

Nr. 640 Godmorgen til alle.

Morgenmeditation tirsdag den 16. juni 2020

Nøgleord: Vi responderer på kærligheden i vores hjerter.

Godmorgen til jeg allesammen, i dag er det morgenmeditation nr. 640, det er tirsdag den 16. juni.

Se det var sådan lidt omvendt at begynde. Der er altid det, at hvis man vender lidt om på det, man begynder på i løbet af dagen, så vil det virke unaturligt, selv om man laver det samme. Så når jeg starter med at sige morgenmeditationens nummer, så virker det unaturligt, prøv at tænke på man ændrer kun på rækkefølgen, så virker det forkert.

Nu når vi fungerer i vores liv, lad os sige at man har været nyforelsket i et stykke tid, så sker der det, at man normalt går over i kærligheden, den ubetingede kærlighed til hinanden. Men for mange træder de gamle mønstre ind i stedet for, fordi de er de stærkeste. Hver gang vi skal indlære en ny ting, kan vi holde fokus på det et lille stykke tid, men så opdager man, at man mister fokus. Hvorfor gør vi så det? Det er, fordi de gamle mønstre man har inde i sig selv, de vil overtage det nye. Man spørger, hvorfor gør det det? Det er fordi, man ikke kæmper imod længere. Idet man oplever en ny ting, så er det spændende og interessant, så lægger man sit engagement i det og siger, ”vauw det er dejligt det her, jeg er ved at lære noget nyt,” og så er man rigtig glad. Men så begynder de gamle mønstre at overtage. Så opdager man, at nu er man ked af det, trist og føler sig afvist og svigtet, fordi man begynder at lægge opmærksomhed på det gamle liv igen. Og sådan er det hele tiden, hver gang vi skal lære noget nyt, så er det lidt besynderligt det hele.

Jeg havde en sjov episode i går. Jeg var nede på danseskolen, jeg kommer ind og er klar til at danse, med den man er vant til at danse med, så siger hun til mig ”Jeg kan ikke danse med dig i dag, Peter, fordi vi har Corona beskyttelse, du kan kun danse med din faste partner, hende du er vant til at danse med” Jeg siger, at ”jeg er vant til at danse med dig.” ”Jamen du kan ikke danse med mig i dag, fordi det skal være enten din partner eller din kæreste” ”Nå,” tænkte jeg så. Så siger lederen dernede ”Du kan ikke danse med mit personale, fordi det er mit personale.” ”Nå,” siger jeg så, ”men det er dem, der plejer at hjælpe os, når det kniber med en makker, og vi ikke selv har nogen med, og vi betaler også for det.” ”Det kan ikke lade sig gøre.”

Så er det lidt sjovt at se, hvilken reaktion der kommer i en selv. Jeg kiggede lidt rundt i lokalet, så ser jeg to andre par, der ikke lever sammen ikke har nogen forbindelse med hinanden, de danser rundt med hinanden. Jeg tænkte ved mig selv, ”hvordan kan det lade sig gøre?” ”Det er jo ikke anderledes, end at jeg ville danse med hende, der er instruktør, hende jeg plejer at danse med.” Men det kunne ikke lade sig gøre.

Nå, så går der et lille stykke tid, så spørger jeg om hende, jeg plejer at danse med i Sønderborg, kan jeg få lov at danse med hende? ”Du kan jo bare spørge hende,” siger hun. ”Ja tak,” siger jeg, ”jeg kender ikke hendes efternavn, og jeg har ikke hendes telefonnummer, om jeg kunne få det?” ”Nej, det kan du ikke få.” ”Nå, hvorfor ikke det?” ”Det er data loven, der siger, at man ikke må udlevere data og andre ting.” ”Kan I så ikke undersøge det?” Det kan man så ikke umiddelbart, fordi så skal man ind og finde alle mulige ting.

Man kan sige, at det her samfund det er fyldt med begrænsninger. Tænk på spontaniteten og livsglæden, kan det fungere? Nej det kan det ikke.

Men når man så kommer ind i sådan nogle situationer, så begynder man at se på, hvad det er for nogle mønstre, der går i gang i en selv, og så kan man se på de mønstre, der går i gang. Man siger, ”de mønstre hvor kommer de dog fra?” Jeg siger til dem dernede, ”ved I hvad, vi kan ikke finde ud af det her, jeg kan også bare køre hjem,” siger jeg så. Men så idet jeg siger det, så kan jeg godt mærke, at jeg blev lige lidt ked af det der, det er

dem, der er lederne, og de tillader noget et sted, men et andet sted der forbyder de tingene, det er en mærkelig verden at fungere i, tænker jeg, så det må vi jo lære af.

