Dine valg er dit liv

Hvordan vælger du?

Kamp vindes sjældent af sejrherren,
sejrherren er den, der ser sin læreproces.

Dine valg er dit liv

Hvordan vælger du?

2. udgave 1. oplag, 2017
Udgivet af Mette Dinesen, Dine valg er dit liv
Copyright © Arne Olsen og Mette Dinesen, 2017

Grafik: Kristina Buk
Foto: Thomas Hjorth
Svanemærket tryksag 5041 0826 Lasertryk.dk
CO2 neutral tryksag

1. udgave 1. oplag, 1997
Udgivet af Svanesang Forlag
Copyright © Arne Olsen, 1997

dinevalgerditliv.dk
ISBN 978-87-999333-1-0

Til bogen hører også
kortene Positiv Tænkning
ISBN 978-87-999333-0-3

Jeg takker dig her min Gud
for enhver hændelse i mit liv.
Jeg takker dig min Gud for at være din tjener,
gennem hvilket dette træningsprogram er opstået.

Forfatterens forord

Denne bog og de tilhørende positivkort er et emotionelt og spirituelt træningsprogram, der uundgåeligt vil få dig til at ændre din adfærd. Du vil, gennem et disciplineret træningsforløb, højne dit emotionelle intellekt og modtage dig selv i din spirituelle bevidsthed. Det sker gennem rehabilitering af din sjælserindring om emotionernes sande signaler.

I takt med rehabiliteringen af dine emotioners sande signaler bliver du i stand til i større og større grad at blive handlende i overensstemmelse med det, der i sandhed er dig. Du vil, hvis du har mod til at gå vejen, ende med at modtage dig selv i den betingelsesløse og kompromisløse kærlighed. Det er din guddommelige ret og eneste sandhed.

Oplever du bare en lille snert af, at der er noget, som kunne være anderledes i dit liv, og det hvad enten du oplever dig selv i tilsyneladende positive energier eller ej, så ligger der noget andet og rigere og venter i dig. Du er et guddommeligt kærlighedsvæsen og har som sådan ret til, i alle livets forhold, at modtage i overflod.

Er det ikke det, du oplever, er dette træningsprogram en vej til den sandhed, som kun du har blokeret for i dit liv. *Vær ansvarlig for dit liv.*

Om 2. udgave af Dine valg er dit liv – *hvordan vælger du*?

2. udgave af Dine valg er dit liv – *hvordan vælger du*? er motiveret af et ønske om at bringe bogen, og det mentalhygiejniske træningsprogram den indeholder, ud til endnu flere.

Siden 1. udgaven har mange mennesker brugt dette arbejdsredskab. Erfaringen har vist os, at en systematisk tilgang har givet en effektiv og tydelig udvikling og adfærdsændring. Det ønsker vi, at flere kan få mulighed for at benytte sig af og profitere af – idet det er enhver sjæls guddommelige ret at udvikle sig til et helt menneske.

2. udgaven er en nænsom sproglig revidering af 1. udgaven. Vi har ønsket, i samarbejde med forfatteren, at gøre teksten lettere tilgængelig og mere nutidig. Enkelte steder er der lavet omskrivninger og tilføjelser efter forfatterens ønske. Det har været en grundlæggende forudsætning for os at være tro overfor både indhold og sprogtone i den oprindelige udgave.

Redigeringen er foretaget af erfarne brugere af materialet, der alle har eller har haft et virke som Mentalhygiejnisk Instruktør. Alle væsentlige ændringer er blevet drøftet i den samlede redaktionsgruppe og dernæst godkendt af forfatteren.

Det er vores håb, at Dine valg er dit liv – *hvordan vælger du*? med denne udgave får yderligere liv og kommer til at gøre en forskel for endnu flere, der har brug for den.

Redaktionsgruppen

Mette Petersen, Frank Thor Jørgensen, Evy Lüneborg,
Tina Rem Rasmussen, Mette Dinesen.
August 2017

Overordnet indhold

Overordnet indhold

Forfatterens forord 5
Om 2. udgave 6

Indledning — Værktøjet: Enhed skabt af to enheder 11

Enheden bogen 13
Enheden positivkortene 16
Treenigheden 17
Opskrifter 22

Orange Bog — Destruktiv / Konstruktiv 25

Indholdsfortegnelse 26

Kapitel 1	1. emne	**Overgivelse** Kort 0-7	29
Kapitel 2	6. emne	Kort 1-1	35
Kapitel 3	11. emne	Kort 6-2	41
Kapitel 4	16. emne	Kort 11-3	51
Kapitel 5	21. emne	Kort 16-4	67
Kapitel 6	26. emne	Kort 21-5	79
Kapitel 7	31. emne	Kort 26-6	89

Rød bog — Afhængig / Uafhængig 117

Indholdsfortegnelse 118

Kapitel 8	2. emne	**Frelseren** Kort 0-7	121
Kapitel 9	7. emne	Kort 2-1	129
Kapitel 10	12. emne	Kort 7-2	137
Kapitel 11	17. emne	Kort 12-3	145
Kapitel 12	22. emne	Kort 17-4	169
Kapitel 13	27. emne	Kort 22-5	181
Kapitel 14	32. emne	Kort 27-6	191

Grøn bog — Straf / Tilgivelse 215

Indholdsfortegnelse 216

Kapitel 15 3. emne **Tilgivelse** Kort 0-7 219
Kapitel 16 8. emne Kort 3-1 233
Kapitel 17 13. emne Kort 8-2 237
Kapitel 18 18. emne Kort 13-3 241
Kapitel 19 23. emne Kort 18-4 247
Kapitel 20 28. emne Kort 23-5 271
Kapitel 21 33. emne Kort 28-6 277

Blå bog — Passiv / Aktiv — 315

Indholdsfortegnelse 316
Kapitel 22 4. emne **Genkendelsen** Kort 0-7 319
Kapitel 23 9. emne Kort 4-1 325
Kapitel 24 14. emne Kort 9-2 329
Kapitel 25 19. emne Kort 14-3 333
Kapitel 26 24. emne Kort 19-4 347
Kapitel 27 29. emne Kort 24-5 353
Kapitel 28 34. emne Kort 29-6 381

Gul bog — Lukket / Åben — 407

Indholdsfortegnelse 408
Kapitel 29 5. emne **Det emotionelle** Kort 0-7 411
Kapitel 30 10. emne Kort 5-1 467
Kapitel 31 15. emne Kort 10-2 477
Kapitel 32 20. emne Kort 15-3 485
Kapitel 33 25. emne Kort 20-4 497
Kapitel 34 30. emne Kort 25-5 517
Kapitel 35 35. emne Kort 30-6 531

Dit næste skridt — 547

Indholdsfortegnelse 548
Kapitel 36 Svanernes sang 551
Kapitel 37 Arbejdsgrupper 567
Kapitel 38 Erkendelser 599
Kapitel 39 36. emne **Erkendelsen** Kort 0-7 611

Indledning

Værktøjet: Enhed skabt af to enheder

Indledning Værktøjet: **Enhed skabt af to enheder**

Enheden bogen

Enhed skabt af to enheder er en skabelsesproces, sådan som alle skabelser på vores jord opstår. Sådan er dette forunderlige arbejdsredskab, som bogen er, også skabt.

Arbejdsredskabet består dels af positivkortene, der kan anvendes for sig selv. Dels af bogen, der ligeledes kan anvendes for sig selv. Endelig består det af den samlede enhed, kort + bog. Du har altså her modtaget tre i én. Du kan i kap. 27, emne nr. 29, læse mere i temaet *Skabelsesprocesserne*.

Bogen er skrevet med udgangspunkt i positivkortenes tekst, så du kan arbejde flere veje med materialet, indtil du er parat til at tage det endelige skridt ind i et disciplineret, mentalhygiejnisk træningsprogram.

Jeg har valgt at bygge dette indledende kapitel op på samme måde som den øvrige del af bogens indhold. Bogen er skabt som et mentalhygiejnisk arbejdsredskab, og kapitlet er på samme tid forord og en beskrivelse af, hvordan du kan anvende dette redskab.

Bogen indeholder, ud over nogle informative kapitler om arbejdsmetoder, 36 arbejdsemner, der igen indeholder en række mindre temaer. Hvert tema beskæftiger sig med den korttekst, der hører til emnet og rummer desuden en række praktiske og mentale arbejdsredskaber.

Kortene og bogen har skabt sig selv gennem mit personlige arbejde med mig selv og mine observationer gennem livet. De sidste ni års intense arbejde med mig selv og andre mennesker er blevet til dette indre rengørings- og renholdelsesapparat. Hvordan apparatet er opstået, vil du gradvist blive indviet i, efterhånden som din læsning skrider frem.

Bogen er, som jeg oplever det, en opgave, der har været mig tildelt. Opgaven, der sammen med sin tilblivelse har påvist sin healende styrke, går ud på at bringe menneskets spiritualitet ned på et jordisk, afmystificeret plan, og menneskets emotionelle liv op på et højt åndeligt niveau.

Det har handlet om at skabe et træningsforløb, der kunne bringe menneskets åndelige elementer, den spirituelle del og den emotionelle del, i balance, hvorved det bliver den nemmeste sag i verden at læse de metafysiske signaler, vi modtager.

Vores metafysiske signaler er indeholdt i Universets spilleregler. Denne bog kan lære dig at aflæse signalerne, som en hund læser sin avis, når den render med snuden hen over jorden. Bogen giver dig også læren om at handle på dine signaler, så du når i enhed med dig selv.

Vi modtager konstant signaler fra vores indre såvel som vores ydre. For at blive i stand til at læse dem, må der renses ud i en mængde blokerende forestillinger. Forestillingerne er skabt som følge af, at du vil forstå livet.

Livet kan og skal ikke forstås. Du skal tro på livet, hvis du vil leve livet, for tror du ikke, så vil du forstå, og så kommer du til at blokere for livet. Denne blokering sker gennem en lang række ubevidste reagerende forsvarsmekanismer, som du ikke er i kontakt med.

Disse forsvarsmekanismer vil du med stor sandsynlighed også støde på, når du møder noget i teksterne i bogen, som ikke svarer overens med dine indkodede forestillingssæt. Det er derfor af stor betydning for dig at opleve teksterne i stedet for at ville forstå teksterne.

At opleve teksterne gøres ved bare at lade ordene passere og kun forholde dig til det, du kan bruge til noget. Resten lader du ligge til dem, der kan bruge det. Du vil, efterhånden som din læsning skrider frem, opleve en forståelse for en større og større del, når der begynder at komme større sammenhænge gennem et helhedsindtryk. Bogen er et arbejdsredskab. Så det handler ikke så meget om, hvad der står i teksterne; det handler om, hvad du oplever, at det gør ved dig at arbejde med redskabet.

Næste gang du støder på de tekster, der tidligere var modstand på, eller som du slet ikke kunne finde forståelse for, vil du opleve, at en stor del af dem pludselig er indlysende for dig.

Arbejder du med materialet sammen med andre, vil du opleve, at deres fortolkninger kan give dig en forståelse for det, du selv blokerer overfor.

Jeg vil på det kraftigste anbefale dig at lade være med at lave markeringer i teksterne; det vil forstyrre dig og tvinge dig til at gå baglæns, næste gang du støder på samme tekst. Disse tekster skal ikke læres udenad, de skal have frihed til at blive oplevet i det nu, du befinder dig i, når du læser dem. Det er meningen, at de skal sætte dig i og holde dig i bevægelse, og de vil opleves vidt forskelligt for dig, for hver gang du støder på samme tekst.

Du vil med dette træningsprogram komme til at lære at opleve livet i stedet for at prøve på at forstå livet. Med dine oplevelser vil du være i stand til udelukkende at forholde dig til det autentiske, og ikke til det, du forestiller dig vil ske.

Der er absolut ingen grund til konstant at sige: "Hvorfor?" og sætte spørgsmålstegn ved det hele, når du indeholder alt det, der skal til for at finde dine svar. Når du lærer det, vil du ikke længere tro på andre menneskers usandheder. Det er godt nok deres tilsyneladende sandheder, som måske lyder og ser troværdige ud.

Din sandhed er din, men du må lære at se den. Med dette vaskeapparat kan du lære at se den og indkode dig selv med dine egne sandheder. Du vil så i forståelse for livet begynde at leve livet i stedet for at nøjes med kun at eksistere.

Bogen er delt op i en lang række arbejdsemner, der går på tværs af den for bøger normale rækkefølge. Det er nu engang på den måde, den har ladet sig skabe.

Da emnerne var færdige, var det derfor også interessant for mig at gennemlæse de enkelte farvekategorier i deres helhed. Jeg fik her et billede af, hvordan det var at modtage ordene i kapitelrækkefølge. Da skrivearbejdet var foregået på tværs, fik bogen endnu en dimension, som jeg overhovedet ikke havde set på forhånd.

At læse bogen i kapitelrækkefølge, som den er skabt til at læses i som helhed, gav mig en oplevelse af, at den i Orange Bog blidt bevæger sig ind på at klarlægge og bevidstgøre en lang række adfærdsmønstre. I Rød Bog kommer du tættere på dine adfærdsmønstre. Med Grøn Bog mod-

tager du modet til at skabe forandring, for her udstyres du med redskaber, der giver dig tro på frigørelse og forandring. I Blå Bog er konfrontationerne af adfærdsmønstrene trukket skarpere op. Gul Bog indeholder nøgleredskaberne til omstilling af dine forestillinger om emotionerne. Her påvises det, hvor frigørelsen påbegyndes, nemlig gennem læren om emotionernes sande signaler.

Som det fremgår af bogens omslag, er der et overordnet tema for hver af de fem farvekategorier. Gennem de enkelte kategorier gives mulighed for skabelse af nye tanker og tænkemåder.

Enheden positivkortene

Kortene består af 30 arbejdskort, 5 kategorikort og 5 enslydende kort.

De 30 arbejdskort indeholder en lang række visdomsord, der har til formål at hjælpe dig til positiv tænkning og livsholdning. Visdomsordene er bekræftende erkendelser, som du vil komme til at læse mere om i de efterfølgende emner. I kapitel 38 *Erkendelser* kan du få forståelse for forskellen på bekræftende og skabende erkendelser.

De 5 enslydende kort kan du vælge at lade fortælle dig det, du mener, de fortæller dig, hvis du trækker et af dem. Kategorikort og enslydende kort kan bruges som indstikskort – som en anden joker i et sæt spillekort, hvis du begynder at arbejde med bogens tekster og kortene sammen.

I alle arbejdsemnerne i bogen er der indlagt kortnumre som små hævede tal i teksterne. De er et supplement til teksten i bogen, eller – som nogen opfatter det – teksten er et supplement til kortene; det fungerer begge veje.

Der er flere måder at anvende kortene på, ud over i enheden med bogen. Jeg vil her komme med en række anvendelsesmetoder:

Træk et positivkort hver morgen. Det giver dig mulighed for at forholde dig til en specifik positiv tanke på et tidspunkt, hvor du ikke selv mener at være emotionelt engageret i netop den tekst. Du skaber en mulighed for at starte dagen positivt.

Træk et kort, hvis du oplever dig emotionelt påvirket, det vil hjælpe dig. Du skaber en mulighed for at se i den rigtige retning.

Skab med jævne mellemrum en stille stund for dig selv og læs stille og roligt alle visdomsordene ét for ét. Du skaber mulighed for at opleve fred og harmoni.

Træk et fælleskort hver dag i familien og lad hver deltager give udtryk for, hvordan de oplever teksten for sig selv og for familien som helhed. I skaber herved åbenhed og lærer hinanden bedre at kende. I denne brug er det vigtigt ikke at kommentere hinandens oplevelser, ud over at den enkelte selv beder om det.

Træk ét eller flere kort i vennelag og skab en positiv debat gennem den enkeltes oplevelser af teksten, eventuelt krydret med personlige eksempler. I skaber mulighed for i frihed at modtage, og I får en dybere indsigt i hinanden.

Bruger du bare en lille stund hver dag på positivtanken, vil du bære den med dig gennem dagen. Du vil skabe en selvsuggestion i positiv retning, så det at leve positivt, bliver en integreret del i dig. Du vil skabe klarhed, ansvarlighed og handling. Du vil lære at modtage og bevare din egen kærlighed.

Denne proces vil du kunne speede op, hvis du går ind i et ansvarsfuldt integreret arbejde med treenigheden: enheden bog, enheden kort og den sammensatte enhed. Det er her, du skaber dit mentalhygiejniske træningsprogram.

Treenigheden

Du kan med dette redskab i hånden vandre til din indre sandhed, din sjælsbevidsthed, på en direkte vej. Det kommer dog ikke af sig selv, men afsætter du bare lidt tid hver dag til din mentalhygiejne, så vil du med garanti også profitere af det. Har du aldrig undret dig over, at det kun er dit ydre, du blev fortalt, at du skulle holde rent?

Hvis ikke, så er der måske en sandsynlighed for, at du begynder nu, hvis

du fortsætter læsningen. For hvad enten du kan lide det eller ej, så er der kun ét menneske på denne jord, der er ansvarlig for, at du har det, som du har det, og det er dig. Du vil ikke længere kunne undgå den bevidstgørelse, hvis du fortsætter, men du vil samtidig modtage dine løsningsmodeller til at komme videre.

Det vil ske i en modstandsskabende og opløsende, motiverende kraft, hvor du stille og roligt bliver afsløret over for dig selv. Med disse afsløringer bliver du først i stand til permanent at forandre dit liv. Det kan godt være, at du har forsøgt længe, men du har sandsynligvis bare vævet dig selv ind i endnu flere benægtelser gennem selvskabte bekræftelser i retfærdiggørelse.

Når du nu alligevel er et troende menneske, ligesom alle andre mennesker på denne jord, så kan du lige så godt lære at få din tro ind i dit bevidste system på fuld tid i stedet for kun at have den på deltid. Der kan du bare se: Dér var måske allerede den første modstand. Jeg skrev troende, og straks er der nogen, der reagerer.

Skulle du høre til en af de protesterende, så tænk på, hvor ofte du siger: "Og det tror jeg på," eller "jeg tror, det er sådan."

Der kan du se; du aner ikke engang, hvad du protesterer imod, eller for den sags skyld, hvad det er, du egentlig går rundt og lukker ud af din mund. Sandheden om, hvorvidt du er troende eller ej, kan du finde i kap. 18, emne nr. 18, der omhandler teksten til kort nr. 13.

Der er så også dem, der bilder sig selv ind, at de er troende på den ene eller den anden måde, og som måske undrer sig over, at det, de modtager, ikke svarer overens med det, de tror, at de sender ud. Der er igen tale om deltidsansættelse af troen. Det nytter ikke noget at sige, at du tror, hvis du ikke også handler derefter.

Troen, jeg beskæftiger mig med i bogen, handler ikke om en retningsbestemt religion. Er du tilknyttet en sådan, er der sandelig også plads til at trække på den side af troen sammen med dette træningsprogram. Livets lære handler også om tilpasning og justering.

Det handler om mentalhygiejne, hvis du vil lære at vide, hvad der egent-

lig kommer ud af dig, når du taler. Du kan så også lære at læse det, dit indre og ydre returnerer eller sender dig. Denne treenighed er redskabet til at bringe din tro i dig på plads, så du finder ud af, hvad det egentlig er, du beder om at modtage. Når du alligevel modtager fra det, du sender ud, så er det skabende fornuft at finde ud af, hvad det er, du tror på. Det er først dér, du er i stand til at skabe vedvarende ændringer i dit liv.

Redskabet hjælper dig så på din vej, således at du allerede, fra det øjeblik du beslutter dig for at finde din sandhed, modtager hjælp til at ændre på dine ord, gennem en bevidstgørelse af betydningen af ordets kraft. Du vil begynde opløsningen af mange bevidste og ubevidste destruktive sider af dig selv. Det har vist sig, at en stor del af processen sker helt af sig selv, bare du i handling viser villighed til at modtage dig selv i kærlighed.

Hvis du, efter at have læst bogen, oplever, at det er for stor en mundfuld at gå i gang med, men du ikke er totalt afvisende over for den, så lad den ligge i nogen tid og benyt dig udelukkende af positivkortene i den periode.

Du kan komme tættere på indholdet af bogen ved at du, med jævne mellemrum, vælger at læse kapitlet, der svarer til det kort, du har trukket. Du vil så på den måde langsomt blive forberedt på og animeret til at gå i gang med et disciplineret træningsprogram.

Har du modstand på store dele af bogen, så tag det som et signal til dig om dit behov for at få lyttet til og set på dig selv. Den ubevidste benægtelse er noget af det, du dør for tidligt af.

Ubevidst benægtelse er nemt at afsløre, fordi den har for vane at afspejle sig i en lang række af argumentationer og retfærdiggørelse over for dig selv og andre. Effekten er, at du forsager det, der er din sandhed.

Er du, og det er ligegyldigt hvad, ikke i stand til at tage det, du kan bruge positivt og lade resten ligge, så har du med garanti en afhængig adfærd. Det er lige dét, dette redskab kan hjælp dig af med.

Bogen er skabt til selvstudium, og du kan arbejde alene med den, eller du kan arbejde med den i samarbejde med andre. Processen er absolut

den nemmeste, hvis du indgår i et gruppearbejde. I en gruppe vil du opleve, hvordan de mennesker, du er sammen med, vil hjælpe til med at løfte dine rullegardiner, når I deler jeres erfaringer om det arbejde, I har lavet ud fra emnernes aktiviteter.

I gruppearbejdet er afsløringerne af dine ubevidste benægtelser og fortrængninger størst. De dele af teksterne, du har modstand på eller er blokeret overfor, vil komme til en form for forståelse i dig, når du hører andres oplevelser med de samme tekster. Hvordan der arbejdes i grupper, vil du kunne læse mere om i kap. 37, *Arbejdsgrupper*.

Jeg foreslår dig at arbejde med emnerne på den følgende måde: Efter at have læst bogen igennem første gang har du på ét plan fået kontakt til teksten. Du læser så hele dit arbejdsemne igennem en enkelt gang uden at inddrage kortene i læsningen. Du kan også, hvis du oplever at have behov for det, tage endnu en sammenhængende gennemlæsning af hele bogen, men denne gang i rækkefølgen af arbejdsemner.

Herefter læser du emneteksten igennem én til to gange, og i de gennemlæsninger inddrager du kortene i teksten. I begyndelsen opleves det af nogle som et irritationsmoment at sidde og fedte med alle de kort, men lad være med at lade den irritation dominere dig. Irritationen er udelukkende en ubevidst modstand mod den healingsproces, du er på vej ind i, også selv om du er gået i gang af dit bedste hjerte.

Følger du opskriften, så vil processen hurtigt blive noget, du vil opleve gavnligt. Øverst i hvert tema er der angivet de kortnumre, du skal bruge til teksten, og nogle steder i de lange temaer bliver læsningen afbrudt af nye kortanvisninger. Teksterne skal ikke forstås; de skal opleves på nøjagtig samme måde som resten af livet. Når du oplever, er det godt at standse op for lige at lade oplevelserne integrere sig. Det er sådan, du skal betragte de afbrydelser, mens du gør kort klar til næste gennemlæsning.

Den bedste metode er at tage de kort, du skal bruge i teksten, fra og samle dem i den angivne rækkefølge (det er her, du kan få brug for indstikskort, hvis der er nogle kort, der går igen). Læsningen vil så være mere glidende, når du hele tiden har det næste kort parat. Pausen mellem

læsningerne, mens du klargør til næste stykke, bliver lidt længere og derved mere givende. Det har en stærkt opløsende effekt på din utålmodighed, og det er en sidegevinst.

Kortene bringer teksterne i et klarere og bredere perspektiv og giver på samme tid forståelse enten den ene vej eller den anden. Kortene er alle bekræftende erkendelser og har såvel afkræftende som bekræftende effekt på det, du læser. De bliver på den måde kimen til dine løsningsmodeller. De er løsningsorienterende for dig i dine genkendelser.

Der kommer til at opstå en kraftig suggestion af dig selv i form af positiv tankegang, for kortteksterne bliver meget hurtigt en del af din daglige tænkemåde. Det er jo ganske herligt at få integreret, når kortene er løsningsorienterende. Du vil hurtigt fornemme, hvordan du bliver bedre og bedre til at se efter din del af ansvaret for dit liv og livet omkring dig.

Du kommer de samme sider af dig selv igennem tre gange, når du arbejder med emnerne i en disciplineret gennemgang. De første fem emner er en koncentreret påvisning af en række genkendelige adfærdsmønstre, deres oprindelse, vedligeholdelse og mulige afskaffelse. Først når du genkender noget, har du muligheden for at afskaffe, og når du kan se det, finder du mod til at lave den selvransagelse, som emne nr. 5 leder dig direkte hen til. Disse emner har til hensigt at få dig åbnet for dig selv.

Emnerne 6 til 23 leder dig en tur igennem det hele igen, bare på en knap så konfronterende måde og med andre indfaldsvinkler. Disse emner fører dig til større genkendelse af dig selv og animerer dig samtidig kraftigt til at se dit eget ansvar på en helt ny og skabende måde, og din tro på dig selv vil forandres og styrkes. Det leder dig til en ny selvransagelse, men denne gang gennem en skabende erkendelse af dig selv.

Det gentager sig så med emnerne 24 til 36. Her vil din ansvarsbevidsthed over for dig selv være højnet betydeligt, og du vil være i stand til at begynde at lade dig lede af dine universelle livsenergier. Disse emner leder dig til endnu større erkendelser af dig selv, hvormed du atter vil møde en selvransagelse, skabt gennem en skabende erkendelse. Denne afslutning er samtidig begyndelsen på en ny proces på det nye plan, du er nået til med dig selv.

Opskrifter

Opskrifter er mange ting. Det er brugsanvisninger og vejledninger af den ene og den anden slags, men mange mennesker har en tilbøjelighed til ikke at følge dem. Alligevel bilder de sig selv ind, at de vil kunne opnå det i opskriften beskrevne resultat. Når de så ikke får det ud af opskriften, som opskriften lovede, så har de allerede glemt, at de ikke fulgte den. Der er også mange, der bilder sig selv ind, at de er kompetente til at udtale sig uden overhovedet at have smagt på resultatet. Drejer det sig om en kageopskrift, er det helt okay at stikke en finger ned i skålen og smage og så holde sig væk, hvis det ikke smagte. Jeg vil her give dig en opskrift på en chokoladekage:

180 gram smør
1 plade mørk chokolade (200 gram)
3 hele æg
2 deciliter sukker
1½ deciliter mel

Smørret smeltes, sukker kommes i, blandingen tages af blusset og æggene røres i. Chokoladen smeltes og røres i. Til sidst tilsættes melet efter at være sigtet. Hele herligheden bages i en lav form ved 200 grader i ca. 25-30 minutter.

Denne her chokoladekage er, når opskriften er fulgt, og bageovnen har været tilregnelig, den skønneste kage. Den skulle gerne være en smule fugtig i den færdige konsistens, og serverer du den med creme fraiche og måske et par jordbær, så er den bare hjemme.

Jeg vil nu anbefale dig at bage denne kage, men du skal lade være med at komme chokoladen og sukkeret i, for du kan måske ikke lide chokolade, og sukker er usundt, eller også gider du ikke at vente på, at det smelter. Jeg antager, at du godt ved, hvad resultatet af det stykke arbejde vil blive. Jeg vil i hvert fald ikke spise det, for chokoladekage bliver det ikke til.

Har du ikke fulgt opskriften, så nytter det ikke noget, at du begynder at bedømme, hvorvidt kagen er god eller ej. Det nytter heller ikke noget, at du bilder dig selv ind, at resultatet skulle blive en chokoladekage.

Skulle det være sådan, at du mener at have fulgt opskriften, men at resultatet ikke blev derefter, så har du måske bildt dig selv ind, at du kunne huske den. I den indbildning fik du så ikke det hele med, så du kan roligt gå i gang igen, for du skal nok lære det.

Når du har bagt den tre gange, uden at der går for længe mellem hver gang, så er der en stor sandsynlighed for, at du har integreret opskriften, så den sidder på rygraden. Til den tid handler det kun om at vedligeholde din visdom, som opskriften så er blevet til.

Bryder du dig ikke om chokolade og sukker, så lad være at gå i gang med at bage (på) den kage, men lad dem nyde den, der kan lide den. Bager du den, så bestræb dig på at følge opskriften.

Velbekomme.

Orange bog
Destruktiv / Konstruktiv

I skyggen af dine lyster,
finder du din visdom.

Orange bog
Destruktiv / Konstruktiv

Kapitel 1 **1. emne Overgivelse Kort 0-7**

Indledning 29
Indsigt 29
Klarhed 30
Mod 31
Skelneevne 32
Erkendelse 32
Aktivitet 1. . . . . . **33**
Aktivitet 2. . . . . . **33**

Kapitel 2 **6. emne Kort 1-1**

Indledning 35
Bekræftelsen 36
Bunden kan løftes 37
Bunden 37
Erkendelse 38
Aktivitet 1. . . . . . **40**
Aktivitet 2. . . . . . **40**

Kapitel 3 **11. emne Kort 6-2**

Indledning 41
Forstå 41
Krav 42
Forventning 44
Begrænsning 45
Blokering 46
Opleve 47
Aktivitet 1. . . . . . **50**
Aktivitet 2. . . . . . **50**

Kapitel 4 **16. emne Kort 11-3**
Indledning 51
Gamle beslutningsmetoder 52
Mekanismer 55
Modstand/fristelser 57
Nye beslutningsmetoder 60
Aktivitet 1 . . . . . **66**
Aktivitet 2 . . . . . **66**

Kapitel 5 **21. emne Kort 16-4**
Indledning 67
Konfliktskyheden 67
Manipulationerne 69
Healingen 75
Aktivitet 1 . . . . . **77**
Aktivitet 2 . . . . . **77**

Kapitel 6 **26. emne Kort 21-5**
Indledning 79
Udsender 80
Modtager 82
Lyt 83
Tænk og tal 85
Aktivitet 1 . . . . . **87**
Aktivitet 2 . . . . . **87**

Kapitel 7 **31. emne Kort 26-6**
Indledning 89
Positiv/negativ 89
Se din lære 91
Søvnen 92
Bønnen 96
Visionerne/drømmene 103
Meditationen 108
Aktivitet 1 . . . . . **115**
Aktivitet 2 . . . . . **115**

Kapitel 1 1. emne **Overgivelse**

Dine valg er dit liv, hvordan vælger du?

Indledning

18-28

Det er i dag den 30. september 1994, og for nøjagtig 7 år siden blev de første manifesterende tanker for denne bog tænkt. Jeg befandt mig på et privat behandlingscenter for kemisk afhængige.

Det var ikke, fordi det, jeg var i, ikke var godt, men jeg fornemmede, at der var meget mere i det at komme til at leve livet, end stedet kunne byde på. Min fornemmelse viste sig at være sand nok og blev til en stor hjælp for mig. Men at det skulle blive til dette mentalhygiejniske træningsprogram, jeg nu giver videre, vidste jeg ikke noget om på det tidspunkt.

Jeg havde overgivet mig[18] efter ca. 10 års sjov og kamp[28] med alkoholen. De sidste par år havde været en eksistens i helvedes forvirrende og frustrerende forgård med det ene ben konstant inden for porten. *Intet er, som det ser ud til at være*.

Indsigt

26-6-12-22-22-14-4-2-13

Jeg så straks i overgivelsen, at jeg havde vundet den ulige kamp gennem det tilsyneladende nederlag, som havde tvunget mig ind i min tilstand af overgivelse[26]. *Intet er, som det ser ud til at være*. Jeg indså, at mit egentlige problem med alkoholen var, at jeg ikke var i stand til at udrydde den gennem egen indtagelse i mit liv, for jo mere jeg drak, brugte mit stof, desto værre blev kampen, og der blev ved med at være noget på hylderne.

Brugen af mit stof var en rent indbildt, tvangsstyrende adfærd, en illusion. Sandheden var, at mit stof blev brugt for at få styrke til at leve op til et ansvar over for mine ydre omstændigheder. Et ansvar over for nogle krav og forventninger til mig selv[6-12-22], som jeg nu kunne se, at jeg havde skabt for at bevise mit værd. Sagt på en anden måde: Jeg var afhængig af min egen adfærd og brugte mit stof for at kunne leve op til mine forventninger til andres forventninger til mig.

Det var tydeligt for mig at se, at inden jeg begyndte at lade alkoholen få kontrollen, var det andre illusioner, der havde kontrollen[22-14]. Illusioner skabt af en syg, tillært adfærd med en stor fed overskrift: *Bevis, at du er noget værd*.

De mennesker, mine statister, der lærte mig den adfærd, som jeg ukritisk købte indtil for syv år siden; de havde ikke selv lært andet. De kunne ikke fortælle mig: "Find dig selv i dig selv"[4-2]; de var jo som alle andre.

Jeg tilegnede mig deres adfærd og skabte en masse illusioner og idealer[13], som jeg kunne bevise mit værd i over for mine omgivelser og mig selv. Det havde været nemt for mig at lade de illusioner og idealer skabes, da de mennesker, jeg lærte af, var pragteksempler på, hvordan det ikke skulle være. Jeg havde bare gået den anden vej rundt i cirklen og var endt det samme sted: *Alt er rigtigt*.

Klarhed

22-12-23-11-3-18-13-1-21-22-11

Undervejs i min behandling opdagede jeg, at jeg brugte stoffer til at styrke min bevisførelse. Senere fandt jeg ud af, at mine stoffer skiftede i takt med, at de og/eller jeg udbrændte[22].

Mit første stof hed: kammerater.

Så blev det: penge – sport – piger.

Så blev det: penge – arbejde – musik – sport – piger.

Så blev det: penge – materialisme – arbejde – familie – sex – mennesker.

Så blev det: penge – arbejde – alkohol – sex – mennesker – familie.

Så blev det: alkohol – sygdom – mennesker – penge.

Så blev det: alkohol – sex – sygdom – og alle mine bristede illusioner og idealer[12-23].

Så blev det: arbejde – selvhjælpsgrupper – sex – forhold.

Så blev det: overgivelse igen,

og så blev det: frihed og væren.

Da det gik op for mig, at det var mig og mit liv, jeg skulle tage ansvaret for, blev jeg også klar over, at jeg måtte tilegne mig en ny adfærd[11].

En adfærd[3-18-13], hvor jeg udelukkende gør, hvad der er godt for mig i uselviske handlinger i stedet for at gøre, hvad der er godt for andre i selviske handlinger[1-21].

Når jeg gør noget for andre for at bevise mit værd, er det selvisk og dermed destruktivt. Denne form for destruktion sneg sig ind i mit liv i alverdens forklædninger, smukke og farverige, lige til det sekund, hvor maskerne faldt[22].

Stoffet alkohol var det enkleste at afskaffe. Den store opgave lå i at afskaffe alle de andre stoffer, ikke mindst fordi de stoffer er normale afhængighedsskabere. De benyttes af størsteparten af Jordens befolkning og i ekstrem grad af mennesker i den industrialiserede del af verden. De er altså almindelige og legale.

Det blev derfor også min oplevelse i min frigørelsesproces, at det, jeg gjorde for mig selv, ikke var legalt. Jeg blev mødt med en opfattelse af mig som ualmindelig og unormal. Det besluttede jeg mig så for at give mig selv lov til at være[11]. I dag lever jeg en for mig legal og ganske uafhængig tilværelse i et ualmindeligt og unormalt liv. Per definition er det jo flertallet, som bestemmer, hvad der er almindeligt og normalt.

Mod

8-9-24-8

Det har selvfølgelig haft sin pris at gennemgå processen hen imod et lyksaligt liv og at leve i det at være[8-9-24]. Prisen har været størst i forhold til mine nære omgivelser, som fik en oplevelse af at blive tilsidesat, da jeg fik standset tilsidesættelserne af mig selv.

Nogle valgte sig selv fra, og med dem, der blev tilbage, kunne jeg mærke, at det var dem, som ville mig for den, jeg var, og ikke som den, de ønskede jeg skulle være. Fra de mennesker, der valgte at blive i mit liv, oplevede jeg virkelig at modtage den kærlighed[8], jeg sendte ud. De viste mig nemlig tillid og respekterede mig, hvilket gjorde, at jeg kunne lære, hvem jeg var, og hvad jeg kunne blive til.

Der skete også det, da de mennesker, jeg var færdig med at lære af, forlod mig, at der blev plads til nogle nye. Det var mig, der havde lært at give slip. Den angst, sorg og vrede, der var forbundet med denne proces, var intet at regne mod de omkostninger, der var forbundet med at blive hængende i den såkaldte normale og almindelige adfærd.

Skelneevne

7-17-27

Visdom til at se forskellen er sidste del af en bøn, jeg ofte har bedt, og jeg fik visdom: *Du får alt, hvad du beder om*. Denne bog er blevet til på baggrund af min egen personlige proces og bygger på den viden og visdom, jeg ad den vej har tilegnet mig[7-17-27].

Ligeledes har jeg høstet en stor menneskelig viden og indsigt gennem de sidste ni års arbejde med mennesker med den ene eller anden form for afhængighed. Alle disse mennesker er for en stor dels vedkommende dem, der har været med til at tilpasse dette mentalhygiejniske træningsprogram til det, det er i dag. Specielt de mange mennesker, der har været med i det ca. halvandet år, der gik fra skriveriet af bogen begyndte, og til det virkelig tog fart. Jeg skriver nu januar 1996.

Erkendelse

16-21-9-29-24-10-5-19-20

At modtage i kærlighed er at give. Dette lærte jeg, jeg fandt mig selv, og fra min væren giver jeg videre til dig gennem denne bog og mine positivkort.

Går du i gang, så begynd med at bestræbe dig på at tage én dag ad gangen[16-21-9-29-24]. Den vej, du begiver dig ud på med dette mentalhygiejniske træningsprogram, kan du betragte som en grundskole for dit åndelige liv på såvel det spirituelle som det emotionelle plan. En garanteret interessant vej, der, hvis du gennemfører den, vil lede dig til dit højere selv, din Gud, din højere energi, hvor du vil leve i pagt med den universelle visdom og kunnen[10-5-19].

Jeg ønsker for dig og beder til, at din Gud må være med dig i denne proces. Valget er dit, da det er dit liv, og kun du bærer ansvaret for det[20].

Aktivitet 1

10-19

1. Er dine forventninger til og forestillinger om dig selv blevet indfriet? Beskriv.
2. Dér, hvor de ikke er indfriet, hvad mener du dér er problemerne? Beskriv.
3. Beskriv, hvad du mener er din del af problemerne.
4. Beskriv, hvad du mener at du kan gøre for at løse dem.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at løse dem.
6. Beskriv, hvordan du vil løse dem – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Hvordan ser det ud i dag med dine forventninger og forestillinger? Beskriv.
2. Er der stadig noget, du ønsker forandret, og hvori mener du, at opgaverne består? Beskriv.
3. Beskriv, hvad du mener er din del af opgaverne.
4. Beskriv, hvad du mener at du kan gøre for at løse dem.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at løse dem.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 2 6. emne **Kort 1-1**

Du behandles af andre,
som du viser dem, du skal behandles.
Det er den måde,
hvorpå du behandler dig selv.

Indledning

27-13-13-18-4-9-30-11

Da jeg var i begyndelsen af de 30 år, oplevede jeg de første gange ikke at være god nok, og at jeg ikke havde fortjent bedre[27]. Det tog gradvist til i styrke i takt med, at mine afhængigheder ikke længere gav mig oplevelsen af værd[13].

Indtil da havde jeg ikke haft mulighed for at se, at jeg skulle ligge under for forestillingen om ikke at være god nok. På trods af, at jeg havde oplevelserne af det, så jeg det ikke. Jeg havde så travlt med at bekræfte mig selv gennem og i det ydre. Jeg fremhævede mine tidligere bedrifter, hvilket gav mig en klar indbildt oplevelse af, at jeg bare var drøngod[13].

Klare mig selv, det skulle og kunne jeg, det havde jeg gjort, siden jeg var barn. Jeg lærte meget tidligt ikke at stole på andre end mig selv og det, som jeg under dynen bad til, når jeg skulle sove, min Gud, hvad det så end var[18].

Jeg var altid positiv og derfor fantastisk god til at acceptere og tilpasse mig[4], så for mig så alt ud, som om det lykkedes. Jeg havde en konstant animerende energi i mine stoffer: arbejde og fritidsinteresser. Specielt hvad angår arbejde, kørte det bare på skinner; alt var lys[9].

Lyset var så stærkt, at jeg ikke så, hvordan mørket, min lavere personlighed, voksede sig stor og stærk. Et tydeligt bevis for, at mørket lever af lys og kommer til at se så smukt ud.

Efter de første tab af illusioner i mit ægteskab og med en mislykket direktør i maven, bar min positivitet mig videre på en elegant måde. Så et kort dyk ned i mørket[30], op i raketfart, ryste pelsen og så videre til et nyt sted og noget, som var endnu bedre til at bevise værd i.

De meget drastiske beslutningsændringer[11] har jeg foretaget flere gange i mit liv, for så til sidst at opnå at skabe de klare og tydelige beviser, der åbenbart skulle til for at se den oprindelige beslutning om ikke at være god nok.

Dér var jeg altså nødt til at skulle ud, for at kunne vende.

Bekræftelsen

4-27-22-5-15-27-1-21-4-28-8-26-14-18-2-4

Nu sad jeg dér, fanget i mit eget mørke[4], fanget i mange års tilsidesættelser af mig selv[27]. Dem, jeg ville, ville ikke mig; dem, der ville mig, ville jeg ikke, så jeg måtte nøjes med.

Hvad jeg nøjedes med, var det, som mit kommunikationscenter bildte mig ind var rigtigt[22], og ikke det, som min intuition, min højere energi forsøgte at fortælle mig[5]. Min angst[15] for at miste tilslørede min højere energi.

Det er i dag lysende klart for mig, at det måtte ende sådan[27]. Når jeg gennem mine konstante tilsidesættelser havde vist, at jeg ikke ville mig, så havde jeg jo også vist andre, hvordan jeg skulle behandles[1-21].

Det var mig, jeg ville, og det havde jeg arbejdet på hele livet. Med den bekræftelse jeg havde modtaget på ikke at være god nok, kunne jeg nu se, hvordan jeg havde bygget mit fundament op på det ydre og ikke på mit indre. Et mål på min vej til mig selv[4] var nået.

Jeg havde skabt en bekræftelse på, at jeg er min egen skaber. På min vej til denne tilsyneladende negative bekræftelse havde jeg skabt en affaldsdynge, som indeholdt en mængde gødning (læreprocesser). *Intet er, som det ser ud til at være*. Jeg kunne så vælge enten at straffe[28] mig selv med det eller vise mig selv kærlighed[8] i det ved at suge gødningen ud af affaldsdyngen.

Valget faldt på det sidste, hvilket gjorde, at jeg fik skabt en anden bekræftelse[26], nemlig den, at *Alt er rigtigt*[14].Jeg havde erkendt mig selv[18], og jeg kunne nu se, hvad det var for en læreproces, jeg havde skabt for mig selv[2-4].

Bunden kan løftes

5-5-18-23-6-7-24-27-19-7-10-8-5-24-19-21-7

Er du ikke nået dertil med dig selv, men er der bare lidt her, som rører ved noget; så er der noget i det her, som genkendes ét eller andet sted i dig[5].

Genkendelsen behøver ikke at være bevidst, men rokkes der ved noget[5-18-23-6-7-24-27], så er det ligegyldigt, hvad[19] det er. Det vigtige er, at du skaber stilhed og lytter til dine signaler[7]. Lad din personlige bund blive løftet, tag dig selv alvorligt og påbegynd en adfærdsændring[10].

Jo før du går i gang, desto før når du det at leve. Så kan du komme i gang med det, der er din egentlige opgave her på Jorden. Nemlig at lade det kærlighedslys, du er, lyse op for andre på din vej i ren, uselvisk kærlighed[8]. Ikke i destruktiv kærlighed.

Mange mennesker stiller sig selv spørgsmålene: "Hvad er jeg i det eller det for?" - "Hvad gør jeg her?" - "Er det her egentlig det, jeg skal beskæftige mig med?" Eller: "Jeg har en oplevelse af at være på den forkerte hylde." Det er alt sammen signaler[5-24-19] fra din højere energi, der forsøger at råbe dig op.

Alle de spørgsmål ville ikke rejses i dig, hvis det, du har gang i, var det rigtige[21-7]. Dermed ikke sagt, at det ikke er det rigtige, du gør, eller det rigtige sted, du er. Det kan godt være, at det bare er dit motiv for at gøre eller være; du må ind og forandre, *Intet er, som det ser ud til at være*, således at det bliver konstruktivt i stedet for at være destruktivt. Det med motivet er tilfældet for de fleste.

Bunden

22-13-23-6-7-22-13-4-23

Er du nået dertil med dig selv, at du tænker på forandring, har du nået din personlige bund, og du har måske også oplevet magtesløsheden. Men ak: det er sjældent nok, for på trods af det destruktive har du også det konstruktive, selvopholdelsesdriften, der benytter sig af evnen til at skabe forestillinger[22].

Forestillinger skabes i det trygge, og det trygge er det, du kender, og er

alt det, som er lagret i din underbevidsthed[13]. Du bruger det lagrede, ligegyldigt hvor ofte det er endt galt. Du kreerer simpelthen en ny model ud fra det lagrede og fornægter facts[23] gennem en række forklaringer[6-7]. Dem skaber du ved at manipulere dine omgivelser til at bekræfte dig[22] i det, din underbevidsthed bedragerisk bilder dig ind.

Når du har tilpasset forestillingerne i dit kommunikationscenter, optager bevidstheden forestillingerne som din sandhed[13], og benægtelsen er nu fuldendt. På den måde slår du smut hen over bunden længe, for så til sidst at trænge ned i dyndet med kun næseborene ovenfor, så du kun lige eksisterer[4].

Så sidder du dér i magtesløsheden med oplevelsen af, at ansvaret for alt og alle hviler på dig. Oplevelsen af, at de andres liv kan du godt klare og hjælpe (styre og kontrollere), men ikke dit eget. Det kan også være, at du har oplevelsen af, at nu har du også gjort sådan og sådan for andre[23]; hvorfor kan eller vil nogen så ikke hjælpe mig?

Svaret er ganske enkelt: Det, du har lært og derfor tror på, er, at andre kommer før dig. På den måde har du tilsidesat dig selv, og derfor oplever du dig tilsidesat.

Erkendelse

2-28-8-3

Du tror på, at jo mere du gør for andre, desto bedre vil du få det. Du har fanget dig selv i en progressivt destruktiv cirkel, der gør, at du ubevidst søger lykken gennem styring og kontrol af alt og alle i dine omgivelser.

