når man har tillid til sig selv, tillid til sig selv til det man gør, og man kan snakke åbent om, hvad man gør.

Jeg plejer altid at sige, at de tanker man har inde i sig selv, dem skulle man gerne kunne snakke højt om. Prøv at forestille jer man snakker højt om de tanker, man har inde i sig selv. De tanker og følelser man har, tænk på man kan snakke højt om dem, så sin partner kan høre dem.

Så skulle tankerne gerne være så rene, at man ikke kommer til at såre den anden med sine tanker. Hvis nu man kommer til at såre en anden med sine tanker, så skal man til at ændre på sin opfattelse. Men det drejer sig om, det er ikke at komme til at såre et andet menneske.

Men hvis nu man så siger, jamen jeg er jo bange for at blive såret, eller man frygter at blive såret, jamen så lukker man jo ikke helt op, så lukker man i istedet for og tager afstand. Så det vil sige, at så kan det være angsten og frygten derinde, der bestemmer om, hvad man gør. Er der angst og frygt tilstede, så kan man jo så sige, jamen så er der lukket op for mere lys og kærlighed dybest set, man ved bare ikke, hvordan man skal håndtere angsten og frygten, så kommer det ind som en spærring. Hvis nu man så ikke har tillid til sig selv, så kan man heller ikke snakke om det, fordi frustrationen den smitter med altid at rykke hen på en eller anden, måske den der viser en, at der er en ubalance.

Okay, så skal vi til at sige, jamen jeg prøver på at have tillid til alle, have tillid til alle mennesker. Hvis nu man tænker på, at der er ingen mennesker, der vil såre en bevidst. Man kan komme til at såre en alligevel, så har vi mulighed for, at vi kan tilgive de mennesker, der sårer en. Hvis nu man tilgiver andre mennesker, så sætter man dem fri.

Der er mange mennesker, der ikke har lært rigtig, hvordan man kommunikerer, når man er såret. Så ligger der blinde felter, som er svære at snakke om, fordi man har aldrig lært at snakke om det. Der skal man så have tillid til en ny begyndelse, en ny begyndelse med livsglæde, kærlighed og tillid, tillid til at man kan eliminere begrænsningerne. Der er jo altid det, at hvis der er nogle mennesker, man synes ikke rigtig, man har tillid til, så betyder det dybest set, at man ikke har tillid til sig selv. Men hvis nu vi kan begynde at lytte til vores intuitive bevidsthed, den feminine kvinde inde i os selv og lytte mere til den del af os, så vil man begynde at lukke op til en anden dimension inde i os, hvor der er meget mere livsglæde, tillid og forståelse i, så har vi brug for det, meget brug for det. Så siger vi, jamen har vi så lært at give tillid og omsorg til en selv, er det svært? Ja det kan godt være svært i mange tilfælde. Men kan vi give tillid og omsorg til andre, er det så også svært? Ja det kan det godt være, at det er meget svært. Okay. Så kan man jo så se, prøv at sige "jamen nu synes jeg, jeg føler mig såret, jeg føler mig ked af det i forskellige situationer," så hvis man lige stopper op i sin dagligdag og siger, "okay nu vil jeg lige være betragteren, jeg vil lige betragte de sider i mig selv, hvor jeg ikke føler mig friggjort." Sig "jamen jeg vil prøve at have tillid, tillade mig selv at føle mig friggjort i lige nøjagtig, i den situation her i dag."

Så begynder vi at tænke på, at vi er solenglen, vi er sjælen med de ubegrænsede muligheder. Det er en del af os, der har de ubegrænsede muligheder inde i os selv, men nu vi bare snakker om, vi har de muligheder, så kan man

igen tage afstand fra muligheden, og så i stedet for sige, ”jamen det kan man jo sagtens sige, jeg tror ikke på, at jeg har den mulighed.”

Okay, får man så mere energi igen, så kan man sige, ”jo muligheden er da tilstede.” Det er hele tiden det der med at have tillid til processerne. Der hvor der opstår en konflikt, eller man ikke rigtig tør, der kan man lægge tilgivelsen ind istedet for og skælde ud på den anden, så læg tillid og livsglæde ind.

Når man giver energi til tillid og livsglæde, så vokser livsglæden og kærligheden, så bliver man stærk til at løse de sider i en selv, som har det svært. Det kan være, det er erindring fra barndommen, som dybest set ligger nedenunder som årsagen til problemerne. Måske er de nuværende problemer ikke nuværende, men nogle gamle, gamle mønstre som ligger inde bagved, hvor man måske har følt svigt i lignende situationer uden at kan huske det. Okay.