Vi må til at ændre på de her mønstre, de her opfattelser der ligger og spærrer for en. Så hvis nu vi siger, at vi er ved at lære noget nyt, vi har arbejdet lang tid med at skulle lære noget nyt, og det er også kun fornuftigt. Så mister man måske interessen for det, man er ved at lære, så kommer alle modstandene frem, alle begrænsningerne. Så begynder man at leve sit gamle mønsters liv igen. Så siger man, ”kunne du ikke tænke dig at ændre på det mønster?” ”Jo, men jeg ved ikke rigtig, hvad jeg skal ændre på, jeg skal først vide, hvad jeg skal ændre på, inden jeg kan gøre det.” Så fortæller jeg måske, at det kunne være en god ide at ændre på den og den opfattelse i det du er i gang med. ”Jamen hvordan gør jeg så lige det?” ”Jamen hvis du vil ændre lidt på dit tankesind, så får du meget mere glæde ind.” ”Jamen hvordan gør jeg det?” Så siger jeg, ”det første man skal starte med i sig selv, det er at have villigheden.” Villigheden til at forandre det. Med det samme man har villigheden, så begynder forandringen at ske, i stedet for at man skal sige, skal vi ikke først sådan og sådan, for så bliver man ved at stå i det mønster, hvor man skal vide det først. Det betyder, at man faktisk skal have kontrol på tingene, inden man begynder at ændre det. Det er sådan lidt bagvendt. Man skal have villigheden til at sige, at nu er jeg ved at ændre på en gammel begrænsning, en gammel overbevisning. I villigheden ligger der en frigørelse, fra det der var låsningen. Så hvis vi siger, ”ja jeg er ved at lære noget nyt, jeg har villigheden til at lære det nye,” jamen så begynder forandringen at ske med det samme. Men hvis vi siger, at vi skal vide først, hvordan jeg skal gøre det, så kommer modstanden, modstanden på forandring. Det jeg vil sige her, det er, at villigheden til forandring skaber nye mønstre i vores tankesind, fordi ellers kører vores tankesind ind gennem de gamle mønstre.

Mange mennesker har det der, jeg er ved at lave det der foredrag eller et eller andet, så går det måske ikke helt rigtigt, fordi det tankesind man har inde i sig selv har den overbevisning, at jeg ikke er god nok, så kan der være angst og frygt derinde, og så begynder man at fastholde angsten og frygten, og sådan er det også, når man går ind i nye ting, nye forhold.

Hvem tænker i ens tankesind? Er det forældrene, der tænker derinde, hvem tænker derinde? Man kan iagttage sin egen tænkeevne, det ved vi jo godt, vi kan, men gør vi det? Og ændrer vi retning på, hvordan vi tænker. Kan vi det? Har vi lært det? Har vi villigheden til forandring? Det er villigheden til forandring, vi skal se på. Og vi kan så se på, at hvis villigheden ikke er til stede, så kommer man til at udsende afvisning, man afviser en ny ide, man afviser nye muligheder, man afviser måske kærligheden i en selv. Kærligheden til et godt liv det kommer man til at afvise, fordi villighed til forandring er ikke tilstede. Villigheden skal vi arbejde med i dag.

Når man så fastlåser sig i sine gamle mønstre, så ligger smerterne i kroppen der også, fordi sjælen presser på, fordi der skal en forandring til. Så siger man, ”jeg synes også, jeg har gjort alt, hvad jeg kan.” Men det kan være, der skal en større villighed til igen for at forandre det. Nogle gange når man skal forandre et mønster, et gruppemønster, et parforholdsmønster, så ved man næsten, hvad de andre vil sige, inden man går i gang med det. Vi har det jo mange gange, når vi skal sige en eller anden ting, så efterprøver vi lige tanken, inden den kommer over til vedkommende, og så kan man allerede på det tankeplan vide, om den anden har modtaget det som nytænkning, eller det er fastlåsning vedkommende udtaler det med.

Hvis nu det er en fastlåsning, så kommer det jo ind og berører vores tankesind. Så kan det være, der kommer en angst og utilstrækkelighed inde i os. Det er så den, vi skal have villigheden til at forandre på. Det er meget interessant at se, hvordan det virker. Det betyder, at vores underbevidsthed styrer i stor udstrækning. Underbevidstheden den styrer rigtig meget de gamle mønstre, men når vi har villigheden til forandring, så sker der en forandring. Den sker øjeblikkelig, fordi man koder sig selv på en ny måde.

Jeg har før holdt foredrag om kodning, ”find din adgangskode til sjælen,” har jeg lavet foredrag om. Det vil sige, at alle de begrænsninger der ligger foran før følelseslivet, dem arbejder man med at forandre på.

Vi siger til os selv, jeg har villigheden til forandring, jeg slipper mine gamle begrænsninger. Jeg har villigheden til et nyt liv, jeg er fyldt op med kærlighed, tillid og forståelse. Et nyt liv med kærlighed, tillid og forståelse. Jeg har villigheden til at leve i kærligheden.

Det der er svært er, at man har et erfaringsmønster. At erstatte det med villighed til forandring, det kan lade sig gøre, og det er det, vi arbejder med, villigheden til forandring er også frigørelsesvejen.

De her mønstre man har inde i sig selv, kan man være påført i barndommen. De oplevelser man har haft i barndommen, dem har man glemt en stor del af, men de ligger i underbevidstheden, de ligger og styrer/spærrer for fremgang. Det jeg snakker om, det er begrænsninger.

Vi mediterer på, at vi har villigheden til forandring, villighed til forandring, villigheden til nytænkning, vi vælger at tænke igennem kærlighed. Vi responderer på kærligheden i vores hjerter, kærligheden, tilliden og medfølelsen.

Medens I nu tænker på det, accepter villigheden til forandring, læg glæden ind i det. Så vil jeg overføre energi til jer samtidig, jeg vil give jer alle en fjernhealing.

Godmorgen til jer allesammen, tak fordi I lyttede med, jeg ønsker jer en god dag. Prøv at tænke på hvad villigheden kan gøre, villigheden til at arbejde med kærligheden. Godmorgen.

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