Sådan kommer du så også til at tro på, at dine omgivelser, det ydre, er årsag til din tilstand, men det er fra dig, det kommer:

Hvis du bedømmer, bliver du bedømt. Sidegevinst: paranoia med dertil hørende forestillinger.

Hvis du sladrer, bliver du sladret om. Sidegevinst: paranoia med dertil hørende forestillinger.

Hvis du taler usandt, modtager du usandhed; det gælder også dine ubevidste usandheder. Sidegevinst: paranoia med dertil hørende forestillinger.

Hvis du nedgør, bliver du nedgjort. Sidegevinst: paranoia med dertil hørende forestillinger.

Hvis du glemmer dig selv, bliver du glemt. Sidegevinst: paranoia med dertil hørende forestillinger.

Hvis du viser åbenhed over for dig selv, bliver det *det*, du giver, og du vil møde åbenhed.

Hvis du viser ærlighed over for dig selv, bliver det *det*, du giver, og du vil møde ærlighed.

Hvis du modtager dig selv i kærlighed, tillid og respekt, bliver det *det*, du giver, og du vil møde kærlighed.

Hvis du behandler dig selv positivt, bliver det *det*, du giver og modtager[2-28-8-3].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvor du mener at befinde dig i denne destruktive proces.
2. Beskriv, hvordan du mener, at det udarter sig for dig.
3. Beskriv, hvad du mener, at det gør ved dig.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at ændre adfærdsmønstrene.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at forandre adfærdsmønstrene.
6. Beslut dig for, hvor langt du er villig til at gå, og hvordan du vil gøre det – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvor du mener at befinde dig i denne destruktive proces i dag.
2. Beskriv, hvordan du mener, at du stadig sender noget ud, som du ikke bryder dig om at få retur, og hvordan det udarter sig for dig.
3. Beskriv, hvad du mener, at det gør ved dig.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at ændre adfærdsmønstrene.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at forandre adfærdsmønstrene.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så gør det[10-19].

Kapitel 3 11. emne **Kort 6-2**

Dét at ville forstå,
skaber krav, forventning,
begrænsning og blokering.
Dét at opleve, skaber
frihed og giver forståelse.

Indledning

17-22-14-28-4-29-11-27-1-16

Forstå! forstå! forstå! Du skal forstå, så du kan lære. Du skal lære, så du kan forstå. Måske er det derfor, at der er så meget forvirring til, for hvor begynder det? Det kan jo være vanskeligt, når det ene kræver det andet og omvendt[17].

Jeg havde vanskeligt ved at forstå, dengang kodningen (indoktrineringen) af min underbevidsthed begyndte[22]. Det gik op for mig i de første år af min skolegang, at min indlæringsevne var af en anden karakter end mine omgivelsers. I dag kan jeg tydeligt se, hvordan jeg hele tiden har modtaget hjælp til at give slip og leve i tillid til, at når jeg skulle bruge noget af den viden, jeg blev tvangsfodret med, så dukkede den frem[14]. Facts er, at jeg altid har klaret mig godt[28].

For mig lå forskellen i indlæringsevnerne i, at jeg ikke kunne huske. Jeg mener, at det var på tredje-fjerde klassetrin, at jeg overgav mig til tilliden. En tillid til, at hvis jeg læste og øvede to til tre gange, og senere én til to gange, på det, der blev stillet krav til mig om, at jeg skulle kunne, så havde jeg gjort mit. Så måtte det briste eller bære[4-29]. Min hukommelse var lig med nul, og det ville jeg ikke ligge under for[11].

Den beslutning bar frugt[27]. Sådan tog jeg min beslutning om at gå egne veje. Det var også nemt for mig at få lov til at gå egne veje, for der var ingen i mine nære omgivelser til at vildlede mig. Det var kun et spørgsmål om at holde mig fri af deres frustrationer[1-16].

Forstå

13-18-9-22-1-10

Det er min klare oplevelse, at hukommelse oftest forveksles med intelligens eller gøres til ét og det samme under betegnelsen IQ[13]. Derfra hvor

jeg oplever denne forveksling eller sammenblanding, er det det, som har skabt dette århundredes forvirring og frustration i mennesket.

Jeg har mødt mange kloge mennesker på min vej. Hvad der for mange af dem har været kendetegnende, er, at alt, som ligger uden for deres hukommelses rækkevidde og derfor ikke kan forstås, ikke har noget værd[18-9], hvis det da ellers ikke kan købes for penge.

Ligeledes har deres evne til at beskæftige sig med emner uden for hukommelsens rækkevidde også været nedsat. Det er en medvirkende årsag til, at alt omkostningskrævende "IQ-arbejde" sættes til større værdi end produktion.

Kan du huske formlerne, så ved du, hvad der sker, så forstår du, så er du klog[22]. Så hvis det at være klog er forbundet med dit værd, vil du have udelukket dig fra *din* frihed, men du har så tilgodeset *normens* frihed. At tilgodese normens frihed stiller en mængde krav, der medfører tilsidesættelse af dig selv[1-10].

Krav

23-12-27-4-21-7-13-17-12-22-7-23

Det at *ville* forstå skaber krav, og det er for mig ganske forståeligt, når dit værd bygger på at kunne forstå[23]. De første krav, der opbygges, er nye krav. For når målet er nået, giver det ikke mere værd, og så er det nødvendigt med nye tilførsler[12-27].

Der er ikke noget galt i at have mål, tværtimod er det vigtigt at have mål at gå efter[4]. Det er dine motiver til at have dine mål og de krav, motiverne afstedkommer, der ofte i sidste instans medfører problemer, "uønskede læreprocesser[21]." Du går efter det, du går efter, fordi det har du selv eller andre fået forklaret dig, lige er det, der indeholder den værdi, du har brug for. Det er her, at uddannelse og mange andre afhængigheder bliver til et stof[7].

Familien og vennerne stiller krav, men mange af de krav, som du oplever, at de stiller, har de aldrig stillet. De krav er nogle, som du selv har opbygget gennem dine forestillinger fra din tillærte virkelighed[13], skabt af normens opfattelse af, hvad man gør og hvad man ikke gør osv.

Det er dig, der lader det ske.

Ingen kan efterhånden gøre noget for andre, uden at der stilles bevidste eller ubevidste krav om returkommission[17]. Det er forventningen, bevidst eller ubevidst[12].

Kravet om returkommission er du også underlagt, når du skal foretage noget for dig selv. Det er en af årsagerne til, at du har modstand på at gøre, hvad du egentlig har en oplevelse af ville være rigtigt for dig at gøre. Da du ikke ved, om du vil profitere af at gøre det, lader du hellere være med at gøre det.

Det er ikke altid angsten, som holder dig fra at gøre noget. For dig er angsten bare i sådanne situationer en legal undskyldning for din selviskhed. I den form for situationer opleves angsten nødvendigvis ikke. Det er muligt, at du bare lader som om, at du slet ikke har haft oplevelsen, og bare lader stå til.

Samfundsstrukturen kræver penge, og penge er værdi. "Uddannelse giver penge," siger uddannerne til dem, du har bestemt skal bestemme dit kollektive ansvar. Uddannerne kan ikke se det anderledes, de lever jo af at uddanne. Og dem, der lever af at uddanne dem, der uddanner, tjener endnu mere værd end de andre osv.[22]. Det hele handler om at forstå og huske. Jo bedre du er til at huske, desto bedre er du til at forklare[7] det, der skal forstås, desto klogere er du. Så derfor: er hukommelsen god, og kan du huske formlerne[23], så er du noget værd.

2-13-13-17-7-9-18-4-21-12

Et andet sted, hvor adfærden med uddannelse i disse år afspejles, er det som foregår på og med den nyere tids frelserskoler. Det har taget rigtig fart med menneskers søgen efter deres indre sandhed[2]. Tidligere var det udelukkende universiteterne og de højere læreanstalter beskåret, men her får man så også udleveret et stykke papir med tilladelse til at stikke et sugerør ned i normens pengekasse. Derfor har det stadig mest værd[13], i hvert tilfælde hvad angår materialistisk værdi, hvor det for frelserskolernes aspiranter nok mere opleves som status og værd i "kaldet." Det ubevidste behov for at få lov til at være noget for andre[13].

Den nyere tids frelserskoler findes inden for de såkaldte alternative behandlings- og terapiformer. De første frelsere inden for disse systemer fandt hurtigt ud af, at det ikke var til at leve af at være professionel frelser, selvom efterspørgslen er stor.

Det er der to årsager til - den ene er den, at frelsere med tilladelse til at bære sugerør sørger for at tilpasse samfundssystemet sådan, at der ikke økonomisk er det frie valg for det enkelte menneske i dets healingprocesser. Den anden årsag er den, at mange mennesker bilder sig selv ind, at hvis de sidder på skolebænken, så lærer de sig selv bedre at kende og bliver så endnu mere værd[17]. Så kan de, udover at frelse andre, også tjene håndører på det; *Intet er, som det ser ud til at være*. Det indeholder også en masse værd at kunne fortælle andre[7], at jeg er i gang med den eller den uddannelse, ligesom det ofte er en fribillet til at rode i en masse indvolde.

Det er måske ubevidst, men det lyder for mange bedre og mere troværdigt at sige: "Jeg er ved at uddanne mig til..." end at sige sandheden: "Jeg kan ikke finde mig selv, jeg er ofte forvirret og frustreret, så jeg er gået i gang med at lære noget om mit behov for mentalhygiejne"[9-18-4].

De superfrelsere, som underviser de vordende professionelle frelsere, er kommet på afveje, hvis de ikke erkender det selvbedrag og fraråder eleven at starte et sådant uddannelsesforløb, hvis dette selvbedrag afspejles[21]. Der skal ikke megen menneskelig indsigt til for at se og høre selvbedraget. Men det er nu engang sådan, at Mammon og selvhøjtidelighed (falsk ydmyghed) gør blind og døv.

Når du lader alle de tillærte afhængighedsskabte krav blomstre i dit liv, får du noget at gå efter. Alt det, du så går efter, forventes indfriet af såvel dig selv som af dine omgivelser. Når forventningerne ikke indfries, opstår læreprocesserne[12].

Forventning

8-21-7-12-16-10-22-21-12-27-13-10

Det, jeg ser og hører, altså oplever, er, at forventning har overtaget den ene halvdel af kærlighedens plads[8], nemlig den halvdel, der handler om

tilliden. Derved har mennesket opnået at smide den anden halvdel væk og har mistet respekten for sig selv. Men okay, det forventes af dig, hvis du ønsker at være med til at vedligeholde arten af frelsere inden for "man'ernes og vi'ernes" eksistensstil.

Det er en stor byrde at stille krav, som forventes indfriet, når kravet skal tilføre værd[21]. Når du har udset dig et mål, har du brugt en hel del tid på at forstå, hvad du skal have ud af det. Til det har du brugt dine omgivelser[7], sådan at du, hvis du går i gang, har skabt en forventning i det ydre, som du så også skal leve op til[12].

Netop det sidste gør, at mange ikke formår at flyde med deres energistrøm og ændre retning[16], selvom de egentlig godt mærker, at her er jeg vist gået galt i byen[10]. Det i sig selv peger på begrænsning og blokering[22].

Har motiverne ikke været sande i de mål, du når, så vil du ofte hurtigt opleve det som et tomt hul. Er det tilfældet, er du højst sandsynligt allerede i fuld gang med de næste forestillingssæt, som skal skabe værd, sådan at du kan hoppe over din mulige læreproces i det tilsyneladende nederlag[21].

Der er også den mulighed at kaste ansvaret over på omgivelserne. De har med stor præcision lige netop ikke levet op til de forventninger, du havde til dem, medens du havde travlt med at nå dine mål. Det er så ikke sært, at du ikke fik den effekt ud af det, du var gået i gang med, som du havde forventet[12-27].

Afhængige har en fantastisk evne til at fornemme mulige tab af forventninger, hvilket afstedkommer mange små skift eller store drastiske skift i interesseområder[13]. Så må der bare løbes endnu stærkere, for det koster hver gang, både af den ene og den anden form for omkostninger. For hver eneste gang du må finde nye veje, vil der altid være nyt, som du skal forklare for dig selv og forstå. Jo mere du fylder på, desto mindre tid får du[10]. Du driver dig selv ind i en indsnævret blindgyde, Begrænsningernes Allé, og på den vej er du tvangsstyret i snæversynethed.

Begrænsning

13-23-24-4-11-22-5-19-15-23-28-17-24

De begrænsninger, som skabes i det at *ville* forstå og have forstået, er

mangfoldige. Jeg vil her beskrive de generelle begrænsninger, som jeg oplever dem.

Når du har forstået noget, og du finder det godt for dig, så integreres det gennem ordets kraft og handling i din underbevidsthed og bliver til den, du er[13]. Her skabes så begrænsninger[23], idet der ofte lukkes af for at opleve andre løsningsmodeller til samme læreprocesser[24]. Du bliver ganske enkelt tvangsstyret af det forestillingssæt, du fik skabt ud fra den måde, du forstod på[4].

Underbevidstheden, som lagrer det integrerede, vil ikke slippe det, der engang er forstået, og som du derfor har besluttet dig for er din virkelighed[11]. Derfor sker der det, at du enten bevidst benægter nye mulige læreprocesser og fortrænger dem, eller at du ubevidst hverken ser eller hører dem, selvom læreprocesserne står bøjet i neon lige foran din næse[22-5-19].

En anden form for begrænsning skabes af manglende kendskab til emotionen angst[15]. Det medfører en bedømmelse[23] af eventuelle læreprocesser, hvorved der oftest skabes en blokering. Herom kan du læse mere under kap. 32, emne nr. 20.

Når det drejer sig om læreprocesserne i det at finde din indre sandhed, er begrænsningen stor og for mange direkte blokeret. Den begrænsning, der her er tale om, er den, at det spirituelle og emotionelle hviler i evnen til at tro, og troen ligger hinsides det menneskeligt forståelige.

De mennesker, der vil forstå livet, har derfor stillet sig selv nogle vanskelige og uopnåelige krav. Bedst som de tror, at de har løsningen, så vil der hele tiden vise sig noget nyt. De mennesker har gjort livet til en kamp[28], men det er for mange et stof i sig selv.

Der er ingen mennesker, som er for dumme til at finde deres indre sandhed, men der er derimod mange, som er for kloge. De har blokeret for sandheden, fordi de vil forstå den[17-24].

Blokering

5-22-23-19-21-7-23-22-14-29-19

Blokeringerne hører fortrinsvis til på den ubevidste side i dine lærepro-

cesser[5]. De er affødt af dine forståede intellektualiserede forestillinger om dine følelser[22]. Dette gælder, hvad enten der er tale om læreprocesser på det mentale plan eller læreprocesser på det materialistiske plan.

Det at ville forstå, skaber bedømmelser[23], og disse bedømmelser blokerer dig i din evne til at modtage dine signaler[19]. Mange oplever i stedet at blive passiviseret i tilstande af enten følelsesmæssige eller fysiske signaler.

På det mere daglige plan indtræffer blokering gennem, at du har bildt dig selv ind, at du skal forstå alt[21]. Det udarter sig på den måde, at når du hører eller ser noget, så tror du, at du skal forstå det, og for at give udtryk for, hvor klog du er, tror du, at du skal kommentere alt[7]. Kan du ikke det, er du hurtig til at bilde dig selv ind, at du ikke er god nok – hvis du da ellers ikke har nogle indkodede forsvarsmekanismer, som bruges til at undvige den slags situationer.

Blokering kendes også under betegnelserne "eksamensskræk" eller "den berømte klap gik ned." Det, der sker her, er, at bedømmelsen igen er inde[23]. Du bedømmer dig selv og dine mulige svar ud fra, hvordan du tror, at modtageren vil have dine svar, eller hvordan du tror, at modtageren vil bedømme dine svar. Modtageren skal jo ikke få den tanke eller tro, at du ikke har forstået, og derfor ikke er noget værd[22-14].

I al den bedømmelse blokerer du simpelthen på den ene eller den anden måde. Jeg siger: "Lad dem bedømme, som er ansat til at bedømme dit arbejde. Det giver dig tid til at opleve de opgaver, du har gang i og få dem fra hånden." En anden: "Lad dem bedømme, der har behov for det og dermed har givet sig selv kompetence til det. Jeg ved, hvem jeg er, og hvad jeg står for, mine oplevelser er mine, dem kan jeg stå til ansvar for og ændre på i takt med min virkelighed[29-19]."

Opleve

3-8-24-17-26-14-27-4-11-28-25-15-12-23-6

Nu er det ikke sådan, at jeg siger, at vi ikke må forstå, for selvfølgelig er det ganske udmærket at være i stand til det[3-8]. Der, hvor jeg siger, at det er afsporet, er, når *det* at forstå *skal* give værd.

Når du oplever de signaler, du modtager, skabes der i dig en forståelse

for det ene eller det andet[24-17]. Og når den forståelse efter nogen tid integreres i dig, er det blevet din nye sandhed, noget du bare ved og derfor forstår[26-14]. Så er du frigjort fra krav, forventning, begrænsning og blokering[27-4].

At opnå en forståelse for noget, skabes altså via evnen til at opleve. Og som tidligere anført indeholder det frihed, da dine oplevelser er dine og dine alene.

Dine oplevelser er din sandhed i nuet. Sandheden vil altid, i takt med din virkelighed, forandre sig, og det giver dig et fuldstændig frigjort grundlag til at beslutte dig for at leve op til dine valg[11].

Mange udtrykker i begyndelsen, at de ikke kan forstå det her med at opleve. *Nej*, nemlig, det skal de heller ikke[28]. At opleve er at give slip på bedømmelsen af de signaler, du modtager. At ville forstå medfører automatisk bedømmelse af de signaler, du modtager.

Et menneske, jeg har i mine nære omgivelser, var i gang med et studie på universitetet. Mennesket var lige begyndt på et nyt fag og udtrykte vrede[25] over for mig over dette fag og dets underviser. Underviseren var samtidig skaberen af en af fagets lærebøger. Det, jeg hørte fra mennesket, var ikke vrede, det var angst[15]. Angst for ikke at kunne leve op til nogle forventninger, angst for at tabe ansigt, angst for at skuffe og blive skuffet[12].

Efter nogle ganske få forelæsninger var mennesket allerede ved at beslutte sig for at lade sig selv dumpe i faget[23] og i stedet lægge yderligere pres på sig selv i andre fag for at opretholde et brugbart karaktergennemsnit[6].

23-6-24-16-4-16-5-29-21-18

Undskyldningerne var mange i den retfærdiggørelsesproces, mennesket var i gang med. Da underviseren havde mange roller i den proces, blev det nærmest underviserens skyld og ansvar, at mennesket var nødt til at lade sig dumpe[23].

I sine forsøg på at blive bekræftet i sin snarlige beslutning om at lade sig dumpe, var jeg blevet udset som statist for mennesket. Mennesket bad mig læse et stykke i en lærebog, skrevet af underviseren, og bagefter

skulle jeg så bedømme det.

Det indvilligede jeg i, og jeg måtte give mennesket ret i, at det var vanskelig og besværlig læsning. Bogen var et tydeligt eksempel på en bog, skrevet af forfatteren for forfatteren.

Udover at dække forfatterens eget behov for bekræftelse, indeholdt lærebogen også essensen af det stof, som faget handlede om. Af det afsnit jeg læste, kunne essensen af stoffet have stået på cirka fem til seks linjer i stedet for at fylde to en halv side på fire forskellige fremmedsprog, ud over dansk.

Jeg bad så mennesket læse det samme stykke igen, og bad bagefter mennesket fortælle mig, hvad vedkommende oplevede, at stykkets indhold var. Den oplevelse, som blev udtrykt, var essensen af stoffets indhold. Jeg opfordrede så mennesket til at fortsætte med at opleve bogen og forelæsningerne i stedet for at forstå bogen og forelæsningerne[6-24].

Det viste sig, at mennesket fik standset sin bedømmelse af underviseren og dermed fordømmelsen af sig selv i sin egen angst og begyndte at holde af forelæsningerne[16]. Mennesket bestod med ganske fin karakter[4].

Tør du være ærlig og åben over for dig selv og lade være med at bedømme, så har du lukket op for evnen til at opleve de signaler, du modtager. Du kan så nøjes med at forholde dig til det af dine signaler, der passer ind i din virkelighed lige nu[16-5].

Det, du ikke bryder dig om lige nu, får du med stor sandsynlighed brug for på et senere tidspunkt[29]. Der er derfor ingen grund til at begrænse dig selv ved at blokere, bare fordi dit kommunikationscenter ikke forstår det lige nu[21].

Vælger du altid at tage det, du kan bruge, og lade det andet ligge, så vil din forståelse for livet hurtigt vokse. Det er frihed[18]. Du kan bl.a. i indledningen til kap. 28, emne nr. 34, læse, hvorledes du kan lette din vej til frihed.

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv tre situationer i dit liv, hvor du i dag kan se, at det at ville forstå har begrænset og/eller blokeret dig.
2. Beskriv, hvad du mener har været årsagen til, at du lod det ske.
3. Beskriv, hvad du mener, der kunne være sket, hvis du havde formået at give slip, altså oplevet.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du fremover kan ændre det at ville forstå.
5. Beskriv, hvordan du fremover ønsker at ændre det.
6. Beskriv, hvordan du fremover vil ændre det – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvor du i dag kan se, at det at ville forstå, begrænser og/eller blokerer dig.
2. Beskriv, hvad du mener er årsagen til, at du lader det ske.
3. Beskriv, hvad du mener, der vil ske, hvis du giver slip, altså oplever.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du fremover kan ændre det at ville forstå.
5. Beskriv, hvordan du fremover ønsker at ændre det.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så gør det[10-19].

Kapitel 4 16. emne **Kort 11-3**

Beslutninger kan ændres
i takt med din virkelighed.
Det er ikke effekten af dine
beslutninger, der er vigtig, men
det at tage beslutninger, der er vigtigt.

Indledning

18-27-22-6-15-23-9-24-21-14-28-4

Jeg har tidligere nævnt, at jeg var beslutsom, men jo længere hen jeg nåede i mit træningsprogram med mig selv, jo mere måtte jeg erkende, at der også på dette område var meget, der måtte omstilles[18].

Det, jeg kunne konstatere, når jeg så tilbage, var, at min beslutsomhed havde bragt mig fra den ene bekræftelse til den anden på ikke at være god nok[27]. Godt nok var det ikke sådan, det havde set ud, medens det stod på, for jeg havde været lynhurtig til at tage nye beslutninger, hvor jeg så kunne søge værd[22].

Mit kommunikationscenter var på nogle områder fantastisk godt til at komme med forslag til beslutninger, og på andre områder var det blokeret. De områder, hvor det var godt, var dér, hvor jeg straks kunne bilde mig selv ind, at jeg ville profitere. De områder, hvor jeg var blokeret[6-15], var dér, hvor min selviske angst forhindrede mig i at opleve klart. Her blev der i stedet skabt stress og forvirring med efterfølgende frustrationer.

Jeg kunne se, at den måde, min lavere personlighed bl.a. styrede mine beslutninger på, var på baggrund af mine emotioner og de deraf affødte tilstande. Når mine tillærte forestillinger om emotionernes betydning for det meste blev brugt som forsvarsmekanismer, var det en absolut nødvendighed for mig at få standset den beslutningsmetode.

Jeg kunne konstatere, at jeg i beslutningssituationer måtte distancere mig fra situationen, før jeg tog nogen beslutning, hvis jeg ville være nogenlunde sikker på, at min beslutning ikke skulle være styret af min lavere personlighed. Hvis jeg ikke distancerede mig, ville jeg ikke være i stand til at tage den for mig sande beslutning.

Det var ganske tydeligt for mig, for jeg har ofte oplevet, at jeg i samvær med mig selv eller andre i glædesrus har besluttet mig for en gentagelse af den tilsyneladende succes i noget, jeg havde gjort for mig selv eller i vores sammenkomst. Enten er det aldrig blevet til noget, eller også blev det ofte til en flad og påtaget kunstig oplevelse.

Det kom til at stå ganske klart for mig, at dér, hvor jeg var god i beslutningsprocessen, var dér, hvor løsningsmodellerne var noget, jeg havde eller fik skabt lyst til. Det skete ofte på baggrund af, hvad jeg ikke ville, men der var stillet kaution for en tilsyneladende sikker profit[23-9].

Da jeg kunne se det, og når facts var, at mine beslutninger oftest i sidste instans bragte mig en bekræftelse på ikke at være god nok, kunne jeg dermed konstatere, at jeg nu havde lært det, jeg skulle, af min måde at tage beslutninger på[24].

Facts var nu for mig, at jeg havde konstateret, at mit kommunikationscenter overhovedet ikke vidste noget om, hvad der var godt for mig. Mine beslutninger blev reaktionært taget på basis af lyst. Det havde konstant bragt mig til eller holdt mig i en passiviserende, destruktiv adfærd[21]. Her vil jeg henlede din opmærksomhed på kap. 33, emne nr. 25, temaet om *Lysten*.

Med de facts blev jeg i stand til at sætte mine gamle beslutningsmetoder ud af kraft[14]. Det resulterede i, at jeg fik en klarhed over de gamle manipulerende, tilsidesættende og passiviserende beslutningsmetoder.

Efter nogle tilgivelser fik jeg skabt den fornødne indsigt til at skabe nogle nye aktivt handlende metoder at tage mine beslutninger på, i stedet for de tidligere, reaktionære metoder[28-4].

Gamle beslutningsmetoder

1-6-21-12-22-1-6-21-12-22-19-1-6-21-12-22-7-17-1-6-21-12-22-13-10-16-1-6-21-12-22-18

Da de fleste mennesker ikke kender deres indre sandhed, er den hyppigst brugte beslutningsmetode den ikke at tage nogen beslutning på mange områder. De flyder bare med eksistensstilens norm- og regelsæt, og lader på den måde alle andre tage beslutningerne for dem. Effekten er stress, forvirring og frustration[1-6-21-12-22].

En anden hyppigt brugt metode er beslutningen om ikke at tage en beslutning, da kommunikationscentret er kommet med flere brugbare modeller, som du kan have lyst til. Du tør ikke vælge i angst for, at du skal gå glip af noget. Så du prøver at gabe over det hele i en forventning om, at det nok skal gå. Effekten bliver tilsidesættelse i en laden-stå-til, der, når den rammer dig, har skabt stress og forvirring med efterfølgende frustration[1-6-21-12-22].

En tredje hyppigt brugt metode er at bilde dig selv ind, at du har taget en beslutning, og du fatter ikke, at der ikke kommer noget ud af den. Eller at det, som kommer ud af indbildningen, ikke svarer overens med det, du forestillede dig.

I sådanne situationer har du kun prøvet at føre dine beslutninger ud i eksistensen[19] *trying is lying*. *At prøve* er ikke at gøre det, du har besluttet dig for. *At prøve* er at stikke dig selv en løgn. Dine beslutninger er aldrig gennem handling blevet udført.

Du opdager det bare ikke, for du er reaktionær og derfor vant til, at når du har besluttet dig, så udføres beslutningen af sig selv. Det gør den også, men kun i det omfang, beslutningerne passer din lavere personlighed.

De beslutninger, der ikke passer ind i din lavere personligheds tillærte forestillingssæt, bliver elegant manipuleret ind i et spind af bekræftelser. Effekten er tilsidesættelse i selvbedrag, der, når den rammer dig, har skabt stress og forvirring med efterfølgende frustration[1-6-21-12-22].

En fjerde hyppigt brugt metode er den at bilde dig selv ind, at du konstant er i beslutningsprocesser. Det eneste, der reelt sker, er, at du holder møder med dig selv eller andre, og det konstante ligger i den forhandling, der så finder sted[7-17].

Denne metode benyttes også flittigt i virksomheder, der ikke selv har ansvaret for deres økonomiske indtjening. Effekten af metoden er tilsidesættelse i selvbedrag, der, når den rammer dig, har skabt stress og forvirring med efterfølgende frustration[1-6-21-12-22].

En femte hyppigt brugt metode er den at tage beslutninger for at opleve værd i den værdi, du har bildt dig selv ind der ligger i at tage beslutnin-

ger. Det er at tage beslutninger for beslutningernes skyld. Den form for beslutning får dig til at fremstå som fleksibel, aktiv, kreativ, konstruktiv og interessant[13-10], men effekten er den direkte modsatte: *Intet er, som det ser ud til at være*.

Det opdages bare ikke, for det viser sig ikke, før der er gået nogen tid. Til den tid tror du, at det er noget helt andet, der ligger til grund for, at du har det, som du har det, når effekten af den slags beslutninger rammer dig. Denne metode benyttes også flittigt i virksomheder.

Effekten ved at eksistere i det indbildte værd, det giver at tage beslutninger for beslutningernes skyld, er ekstremt nedbrydende. Det medfører en konstant mængde af unødvendige energikrævende omstillingsprocesser[16], således at du ikke finder ro og ikke får skabt den stilhed, der er nødvendig for at du kan konsolidere dig (din healingproces). Det medfører stress og alle den tilstands signaler (flugtmekanismer)[1-6-21-12-22].

Der eksisterer en del andre metoder, som danner basis for beslutningsprocesser. En af dem er ofte indflettet i de ovenfor nævnte metoder, og det er en notorisk evne til at beslutte dig ud fra det, du ikke vil, eller kun beslutte dig for, hvad du ikke vil i den tro, at du så har besluttet dig.

De effekter, der kommer ud af det, er af rent destruktiv karakter.

Når du møder noget, du ikke længere vil, eller ikke ønsker at komme til at ligge under for, frigør du dig kun fra det gennem en tilgivelse, og ved efterfølgende at beslutte dig for at leve op til den erkendelse, som tilgivelsesprocessen vil indeholde. På den måde vender du det destruktive. Er der noget, du ikke vil, er det nok at handle ved bare at lade være med at gøre.

De metoder, jeg har trukket frem her, er de metoder, jeg hyppigst er stødt på hos de mennesker, jeg har mødt på min vej, såvel arbejdsmæssigt som privat.

Personligt har jeg stor erfaring i alle metoderne, og det er interessant for mig at se, hvordan brugen af metoderne har skiftet. I nogle perioder har brugen været ubevidst domineret af enkelte metoder, og i andre perioder har det været en ubevidst, lejlighedsbetinget brug[18].

Mekanismer

23-22-21-1-22-2-15-23-27-18-24-14-29

De mekanismer, der danner grundlag for, hvilke beslutningsmetoder du bruger, er mange og forskellige. De er bestemt af din tilegnede adfærd, og de baseres på det forestillingssæt, der passer bedst ind i din lavere personligheds dominans i de øjeblikke, du modtager det, du tror, du bilder dig selv ind, eller mener du skal træffe beslutning om[23-22].

Jeg vil give en række eksempler på de mekanismer, du kan ligge under for:

- Den ubevidste selviske angsts mange forestillinger, såsom angsten for at miste, angsten for, hvad sker der mig nu, angsten for, hvad sker der hvis, osv.
- Begærets skjulte forestillinger såsom: *nysgerrighed, jeg må have det hele med, det vil jeg også have, har de - vil jeg også, nå, det tror de, det må også være godt for mig,* osv.
- Gættekonkurrence. Dine forventninger til andres forventninger til dig, og når dine forventninger til andre ikke indfries: stolthed, stædighed, højtidelighed, hysteri m.m.
- Manglende evne til at tage beslutninger, måske fordi du ikke har lært det, måske fordi du ikke kender dine behov, måske fordi du ikke kender dine grænser.
- Erhvervsmæssigt ernærer du dig som beslutningstager og har i det bildt dig selv ind, at du er beslutsom. Det er du så også, men højst sandsynligt kun, når det drejer sig om, hvad andre og andet skal i arbejdsmæssige sammenhænge. Alt andet ligger uden for din rækkevidde, godt gemt af vejen af din stolthed.
- Du har bildt dig selv ind, at du ikke fungerer som nogen god beslutningstager. Det gør du så ikke erhvervsmæssigt, men derudover er du storforbruger af beslutninger, og meget gerne for andre.
- Beslutninger er livsbindende, så du tager ingen. Du bilder dig selv ind, at du tager beslutninger, men manipulationen med dig selv ligger i, at du siger, at du tror det eller det, eller at du tror på, at noget er eller skal være sådan eller sådan. Det er først, når det, du tror, er vist gennem

handling, at der kan være tale om beslutsomhed. Du kender sikkert denne bedrageriske sætning: "Jeg tror, jeg prøver …"

- Engang gik det udmærket for dig med at tage beslutninger, og det bilder du dig så stadig ind, at du kan eller gør, men du har ikke opdaget, at du i forelskelsens rus overdrog din beslutningsevne til din partner.
- For mennesket, med en tilsyneladende positiv evne til at klare sig, sker der gennem en lang årrække en langsomt dræbende tilsidesættelse. Det virker bare så pludseligt, når tilsidesættelsen slår til, for mennesket var jo så positivt. Det sker ved, at det positive menneske, så snart der er den mindste modstand i noget, ubevidst skifter retning med en ny beslutning og derfor aldrig får levet sine sande beslutninger ud, for dem vil der altid være modstand på. Tilsidesættelserne i det opdages ikke; det er skjult af den tilsyneladende positive adfærd.

Der eksisterer to former for selviskhed. Eksistensstilens selviskhed er den, som de mennesker, der lever i den stil, er blevet bildt ind er næstekærlighed. Den bedømmes derfor ikke som selviskhed, selvom du reelt bruger den til selv at søge værd i, og effekten af den er tilsidesættelse af dig selv[21-1-22-2].

Den anden selviskhed er den, der hører til livsstilen. Den er angstfremkaldende[15], såvel i dig selv som i dine statister, indtil I begynder at opleve de positive virkninger. Det er, fordi den selviskhed er selvisk og ligner *det* ud fra eksistensstilens bedømmelse[23]. Den selviskhed er sand og skal hedde det, den er. Det er ikke din skyld, at normen lever i en misforståelse af dette ord.

Eksistensstilens selviskhed benyttes til, på bedragerisk vis og for egen vindings skyld, at søge værd. Livsstilens selviskhed leves for i sandhed at være noget for dig selv, sådan at du uselvisk kan være noget for andre[27-18].

Med den klarhed og indsigt, jeg havde modtaget på mine gamle beslutningsmetoder, tog jeg en beslutning om at skabe et nyt fundament for min måde at tage beslutninger på[24]. Jeg besluttede mig for at lægge mine beslutningsprocesser op til min overbevidsthed, hvilket medførte, at jeg blev handlende i mine beslutningsprocesser, idet jeg på den måde blev

tvunget til at bearbejde alle beslutninger bevidst.

Da jeg blev handlende i mine beslutningsprocesser, oplevede jeg, at min villighed til at føre mine beslutninger ud i handling, voksede helt af sig selv, også selv om beslutningerne ofte i mit kommunikationscenters forestillinger kunne se ret så ubehagelige ud[14-29].

Modstand/fristelser [29-14-5-26-18-4-13-4-16-22-9-11-8-30-22-15-9-24-4-18]

Omstillingen af beslutningsevnen til det sjælsbevidste plan er, sammen med ordets kraft, hovednøglen i hele adfærdsændringsprocessen og derfor også den del af processen, hvor der er flest konfrontationer med såvel adfærdsdefekter som emotioner[29-14].

Nogle af de steder, hvor konfrontationerne er stærkest, er over for høj–tidelighed, stolthed, sårbarhed og dit behov for at blive feteret. Disse konfrontationer vil medføre såvel bevidst som ubevidst modstand, og modstanden er helt klart en fristelse til at vælge at gå tilbage til det gamle og kendte[5-26-18].

Opgaven er ikke uoverkommelig, dit mod og din villighed vil vokse, når du oplever, hvor hurtigt det nye begynder at virke for dig[4].

En af de større gaver, du vil komme til at forære dig selv, er, at du snart vil opdage, at det med at føle sig såret er noget helt andet, end du tror. *Intet er, som det ser ud til at være*.

Du vil opdage, at det er gennem at gøre dig selv sårbar, at du styrkes, det sker nemlig gennem at erkende sig selv. Du vil komme til at se, at andre ikke er i stand til at såre dig, men at det er dig selv, som skaber tilstanden ved at skabe muligheden for den. Det er så dit frie valg, om du vil lade din højtidelighed, stolthed eller anden selviskhed vælge, at du er såret[13-4-16].

Når du opdager, at det er dig selv, som vælger det, bliver du også i stand til at se, at du heller ikke er i stand til at såre andre; de vælger nemlig også selv.

Du bliver på den måde frigjort fra at bilde dig selv ind, at du må vise hensyn for ikke at såre. Hensynsbetændelse er bare en tilsidesættende und-

skyldning, skabt af din konfliktskyhed[22-9].

Det første jeg gjorde, da jeg opdagede, at det var mit kommunikationscenter, som reaktionært besluttede for mig, var, at jeg besluttede mig for, at indtil min lavere personligheds dominerende selviske mønstre var sat ud af kraft, ville jeg først tage beslutning om noget, når jeg havde sovet mindst en nat på det. Var jeg i tvivl, ville jeg undlade umiddelbart at lytte til mit kommunikationscenters forslag til beslutning[11].

I denne første tid fik jeg virkelig afprøvet kærligheden til mig selv i den beslutning, for jeg formåede at være fuldstændig betingelsesløs og kompromisløs[8].

Det medførte en række sande sorgprocesser[30], men så sandelig også en lang række usande sorgprocesser (selvmedlidenhed). De usande processer var klart affødt af min selviske angsts mange forestillinger[22-15], men jeg kunne nu høre og se forestillingerne og deres usande emotioner, der som oftest var selvmedlidenhed eller forsvarsmekanismer over for samme, og lade være med at kalde den noget andet[9-24].

Når jeg så viste mig selv kærlighed i de usande emotioner, jeg havde skabt, ved at erkende dem, oplevede jeg, at de usande processer hurtigt forlod mig[4-18].

26-24-20-3-19-25-8-15-17-11-21

Min lavere personligheds selviske angst blev, når den blev vist kærlighed, konfronteret, og langsomt begyndte den at forlade mig[26-24].

Jeg oplevede det på den måde, at min lavere personlighed opdagede, at den selviske angst hver gang blev drejet til en indre glæde gennem erkendelse, og til sidst overgav sig til den adfærd og gled fuldstændig væk[20].

Et væsentligt område, min lavere personlighed også i denne del af processen blev konfronteret med, var når mine statister ville aftvinge mig svar i nuet. Så kunne jeg kun med min beslutning sige: "Jeg er nødt til at respektere mig selv, så er du ikke i stand til at vente på, at jeg kan give dig et svar, så har jeg ét til dig – og det er, at jeg må sige fra; jeg beklager[3]."

Sidegevinsten i den proces var, at jeg samtidig fik lært en hel del om at

overholde de grænser, min beslutning havde medført[19-25]. Den glæde, det affødte, var med til at styrke kærligheden til mig selv[8], og min opmærksomhed i beslutningsprocesserne blev skærpet[15].

Jeg blev godt og grundigt styrket i, at *Alt er rigtigt* og at *Intet er, som det ser ud til at være*, for det viste sig hurtigt, at på trods af de turbulenser, min betingelsesløse og kompromisløse beslutning medførte, havde jeg standset kommunikationscentrets forhandlende hjernespind[17]. Jeg forholdt mig nu udelukkende til de autentiske facts, jeg kunne høre og se, og tog ud fra dem en beslutning på forskellig vis.

Den gamle ubevidste undladelse af at tage beslutninger var forsvundet, og samtidig forhalede jeg heller ikke længere mine beslutninger. Jeg oplevede, at harmoni indfandt sig, så snart beslutningen var taget[11-21].

28-5-23-14-5-4-27-21-24-16-30-21-11

I den omstillingsfase fik jeg indsigt i, at det ikke var effekten af beslutninger, der var vigtig, men det at tage en beslutning, der var vigtigt, og så vise sig selv kærlighed i effekten af beslutningen[28-5].

Der sker nemlig det, at når du giver dig selv tid til at tage dine beslutninger, så har du distanceret dig fra emotionerne i nuets beslutningsproces. Det er distancen, der giver dig fred, så du skaber mulighed for at se autentisk på antagelige motiver i dine beslutningsprocesser[23].

Skulle det vise sig, at tiden bringer dig ny viden, så din virkelighed forandrer sig, er det kun din lavere personlighed, der forbyder eller forhindrer dig i at ændre din beslutning[14].

Det kan også være, at det viser sig, at din beslutning kom til at indeholde en læreproces[5]. Så sker der det, når du har været handlende i processen, at du selv automatisk kommer til at påtage dig ansvaret for effekten af beslutningen[4].

Du har så skabt mulighed for at lære noget mere om dig selv, og på den måde skabt nye beslutningsgrundlag[27]. Brug så de nye grundlag og tag nogle nye beslutninger. Det er vigtigt, at du bevarer en høj disciplin og er konstant aktivt handlende i stedet for at være passivt reagerende.

For at etablere et nyt fundament satte jeg nogle meget skarpe grænser op for mig selv ved at bruge ordene "aldrig mere," og når jeg havde sagt "aldrig mere," så levede jeg op til det. Jeg lod det koste, hvad det ville. Det blev derfor for mig en barsk proces at omstille min evne til at tage beslutninger[21].

Jeg fik vist og bekræftet en anden skjult adfærd ved navn *emotionel masochisme*; jeg kom med mit "aldrig mere" til at udøve emotionel vold på mig selv[24]. Det havde ikke været nødvendigt, men jeg kunne samtidig se de turbulenser, den stædige beslutning skabte, som værende fristelser til at hoppe tilbage til den gamle kendte adfærd[16]. *Alt er rigtigt*.

Med afsløringen af mine emotionelle masochistiske tendenser fik jeg samtidig i processen lært og optrænet nye måder at være omsorgsfuld for mig på[30], en omsorgsfuldhed, som kun jeg var ansvarlig for, og som kun kunne gives og modtages af mig.

Ønsker du at gøre brug af de nye beslutningsmetoder, jeg beskriver efterfølgende, så vil jeg anbefale dig at beslutte at træne metoderne med dig selv i tidsintervaller og forskellige områder af dit liv, f.eks.: "De næste to, tre eller fire uger vil jeg bestræbe mig på at gøre sådan eller sådan inden for det område." Lad være med at sige: "Aldrig mere" og tage alle dele af dit liv samtidigt; det kommer til at gøre unødvendigt ondt.

Når du så oplever den positive effekt af dine nye metoder, kan du tage en beslutning om at forlænge din tidligere beslutning og måske også udvide den til andre områder. Men *husk* at tage en beslutning om forlængelsen og udvidelsen, hvis du ønsker den[21-11].

Nye beslutningsmetoder

1-2-3-4-5-18-16-24-8-20-28-14-5-6-22-24

Som tidligere nævnt var det første jeg gjorde at tage en beslutning om altid at sove mindst én nat, før jeg besluttede mig for noget, og kunne det ikke vente, sagde jeg fra.

Da jeg også havde besluttet, at mit kommunikationscenter ikke måtte få indflydelse på beslutningerne, medførte det ofte tvivl hos mig om, hvorvidt mine motiver på det ene eller det andet var sande. I sådanne situationer besluttede jeg mig for at lade tvivlen komme mig til gode, og sagde fra[1-2-3].

Er du ikke i stand til at lade tvivlen komme dig selv til gode, er det helt okay. *Alt er rigtigt*, og du vil være bevidst om de mulige læreprocesser, du derved kan skabe[4]. Du må vise dig selv kærlighed i læreprocesserne, når de opstår; det gør du ved at erkende dig selv i læreprocesserne[5-18].

Efter at have været i denne del af processen i ca. syv måneder med min overdrevne disciplin, var jeg begyndt at opleve, hvordan jeg var blevet styrket af min tvivl[16]. Jeg havde oplevet, at min paranoide forvirring forlod mig, og jeg kunne konstatere, at dér, hvor jeg tidligere ubevidst havde siddet fast i mistillid, var der i stedet blevet skabt en konstruktiv tvivl[24]. Da jeg i kærlighed[8] til mig selv havde lyttet til min tvivl, var min harmoni blevet større og større[20].

Det var i slutningen af den del af processen, at jeg begyndte at ændre mine spirituelle synspunkter og fik nye oplevelser i det at mærke mig selv i mine universelle energier. Jeg havde i min nye omsorgsfuldhed fået kontakt til mit hjerte, og jeg kunne mærke hjertets udstråling af velvære, når noget var rigtigt for mig[28-14].

Med åbningen for mine spirituelle energier blev min fysiske krop et betydeligt stærkere talerør, og jeg konstaterede hurtigt, at dette talerør aldrig tog fejl.

Jeg var på en måde blevet hel og var nu i stand til at lytte til hele mig og ikke, som tidligere, kun til mit kommunikationscenter[5]. Kommunikationscentret fik nu kun de opgaver, det er skabt til at håndtere; styringen og kontrollen var fjernet[6].

Jeg havde modtaget et nyt redskab til at bekræfte mig[22] i, hvilke beslutninger jeg skulle tage og følge, når der var tvivl og mere end én tanke eller løsningsmodel til beslutning.

Det var stadig sådan, at min lavere personlighed kom med forslag, ofte ud fra lyst. Min intuitive tanke blev tydeligere og tydeligere, og da den oftest indeholdt løsningsmodeller, som ikke stemte overens med den lavere personligheds forestillinger, besluttede jeg mig for, at hvis der var mere end én model, så lavede jeg en universel afstemning på mine mulige beslutninger.

Det var nu ikke længere nødvendigt for mig konsekvent at sige fra, hvis der var tvivl på grund af duale tanker og løsninger på samme sag. Jeg havde modtaget et redskab til at blive endnu mere handlende[24].

11-6-22-8-19-15-21-8-22-21-16-27-24-21-13-14-3-8

Den intuitive tanke er altid den sande løsningsmodel for dig, men da dine mulige duale tanker på samme sag lynhurtigt kommer oven i den intuitive, er det næsten umuligt at høre eller se hvilken, der var den første. Det kan også være sådan, at din angst for at føre den intuitive tanke ud i livet betyder, at du udsætter beslutningsprocessen[11]. Så får den lavere personlighed masser af tid til at komme med usande profetier om mulige løsningsmodeller[6-22].

En universel afstemning går ud på, at du skriver dine mulige løsningsmodeller op på hvert sit stykke papir, vender bunden i vejret på dem eller kommer dem i hver sin konvolut. Så blander du dem og lægger dem side om side.

Herefter holder du den ene hånd hen over eller ned på hvert enkelt forslag. Det skal foregå stille og roligt, ét efter ét. Du vil så i din hånd eller i din hjerteregion mærke en energi, og den løsningsmodel, du trækker, *er* den sande beslutning for dig[8].