Så der er mange ting, man kan tilgive i sig selv hver dag. Prøv at løfte din bevidsthed op i de positive sider, positive sider. Vi skal jo altid tænke på, at når vi er blevet færdig med et område i sit liv, som man har kæmpet med længe, så synes man lige, nå nu er der plads til at ånde lettet op, så går der et kort øjeblik, så kommer der et nyt problem. Så siger man, ”skal jeg virkelig løse det problem også.” Desværre er det processen, der kommer fra universet, alt det der er ufuldendt i os, det bliver synlig. Vi bliver hele tiden vurderet på, hvordan vi løser opgaven, om vi kan løse den med tillid og forståelse, eller man bare bliver vred, hvis der kommer et nyt problem. Nå men lad os nu sige, at nu er vi ved at øve os i og blive den der tillidsskaber. Man kan både skabe nye relationer, vi har også tillid til processen, at vi kan gøre det. Så prøv at forstille jer det ser ud, hvordan det ser ud, hvis nu man har tillid i hver eneste situation, hvordan vil liv, sit liv så forandre sig? Tillid og oprigtighed.

Det kan være, man efterlyser noget ved andre mennesker, som de ikke er i stand til at give os. Så kan man kigge tilbage i sin fortid, og sige nå hvor var det, man søgte hen, når man havde brug for hjælp, var det hos bedsteforældrene, eller havde man en hule i haven, eller hvor gik man hen, hvor man havde brug for omsorg og trøst? Hvem trøstede en?

Forestil jer dengang man var ved at lære at binde snørebånd, at hvis det ikke lige lykkedes de første par gange, var man så tålmodig, eller var man utålmodig, eller hvad skete der? Er det hver gang, man skal prøve noget nyt, var der nogen, der støttede os? Hvis nu man har tillid til, at der er noget, der vil beskytte os hele tiden og hjælpe os, så er det straks bedre. Tillid til at der er noget, der beskytter os. Det der beskytter os, det er jo altid det guddommelige inde i os selv. Men glemmer vi nu, at vi er celler i en større bevidsthed, der er ved at udvikle kærlighedsaspektet, glemmer vi nu det, så kan det være lidt træls det hele.

Prøv at forestille jer her i dag, at der vil vi arbejde med det trøstende ord, der skal til. Vi vil være trøsteren. Vi vil være det menneske, som kan give omsorg og trøst og tillid. Lad os nu prøve at være sådan et menneske i dag. Forestil jer man kan trøste sig selv, og man kan trøste andre, trøsteren, forløseren. Forestil jer det er det, vi er, det vi vil være i dag. Når man kigger rundt på dem, man kender, så kan man se, der er mange, der har brug for trøst, omsorg til at blive selvkørende, selvhjælpende. Hvis vi nu giver os tid til at stå op og se på, hvem har brug for hjælpen? Så begynd at give hjælpen i jeres tanker, eller ring til vedkommende som I ved, der har brug for hjælp, trøst og omsorg, giv jer til at foretage den proces. Så begynd at opleve en berigelse inde i jer selv når I giver tillid, forståelse og trøst. Så hjælper vi på alle planer, og det giver indre frihed, tillid og ny forståelse. Det kan være, man har forståelse for, andre har brug for hjælp i de forskellige situationer. I har afsat lidt tid til det, giv tillid, livsglæde og forståelse.

Hvis I nu laver sådan en proces her, så vil jeg overføre livsenergi og livsglæde til jer allesammen, det vil jeg alligevel. Det er godt at vide, at når vi er ved at hæve vores bevidsthed og åbenhed, kærlighed og tillid, så strømmer livsglæden igennem processen, den indre frihed, oplystheden, hvis man kan kalde det den indre frihed.

Forestil jer man har noget, der hedder forståelsesbjerget, forståelsesbjerget og den kan man træde ned fra og hjælpe lige nøjagtig der, hvor der er nødlidende mennesker. Tillid og forståelse. Prøv at forestille jer når det er omsorg, der bestemmer, omsorg og kærlighed. Vi skal huske, det indre sårede barn har brug for omsorg, kærlighed og forståelse. Det er dejligt at skrive ned i sin opgave, nå nu har jeg været trøsteren her, trøsteren, og nogle gange er vi i forbøn for andre.

Jeg vil gerne sige godmorgen til jer allesammen og ønske jer en velsignet dag i dag med lys og kærlighed og tillid. Godmorgen, godmorgen og hav en god dag. Det var så Peter L. Simonsen fra Healerskolen i Sønderjylland.

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