Du kan komme ud for at mærke energi på mere end én, og så skal du vælge den med stærkest energi. Har du mere end to løsninger til afstemning, og der er energi på flere, så sorterer du fra. Du fjerner den med lavest energi og tager en tur mere; det fortsætter du med, til du kun sidder med én[19].

Det kræver stor ansvarlighed og disciplin over for dig selv at benytte denne metode, for den valgte beslutning *skal* føres ud i handling. Det er en absolut nødvendighed at føre beslutningen ud i livet med det samme, også selv om den ikke stemmer overens med det, din lavere personlighed har lyst til[15].

Lader du ikke beslutningen omsætte i handling, eller vælger du på trods af afstemningen en anden løsning, så vil du meget snart komme til at

mærke konsekvenserne[21]. Det vil ske på samme måde, som det er beskrevet i kap. 15, emne nr. 3, omkring forhaling af tilgivelsesprocesser; du vil straks modtage emotionelle eller fysiske signaler.

Du må være parat til at gøre brug af dette forunderlige redskab, inden du konsekvent går over til at benytte det. Det kan du blive på den måde, at du vælger at afprøve det i mindre beslutningsprocesser, og efterhånden som din kærlighed[8] til dig selv i metoden vokser, kan du så udvide brugen.

De ordvalg, du bruger på afstemningssedlerne, er vigtige; de må være fri af duale muligheder og skal være meget specifikke. For at være sikker på, at jeg havde den sande løsningsmodel med i processen, valgte jeg altid at have en alternativ løsning med.

Indled altid sedlerne med den samme ordlyd. Eksempelvis med følgende ordvalg:

1. Jeg gør ... (beskriv løsningsmodellen). Næste seddel: Jeg gør ... (beskriv løsningsmodellen). Osv. Så de alternative: Jeg gør noget helt andet. Og/eller lav én med et mærke, tegn f.eks. et hjerte, hvis du mener, at der ikke er noget, som skal erstatte den.

   Oplever du denne ordlyd for barsk, kan du bruge:

2. Det er rigtigt for mig at gøre ... (beskriv løsningsmodellen)? Næste seddel: Det er rigtigt for mig at gøre ... (beskriv næste løsningsmodel)? Osv. Så de alternative: Det er rigtigt for mig at vente på en anden løsning? Og/eller lav en seddel med et mærke, tegn f.eks. et hjerte, hvis du mener, at der ikke er noget, som skal erstatte den.

Brug aldrig negativt ladede ord og sætninger. Vedrørende de alternative sedler kan jeg fortælle, at det er yderst sjældent, at jeg har trukket dem, men når det er sket, har en ny løsning hurtigt vist sig - det var gerne, at jeg slet ikke skulle foretage mig noget. Det havde så bare været en smart forestilling i form af en usand profeti, der var smuttet igennem[22].

Når du får en idé til ét eller andet, som du mener kan være godt for dig, så er denne metode formidabel til at bekræfte dig i, om idéen er sand for dig eller ej, sådan at du kan undgå at spilde en mængde tid og måske

undgå en del unødvendige læreprocesser[21]. Du gør ganske enkelt det, at du skriver en seddel, hvorpå du erkender dig til, at den specifikke idé er sand for dig, og på den anden laver du bare et mærke, tegn f.eks. et hjerte. Der er jo ingen grund til at bruge en mængde energi på en luftboble[16]; den form for energispild er destruktiv, det er ofte "falske gulerødder," som bliver holdt op foran dit ansigt. Går du efter en af gulerødderne, så husk på, at *Alt er rigtigt*.

Går du ind i brugen af disse metoder, vil der ikke gå længe, før du gennem den udviste tillid til din højere energi[27] i mindre beslutningsprocesser vil kunne begynde at stille dine spørgsmål direkte til dit hjerte.

Når du er klar til dette, sætter du dig i en bevidst meditativ tilstand. Når harmonien er til stede, så stiller du dine spørgsmål til dit hjerte på nøjagtig samme måde, som du tidligere skrev dem. Du vil straks kunne mærke, hvad der er rigtigt for dig.

Kontakten til dit hjerte kan du fremskynde ved at gøre dig bekendt med chakraerne og chakraøvelsen, der er beskrevet i kap. 21, emne nr. 33, temaerne *Chakra* og *Chakrarensning*.

Efterhånden som jeg fik afviklet mine adfærdsmæssige defekter, forstærkedes min intuition, og jeg modtog klarere og klarere signaler, eller rettere: Jeg blev bedre og bedre til at fortolke de signaler, jeg modtog via min overbevidsthed[24].

Det gav sig udslag i, at jeg modtog færre og færre duale tanker[21] for til sidst udelukkende at modtage rent intuitive, vidende tanker. *Jeg var blevet ét med min sjælsbevidsthed*[13-14].

Den proces forløb for mig over en periode på ca. 36 måneder. Jeg ved i dag, at det med dette træningsprogram i en veldisciplineret proces kan opnås på 21 måneder uden at udøve emotionel vold på dig selv. Du kan lige så godt gøre det i omsorgsfuld kærlighed; processen kan ikke fremskyndes[3].

I den forening, der etablerede sig ved første udgivelse af bogen, var der en styrelsesgruppe, som tegnede foreningen. Foreningen brugte den universelle afstemning i alle større beslutningsprocesser og i beslutninger om optagelse af nye foreslåede styrelsesmedlemmer.

Det foregik på følgende måde: Efter at have nummereret de mulige forslag lagde de enkelte medlemmer hånd på dem, én efter én. De noterede så hver især deres valgte nummer og lagde stemmesedlerne i en boks. Resultatet blev talt op, og det nummer af mulige beslutninger, der var flest af, var så den beslutning, styrelsesgruppen tog ansvar for. Det var yderst sjældent, at afstemningen ikke var enstemmig.

Foreningen opnåede derved ikke at blive domineret af afhængige enkeltpersoner. Det sikrede også, at det var de sande beslutninger for foreningens beståen, som blev taget.

Energimæssigt har den universelle beslutningsmetode også stor betydning, for der sker samtidig det, at alle arbejder positivt på at få beslutningsprocessen omsat til handling. Eller, hvis det er en foreslået idé, at alle arbejder positivt på at få idéen materialiseret. Ingen oplever sig udenfor, da det er den universelle kraft, der har talt, og der er kun ét at gøre, og det er at leve op til det ansvar, der er sagt ja til som styrelsesmedlem.

Mange virksomheder ville med stor fordel, i visse beslutningsprocesser, kunne drage fordel af at lære at benytte denne metode, idet usande profetier, skabt af én eller flere supermanipulerende og overtalende afhængiges søgen efter værd, straks vil blive sorteret fra. Der vil så i de sande beslutninger være fred og en massivt positiv, skabende energi, da ingen vil opleve sig forfordelt. Det er meget enkelt; det handler kun om kærlighed[8].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du mener, at det har været for dig med din evne til at tage beslutninger.
2. Beskriv, hvilke metoder der har været de karakteristiske for dig.
3. Beskriv, hvad du mener er årsagen til, at du har udviklet sådanne beslutningsmetoder.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan ændre dine beslutningsmetoder.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at ændre dine beslutningsmetoder.
6. Beskriv, hvordan du vil ændre dine beslutningsmetoder – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet

10-19

1. Beskriv, hvordan du mener, at det i dag er for dig med din evne til at tage beslutninger.
2. Beskriv, hvilke metoder du stadig ligger under for.
3. Beskriv, hvad du mener er årsagen til, at du stadig ligger under for dem.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan ændre de beslutningsmetoder, du stadig ligger under for.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at ændre de beslutningsmetoder, du stadig ligger under for.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så gør det[10-19].

Kapitel 5 21. emne **Kort 16-4**

Hvis du bestræber dig på kun at bære rundt på det, du kan bruge til noget, vil du flyde med dit livs energistrøm.

Indledning

18-23-9-29-24-13

"*GIV SLIP*", blev der sagt til mig, da jeg påbegyndte sidste fase af rejsen til min indre sandhed. Dengang sad jeg i behandlingsforløbet for den kemiske afhængighed, som jeg havde skabt[18].

Der blev også sagt: *"Tag det, du kan bruge, og lad resten ligge."* Det var en lettelse for mig at høre, for så måtte det for mig blive en smal sag at komme på fode. Det blev en nem proces at slippe den kemiske afhængighed, men ikke på grund af de sætninger. Det var lige dem, der var med til at skabe nogle af de næste læreprocesser[23]. Det var dem, der blev mine indfaldsvinkler til de næste skridt på min vej mod healingen[9].

Grunden til, at det var en lettelse for mig at høre de sætninger, var, at jeg havde oplevelsen af at være ekspert på de områder; jeg mente ikke, at jeg havde bestilt andet hele min eksistens[29].

Det, jeg kom til at opleve, var, at jeg med de sætninger, i samarbejde med sætningen *Lev og lad leve*, var flygtet fra min sandhed, *Intet er, som det ser ud til at være*[24]. Jeg havde evnet, med min tro på mig selv i min lavere personlighed, at retfærdiggøre flugten fra min konfliktskyhed. Det var sket gennem indbildt misforstået brug af den sandhed, som sætningerne indeholder i den virkelige virkelighed[13]. Den virkelighed, som beskæftiger sig med facts og ikke med indbildte forestillinger.

Konfliktskyheden

17-25-9-3-13-22-24-19

I den klarhed og indsigt, jeg modtog, blev det tydeligt for mig at høre og se, hvordan konfliktskyheden på samme tid var en konstruktiv destruktør eller en destruktiv konstruktør[17].

Grunden til, at jeg begyndte at få øjnene op for min konfliktskyhed var den, at mine sande behov begyndte at stikke næsen frem. I takt med, at jeg voksede i den del af processen, tegnede mine sande grænser sig klarere og klarere. Med grænserne blotlagt kunne jeg ikke længere ignorere mine grænseoverskridelser[25], hvad enten de blev foretaget af mig selv, eller jeg lod det ske via mine statister.

Jeg kunne se, hvordan jeg med min stolthed havde manipuleret mig selv væk fra min sandhed ved, med de nævnte sætninger, at have ladet stå til[9-3]. Jeg havde ladet stå til ved i min ubevidste selvhøjtidelighed at sige: "Ikke mit bord, *væk, væk* med det," for så var jeg fritaget for konfrontation. Men det var jo ikke sådan, det havde lydt eller set ud i den virkelighed, jeg havde skabt med mine forestillingssæt[13-22].

Det stod mig klart, at størsteparten af det, jeg forestillede mig som værende det, jeg havde lyst til, var skabt på baggrund af min ubevidste konfliktskyhed. En ubevidst angst for at lære min indre sandhed at kende. Jeg vidste nu, at mit kommunikationscenters forslag til, hvad jeg havde lyst til eller ikke havde lyst til, ikke ubetinget var min sandhed[24].

Med den viden begyndte jeg at kigge på mine motiver for mulige handlinger og udtalelser[19].

6-7-15-17-1-21-4-14-28

Konfliktskyheden er klart affødt af manglende kendskab til emotionernes sande signaler og det deraf manglende kendskab til dine sande behov og grænser. Du bruger derfor mere energi på at være konstruktiv og vedligeholdende i det, du ikke kan bruge til noget, end i det, du kan bruge til noget. Det er effekten, når du vil finde dig selv, eller når du *prøver* på at finde dig selv, "trying is lying[6-7]."

Noget af det, du kan gemme din konfliktskyhed bagved, ud over stolthed, er at tilegne dig autoritetstro som udsender og/eller som modtager. Du kan godt besidde begge sider, eller i hvert tilfælde prøve på det. Troen på autoriteten er skabt på et fundament af et misforstået forhold til emotionen angst[15]. Det menneske, som udsender det autoritære for at fastholde sin position[17], ligger under for sin egen angst. Nemlig angsten

for at tage det ansvar, vedkommende har valgt at tage.

Det menneske, som lader sig dominere ved at modtage det autoritære, vil ikke tage ansvaret for sin egen eksistens på grund af angst. Mennesket lader sig derfor dominere af den autoritære og dermed et andet menneskes angst. I den slags møder er de hyppigst forekommende følelser, vrede og depressive tendenser (sorg), rene forsvarsmekanismer. Facts er, at de supplerer hinandens behov til bevarelse af deres lavere personlighed, og de vil derfor altid tiltrækkes[1-21].

I affaldet af en sådan ubevidst destruktiv manipulerende adfærd, som konfliktskyheden er, ligger gødningen. Gødningen, med hvilken du konstruktivt kan genfinde og rejse det fortabte barn, din indre sandhed[4-14-28].

Manipulationerne

22-23-27-5-19-13-12

Drivkraften i manipulationerne er mange, for det er din lavere personligheds forestillinger om, hvad du har lyst til. Da dine forestillingssæt er skabt på et fundament af, hvad du ikke vil, altså ikke har lyst til, er dit kommunikationscenter der straks med de nemme løsninger, når du bliver konfronteret med konsekvenserne[22-23].

Du modtager så straks kommunikationscentrets mulige forslag som det, du har lyst til, og med din evne til at tro bliver det så til din sandhed. Før du ved af det, er du så drejet i en anden retning og undgår med stor sandsynlighed konflikten[27].

Det, du opnåede, var at fjerne dig fra din læreproces, hvilket vil medføre, at du har behov for at skabe en lignende konfrontationsmulighed igen. Den bliver så din nye chance til at lære det, du i sandhed har behov for for at komme videre i din livsproces til din indre sandhed[5-19].

Med x antal ubevidste, undvigende oplevelser af den kategori har du etableret en sandhed om nogle usande lyster, du nu tror på er dig[13]. Med de bekræftelser har du overdraget styringen og kontrollen til dit kommunikationscenter.

Med den skabende effekt, der er i troen og ordets kraft, kreerer du en

virkelighed på basis af ydre omstændigheder. Du tror så på, at det er den, du har lyst til, og den opleves derfor som rigtig for dig. *Ethvert talt ord indeholder en bøn*, og *Du får alt, hvad du beder om*[12].

21-27-6-16-1-4-8-23-12-18-23

Mammon, eneherskeren i den lavere personligheds forestillingssæt, har sine helt specielle selvmordsredskaber. De er så effektive, at Mammon nu i vores tidsalder er ved at tage livet af sig selv. Begynd nu ikke at begræde det eller forsøge at undgå det, *Intet er, som det ser ud til at være*. Det bliver naturens nye storhedstid. Den vil, efter at have rystet sig lidt, blomstre op igen. Da det ikke er naturen, som forkaster dig, er der gjort plads til dig, hvis du i sandhed vil dig selv[21-27].

Der er på sin vis ikke noget at sige til, at mennesket har ladet sig friste af pengeenergiernes mørke side, som er den side, hvor Mammon råder. På den lyse side af pengeenergierne er der overflod til alle, for der flyder de i fri energi og er ikke styret og kontrolleret som på den mørke side[6-16].

Der er intet galt i at have penge, ej heller mange. Det er forsagelse af en af gudskraftens muligheder for læren om balancen at fornægte sig selv alverdens rigdom[1-4]. Så længe du søger at skabe værd i det ydre, vil du fornægte dig selv din skabende evne, der kan give dig adgang til alverdens rigdom. Det er ej heller her et spørgsmål om enten-eller. Det er en forsagelse af den selviske styring og kontrol med pengeenergierne, der i kærlighed skal rejse sig[8].

Det afhængige menneske søger jo værd i det ydre. Kigger vi ind i eksistensstilens religion, den virkelighed, der er i Mammons verden, også kaldet finansverdenen, så er der ingen forskel på den styring og kontrol af mennesket, som finder sted fra den religion og det kirkesamfund og de religioner og kirkesamfund, som tidligere var de styrende og kontrollerende. Den afhængige effekt, menneskets destruktion i lidelse, er bare i den Guds ånd blevet yderligere fordækt og forværret.

Det er et massivt kæmpebedrag, i hvilket mennesket i sit kommunikationscenter hører og ser værd i form af kolossale templer, store flotte, skinnende bygningsværker, fyldt med tilsyneladende velhavende paver,

ypperstepræster – og en stor skare af tilsyneladende velhavende præster med tilsyneladende tjek på eksistensen[23]. *Intet er, som det ser ud til at være*.

I dine behov for at blive forledt fra dig selv, kaster du så ansvaret for den del af dit ansvarsområde i hænderne på det præsteskab. Du kan så dyrke din stolthed ved at bevise dit værd over for præsteskabet ved at skaffe dem deres værd for derefter at bebrejde dem bagefter, når nu din høst ikke blev som forventet[12].

Du, der har bildt dig selv ind, at du ikke må leve i overflod med det materielle, du kan så bruge dit manglende værd på det område til at fordømme pengepugerne for at retfærdiggøre din egen flugt fra din manglende evne til at ville dig selv i frihed med det materielle[18]. Du har på den måde kastet ansvaret for den del af dit eksistensgrundlag over på det ydre[23].

21-27-28-5-26-24-13-13-8-21-4-18-8-21-10-15

Ordets kraft, som er den endelige skabende kraft, du er i besiddelse af, skaber og skabes af såvel mørket som lyset, alt efter hvad der passer din lavere personlighed i nuet[21]. Ord er kommunikation, og derfor går det i disse år stærkt ned ad bakke for eksistensstilen[27]. *Intet er, som det ser ud til at være*.

Den materialistiske tidsalder har nået sin egen destruktion med ekspansionen inden for kommunikationen, og med brugen af ordet på den mørke side af reklamen, manipuleres mennesket i Mammons tjeneste til at skabe flere og flere usande behov.

"Reklame" er navnet på den materialistiske tidsalders selvmorderiske manipulationsvåben nummer ét. *Alt er rigtigt*, også her, for med den adfærd, det våben afstedkommer, vil bunden hurtigt nås med våbnets konstruktive, kreative manipulationer med ordets kraft. Når Universets skabende kræfter misbruges, er de så viseligt indrettet, at de bliver selvdestruktive, for så til sidst at gå i opløsning[28].

Massesuggestionen, som reklamen udsætter menneskeheden for, er rent destruktiv på den side, der påvirker mennesket på det ubevidste plan, og det er ca. 90% af den kraft, den udsender. Så hvis det enkelte

menneske ikke er i kontakt med sin indre sandhed, er mennesket ikke i stand til at beskytte sig mod denne suggestion[5].

Den bevidste tiltrækning, som reklamen skaber, har konstruktiv effekt på det enkelte menneskes læreprocesser for dem, der tiltrækkes af den, for kun dér eksisterer det frie valg. Dit frie valg indeholder altid en konstruktiv proces, og det ligegyldigt hvad du beslutter dig for. *Alt er rigtigt*[26-24].

Jeg vil bruge et eksempel for at vise, hvor vildledende suggestionen er. "Denne medicin helbreder dit og dat." I den reklametekst er der nogle bevidst konstruktive ord og nogle manipulerende, ubevidst destruktive ord.

De konstruktive ord ligger i, at hvis du tror på ordets tekst, køber og indtager medicinen, idet du mener, at det lige er dit og dat, du fejler, så vil du blive frigjort fra dit fysiske signal *(dit og dat)*[13].

Den manipulerende del er en legaliseret usandhed, som du tror på, og det er ordene *medicin helbreder*. Medicin helbreder ikke. Sandheden er, at hvis du indtager den medicin, så skabes der den fornødne ro i dig, sådan at din materie bliver i stand til at regenerere sig selv. Dine celler gendannes af de enkelte cellers sjælserindringers hukommelse. Det er dig selv, der er healeren, og ikke medicinen[13]. Herom kan du læse mere i kapitlerne 21 og 28, emnerne 33 og 34.

Hvad enten du søger hjælp gennem medicin, læger, terapeuter eller andre healere – af hvad slags de end er – så er der ingen af dem, som er i stand til at helbrede dig. Alt og alle uden for dig er kun hjælpemidler eller statister i den healingproces, du i dig vælger at skabe. Du må derfor, hvis du i betingelsesløs og kompromisløs kærlighed[8] til dig selv ønsker at tage ansvaret for dit eget liv, sørge for kun at omgås statister, der tillægger dig og lader dig have ansvaret selv[21]. At tro på andet er uansvarligt selvbedrag, også selv om det har været ubevidst.

Det at tro på løgnen viser ligeledes, at du tror på sygdom. Med den tro fastholder du din lavere personligheds adfærd i at fralægge dig ansvaret for dit eget liv. I den tro vil du blive ved med at skabe sygdom indtil den dag, det går op for dig, at der findes en anden virkelighed. Det er den virkelige virkelighed, hvor facts er, at sygdom ikke er noget, du skal tro

på, men noget, du skaber for at du kan lære af det[4]. Skabt, fordi du ikke opdagede de emotionelle signaler.

Flytter du din tro fra at have troet på sygdom til at tro på fysiske signaler, som taler til dig, viser du din højere energi, at du tager ansvaret for dine læreprocesser. Du vil så opleve at modtage den nødvendige klarhed og indsigt til at frigøre dig[18]. At leve med troen på læreprocesser, i stedet for troen på lidelser, er at leve i kærlighed med din egen skabende kraft[8]. Det er lige så selvforstærkende i konstruktiv retning, som det modsatte er i destruktiv retning[21].

Hvis det var sådan, at videnskaben turde give slip på sine frelserroller i søgen efter værd, så ville vores fremragende medicinalindustri også markedsføre sig i sandhed. Skulle det blive så lyksaligt, at mennesket skulle få hjælp fra den side, så ville reklameteksten lyde således: " Denne medicin *er ikke helbredende*. Den er et *hjælpemiddel* til frigørelse fra følgende *fysiske signaler*."

Indtil vi når det stadie, er det vigtigt for dig, at du lærer at have dine motiver på plads, hvis du vælger at modtage hjælp i dine healingprocesser. Får du dine motiver på plads, skal du også nok få den hjælp, der er nødvendig. Du vil så se, hvilke emotionelle signaler du har tilsidesat i dig selv, da de var fremme for at fortælle dig sandheden om, hvad du havde gang i – inden de fysiske signaler tromlede frem[10].

Sandhedens medicin for alt hedder tilgivelse af dig selv, men indtil du er blevet i enhed med din gudskraft, er det skabende fornuft at gøre brug af de hjælpemekanismer, som er skabt. Men det er så vigtigt, at du skærper din opmærksomhed[15] i brugen, sådan at hjælpemekanismernes mørke side ikke atter tager over og skaber dualitet.

4-1-21-21-23-22-9-6-23-22-21-23-16-27-10

Misbruget af ordets kraft i reklamen i Mammons tjeneste har andre sider, som nok har endnu større styrke i tilsidesættelserne af dig selv. Det er, fordi mange mennesker skaber de første bekræftelser på ikke at være gode nok i det og dermed forsager sig selv[4]. Det er reklamen, der har til opgave at skabe de usande behov i forhold til dit udseende og dine ydre rammer[1].

"Tøj skaber mennesker," er der sagt. Jeg kan forsikre dig for, at det kun er i eksistensstilens virkelighed, det eksisterer som en sandhed, for det er kun dér, at masker tiltrækker og tiltrækkes af masker[21].

Sandheden er, at indre harmoni fjerner enhver bedømmelse. Skønheden derfra opleves i form af glansfuld udstråling, der usynliggør dig i eksistensstilen og synliggør dig i livsstilen, hvor du kun tiltrækker og tiltrækkes af uafhængige kærlighedsenergier[21]. *Din krop er dit tempel.*

Det er ligegyldigt, hvilken maskerade du foretrækker at købe dig værd i, om det er tøj, sminke, opsvulmede muskler, håropsætninger, fine vine, smuk mand, smuk kone, velklædte børn, velfriseret hund, hest, golfkøller, anden sport, medlemskaber, køretøjer, hus, sommerhus, båd eller brændte røde bøffer, så har du noget, du skjuler for dig selv[23-22].

Har du behov for at bevise dit værd gennem dit fysiske udseende eller dine fysiske rammer og statister, så eksisterer der for dig en anden sandhed. Noget du, i din ubevidste angst for at miste, ikke tør kigge på[9].

Du har derfor valgt, som "man" gør. Valgt flugten i troen på ordene i Mammons bedrageriske reklameverden ved gennem din eksistensstil at vise, at du tror på det uden for dig, og ikke det, du i sandhed er. Al din skabende kraft vil så drive dig i den tro, indtil den dag den endelige udbrænding finder sted[6].

Til dig, som så siger: "Jamen, det har jeg da ikke råd til at deltage i," siger jeg: "Passer ikke", du gør det bare på din specielle døve og blinde måde, og i en målestok, som passer til dig[23-22].

Du kan så sidde og pille i din egen navle i bedømmelsen af de mennesker, der har skabt sig råd til at deltage i maskeraden. Det sker samtidig med, at du slår dig selv oven i hovedet med al den løgn, du vælger at godtage i reklamens suggestion[21-23].

Jeg har mødt masser af mennesker, der ikke havde råd til at betale for deres mentale hygiejne, men rejse på ferie – det er en nødvendig selvfølgelighed, så du kan få stress over det.

Det er også en nødvendig selvfølgelighed at bruge adskillige tusind kroner på smartphone og det dyreste abonnement med ubegrænset taletid

og gigabyte, så du kan få stress over det. Det kan også være nogle af alle de andre unødvendige nødvendigheder, som du kan få stress over.

De andre unødvendige nødvendigheder er noget af det, som er nævnt i maskeraderne[16]. Det indbildte nødvendige behov, det er der, om ikke andet så for at tømme kontoen, så det er retfærdiggjort at sige: "Det har jeg ikke råd til."

Sideløbende med de nævnte suggestioner benyttes ordets kraft også til at frembringe andre kraftigt suggestionspåvirkende mørke energier i kommunikationen. Det er i den del af tv, dag- og ugebladenes ord, der gennem sensations- og skandalerytteri skaber mulighed for eksistensstilens mennesker for at fjerne fokus fra dem selv og ud på de ydre omgivelser.

Sensations- og skandalerytteriet er, sammen med sportsarenaen, nogle af de mest støjskabende flugtmekanismer, mennesket har. Medens de får lov til at florere i dit liv, er din lavere personlighed i hvert fald ikke i fare[27-10].

Healingen

16-6-12-15-30-4-8-25-19-23-8-20-27-21-26-4

Som nævnt i et tidligere emne, er det ikke forsagelse af din tidligere eksistens eller de af gudskraften skabte materielle energier, det handler om. Det handler om at skabe balance. Den skabes i visdommen til at se forskellen på det, du i den virkelige virkelighed kan bruge til noget, og sortere det fra, du ikke kan bruge i din nye virkelighed[16-6-12].

Det er et angstprovokerende aktiv i din healingproces at få den mekanisme sat i gang og holde den kørende[15]. Det medfører samtidig en lang række af sorgprocesser, for hvilke du må skabe tilgivelse i dig selv[30].

I din angsts opmærksomhed vil du opleve, at dine tab, dine dødsprocesser er nyt liv[4]. *Der eksisterer ikke tab i den universelle verdens energiforråd*.

Dine grænser vil fremtone og blive klare, og din kærlighed[8] til emotionen vrede vil vokse[25]. I ekkoet af, at du handler på det signal[19], vil din konfliktskyhed fortone sig, og med den vil dine behov for bedømmelse drive væk[23].

I dine handlinger på emotionernes sande signaler vil du opleve din

indre glæde vokse, og i kærlighed[8] til den vil modet til at bevare glæden i dig forstærkes[20].

En bøn, jeg tidligere har givet et brudstykke af, vil jeg her videregive til dig:

Gud giv mig sindsro
til at acceptere de ting,
jeg ikke kan ændre,
mod til at ændre de ting, jeg kan,
og visdom til at se forskellen.

Denne bøn er en meget gammel bøn, som menes at være skrevet af en franciskanermunk ved navn Frans af Assisi omkring det 12. århundrede. Den har lige siden sin oprindelse hjulpet mange mennesker på vej, og i vor tid benyttes den verden over hver eneste dag.

Jeg har selv sagt den masser af gange, såvel rituelt som i pressede situationer. Den er betydeligt mere konstruktiv end at tælle til 10, og den har været en uvurderlig hjælp på min vej. Den har i sandhed også været en bekræftelse på, at jeg fik, hvad jeg bad om, og stadig får[27-21].

Ved at genskabe dine emotioners sande signaler på dit bevidsthedsplan gennem den selvsuggestion dette mentalhygiejniske træningsprogram skaber mulighed for, vil du åbne for dit livs energistrøm.

Du vil så, alt efter hvor villig du er til at slippe din lavere personligheds afhængigheder/lyster, komme til kun at bære videre på det, du kan bruge til noget[26-4].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, på hvad og hvor du har problemer med at give slip.
2. Beskriv, hvad du mener er dine blokeringer for at give slip.
3. Beskriv, hvad du tror der ville ske, hvis du giver slip.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at give slip.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at give slip.
6. Beskriv, hvad du vil gøre for at give slip – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, på hvad og hvor du i dag har problemer med at give slip.
2. Beskriv, hvad du mener, der er dine blokeringer for at give slip.
3. Beskriv, hvad du tror der ville ske, hvis du giver slip.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at give slip.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at give slip.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så gør det[10-19].

Kapitel 6 26. emne **Kort 21-5**

Det, du modtager her i livet,
er en afspejling af det, du sender ud.
Lyt og tænk, før du taler.

Indledning

6-2-17-23-1-18-14-21-26-24-28-7

Jeg havde længe vidst, at det, jeg modtager, er en afspejling af det, jeg sender ud. Det var blevet mig fortalt, og jeg tog det til mig, men det blev, som så mange andre gode levesætninger, til ord, der kun blev brugt fra mit kommunikationscenter[6].

Sætningen var ikke kommet ind i mit hjerte og blev derfor hurtigt til en frase i rækken af mange. Jeg brugte den flittigt og havde gode muligheder for det via mit arbejde[2].

Jeg fik i min hyppige brug af sætningen i det ydre bildt mig selv ind, at jeg også levede efter den sætning, ligesom jeg levede efter de andre gode levesætninger. Det gjorde jeg ikke; jeg levede med dem, ikke som leveregler, men som fraser[17].

I min hyppige brug af sætningen hørte jeg ikke selv, hvad jeg sagde, fordi jeg havde så travlt med at opleve værd i den hjælp, jeg gav mine statister[23]. Sætningen var i mig blevet til: "Det, *du* modtager, er en afspejling af det, *du* sender ud." Når det var mig, der modtog, blev det skubbet ind under tæppet med min frase "Lev og lad leve," ikke mit bord[1-18].

Jeg fik øjnene op for tilsidesættelsen af mig selv i brugen af sætningen som en frase. Det skete, da min nære statist forlod mig. Denne statist blev kimen til igangsætningen af dette træningsprograms endelige form. Det var i det tab, jeg besluttede at tilegne mig viden om Universets leveregler, en beslutning om bevidsthedsudvidelse i det spirituelle[14].

Det kom til at stå mig klokkeklart, at jeg selv havde været blind for sætningens betydning og de gaver, den afføder, når den efterleves[21]. Klarheden var så tydelig, at det var umuligt for mig at feje sandheden ind under tæppet. Det var umuligt, fordi den måde, statisten forlod mig på, var fuldstændig identisk adfærdsmæssigt med den måde, hvorpå jeg

forlod min tidligere partner til fordel for etableringen af parforholdet med statisten[26].

Jeg havde i nogle måneder været totalt passiviseret i besættelse af min nære statist, så selvom det gjorde skrækkelig ondt i min stolthed, gik det straks op for mig, at jeg var blevet indhentet af min egen adfærd. En karmisk regning var blevet forløst, og i det oplevede jeg en lettelse.

Lettelsen oplevede jeg i, at besættelsen forlod mig samtidig med statisten, fordi statisten havde forladt mig i forelskelse i en anden. Da jeg jo selv havde praktiseret det, da vi mødtes, vidste jeg, at jeg blev sat fri[24]. På trods af lettelsen og mine klare facts, forsøgte min stolthed dog alligevel at få overtaget gennem et par manipulerende forsøg på at få min passiviserende statist tilbage[28].

Det, at besættelsen forlod mig, fortalte mig også, at det ikke var statisten, jeg var besat af. Det, jeg havde været besat af, var at få statisten til at blive sådan, som jeg ville have, at statisten skulle være[7].

Udsender

23-22-15-8-10-3-11-27-26-29-20-1-8-13-25-21

I den klarhed jeg oplevede af at være indhentet af mig selv, kunne jeg også se, at muligheden for at nå ind til min indre sandhed lå her. Jeg kunne se, at ansvarligheden for mit liv ville kunne bevares i mit eget hjerte, når jeg konstant sagde: "Ja tak," til alt det, jeg modtog, *Alt er rigtigt*. For først her var det muligt for mig at få klarhed på, hvad det var, jeg indtil nu havde sendt ud[23-22].

Det var en angstprovokerende proces at gå ind i, men jeg trådte på min betingelsesløse og kompromisløse måde ud i den[15]. Jeg oplevede her virkelig at modtage hjælp, for jeg formåede at bevare kærligheden til min angst, selvom det ofte var meget ubehageligt[8].

Jeg måtte konstant sande, at jeg havde været min egen skaber i ét og alt, efterhånden som mit oprydningsarbejde skred frem. Det havde den effekt, at jeg fik skærpet min opmærksomhed på, hvad jeg sendte ud i nuet. Skærpelsen lå såvel i det talte ord som i, hvem jeg indlod mig på at tale med[10].

Den metode, jeg brugte til at begrænse mine udsendelser med, er absolut ikke nødvendig, og ej heller anbefalelsesværdig for mange[3]. Jeg valgte at barbere min inderkreds ned til ganske få personer for så at have hold i, hvad jeg fik sendt ud. Jeg tog et bevidst valg om en alenesomhedsperiode[11] til afløsning for den ensomhedsperiode, jeg de sidste par år ofte havde oplevet i forholdet med min nære statist[27].

Selv i den snævre kreds, jeg kom til at bevæge mig indenfor, måtte jeg dog alligevel opleve at skabe mulighed for at få stukket et par knive i ryggen. Men her var det nye, at jeg var helt klar over, hvad jeg havde sendt ud, så det var meget nemt at se min egen lære i det og netop her høre og se[26], at *Intet er, som det ser ud til at være*.

Da jeg havde valgt kvalitet i stedet for kvantitet i mit ydre, blev de statister, jeg omgav mig med, også nogle, der gav kvalitet i læreprocesserne. Det var nemt for mig at høre og se, hvordan jeg havde gjort mig selv sårbar, så det blev knivstikkeri jeg modtog. Men det var også tydeligt at høre og se for mig, at det egentlig var fristelser til mig selv, jeg havde skabt. Fristelser til at falde tilbage i gammel adfærd[29].

Jeg fik i de opgaver lært værdien af at gøre sig selv sårbar, og at det er gennem det at turde at gøre sig sårbar, at en stor del af healingen ligger[20]. Da jeg kunne opleve det, oplevede jeg også, hvordan jeg i de læreprocesser havde været placeret i hovedroller i nogle af mine statisters skuespil[1].

Selvom jeg ikke kendte til min status i deres skuespil, var der dog kvalitet i de gaver, jeg modtog, når jeg viste mig selv kærlighed i det[8], jeg havde sendt ud. Jeg blev bekræftet i, at jeg havde lært kun at gøre eller hjælpe for min egen skyld, fordi det var det, jeg oplevede som godt for mig.

Det var en forunderlig oplevelse ikke at opleve mig såret, men i stedet opleve mig styrket i det at tage min del af ansvaret for hændelserne. Sidegevinsten blev en oplevelse af, at min fordømmelse af andre havde forladt mig. Jeg var blevet frigjort fra at skulle forsvare mig eller flygte[13].

Jeg kunne i mine bevidste handlinger høre og se, hvordan jeg, når det skete, overskred mine egne grænser i det, jeg sendte ud, og derved mu-

liggjorde andres grænseoverskridelser. Når jeg nu kunne få øje på det, var det blevet mig muligt at placere ubrydelige grænsebomme[25]. Kan mine ydre omgivelser ikke acceptere mig, som jeg er, så er det dem, der har et problem, som kun de kan gøre noget ved[21].

Modtager

4-30-8-5-13-19-17-26-24-22-11-3-23-9-10-8-20-28-27

Tilgivelse blev det altoverskyggende redskab i denne del af processen, hvor jeg konstant modtog klarhed på, hvordan jeg selv, gennem min eksistens, havde skabt det, jeg havde modtaget[4]. I den glæde jeg i min omsorgsfuldhed for mig selv skabte i sorgprocessen efter min tabte partner, fik jeg også øje på, at den største gave, jeg i det mistede parforhold havde skabt, var, at jeg i det slip kom til at lære mine sande behov at kende[30].

Det blev min oplevelse, at det var for at lære emotionen sorg og dens handlinger at kende, at jeg havde været i det lærerige parforhold. Sandheden er, at det var i den dødsproces, jeg fik lært at modtage mig selv i betingelsesløs og kompromisløs kærlighed[8].

Jeg fik en klar oplevelse af, hvad det ville sige at modtage mig. Jeg var blevet i stand til at mærke mig selv i mit hjerte, jeg havde fået én at tale med. Jeg var ikke mere alene. Jeg vidste nu, at hvis jeg lod være med at have min Gud ansat på deltid, men lod mig selv blive en del af min Gud, og lod mig selv blive enhed med min egen skaber, så ville jeg altid være i kontakt med sandheden[5].

Det blev først her i enheden mellem åndelighedens emotionelle og spirituelle dele, at jeg fik lært min sidste emotions sande handling at kende. Den omsorg, som min løftebrydende omsorgsgiver ikke fik lært mig i mine første leveår, var nu blevet en integreret del af mit liv. Med evnen til at aflæse mine tab, og i kærlighed modtage mine sorgprocesser, tonede mine sande behov frem[13].

Med den oplevelse og erkendelse blev det mig nu i sandhed muligt at leve op til alle mine emotioners sande signaler[19]. Da livet er en naturligt aggressiv (se forfatterens definition og brug af ordet 'aggressiv' i kap. 22,

4. emne under temaet *Ansvaret*), kreativ og skabende proces, hvor den ene emotion skal kunne afløse den næste, den næste, den næste, osv., blev det nu muligt for mig at modtage mig selv i det nye liv, som dødsprocessen af det gamle skabte. Jeg var blevet handlende på såvel mine emotionelle, spirituelle som mine fysiske signaler[17-26-24].

Når du begynder på at modtage dig selv igennem dette træningsprogram, vil det være en stor hjælp for dig, hvis du bestræber dig på at sortere ud i dine mulige støjsendere. Skærp din opmærksomhed på, hvad du egentlig har behov for for at være dig lige nu[22], men lad være med at sortere mere fra, end du kan håndtere. Du har jo lov til at sortere ad flere omgange[11] i takt med, at du er parat til at slippe[3].

Du *har* ikke behov for at have radioen eller fjernsynet drønende, eller vide om alt, hvad der foregår i verden eller i dronningens baghave eller naboernes. Du *har* heller ikke behov for at snakke om eller høre på, når du selv eller andre skal slå en prut. Det er alt sammen indbildte og omkostningskrævende, usande profetier, der intet har med behov at gøre[23-9].

Har du ikke anskaffet dig et krammedyr, så se at få det gjort[10]. Med det kan du lære at holde om dig selv, så du finder ud af, hvordan du egentlig mærker, når du møder dig selv i kærlighed[8]. Med det i din favn kan du i bevidst valgt alenesomhed føre mange konstruktive samtaler med dig selv, og du vil kunne opleve, hvor dejlig du egentlig er at være sammen med og holde om[20].

Med sådanne oplevelser bliver det ligegyldigt for dig, hvad andre mener eller tænker om dig, for du kommer til at vide, at du bare er dejlig at være sammen med. Dit behov for at søge værd gennem dine statister vil forsvinde[28], for du vil vide, at du er i stand til, til enhver tid, at skabe det, du ønsker at modtage. Du ved nemlig, at hvad du sender ud, kommer retur[27].

Lyt

8-6-26-5-22-9-10-15-23-16-5-13-8-3-19-24

Når du lytter til de signaler, du modtager, er det ikke så meget hændelserne og ordene i andres tale, du skal lytte til. Ordene skal du bare høre, se og respektere og have tillid til, at de dukker frem, hvis du skal bruge

dem[8]. Det, du skal lytte til, er din oplevelse af dig selv i det, du modtager, og så lytte til de ord, der kommer ud af din egen mund. Det er de ord, der afslører din sandhed og fortæller, hvem du er lige nu. Husk på, at sandheden kun er din[6].

Du må være opmærksom på, at alle signaler, du modtager, indeholder budskaber, du kan lære af, og at signaler modtages af alt og alle i dit ydre, også det, der tilsyneladende ikke er direkte henvendt til dig. Du påvirkes konstant af ydre suggestion, indtil du har lært at sortere, hvad der er dit, og hvad der ikke er dit[26-5]. Der er mere om det i kap. 28, emne nr. 34, i temaet *Ydre legemer*.

Det er derfor vigtigere at lytte til dine oplevelser af dig selv i det, du modtager, end at lytte til den støj, hændelserne og ordene i dine omgivelser ofte indeholder. Lytter du til oplevelserne, modtager du prompte intuitive tanker om, hvad du står i i dette nu – og det er her, du modtager de signaler, du skal sende ud for at opfylde dine egne behov[22].

Din lavere personligheds selvhøjtidelighed og selviske angst blokerer ofte her, og det ender med, at du får tilsidesat din egen intuition. Du har intuitionen, og du ved det godt, men tilsidesættelsen er blevet notorisk, så du responderer derfor ofte i ubevidst forsvar[9-10].

Lev din angst, når du er i bevidst tilstand[15], vær åben og lad alle de signaler, du modtager, passere igennem dig. Det er ikke meningen, at du skal fastholde eller forholde dig til alt, hvad du modtager, så lad det derfor bare passere i åbenhed. Meget af det, der passerer, er udelukkende fristende støj, som du kun bruger til at skabe fordømmelse med[23-16].

Overopmærksomhed sætter gerne ind i denne proces, så træk dine antenner hjem til dig selv og hav tillid til, at det, du i den virkelige virkelighed skal bruge til noget, dukker frem, når tid er. Det er nemt nok at opleve, hvad du har brug for lige nu af det, du oplever, og hvad du ikke umiddelbart skal bruge.

Det er kun et spørgsmål om at lytte til dit tempels signaler og at tro på signalerne, såvel de emotionelle som de fysiske[5-13]. Hvis du endelig vil forholde dig til signalerne, så lad være med at sige "hvorfor?" Konstatér,

hvad der er facts, og sig: "Det bliver interessant at se, hvad jeg skal lære af det." Kommer der ikke nogle intuitive svar i nuet, så lad det ligge i kærligheden til dig selv[8-3].

Når du lytter til dine signaler, er det ikke det samme som at der automatisk sker noget. Du er ikke færdig med at lytte til dine signaler, før du har erkendt dig til dem, og du har handlet erkendelsen ud. Altså er du først færdig med at lytte til signalet, når du har handlet på det signal, du modtog[19]. Først dér har du lyttet[24].

Tænk og tal

6-7-27-12-25-22-21-1-8-28-9-10-6-7-4-3

Tænk og tal. Det er rækkefølgen, der giver dig den eneste mulighed for at blive i det, der er dit ansvar og se din lære. Rækkefølgen tal, eller rettere snak, og tænk skaber destruktivt behov for flugt, så du ubevidst benægter dit ansvar[6].

Når du skal tænke og tale med dig selv om det at tænke, kan det være meget fornuftigt at minde dig selv om teksten i kap. 26, emne nr. 24, hvor der bl.a. står, at "første handling er ikke at gøre[7]." Det er i den handling, at du i nuet skal lytte til signalerne i dig, sådan at du med din tankevirksomhed kan få skabt de skabende ord, der gerne skulle komme ud af dig[27].

At skabe er også at sige fra. Inden du distancerer dig, skal du have munden lukket op, ellers tilsidesætter du dig selv og lader dine omgivelser boltre sig i gættekonkurrencer om dig[12].

Der sker ofte det, når signaler modtages, at du enten tier stille, eller også drøner du ud i kilometerlange forklaringer, længe inden du har tænkt over, hvad det egentligt drejer sig om. Begge dele er lige tilsidesættende og skaber mulighed for dine statisters behov for manipulation med dig[25].

Du tror, at du skal respondere øjeblikkeligt, så derfor tier eller snakker du. Der er kun ét menneske, der har sat det krav til dig om, at du skal svare med det samme, og det er dig[22]. Det er en menneskeret at give dig selv lov til at trække vejret, inden du svarer, og kan dine statister og du selv ikke vente på det, har I et problem[21-1].

Problemer er menneskeskabte, de har intet med kærlighedsenergien at gøre, og de problemer, du har, dem har du skabt helt for dig selv. Du skabte dem, fordi du lod dig bilde ind, at alle andre kom før dig, og at du måtte bevise dit værd for at blive accepteret.

Glem alt om andres accept og erkend dig selv til kærligheden[8]. I kærlighedsenergien eksisterer tid ikke, så du har al den tid i verden, du skal bruge til at lære at tænke, før du taler[28].

Er du ikke i stand til at give respons med det samme, så sig det. Ønsker du ikke at give respons, så sig det. Kan du give respons, men finder det ikke formålstjenligt eller belejligt for dig selv, så sig det. Kan du ikke give respons, så sig det. Kan du give respons og ønsker at gøre det, så gør det kun for din egen skyld, og respondér med sandheden i dine oplevelser. Det er at vise dig selv kærlighed og at tage dig selv alvorligt; i den proces vil selvhøjtideligheden begynde at forlade dig[9-10].

Utålmodighed er kærlighedens fængsel. Utålmodigheden og overopmærksomheden er ét og det samme, så når den er fremme, får du sagt "hvorfor?", og dit kommunikationscenter begynder at snakke[6-7]. Ting tager tid, det gælder også ændringen af din adfærd. Overopmærksomhed er det samme som at sige "vil have," og vil ha´ får intet andet end nye læreprocesser[4]. Det er så det, der er læren i overopmærksomheden, *Alt er rigtigt*, men husk, at du selv skabte den[3].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv kort tre mindre hændelser fra nuet, hvor du kan se, at det, du fik retur, ikke var ventet, men hvor du nu kan se, at det var det, du sendte ud.
2. Beskriv kort tre større hændelser fra din eksistens, hvor du kan se, at det, du fik retur, ikke var ventet, men hvor du nu kan se, at det var det, du sendte ud.
3. Beskriv, hvordan du oplever det at kunne se, at du selv er ansvarlig for det, du modtager.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at ændre på den måde, du udsender dine signaler på.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at ændre på den måde, du udsender dine signaler på.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv kort tre hændelser fra din nye livsstil, hvor du kan se, at det, du fik retur, ikke var ventet.
2. Beskriv kort, hvor du stadig kan se, at det, du får retur, ikke stemmer overens med det, du ønsker. Og beskriv, hvis du kan se, at det er nogle specielle områder.
3. Beskriv, hvordan du oplever det at kunne se, at du stadig i uansvarlighed skaber læreprocesser.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at ændre på den måde, du udsender dine signaler på.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at ændre på den måde, du udsender dine signaler på.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 7 31. emne **Kort 26-6**

Alt, hvad der sker i dit liv, er positivt. Fokusér på det positive i de oplevelser, dit liv byder dig.

Indledning

6-22-23-27-9-18-21

Selvom jeg i størstedelen af min eksistens har været fokuseret på det positive i mine oplevelser, så er det så langt fra det, jeg har fået sendt ud[6]. Troen på min positive indstilling var samtidig den adfærd, der skabte mine ubevidste benægtelser i den virkelige virkelighed[22]. Mine bedømmelser af mine oplevelser var dem, det ubevidste gemte sig i, så min livsførelse ikke blev betingelsesløs og kompromisløst positiv[23].

Jeg modtog mine oplevelser positivt, men efterbehandlingen af dem var helt klart underlagt min lavere personligheds fortolkninger. Det var derfor ofte ikke læren i mine oplevelser, jeg fik hørt og set, men derimod andre læreprocesser, jeg fik skabt[27].

Selvfølgelig var der da det positive i den livsførelse, at vejen hen til den totale udbrænding havde været morsom og farverig, hvilket så igen medførte, at faldet nok virkede meget hårdere og mere smertefuldt, end det reelt var[9].

Nedturen kom så stærkt, at min evne til at håndtere mine læreprocesser fra en positiv indfaldsvinkel, ikke nåede at forlade mig. Det blev en klar hjælp for mig i min healingproces, da den for alvor satte ind[18-21].

Positiv/negativ

13-2-3-16-28-22-11-1-17-10-27

Det er mellem den positive og den negative energi, at kærlighedsenergien befinder sig, så det er egentlig ligegyldigt, hvorvidt din indstilling til din livsførelse har været positiv eller negativ[13].

Med den positive indstilling bliver healingprocessen for mange meget nemt en livstruende selvfølgelighed, sådan at benægtelsen vokser op igen. Med den negative indstilling er troen på lidelse så stærk, at ind-

bildskheden om, at det skal gøre ondt, før det må være godt, meget nemt bliver det livstruende i healingprocessen, idet bekræftelsen på ikke at være god nok kan være den fristelse, der findes tryghed i[2-3].

For at skabe ligevægt er det almen viden, at der må være lige meget værdi på hver vægtskål. Den fordeling er nødt til at finde sted, indtil du er i stand til at stå i midten. Det er den simple viden, der gav mig en forståelse for min ekstremt turbulente, men relativt korte rejse i den tilsyneladende negative energi, det mørke lys[16].

Den tur var en absolut nødvendighed for mig for at komme ind i kærlighedsenergien og lære at drage omsorg for mig selv. Det handlede altså om at skabe ligevægt i erfaringsgrundlagene mellem de to energier[28].

Når det siges, at mennesker ikke kan finde ud af deres egne opbyggede djævelske forestillinger, så er det ikke sandt. Jeg gjorde det, så det kan du også. Jeg blev hjulpet i gang af andres erfaringer, og gik så resten af vejen i samråd med min højere energi, som jeg havde givet mig selv adgang til[22].

Kan selv, vil selv, det kan lade sig gøre. Men der er det ved det, at de løsningsmodeller indeholder så mange læreprocesser, at der simpelthen må flere liv til for at få erfaringerne til healingprocessen samlet sammen. Har du tid og lyster i den retning, så bare fortsæt; det er jo det, der er dit frie valg[11].

Hvis kan selv og vil selv skal lykkes, så er det en absolut nødvendighed, at du er alene og går vejen alene i alle henseender. Du må stå fuldstændig på egne ben uden nogen hjælp fra nogen eller noget, også økonomisk.

Bagefter skal du til at lære at integrere dig selv med dine statister, for prøven er ikke bestået, før du har givet din visdom videre til andre i uafhængighed, den sande frelser. Det er at skabe ekstra læreprocesser at grave dig ned i lukkede systemer, i fremmede kulturer, i kvindegrupper, i mandegrupper, i kloster eller på en øde ø.

Den vægt, der skal afbalanceres for at komme ind i kærlighedsenergien mellem det lyse lys og det mørke lys, er erfaringernes værdier. Det er her, dine artsfæller, i de samfund du er i, kommer ind i billedet, for med

din evne til at tro kan du afveje dine vægtskåle med dine artsfællers erfaringer[1]. Hvis du kan slippe din stoltheds selvhøjtidelighed og lade dig lede af din gudskraft og lytte til de statister, energien sender dig, og så udnytte din evne til at tro på det, du modtager, så sparer du dig selv for en mængde læreprocesser[17].

Det er for mig en stor glæde at opleve mennesker finde mod til at give slip og lade sig lede af deres tro. Men det er lige så glædesskabende at opleve "kan selverne" og "vil selverne", der ikke tager ansvaret betingelsesløst og kompromisløst, for de er for mig det mørke lys' bekræftelser til mig på min egen sandhed.

Det lyse lys' bekræftelser på samme sandhed, modtager jeg fra dem, der har smidt selvhøjtideligheden væk, eller i det mindste viser villighed til at gøre det. Villighed er alt, hvad du i begyndelsen har behov for at udvise; hjælpen står bare og venter på dig[10-27].

Se din lære

6-7-17-19-28-23-12-30-21

Hele livet er, som tidligere nævnt, en læreproces, og det drejer sig ikke om at straffe dig selv og andre med dine skabte læreprocesser, men derimod om at se *din* lære i dine læreprocesser[6-7-17].

Opskriften til at åbne for energien, til at fokusere på det positive i dine læreprocesser, er ganske enkel. Det handler om omgående at give slip, og en ganske god og brugbar sætning til at gøre det med, er: "Det bliver interessant at se, hvad jeg skal lære af det[19]."

Den sætning åbner prompte for din overbevidsthed, idet du med de ord har skabt en erkendelse af, at det, du modtog, var en læreproces. Du modtager noget mørkt lys og ophæver det straks med noget lyst lys. Du vil i balancepunktet modtage din lære, når tiden er inde til det[28].

Det rigtige tidspunkt for, hvornår du skal have svar på dine læreprocesser, dem kender ingen anden end din højere energi. Så kommer læren ikke til dig straks, så vil den komme på et for den lære guddommeligt rigtigt tidspunkt. Det guddommelige tidspunkt er det tidspunkt, hvor du vil være i stand til at håndtere den tilførte lære[23].

Sagt med andre ord, så skal du ikke forvente at få dine svar straks, hver eneste gang du har skabt en læreproces. Læreprocesser indeholder altid fristelser til at vælge tilbage til gammel adfærd. De kan også være deloplevelser til andre og større læreprocesser.

Det er heller ikke altid, at du skal have svarene. Der kan gå år, inden du modtager læren, men du kan være ganske rolig: læren vil du modtage, hvis du bevarer din villighed til at ville modtage dig selv i din indre sandhed[12].

Dine skabte læreprocesser indeholder ofte i første instans udelukkende prøvelser af dig selv. Disse prøvelser kan du så også erkende dig til med ordets kraft, f.eks. ved at tale ordene: "Lige nu er det godt, at *intet er, som det ser ud til at være*, for som det opleves lige nu, så må det blive forunderligt godt, så det glæder jeg mig til."

Herefter er det så meningen, at du skal handle i omsorg og ikke læne dig tilbage og hvile i den talte glæde i lidelsen. Det vil med sikkerhed ende i selvoptaget navlepilleri[30].

Du får alt, hvad du beder om, og hjælpen, du modtager, er en spejling af dit talte ord og de handlinger, du sætter på ordene[21].

Søvnen

22-13-28-23-10-14-8-16-27-5

For at opnå den rette forståelse for bønnen, visionen/drømmen og meditationen, er det nødvendigt først at skabe en forståelse for din søvn og meningen med den. Din søvn er ikke dit reelle behov, men det er hvilen, der er dit reelle behov[22].

Sjælen og sindets behov for hvile er tidsmæssigt ganske kort; derimod har kroppen, din materie, et større behov for hvile. Det reelle behov er fire til fem timer. Hvis din materie har lidt stor overlast gennem fysisk hårdt arbejde, er behovet for materiens hvile lidt større. Den fase af søvnen, der ligger uden for det tidsrum, indeholder flugt eller andre forstyrrende støjelementer[13-28].

Din søvn er delt op i tre faser. Første fase har til formål at opdatere dine

erindringer med den forgangne tids lærdom siden sidste hvile (opdatering).

Anden fase er stilheden mellem det forgangne liv og det nye, der kommer. Den stilhed er absolut, og er en total tilstand af væren. I den fase finder din stærkeste healing sted, for i den fase er hele du frigjort af dit kommunikationscenters evne til at blande sig i det, det ikke skal. Det er den blandemaskine, der har affødt det tilsyneladende behov for den egentlige søvn. Tilstanden i anden fase er også den tilstand, du kan lære at opnå i meditation, som jeg vil komme ind på senere.

Tredje fase er den fase af søvnen, der indeholder det nye, din forberedelse af det kommende. Det er oftest her, at aktiviteten af dine visioner og drømme er stærkest. Ligeledes er det også i den fase af søvnen, at du bliver vækket "før tid", som du kalder det. Det er ikke før tid, men det er et led i dine modtagelser.

Din søvn er en afspejling af sjælsvandringen mellem livene i materien her på Jorden. Først summeres der op på det forgangne livs læreprocesser, så er det tid for legestue, væren i fred og harmoni, inden undervisningen og forberedelserne til nedstigningen til den næste tur i materien finder sted.

Troen, der hviler i reinkarnation, er en animering til at nå så langt med dig selv, som du selv muliggør i den virkelighed, du befinder dig i. Den tro er ikke tænkt som en sovepude for uansvarlig tilsidesættelse af dig selv i tvangsstyrede forestillinger om karmisk straf, som du lader flugten fra ansvar hvile i. Det samme gør sig gældende for din hvile i materien[23]; den er ikke beregnet til flugtmekanisme.

Den opdatering, der finder sted i den første del af din søvn, er en integrering af alle skabte læreprocesser. Der er bare det ved det, at den kapacitet, du har til at opbevare din tilegnede lære indtil integreringen finder sted, den er begrænset. Bl.a. derfor er meditation et vigtigt led i det enkelte menneskes lære og mentalhygiejne[10].

Alt, hvad du har foretaget af opsamling af lærdom den forgangne dag ud over det, der er plads til i din integreringskapacitet, det må konstant opfriskes i din bevidsthed eller i din hukommelse. Fordelen ved at inte-

grere din lære er den, at du så ikke skal bruge energi på at genopfriske eller finde din lære frem[14].

I integrationen bliver din lære til ren visdom, hvorpå du vil være rent handlende. Det giver så, såvel tidsmæssigt som energimæssigt, overskud til en mængde andre ting, som f.eks. at give dig selv omsorg[8].

Den første del af søvnen bliver rent konstruktiv, hvis du forbereder dig til din søvn på en sådan måde, at du i integreringen kun medtager det af din lære, du skal bruge til noget. Det er her, bønnen er et led i din mentalhygiejne, det vil jeg komme mere ind på senere[16].

I den massive healingfase af din søvn, er du fuldstændigt åben og modtagelig for ydre påvirkning, og det er i den åbenhed, at dine højere energier har fri adgang til at yde dig den fornødne hjælp. Der er så også det ved den del af søvnen, at dine og andres mørke energier også har fri adgang. Hvis du tilbeder dine afguder, også kaldet dine stoffer, dem, du mener er ansvarlige for din oplevelse af værd, så har de energier altså fri adgang[27].

Du er sårbar over for disse mørke energier, og specielt hvis du er gået ind i en disciplineret healingproces med dig selv. Derfor oplever mange, som går ind i dette mentalhygiejniske træningsprogram også, at deres søvnrytmer bliver forandret og til tider helt ændret[5].

28-15-30-7-24-1-21-4-22-6-14-20

Det er ikke, fordi der er noget galt. Tværtimod er det, fordi du modtager beskyttelse, idet mørket tiltrækkes af lyset. Du har derfor brug for hjælp, til du selv er i stand til at beskytte dig mod utidig indtrængen. Tænd dig et stearinlys og lad det brænde under din søvn[28].

Det er en angstprovokerende tid, når du begynder i træningsprogrammet[15]. Det er det, fordi du modtager det ene bevidste som ubevidste chok i tabene af forestillinger, du tidligere har ligget under for. Disse tab indtræder lige inden, du glider ind i healingfasen af din søvn[30].

Den sidste del af din søvn er på samme tid første del af det kommende, altså er det forberedelsen. Det er her, du får dine "input".

Det kommendes hændelser bliver indkodet i dig via din overbevidsthed og dine sjælserindringer om, på hvilken måde du skal håndtere din dag. Den kommende dag er blevet trukket frem i din bevidstheds rækkevidde, således at du ikke bliver taget med bukserne nede om hælene i dine oplevelser[7].

Din sjæl er ankommet her på Jorden i din materie med den for dig nødvendige viden for at blive i stand til at leve op til det, du i den virkelige virkelighed er her for. Dine frie valg, som du har her i livet, har gjort det for mange mennesker, at deres lavere personlighed har ledt dem ad alternative veje. Dine højere energier har så til opgave at guide dig tilbage på din livslinje. Det er den guidning, der finder sted i sidste fase af din søvn[24].

Det kan så godt være, at din højere energi forstærker din lavere personligheds valg, sådan at du kan blive færdig med dine selviske svinkeærinder[1]. Din højere energi er den del af dig, der kommer til at stå til regnskab, så den vil hjælpe dig i hvilken som helst retning, du vælger, for at hjælpe dig ind til din indre sandhed[21].

Dine mørke energier har det med at iklæde sig lysets klæder, og det er det, du falder for i din lavere personligheds valg. Så når dine højere energier modtager signalerne, så hælder de bare mere lys på, så du får forstoppelse af energierne i de falske klæder[4].

Din højere energi har fred til sit arbejde i denne sidste del af søvnen, så det er såmænd bare det, der foregår. Nu er det så sådan, at du også her har en begrænsning i kapaciteten til input, ligesom du har begrænsningen i kapaciteten for modtagelse.

For at integrere den modtagne lære er du nødt til at skabe stilstand væk fra din bevidsthed. Det er modsat med input: Her er det en nødvendighed at blive bevidstgjort for at integrere input.

Er det sådan, at forberedelserne indeholder så megen viden, at din kapacitet bliver opfyldt, bliver du simpelthen vækket på den ene eller den anden måde. Bagefter skulle du gerne fortsætte din hvile i stedet for at skabe støjende forestillinger[22].

Disse vækninger er gennem eksistensstilen blevet omdøbt og har i forestillingerne fået mange mærkelig mærkater såsom natvandladernes klub, tælling af får, stress, dårlig søvn, eller også udnyttes børnene, ved at de tillægges ansvaret for ødelæggelse af søvnen. Du kan så bruge alle disse normale ingredienser til at gøre dig bemærket hos dine statister[6].

Slipper du dine behov for disse selvbedrag, så skal du vide, at det faktisk kun er nødvendigt at være fremme i bevidsthed i et splitsekund, hvad det så end er, men mere er ikke nødvendigt. Er du vågen længere, er der støj på linjen, men det gør så intet, bare du ikke bilder dig ind, at du ikke kan sove. Du kan gøre dig selv ganske klart, at du, hvis du tager dig selv alvorligt, altid vil få den hvile/søvn, du har behov for[14-20].

Bønnen

1-18-6-21-8-22-23-5-7

Bøn er for mange mennesker noget, de tager afstand fra, eller i skam holder hemmeligt for sig selv. Den eneste grund til det er, at bønnen ikke på et sandt grundlag er blevet en del af deres naturlige liv gennem mentalhygiejnen.

Alle mennesker er troende og udsender bøn, så du kan lige så godt komme i gang med at få bragt orden og disciplin på din direkte bøn; det vil afspejle sig i bønnen i dit daglige talte ord[1].

Ethvert talt ord indeholder en bøn, og det er med det faktum, at din opmærksomhed skal være fokuseret på dit talte ord og din indre kommunikation. Den direkte bøn er, udover i det dagligt talte ord, også erkendelser for udtrykte ønsker og behov, eller udtryk for erkendelser i det, du modtager[18].

Erkendelsen af det, du modtager, er taksigelsen, og den del af bønnen bliver hurtigt den mest brugte. Det er, fordi du i dit mentalhygiejniske træningsprogram hurtigt begynder at få ører og øjne op for, at det er din manglende evne til at modtage dig selv i dine skabelser, der har forhindret dig i at høre og se, at du hele tiden er blevet hjulpet[6-21].

Det, at mennesker forlader troen på bøn, er en manglende tro på kærligheden til sig selv[8]. Forledningen væk fra den tro er sket fortrinsvis

gennem massesuggestionen, og den er i det enkelte menneske blevet forstærket af mistillidsdannelser. Den ubevidste mistillidsdannelse er opstået af at bede om det samme mere end én gang på grund af døvheden og blindheden over for det, der er modtaget[22].

I den universelle verden er der ingen andre end mennesket, der er døve og blinde over for modtagelse af signalerne i de udsendte energier. Så der er ingen grund til at bilde dig selv ind, at fordi du er tungnem, så er andre energier det også[23].

Når du beder din skabende kraft om noget, så får du det. Du vil modtage alt, hvad der er din sandhed at modtage, og du vil modtage det på det guddommeligt perfekte tidspunkt[5].

Utålmodighed er kærlighedens fængsel, så inden længe har du bedt om det samme ti gange, men din utålmodighed forhindrer dig i at modtage det. Det er, fordi du er i fuld gang med selv at manipulere tingene på plads. Der er ingen grund til at bede om hjælp, hvis du ikke giver dig selv tid til at lytte[7].

27-18-8-13-10-17-8-22-21-23-3-2-14

Når du beder om noget, så skal du kun bede om det én gang. Ønsker du det forstærket, er der ingen hindring i at gøre det; du skal bare formulere dig anderledes. Du kan indføje det lille ord *fortsat* anden gang du vil fremhæve det, du har bedt om[27].

Med ordet *fortsat* vender bønnen til taksigelse, som er den stærkeste erkendelse af alle. Det er, fordi du med ordet *fortsat* udtrykker, at du ved, at du modtager, også selvom det umiddelbart i nuet ikke ser således ud.

På den måde vender du din bøn fra at være destruktiv, ved at bede om det samme, til at blive konstruktiv gennem taksigelse og erkendelse[18]. Jeg vil give et lille eksempel fra første del af min egen aftenbøn, som den i dag kan lyde:

"Jeg takker dig, min Gud, fader og skaber, i hvem jeg er enhed, for alt det jeg har modtaget denne dag.

Jeg takker dig for al den kærlighed[8], der bliver mig givet, og lad mig fortsat modtage den.

Jeg takker for al den villighed, indsigt, klarhed, styrke, skelneevne og beskyttelse, jeg modtager, og lad mig fortsat modtage det, og lad ligeledes min ydmyghed fortsat styrkes."

I den universelle kraft eksisterer kun sandheden; der er ingen emotioner, lidenskab eller højtidelighed. De hjælpende energier har på intet tidspunkt noget ønske om at blive tilbedt, leflet for eller feteret.

De hjælpende energier er tjenende for Gud, altså for dig, da du er en del af den samlede gudskraft[13]. Som en del af den samlede gudskraft er det sådan, at når du taler din bøn, er den til din egen energikilde i dig selv. Bønnen er dine egne opløftende skulderklap, taknemmeligheder, skabende påbud og opmærksomheder.

Her på Jorden tror jeg ikke, at det vil kunne opleves mange steder, at religiøse overhoveder kravler rundt på alle fire i eksalteret tilbedelse af sine tjenende undersåtter. Eller ville du på en restaurant kaste dig ned og tilbede tjeneren? Eller tilbeder du, der har tjenestefolk, dine tjenende? Så lad være at bilde dig ind, at de tjenende energier i Universet vil udsættes for det.

De ønsker at blive behandlet i tillid og respekt som den kærlighed, de er, og at modtage klare beskeder, for det er det eneste, de har at yde efter. Skær alt dit ritualiserede støj væk, og kom direkte til sagen; de står og venter på, at du bliver færdig med dine selvhøjtidelige ritualer, men energierne har tid nok, for tiden eksisterer ikke på det plan, så snup du bare et par liv mere.

Ritualisering og tilbedelse er rent menneskeskabt og har intet med den skabende virkelighed at gøre. Tjenende energier vil have klare beskeder, og de lytter kun til ordene for ordenes pålydende, de er ikke deltagere i menneskets destruktive ordlege og gætterier. De ønsker hellere *ingen bøn* end et destruktivt ritual, som det er gået hen og sket med den bøn, Jesus gav os, da han gav os opskriften på bøn[10].

Jesus gav os en opskrift på bøn og ikke en remse, der skulle blive til en

slidt frase. Mennesket fokuserede på indholdet i bønnen i stedet for på opskriften[17]. Det, vi fik at vide, var, at det er menneskets guddommelige ret at modtage, og derfor brugte han ordene "*giv* os".

Jesus har, som de øvrige tjenende energier i Guds hierarki, også kaldet "Det store, hvide broderskab," sin klare opgave som mesteren for kærligheden[8], og fra den ansættelse vil han, som de øvrige mestre, give det, han, i henhold til din guddommelige ret, af dig bliver beordret til at give. Du vil modtage det i nøjagtig den rækkefølge og på den måde, du tror det skal være for dig[22]. *Dine valg er dit liv*.

Det er det, de tjenende har sagt ja til at udføre, og du har sagt ja til at modtage, du har bare glemt din opgave[21]. Jeg kan forsikre dig om, at tjenerne ikke har glemt deres ansættelseskontrakt som din tjener og ej heller, hvad der står i kontrakten[23].

Gud har ikke sat os her på Jorden for bagefter at forsage os retten til at modtage. Den forsagelse skaber det enkelte menneske selv, og oftest i falsk ydmyghed. Så ret dit hoved op, tag ansvaret for dit liv, og fremstil den ret, du mener er din, og hvil så i kærligheden til, at du modtager det, der er din sandhed[3].

I bønnen kan du også modtage din syndsforladelse, men for at modtage den er du nødt til at vide, hvad der indeholder synd. Synd er alt det, der ligger uden for din guddommelige plan (kontrakten), alt det, der ligger uden for din lige vej til din indre sandhed, som du er her på Jorden for at finde. Hvis du da ellers vælger at leve op til det, du har sagt ja til[2].

Synden er indeholdt i alle de læreprocesser, der ligger uden for den vej, og det er de læreprocesser, du skaber med dit *kan selv* og *vil selv* i din lavere personligheds dominans.

Synden er i eksistensstilen adfærden, som er affødt af de normale regelsæt. De regelsæt har været og er stadig nødvendigheder, som du må lære af for derefter at frigøre dig fra[14].

18-21-14-8-10-15-11-13-29

Viser du dig selv kærlighed i dine synder gennem ærlig erkendelse, så

vil du med tilgivelsen blive i stand til at rydde op og se din lære[18]. I din bøn kan du så sørge for at hjælpe dig selv til at holde rent bord, sådan at nuets synder ikke integreres i dig[21]. Det gør du gennem at bede om syndsforladelse i din aftenbøn. På den måde bringer du ikke den forgangne dags synder med ind i søvnens integrationsfase, den første fase af søvnen. Den opskrift, jeg bruger, lyder således:

"Jeg beder her om syndsforladelse: Forlad mig mine synder, således at enhver usand profeti, jeg måtte have skabt, og som ligger uden for min guddommelige plan, må blive slettet."

Hvis du, når du har sagt den del af din bøn, lige trækker vejret dybt og mærker efter, så vil du begynde at opleve, at der foregår noget i dig; det er slippet af dine synder. På den måde vil du kun integrere det, der lige nu er din sandhed. Hvis samme tanker og idéer dukker op igen, og de stadigvæk er usande, så foregår det kun i dit arbejdsværelse, din bevidsthed, og er ikke blevet en del af dig. Er de usande, vil de forlade dig, når du har vist, at du ikke lader dig friste af dem[14].

Med tålmodigheden, der er kærlighedens[8] frihed, vil du komme til at kunne skelne mellem sande og usande profetier. Du modtager altid bekræftelse udefra, hvis en profeti er sand, og skelneevnen til at se det er noget af det, din mentalhygiejniske lære vil give dig[10].

Du skal huske på, at du ikke selv skal skabe bekræftelserne; du vil modtage dem i din opmærksomhed[15]. Når du har modtaget bekræftelsen, kan du handle din tanke ud i livet i sandheden. Tror du, at du har modtaget bekræftelse, eller kan du ikke vente, så bare handl tanken ud. Viser det sig ikke at have været sandt, så fik du lært af det, og det har så været din sandhed[11].

Ud over syndsforladelse i min aftenbøn bruger jeg også det at forberede mig på nattens hvile. Jeg har besluttet at tage min bevidsthed med mig ind i min hvile. Det kan lade sig gøre; det er kun et spørgsmål om at tage en beslutning og så tro på den[13].

Jeg benytter mig af bønnen til at erkende mig til min visdom om hvilens formål og gaver, hvorved jeg også får åbnet for at modtage mig selv i min

hvile. Jeg vil her nævne, at jeg aldrig lægger mig til hvile, fordi jeg er træt; jeg lægger mig altid for at blive frisk og veludhvilet. Tidligere var det sådan, at jeg lagde mig, fordi jeg var træt, og når det skete, var resultatet ofte, at det var endnu værre, når jeg vågnede. *Du får alt, hvad du beder om*.

Dine sidste tanker, inden du går ind i søvnen, er de energier, der arbejder i dig under din søvn. Mennesker, der kommer ud for hændelser, hvor de mister bevidstheden ved uheld eller anden bedøvelse, taler derfor under opvågningen om deres sidste tanker, inden de gik væk. Med tanke på det kan du måske animeres til at skabe den direkte bøn[29].

Ordlyden i bønnen til forberedelserne for natten lyder hos mig som følgende:

"Gud, jeg medtager min bevidsthed i denne søvn, således at nattens tilførsler fra Universets viden og visdomsbank kan manifestere sig i min bevidsthed. Således at jeg, når jeg til rette tid vågner frisk og veludhvilet, kan materialisere mine tilførsler i min dagsbevidsthed."

1-2-25-22-21-27-8-10-3-14-28-27-4

Når jeg i mine tanker i min stund for bøn har andre og andet ydre inde, er det vigtigt for mig ikke at gå ind og blande mig i mit ydres læreprocesser. Det ydres skabelsesprocesser er deres, og med min indsigt i ordets kraft og bønnens påvirkninger er det vigtigt, at jeg bliver i mit eget ansvarsområde[1-2].

Det er hverken pålagt eller tilladt at overskride andres grænser ved gennem fjernhealing eller bøn at blande sig[25], hvis det ikke foregår efter et direkte udtrykt ønske fra de ellers sagesløse, som de eller det bliver til. Det er syndig nedgørelse at begive sig ud i uopfordret og utidig indblanding. Reelt sker det kun for at søge eget værd[22]. *Alt er rigtigt*, og *Intet er, som det ser ud til at være*, så du skal nok få lært af det, såvel du, der uindbudt leger i den sandkasse, som du, der lader det ske[21].

Dermed ikke være sagt, at du ikke må have andre og andet med i din bøn. Det vigtige er dine ordvalg, således at du kan modtage din egen

taknemmelighed i det at ønske andre det godt. Hvad der, når det kommer til stykket, vel også er det, der egentlig er tiltænkt[27].

Det at bede for andre er en stærkt healende proces, hvis du er blevet bedt om det. Det er stærkt healende for begge parter, idet det er den største kærlighedserklæring, der kan modtages; såvel at blive bedt om det som at bede om, at det bliver gjort[8].

Jeg kan på det kraftigste anbefale dig at bede andre hjælpe dig med at få en bøn hørt, da du på den måde vil få forstærket energien i din ansvarlighed og omsorg for dig selv med flere gange de energier, som du beder hjælpe dig i din bøn. Du kan udtrykke ønsket i såvel fællesbøn som i en medtagen i den enkeltes egen bøn[10].

Jeg vil her, sammen med afslutningen på min fokuserede aftenbøn, gengive mine egne ordvalg i den bøn, hvor jeg ikke er blevet inviteret til at tage mit ydre med i min bøn:

"I min kærlighed til dig, min Gud, beder jeg dig give mine nære den kærlighed, der er den perfekte for dem i dette nu, idet det er mit ønske, at de må se din kærlighed i sig.

Jeg takker dig, min Gud, for at have lyttet til mig. Din vilje ske, Amen."

Det er ligeledes en god idé at begynde din dag med bevidst bøn og/eller i stilhed at lade det, du har bedt om, materialisere sig i dig[3].

Jeg benyttede mig i lang tid af en erkendelse som morgenbøn. En erkendelse, jeg stødte på i en anbefalelsesværdig lille bog, der hedder "Lær at spille livets spil," af en bortgået forfatter ved navn Florens Scovel-Shinn. Jeg vil citere denne erkendelse:

"Din vilje ske denne dag! I dag er en fuldkommen dag; jeg takker for denne dag, mirakel skal følge på mirakel, og undere skal aldrig ophøre."

At tale de ord var den absolut første handling, jeg i meget lang tid foretog mig i det øjeblik, jeg slog øjnene op. Jeg troede fuldt og fast på, at det ville blive min sandhed, hvis jeg viste kærlighed til mig selv i tålmodighed[14]. For mig er ordet mirakel lig med skabelse, og jeg skal i sandhed erkende, at det gik, som jeg havde læst og talt ordene, og at det fortsat

går, som ordene siger[28].

Jeg var helt nede og skrabe bunden, da jeg begyndte hver morgen med at sige den tilsyneladende uopnåelige erkendelse. Intet pegede på det tidspunkt i den retning, bortset fra at jeg ikke kunne nå længere ned i dyndet i bunden.

Der kom til at gå næsten et år, før jeg kunne få hørelse og syn på bare en lille del af sandheden i erkendelsen, men den kom, og jeg lever i den i dag. Så i dag indeholder min omsorg for mig selv om morgenen oftest én til to timer i stilhed for materialisering af det modtagne og beslutningstagning på samme[27].

Bøn og meditation er omsorg, gennem og i det vil du modtage din vejledning og en stor del af dine bekræftelser. Det eneste, du behøver at yde, er villighed, disciplin og så at leve det, og kun den første dag i dit liv. Den første dag i dit liv er altid den, du har i nuet[4], ligesom *Dit næste skridt er det første i dit liv*.

Visionerne/drømmene

19-6-29-23-7-17-1-21-15-22-3-16-28-8-10

Dine visioner og drømme er også nogle af de oplevelser, dit liv byder dig. De taler til dig på lige fod med alle andre oplevelser, og er derfor noget, du er i stand til at gøre brug af i din healingproces[19].

Jeg skriver, at du *er* i stand til at gøre brug af dine visioner og drømme, fordi det *er* du. Det er kun et spørgsmål om at få en forståelse for, hvad intentionen med visionerne og drømmene er, og hvorledes behandlingen af dem kan foregå[6].

Intentionen med visioner og drømme er at give dig en mulighed for at modtage vejledning gennem visuelle billeder. Alt levende får i sine stunder, med den fuldstændig frigjorte kontakt til gudskraften, syn ind i de næste skridt, der skal foretages for at komme videre i livsprocessen[29].

I den frigjorte kontakt med gudskraften, enten i den sidste del af din søvn eller i meditationen, kører filmrullen for forberedelserne til dine næste skabelser. Der er også stunder, hvor de store filmruller er fremme, og det

er bl.a. fra forberedelserne af større delskabelser, at du kan opleve dèjávu[23].

Filmrullerne indeholder altså det kommende, der er dine visioner, når du får bevidst indsigt i dem. Det er disse filmruller, der er dit guddommelige usynlige plan, hvorfra du også hører og ser dine intuitive tanker[7].

Visionerne er direkte sandheder, altså virkelige virkeligheder, der eksisterer på det usynlige plan, som du af den ene eller anden årsag har behov for at få lov til at se. Visioner er ikke så hyppige, og de kan ofte dreje sig om dit ydre. De bliver dig ikke vist, fordi du skal forsøge at hindre egne eller andres læreprocesser, men de bliver dig vist for at du skal lære af dem[17].

Forsøger du at bruge din viden til at forhindre, vil læreprocesserne bare komme til at foregå på anden vis. Klarsynede, clairvoyante, klarhørere og healere er storforbrugere af evnen til at se ind i filmrullerne.

Har disse guddommeligt uddannede mennesker ikke fået forståelse for at bruge deres gaver frigjort af frelserrollen, vil de, på samme måde som den universitetsuddannede healer, forlede det enkelte menneske væk fra den direkte vej til dets lære i nuets læreproces[1].

Alt er rigtigt, så har du valgt at lægge ansvaret for din egen healingproces over til dine statister, så bliver den midlertidige og bestilte forledning også en del af de statisters læreprocesser. Har du taget valg om forledning fra dine signalers lære og modtaget hjælp ad den vej, behøver du ikke at blive urolig. Du kan være evigt forvisset om, at du nok skal modtage nogle nye og klarere signaler, hvis de da ikke allerede er dukket op[21].

Visionerne er ofte genstand for mistillidsdannende forestillinger og angst[15]. Din opgave med visionerne er at skærpe din opmærksomhed i din lære, sådan at du bliver i stand til at se læren. Selvom visioner er virkelige virkeligheder, kan de lynhurtigt komme til at indeholde andre sandheder end de virkelige, da dit kommunikationscenter er meget kvikt til at forandre virkeligheder[22].

Forvanskningen af visioner sker så hurtigt, at du ofte ikke opdager det. Den mistillidsdannelse, der også kan finde sted, gør visionerne til genstand for fortolkning, hvilket så skaber en forvanskning. Visioner skal

konstateres og ikke fortolkes; fortolkninger hører drømmene til[3].

Lærer du at se dine visioner, vil du bemærke, at de hyppigt har til formål at hjælpe dig til at være på forkant med de kommende oplevelser. Du er så at sige blevet forberedt, sådan at du forhåbentlig ikke lader dig blæse omkuld[16].

Har du fået støj på linjen og ikke helt er klar over, om det er en vision eller en drøm, så kan du roligt lade din tvivl hvile i det, visioner altid skal hvile i, og det er i tålmodigheden[28]. Den frihed kan du i en erkendelse af din lære give dig selv med ordene: *Det bliver interessant, hvad jeg skal lære her*, og giv så slip. Kan du ikke finde kærligheden[8] gennem det talte ord, og mener du, at det er din ret at få vist læreprocessen tydeligere, så bed om større klarhed i din næste bøn[10].

6-23-22-1-2-13-14-21-27

Drømmene er også visioner, men det er visioner, der er blevet omdannet til det, mennesket helst vil beskæftige sig med i dets lavere personlighed. Drømmene kan du sidestille med Jesus' lignelser, der er ordbilleder til det enkelte menneskes egen fortolkning. Altså billeder, der efter det enkelte menneskes frie valg ligger til fortolkning.

Lignelsernes alsidige fortolkninger er afspejlet tydeligt her på Jorden, og den fortolkningsfrihed er drømmene også underlagt. Drømmene indeholder derfor også den virkelighed, der passer din lavere personlighed bedst, ud over indholdet af den virkelige virkelighed, der er sandheden[6-23].

Det handler for dig om at se sandheden i dine drømme, og det er meningen, at den skal tilflyde dig i frihed. Du skal ikke vride dit kommunikationscenter for at presse en virkelighed ud af dine drømme.

Gør du det, vil den virkelighed, der kommer ud, med stor sandsynlighed være lige så forvredet som dit kommunikationscenter var det, da du modtog svaret. Fik du svaret, mens dit kommunikationscenter var ved at snurre sig på plads, er der ikke noget at sige til, hvis du får efterladt dig selv i forvirring[22].

Drømmetydning er også et af de guddommelige redskaber, alle menne-

sker er udstyret med, og som sådan er det selvfølgelig også blevet gjort til genstand for en kategori af frelsere, der har gjort sig selv til overeksperter i søgen efter eget værd gennem drømmetydning[1-2].

Drømmetydning er den enkleste sag i denne verden, for *alt er, hvad den enkelte gør det til*, og det gælder altså også drømme. Så har du lært, at en krage, der flyver baglæns, betyder det ene eller det andet, så betyder det *det*, lige så længe du fastholder den tro. Sammenholder du disse ord med at drømme altid har med nuets hændelser at gøre, dér hvor du er med dig selv i din egen proces[13], har du grundopskriften på drømmetydning.

Næste regel er, at alt, hvad du oplever i en drøm, det være sig hus, båd, venner, bror, søster, et tog, hund, kat, mus, elefant, vand, mor, far, planter, osv., repræsenterer sider af dig selv, plus nogle statister og måske lidt anden støj. Herefter er resten af drømmetydningen baseret på ren logik[14].

Det er måske, fordi du blev lært at forsage din evne til kun at forholde dig logisk til livet, da du begyndte din undervisning til eksistensstilen, at drømmetydning er blevet vanskeligt for dig. Så hvis du begynder at beskæftige dig med den logiske drømmetydning, vil du som en ekstra appelsin eller flere til din turban, få fremelsket din enkle og logiske tænkeevne igen[21].

Hele livet er enkelt, hvis den logiske sans får lov at råde. Selvom det ikke ser sådan ud, så er der større værdier i det enkle end i det komplicerede[27]. *Intet er, som det ser ud til at være*.

21-6-8-16-3-9-22-26-29-24-17-4-2

Dine drømme fortæller dig lige nøjagtigt det, du hører og ser. Det kan være det materielles, menneskers, dyrs og planters plusser og/eller minusser, men det er dig, der repræsenteres. Det kan være tomt, fuldt, i støj, i stilhed, i ro, i uro, i gang, i trav, i løb, i høj fart, sidde fast, farver, storm, blæst, regn, sol, højt, lavt, åbent, lukket, osv. Det du, og kun du, kan besvare, det er, hvad det du hører og ser repræsenterer for dig. Sammenholder du det med de læreprocesser, du opholder dig i, vil det give dig dine svar[21-6].

Har du blokeringer i tydningen af de drømme, du kan huske, så er det udelukkende din manglende kærlighed til din egen intuition[8]. Giv så dig selv lov til at have konstateret det, og bed om at modtage en klarere melding, hvis det er meningen, at du skal have noget svar lige nu[16].

Lad være med at forstyrre din nattesøvn ved at have blyant og papir liggende ved din seng i frygt for, at du skulle glemme dine drømme. De drømme, du har behov for at huske til senere bearbejdning, dem vil du kunne huske.

De drømme, som du bilder dig ind, at du ikke kan huske, de har fået fred til at arbejde for sig selv i dig uden din lavere personligheds indblanding. Her får du reelt endnu større hjælp, så giv dig selv lov til at modtage også den form for hjælp[3].

Du ved alt, hvad der er værd for dig at vide, for at være den, du er, så du kan høre og se, hvem du kan blive til. Vis dig selv den respekt at vise dig selv tillid til, at det forholder sig sådan[9]. Lad være med at lade dig begrænse af forestillinger om ikke at kunne huske dit eller dat[22]. Med al din noteren ned manifesterer du rent faktisk mistillid, samtidig med at du bruger unødvendige energier, men det kan så selvfølgelig være en hjælp til et ubevidst behov for en udbrænding[26-29].

Drømmene er til for at skabe frihed, og er en tiltænkt hjælp til at lære at fortolke de energiniveauer, du modtager fra. Det har været interessant for mig i min egen proces at konstatere, hvordan jeg i dag kan sætte mine tidligere drømmeaktiviteter i forbindelse med mine energimæssige niveauer. Her vil jeg referere til kap. 25, emne nr. 19, temaet *Energiplanerne*. Jeg kan tydeligt se, hvordan drømmeaktiviteten har været størst på 1.og 2. niveau for så at aftage og helt være væk på 6. og 7. niveau[24].

På 6. og 7. niveau har modtagelserne af det intuitive været nemmere forståelige, således at behovet for andre fortolkningsmekanismer ikke har været til stede. Drømmeaktiviteten er så vendt tilbage, når indtræden til 1. niveau i næste plan er sket, og i takt med opstigningen på det plan har drømmeaktiviteten atter fortaget sig.

Disse iagttagelser har jeg fået og får stadig bekræftet gennem de statister,

der i mine omgivelser arbejder med sig selv i dette mentalhygiejniske træningsprogram, for der sker nøjagtigt det samme hos dem[17].

Visioner og drømme kommer og går i takt med dine behov for at have dem er til stede. Det er derfor vigtigt ikke at lade dig styre af, at der ingen aktiviteter er på det område på tidspunkter i din livsproces. *Vil* du lege i visionernes og drømmenes sandkasse, så får du lov til det, men så bliver du hængende på et lavere niveau længere end nødvendigt, i konstant fare for din lavere personligheds dominans[4]. *Du får alt, hvad du beder om*.

Visioner og drømme vil forlade dig i takt med, at du i din visdom bliver i stand til at fortolke dine højere energiers stadigt voksende frekvensniveau. Der er derfra, du modtager signalerne til dine næste skridt.

Du vil komme til at opleve, at duale tanker fuldstændigt forsvinder ud af dit liv, og så er der ikke længere behov for at jonglere med fortolkninger. Du har til den tid bestået dine prøvelser og vist, at du er værdig til at modtage i renhed, da det er derfra, at du vil videregive[2].

Meditationen

6-23-21-12-14-27-22-5-1-20-9-13-25-19-7-18-8

Meditation er et af de dyrebareste, guddommelige redskaber vi har, og det redskab er dit og dit helt alene. Brugen af det er ganske gratis, og de værdier redskabet indeholder, kan ikke gøres op i eksistensstilens metoder for udregning af værd[6].

Måske ligger en del af forklaringen på eksistensstilens forsagelse af meditationen i, at redskabet er gratis. Jeg har i hvert tilfælde måttet sande, at medens jeg stillede min viden til rådighed uden for pengeenergier, var der så at sige ingen, der ville gøre brug af det[23].

Eksistensstilens tvangsstyring af Mammon har gjort, at hvis noget er gratis eller billigt, så bliver mennesker paranoide, og ansvaret lægges over på produktet, hvilket afstedkommer en forsagelse af produktet. Uden at have belæg for at udtale sig, bliver det i angsten hurtigt til, at produktet ikke er noget værd[21].

Mange videnskaber ville, med meditationen som disciplinært redskab,

komme til hurtigere og mere perfekte resultater, idet mange mellemled i udviklingsprocesser ville blive undgået. Men det er som om, at hvis noget ikke udelukkende er udtænkt af det begrænsende og omkostningskrævende kommunikationscenter, så tror mennesket ikke, at det repræsenterer værd. Det eneste værd, meditation ikke repræsenterer, er begærets[12].

Sundhedssystemerne i eksistensstilen ville kunne skabe milliarder af pengeenergier til sand udnyttelse, hvis mentalhygiejnen og dermed meditationen atter kom ind i menneskehedens daglige omsorgsfulde disciplin. Omkostningerne til tonsvis af medicin og andre unødige læreprocesser ville kunne fjernes fra pengeskabene. Det er, fordi meditationen også, udover at være bevidsthedsudvidende, er den kraft, hvormed du kan bringe dig selv ind i den healende tilstand af væren, der svarer til din søvns midterste fase[14].

Ved siden af, at det kan hjælpe dig i din tro på healingen, indeholder medicin det lille omkostningskrævende trick, at den forlænger healingprocesser. Ligeledes fastholder medicinen dig ofte og hjælper til i behovet for at være i konstant healingproces med stærke psykiske eller stærke fysiske signaler for dig, der har taget det valg[27].

Grunden til, at medicin kan være en forlængende årsag i healingen, er den, at store mængder af den medicin, som anvendes, er kunstigt bevidsthedsudvidende. F.eks. er stærk smertestillende medicin narkotika, så er du daglig forbruger af den, har den mistet sin egentlige effekt, og du er blevet narkoman. Det gælder også, selvom det er hospitalet eller din læge, der vedligeholder dig.

Mennesket er i forvejen ganske udmærket til at skabe forestillinger, så når de kunstigt bevidsthedsudvidende stoffer tilføres, går der kuk i foretagendet[22]. Dine sande healende energier udsættes derfor for støj, hvilket medfører, at du også skal bruge energi på at rette op på det samtidig med eller bagefter. Det kan være en af årsagerne til, at det kræver et godt helbred at lade sig indlægge på en healinginstitution[5].

Hverken meditationen eller medicinen skal forsages i vores veludviklede healingformåen. Læren er at skabe balance, så de unødvendigt passiviserende overdoseringer ikke finder sted. Det gælder såvel ritua-

liserede overdoseringer af meditationen som overdoseringerne af medicinen. Balancen skabes gennem at have motiverne på plads for indtagelse af medicinen, og det skal holdes på et absolut minimum, og meditative tilstande kan muliggøre dette[1].

Healing foregår i ro, og kan den i dine bevidsthedsperioder uden for søvnen foregå så tæt op ad den totale tilstand af væren som muligt, så vil processen hurtigst overstås. Meditationen er det, der kan bringe dig i den tilstand. I meditative tilstande oplever du heller ikke tiden passere, hvorved du bliver i kærlighedens frihed, tålmodigheden, hvilket selvsagt i sig selv er healende[20].

Alt ydre er forstyrrende elementer i healingprocesser. Når lægen dukker op med sine spørgsmål, blusser signalerne op, så du ser dit behov. Når sygeplejersken dukker op og nærmest presser dig til at tage en medicin, du gerne ville være fri for, blusser signalerne op, så du mærker dit behov. Når de besøgende dukker op, blusser signalerne op, så du kan dyrke dit behov for ynk eller selvbedragende heltemod[9-13].

Der er ingen skabende fornuft i at lade dig selv udsætte for de forstyrrelser. Jo mere fred, desto lysere healing. Eksistensstilen må lære at skabe mulighed for at lade de healende i fred. Hvis du var vænnet til meditation, ville det være det normale for dig at bede dine omgivelser om ikke at rende og forstyrre dig, medens du er i den proces[25]. Lær af dyrene; de trækker sig for sig selv og mediterer sig gennem healing, og vender så tilbage til flokken, får et slik eller to, og livet fortsætter så, som om intet var hændt[19].

Når du henvender dig til et menneske i healing, såvel professionelt som besøgende, er det da rablende vanvittigt at invitere til løgn ved at spørge om, hvorledes det går. Spørgsmålet i sig selv vækker lynhurtigt selvmedlidenhed eller heltemod, og én ting, der er sikker, er, at det forstyrrer og forlænger healingprocessen[7].

Kan du ikke lade mennesker i healing i fred, så tal kun om det, du har behov for at tale om, og lad så de healende tale om det, de har behov for. Lad være med at gå ind i signalet, også selv om der appelleres til det. Al utidig indblanding i healingprocesser er forstyrrende og forlængende,

også selv om det sker efter den healendes eget ønske. Den healende bærer selv ansvaret[18-8].

17-3-11-1-8-22-23-17-9-21-7-10-16-27-28-15-29-14

Hvis eksistenstilens sundhedssystemer ville lade være med at forsage meditationens kraft og lade den få adgang på healinginstitutionerne, så ville der bringes ro til de healende. Ikke nok med det, der ville komme ordnede økonomiske forhold på institutionerne, og personalefordelinger ville ikke være problemer. Det ville på alle fronter få højnet kvaliteten til fællesskabets bedste[17].

Det er glædeligt at se, hvordan brugen af hospicer bliver mere og mere udbredt. Et sted, hvor mennesker kan få lov at opholde sig i egnede lokaliteter – for de healende, der ønsker at modtage sig selv i deres egne behov. Det kunne være med adgang til meditativ musik og et minimum af medicin, der giver hjælp til deres healingproces. Fjernsyn og aviser hører ikke hjemme i intensive healingprocesser. Den healende skal selv henvende sig, hvis der opleves behov for ydre hjælp, men skal i lægens overopsyn mindes om, at hjælpen er der[3].

Har den healende besluttet sig for at meditere sig ind i døden, skal den healende have lov til den lære; intet levende kommer af sted før til rette tid. Alt levende med kontakt til sit højere selv ved, når det er rette tid[11].

Rette tid er dog ikke gældende for selvmord, som udelukkende er en afspejling af den lavere personligheds flugt, for hvilken der altid vil være en regning at tilbagebetale[1].

Der findes kun én form for healing, og det er healing. Menneskeskabte udtryk som etablerede og alternative behandlinger er den adskillelse, der må væk for at den betingelsesløse og kompromisløse healing kan få lov til at finde sted i kærlighed[8].

Det er manglende kærlighed i indbildskhed at fremhæve sin egen sandhed på bekostning af at nedgøre andre sandheder, specielt hvis det sker på baggrund af andres påstande. Du er i sandhed ikke i stand til at udtale dig, hvis du ikke selv bærer erfaringen i dine egne erindringer.

Alt andet er paranoide forestillinger, der kun skaber begrænsninger[22]. Det er også i orden, så længe det kun går ud over din egen skabelsesproces, men lad være med at lade det gå ud over andres muligheder for healing[23].

Adskillelsen af det åndelige livs fundament, det emotionelle og det spirituelle er barrieren her. De selvforanstaltede mestre og deres disciples frelserroller i eksistensstilens ritualiserede spirituelle sammenkogte gryde bærer en lige så stor del af ansvaret som dem, der på samme måde i eksistensstilen har lavet en sammenkogt ret i det emotionelle og emotionernes fysiske signaler. Forsagelserne er stort set ligeværdige[17].

Ligesom jeg har stor forståelse for de moderne spirituelle healeres forsagelser af eksistensstilens healingsystemer, har jeg det også for de intellektualiserede healeres forsagelser over for spiritualitetens hjælpemuligheder.

De intellektuelles forsagelser bygger på velbegrundede erfaringer med statister, der har været afhængige i ritualiserede og forhistoriske spirituelle healingformer. Frelserne i de systemer har, i deres søgen efter værd, ladet deres statister kaste ansvaret for deres egne liv i disse frelseres hænder og/eller over i destruktive ritualiseringer og forhistoriske terapier, der intet har med nutidens høje spiritualitetsniveau at gøre[9]. Nutidens spiritualitetsniveau vil jeg komme ind på i kap. 14, emne nr. 32.

Ved så at bruge disse facts er forsagelsen af menneskets spiritualitet blevet vedligeholdt, og de intellektuelle healere har så ikke hørt og set deres egen lære. De har ikke hørt og set deres egne frelserroller og den deraf afstedkomne ansvarsforflygtigelse. Et godt eksempel på, hvordan skyklapperne sættes på ved at pege på de andre, der gør det samme, bare på en anden måde[21].

Der er kun én grund til, at du kan angribe nogen her i livet, og det er, fordi du kender til det, der sker, så du må forsvare dig sådan, at dine defekter ikke afsløres. Dit kendskab hviler i, at du selv er deltager i samme adfærd; du gør det bare i den virkelighed, du har valgt at eksistere i. Hvis det er okay at tage ansvaret fra andre mennesker i din virkelighed, så er det altså også okay i andres virkeligheder[7].

Begge grupper opfylder bare deres statisters behov for at kaste ansvaret fra sig, og frelserne er lige dygtige til at påtage sig det. Begge grupper kaster også det samme selvretfærdiggørende skidt i hovedet på hinanden, for det grupperne bygger deres selvretfærdiggørende forsvar på, er selvsamme facts. Facts bygget på et fundament af udbrændte statister fra den modsatte lejr, der, i deres notoriske flugt fra ansvar, nu skal manipulere sig ind i næste system[10].

Som skrevet kan du med meditationen bringe dig selv ind i centeret af den absolutte væren, hvor healingen er størst. Derudover har meditationsevnen også mange andre tilstande, som det kan være fordelagtigt at kunne bringe sig selv i. Det er meditative tilstande, hvor du bevarer nærkontakt med din bevidsthed, hvor du samtidig gør brug af overbevidstheden til påvirkning af underbevidstheden[16]. Det bruges bl.a. i tilgivelsesprocessen og i processer, der har med omstilling af din materies cellers hukommelser at gøre, som jeg kommer ind på i kap. 21 og 28, emnerne 33 og 34.

Dér, hvor du hyppigst vil kunne få brug for meditationsevnen, det er til i det daglige lige at slå fra og på ganske få minutter opdatere din indsamlede lære, som beskrevet i søvnens første fase. Har du lange dage med megen tilførsel, så er meditationen redskabet til at bevare det tilegnede, således at du undgår, at din integrationsbeholder løber over[27].

Meditationen er en ren kopi af søvnen, der igen er en kopi af sjælsenergiens rejse mellem døden og det nye liv. I dine meditationer i din jordiske materie er du bare i bevidst tilstand frigjort af din lavere personligheds dominans, og vil ofte samtidig kunne opleve adskillelsen fra materien. Netop denne adskillelse fra materien er blokeringen for mange mod at tilegne sig meditationsevnen[28].

Det er reelt en dødsangst, der er tale om i blokeringen, når du vælger at tilegne dig meditation. De fleste mennesker har, uden at vide det, oplevet den angst. Den opleves i det, mange kalder at falde i søvn for hurtigt; det er den oplevelse, hvor du vågner i et forskrækket spjæt[15].

Oplevelsen bliver ofte fulgt på vej af et gentagende mareridtslignende brudstykke af en drøm, og det er lige dér, du i søvnen var ved at slippe

materien. Det er det tidspunkt, der er indtruffet for tidligt, sådan at din overgang til dødsperioden i søvnen, den del af søvnen, hvor du er frigjort af materien, ikke fik lov at være glidende[29].

Den barrikade er den første, der skal læres at komme over, således at meditationen kan komme til at foregå i den betingelsesløse og kompromisløse kærlighed.

Alle mennesker mediterer, men de fleste ved det egentlig ikke. Det er, fordi de ikke foretager meditationen bevidst og derfor heller ikke får det fulde udbytte af, hvad den evne egentlig kan give. Tør du frigøre dig fra dine forsagelser over for meditationen, så kan du i kap. 14, emne 32 læse mere om meditation, hvor jeg vil komme med forslag til en mulig indlæringsmetode[14].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du oplever det med, at alt, hvad der sker i dit liv, er positivt, og beskriv, hvad du mener er dine blokeringer for at høre og se det, der hvor du oplever dig blokeret.
2. Beskriv, hvad du mener, at det gør ved dig, dér hvor du har dine blokeringer.
3. Beskriv, hvad du tror der ville ske for dig, hvis du gav slip i dine blokeringer.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan komme til at frigøre dig.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at frigøre dig.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvordan du i dag oplever det med, at alt, hvad der sker i dit liv, er positivt, og beskriv, hvad du mener der stadig kan være dine blokeringer dér, hvor du oplever blokeringer.
2. Beskriv, hvad du mener, at det gør ved dig, dér hvor du stadig har dine blokeringer.
3. Beskriv, hvad du tror der ville ske for dig, hvis du gav slip i dine blokeringer.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan komme til at frigøre dig.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at frigøre dig.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Rød bog
Afhængig / Uafhængig

Sandhed er du,
der giver slip.

Rød bog
Afhængig / Uafhængig

Kapitel 8 **2. emne Frelseren Kort 0-7**

Indledning 121
Frelserens værktøj 121
Skabelsen 123
Udviklingen 125
Aktivitet 1 . . . . . **127**
Aktivitet 2 . . . . . **127**

Kapitel 9 **7. emne Kort 2-1**

Indledning 129
Offeret 129
Ansvar 132
Fristelser 132
Bevidstheden 133
Aktivitet 1 . . . . . **135**
Aktivitet 2 . . . . . **135**

Kapitel 10 **12. emne Kort 7-2**

Indledning 137
Ord/tanke 137
Tale 138
Modtager 139
Lytte 142
Aktivitet 1 . . . . . **144**
Aktivitet 2 . . . . . **144**

Kapitel 11 **17. emne Kort 12-3**

Indledning 145
People pleaser 146

Stolthed 148
Slip stoltheden 153
Forventninger 162
Håbet 165
Aktivitet 1 167
Aktivitet 2 167

Kapitel 12 22. emne Kort 17-4
Indledning 169
Visdom 170
Viden 174
Tvivl 176
Paranoia 177
Aktivitet 1 179
Aktivitet 2 179

Kapitel 13 27. emne Kort 22-5
Indledning 181
Forestillinger 182
Tankens kraft 184
Ordets kraft 187
Aktivitet 1 189
Aktivitet 2 189

Kapitel 14 32. emne Kort 27-6
Indledning 191
Erkendelsens glæde 193
Vor tids spiritualitet 196
Optræn meditation 201
Aktivitet 1 214
Aktivitet 2 214

Kapitel 8 2. emne **Frelseren**

Dine valg er dit liv,
hvordan vælger du?

Indledning

22-6-21-18-19-2-11-13-4

Afhængighed er en tillært adfærd, som hovedparten af Jordens befolkning lider under, og som vor jord bærer alt for tydeligt præg af. En adfærd, som meget elegant, snedigt, og godt og grundigt skjult har udviklet sig gennem generationerne. Siden mennesket trådte ind i den vidende videnhed, begyndte det at lade sig styre og kontrollere af sit kommunikationscenter, som oftest kaldes hjernen[22-6].

Med dette såkaldt menneskelige fremskridt indtrådte selviskheden og begæret, hvilket medførte et behov for at bevise sit værd. Det er en gammel kendt historie, der blandt andet også fortælles om i beretningen fra Edens Have. Den dér med Eva, æblet, Slangen og Adam, og siden har mennesket gumlet på de andres æbler (problemer) for at frelse.

Den, du egentlig vil frelse, er dig selv. Din adfærd, som repræsenteres af din lavere personlighed, er Slangen , der får dig til at gumle på de andres æbler for at bevise dit værd.

Du er en sand frelser, et kærlighedsvæsen. Men så længe det er Slangen der har overtaget, vil du gumle på de andres æbler for at frelse dig selv. Ja, du har ret; det er ganske ansvarsløst[21-18-19-2].

For de fleste mennesker har det så medført et behov for at få skabt en beslutning i de første leveår om, at de ikke er gode nok[11-13-4]. Således har de en ubevidst begrundelse for at bevise deres værd. Dette er selviskheden og begærets drivkraft. Det er blevet forældres opgave at give barnet de oplevelser, der skal til for at tage beslutningen om ikke at være god nok.

Frelserens værktøj

10-6-22-27-13-27-4

De værktøjer, frelseren allierer sig med for at bevise sit værd, er ydre

mekanismer, der tager sig godt ud[10-6-22-27]. Egentlig er de forsvars- og/eller flugtmekanismer. Jeg har valgt at kalde dem for stoffer.

Det altoverskyggende, og altså primære, stof, som frelseren bruger, hedder:

mennesker

Som sekundære stoffer kan nævnes:

materialisme
profession
sport
politik
tillidshverv
hobby
parforhold
lidelse
med flere

Disse stoffer underbygges altid af tertiære stoffer såsom:

mad
søde sager
motion
skader
personlig pleje
telefonitis
penge
terror
kriminalitet
fjernsyn
computer
spil
terapi
selvhjælpsgrupper

religiøsitet
spiritualitet
børn
sygdom
allergi
rengøring
orden
uddannelse
sex
virtual reality
hash
rygning
medicin
alkohol
narkotika
med flere

De tertiære stoffer giver i begyndelsen, og et godt stykke hen i forløbet, en tilsyneladende virkelig oplevelse af værd[13], men de fører til syvende og sidst til det direkte modsatte[27]; *Intet er, som det ser ud til at være*. Konsekvensen er en bekræftelse på ikke at være god nok, nemlig et selvforanstaltet fundament for beslutningen om ikke at være god nok[4]. *Alt er rigtigt*.

Skabelsen

6-13-30-25-4-27-26-11-13-21-20-15-10

Det at blive udviklet til frelser, starter op allerede i fosterstadiet gennem suggestion. Suggestionen tager rigtig fart, når moderen og barnet er separeret. En separation, som for de flestes vedkommende først har kunnet finde sted, efter at en flok frelsere har manipuleret forældrene væk fra den naturlige proces.

Efter disse manipulationer har samme frelsere fået forældrene til at forstå[6], at de er nødt til at bede disse frelsere om hjælp, så de kan få lov til at frelse forældrene. Ellers bliver den naturlige fødsel jo ikke naturlig[13].

Naturlig med en brigade af frelsere med stetoskoper, sakse, knive, sprøjter, gas, tænger, masker og 1000 wattslamper.

Der er ikke noget at sige til, at det i de første leveår kan være nemt nok at tage en beslutning om ikke at være god nok. Hvis det da ellers ikke skulle lykkes forældrene at give barnet en stærkere traumatisk oplevelse end denne naturlige fødsel.

Opgaven med som forældre at give barnet en traumatisk oplevelse, for at barnet kan tage beslutningen om ikke at være god nok, er et behov, som normen gennem generationerne har skabt.

Ofte er det for forældrene ikke spor dramatisk at skabe et sådant traume. Det er bare at give *lille menneske* en søster eller bror, længe før *lille menneskes* behov for moderens omsorg er opfyldt. I det nægtes *lille menneske* også at lære at handle på signalet sorg[30]. Sorg er en nødvendighed for at lære sine sande behov at kende, således at *lille menneske* vil blive i stand til at handle på signalet vrede [25] i sandhed. Det er bare et lille, men typisk, eksempel på, hvordan såkaldte følelser forbydes.

Så nemt og sødt kan det gå for sig. Forældrene har udført deres første pligt for artens bestående. En ny frelser er nu skabt på en smuk, sund, normal og naturlig måde; processen er i gang[4-27-26].

Stoltheden er den mekanisme, som skjuler beslutningen om ikke at være god nok[11]. Den lærer du også af dine frelsere, og det foregår meget enkelt: "Se, se, *lille menneske* kan tisse på potte, *lille menneske* kan hoppe, *lille menneske* kan sige "moar".

Alle klapper og er glade. *Lille menneske* ser og mærker stoltheden hos sine frelsere og får lyst til mere. *Lille menneske* oplever selv glæden og tilfredsstillelsen i stoltheden[13-21]. Et fordrejet reaktionært forhold til signalet glæde[20] er nu skabt.

Så enkelt er det at fortrænge beslutningen om ikke at være god nok, men det er en nødvendighed at få den katalysator installeret. Med sin tilsyneladende positive effekt er stoltheden en katalysator.

Den vokser stærkt og virker positiv, men stoltheden er og bliver det falske lys, der er stærkt medvirkende til, at signalet angst[15] bliver selvisk.

Stoltheden gør os fuldstændig blinde, en mørk energi i lysets klæder[10].

Udviklingen

17-17-21-5-23-7-13-4-6-4-2-21-1-10

At vokse op og samtidig udvikle sin indre frelsers behov er ganske normalt. Ene og alene af den årsag, at det er mængden, der bestemmer normen. Det er i sig selv et bevis for, at det normale nødvendigvis ikke er korrekt, *Intet er som det ser ud til at være*.

Når du nu har erkendt, at du har valgt et liv, hvor du vil frelse dig selv gennem det ydre, indebærer det, at du er kommet til Jorden hos nogle forældre, der er i stand til at lære dig dette bedrag for at du kan komme til at bevise dit værd. Så at leve med din frelser er det samme som at leve i afhængighed.

Først næres denne adfærd af dine forældres behov for at bevise[17], og du må så videreudvikle den lærdom og blive endnu bedre til at bevise dit værd. Sådan vil det blive ved, indtil du har lært, at hvis du vil standse denne destruktive adfærd, må du kigge ind i dig selv[17-21] og ikke ud på dine omgivelser.

Du må lære at sige: "Hvad er min del af dette?" Bagefter skal du så kun koncentrere dig om det, der er din del[5-23-7].

Årsagen til, at du som afhængig prøver på at løse de destruktive dele af dit liv i det ydre, er indlysende. Ved at bevise dit værd i det ydre får du, godt hjulpet af andre, bildt dig selv ind, at de destruktive dele i dig er forårsaget af det ydre[13]. Sandheden er, at du har skabt dem ved hjælp af det ydre[4].

Du vil derfor i al evighed kunne grave i det ydre, men du vil aldrig finde svarene[6]. Måske finder du midlertidig fred, men det er kun et låg, du har fået lagt på. Så når du, mens du har det allerbedst, endnu engang er i gang med dine stoffer, sidder du i fælden igen[4-2].

I dine forsøg på frigørelse bliver du hjulpet til at blive i din adfærd gennem andre frelsere[21-1]. Det er, fordi du genkender dit eget hos dem, og så bilder du dig selv ind, at de forstår dig. Da disse frelsere, hvoraf man-

ge er “professionelle frelsere”, selv er ude for at bevise deres værd og søge deres svar i det ydre, bliver resultatet som beskrevet ovenfor[10]. Du ender i fælden igen.

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvad du mener der er dine stoffer.
2. Beskriv, bag hvilke motiver du gemmer dem (fordi).
3. Beskriv, hvad du tror der vil ske, hvis du frigør dig.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan frigøre dig.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at frigøre dig.
6. Beskriv, hvordan du vil frigøre dig – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Oplever du stadig, at der er stoffer i dit liv? Beskriv.
2. Hvordan oplever du, at de sniger sig ind? Beskriv.
3. Hvad er det, der gør, at du ikke frigør dig? Beskriv.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan frigøre dig.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at frigøre dig.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 9 7. emne **Kort 2-1**

Opløs frelseren i dig selv,
derved bliver du en sand frelser.

Indledning

23-4-14-13-21-1-4-9-2

Det, du reelt som frelser foretager dig, er at du lægger et konstant stigende pres på dig selv[23-4-14-13]. Det sker ved igennem det ydre at frelse dig selv fra ansvaret for konsekvenserne af din afhængighed, som er din egen adfærd[21]. En adfærd, du er blevet, og ukritisk har ladet dig optræne i, således at det er blevet til din ubevidste virkelighed, at din lod her i livet er at være den, der ofrer sig[1-4].

At ofre sig på denne ubevidste måde forårsager stress. Stress skyldes alt det, du ikke når af dit eget på dit indre plan. Når du så som frelser ikke ved, at du tilsidesætter dig selv og dit eget ved at gumle på de andres æbler, er det meget vanskeligt at få øje på grunden til, at du sidder med emotionelle og fysiske signaler af vekslende sværhedsgrad. Du tror, at du bare skal finde nogle flere eller andre arter at gumle på, så du ser det ikke, før du har tvunget dig selv ned gennem overfladen af din personlige bund.

Du har såmænd bare brugt det almindelige og normale mentalhygiejniske rensemiddel, som *man* og *vi* gør; du overfylder dig selv med andres æbler – alt det, der er de andres problemer og dermed deres ansvar[9-2].

Offeret

19-24-9-18-28-1-4-1-4-1-4-1-4-2

Som frelser ender du altid som offer for dine egne reaktioner[19-24]. Ja, jeg skrev ikke handlinger, for det er reaktioner. Du er reaktionær, du ved nemlig ikke, hvad du render rundt og laver, du gør det bare. Det er derfor du ofte sidder tilbage og ligner et spørgsmålstegn, godt frustreret over at have foretaget dig ét og villet noget andet.

Grunden til, at du bliver offer, er ene og alene den, at dit ubevidste motiv for at frelse er absolut selviskhed. Sandheden er, at du gør det for at bevise dit værd[9-18-28].

At leve som frelser er et trekantsdrama, der automatisk påbegyndes hver gang oplevelsen af værd daler, oftest sker det ubevidst. Når det sker, skydes antennerne ud i omgivelserne, og signalerne fra nogle æbler modtages hurtigt.

Straks er du på pletten, så du opdager med stor sandsynlighed ikke, at dit værd trængte til næring. Nogen har appelleret til dig, bevidst eller ubevidst – det er ligegyldigt, for du har næse for det. Du er simpelthen ikke i stand til at lade være.

Appellen sker gennem manipulation, og manipulerer omgivelserne ikke selv, skal du nok få dem manipuleret til det, for frelses, det skal de. Højst sandsynligt glemmer du at spørge, om æblet er modent til at blive gumlet på. Du har set det, så reddes, det skal de, og det lige nu. Du gør det bare.

Når du mener at have gumlet længe nok for at rydde op – altså påtaget dig deres ansvar – og ikke oplever nogen forandring hos den eller dem, du er i gang med at frelse, har du ikke modtaget bevis på dit værd. Du har modtaget det modsatte, så du spytter dem ud og begynder at trampe på dem i stedet for. Denne udgave er nu parat til anden akt.

Der er også en anden udgave. Det er den, hvor frelseraktionen er lykkedes, og så udviser de utaknemmelige bæster ikke taknemmelighed, nu hvor du har knoklet sådan for dem, så husk på: Du blev ikke spurgt.

Skulle det være sådan, at de viser taknemmelighed, fjerner du selvværdet med falsk ydmyghed. Jeg kan forestille mig, at du kender fraserne: "Åhh… – det var da ikke noget", "Det manglede da bare", "Vi må da hjælpe hinanden", "Det skal du da ikke tænke på." Så det gør de så ikke; du har jo selv nedgjort din frelseraktion[1]. Nu er disse udgaver også parat til anden akt.

Ligegyldigt hvilken udgave af frelseraktioner det er, får du skabt forfølgerrollen[4], men ofte går det ud over en anden eller andre. Det er derfor vanskeligt at få øje på dit eget problem.

Anden akt i dramaet er nu begyndt. Forfølgelsen er sat i gang, for nu har du også gjort, sagt, osv.…, men der sker intet. Intet forandrer sig. Du

oplever utak. Du oplever dine grænser overskredet. Du glemmer bare, at der ikke var nogen, der bad dig gumle på deres æbler. Det var noget, du enten gættede dig til eller bare troede, at dine statister ville have.

Du oplever dig ydmyget eller knejser med nakken i stolthed, du bliver måske angst eller hovmodig, bider din vrede i dig eller bruger den som forsvar. Sarkasmen svirrer, og/eller eksplosionen indtræffer. Forfølgelsen er retfærdiggjort og dermed fuldendt[1-4].

Tredje akt påbegyndes. Offeret, hedder denne akt, der samtidig er kimen til den næste frelserrolle. Skyldfølelsen blomstrer, skamfølelsen følger med, din måde at bruge sorgen på kommer frem.

Der ryger en finger ind i navlen, og når du har pillet længe nok og fået godt fat i rygraden, er opgaven fuldendt, beviset er hjemme: "Jeg er ikke god nok"[1-4]. Det var afslutningen på dette drama, som er en sæbekomedie, en føljeton, der kører i dit liv, lige så længe du vælger det.

Spiren til det næste trekantsdrama er nu lagt. Når du er kommet gennem selvhøjtideligheden og/eller depressionen (navlepilleriet) og har accepteret (lagt låg på), er du klar til at rejse dig ved en gentagelse, måske i en anden forklædning.

Det vil fortsætte, indtil du er træt af at være forfatter, iscenesætter, koreograf, instruktør, hovednavnet, medspiller, modspiller, sufflør, billetsælger, billettør, rengøringsassistent og kasserer i dit eget bedrageriske skuespil[1-4].

Der er dog også en stor sandsynlighed for, at du har gang i flere trekanter på samme tid, så du måske ikke oplever det med offeret så stærkt. Dér, hvor det går rigtig galt, er når flere trekanter standser lige over hinanden.

Du får så lov til at mærke syv til otte offerroller på én gang. Så er du serveringsklar for andre frelsere, og du kan så svælge i det og blive retfærdiggjort, så længe det er dit behov.

Her finder du måske ud af, at her er da meget rart at være. Nu får du da opmærksomhed. Sandheden er den, at du nu er blevet en af dem, der styrer og kontrollerer. Det er altid den tilsyneladende svage, der er den

stærke, for det er det menneske, der styrer hele spillet. Uden de udbrændte frelsere ville der ikke være æbler til de aktive frelsere.

Når det ikke længere er interessant at modtage de andres destruktive omsorg med den rolle, ryster du dig løs og starter det hele forfra igen – hvis du ellers er i stand til det. Det bliver ved, indtil du har fået nok.

Hvis du har overlevet adfærden i dette liv, står muligheden åben for at skifte fremgangsmåde. Valget er dit, og valgmuligheden har du hvert eneste sekund, hele livet igennem. Det handler om villighed til at tage det betingelsesløse og kompromisløse ansvar for dig[2].

Ansvar

14-17-22-28-11-14-13-26-22-16-27-21-3-8

Hvis du ønsker at finde dig selv, bliver du nødt til at opløse de destruktive, tvangsmæssigt tillærte adfærdsmønstre[14-17-22]. Det lader sig gøre ved at tage en beslutning om: *Alt hvad der sker mig, er rigtigt*[28]. *Jeg har selv skabt det. Det er skabt, for at jeg kan lære mig selv at kende. Jeg vælger derfor at tage ansvaret for mit eget liv og søge mit værd i mig selv*[11].

Når du har taget den beslutning, vil de tilsidesatte sider i dig, nemlig dine spirituelle energier, prompte reagere, for de er fuldstændig frie af emotioner. Du vil straks få skærpet din opmærksomhed omkring din adfærd[14].

Du har nu skabt mulighed for at se og afsløre dine ubevidste motiver. Det gør det muligt for dig at begynde at lære[13], hvad der i dit liv egentlig repræsenterer dig, og det du ønsker med dig selv. Ligesom du hurtigt vil lære, hvad der hører de ydre omstændigheder til og derfor ikke er dit[26-22]. Det, der ikke er dit, kan du så smide væk[16] og derved give plads til det, du nu ønsker og bestræber dig på at blive til[27-21-3-8].

Fristelser

5-15-20-29-25-30-14-7-5-1

Fristelserne til at springe tilbage til det kendte er i begyndelsen mange. Den skærpede opmærksomhed kan specielt i denne del af adfærdsændringsprocessen opleves som ubehagelig[5], da den emotionelt fremtræder som angst.

Den adfærd, du er ved at forlade, har lært dig, at angst er noget farligt. Du vil derfor ubevidst have lyst til, endnu engang, at blive i den gamle adfærd.

Som det fremgår af kort nr. 15, er angst et emotionelt signal til dig om netop opmærksomhed. Lad derfor ikke dine mørke energier benytte dine lyse energiers signal. De mørke energier vil forsøge at fastholde angsten og derved forstærke den, så du til sidst passiviseres.

Det er vigtigt, at du her modtager lysets signal, respekterer angsten og erkender dig til det nye signal. Det kan du gøre ved at sige til dig selv: "Hvis jeg ikke havde det, som jeg har det lige nu, var jeg ikke mig. Jeg bevæger mig jo i noget, jeg ikke kender, så dette signal om opmærksomhed er helt o.k." Du vil snart opleve, hvordan glæden – healingen (se kort nr. 20) begynder at komme til dig[29].

Vreden (se kort nr. 25) og sorgen (se kort nr. 30) vil også fylde meget i denne første fase. Derfor vil det være godt for dig, at du virkelig bruger tid på at få omstillet dine gamle forestillinger[14] om alle hovedfølelserne til lysets – sandhedens – signaler og handlinger på hovedfølelserne.

Jo hurtigere du får ændret disse forestillinger[7], desto hurtigere bliver du i stand til at handle positivt på dine emotionelle signaler[5-1]. Derved undgår du at passiviseres i de fysiske signaler for til sidst at blive helt frigjort fra dem.

Bevidstheden

7-13-13-16-9-5-22-10-18-4-8-22-4-2

Bevidstheden er dit arbejdsværelse i alle indlæringsfaser. Mange tror, at arbejdsværelset er hjernen, men den er kun, og skal kun være, dit kommunikationscenter, så lad ikke den styre processen[7].

At leve som frelser er at leve i en uvirkelig virkelighed[13]. Du er så at sige notorisk løgner over for dig selv. Det skyldes, at din bevidsthed ganske og aldeles ukritisk suger alt til sig[13]. Bevidstheden er på en måde nok den dummeste mekanisme, vi er udstyret med. Den tror på alt, hvad dit kommunikationscenter finder frem til og godtager.

Den "dumhed" må du bestræbe dig på at udnytte positivt[16] ved, gennem ærlighed over for dig selv[9], at få skabt din egen virkelighed. En virkelighed baseret på de signaler, du modtager i krop, sjæl og sind[5], og ikke på basis af de forestillinger, dit kommunikationscenter har skabt[22]. Bare fordi det sagde og gjorde de andre, sådan gør man, og sådan gør man ikke.

De undskyldninger er usande. Vil du tage ansvaret for dit eget liv, er det slut med at gemme dig i mængden i en uansvarlig "man"-rolle, og i stedet leve i en ansvarlig "jeg"-rolle. Det er den første forudsætning for, at du vil få noget ud af dit arbejde med dig selv[10].

Det er gennem ordets kraft, at du materialiserer din oprydning og dine erkendelser. Så hvordan i al videste verden skal din højere energi finde ud af, hvor du vil have tingene placeret, hvis du refererer til dig selv som en "man"? Da du altid får, hvad du beder om, vil dit liv blive ved med at flagre rundt ude mellem "mannerne," hvis du ikke vælger en "jeg"-rolle[18-4].

Din sandhed er, at du er her for at frelse. Vi er her alle for at frelse, men vel at mærke i uafhængig, konstruktiv kærlighed[8]. Derfor bliver den kærlighed, selviske frelsere udviser, afhængig, destruktiv kærlighed. Vi ved det bare ikke, for vi tror, at vi gør det for de andre. Så hvis den kærlige handling ender skidt for dig, var dine motiver selviske[22-4-2].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv tre situationer, hvor du efter kærlige handlinger har oplevet dig tilsidesat.
2. Beskriv, hvad du mente, at dine motiver var.
3. Beskriv, hvad du nu mener, at dine motiver var.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du nu ønsker at håndtere lignende situationer.
5. Beskriv, hvordan du mener, at du kan hjælpe dig selv til at håndtere de ønsker fremover.
6. Beskriv, hvordan du vil håndtere det fremover – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv nogle situationer, hvor du stadig oplever, at dine motiver ikke har været rene, og du har oplevet dig tilsidesat.
2. Beskriv, hvad du mente, at dine motiver var.
3. Beskriv, hvad du nu mener, at dine motiver var.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du nu ønsker at håndtere lignende situationer.
5. Beskriv, hvordan du mener, at du kan hjælpe dig selv til at håndtere de ønsker fremover.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så gør det[10-19].

Kapitel 10 12. emne **Kort 7-2**

Medens du taler, modtager du intet, lær at lytte.

Indledning

6-1-22-23-11-4-26

Der tales, tales og tales. Det er blevet en nødvendighed, for der skal forklares, forklares og forklares, så der bliver forstået, forstået og forstået. Talen kører i ét væk. Ofte ender det med, at det, som egentlig skulle siges, ikke bliver sagt eller ikke bliver hørt[6-1].

Jeg tror ikke, at det er fordi, at nogen ønsker, at det skal være sådan. Sådan er det bare blevet. Det har ikke kunnet blive anderledes med de adfærdsmæssige retningslinjer, normen har udstukket[22-23].

"Jamen, jeg siger aldrig noget," siger den selvudslettende og tavse, *Intet er som det ser ud til at være*. Hos det menneske foregår nemlig kun den tale, som foregår hos alle. Det er kommunikationscentrets egenkommunikation, støjsenderen i dit hoved. Den forvirringsskabende tale må der sættes massivt ind overfor for at få standset[11-4-26].

Ord/tanke

27-4-13-16-17-21-24-22-4-13-27

Ordets kraft er den stærkeste kraft, du har. Det er med effekten af den kraft, at din virkelighed til sidst skabes[27]. Tankens kraft er stærk. Med den manifesteres mulige virkeligheder i dig; men ordets kraft er den stærkeste. Igennem den materialiseres dine valg ud fra dine mulige virkeligheder[4]. Derfor er det vigtigt at få rede på, hvad der er ord, og hvad der er tanker[13-16-17].

De fleste mennesker siger, at de læser indenad, når de læser en bog for sig selv, men når kommunikationscenteret kører derudaf, med tale, siger de, at de tænker. Du har måske selv været ude for, eller hørt andre tale om, at du bare tænkte på ét eller andet, og så skete det. Det materialiserede sig ikke ved tanken, men med det talte ord. Den tale, dit kommunikationscenter brugte til at behandle de forudgående manifesterede tanker – som kan have været intuitive eller affødt af signaler, du på anden

vis kan have modtaget.

Ønsker du at lære at følge dit livs energistrøm på den måde det er muligt, via din overbevidsthed, den intuitive tanke, er du nødt til at skille dine signaler, tanker og ord fra hinanden[21]. Det gælder såvel signalerne, der kan modtages af andre, som dem, der kun kan modtages af dig selv.

I enhver oplevelse, du modtager, er den intuitive tanke din sandhed[24]. Den er altid din første tanke. Hvad der kommer derudover, er dit kommunikationscenters forslag til mulige virkeligheder[22]. Det er her, støjsenderen er gået i gang.

Jeg vil beskrive et eksempel (den kursiverede skrift er forklaringens tekst): *Du oplever en ukendt hændelse; så snart du modtager signalet angst, er den intuitive tanke der:* "Ukendt, vær opmærksom". *Kommunikationscentret reagerer med din adfærd – det tillærte, og sender lynhurtigt en række forslag:* "Hvad nu… – forklaringer", "Pas på… – forklaringer", "Det er farligt… – forklaringer", "Hvorfor?… – forklaringer". *Sådan kan hjernespindet køre derudaf.*

Du vil så øjeblikkeligt godtage det forslag, der passer bedst ind i din adfærdsmæssige tilstand i nuet[4]. Det, oplevelsen vil materialisere, sker ud fra de ord, du bruger i din egenkommunikation, og ud fra de ord, du bruger i din søgen efter bekræftelse. På den måde bliver din virkelighed skabt[13].

Den intuitive tanke og forslagene kommer ofte så hurtigt oven i hinanden, at du ikke opfatter, hvad der var den første tanke. Derfor er det en god hjælp til dig selv at betragte og omtale din egenkommunikation som tale, i stedet for at betragte og omtale den som tanker. Det er meningen, at du kun skal bevare dine sande tanker, og det bliver på den måde muligt, da du kan bede om at få fjernet dine uønskede ord[27].

Tale

21-24-14-9-27-18-10-2-11-4-13-12-16

Ethvert talt ord indeholder en bøn, og da *Du får alt, hvad du beder om*, er det vigtigt, at du får bragt brugen af dine ord på plads. Det er muligt for dig direkte at benytte dig af bønnen til at få fjernet den del af din tale, der er

støj, ved at bede om opmærksomhed på ordet[21]. Det kan du læse mere om i kap. 7, emne nr. 31, i temaet *Bønnen*.

Du vil med sikkerhed komme til at modtage hjælp. Da det er dig, som har ansvaret for at materialisere ændringen, vil hjælpen opleves ved at du begynder at lytte til, hvad det er, du sender ud og modtager[24]. Du har så skabt mulighed for at begynde at skille sande og falske virkeligheder (profetier) fra hinanden. Du bliver nemlig i stand til at høre og se facts[14-9].

I Universets kraft findes der ikke lidenskab eller emotioner; der findes kun det sande. Det er den energi, hvorpå din overbevidsthed trækker, og som du får din hjælp fra. Her opfattes ordene kun for ordenes pålydende[27]. Så hvis du virkelig har et ønske om at forandre dig, er du nødt til at benytte de rigtige ord og kalde en skovl en skovl og en spade en spade[18].

Du er nødsaget til at tage ansvaret og erkende dig til din virkelighed i nuet, og i din kommunikation med dig selv og andre omkring den må de sande ord bruges[10-2].

I Universets kraft er det som nævnt sådan, at *Alt er rigtigt* og *Du får alt, hvad du beder om*. Derfor er dit liv, sådan som det er. *Dine valg er dit liv*, alt efter hvordan du lægger dine ord. Med løgn får du løgn igen, med sandhed får du sandhed igen[11-4].

Det, du må ind til, er at se din egen løgn. Se det ubevidste bedrag, du ligger under for – en underlægning, der ene og alene skyldes, at du har fastholdt det med din brug af ord ud fra den virkelighed, du har tilegnet dig[13]. Du har talt og talt, skabt støj, modtaget støj, og gør det fortsat i én uendelighed[12].

Du bliver nødt til at standse det. Det drejer sig ikke om at høre en masse, men om at lytte til det enkle. Distancér dig fra al den unødvendige støj, nægt at høre på det[16]. Der står mere om ord/tanke i kap. 28, emne nr. 34, i temaet *Tænk positivt*.

Modtager

24-23-6-1-21-5-19-29-8-5-17-19

For at modtage må du skabe stilhed. Ellers vil du ikke være i stand til at

lytte. Stilhed er og muliggør flere tilstande[24].

Bedømmelsen af det du modtager, såvel fra det ydre som fra dit indre, er den støjskabende mekanisme[23]. Den mekanisme sætter gang i dit kommunikationscenters styring og kontrol ved hjælp af talen, hvilket gør, at du ikke er i stand til at lytte[6].

Du hører muligvis nok signalerne eller bare nogle af dem, men du er straks gået i gang med at ville forstå og sikre dig at blive forstået, når udsenderen om lidt skal til at trække vejret. Så bryder du ind[1-21], ofte længe før udsenderen egentlig har fået talt sin virkelighed helt ud.

Det kan også være sådan, at du, af én eller anden bevidst eller ubevidst årsag, oplever modstand og går i forsvar[5]. Du vil så have travlt med at bedømme udsenderen og dig selv ud fra, hvordan du i den givne situation vil være i stand til at forsvare dig. Du får hverken hørt eller lyttet til det, du modtager, fra det øjeblik du blev trigget[19].

Den sidstnævnte mekanisme er også den, der trigger den studerende i forskellige indlæringsfaser[29].

Ved at åbne for din evne til at opleve dine signaler[8] stopper din tvangsstyrede evne til bedømmelse. Den stilhed, der derved skabes, gør dig i stand til at modtage i frihed.

Du vil så, udover at høre og se hvad du modtager, også komme til at lytte og se, hvad der muligvis er af andre virkeligheder i det, du modtager. Det er her, at du vil få øje på dine læreprocesser, hvilket gør dig i stand til at erkende dig selv og så handle på de signaler, du modtager[5-17-19].

3-24-18-19-20-28-4-9-10-8-27

Er du ikke i stand til at handle positivt i nuet, altså høre eller se din egen læreproces på de signaler, du modtager, så distancér dig og skab stilhed[3-24]. Du vil så i den stilhed heale og få skabt klarhed om, hvad facts egentlig var, og du vil så kunne erkende dig[18]. Hvis det er nødvendigt for dig, kan du vende tilbage til udsenderen og få handlet på de signaler, du modtog[19].

I den stilhed, hvor intet sendes eller modtages, oplevelsen af intethed, finder de forberedte healinger sted – det, du med ordet har skabt. På vej ud af disse stilheder modtages indsigterne og klarhederne til dine næste skridt[20]. En stilhed, der oftest forbydes af din intellektualiserede angst i din vågne tilstand, men som virker for dig i den stille del af din søvn.

Her er du i en naturlig stilhed i den midterste del af din søvn, hvis du ellers ikke er forstyrret af bevidsthedsudvidende stoffer eller anden manipulerende medicin. Søvn og meditation kan du læse mere om i kap. 7, emne nr. 31, i temaerne *Søvnen* og *Meditationen* og i temaet *Optræn meditation* i kap. 14, emne nr. 32.

Meditation er et redskab, du kan bruge til såvel at skabe stilhed til at lytte til dine tanker som stilhed til at heale. Det er dog vigtigt her at huske på, at hvis meditation gøres til et stof, får det modsat effekt og skaber i stedet mange falske profetier (usande virkeligheder).

Den meditation, du kan skabe i den uforstyrrede ro, vil altid være den stærkeste. Det kan være godt at træne din meditative evne op ved hjælp af den ene eller den anden form for guidning. Musik er formidabelt, men målet er meditationen i absolut stilhed. Når din evne til meditativt at lukke dig selv ind i dit indre er nået, vil du til enhver tid være i stand til at skabe stilhed i nuet, ligegyldigt hvor du opholder dig[28].

Meditation opfattes af mange som noget mystisk, men det er det absolut ikke. Den mystificering er skabt af undervisere gennem generationer, som har haft et behov for ad den vej at skabe værd. Det handler ikke om røgelse, krystaller, ringende klokker eller mantraer.

Disse ydre ting er hjælpemekanismer, som kan give nogle dejlige, spirituelle oplevelser, men så sandelig også det modsatte.

De er også hjælpemekanismer, som kan bruges i indlæringen af meditation. Her er det så vigtigt at have opmærksomhed på, at det ikke går hen og bliver til et stof. Skulle det ske, vil du blive hængende dér, så længe du har behov for det[4-9].

Fristelsen til at lade meditationen blive til et stof er stor, da det ofte ikke rigtigt opleves, som om der sker noget, når du forlader den guidede

meditation. Det har aldrig været Guds tanke at installere et rejsekatalog eller en filmmaskine i os[10]. Du må vise dig selv kærlighed i læreprocessen[8]. Hvis du ikke rigtigt oplever noget i begyndelsen, så nyd hvilen og tænk på, at *Intet er, som det ser ud til at være*. Før du ved af det, vil du opdage, at der er sket noget for dig[27].

Lytte

18-8-20-15-8-8-6-23-28-4

Du bruger dine øjne, din næse og dine ører til at opleve med. De signaler, du på den måde modtager, er stærkt underlagt dit kommunikationscenters styring og kontrol[18].

Når du ønsker at lytte, er du nødt til at bruge kærligheden[8]. Det vil sige, at det er med hjertet, du lytter. I den betingelsesløse og kompromisløse kærlighed er Intetheden og Altet[20]. Det er her, du må finde din balance, din harmoni. Det, du lader dig begrænse af, er din intellektualiserede angst med alle de uvirkelige profetier den skaber på grund af det ukendte[15].

Inden Buddha blev til Buddha, var han en rig kongesøn, der – mod faderens vilje – havde fået øje på en anden virkelighed uden for paladsmurene. Det, han havde set her, var den direkte modsatte virkelighed af det, han var vokset op i. Han var fast besluttet på at finde sandheden og forlod derfor sine trygge omgivelser.

Han endte blandt andre, som også søgte sandheden, og nogle hændelser gjorde, at de øvrige sluttede sig til ham. De levede af så at sige intet, ud over den næring de kunne suge til sig i den lund, hvor de sad og mediterede. Han sad der i seks år og beskæftigede sig ikke med andet end meditation indtil en dag, hvor en musiklærer sejlede forbi på en nærliggende flod og talte nogle visdomsord til en elev. Sætningen var meget enkel: "Spænd ikke strengen for stramt, ej heller for slapt."

Kongesønnen var gået fra den ene virkelighed til den direkte modsatte, så den sandhed han pludselig oplevede var det, der gjorde Buddha til den store mester, han blev. Han kom til at lytte med sit hjerte, hvor *Alt er rigtigt*. Det er i balancen i den sætning, at sandheden ligger, i stedet for at høre og se rigdom/fattigdom, retfærdighed/uretfærdighed, af-

hængighed/uafhængighed osv. Han oplevede kærligheden[8] og gav den uselvisk videre, på samme måde som han havde modtaget den.

Den samme kærlighed ønskede Jesus også at give fra sig et par år senere, og de, der ønsker den, kan bare gøre brug af den. Jesus sagde ofte: "Frygt ikke, Gud er med jer". Det gjorde han, fordi netop begærets angst er hindringen for at lytte i den sande kærlighed[8].

Ethvert menneske er i stand til at lytte. Det er kun et spørgsmål om at have mod til at slukke støjsenderen[6-23], så det bliver muliggjort[28-4].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv tre situationer, hvor du i dag kan se, at din manglende evne til at lytte har begrænset dig.
2. Beskriv, hvordan du tror, at udfaldet af situationerne ville være blevet, såfremt du havde været i stand til at lytte.
3. Beskriv, hvad du mener der er dine blokeringer for at lytte.
4. Beskriv, hvad du mener at du kan gøre for at opløse disse blokeringer.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at opløse blokeringerne.
6. Beskriv, hvad du vil gøre for at opløse blokeringerne – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvordan du i dag kan se, at du stadig begrænses i din evne til at lytte med dit hjerte.
2. Beskriv, hvordan du tror, at udfaldet af situationerne vil blive, såfremt du også her gør brug af din evne til at lytte.
3. Beskriv, hvad du mener er dine blokeringer for at lytte.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at opløse disse blokeringer.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at opløse blokeringerne.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så gør det[10-19].

Kapitel 11 17. emne **Kort 12-3**

At leve med forventninger
giver intet eller skuffelse.
At leve med håbet
giver intet eller glæde.

Indledning

23-1-4-21-6-22-13-21-10

Meget tidligt i mit liv lærte jeg, at det ikke nyttede noget at have forventning til nogen eller noget i den familie, jeg voksede op i. Familiens dominerende læremester var ekspert i at skabe og bryde løfter, godt hjulpet af den næste på rangstigen. Nummer to på rangstigen brugte det meste af sin eksistens på at glatte ud og undskylde læremesteren[23] for bagefter at undskylde sig selv på bekostning af læremesteren.

På trods af, at der også fandt en stor forfordeling sted blandt læremesterens undersåtter, valgte jeg tidligt at lade være med at lytte til løfterne og så bare se, hvad der skete. Det ubevidste valg har været til stor gavn for mig. Jeg ved i dag, at det, der oftest sker med børn, der udsættes for den slags læreprocesser, er, at de udvikler sig i og med en dominerende defekt, der hedder "people pleaser." Mangt et menneske med afhængighed til primærstoffet *mennesker* er skabt ad denne vej[1-4].

Jeg kom i stedet til at lære at have forventninger i de ydre omgivelser. Det er så at sige næsten en umulighed ikke at lære det, idet suggestionen på den front er så kraftig. Vi tordnes fulde med, hvad der kan og skal forventes, og da alle mere eller mindre har oplevet skuffelser, forstærkes forsøgene på at få forventninger indfriet[21].

Forventninger er på den måde blevet til en afhængig defekt, som vi styres af. Det sker i en indbildthed om, at vi kan styre forventningerne til indfrielse, og/eller at vi styres af en angst eller angstens forsvarsmekanismer for ikke at få forventningerne indfriet[6-22]. Det er kommunikationscentrets luftbobler.

Da jeg fik øje på, hvor mine forventninger lå, og hvordan jeg skabte dem[13], stod det tydeligt for mig, at dér, hvor forventningerne blev indfriet, var det nærmest en selvfølgelighed. Så ud over indfrielsen var der alligevel

intet til mig i indfrielsen. Når de ikke blev indfriet, fik jeg en gave, *Intet er som det ser ud til at være*. Gaven var det sande behov, jeg skulle have dækket, indtil jeg fik set mine tilsidesættelser i *det at forvente*. Gaven hed skuffelse[21-10].

People pleaser

21-13-13-11-11-22-12-27-4-18-6-23-28

Denne defekt skabes ved, at barnet hele tiden vil forsøge at tilfredsstille løftebryderen, så barnets forventninger til løftet kan blive indfriet.

Når påvirkningen i det mønster har hængt ved længe nok, tilegner barnet sig skyld og skam. For mange er det ganske ubevidst. Skylden og skammen gemmes af vejen i frelserroller og viser først sine sande ansigter ad åre[21].

Barnet bygger ofte løgne op, der hurtigt bliver til fortrængende livsløgne. Sådan skabes der tidligt tryghed i løgne; de uvirkelige virkeligheder[13].

Der er nu skabt et tredjerangsbarn, hvis lod det er at leve i tilsidesættelse af og med sig selv gennem det at tilfredsstille andre og andet[13]. Barnet kan så vælge enten at blive i tredjerangsrollen og gøre sig svag for derigennem at få værd i den opmærksomhed, der opleves i det[11]. Eller også at søge værd i den opmærksomhed, der er i at styrke sin stolthed ved at påtage sig ansvar for løftebryderens velbefindende[11].

Løftebrydere skaber mennesker, de kan forvente noget af, så de kan få deres egne behov dækket. Det får de, og meget snart helt uden at bede om det.

Det sker, fordi de mennesker, der konstant udsættes for løftebrud, lærer, hvordan de i hvert tilfælde ikke vil være. De bliver bl.a. ofte retfærdighedsforkæmpere med bind for øjnene, så de ikke kan se andet end deres egen virkelighed[22]. Elever af løftebrydere ofrer gerne deres eget liv på at leve op til de forventninger, de har fået skabt, så de kan leve op til deres løfter til sig selv. Løfter, skabt på basis af egne og tillærte forestillingssæt om, hvad andres behov er[12-27].

De tilsidesættelser af sig selv, som det indebærer at eksistere på den

måde, gør, at når barnet selv bliver forælder, opdager det ikke, at det i sine tilsidesættelser bliver løftebryder som en tro kopi af sine forældre[4-18]. Kulisserne og maskerne er den eneste forskel i det teaterstykke. Det er bare blevet moderniseret og endnu mere sofistikeret, i og med at der er kommet flere undskyldende forklaringer at bygge benægtelserne op med[6-23].

Tredjerangsmennesker er i deres bevidste eller ubevidste skyld og skam meget tro over for deres læremestre. De påtager sig prompte og ubetinget det fulde ansvar. De forsøger i troskab og efter bedste evne at tilfredsstille deres lærermestres behov – løftebrydernes behov[28].

17-2-13-23-13-23-1-21-11-17-4

I de såkaldt højtudviklede lande, er normens forældre løftebrydere på et ganske ubevidst plan. Det forholder sig sådan, at børn, som i de første leveår er i stor kontakt med deres sjælserindring, godt ved, hvilke opgaver forældre i sandhed har over for dem.

Kun få mennesker i disse samfund lever op til den sande forældrerolle[17]. Så de mere synlige løftebrud er kun en forstærkelse af den læreproces for de børn, som har behov for at lære sig selv at kende, gennem det at have ligget under for en sådan adfærd. *Alt er rigtigt*[2].

Børn, der vælger den tilsyneladende svage rolle for at tilfredsstille deres behov ad den vej, tilfredsstiller samtidig forældres behov for at hævde og/eller gemme sig. Der er nu skabt mennesker, som i store perioder af deres liv vil tilfredsstille sig selv ved, gennem lidelse, at søge tilfredsstillelse i at tilfredsstille andres behov for at frelse.

Disse mennesker vil ofte manipulere andre til at fortælle dem, hvad der er bedst for dem, ud fra det de forventer, at andre forventer af dem[13-23]. I den selvforanstaltede manipulation begynder de så at tro på, at de ikke er gode nok, og de skaber så deres virkelighed i den tro.

Børn, der vælger den tilsyneladende stærke rolle for at tilfredsstille deres behov ad den vej, tilfredsstiller samtidig forældrenes behov for at hævde og/eller gemme sig selv. Der er nu skabt mennesker, som i store perioder af deres liv vil tilfredsstille sig selv ved gennem stolthed at søge

tilfredsstillelse i at tilfredsstille andres behov for at blive frelst.

Disse mennesker vil ofte lade sig selv manipulere til at fortælle, hvad andre har behov for, og så dække behovet for dem. Også det sker ud fra hvad de forventer, at andre forventer af dem[13-23]. I den selvforanstaltede manipulation begynder de så at tro på, at de er uundværlige, og skaber så deres virkelighed i den tro.

Når disse børn bliver voksne, sker der for mange af dem det, at mønstrene bliver endnu mere indviklede. Det sker ved, at de, når de får en partner, med stor sandsynlighed møder deres modsætning[1]. Efterhånden som tiden går, tilegnes partnerens mønster[21]. Der er så to sæt at eksistere videre med, og de bruges efter forgodtbefindende dér, hvor de passer bedst ind i den lavere personligheds dominans i beslutningsøjeblikket[11].

Eksistensstilens forældre sørger for, at arten består, hvad enten de kan lide det eller ej, ønsker det eller ej. Der leves til fulde op til en forventning, der er skabt af eksistensstilens norm- og regelsæt. De fleste forældre er leveringsdygtige i begge kategorier af afhængige.

Det mønster kan kun brydes, ved at du i et og alt bestræber dig på at gøre dig undværlig og standser dét at ville være betydningsfuld. Som forælder gøres det bl.a. ved, at du giver dig til at lære af dit barn[17], så du ser barnets sande behov og animerer barnet til at dække behovene selv.

Det er misforstået selviskhed, når forældre påberåber sig kærlighed til barnet ved at gøre det, som barnet selv skal gøre for at få dækket sine behov. Også selvom det for forælderen er den nemmeste løsning. Barnet fratages simpelthen oplevelsen og læreprocessen i det at være sin egen skaber og i, at det er barnets eget ansvar[4].

Stolthed

6-13-21-22-4-24-3-13-28-5-8-15-20-25-30-6-17-2-4-19-9-18

Stoltheden er din afhængigheds falske lys, et sløringsnet, som forhindrer dig i at se din sandhed[6]. For mig var afsløringen af min stoltheds sande ansigter en stærk bekræftelse på, at *Intet er som det ser ud til at være*.

Begærets projektør, som jeg også kalder stoltheden, er blevet en nød-

vendighed i eksistensstilens regelsæt[13]. Sandheden er den, at det er en afhængighedsskabende unødvendig defekt, der bruges ubetinget til at søge bekræftelse i det ydre. Det vil også være i dit behov for at blive bekræftet, at du vil være i stand til at afsløre din egen afhængighed af stoltheden[21-22].

Det at ære sig selv og sin næste er i eksistensstilen blevet til at være stolt af sig selv gennem sin næste. Stoltheden er i eksistensstilen det konstruktive redskab til at opbygge sig selv. Din lykke er, at dens destruktive, afhængige adfærd også bringer sig selv til forfald[4].

Du har mulighed for at afsløre stolthedens defekter i den angst, stoltheden ofte afstedkommer, eller i angstens forsvarsmekanismer. Muligheden får du, når dit kommunikationscenter leger med luftboblerne om, at dine forventninger ikke indfries.

Det er ikke nødvendigt at vente, til stoltheden bringer sig selv til forfald[24-3]. Du har indflydelse, da det kun er din lavere personlighed, der tror på stoltheden og eksisterer i den[13]. Vælger du det, og det er dit valg, kan du lade stolthedens dominans sætte ud af kraft og have kontrol med den, indtil du er helt parat til at slippe den[28].

Det er meget vigtigt, at du ikke slipper din stolthed for tidligt, da dele af dig stadig tror på den. Når du slipper stoltheden totalt, vil du være ganske nøgen og opleve dig stå alene, hvis du får behov for at søge værd[5]. Du må først i kærlighed[8] gøre dig ét med emotionernes sande signaler[15-20-25-30]. Når stoltheden er væk, har du ikke længere mulighed for at finde værd i det ydre. Det er lige meget, hvor meget du forsøger; det vil ikke længere virke for dig[6-17].

Har du valgt den tilsyneladende svage rolle, bruges stoltheden til at holde dig selv i en bekræftelse på ikke at være god nok. Du vil derfor konstant prøve at tilfredsstille andre[2]. Det gøres med hyppige forsøg på at udvise den stærkes rolle. Derved skaber du de nederlag, som skal til for at indtage din valgte rolle[4], så du kan stille dig til disposition for dine frelsere. Den adfærd vil fortsætte, indtil du dør, hvis du ikke tager en af de chancer, din angst for nederlag eller nederlaget til din stolthed giver dig for at stoppe op og se sandheden[19-9-18].

Vil du leve i kærlighed til dig selv[8], så lad være med at forsøge at bygge den på din forestilling om, hvad stolthed kan give dig[7-22]. Hvad du får, er jo blevet vist dig så mange gange, nemlig skuffelse – en bekræftelse på ikke at være god nok[21].

I den svage rolle har du behov for at benytte dig af stoltheden i en begrænset bevidst kontrolleret brug, til at give dig selv de skulderklap, du har behov for at modtage i din adfærdsændringsproces.

Benyt dig af den del af stolthedens effekter, men vær opmærksom på det med mod til at have hemmeligheder. Gør du ikke brug af det samtidig, vil du straks være ude at søge bekræftelse[17-3]. At have mod til at have hemmeligheder kan du læse mere om i kap. 29, emne nr. 5, i temaet *Ærlighed*.

Del det kun med andre i samme proces, men gør til gengæld også det, hvis det er muligt, for der ligger en stor erkendelse i at få talt højt om dine fremskridt[14-18]. Har du ikke mulighed for at dele det med andre, så skriv et brev til dig selv i nuet og send det til dig selv med posten syv dage senere.

Når du modtager brevet, så sæt dig ned og læs det og nyd dine erobringer med dig selv og dit krammedyr. Den handling vil højst tænkeligt vise dig vej til nye mulige erobringer[27], hvis du bevarer glæden i dig selv og ikke kører den af på dine omgivelser[20]. Denne metode er en naturligt aggressiv, kreativ, skabende handling, som alle kan drage nytte af i mange henseender. Det fungerer som en materialiseringsproces i dig af dine nye erkendelser[26-24].

Har du valgt den tilsyneladende stærke rolle, bruges stoltheden til at bevise dit værd gennem de krav og mål, du sætter for dig selv[6]. Du skal bevise, hvor dygtig du er, og det udmønter sig for mange i altid at stille sig til rådighed, når omgivelserne skal have udført det ene eller det andet[10].

Den stolte ligger typisk under for præstationsræs og perfektionisme, alting kunne lige være en smule bedre. Det, selvom præstationen allerede har overgået det, der egentlig er behov for.

I valg af profession ligger den stolte ofte under for de forventninger, mennesket har til, hvad andre forventer, eller også ligger det under for at ville bevise sit værd: "Jeg skal vise dem." Det bliver den stolte så ved med og opdager slet ikke, at han/hun er blevet både gift og har fået børn, før han/hun en dag pludselig oplever sin eksistens bryde sammen[1-21-12].

Mange kvaliteter er gået tabt, fordi valg af profession er taget på basis af at skulle bevise, og ikke på baggrund af, hvad der er den enkeltes sandhed[13]. De mennesker har ikke givet sig selv mulighed for at finde sandheden, fordi de havde så travlt med at bevise. Eller også har de ikke turdet lytte til intuitionen, da den var der med forslaget, fordi sandheden nok ikke var det, omgivelserne ønskede. Eller også indeholdt det sande forslag tilsyneladende ikke så meget af eksistensstilens bedømmelse af, hvad der er noget værd[22].

Den måde at vælge profession på benyttes også til en vis grad af den tilsyneladende svage, selvom tendensen er, at de nøjes med og/eller tager, hvad de har fortalt andre, at de skal fortælle dem, at de kan klare[7-4].

De tilsyneladende stærke vil avancere, og der sættes mange mål. Det ene mål afløser det andet. For hver gang et mål nås, smutter de. De er ikke i stand til at blive i målet og høste de frugter, de egentlig har skabt mulighed for at høste. Så det med målene er for mange en gulerod, de hænger op for at dyrke det værd, der ligger i at bevise, at jeg er noget værd, jeg kan nå målet.

Disse mennesker er nødt til konstant at være omgivet af aktiviteter, så de kan få gjort sig selv betydningsfulde[10]. De har dårligt tid til at sove. "Det kan vi gøre, når vi bliver gamle". Gammel skal du nok blive, også før tid, men du kommer nok til den tid til at bedøve dig med ét eller andet for at komme til at sove. For din tidlige alderdom bliver med stor sandsynlighed ikke særlig behagelig[27].

Det gør så ikke så meget, for så er der noget for de kommende frelsere at tage sig til. Du kan så i stedet søge værd i det eller krænge din bitterhed ud over dem i retfærdiggørelse. Eksistensstilens teaterstykke bliver holdt

i gang. Du får nu mulighed for at få tilegnet dig den viden om emotionen sorg[30], som dine forældre, på grund af et af deres ubevidste løftebrud, ikke fik lært dig. Formår du i den ende af dit liv at tilegne dig erfaring[5-24-26] i, hvad omsorgsfuldhed er i sandhed, er der stor sandsynlighed for, at du ikke skal ned og gentage de samme mønstre i dit næste liv[19].

25-22-28-11-10-8-6-18-5-4-22-9

Til at fortælle dig selv, hvor betydningsfuld du er, har du så en overfyldt kalender, som er skabt uden omtanke på familiens sande behov. Når du holder fri, hænger familien bagefter dig i en lang række og blafrer, medens "vi" lige skal besøge den eller den. Så må "vi" holde den fest, eller til den fest, nu må "vi" dyrke det friluftsliv, og så det og så det.

Der skabes aldrig fred, og besluttede valg leves aldrig helt ud[25]. Den tilsyneladende stærke flygter konstant fra sit egentlige behov for healing, for du tror, at healingen finder sted i denne passiviserende, afhængige aktivitet[22].

Regningen for den form for tilsidesættelse af sig selv kan kun føre til, at mennesket, hvis det ikke dør forinden, knækker nakken i sin stolthed. *Alt er rigtigt*, så her er der så skabt mulighed for at få vendt[28]. Er der noget i det her, du genkender, er der ingen grund til at vente, til du knækker nakken. Du har dit frie valg til at starte på en ny livsform hvert sekund i dit liv[11]. Det vil kun være din lavere personligheds stolthed, som i selvhøjtidelighed forbyder dig det[10].

Jeg har tidligere omtalt, at ingen mennesker er for dumme til at finde deres indre sandhed og leve den betingelsesløse og kompromisløse kærlighedsaffære med sig selv[8], men at mange er for kloge[6]. Det er disse menneskers stolthed, der har udviklet det, jeg kalder akademikersyge. Stoltheden har hos disse mennesker sat sig til en totalt benægtende stivnakkethed – en lidelse, jeg selv lå under for indtil for 11 år siden[18].

Den lidelse har jeg givet det navn, fordi den i akademiske kredse er hyppigt forekommende, men den findes så sandelig også andre steder. Diagnosen kan stilles hos det menneske, der i sin stolthed i sin profession bilder sig selv ind, at det ikke har behov for at forandre sig. Og langt

mindre for at modtage hjælp til processen på trods af, at alle facts fortæller det modsatte[5].

Sidste fase af den lidelse har ofte dødelig udgang, idet den tit medfører, at professionen må forlades før tid. Her sker der en yderligere forværring, fordi det menneske bliver stående på den piedestal, det har fået anbragt sig selv på. Og da jobbets position ikke længere er der til at stive piedestalen af, foretages afstivningen ved hjælp af andre og endnu mere benægtende flugtredskaber[4-22-9].

Slip stoltheden

13-22-17-26-15-28-29-1-21-18-4-14-13-6

"Slip stoltheden!" Sådan lød det inden i mig, og stemmen måtte råbe højt. Stemmen opfordrede mig til at slippe det eneste, jeg indtil nu havde overlevet på. Det var sådan det havde set ud for mig i den virkelighed, jeg havde befundet mig i[13-22].

I det nu, jeg befandt mig, var det skåret ud i pap, at stoltheden skulle slippes. Jeg havde bedt om klarhed, og det havde jeg fået[17-26], men jeg havde kaldt stoltheden min overlevelsesfølelse. Selvom jeg på det tidspunkt godt vidste, at det var angsten, som havde den opgave[15], strittede jeg alligevel imod i min samtidige opmærksomhed[28].

Min stolthed havde for anden gang blanket mig fuldstændig af, klædt mig af helt ind til det inderste. Jeg havde fået bildt mig selv ind, at jeg havde sluppet min stolthed i september 1987. Sådan var det altså ikke. Jeg kunne konstatere, at stoltheden endnu engang havde gjort mig til et nul, men jeg vidste med mine erfaringer fra sidst, at det ikke var sandhed[29]. *Intet er som det ser ud til at være*.

Jeg havde mistet alt. Der var kun troen på min evne til at overleve tilbage. Jeg oplevede at stå helt alene, jeg havde intet ud over troen på min Gud og troen på dette træningsprogram, som var ved at forme sig. Det var uoverskueligt for mig at se, hvordan det skulle komme ud til mennesker i den situation, jeg befandt mig i.

Helt alene var jeg dog ikke, for ud over min højere energi var der også to mennesker, som troede på mig og det jeg stod for. Det skulle vise sig at

blive en stor styrke for mig at have de to mennesker i mit liv. Sådan var det. For når jeg mistede troen i mine magtesløsheder, som med jævne mellemrum dukkede op i den turbulente periode, havde jeg deres tro på mig, og det jeg stod for, at klamre mig til[1-21-18].

Det var en ekstremt barsk tid for mig. Jeg er i dag dybt taknemmelig over, at jeg på det tidspunkt lærte at give mig selv lov til at modtage den hjælp, de gav mig, til at modtage min egen guddommelige styrke [4]. Alene det at modtage den form for hjælp havde jo slået de første huller i min stivnakkede stolthed[14].

Ved at se gennem de huller kunne jeg se, at det ikke var et nul, jeg var blevet til, men jeg var blevet nulstillet, så jeg var blevet ganske usårlig[13]. Der var jo ikke mere at miste, og det kom til at stå mig ganske klart, at for at være kommet til dette stærke vendepunkt i mit liv, var der aldrig noget, som kunne have været anderledes, end det havde været. Min stolthed havde drevet mit afhængighedsspil[6].

26-16-23-27-29-19-6-24

Når jeg nu oplevede mig usårlig, var det ikke længere farligt at slippe min gamle indbildte overlevelsesfølelse. Jeg gik i gang med at forberede en tilgivelsesproces på min stolthed ved at bede om klarhed på, hvad den egentlig, gennem min eksistens, havde gjort ved mig[26-16].

Jeg var åbenbart ikke helt færdig med at samle erfaringer vedrørende stolthed, for det lykkedes min lavere personlighed at bilde mig ind, at der fandtes to former for stolthed[23]. Den ene var den del af stoltheden, det hele startede med; den del, som jeg tidligere har benævnt den konstruktive del. I min adskillelse af stoltheden fik jeg døbt den del den positive stolthed. Den anden del fik jeg døbt den negative del. Det var åbenbart kun den del af stoltheden, jeg var parat til at slippe. Den virkelige virkelighed viste sig først 17 måneder senere[27].

Noget af det, jeg i den periode ofte blev trigget af, var min økonomiske situation. Jeg havde så at sige ingen indtjening. Det var ofte sådan, at når jeg om natten lagde mig til at sove, vidste jeg ikke, hvor den fysiske føde skulle komme fra næste dag[29].

I den klarhed, jeg havde bedt om for at få arbejdet mig gennem en tilgivelsesproces på min stolthed, fik jeg oplevelsen af, at jeg måtte lave en tilgivelse på min afhængighed til penge. Den manglende økonomi blev nemlig ved med at forstyrre mig[19]. Jeg skabte ro omkring mig, lukkede af for omgivelserne og afbrød telefonen. Så satte jeg mig med blyant og papir og påbegyndte skrivearbejdet; manifesteringen af tilgivelsen. Du kan læse om tilgivelse i kap. 15, emne nr. 3.

Da jeg var nået et lille stykke ind i tilgivelsens trin 2, oplevede jeg for første gang, at det jeg troede, jeg var gået i gang med, var noget helt andet[6]. Jeg var blevet guidet uden om min lavere personligheds tilsyneladende fortsatte blokering mod tilgivelsen på stolthed ved at gå i gang med en tilgivelse på afhængighed til penge.

Det, der kom ned på papiret, handlede udelukkende om de destruktive oplevelser, stoltheden havde givet mig, så jeg ændrede stille og roligt tilgivelsesprocessens trin 1[24]. Mit sande behov for tilgivelse på pengeenergier kom først senere på året.

Jeg vil, i håb om, at det kan blive en hjælp til dig, her gengive teksten fra mit skrivearbejde.

Tilgivelse for stolthed *marts 1993*

Trin 1: *Jeg vil nu tilgive dig, Arne, for den afhængighed, du har haft til din negative stolthed. – Arne, du er nu tilgivet for alle de usande profetier og andre forestillinger, du har haft i din tro på den negative stolthed.*

Trin 2: *Arne, jeg vil nu tilgive dig for alt det, den negative stolthed gør og har gjort ved os. – Arne, jeg tilgiver dig nu for at have påført os alle de lidelser af og med vrede, sorg, angst, hovmod, ironi, sarkasme, lemlæstelser, fysisk og psykisk vold mod dig selv og andre, begær, seksuelt misbrug af dig selv og andre, druk, løgnagtighed, praleri, fordømmelse af dig selv og andre, flugt, hyppige jobskift, rodløshed, straf, fornægtelse, tilsidesættelse af dig selv og andre, samt al, al anden selviskhed, der måtte have været. – Arne, du er nu tilgivet for din negative stolthed og alt det, du har ladet den gøre ved dig.*

Trin 3: *Arne, jeg vil nu tilgive dig for det, du ikke gjorde. Arne, jeg tilgiver dig*

for, at du ikke i betingelsesløs og kompromisløs kærlighed til dig selv levede op til din sande stolthed. – Arne, du er nu tilgivet for det, du ikke gjorde.

20-25-21-17-19-24-6-27-8-16-7-21

Efter at være kommet igennem denne tilgivelse oplevede jeg en meget stor frihed og ro[20]. Jeg oplevede de kommende dage, at jeg virkelig havde fået integreret og materialiseret den virkelighed, jeg målrettet havde arbejdet på siden 15. marts året før. Det var den dag, hvor jeg, efter flere tiltag, i sandhed besluttede mig for, at nu var det nok[25], og satte mig det mål fuldstændigt at frigøre mig fra mine afhængigheder.

Jeg ser i dag, hvordan jeg, ved at få delt stoltheden op i en negativ og en positiv del, fik skabt en blidere men længere proces, inden jeg nåede min sjælsbevidsthed. Det var så også i den periode, at min bevidsthed om den spirituelle del af mit liv virkelig tog fart, og jeg tilegnede mig en stor viden, der skulle bruges til at føre mig videre[21-17]. Positivkortene materialiserede sig i den periode.

I løbet af sommeren 1994 begyndte jeg endnu engang at opleve mig blokeret; det var ikke så voldsomt, men det var der. Jeg rejste væk i otte dage for i ét med naturen at finde kernen i den proces, jeg var i færd med at bevæge mig igennem[19]. Jeg oplevede at få indsigt i nye elementer i mig selv, men klarheden var endnu ikke til stede. Den kom først et stykke tid efter, at jeg var kommet hjem, og fra en helt uventet kant[24].

Jeg vil også dele den del af min proces med dig, da det er her, jeg får forladt den sidste del af stoltheden[6]. Samtidig er det et eksempel på, hvordan vi, hvis vi er åbne for vores spiritualitet[27], er i stand til at høre og se budskaber og de sande bekræftelser fra vores omgivelser. Det er kun et spørgsmål om at vise kærlighed[8] til din højere energi og så leve det ud[16]. Så bliver du i stand til at modtage dig selv på den måde i alt, hvad du foretager dig i din dagligdag. Jeg lever mit liv udelukkende på den måde i dag.

Det var en søndag morgen, og jeg var vågnet tidligt, som jeg gjorde i den tid. Jeg sov i den periode kun 3-4 timer i gennemsnit. Da jeg vågnede, oplevede jeg i min morgenmeditation, at jeg skulle bruge denne dag på

mig selv i mit arbejde med mig[7]. Efter i et par timer bare at have været i det at lytte til, hvad der måtte komme om det, jeg havde fundet frem til og mente det handlede om, skete den proces, jeg nu vil gengive her[21]. Overskriften i brevet til mig selv kom først på til sidst. Jeg brugte gerne blyant og papir, når jeg var i de intense processer med mig selv, og skrev det ned, jeg oplevede. På den måde bevarede jeg min klarhed over det, jeg modtog.

Min endelige manifestation og materialisering af kærlighed og glæde

Søndag den 7. august 1994

Jeg blev klokken 11.10 ringet op af et menneske, der hører til i min inderkreds. Mennesket opfordrede mig til at lytte til et igangværende radioprogram, som handlede om mødres roller.

Da mennesket udmærket er bekendt med, at jeg kun yderst sjældent lytter til den slags støjsendere, var jeg klar over, at dette var et signal, jeg modtog. Min tanke var, at "der er et budskab til dig," så jeg tændte for støjsenderen.

Da jeg blev ringet op, sad jeg og bestræbte mig på at opløse en selvmedlidenhed, jeg lige havde vedkendt mig. En selvmedlidenhed omkring parforhold, eller rettere mangel på samme.

Jeg sad og forsøgte på at finde forbindelsen mellem nogle gamle seksuelle adfærdsmønstre og det, som er mit sidste hængeparti, nemlig min stolthed. Det, som forvirrede mig, var, at de seksuelle mønstre var færdigarbejdede og ude af mit system, "så hvad er det, jeg skal se ved at konfronteres med dette seksuelle erfaringsgrundlag?"

Som skrevet tændte jeg for radioen, og ca. en halv time henne i programmet kom budskabet: "Når den voksne søn søger moderens kærlighed, er det sønnens indre barn, som søger moderens omsorg." Bingo!!! OMSORG var nøgleordet. Det ramte lige i solar plexus, en energi susede igennem min krop, og den føromtalte tilstand var væk.

Jeg har i nogle måneder været i denne endelige integrationsfase. Min hindring

for at tage det endelige skridt, kan jeg nu se, har været en fornægtelse af min sorgproces ved at slippe den følelse, som har båret mig gennem livet, nemlig min stolthed. Sorgprocessen har været gemt bag alle de gode bekræftelser, jeg har modtaget i denne integrationsfase, og har som sådan forhindret det betingelsesløse og kompromisløse slip i stoltheden.

Jeg har ikke i min stolthed over alt det gode, der er sket for mig, kunnet se de signaler, jeg har modtaget på sorg. Jeg har derfor ikke kunnet handle på signalet og give mig den omsorg, jeg havde brug for.

Det er nu klart for mig at se, hvad der gjorde, at min højere energi brugte mit gamle seksuelle erfaringsgrundlag. Jeg dækkede tidligere mit behov for omsorg med (kærlighed) sex. Min højere energi slog på den måde to fluer med ét smæk. Den lod mig få mulighed for at bestå min eksamensopgave omkring min seksualitet, hvilket til fulde lykkedes, i og med at jeg ikke faldt tilbage i mønsteret, selvom det var tæt på. Jeg blev reddet på stregen. Samtidig benyttede energien lejligheden til at vise mig min tilsidesættelse af mit behov for omsorg af mig selv. En tilsidesættelse, der gjorde, at jeg ikke definitivt kunne slippe stoltheden. Således bygges der hele tiden broer mellem livets hændelser og tilstande.

En kursist spurgte mig i onsdags, i forbindelse med, at vi talte om mit arbejde med mig selv omkring stolthed: "Vil det så sige, at vi skal glemme vores stolthed?" Mit svar var: "Der er den falske stolthed, der som oftest er forbundet med stædighed og angst for at tabe ansigt. Denne destruktive stolthed skal væk. Så er der den sande stolthed, den stolthed, hvormed jeg kan klappe mig selv på skulderen og sige: "Du har al mulig grund til at være stolt af dig selv over at du kan sidde her og have det, som du har det." Det, det drejer sig om, er visdom til at se forskellen."

Det svar lød rigtigt og føltes rigtigt, for det var min virkelighed indtil i dag og var derfor, for mig, også rigtigt. Jeg fangede ikke det signal, kursisten sendte mig. Jeg havde jo to opgaver i én, og jeg var ikke færdig med eksamensopgaven. Den sluttede først i dag, så i dag er jeg i stand til at høre kursistens signal.

Jeg var blevet stillet et bekræftende spørgsmål ud fra det, jeg havde talt om i min arbejdsproces med min stolthed. Jeg havde åbenbart udtrykt sandheden den dag, hvor kursisten havde hørt det sande svar. Jeg havde ikke selv hørt

efter ordene, jeg havde talt, åbenbart fordi jeg sad og var så stolt over at kunne dele ordene og den viden ud fra mig selv. Min stolthed blokerede for, at jeg kunne høre virkeligheden i de ord, der havde affødt det bekræftende spørgsmål – nemlig at al stolthed før eller siden får destruktiv effekt.

Den del af stoltheden, jeg indtil i dag stadig bar på, det, jeg omtaler som den sande stolthed, har for mig været rigtig for at nå mig selv. For med den har jeg skabt de fordømmelser fra andre, som har givet mig den indsigt, jeg har i mig selv.

Det er ikke mere end to dage siden, jeg sad over for et menneske og retfærdiggjorde denne sande stolthed, og jeg hørte ikke retfærdiggørelsen. Indfaldsvinklen var den, at mennesket gav udtryk for sine oplevelser af mig, den første tid vi mødtes. Vedkommende startede, og jeg gjorde sætningen færdig, for det var en gammel kendingsmelodi: "Arrogant, opblæst, bedrevidende, selvglad og egoistisk," og som mennesket sagde: "Sådan er du jo slet ikke."

"Nej," sagde jeg og fortsatte: "Jeg ved godt, hvad det er, der gør, at jeg opfattes sådan. Det er min stolthed, som jeg har overlevet på, og jeg har virkelig noget at have den i og al mulig grund til at bære den. Den vil jeg, og kan jeg, ikke slippe. En af glæderne hos mig er båret af, at de mennesker, som giver sig selv mulighed for at lære mig at kende, får bevist det modsatte. Jeg har tid til at vente på, at folk kommer sig over deres forestillinger om mig. Jeg har ikke ansvaret for deres bedømmelser, som de ofte har modtaget på anden hånd, og jeg er stolt over at kunne se sådan på det."

Denne voldsomme retfærdiggørelse har jeg brugt ofte, men siden i fredags, hvor den sidst blev talt, har den rumsteret kraftigt, og jeg ser nu, hvad den indeholder.

Den stolthed, jeg kaldte sand og nægtede at slippe, idet jeg bildte mig selv ind, at det var den jeg overlevede på, er nu destruktiv for mig. Jeg har brugt den til at skabe kærlighed og glæde til mig selv, og der skal bruges oceaner af energi på at skabe så megen stolthed, at der bare skulle komme skyggen af ægte kærlighed (tillid og respekt) og glæde (denne indre vedvarende oplevelse af harmoni). Jeg tror ikke længere på, at det vil kunne lade sig gøre.

Stolthed har i min underbevidsthed været lig med kærlighed og glæde, og det har jeg hermed tilgivet mig selv for.

Stolthed er nu ikke længere en del af min livsenergi, og hvor den lå i mig, ligger

nu den rene kærlighed og glæde. Jeg kan mærke, at den udskiftning var den sidste blokering, som faldt.

I sandhed ser jeg det umulige i at give og modtage ærligt i et liv levet på stolthed. Stolthed og ydmyghed kan ikke gå hånd i hånd.

I sandhed ser jeg, at det at give og modtage ærligt kun finder sted i den sande glæde og kærlighed. Glæde, kærlighed og ydmyghed er enhed.

Klokken er nu 18.30, og når jeg kigger op fra dette skrivende sted, forstærkes min glæde og kærlighed, og jeg mærker ydmygheden brede sig meget stærkt; tårerne triller ned ad mine kinder. Det skyldes, at jeg ser over for mig, at mit livssymbol gennem 19 måneder, min Fredslilje, igen har talt. Medens jeg har arbejdet med disse sider, er blomstringen af fire store Fredsliljer blevet fuldendt.

Målet er nået.

Jeg sender en velsignet og kærlig tak til alle jer, som har hjulpet mig i denne proces. "Må din Gud også være med dig."

Arne

18-24-14-3-26-17-8-16-15-8-3-11

Effekten af dette stykke arbejde blev en stor oplevelse for mig, og jeg oplevede, at jeg skulle integrere det gennem en erkendelse i det ydre[18]. Det gav mig ubehagelige sommerfugle i maven, men jeg oplevede, at jeg ikke havde noget valg, så jeg renskrev mit skrivearbejde fra manifesterings- og materialiseringsprocessen. Det var for øvrigt første gang, jeg oplevede det som en samtidig proces[24].

Da det var gjort, gav jeg en kopi til de mennesker, som på det tidspunkt hørte til min inderkreds, og det viste sig at være en skabende oplevelse, selvom jeg havde haft modstand på det. *Intet er som det ser ud til at være*[14-3].

Den første mærkbare forandring jeg oplevede, var at min opmærksomhed på signalerne fra det ydre blev meget klarere. Jeg kunne tydeligt se de bekræftelser, omgivelserne konstant serverede for mig[26-17].

Jeg blev på den måde i stand til, i endnu større kærlighed[8], at lytte til og handle på min intuition, og jeg oplevede, at duale tanker forsvandt[16].

Jeg var nu blevet ét med min sjælsbevidsthed og skulle nu til at lære at leve i den proces, det sjælsbevidste muliggør[15].

Ønsker du at slippe din stolthed, er det vigtigt, at du giver dig god tid og gør det i kærlighed til dig selv[8-3]. Som ledetråd for, hvornår det er rigtigt for dig, giver jeg dig nogle retningslinjer.

Find først ud af, om dit valg i sin tid var den tilsyneladende svage eller stærke rolle. Det er ikke, hvordan du oplever dig i dag, for det kan bare være en blokering for at gøre det, der er din sandhed. Lad være med at gøre det til et problem at finde ud af det, så brug den universelle afstemningsmulighed. Husk på, at *Alt er rigtigt*[11].

6-19-10-6-15-11-5-19-16-26-29

Er det den tilsyneladende svage rolle, du valgte, og har du valgt en disciplineret proces i dette træningsprogram, vil jeg anbefale dig at vente med at tage det endelige slip af din stolthed, til du har været igennem hele processen første gang[6]. Du vil helt sikkert derefter opleve, hvornår tiden er inde. Et signal kan være en dag, du trækker det kort, som dette emne handler om. Så læs emnet, og du vil vide, om det er nu, det skal være[19].

Hvis du vælger straks at gå i gang med anden runde, efter at have været processen igennem første gang, skal du ikke trække slippet til din stolthed længere, når du atter er nået gennem dette emne[10].

Er det den tilsyneladende stærke rolle, du valgte, og har du valgt en disciplineret proces i dette træningsprogram, vil jeg anbefale dig at skærpe din opmærksomhed på at slippe stoltheden, når du er kommet igennem emne nr. 21[6]. Du vil med stor sandsynlighed opleve en del modstand[15]. Bliver du i tvivl, om det er rigtigt for dig, så benyt den universelle afstemning[11]. Du vil også kunne bruge dette emnes kort som en mulig indikator, hvis du trækker det[5-19].

Når du går ind i det at slippe din stolthed, så slip det hele på én gang[16]. Med den bevidsthed, du har modtaget i dette træningsprogram, er du parat til at slippe det hele. Når stoltheden først er væk, er de sidste rester

af begærets blændende lys fjernet, og du vil i klarhed kunne modtage den hjælp, der er til dig i de turbulenser, det medfører at slippe sin stolthed[26]. Du vil i starten være sårbar, men det er derigennem, at du modtager din styrke[29].

Forventninger

6-23-22-2-28-14-21-13-20-6-21-24-21-13-23-1

Det undrer måske nogle, at jeg begynder med at skrive om stolthed i dette emne om forventninger og håb[6]. Der er absolut ikke noget at undre sig over, da stolthed og forventning hænger uløseligt sammen som et flerhovedet siamesisk uhyre.

Det uhyre har en fantastisk evne til at gemme sine hoveder bag hinanden[23]. Får du hugget et hoved af uhyret, vokser der bare et andet frem[22], indtil den dag du bliver i stand til at ramme det rigtige med tilgivelsens sværd[2].

Der er derfor ikke nogen grund til at bruge en mængde energi på at hugge unødigt[28], sådan som jeg fik gjort, så jeg måtte på den flere gange. Det er bedre at koncentrere sig om at passivisere uhyret[14]. Det kan du gøre ved at bestræbe dig på at sætte forventninger ud af kraft og sætte håbet ind i stedet for. Du vil så, før du ved af det, have fået uhyret til at stikke det sårbare hoved frem, og det er her, du hugger til[21].

Godt nok bliver du selv sårbar for en tid, men der vil ikke vokse flere hoveder frem på uhyret; det opløses i tilgivelsens lys[13]. Årsagen til, at du bliver sårbar, er, at du skal til at tilpasse dig selv i kun at leve med livsstilen, hvor der lyttes og ses med hjertet, i stedet for eksistensstilens metode, hvor der lyttes og ses med uhyrets hoveder.

Forventningens glæde er stor, har vi ladet os bilde ind. Vi bliver podet med det lige fra fødslen, men det er kun en kortfristet sandhed og dermed en direkte løgn[20]. For sandheden er den, at det, der er størst, er forventningens angst og dens forsvarsmekanismer, hvoraf stoltheden er den største bedrager og forræder[6-21].

Hvis du modtager noget, du forventede, vil det reelt ikke kunne indeholde nogen vedvarende glæde, da det i forventningen bliver til en selvfølgelighed at modtage det. Bliver din forventning derimod ikke

indfriet, har du fået bekræftet dit behov for skuffelse[24].

Det er også for at få den bekræftelse, at mange mennesker gejler sig selv op i en overskruet glæde i forventningen. Så er der noget for den afhængige adfærd at tage sig til, når skuffelsen skal retfærdiggøres eller undertrykkes. Til de akter i teaterstykket, er der masker nok at vælge imellem, for uhyret har som sagt mange hoveder.

Mennesker undres tit over, hvor glæden blev af, eller hvor den bliver af, når ønsker opfyldes eller mål nås. De står tilbage med sig selv og ligner et stort spørgsmålstegn – de fik såmænd bare indfriet en forventning[21].

"Jeg forventer ikke noget," brøler et af uhyrets hoveder, og så tror du på det[13]. Når du ikke forventer noget, er sandheden nok den, at det er af andre, for jo mindre du forventer af andre i eksistensstilen, desto mere kommer du til at forvente af dig selv[23].

Der er selvfølgelig også den mulighed, at du har været så god en løftebryder, at det ikke længere er nødvendigt for dig at forvente noget af dine omgivelser. De springer af sig selv, de har lært at gætte sig til dine behov, men jeg kan forsikre dig om, at du netop er sprængfyldt med forventninger. De afsløres, når dine statister gætter forkert[1].

13-23-1-2-27-1-21-3-4-18-23-6-27-10-17-9

Du som har valgt i stolthed at være yder på grund af skuffelser, hører med stor sandsynlighed til dem, der ikke forventer noget af andre. Du har undertrykt dine forventninger på det område og forstærket dem på andre områder, som du bare ikke ser[13].

Du er domineret af angsten for forventninger, men med dine forsvarsmekanismer har du på den måde måske også fået bildt dig selv ind, at du ikke har fortjent at modtage. Det hele gemmer sig bare i falsk ydmyghed, som er et af uhyrets hoveder, der er gemt bag hovedet stolthed[23]. Små citater: "Ikke tale om, det manglede da bare …" – "Det er vel det, vi er til for" – "Man kan vel hjælpe hinanden", er en yderst interessant måde at fortælle andre på: "Vig bort, jeg vil ikke modtage, det har jeg ikke fortjent", eller "Jeg er konfliktsky og vil ikke skuffes[1]."

Den primære yder i eksistensstilen fører sig frem i det at påtage sig for andre, og stoltheden gemmer på den måde det menneske væk. "Gemmer du dig, bliver du glemt[2]." Du bygger en stensikker ensomhed op i dig, en ensomhed, der kan ende i et brag, og så viser de skjulte forventninger sig først[27]. Du får med din falske ydmyghed vist andre, at du klarer dig selv, fordi du, ved at få dækket dit afhængige behov for at påtage dig andres, kommer til at fremstå for dig selv og andre som et stærkt menneske[1]. Du får aldrig lært og udtrykt dine sande behov – det er ikke det, der er forventet af dig[21].

Den slags undertrykkelser findes der mange af i de mest mærkværdige former for benægtelser, skabt af uhyrets mange hoveder. Du må skabe balance. Vil du yde i det ydre, så må du i sandhed også lære at modtage fra det ydre. Men det nemmeste er at lære det i dig selv, for så vil det automatisk blive det, du sender ud, vel at mærke i uafhængighed[3-4].

Den primære nyder i eksistensstilen er den dygtigste løftebryder, og du har den vanskeligste opgave foran dig, for du skal til at gøre arbejdet selv med at udfylde dine behov. Desværre må du selv gøre noget først, og det er at se din virkelige virkelighed[18].

Det kræver også et stykke arbejde. Så om det er derfor, at jeg, i de år jeg har beskæftiget mig med afhængige mennesker, har oplevet, at benægtelsen over for sig selv har været størst hos dem, skal jeg lade være usagt. En ting er helt sikkert, og det er, at akademikersygen – den hersker her[23-6].

Du må lære at sige fra, når yderne kommer tromlende og vil frelse dig. Gør du ikke det, kommer du ingen vegne[27]. Selvhøjtideligheden er et af dit uhyres dominerende forhindringer. Du kan afsløre det hoved; det gemmer sig lige bag ved stoltheden[10-17].

Jeg har brugt ordene primære ydere og nydere. Vi har begge sider i os, som vi domineres af, alt efter hvad vores lavere personlighed finder passende. Det er dog sådan, at en af dem vil være din mest dominerende[9]. Nyderne har vanskeligt ved at være ærlige i denne erkendelse.

Håbet

14-6-23-24-21-17-18-1-16-2-8

Som jeg skrev, var håbet vejen til at passivisere uhyret. Vejen brolægges ved at give sig til at leve med og i håbet[14]. Det var den metode, jeg ubevidst benyttede mig af gennem min barndom, hvor det eneste sted, jeg oplevede tryghed, var, når jeg under min dyne i hemmelighed bad til min Gud. En Gud, jeg ikke vidste hvad var, udover at jeg var sikker på, at alt var bestemt[6].

Da jeg begyndte i skolen, fik jeg et sted mere at lade op i 6-7 uger om året. Det var, når jeg var på skoleferie, for dér oplevede jeg konstant tryghed i den sande kærlighed, jeg i dag ser var til stede i den gren af familien.

Det har været i tolvårsalderen, at min stolthed begyndte at blomstre og tage over[23]. Bønnen begyndte at tage af, og det at leve i og med håbet blev på mange områder fortrængt. Håbet forsvandt dog aldrig helt. Bønnen og dermed håbet fik i begyndelsen af tyveårsalderen en opblomstring efter en dødsoplevelse, jeg havde under en hospitalsindlæggelse[24].

Selv med den oplevelse formåede jeg ikke at holde eksistensstilen ude af mit liv; tværtimod blev mit uhyre meget voldsommere efter nogle få år. I den periode tog den kemiske afhængighed over og dominerede[21]. Det gik helt grassat i 1984-85 for så i september 1987 at lede mig tilbage til det, jeg fandt tryghed i som barn[17-18].

Her startede så mit korstog med at suge gødningen ud af alle de erfaringer, jeg havde indhøstet gennem mine tider i eksistensstilen og livsstilen, som jeg havde en oplevelse af at have været inde og ude af. I den proces fik jeg også skabt en mængde gødning[1-16], der, sammenlagt med det fra tidligere, er blevet til dette træningsprogram.

Det er min klare oplevelse, at når det sidste punktum er sat i denne bog, har jeg løst mit livs opgave, det, jeg egentlig er her for, ved at give den gave videre til dig, som jeg har modtaget fra gudskraften[2-8].

28-16-8-14-21-20-24-29-6-8-15-21

Bønnen og håbet var vendt tilbage, og stoltheden forlod mig for atter at vende tilbage. Men denne gang blev bønnen og håbet fastholdt, så uhy-

rets angreb blev afvist, for så, efter et par store angreb, at gå i total opløsning[28].

Jeg oplevede, hvor enkelt det hele kunne være, når jeg nøjedes med at håbe i stedet for at forvente[16]. Når jeg havde udtrykt mine ønsker, *Ethvert talt ord indeholder en bøn*, kunne jeg slippe og lade det hele hvile i håbet om, at hvis det var min sandhed at modtage ønsket, ville jeg modtage det[8]. Mine afhængige behov for at styre begivenhedernes gang fortonede sig i den proces, for til sidst helt at forlade mig[14-21].

Det var noget, der styrkede kærligheden til mig selv, og jeg oplevede, hvordan håbet på den måde skabte den sande glæde i indfrielsen af mine ønsker[20]. Når mine ønsker ikke var min virkelige sandhed og derfor ikke blev indfriet, var det så at sige frigjort for emotioner[24]. Der kunne godt en gang imellem snige sig en glæde ind. En glæde over evnen til at have sluppet den destruktive og afhængighedsvedligeholdende adfærd.

I optræningen af at leve med og i håbet skete det, at jeg oplevede skuffelser. *Alt er rigtigt*. Her kunne jeg så konstatere, at jeg havde skabt en læreproces gennem et håb, som viste sig at være blevet til en forventning[29].

Du vil i begyndelsen have vanskeligt ved at skelne forventninger og håb, og det er da også i begyndelsen så at sige umuligt at skelne på grund af uhyrets mange hoveder[6]. Det, du kan gøre, er at bestræbe dig på at leve i håbet, og så i kærlighed til dig selv[8] modtage de læreprocesser, du har behov for, når de viser sig at blive til en skuffelse. Bed om opmærksomhed på fortsat at styrkes i håbet[15]. Det er kun tiden, der afslører for dig, om du har sendt et håb eller en forventning ud[21], men bestræber du dig på at leve i håbet, så er tiden begyndt at heale dig i stedet for at forsegle dig.

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du oplever dine karakteristiske mønstre mellem stolthed og forventninger, og hvordan du oplever, at dine forventninger har styret dig og andre.
2. Beskriv, hvordan du mener, at det har udviklet sig, og hvad du mener der i dag skaber det.
3. Beskriv, hvad du mener der vil ske, hvis du giver slip på dine forventninger.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan frigøre dig fra dine forventninger.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at frigøre dig fra dine forventninger.
6. Beskriv, hvordan du vil frigøre dig fra dine forventninger – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvordan du oplever, at det er i dag med din stolthed og forventninger, og hvordan du oplever, at dine forventninger stadig styrer dig og andre.
2. Beskriv, hvordan du mener, at det udvikler sig, og hvad du mener der i dag skaber det.
3. Beskriv, hvad du mener der vil ske, hvis du giver fuldstændigt slip på dine forventninger.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan frigøre dig fuldstændigt fra dine forventninger.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at frigøre dig fuldstændigt fra dine forventninger.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 12 22. emne **Kort 17-4**

Visdom er noget, du får,
når du standser dét
at ville lære dine omgivelser,
og begynder at lære af dine omgivelser.

Indledning

6-24-16-11-22-21-13-7-23-3-18-26-20-27

Jeg har hele mit liv været ubevidst stærkt modtagelig for at samle viden gennem det at opleve mig selv og mine omgivelser. Det er jeg blevet via mine tidlige valg om at gå egne veje. Dette, sammen med min tilsyneladende manglende evne til at tilegne mig viden ad boglig vej, forstærkede min evne til at opleve mig selv og mine omgivelser. Med barnets enkle logiske tankegang blev mine observationer til en aggressiv, kreativ, skabende viden[6-24].

Med min logiske tankegang blev det også de enkle løsningsmodeller, jeg gik efter. Det frembragte et overskud til at overskue flere perspektiver og indfaldsvinkler på én gang. Det i sig selv skabte en mulighed for såvel at se som at skabe sammenfletning mellem hændelser på en enkel og ukompliceret måde[16]. Heri havde jeg frihed til til enhver tid at ændre på løsningsmodellerne[11]. Jeg kom ikke til at ligge under for afhængige norm- og regelsæt på det område[22].

Da min viden byggede på læren (konsekvenserne) af mine oplevede observationer, formåede jeg også ganske ukompliceret at se ind bag skabte konsekvenser og udrede dem. Ligesådan formåede jeg at overskue mulige konsekvenser, alt efter hvordan beslutninger og hændelser ville blive håndteret[21].

Jeg oplevede derfor mig selv skabt til succes, hvilket gjorde, at jeg skabte den ene succes efter den anden[13]. Det var her, stoltheden tog fusen på mig. Jeg var stolt over, at det var så enkelt for mig at skabe succeser, at jeg ikke opdagede, at jeg selv nedbrød dem, når de var opnået, eller lige inden de kom i hus[7-23]. Jeg havde ikke lært at hvile i den glæde, jeg konstant var i stand til at skabe, så jeg nedbrød den selv ved at køre frugten

af mine skabende evner af på mine omgivelser. Kunsten er ikke at skabe succeser. Kunsten er at skabe succesen og så bevare den i ydmyghed[3].

På det tidspunkt, hvor jeg havde oplevelsen af at blive et helt menneske – dér, hvor jeg oplevede integrationen af min mandlige og min kvindelige side – havde jeg et samarbejde med en clairvoyant. Du kan læse mere om den mandlige og den kvindelige side i temaet *Mand/kvinde* i kap. 25, emne nr. 19.

Straks efter at have modtaget denne gave, delte jeg i erkendelse min oplevelse af at have opnået den totale harmoni med clairvoyanten[18]. Rent spirituelt trak clairvoyanten, ligesom jeg, på kristus-energien, og medens jeg sad og berettede, afbrød clairvoyanten mig og sagde: "Jesus kommer med et stort lys til dig, som han siger, du skal placere i dit bryst". Det gjorde jeg så og fortsatte min erkendelse. Længe efter delte jeg oplevelserne med et menneske, der på det tidspunkt var en af juvelerne i mit livs gyldne kæde, for øvrigt en af de mest strålende, jeg har modtaget fra.

Dette menneske, som ofte legede med den samme clairvoyant, gav mig en interessant respons på beretningen med lyset: "Det har jeg da fået så tit, mindst fem gange." "Ja, det tror jeg gerne," svarede jeg, "gudskraften er tålmodig." "Jeg har altså kun fået ét, men det brænder endnu." Juvelen tonede kort efter langsomt over og blev til et led i mit livs gyldne kæde[26].

Jeg vil ikke undlade at fortælle, at lyset stadig brænder. Jeg har i min uafhængighed lært at bevare min skabte glæde i mig, og i min uafhængighed blomstrer mit visdomstræ[20-27].

Visdom

17-16-1-6-21-2-19-15-6-27-4-18-14-23

Det er af massesuggestionen i normen blevet opfattelsen, at visdom kun er noget, der eksisterer hos gamle mennesker. Det er en indbildt misforståelse. Hvis mennesker ville give sig til at lære af deres børn i stedet for at ligge under for at have bildt sig selv ind, at de skal belære deres børn, ville visdom være en ingrediens i det enkelte menneskes liv gennem hele livet[17-16]. Der kommer mere om visdom i kap. 27, emne nr. 29.

Det, vi skal lære børnene, opdragelsens mål, er vejledning i ansvarlighed

for deres eget liv. De må derfor bevidstgøres om deres visdom og derigennem om mulige konsekvenser af de beslutninger, de vælger. På den måde får de mulighed for at se, om de egentlig, med deres valg, vil kunne dække det, de tror er deres behov. Eller om det, de tror, egentlig er deres behov.

De skal så tage deres egne beslutninger, så de i egen ansvarlighed kan modtage den læreproces, der er rigtig for dem, og ikke den, du tror er rigtig for dem. Børnene vil i det samtidig lære at tage beslutninger og leve op til dem.

De vil også lære, at de, ved at have ansvaret selv, må skærpe deres opmærksomhed, sådan at de hører og ser, når deres grænser er nået. Det vil appellere til deres kreative formåen til at finde andre ansvarlige løsningsmodeller for at nå det, de mener er deres mål.

Opdragelse i ligegyldig laden-stå-til fratager børnene læren om ansvaret for deres eget liv. De vil med stor sandsynlighed i ansvarsløshed vælge at flyde med strømmen i det, de til enhver tid er i.

Opdragelse gennem strenge og stive regelsæt, overbeskyttelse eller fysisk/psykisk vold medfører skyld- og skamfølelse, og børnenes valg om ansvar vil blive taget ud fra forsvar mod skyld og skam. Børn udsættes ofte for hele pakken af eksistensstilens opdragelsesmetoder. Hos de børn er splittelsen total, og de vil være komplet indesluttede eller ekstremt udfarende i deres flugt fra livet.

Al opdragelse og oplæren, der foregår ud fra styring og kontrol eller laden-stå-til, vil medføre afhængig adfærd, hvor ansvaret tillægges det ydre, enten som yder, nyder eller begge dele[1].

Børn er i kærlighedsenergien ren visdom, når de fødes. Denne visdom fratages os i vores opvækst i eksistensstilen, men kun for at få mulighed for at vende tilbage til den.

Der er ikke længere noget belæg for at blive ved med først at smide det væk, vi er kommet til Jorden med, for så at bruge hele vores eksistens i forsøget på at blive klogere end visdommen. Og/eller i forsøg på at reetablere den gennem mere eller mindre indviklede sygdomsskabende labyrinter[6].

For de fleste mennesker nås reetableringen først i deres livs sidste timer, hvor de så får givet sig selv nogle få minutter i frihed inden afrejsen[21].

Det er ikke så sært, at dødsangst er en del af mange menneskers eksistensgrundlag. I deres forsagede visdom kender de godt konsekvenserne af, at de med deres ubevidste angst for at miste bliver ved med at tosse rundt i labyrinterne for at frelse sig selv fra dødsangsten[2].

Konsekvensen er jo tydelig og indlysende nok, da den ses overalt, hvor eksistensstilen hersker. Det er en afgang i lidelse, så der er da al mulig grund til at have dødsangsten[19].

Hvis mennesket vil slippe sine passiviserende, afhængighedsskabende forestillingssæt om angst og i stedet begynde at lytte til angstens sande signal[15], vil der fokuseres på læreprocesserne i labyrinterne, og friheden vil findes.

Søg og du vil finde. *Vil* du finde[6], får du intet ud over en ekstra tur i labyrinten. Men okay, finder du tilfredsstillelse i det, er det dit frie valg at fortsætte, og så fik du jo alligevel noget[27]. *Alt er rigtigt*.

Når du modtager dig selv i kærlighed i dine læreprocesser, vil kærligheden vokse. I takt med den voksende tillid og respekt vokser din viden om dig selv og din forståelse for livet. Den dag du kommer ud i friheden fra en labyrint, er den viden, du tilegnede dig i læreprocesserne i labyrinten, ikke længere noget, du ved. Den viden er så med skridtet ud i friheden blevet integreret og er derfor nu noget, du *er*[4].

Din opgave er at erkende dig til den viden gennem det at vise, at du lever i eller gennem den. Der vil altid være tvivl til stede, men efter at din tvivl om erkendelsen har styrket dig gennem handling på erkendelsen, har du så med den labyrints tidligere dominans reetableret din medfødte visdom.

Derfra vil du i sandhed kunne lade andre modtage, hvis de selv beder om det. Alle andre kan for din skyld gøre, hvad de lyster[18]. *Forlad os vor skyld, som vi forlader vores skyldnere*. Din skyldfølelse vil forlade dig.

Jo før reetableringen af visdommen finder sted i dit liv, desto længere tid vil du have til at nyde livets rigdom. Tænk engang på, at du, hvis du

tør forsage din selviskhed, vil leve i ubetinget frihed, altså i ren visdom fra det tidspunkt, hvor forsagelsen er endelig.

Tidsfaktoren bestemmer du selv, for der er ingen alder på visdom[14]. Men gør i hvert tilfælde det, at du bestræber dig på at lade være med at kaste din mørke skygge over børnenes visdom. Du vil kunne lære en hel del dér i stedet[23].

23-9-23-1-5-2-18-21-27-13-9-16-18-23-22-4-7

"Af børn og fulde folk hører man sandheden." Det er en velkendt sætning for de fleste mennesker. En anden velkendt sætning er: "Sandheden er ilde hørt." Bare det handler om de andre, kan alle blive enige om de sætningers virkelighed og sandhed[23].

Derfra, hvor jeg oplever livet, er det ulige nemmere at erkende virkeligheder og sandheder i sig selv og give sig til at lære af virkeligheder og sandheder i stedet for at blive ved med at forsvare sig mod dem, når de høres og ses[9].

De børn, som endnu ikke er blevet afskåret fra deres visdom, lukker den ud i frihed. De nedgøres så af de voksnes angst for sandheden ved at blive latterliggjort. De fulde folk lukker visdommen ud i en kunstigt skabt bevidsthedsudvidelse og kommer derfor ikke til at høre sandheden selv, så de kan modtage sig selv i deres branderter.

Dem, de sender ud til, forsvarer sig mod sandheden og retfærdiggør deres forsvar bag det, at udsenderen er beruset. De kommer derfor ikke til at modtage den sandhed, de egentlig erkender er sand, bare det ikke handler om dem[23].

Sandhed er sandhed, og det ligegyldigt, om det kommer fra et barns såkaldte naivitet eller på en uhensigtsmæssig måde fra munden af et kemisk påvirket menneske eller andre og andet derimellem. Menneskeskabt etik, usagte regler, normer og love repræsenterer ikke *sandheden*[1].

Jeg er hverken barn eller beruset. Jeg er et menneske, der, efter en række succeser og blandt dem 10 års afhængigt overforbrug af et kunstigt bevidsthedsudvidende stof, nåede til erkendelse af livet som en lære[5]. I

den erkendelse smed jeg de kunstigt virkende stoffer ud af mit liv, såvel de kemiske som de normale og legaliserede[2]. Det har bragt mig i stand til at leve op til mine valg og mine evner, som beskrevet ovenfor i indledningen[18].

Min endelige succes er fra gødningen af mine læreprocesser blevet skabt, idet det er gennem erkendelsen af læren, at jeg har fået en naturlig åbning til min overbevidsthed[21]. I overbevidstheden er min viden integreret, og jeg er blevet til den visdom, jeg har sagt ja til at tage ansvaret for[27-13].

Hvad enten det er ilde hørt eller ej, så serverer jeg med denne bog en sandhed, du godt kender[9]. Gør med den visdom som du vil, mit livslys kan ikke pustes ud. Det er også dit, hvis du vil have det. Du har været med til at skabe det, for det er dig, der har vist mig vejen – fra hvem jeg var, så jeg lærte, hvem jeg kunne blive til. Vil du ikke have det, så lad være. Jeg vil være uberørt, for du har lært mig, at vi mennesker er usårlige[16].

Mange mennesker bærer gennem hele deres eksistens rundt på bevidst visdom[18], men i den lavere personligheds angst for at tabe ansigt holder de hemmeligheden (sandheden) for sig selv[23]. Det er så en årsag til, at der i disse mennesker skabes unødige labyrinter fyldt med frustration[22].

Det er nævnt tidligere, at frustration er for mange facts, og for disse mennesker er facts, at de er bevidste om sandheden. Men i den ubevidste angst for at tabe ansigt reagerer de med at dække eksistensstilens behov[4].

Det kaldes at skabe dualitet, vide ét og gøre noget andet. Disse facts bliver en bekræftelse på ikke at være god nok. Det er du så heller ikke, men det er til at turde lytte til dig selv, du ikke er god nok[7]. *Intet er, som det ser ud til at være*.

Viden

4-22-27-21-28-26-24-8-28-8-14-19-8-4-13

Med forestillingssæt på forestillingssæt skaber du dine labyrinter. Dine labyrinters indhold af forestillede, velsmagende frugter er alle din lavere personligheds selviske idéer, som du har hengivet din tro til. Når effekten af de velsmagende frugter endelig høstes, skabes de nye gange i dine labyrinter, eller der skabes helt nye labyrinter.

De skabelser finder sted i forsøg på at flygte fra mavepinen eller i forsøg på at undgå den. Begge dele kræver megen manipulation, for konsekvenserne af nydelsen af de tilsyneladende velsmagende frugter har meldt sig eller er ved det[4-22].

En dejlig saftig blomme smager godt, tre kan måske også glide ned, men spiser du hele posen, så går det galt. Så lige meget hvordan du ser på det, vil overforbrug af det, du bilder dig ind, at du har lyst til, og derfor er godt for dig, have sin regning.

Lykkes det dig at flygte, så stikker du bare en hånd ned i en anden pose. Den står i en anden labyrint, den har bare en anden farve, og blommerne er måske lidt mindre eller lidt større. En sag er helt klar, og det er, at mavepinen skal du nok finde frem til[27-21].

Det er derfor bedre at blive stående og gennemleve den udrenselse, frugtgumleriet medfører, og så i udrenselsen se, hvordan du kreerede så meget affald. Plant begge fødder i affaldet og bliv stående i labyrinten. Når der ikke er mere gødning at suge ud af affaldet, vil du opdage, at der ikke er flere frugter i den sygdomsskabende labyrint[28].

Det er sådan, at hver gang du genkender noget i affaldsdyngen, så har du lært det, og det er her, du høster den sande frugt[26-24]. Ved så gennem tilgivelse at vise dig selv kærlighed i det du genkendte[8], er vejen åbnet til de næste genkendelser i affaldsdyngen fra labyrintens frugter.

Med dine genkendelser bliver du mere og mere vidende om dig selv og dit ansvar for dit liv. Det sker, hver gang du med tilgivelse på dine genkendelser opløser en gang i dine labyrinter, og med den stadigt voksende tro på din nye viden vil du træde ud af den ene labyrint efter den anden[28].

Først tror du, at du ved. Når du så nogle gange, på trods af din tvivl, som hører med, har handlet på det, du tror, at du ved, passerer du troen. For du har så fået den betingelsesløse og kompromisløse kærlighed til dig selv i den lære[8]. Når du har passeret troen på det, du troede på, er det ikke længere noget, du tror på. Nu er det noget, du ved[14].

Når du gennem ord og handling viser det, du ved, forstærkes din skab-

ende kraft i din viden, og du vil kunne modtage yderligere[19]. Det er sådan kærligheden vokser, ved at din tro er i konstant kreativt skabende fremdrift[8-4].

Hver gang du har passeret din egen tro, vil du straks søge den næste lære, og når du får øje på den, er der atter en ny dimension på din tro. Den vil ubønhørligt vokse, hvis du bestræber dig på at lade dig styrke i din tvivl. I den stadigt voksende integrerede viden reetableres så din visdom[13].

Tvivl

5-16-6-15-20-8-28-19

Tvivlen er et sundt redskab, du er blevet udstyret med, for at kunne høre og se andre løsningsmodeller end de umiddelbare, så længe du befinder dig på den lavere personligheds plans niveauer. Ud af tvivlen vokser dit mod i takt med, at du overskrider og dermed tager livet af dine afhængige og tilsidesættende adfærdsmønstre[5-16].

Derfor er tvivlen et styrkende redskab, så længe du har behov for den. Den er dog samtidig et fristende redskab til at søge tilbage til de umiddelbart nemme løsningsmodeller[6].

Tvivlen er affødt af din emotion angst[15]. Handler du i uafhængig sandhed på det signal, nemlig i opmærksomhed, vil du i din tvivl stadig kunne opleve glæden[20], der så harmoniserer dig, på trods af din forvirring og tvivl. Så længe du bevarer troen på kærligheden[8] til din forvirring, er du modtagelig for at give slip på forvirringen. Så snart det sker, vil det stå klart for dig, hvad din sande løsningsmodel på det forvirrings- og tvivlsskabende er[28].

Når du så har oplevet den samme type forvirrende og tvivlsskabende hændelse mindst tre gange, er der en sandsynlighed for, at du vil være rent handlende i den type hændelser fremover[19].

10-10-10-15-25-8-20-23-6-21-22-27

Det er sådan, at du altid vil komme de samme prøver igennem mindst tre gange. Første gang forvirringen og tvivlen opstår, er første gang du

får øje på læreprocessen. Du ser den, men det er sket. Frigørelsen hedder så tilgivelse[10].

Anden gang forvirringen og tvivlen opstår, får du øje på læreprocessen, medens den står på, men du kan ikke stoppe den. Frigørelsen hedder tilgivelse[10].

Tredje gang opstår kun tvivlen, og medens den huserer, sker hændelsen alligevel, og forvirringen opstår bagefter. Frigørelsen hedder tilgivelse[10].

Fjerde gang du møder hændelsen, vil du, hvis du ikke længere har brug for den type i dit liv, handle på dine oplevelser, sådan at hændelsen ikke får lov at opstå. Frigørelsen er nu sket. Du bevarede din opmærksomhed[15], fik markeret dig[25], og fik bekræftelsen på din lære[8], og du vil, styrket af din tvivl, vandre videre i din glæde[20].

Reagerer du derimod i afhængighed med en af dine selviske forestillinger på angst, vil tvivlen lynhurtigt dreje sig til mistillid, hvis det da ikke er det, hændelsen straks sender ud af dig. Du vil så i stedet ubevidst forsvare dig[23-6].

Forsvaret kan udmønte sig på mange forskellige måder. Det kan være med forskellige følelser, brugt som forsvarsmekanismer, og de deraf uhensigtsmæssige konfronterende effekter mod såvel dig selv som dine omgivelser. Det kan også være en manipulerende belæren af dine statister eller en manipulerende søgen efter bekræftelser hos dine statister[21-22].

Det er i disse sidstnævnte mekanismer, du primært vil kunne finde dine adfærdsmæssige brister i det at ville lære dine omgivelser, og det er i det, at du kaster ansvaret for dine egne læreprocesser fra dig[27].

Paranoia

6-1-22-12-15-21-8-30-14-23-9-10-8

Afhængige mennesker, og det alle uden undtagelse, bevæger sig gennem eksistensen i ubevidste, paranoide tilstande. Det hænger klart sammen med dit behov for at skulle bevise dit værd[6-1].

Et sted, der ubevidst er velkendt for mange, er en krampagtig holden fast i partnere, ikke at kunne noget, uden at ens partner skal med, ikke

at lade sin partner foretage sig noget uden selv at skulle med. I de paranoide tilstande af angsten for at miste florerer de usande behov gennem det at søge værd[22].

Med den adfærd afholder den enkelte sig egentlig fra sin mulighed for at finde kærligheden til sin partner. Der er i eksistensstilens parforhold masser af forelskelse og andre tilsyneladende behagelige, syge tilstande. Men der er ikke den betingelsesløse og kompromisløse kærlighed, hvor der gives og modtages i fri energi. Derved undgår vi at få skabt et sandt behov for hinanden – i stedet skabes usande behov med tvangsmæssige forventninger og krav[12].

Paranoiaen er en af den intellektualiserede angsts undersåtter, og den kan kun opløses af angstens sande signal[15]. Opløsningen finder kun sted gennem konfrontation af adfærden.

Når du har vist din lavere personlighed, at du fortsætter konfrontationerne med at være handlende på emotionens sande signal, vil den lavere personlighed give op[21]. Her må du bestræbe dig på at undgå fristelse i forvirring og tvivl og bevare kærligheden til dine læreprocesser og din adfærdsændring[8].

I sorgprocessen, som slippet af adfærden medfører[30], vil du være i stand til at gøre nye valg i dit liv. Det står dig så atter frit at vælge enten det gammelkendte igen eller at modtage dine sande behov. Det gør du ved at vælge at erkende dig i din nye mulige sandhed og derigennem blive til den visdom, du er[14].

Tager du det sidste valg, er du begyndt at lære af dine omgivelser. Det er ganske enkelt. Se altid først på de tre fingre, der peger imod dig selv, når du peger, og dit behov for at se på den finger, der peger udad, vil snart forlade dig[23]. Det er jo ganske ligegyldigt, hvad andre tænker og mener. Du ved, hvem du er, eller er ved at blive til.

Skulle du møde modstand, så glæd dig over, at de ikke kender dine andre fejl og mangler, som du også er i gang med at vise dig selv kærlighed i[9-10-8]. Du kunne måske benytte lejligheden til at erkende dig til dine øvrige bevidste brister ved i situationen at nævne dem selv.

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv tre episoder i dit liv, hvor du i dag kan se, at du har tilsidesat din egen visdom.
2. Beskriv, hvad du mener har afstedkommet tilsidesættelserne, og hvordan du har retfærdiggjort det (flugten).
3. Beskriv, hvad du tror der ville være sket, hvis du ikke havde ladet din visdom tilsidesætte.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du i dag kan reetablere og bevare din visdom.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at reetablere og bevare din visdom.
6. Beskriv, hvordan du vil reetablere og bevare din visdom – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv tre episoder i dit liv, hvor du i dag kan se, at du har tilsidesat din egen visdom.
2. Beskriv, hvad du mener har afstedkommet tilsidesættelserne, og hvordan du har retfærdiggjort det (flugten).
3. Beskriv, hvad du tror der ville være sket, hvis du ikke havde ladet din visdom tilsidesætte.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du i dag kan reetablere og bevare din visdom.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at reetablere og bevare din visdom.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 13 27. emne **Kort 22-5**

Dit liv er skabt af dine forestillinger. Har du fred i dig selv? Hvis ikke, er dine forestillinger skabt uden for dig selv.

Indledning

13-7-4-2-6-23-18-1-21-22-9-18

Dine valg er dit liv, hedder denne bog. Det er den helligste sandhed, fordi dit liv bygger på de forestillinger, du har, får skabt, har valgt eller vælger at tro på[13].

"Jamen, sådan gør man," eller, "det gør de andre." De sætninger siges af så godt som alle mennesker et utal af gange i deres eksistens. Grunden til, at sætningerne siges, er forsøget på at lægge ansvaret væk, så du ikke hører sandheden og standser op[7].

Sandheden er, at sætningerne indikerer uansvarlig afhængighed, der bygger på mistillid og manglende respekt over for dig selv som et guddommeligt kærlighedsvæsen. Jeg måtte sande det, da jeg endelig så, at jeg var blevet indhentet af min egen skabte karma[4].

I erkendelsens klare lys af den sandhed stod det mig klart, at jeg nu var i stand til at ophæve loven om karma i mit liv[2]. Jeg vidste, at jeg ikke mere ville skabe karmiske bindinger, hvis jeg viste villighed og bestræbte mig på at bygge mit liv på troen på andre elementer end de forestillinger, jeg i min hidtidige eksistens havde troet på og ladet mig styre af[6].

Jeg vidste også nu, at jeg var ansvarlig for alt, hvad der var sket i mit liv, og hvis jeg kunne bevare troen på ansvaret, så ville alle tidligere skabte læreprocesser begynde at give afkast. Med de oplevelser, jeg havde haft, blev jeg klar over, at jeg ikke behøvede at rode rundt i fortiden for at få mine svar[23].

Det var jo ganske tydeligt, at fortiden var kommet til mig. I det kunne jeg også høre og se, at fortiden ikke var kommet, før jeg havde høstet de erfaringer i eksistensstilen, der havde været en nødvendighed for mig for at kunne finde min indre sandhed[18].

Med den vished, det gav, at noget ikke kommer, før jeg er parat til at modtage og håndtere det, blev det med ro i sjælen, at jeg gik i gang med omkodningen af hele mit forestillingssæt. Et forestillingssæt, der, mod min inderste vilje, havde fået styringen og kontrollen med mig i en, for mig som et helt menneske totalt uansvarlig eksistens[1].

Jeg kunne nu sige, at jeg havde været min egen skabte voldsforbryder, dommer, og bøddel. Den straf, bødlen var blevet pålagt at eksekvere, var hver gang at placere mig i en endnu mere kryptisk, selvbedragende labyrint, opbygget af tjørnebuske[21].

Umiddelbart ser det strengt ud at skulle udsætte sig selv for så megen lidelse, bare fordi vi har ladet os lede ind i troen på den. Jeg kan i dag se, at jeg har fået flere muligheder undervejs til at få standset mine syge forestillinger. Men ak nej, mit kommunikationscenter vidste stadig mest om, hvad der var godt for mig[22].

Den lavere personlighed lytter kun til kommunikationscenteret, og da det ikke gjorde ondt nok, blev det forslagene om mine lyster, der vandt. *Mod tåber kæmper selv guderne forgæves, så hvorfor tror du, at du kan*. Ja, tak, jeg troede åbenbart, at jeg kunne. For det viste sig, at da jeg gav slip, så at: *Livet er ikke skabt til kamp*, og åbnede for min skaber på fuld tid, blev jeg overbevist om, at jeg er blevet hjulpet til at nå min personlige bund. Hjælpen havde kun været begrænset af mig og var foregået så blidt som muligt, for jeg burde, efter alle eksistensstilens norm- og regelsæt, være himlet for mange år siden[9].

Med min massive overordnede tro på livet, har jeg altså overlevet. Den tro var i sidste instans den stærkeste, så helt tåbelig var jeg altså ikke. Det tåbelige var ikke mig; det tåbelige var forestillingerne, som jeg troede på, og som styrede og kontrollerede den på forhånd tabte kamp. I vished om en lang og lykkelig dødsproces deler jeg mit træningsprogram med dig. *Jeg er visdom*[18].

Forestillinger

22-26-21-1-20-6-23-13-4-3-14-11-10

Den ulige kamp er ikke nødvendig – denne dødbringende kamp mod

usande profetier, skabt i en fantasifuld eksistensverden. Skabt gennem forestillinger, der intet har at gøre med den virkelige virkelighed[22]. Disse forestillinger er kun din sandhed, så længe du tror på dem, og de er sådede frø til indhøstning af erfaringer, så du kan lære, hvem du kan blive til[26].

Med denne bog har du fået et træningsprogram, hvor du gennem læren om mentalhygiejne kan holde dig selv ren i dit indre. Således at din evne til at tro bruges i uafhængighed, i stedet for at blive brugt til at skabe forestillinger i afhængighed[21-1].

Du er ganske enkelt et produkt af dine forestillinger. Er du ikke tilfreds og har ro i dig selv, må du optræne nye sider af dig selv[20]. Men gør det denne gang inde fra dit indre jeg. Du må indse, at din hjerne ikke aner noget om, hvad der er godt for dig.

Tilegn dig svar på dine beslutninger på anden vis. Du må lade være med at trække i det første håndtag, der viser sig, men standse op og se, om der er andre antagelige beslutningsgrundlag[6].

Den intuitive tanke er altid den sande, og den kommer altid først. De usande tanker kommer fra kommunikationscenterets forestillingssæt og er de usande profetier. Men de kommer så hurtigt oven i de intuitive, at det ikke er til at adskille. De usande profetier er dem, du kender, så det bliver dem, du tager til dig, og så sender du de forestillinger til eksekvering[23-13].

Hvis du bevidstgør dig selv om, at du ligger under for forestillinger, kan du begynde at frigøre dig fra underlæggelsen ved at tale med dig selv i og om antagelser. Jeg vil her give nogle eksempler på distancerende spørgsmål og facts, du kan stille og bruge for dig selv. Disse spørgsmål og facts har også den effekt, at du får fortalt dig selv, at der er andre virkeligheder end de umiddelbare. Det er noget, der appellerer til din kreative, skabende evne som din egen skaber[4-3].

Skulle det være min sandhed lige nu? Det bliver da interessant at se, om det er virkeligt.

Skulle det være virkelighed? Så er det da godt, at der findes andre virkeligheder.

Ja, sådan ser det ud lige nu, men hvis jeg antager, at der er andre virkeligheder, hvad kan antagelserne så indeholde?

Hvilke beslutninger kan det her også antages at indeholde?

Hvad kan det antages, at det her også vil fortælle mig?

Når alt er rigtigt, er det lige nu godt, at intet er, som det ser ud til at være.

Det vil i begyndelsen ofte være sådan, at der er flere forslag, og ofte vil antagelserne også indeholde forslag, du ikke ligefrem bryder dig om[14]. Dem, du ikke bryder dig om, er oftest de sande for dig. Kan du ikke beslutte dig på anden vis, så vis tillid til kærlighedsenergien og benyt dig af en universel afstemning[11]. Men endnu engang: *Benyt kun den beslutningsform, hvis du efterlever den, ellers er der læreprocesser i vente*[10]. Universel afstemning er beskrevet i kap. 4, emne nr. 16 i temaet *Nye beslutningsmetoder*.

Tankens kraft

22-8-23-29-9-13-21-19-27

Forestillinger er mange ting, og effekterne af forestillingerne skabes på mange måder. Tankens kraft og ordets kraft er de to udsendere, der er de materialiserende kræfter af forestillingerne. Ordets kraft er den stærkeste, og den forveksles ofte med tankens kraft[22].

Tankens kraft er den udsender, du med din visualiseringsevne benytter til at forestille dig det ene eller det andet i troen på, at det visualiserede materialiserer sig for dig. Det vil det gøre, hvis du i kærlighed til dig selv, også gennem dit talte ord og handling, erkender dig til det, du har visualiseret[8].

Visualisering er en af de spirituelle evner, der gøres et stort nummer ud af. Alle kan visualisere. Det er ikke nødvendigt at se billeder for at modtage visualiseringens effekter. Forestil dig en mus, og tegn så noget, der ligner en mus. Forestil dig en blomst, og tegn så noget, der forestiller en blomst. Når du kan det, så er det bevist, at du kan visualisere.

Ser du ikke billeder, så lav din egen tegning af din forestilling bag dine lukkede øjne. Så enkelt er det at visualisere; alt andet er overeksperters begrænsningsskabende søgen efter værd[23].

Evnen til at opleve i sine visualiseringer er alle givet, men ikke alle har behov for at kunne bruge det. Det at kunne se i dine visualiseringer, er et udtryk for et behov for beviser for at kunne modtage den fulde effekt i din evne til at tro. Det er så at sige en midlertidig hjælpeforanstaltning, du er blevet givet for at kunne komme nærmere din egen sandhed[29].

Der sker dog det for mange, at de så bliver hængende i den beroligende billedverden og ikke kommer længere med sig selv. Visualiseringen er ganske enkelt blevet til et stof, som vedligeholder sig selv igennem at have problemer at tage sig af, så du kan leve din tro[9].

Der er ingen grund til, at du lader dig begrænse af ikke at kunne se i dine visualiseringer. Det, at du ikke umiddelbart kan se, er et udtryk for, at du i din evne til at tro ikke nødvendigvis behøver beviser. Du har evnen til at lade dine tanker hvile i tilliden til din tro[13].

Jeg hører selv til en af dem, der lod sig begrænse af en indbildt manglende evne til at se i mine visualiseringer. Det var forårsaget af de læreprocesser, jeg fik skabt, da jeg åbnede for min spiritualitet. Jeg blev givet en bog, der omhandlede visualisering, og selvfølgelig skulle jeg med djævlens vold og magt være seende, og helst i går[21].

Min intensitet i at ville lære det var stærk, og det gav mig da også en lang række forunderlige oplevelser, men i alt andet end at blive seende. Jeg drog op i den svenske natur for i et sidste forsøg i enhed med naturen at tilegne mig den evne[19].

En dag sad jeg dybt inde i en skov med min bog og læste om øvelser til optræning af de seende evner i visualiseringen. Medens jeg sad der, begyndte alle skovens lyde ganske langsomt at forstærkes. Jeg hørte fuglesangen omkring mig, og en ugle gav pludselig, her midt på dagen, lyd fra sig. Så gik det op for mig. Med lyden fra uglen hørte jeg min blindhed, for jeg kendte udmærket billedet af den fugl, der gav den lyd, og uden at se den vidste jeg, hvordan den så ud[27].

Det gik op for mig, at jeg altid havde været visuel i min blindhed. Jeg havde altid kunnet lave en tegning af mine forestillede tanker eller lave en figur i træ eller ler. Jeg kunne pludselig høre og se, hvordan det kun handlede om at respektere mig selv i mine input og så have tillid til, at det materialiserede sig[8].

Det var *det* at respektere mine intuitive tanker, der var min læreproces. Min tillid til at skabe havde aldrig haft nogen defekter udover at ville skabe hele tiden.

Med den viden i hus blev mine spirituelle egenskaber og evner sat på fri fod i betingelsesløs og kompromisløs kærlighed. For integreringen af min overbevidsthed havde nu fundet sted, og jeg var i fuldstændig enhed med mig selv og min skaber[13]. Det var endnu engang mine tilegnede forestillinger, der havde begrænset mig[23].

En del af de mennesker, der har fulgt dette træningsprogram, var seende i deres visualiseringer, da de startede. En stor del, der aldrig havde beskæftiget sig med deres spirituelle evner, blev seende. Ganske få er blevet i deres stærke og tillidsstyrkende blindhed. De seende fik et meget klarere syn i en overgangsperiode, for til sidst at slukke videoen og være parat til at fortsætte i blindhed. Enkelte fik udviklet deres clairvoyante evner, hvilket de så senere vil få brug for i andre sammenhænge[16].

De blinde vil til enhver tid være dem, der vil komme til at gå forrest, idet deres tillid til gudskraften hviler uden bevisførelse. Da troen er en højere psykologisk evne, der ligger hinsides det menneskeligt forståelige, afspejles styrken af din tillid til din evne til at tro i dine behov for beviser.

Dermed være ikke sagt, at det skulle være forkert at være seende, tværtimod, for det kræver mod og styrke at turde slippe, og det er et behov, der skal vises kærlighed[8]. Det er, som skrevet, et hjælpemiddel du er blevet udstyret med, fordi du har brug for det i en periode på din vej[14].

Forlader det dig ikke, er det, fordi du vil møde opgaver i dit liv, hvor du i uafhængighed får brug for evnen til andre gøremål. Det vil ganske givet være i én eller anden forbindelse med din livsopgave[18].

Ordets kraft

27-21-6-7-4-13-9-10-1-15-8-20

Ordets kraft, der er den stærkeste udsender og materialiseringsenergi, fungerer på mere end ét plan. Det er derfor, at den ofte misforstås. Din egenkommunikation er tale og har intet med tanker at gøre. Derfor har det utalte ord en stærkt skabende kraft, der næsten er på højde med det talte ord.

Det, der gør det talte ord til den stærkeste kraft, er, at du her er ude at vise dig selv kærlighed gennem at dele med dine statister. Det er at udvise mod og villighed til at ville dig selv. Dine erkendelser materialiseres kun gennem det talte ord. Gaverne, du modtager her i livet, er en afspejling af det, du sender ud, så det er selvklart, at det talte ord skaber de største effekter[27].

At skrive ordene ned er også virksomt, og har du absolut ingen at tale dine erkendelser til gennem det talte ord, så er det skrevne ord lige så virksomt. Men det nytter ikke noget, hvis dit *ingen at tale til* gemmer sig bag angstens selvhøjtidelighed[21].

Effekterne af dine forestillinger materialiseres, for hovedpartens vedkommende, af din egenkommunikation, og det er måske derfor, at du ofte ikke fatter, hvorfor ting sker. Facts er, at hvis du går og jamrer og bekymrer dig om det ene eller det andet, så sker det ofte. Facts er ligeledes, at du ofte konkluderer: "Ja, jeg tænkte det nok," eller: "Ja, jeg vidste, det ville ske." Alligevel siger du: "Hvorfor nu det?"[6].

Du bestilte det selv, du skabte det selv, du tiltrak det selv, og alt sammen fordi du ikke lyttede til dig selv[7]. Du snakkede i ét væk oven i dit hoved, så du ikke hørte, hvad du havde gang i at skabe[4]. *Ethvert talt ord indeholder en bøn*, og *Du får alt, hvad du beder om*.

Hvor mange gange skal du have det bevist, før du opfatter, hvad det er, du har gang i? Du tillader dig måske endda at sige, at du ikke er troende, på trods af at du gang på gang skaber det, du tror på[13].

"Pust… støn… – åååhh…" "Har du det hårdt?" "Nej, da." 10 minutter senere fatter du ikke, at du er så forvirret. Du har såmænd bare endnu engang forsøgt at gøre dig bemærket og bagefter stukket en løgn[9-10].

Brokker du dig over, at det altid er svært at finde en parkeringsplads, så er det dét, du modtager. Du bad selv om det.

Klager du over, at der altid er trængsel, når du er på posthuset, så er det dét, du modtager. Du bad selv om det.

Skal jeg nu ned og stå i kø igen i supermarkedet, så er det dét, du modtager. Du bad selv om det.

Er alle altid efter dig, så er det dét, du modtager. Du bad selv om det.

Er det altid svært at komme over gaden for al den trafik, så er det dét, du modtager. Du bad selv om det.

Skal vi nu være sammen med dem igen, de er ikke til at holde ud; så er det dét, du modtager. Du bad selv om det.

Lad være med at bekymre dig om alting, det skaber en mængde unødig støj, som gør, at du får snakket dig til en række unødige læreprocesser. Dine bekymringer er usande profetier til videreforarbejdning, så stands dem. Ti stille, hvis de er der, så har du en rimelig chance for at gå fri. Du kan i hvert tilfælde lade være med at dyrke dem sammen med dine statister[1].

Din selviske angst og begæret er de største faktorer i dine læreprocesser med ordets kraft, det er primært den angst og begæret, der skaber dine forestillede falske profetier. Så når angsten alligevel er der, så vend den til det, den er beregnet til, nemlig til opmærksomhed[15]. Skærp din opmærksomhed på ordets kraft, og bestræb dig på at ændre din tale. For alt i verden så tal ordentligt og respektfuldt til og om dig selv[8].

Det er i dine erkendelser med ordets kraft, at hele din healingproces vil materialisere sig. *Dit næste skridt er det første i dit liv*, så der er ingen grund til at være forudindtaget; mød det i frihed[20].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du oplever, at det er gennem dine forestillingsskabende evner, at du skaber dit liv.
2. Beskriv tre situationer, hvor du nu har fået klarhed på, hvordan du med dine usande forestillinger skabte dem.
3. Beskriv tre situationer, hvor du nu har fået klarhed på, hvordan du med dine sande forestillinger skabte dem.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan ændre dine skabende adfærdsmønstre til det uafhængige.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at ændre dine skabende adfærdsmønstre til det uafhængige.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvordan du i dag oplever, at det er gennem dine forestillingsskabende evner, at du skaber dit liv.
2. Beskriv, hvor du stadig oplever, at du har problemer med at ændre dine skabende adfærdsmønstre til det uafhængige.
3. Beskriv, hvad du tror, der vil ske, hvis du også her ændrer dine skabende adfærdsmønstre til det uafhængige.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan ændre dine skabende adfærdsmønstre til det uafhængige.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at ændre dine skabende adfærdsmønstre til det uafhængige.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 14 32. emne **Kort 27-6**

Du høster, som du sår.
Er dine frø positive? Hvis ikke,
så skab dem et andet sted.

Indledning

21-1-20-18-17-24-12-2-10-19-9-28-4

En af mine statister i en træningsgruppe kom til næste gruppemøde og serverede en guldklump af et eksempel, fyldt med læreprocesser. Eksemplet spredte sig ud over flere forskellige slags adfærd på én gang, sådan som det ofte er tilfældet. Det er derfor vanskeligt at overskue, hvis ønsket om at ville sig selv og den fornødne klarhed og indsigt ikke er til stede. *Du høster, som du sår*, blev i hvert tilfælde bekræftet for statisten, så det ikke kunne misforstås[21].

Statisten begyndte med at berette, hvor dejligt og glædesfyldt vedkommende havde haft det siden sidste uge, idet læren om at ville modtage sig selv var blevet tydeliggjort. Om det var om aftenen efter sidste møde, eller et par dage efter, erindrer jeg ikke, men statisten havde bare boblet af glæde, og nu var det åbenbart blevet for meget at bevare for sig selv[1].

Statisten fandt ud af at ville fetere sin samlever, måske endda for at modtage endnu en glæde i form af samleverens returnering af feteringen. Den skulle samleveren så have æren af. Men, hvorom alting er, så var statisten ikke længere i stand til selv at modtage sin egen boblende og healende glæde[20].

Det skal nævnes, at statistens samlever også deltog i et træningsprogram og på det tidspunkt var kommet et godt stykke i det at modtage sig selv. Statisten havde besluttet sig for at sælge sin egen glæde og skred til værks med at arrangere en overraskelsesmiddag med lækker mad og levende lys på bordet. Der var godt nok en tv-udsendelse, statisten meget gerne ville have set, men den besluttede statisten sig for at ofre på tilsidesættelsernes alter. Det vigtigste lige nu var at få glæden spredt ud, så feteringen kunne blive returneret[18].

Den ubevidste studehandel med feteringerne har kun det formål at

skabe en situation, hvor du kan blive bekræftet i, at din partner elsker dig. Den slags manipulationer lykkes kun, hvis din partner har det samme behov for at blive bekræftet i at være holdt af.

Disse behov er svingende i eksistensstilen, og derfor lykkes det at ramme plet engang imellem. I begyndelsen af forholdet lykkes det ofte at ramme plet, men når den dejlige, sindssyge forelskelse har lagt sig, bliver pletskuddene sjældnere. Høsten af den frøsort er i eksistensstilen velkendt, og i livsstilen er erindringerne om disse manipulationer blevet til visdom[17-24].

Intensiteten i glæden nåede sit højdepunkt, da samleveren kom hjem og modtog statistens velanrettede *se hvor jeg elsker dig*-bord. Statisten måtte lige give feteringen et ekstra tryk: "Jeg syntes bare, at jeg ville glæde dig, men er der noget i fjernsynet, du gerne vil se, så må du gerne gøre det" (læs: *elsker du også mig?*). Det skjulte behov, *elsker du også mig*, kravet på returneringen af feteringen, gemte statisten bag en opfordring til at blive tilsidesat[12].

Nu var der så det ved det, at statistens samlever også trænede mentalhygiejne. Samleveren var kommet så langt med sig selv i sit træningsprogram, at vedkommende var i stand til at modtage og ikke længere lod sig underlægge den form for manipulationer. Der blev ikke vækket nogen skyldfølelse, så da der var noget i fjernsynet, som samleveren havde glædet sig til at se, tog samleveren ordet for ordets pålydende. Samleveren gav statisten et kys på kinden, sagde tak for den dejlige måde, statisten var på, øsede noget mad op på sin tallerken og satte sig ind foran fjernsynet[2].

Statisten sad nu tilbage og kunne høste en tilsidesat glæde, en mistet fjernsynsudsendelse, en forestilling om mistet værd gennem den mistede forestillede fetering, og en samlever, der løj, når samleveren sagde, at statisten var dejlig. Det kunne jo ikke passe, når samleveren bare satte sig ind foran flimmeren. At opfordringen var kommet fra statisten selv, kunne her have været glemt[10]. Læreprocessen var, efter statistens og samleverens beretninger om læreprocesserne i hændelsen, dukket relativt hurtigt op, og statisten havde til egen morskab hurtigt fået øje på sig selv[19-9].

Statistens morskab over sin egen ansvarsflugt blev delt, efter at samleveren havde dækket sine egne behov, og det endte så alligevel med at blive en aften i samhørig glæde, men denne gang blev det på et ærligt grundlag[28]. *Intet er, som det ser ud til at være*. Erkendelsens glæde er høsten, der aldrig kan mistes, og for den er kun du ansvarlig[4].

Erkendelsens glæde

18-29-1-12-17-21-24-8-2-16

I erkendelsens glæde hviler ansvarligheden, og kun ved at erkende det, vil du kunne opnå oplevelsen af, at *Dine valg er dit liv*. Det gælder erkendelsen af hele dig, erkendelsen af dig til dine signaler, såvel fysiske, emotionelle som spirituelle. Erkendelsen af dine behov, såvel afhængige som sande. Erkendelsen af det du modtager, som det du udsender. Erkendelsen i at udtrykke dine behov, såvel afhængige som sande, i ordets erkendelse og ikke gennem manipulationer[18].

Det er okay at have behov for at blive feteret. Det er okay at have behov for at pille i sin navle. Det er okay at have behov for at blive puslet om osv., men det er først i det øjeblik, at du erkender dine forestillede behov, at de frø vil give dig erkendelsens glæde, den sande glæde[29].

Det er også okay at dele ud af sin erkendte glæde, men igen er det vigtigt, at dine motiver er ærlige, og det bliver de kun gennem ordets erkendelse til modtageren. Ønsker du at dele ud af din skabte glæde, kan du kun gøre det i erkendelse af dig selv, hvis du deler ud for din egen skyld og ikke for andre og andets[1].

Deler du din glæde, for at andre og andet skal få det godt, så hedder det prostitution, for så deler du ikke, så sælger du dig selv. Den manipulerende form for studehandel efterlader dig på forventningernes slagmark[12]. *Livet er ikke skabt til kamp*.

Når du deler, er det skabende økonomisk politik ikke at dele hele overskuddet ud. Det er her, du kommer til at overfodre dine statister, og her du selv brænder ud. Har du en energi, så investér lidt af den i dine omgivelser, men ikke før du selv har fået fodfæste. Det gør ikke noget, hvis du glider lidt; det får du så også lært af, men du er nødt til at komme i

gang med at dele lidt[17].

Årsagen til, at du er nødt til at komme i gang med at dele lidt, er den enkle, at du har brug for nogle statister, hvis du vil give dig selv mulighed for at høre dine egne erkendelser. Det er ikke nok at rende rundt med dem i hovedet. Det er bl.a. gennem dine talte erkendelser, at du tiltrækker dine nødvendige næste læreprocesser[21].

Nu har du delt lidt af din energi ud, og du vil snart modtage noget retur. Husk på, du vil med stor sandsynlighed modtage et andet sted fra end dér, hvor du sendte ud.

Det, du sendte ud, sendte du til én, der skulle bruge det. Da du gjorde det for din egen skyld, er frøet sået i dig og ikke hos den statist, så din høst vil du modtage i dig selv gennem bekræftelse andre steder fra[24].

Går du så og forventer at få noget retur fra den, du sendte ud til, kommer du til at vente længe. Du ser garanteret ikke, at du måske har haft ti muligheder andre steder til at sige "ja tak" til returgaven på det, du sendte ud. Noget, du giver til nogen, kan du ikke få igen som noget, du kan bruge. Du sendte det ud for at det skulle vokse. Dem, du sendte ud til, har suget næringen ud af det, så de selv kunne vokse. Din høst kommer andetsteds fra. Det bliver gaver, der sendes dig fra andres overskudslagre – andre, der, ligesom du selv, er ude for at investere for deres egen skyld[8].

Når du deler ud af din glæde, så del i håbet om, at det vil vokse og blive givet videre derfra, hvor du kastede din sæd. Ønsker du selv at vokse, kommer du ingen vegne, hvis du klamrer dig krampagtigt til de statister, du selv har leveret til. De vil vokse dig over hovedet, da de har lært at modtage[2].

Det nytter ikke noget at ligge og bade dig i solskinnet og opleve værd gennem dem, du har hjulpet. Du må i din glæde vende det skinnende lyse lys ryggen, se ned i dit eget mørke lys og modtage dine gaver fra dine læremestre, der har foretaget det samme som dig og forhåbentlig fortsætter med det. Ellers vokser du så dem over hovedet[16].

Dine ligestillede vil du også møde, og dem kan du bruge til at læse dine bekræftelser i. Ikke til at søge bekræftelser i, men læse dem og tie stille. Når nogen af dine statister forlader dig, så er det, fordi I er færdige med at lære af hinanden, så *Giv slip*[7-3].

Nøjes du med at give en lille del af dit overskud, hver gang du har modtaget, vil den del, du videregiver, være i en konstant harmonisk vækst. De sande gaver, du vil komme til at give videre, vil indeholde dimensioner, du aldrig havde forestillet dig. En sand frelser giver aldrig mere, end at der er mere end rigeligt tilbage til sig selv[10].

Du er som sand frelser nødsaget til konstant at vende dig væk fra det gyldne og glorværdige lys. Gør du ikke det, vil du ikke kunne se dine egne frø i dit mørke lys. Dine frø vil så ikke komme frem til blomstring, men vil ligge og rådne og inficere din materie[25]. Det er den eneste måde, hvorpå der konstant i friheden er nok til alle. Et menneske går aldrig forgæves til mig, men jeg vil ikke gøre arbejdet for vedkommende[1].

Viser andre sjæle, der kommer til mig, for at få del i mit lyse lys, villighed og handling på samme, er min kilde uendelig. For så kan jeg i ro og harmoni vende dem ryggen og se på mine egne frø, medens de glæder sig i deres healing. Giver de mig en oplevelse af det modsatte, smækkes låget øjeblikkeligt i. De er så velkomne igen, når de har modtaget den lære[6].

Der er nok, der vil sig selv i kærlighed, og jeg blander ikke rådne tomater med friske. Jeg vil kvalitet i mit liv, så mine råvarer i min nærende livsstil er kvalitet. Det var først, da jeg indså, at det var forrådnelsen i kvantiteten, jeg måtte frigøre mig fra, at mine kærlighedsfrø begyndte at blomstre. Mine frø har altid været og er hele tiden fra samme moderplante[4].

Jeg fandt kærlighedens marker i mig. De havde hele tiden været placeret oven på selvhøjtidelighedens marker, men selvhøjtidelighedens smukke floras falske lys havde blændet for mit syn igennem hullerne i kærlighedens porøse, men konstant spirende, marker. Det var de marker, jeg hele tiden havde søgt, og med opmærksomheden på ordets og meditationens kraft fik jeg set og tilsået disse marker. De lå lige oven på

gødningsværdien af selvhøjtidelighedens marker, der i min disciplinære genoptræning blev pløjet op[8].

Genbrug er en god ting, bare det kommer fra din egen energikilde, for det er den eneste kilde, du kan fortolke. Det er derfor tilsidesættelse af dig selv at rode i andres energikilde for at opleve værd, også ubevidst. Så lad være med det, hvis du vil dig selv, også selvom de oplever sig afvist[23].

Du kender jo sandheden og ved, at du ikke afviser. Lad dine statister have deres oplevelser i fred, også selvom det tilsyneladende ser ud, som om det går ud over dig. Det er ikke dit ansvar, hvad andre mener og tænker om dig; det er deres eget. Hold fast i det, du oplever er rigtigt for dig; lad dig ikke friste af din angst for at miste[13-28].

Vor tids spiritualitet

6-23-17-22-21-10-18-7-13-26-8

Jeg har før nævnt, at du allerede i dag mediterer, men at du med stor sandsynlighed ikke er bevidst om det. Det er den optrænede og bevidste meditation, der er dit kontrolredskab til ikke at smutte fra dig selv i din lære. Det er derfor lidt af et paradoks, når det er angsten for at miste dig selv, der kan være din største blokering for at komme i gang[6].

Undskyldningerne for at komme i gang er, og har været, mange, og disse undskyldninger er modstande på at sige ja til alle sider af dig selv. Undskyldningerne, der er mulighederne for retfærdiggørelse af modstandene, serveres primært af de mennesker, der har gjort sig selv til eksperter over eksperter på områderne. Det er meditationens frelsere, der med deres forskellige mystificerede ritualer har gjort meditation til noget kryptisk med krystaller, røgelse, knogler, duske af det ene eller det andet, mantraer, 500 levende lys og musik af alverdens slags[23].

Fællesnævneren i fremmedgørelsen af meditationen er, at eksperterne opbygger deres forskellige metoder, der for øvrigt alle er lige den rigtigste, på oldgamle og forhistoriske opskrifter og efterlevn. De har ikke noget med menneskehedens høje spiritualitetsniveau i dag at gøre. Ligesom det heller ikke er til megen gavn at trække andre kulturers metoder, for at komme i kontakt med deres energiområder, ned over hovedet på men-

nesker, der befinder sig i andre energiområder[17].

Det eneste, du som skandinav vil få ud af at kapsle dig ind i en forestilling om at modtage fred i tibetansk, buddhistisk munkeeksistens eller andet, er flugt fra dit energiområde, og du vil så bare have skabt en ny læreproces[22].

Der er intet galt med levevisen i andre kulturers eksistens- eller livsstile, men det er læren, du må tage til dig, og tilpasse læren i dit eget energiområde i det samfund, du har valgt at leve i. Du opnår intet med ritualerne, ud over en forlængelse af din egen bane gennem inkarnationerne på din vej til din Gud [21].

Hvis du, ligesom jeg, lever med reinkarnation og dens lære (karma), så må du også leve op til alle den tros kriterier ved at udfylde den plads, du har valgt at komme ned til. Der er ingen mennesker, der kommer langt ved kun at have deres tro på deltid. Troen er der hele tiden og råder i Altet i dit liv, så du kan lige så godt leve op til den i alt. Det gælder også dig, der udelukkende tror på kulturarvskriterierne og genernes arvelighed[10].

I nationernes højborg for frustrationer, der er et energiområde, der kaldes Amerika, afspejles resultatet tydeligt af ikke at sige ja til sine valg. Det er blevet til en nation med et kæmpe image uden identitet, der i samfundssuggestionen destruerer sig selv med adskillelse i stedet for at integrere. Der er ingen steder her på vores jord, hvor menneskeheden har haft større muligheder for at skabe en integreret kraft gennem fælles tro på et fundament af de højeste værdier fra alle Jordens energiområder[18].

Med Mammon i ryggen higes der efter at bevise, hvilken importeret spiritualitet der er den stærkeste. Støtterne til at bevare adskillelsen er nemme ofre, når de lader sig bilde ind, at de f.eks. ved en indbetaling på et girokort kan vise, hvor meget de holder af den ene eller den anden opstegne mester. Og så tror de, at det er frelsen[7]. Det svarer til det, der skete under inkvisitionen.

Om det er mennesker eller nationer, så ender det med selvudslettelse, når åndelighedens emotionelle og spirituelle sider forsages. Du kan være nok så religiøs, det er bedøvende lige meget, hvis du ikke lever op til

åndeligheden i alt. Det nytter ikke noget at tro, at forstærkelse ét sted opvejer tilsidesættelse et andet.

Det er afhængigheden af dine stoffer, der får dig til at bilde dig selv ind, at den hellige grav er velforvaret. Du hælder bare mere på, så længe det virker, og så ofte du formår det, skifter du stoffer. Mennesker, styret af afhængigheder, er identitetsløse og kreerer i stedet et stort image, og det holder ikke i længden[13]. Børn af disse normale mennesker kommer til at mangle tilhørsforhold og bliver ekstremt søgende, fordi de bærer på erindringen om noget andet[26].

Menneskeheden af i dag er generelt højt spirituelt udviklet, og det er det, der afspejles i den materialistiske udviklingsformåen. Evnen til at modtage og fortolke Universets højere og højere frekvensområder er ekspanderet kraftigt og gør det stadig.

Et sammenligneligt billede på den ekspansion i fortolkningshastighed er computeren, der for øvrigt er opbygget over den menneskelige, funktionelle logik. Fortolkningshastigheden er steget igennem de mange generationer af computere, der på få årtier er blevet skabt.

Det er nøjagtig på den måde, menneskets spiritualitet vokser, fra generation til generation/inkarnation til inkarnation. Dér, hvor det kører af sporet, er når store dele af de spirituelle sider forsages, hvilket udelukkende er en konsekvens af forsagelsen af åndelighedens emotionelle signaler.

En forsagelse af signaler, der er let læselige, når bare det bliver optrænet. Hvis det kommer ind med modermælken, og disciplinen i åndelighedens arbejdsmetoder bliver fastholdt, vil ingen gå på afveje, da ingen vil have noget at skulle bevise[8].

6-22-18-17-23-9-13-5-10-7-23-28-21-8-16

Jo højere spiritualitet, desto større frustrationer. Sådan er det i Universets naturlove, hvis ikke den emotionelle side er på samme høje niveau. Frustrationer opbygges af for mange facts, også de ubevidste, for andre dele af dig kender disse facts, men de bliver hemmeligholdt af din egen spirituelle afstumpethed [6].

Når du indeholder flere facts, end du kan håndtere, så indtræder magtesløsheder, og i disse er du et nemt offer for fortolkninger og forestillinger, spiritualitetens fortolkere – af hvilken trosretning de end måtte være, ledere og idoler – af hvilken slags de end måtte være, ledende nationer – af hvilken slags de end måtte være, er dem, det afhængige menneske lader sig vildlede af, fordi det tilsyneladende lyder og ser så godt ud[22].

Mennesket har intet behov for ledere. Det er noget, mennesket har ladet sig bilde ind af begæret. Mennesket har behov for vejledere, hvis ydmyge opgave det er konstant at gøre sig selv undværlige[18].

Arbejdsgivere kvæler deres sande arbejdsledere, for det ser ikke ud til, at de laver noget. Derfor overdænger de dem med andre opgaver dér, hvor de har vejledt deres medarbejdere til at kunne klare arbejdsprocesserne selv. Det er på det tidspunkt, hvor den sande arbejdsleder ville kunne begynde at give afkast, udover gennem sine medarbejdere. Ved at passe og vedligeholde roen og harmonien i afdelingen vil der samtidig blive skabt tanker og idéer til nye procesmetoder gennem plejen af medarbejderne[17].

Ser vi på nationers vildledninger, så er det interessant at se, hvordan facts kan fornægtes. På trods af faldet af kommunismens image og efterladning af nationer uden identitet, kæmpes der stivnakket fra de europæiske nationers lederes side på at lade det samme ske[23].

Identiteter mistes, når energiområder forsøger at bilde sig selv ind, at de trækker på samme hammel. Når noget opbygges eller fastholdes som forsvar for noget andet, tegnes der usvigeligt sikkert et falskt billede, og det kan ikke holde i længden. Så er det ligegyldigt, om det bygger på et kommunistisk image eller et kapitalistisk image. Image holder ikke, det gør kun identitet og erkendelse af og til samme [9].

Lederne af imagepolitikken har den fordel, at frustrationerne i befolkningen vokser stille og roligt, så det bliver normalt at lade sig lede. Når mennesker så råber om hjælp, fordi de er frataget suggestionen fra samfundets identitet, der ikke længere eksisterer, kan de manipuleres, hvorhen det end måtte være i deres forestillinger – alt efter ledernes

forgodtbefindende[13].

Det er menneskehedens frustrationer, baseret på en høj spiritualitet, der forstærker behovet for brugen af de forskellige stoffer. De kemisk afhængige mennesker hører til den kategori af mennesker, der har en meget høj spiritualitet, og derfor kokser det også totalt, når kunstigt bevidsthedsudvidende stoffer tilføres.

Hører du til den kategori af mennesker, der tåler større indtagelse af kemiske stoffer såsom alkohol, narkotika, hash eller medicin, altså ethvert bevidsthedsudvidende stof, så hører du til de mennesker, der i sandhed ikke kan tåle at nyde den form for forlystelser. *Intet er, som det ser ud til at være*. Så til det unge menneske, der selvsikkert bilder sig ind, at det kan tåle det kemiske stof, fordi det er i stand til at indtage mere end dets jævnaldrende: Du er den, der *ikke kan tåle det*, da din spiritualitet er så høj, at du vil styre ret mod frustrationernes magtesløshed[5].

Høj spiritualitet og kunstigt bevidsthedsudvidende stoffer hører ikke sammen, ikke engang i små doser. Jeg har derfor også oplevet, at en del af mine statister i anden eller tredje runde af deres træningsprogram helt afholder sig fra indtagelse af kemiske stoffer, også bare et glas vin[10].

Det sker på trods af, at en stor del af disse mennesker ikke har underlagt sig kemisk afhængighed. Så til dig, der stadig nyder den slags, vil jeg sige: Vis dine statister respekt, når de siger nej tak. Gør du ikke det, uden flere spørgsmål, kan jeg uden yderligere kendskab til dig forsikre dig om, at du selv har et kemisk afhængighedsproblem. Ellers ville det ikke være nødvendigt for dig, at presse andre til at tage "bare et enkelt glas," for at retfærdiggøre dit eget behov[7].

Sammenhængen mellem menneskehedens høje spiritualitet og afhængighedsgraden er ganske tydelig. Du formår bare at manipulere dig selv væk fra at se dine egne afhængigheder ved at pege på de andres[23].

Jeg vil her vende tilbage til Amerika, der har forelsket sig i at være et godt eksempel – og forelskelsen er jo den dejlige tilstand, der skjuler enhver sandhed. Amerika påberåber sig en høj spiritualitetsgrad, bl.a. ved at kalde sig selv Guds eget land. Amerika er på gudsområdet også

et godt eksempel, for der er dem alle, "guderne", at vælge imellem, ligesom alle trosretninger er repræsenteret i større enklaver. Værdien i og adgangen til de fleste er klart dikteret af Mammon.

Den nation er i sin fulde ret til disse påberåbelser, og sandheden påvises i det nationen modtager, idet mennesket gives, hvad det beder om. I det land er alt styret af afhængigheder. Stofferne, penge, religiøsitet, vold, kemi og materialisme er de ekstremt styrende[28].

Derfor er det også så vigtigt for den nation at fremhæve sig selv som klodens vogter, så dens image ikke smuldrer. Masser af nationer følger tæt trop i idolets selvudslettende selvbedrag, men det er den måde, hvorpå kærlighedsenergien kan hjælpe til og få sat skub i Mammons selvudslettelsesproces. Det ser ud til, at det er den selvudslettelse, der skal til, før mennesket og dets nationer med dem kan finde ind til deres sande jeg[21].

Vi mennesker indeholder hver især en uendelig kilde til vores beståen, men det kræves fra Universets side, at vi lever op til det betingelsesløse og kompromisløse ansvar i de gaver, vi har sagt ja til at administrere[8].

Utålmodighed er kærlighedens fængsel, så vi mennesker kan prise os lykkelige over, at der i universelle energier hverken eksisterer tid eller emotioner. Vi får lov til at blive ved, så længe vi er i stand til at holde os selv i gang. Går du ind og begynder at skabe mulighed for at se læren i livet og åbner for dine medfødte evner til at flyde i den uendelige kilde, så vil ændringerne komme til dig hurtigt[16].

Optræn meditation

8-5-22-27-13-4-7-23-18-16

Tillid og respekt, altså kærligheden, og meditation hører sammen, så blokeringer over for meditation eller flugt i meditation er en afspejling af mangel på kærlighed. Blokeringen består primært i angsten for at give slip, en angst for at miste kontrollen. For den, der flygter i meditationen, er meditation blevet til et stof, og her er det angsten for at tage ansvaret for livet og primært for den emotionelle del af åndeligheden. Flugten i meditation er, ud over den manglende tillid til dig selv i livet, også en

total respektløshed over for dig selv i dine evner med dette redskab[8].

Jeg har nævnt, at mange mennesker mediterer uden at være bevidste om det. Det sker, når du er i noget, hvor du oplever dig fuldstændig tryg og derfor er afslappet i det, du foretager dig. Nogle kalder det at falde i staver, når det sker, hvor de intet foretager sig. Det kan også opleves, når du foretager dine daglige rutiner, når du er rutinerne, f.eks. støvsugning, kartoffelskrælning, strygning, lange bilture, motionsløb, motionscykling, arbejdsmæssige rutiner osv.[5].

Det er tilliden til dig selv i disse notoriske handlinger, der gør, at din tid ligesom står stille, og du ikke har en oplevelse af belastninger i det, der afføder ordene: "Det kan jeg godt lide at foretage mig." Du glider i tilliden ind i en form for væren og oplever, at du ofte, når du foretager disse ting, ligesom får ryddet op inde i dig. Eller du oplever, at dine kreative evner til at skabe idétanker på noget, du mener kan være godt for dig, kommer til dig[22].

Oprydningerne og tilførslerne er noget af det, du kan intensivere ved at få lært den bevidste meditation at kende. Derudover kan du som nævnt bruge meditationen til at få opdateret dine læreprocesser og til at modtage en intensiveret kort udhviling, der så også vil indeholde opdatering.

Meditationen kan også bruges som legetøj, og det kan være ganske fedt. Hovmod og begær sætter ofte ind i legen, og derved mistes respekten. Der er ikke mange, der kan håndtere legen med meditationen, og det ender oftest med, at meditationen bliver til et spirituelt flugtredskab i stedet for[27].

Forsagelsen af spiritualiteten er størst hos de befolkningsgrupper, hvor spiritualiteten er højest og den emotionelle kontakt lavest. Afstanden mellem åndelighedens to dele gør det så let for dig at få skabt uvirkelige virkeligheder, når du på et afstumpet emotionelt fundament forstærker din spiritualitets evner i dig, bl.a. gennem meditation[13].

Det er en nødvendighed, at den emotionelle del af din åndelighed kommer op i niveau med din spirituelle del for at opnå det fulde udbytte af din åndelige formåen. Din åndelige formåen har dimensioner, du over-

hovedet ikke kan forestille dig, men det kræver en balance mellem dine fundamentale åndelige egenskaber[4].

Det er de dimensioner, du søger, når du begynder at søge andre virkeligheder end den, du eksisterer i. Din viden om din åndelige formåen er i dine sjælserindringer, så du kender sandheden.

Når du har sagt ja til at ville dig selv, nytter det ikke noget, at du kun flipper rundt i spirituelle ritualer, for så, i det ophøjede lys, at bilde dig selv ind, at du er blevet frelst. Den frelse, du oplever, vil oftest være et tungt låg af ubevidst benægtelse over for dit emotionelle liv[7].

Forskellige tidsaldre og kulturer har forskellige åndelige planer og niveauer. Mange er af den opfattelse, at f.eks. indianerne var og er mere spirituelle end flertallet af mennesker i dag. Den opfattelse er ikke korrekt. Virkeligheden er, at deres spirituelle niveauer var og er på lavere frekvensområder end de fleste af tidens mennesker i dag. Intellektualiseringen af deres emotionelle liv havde ikke fundet sted, og finder ikke sted, før den bliver presset ned over dem af de såkaldte fremskridt[23].

Jo lavere åndeligt niveau mennesket befinder sig på, desto nemmere opnås harmonien i det enkelte menneskes åndelige liv. Det er den harmoni, der afspejler sig i enheden med Altet. Et harmonisk liv har intet at gøre med, på hvilket åndeligt frekvensområde du befinder dig. Facts er, at harmoni opnås lettere, jo kortere afstand der er mellem den emotionelle del og den spirituelle del af åndeligheden[18].

Menneskeheden har gennem de sidste århundreders evolution formået at undertrykke den emotionelle del, da det er med den del af åndeligheden, dine valg tages. Den spirituelle del af åndeligheden er Altets del i menneskeheden, og dens konstante naturligt aggressive, kreative og skabende kraft har menneskeheden ingen kontrol over.

Ligegyldigt hvad du forsøger, så stiger den spirituelle del med tiden til højere og højere åndelige frekvensområder. Det er derfor ganske nytteløst at forsøge at presse sit spirituelle niveau ned på lavere planer. Det er din emotionelle del, der må løftes til dit høje spirituelle niveau[16].

Mange har fundet f.eks. afrikanske danse meget befriende, og det er ikke så sært, for trommedans har, i alle lavere åndelige kulturer, været en af de ritualiserede åbninger til kontakten med det spirituelle. Disse erindringer bærer du også, så derfor opleves der hurtigt værd i den frigørelse, det giver, og den kan meget nemt blive til et stof. Det kan så på længere sigt medføre en bevidstgørelse om sider af dig selv, der vil komme til at frustrere dig, idet du i din emotionelle del ikke er i stand til at håndtere de facts, der i dyrkelsen af stoffet åbnes for[6].

Nu er det ikke kun afrikanske danse, der kan medføre sådanne fremtvungne åbninger. Det kan alle former for dyrkelse af spirituelle ritualer, men jeg tog det eksempel, fordi der ikke er mange, som tænker på den forbindelse. Dyrkelse af monoton disco og tekno gør det samme, og er det så blandet med kemiske stoffer, er den tvungne bevidsthedsudvidelse fuldendt. Der er mange af sådanne skjulte fristelser til at fastholde troen på lidelse[22].

Overforbrug er det, der sker, når noget bliver til et stof. Men det er ikke altid, at du er klar over, at du er i fuld sving med et overforbrug, fordi du netop ikke sætter dine forskellige nydelser i forbindelse med hinanden.

Lad os f.eks. sige, at du deltager i de omtalte danseformer, og samtidig går du på meditationskursus eller dyrker meditationsrejser. Så deltager du i lidt fjernhealing, og måske er du også fanatisk eller overdrevet henfalden i krystallernes energier, religiøsitet, eller fanatisk med din kost[16], så er der overforbrug i gang. Det med kosten kan du læse om i kap. 21, emne 33.

Mange bække små gør en stor å, men i din virkelighed har de kun det til fælles, at du er så åndelig. Et mindre konstant forbrug af disse forskellige redskaber bliver samlet til et utilsigtet overforbrug, med en regning der hedder frustration, på grund af for mange facts.

Det svarer nøjagtigt til, når alkoholikeren siger: "Jeg drikker ikke så meget mere, som jeg har gjort, så hvorfor har jeg det, som jeg har det?" Jo, alkoholikeren indtager næsten lige så meget som tidligere, den kunstige be-

vidsthedsudvidelse er bare blevet glattet ud over hele dagen, og med stor sandsynlighed blevet suppleret med medicin, som "jo" er ordineret.

At medicinen, i lægens benægtelse over for medicinens kunstige bevidsthedsudvidende virkning, er blevet ordineret, fritager ikke alkoholikeren for virkningen. Bevidsthedsudvidelse er bevidsthedsudvidelse, så er det ligegyldigt, om den er ordineret i sprøjter, pilleform, eller den er købt på flasker med alkohol[17].

Har du været i den ene eller den anden form for bevidsthedsudvidelse, eller måske dem alle på én gang, så er det vigtigt, at du nedsætter forbruget til et minimum for en tid. For dig gælder det om at få jordforbindelse, så du kan komme i gang med at højne niveauet af din emotionelle del[28].

Flugten i bevidsthedsudvidelserne kan gå i gang helt af sig selv, når det har været et stof. Det sker, når du placerer dig i stillinger eller omgivelser og hændelser, som du plejer at benytte til indfaldsvinkler til din ubevidste dyrkelse af dine stoffer. Første handling vil derfor være ikke at gøre nogle af disse ting overhovedet. Derefter kan du så småt begynde at tilegne dig andre metoder til kontakt med din overbevidsthed[19].

Taoistisk tai chi er et formidabelt redskab til at få jordforbindelse, da det i indlæringen kræver så megen koncentration, at flugt ikke er mulig. Samtidig er det den mest omsorgsfulde form for motion, såvel smidigheds- som styrkemæssigt, du kan byde din fysiske krop, der er den laveste af de energier, du består af.

Denne motionsform har så den fordel, at du, i takt med, at du får indlært øvelserne, begynder at glide over i meditative tilstande, medens du udfører øvelserne. Du vil så få motioneret både sind, sjæl og krop på samme tid[27].

Det menneskelige begær er så stærkt, at du ofte af motionens vej vælter dig selv, hver gang du er begyndt at få det godt mentalt. Når du får det godt et sted, skal der bare ske noget på alle områder, og så får du væltet dig selv.

De fleste motions- og sportsgrene, workout og fitnesscentre er rene fysiske voldsforanstaltninger mod din fysiske krop, fordi det så nemt

bliver til stofdyrkelse af dine laveste bestanddele. Det vil ikke kunne ske, hvis du benytter dig af den blide og yndefulde taoistiske tai chi[1].

Psykiatriske behandlingshjem og behandlingshjem for kemiske afhængigheder ville i behandlingen få skabt hurtigere jordforbindelse hos sine klienter, hvis de, i stedet for at tilføre andre bevidsthedsudvidende stoffer, benyttede sig af tai chi til at opfylde klientens behov for bevidsthedsudvidelse.

Klienternes ubevidste benægtelser og manipulationer med sig selv og behandlerne ville hurtigt opløses, og klienten ville modtage noget andet i stedet for de mistede stoffer og forestillinger. Det vil i høj grad mindske tilbagefaldsrisikoen, når sorgprocesser indtræffer efter tabene[30].

Mentalhygiejne kan ikke modtages og integreres igennem fremtvungen bevidsthedsudvidelse, eller igennem tågerne af kunstig bevidsthedsudvidelse. De mennesker, der tilegner sig en bedre eksistens på den måde, er omvandrende tikkende bomber, hvor låget kan ryge af til hver en tid, og bunden ryger ofte med, når regningen skal betales[21].

5-9-4-10-6-18-21-13-16-22-19

For dig, der ikke kender den bevidst valgte meditation, er det en god begyndelse at lære at fokusere på dit åndedræt, der i sig selv er en betingelse for livets opretholdelse. Alt for mange mennesker fatter ikke, hvorfor de har problemer med vejrtrækningen og dens redskaber på den ene eller den anden måde. Det er udelukkende forårsaget af ikke at trække vejret igennem ved hvert eneste åndedræt[5].

Eksistensstilens forestillinger om angst er den fundamentale årsag til tilsidesættende vejrtrækning. Det har afstedkommet, at du kun trækker vejret i toppen af dine lunger, så du ikke bevarer den konstante udrensning af dine lunger. Hvis du tager en flaske, og hælder vand i den, så fyldes den altså fra bunden, selvom du hælder det ind i toppen. Det gør, at du kan rense flasken i bunden uden yderligere anstrengelser, og den vil aldrig blive tilstoppet, ligegyldigt hvor ofte du bruger den [9].

I din paranoide holdning til livet har du valgt at komme hurtigt gennem

det, bl.a. ved ikke at trække vejret igennem, således at du ikke mærker friheden i udnyttelsen af dine fulde kapaciteter. Når du trækker vejret ind, modtager du liv, og det indeholder også mørke energier, som er de tungeste. De falder til bunden, og du bliver tilstoppet, hvis du ikke konstant trækker dit vejr igennem, således at bunden af dine lunger bliver udrenset.

Jeg ved godt, at du ikke synes, at det ser pænt ud at trække vejret med maven. Så vælg at være pæn i lidelse, i stedet for at være i live i frihed, men tag ansvaret, når regningerne kommer[4].

Brug nogen tid på at øve dig i at finde afslapning alene gennem det at være fokuseret på din vejrtrækning. Når du har en oplevelse af, at du kan trække vejret helt ned i tæerne, er det rigtig godt. Det kan rent faktisk lade sig gøre at opleve det, men start oppefra og gå længere og længere ned[10].

Begynd med at øve dig i at fylde dine lunger nedefra og op og tømme dem nedefra og op. Når du har fat i det, så sig til dig selv, at ved næste dybe vejrtrækning bliver du ved med at trække ind, indtil du fornemmer, at dit bækkenparti er fyldt op. Når du har fat i det, så fyld op, til du når dine knæ og senere dine fødder og til sidst helt ud i dine tæer.

Disse vejrtrækningsøvelser kan du også lave, selvom du er beskæftiget med andre ting, og de vil give dig en vidunderlig oplevelse af renhed. Vejrtrækningsøvelserne kan kombineres med en samtidig chakrarensningsøvelse, som jeg kommer ind på i kap. 21, emne nr. 33.

Når du begynder optræningen af meditation, er det godt at begynde med at lære at slappe totalt af. Den afslapning kan du finde samtidig med koncentrationen på din vejrtrækning, det kan være en hjælp, hvis du gør brug af afslappende meditationsmusik. Er det vanskeligt for dig at finde den absolutte afspænding, så findes der nogle korte, guidede bånd med det formål at lære dig at afspænde og slappe helt af.

Bruger du et sådant bånd nogle få gange, vil du hurtigt kunne hjælpe dig selv over barrieren af din ubevidste modstand, der er den tidligere omtalte angst for at slippe. Du kan også kombinere et afspændingsbånd og et stykke meditationsmusik, så du vil kunne hjælpe dig selv ind i en

let glidende overgang til meditationen.

Det er vigtigt at huske på, at meditation ikke er noget mål i sig selv, ej heller de høje spirituelle oplevelser, du kan opnå i meditationen. Meditation indeholder et formål og ikke et mål. Formålet er et arbejdsredskab til hvile, integrering, healing og modtagelse[6].

Hvordan du placerer dig, når du mediterer, er ganske ligegyldigt. Det vigtige er, at du placerer dig således, at din krop kan finde ro. Der tales inden for meditationen om bestemte stillinger. Det eneste formål de har er at fungere som en kontakt, så din meditation går i gang, når du placerer dig i den stilling. Jeg fandt selv den form for automatik tvangsstyrende, da jeg tilegnede mig meditationsevnen[18].

Det er det samme, der finder sted med mantraer og andre rituelle indfaldsvinkler til meditationer. De er ganske ligegyldige og begrænsende i den frie brug af meditation. Alle disse forskellige åbningskontakter er udmærkede til at lære meditationen at kende, idet de hjælper dig til den glidende overgang.

Samtidig har du disse indfaldsvinkler til meditationen i dine sjælserindringer, da de tilhører lavere åndelige niveauer, som du har gennemlevet, og derfor hurtigt finder tryghed i. Det har så for mange den effekt, at de bliver hængende på de lavere niveauer og kommer til at lade meditationen være et mål i sig selv, og måske endda lader den blive til et stof[21].

Har du tilegnet dig dine meditative evner gennem kontaktskabende ritualer på 10-15 minutter, så kan det godt være, at din arbejdsgiver bliver gal i skralden, hvis du finder ud af, at du tre gange om dagen lige smutter en tur på toilettet for at integrere dine input. Der vil gå alt for lang tid, bare inden du når dertil, hvor du modtager det, du gik efter. Derfor finder jeg det bl.a. begrænsende med disse unødvendige ritualer[13].

Meditationer kan finde sted alle vegne og i alle situationer, hvor du får brug for det, om det så er midt i en rockkoncert på en perron på hovedbanegården i myldretiden. Hvis du vil evne det, og du har lært meditation med en ritualiseret kontakt, skal du på et tidspunkt til noget af det vanskeligste for mennesket: du skal til at afvænne ritualerne for at opnå

friheden. Jeg ser ingen grund til først at lære noget, der bagefter må bruges energi på at fjerne for at opnå frihed og fuld effekt[16].

Jeg tilegnede mig selv læren om meditation gennem råd og vejledning fra ritualernes frelsere, men jeg oplevede hele tiden at blive blokeret efter kort tid i ritualerne[22]. Jeg blev tvunget til at bevæge mig over til at skabe min egen måde, og her fandt jeg min frihed[19].

21-10-29-4-22-13-6-16-26-24-12-27-7-23-14-8-3

Det samme opfordrer jeg dig til at gøre. Jeg giver dig kun lidt oplysninger om mulige blokeringer og hjælpemuligheder på din vej til dine meditative evner. Finder du dig bedst tilrette ved at hænge i en lysekrone, sidde i toppen af et træ eller lægge dig på din seng, når du begynder træningen, så gør det.

Din metode skal være din, og den skabes bedst dér, hvor du ved, at du er tryg med dig selv og kan finde ro. Mine egne favoritter i indlæringsfasen var enten ude i naturen, kun iført en musikafspiller med hovedtelefoner ret under solen, eller samme påklædning i et solarium, dybt inde i en skov til naturens egen musik eller i et fyldt badekar. Det var noget af det, der gjorde mig godt[21].

Ro skal der til, så sluk telefonen og lad være med at gå i gang med træningen, to minutter før familien kommer vrimlende. Du vil støde på mange forskellige forhindringer, når du begynder træningen. Pludselig klør næsen – så lad den klø. Så er der noget, der irriterer her og der og alle vegne – så lad det gøre det. Konfrontér disse irritationer ved ikke at reagere på dem, og de vil forlade dig. Så ringer det på døren, lad det ringe, er det til dig, kommer de igen[10], eller også er det slet ikke til dig; det er én, der har trykket forkert for at forstyrre dig. Du har selv tiltrukket det, så slip forstyrrelserne med et "nå, det tror du"[29].

Som nævnt eksisterer der indspilninger med meditationsmusik, og det kan i den første tid være meget nyttigt at benytte sig af det hjælpemiddel. Det gælder også optagelser med en guidende stemme, og af dem findes der et stort udvalg. Det, jeg kan anbefale dig, hvis du vælger guidning i din læreproces, er de specielle chakrameditationer.

Såvel de guidede som den rene meditationsmusik har den faldgrube, at de kan forlede dig til brugen af meditation som flugtredskab, altså som stof. Anvend kun de hjælpemidler, til du oplever dig tryg med meditation, og trap så gradvist ned i brugen af de rene musikstykker, for så til sidst kun at benytte meditationerne i absolut stilhed. Det er her, effekten af evnen er størst, når meditationen drejer sig om healing og modtagelse.

Når du har fået god kontakt med dig selv i meditationens evner, og du oplever en god jordforbindelse, når du har mediteret, så kan du, hvis du oplever behov for det, tage skridtet til endnu højere meditative tilstande. God jordforbindelse er, når du kan rejse dig fra dine meditationer efter at have ligget en kort stund i din dagsbevidsthed, og uden at være påvirket kan fortsætte i dine næste gøremål. Oplever du, at det kan være vanskeligt at få jordforbindelse, så kan du tage et brusebad, holde hænderne et stykke tid under en rindende vandhane, lægge hånden på en radiator, hvis det er til et centralvarmeanlæg, eller spise noget mad, der ligger tungt[4].

Lige så væsentligt det er, at du har fokus på meditationen, når du påbegynder den, lige så vigtigt er det, at du har fokus på din dagsbevidste virkelighed, når du kommer ud af din meditation. Netop på det punkt kommer mange ud på et sidespor. De begynder at leve i meditationernes virkeligheder og søger konstant disse tilstande. Mange mennesker har på den konto modtaget psykiatriske indlæggelser, og det er en af psykiatriens undskyldninger for forsagelsen af meditationens evner[22].

Når du vil tilegne dig spirituelle egenskaber, må du lægge din begærlighed på hylden og udvise tålmodighed. Lad være at misbruge evnen ved at drive rov på den. Resultatet vil være det samme, som hvis du lader dig misbruge af psykiatriens medicin med en skiften fra det ene middel til det andet. Eller en cocktail af flere, hvor ingen kender konsekvenserne af sammenblandingen, udover at du er let at manipulere med, såvel af dine frelsere som af dig selv[13].

Når du mediterer, er det vigtigt at være opmærksom på, at det ikke handler om koncentration. Koncentration kan i sig selv ofte være spændingsskabende, da koncentration er en sammensætning af flere elemen-

ter, der kombineres til en samlet indsats[6].

Den handling, der skal finde sted i meditation, er ikke en samlet indsats, det er et slip, en åbning til noget, der kan tilflyde og passere dig i frihed. Hvis du, i stedet for at koncentrere dig, går over til at fokusere, så vil du nemmere nå ud i friheden. Holder du fokus på din vejrtrækning, vil du i afslappethed til lyden af din vejrtrækning og dit hjerte glide ud i friheden[16].

Er det sådan for dig, at din lavere personlighed vælger at benytte lejligheden til at flygte ind i søvnen, så se det som læreprocesser, for så har du samtidig fået et redskab at gøre godt med, når og hvis du har søvnbesvær[26]. Du må så, indtil du er blevet dus med meditationen, give dig tid til at opøve evnen på tidspunkter, hvor du er udhvilet, sådan at du sætter din ubevidste flugtvej ud af spillet. Skulle du glide over i en kort søvn i udgangen af din meditation, er det en hjælp til dig, så dit kommunikationscenter ikke får ødelagt dine modtagelser fra meditationen, inden de integreres i dig[24].

Oplevelserne, du kan have i meditationerne, er mange og forskellige. Guidede meditationer vil give dig specifikke oplevelser, og i den støjfrie meditation er oplevelserne mangfoldige og uendelige i udbud. Meditation kan i mange situationer opleves som visioner og drømme og skal da også fortolkes efter samme recept, hvis der er behov for fortolkning. Fortolkning af visioner og drømme er beskrevet i kap. 7, emne nr. 31, i temaet *Visionerne/drømmene*.

Det er vigtigt, at du lader de billeder og tanker, der tilflyder dig, være i konstant bevægelse, du skal simpelthen bare lade dem passere dig. Standser du energierne for at ville fortolke dem på stedet, taber du ganske enkelt tråden. Du vil dog være i stand til at samle den op igen. Men lad det hele passere som skyerne på himlen.

Når du kommer ud af din meditation, så bliv i din hvilende stilling et stykke tid og lad de oplevelser og tanker, du stadigvæk har kontakt med, komme til bearbejdning. Finder du nogle svar til dig selv, er det godt, gør du det ikke, er det lige så godt. Det vigtige er, at du har modtaget og integreret en viden, du på ét eller andet tidspunkt får brug for[12].

Ligesom i søvnen er oplevelserne i meditationen meget svingende, og til tider oplever du intet, men det vil ikke være sandheden. *Intet er, som det ser ud til at være*, så sandheden er, at det er her, dine gaver er størst. Hvis du kun mediterer for at have en video kørende i dit hoved, kommer du ikke til at modtage de store gaver. Meditationens effekt er afspejlet af din kærlighed til dig selv i meditationen[27].

Har du haft nogle oplevelser, du mener du skal have fortolket, og er det vanskeligt for dig, kan det ofte være nok, at du får sagt det højt til nogen, der ved, hvad det vil sige at lytte. Det er vigtigt, at du ikke lader dine oplevelser komme til debat. Del dine oplevelser i din træningsgruppe eller selvhjælpsgruppe, hvis du deltager i en sådan, eller del dem med din åndelige vejleder, hvis du har en sådan. Din vejleder kan du måske lade komme med et antageligt fortolkningsbud, men lad være med at søge afkræftelser eller bekræftelser på dine oplevelser.

Ved kun at dele dine oplevelser og undlade debat, får du erkendt dig til din læreproces. Det vil så gøre, at du kan give slip på oplevelsen, og du vil modtage et svar før eller siden, hvis du skal have ét.

Du må ligeledes være omsorgsfuld over for dig selv med hensyn til de store bekræftende, spirituelle oplevelser, du til tider vil opleve. Erkend dig til oplevelserne på samme måde som nævnt ovenfor, hvis du har behov for at få talt dem højt[7].

Tidslængden af dine meditationer vil også variere, alt efter hvilket formål du har med den givne meditation. Dine dybdegående meditationer vil på en naturlig måde finde sit eget leje, når du går over til meditation i absolut stilhed. Du vil simpelthen blive vækket af din højere energi, og det kan finde sted på mange forskellige måder. F.eks. kan du høre, at det banker på døren, telefonen ringer eller at nogen kalder på dig.

Det kan opleves højst besynderligt de første gange, men der er altså ingen, der har banket på, ringet eller kaldt. Samme oplevelser kan du have i din søvn, når din højere energi vækker dig for integrering af input.

Min tidsfaktor for dybe meditationer lagde sig meget hurtigt på 53 minutter plus minus 1 minut, og de lettere/korte meditationer er for mig

mellem 7 og 28 minutter. I de lettere meditationer vil du være i stand til at stille dit indre ur, og du vil, når du er dus med meditationen, slå øjnene op, når den forudbestemte tid er gået. Det handler om tillid.

Det er godt at meditere i dybden mindst én gang om dagen, og når du er i god kontakt med meditationen, så vil to til tre korte meditationer også være til stor gavn. Men du kan være sikker på, at du vil finde den struktur, der passer dig bedst. Disciplinen i meditationen er noget af det, der fra dine højere energiers side opfattes som villighed til at ville sig selv i frihed[23].

Giv din træning tid til at virke i fred og ro, og stabilisér dig, inden du søger i de næste skridt. Ønsker du at komme videre, kan du igen drage musiske klange ind i processen. Det skal så være højfrekvenstoner såvel i de lyse som i de mørke toner.

For mit eget vedkommende var klangene fra tibetanske klokker noget af det, der gav mig løftet til højere spirituelle frekvensområder. Jeg benyttede mig kun af de ydre hjælpemekanismer i ganske kort tid, hvorefter jeg atter mediterede i den absolutte stilhed, når det drejede sig om modtagelse[14].

I dag er jeg i besiddelse af syv forskellige meditative tilstande, som jeg kan bringe mig selv i, alt efter hvad jeg skal bruge dem til. Det er ikke noget, jeg har søgt; det er kommet til mig igennem en fredfyldt disciplineret kærlighed til læreprocessen i meditation. Misbruger du evnen, får du ganske enkelt ikke lov til at opnå at modtage evnens største gaver, så du kan lige så godt behandle dig selv i kærlighed i læreprocessen[8]. Vil ha' får intet[3].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv tre situationer, hvor du mener, at du såede i det tilsyneladende lyse lys, og du i dag kan se, at du egentlig høstede mørkt lys.
2. Beskriv tre situationer, hvor du mener, at du fik sået i det tilsyneladende mørke lys, og du i dag kan se, at du egentlig høstede lyst lys.
3. Beskriv, hvad du mener der til tider forhindrer dig i at så dine frø i kærligheden.
4. Beskriv, hvad du mener, det gør for dig at blive bevidst om, at du høster, som du sår.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at styrke din opmærksomhed på, hvor du sår dine frø.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv tre situationer, hvor du mener, at du såede i det tilsyneladende lyse lys, og du i dag kan se, at du egentlig høstede mørkt lys.
2. Beskriv tre situationer, hvor du mener, at du fik sået i det tilsyneladende mørke lys, og du i dag kan se, at du egentlig høstede lyst lys.
3. Beskriv, hvad du mener der stadigvæk til tider forhindrer dig i at så dine frø i kærligheden.
4. Beskriv, hvad du i dag mener, det gør for dig at være bevidst om, at du høster, som du sår.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for fortsat at styrke din opmærksomhed på, hvor du sår dine frø.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Grøn bog
Straf / Tilgivelse

I erkendelsen opløses
handling og straf i samme sekund.

Grøn bog
Straf / Tilgivelse

Kapitel 15 3. emne Tilgivelse Kort 0-7

Indledning 219
Manifestering 222
Materialisering 226
Tilgivelser 230
Aktivitet 1 232
Aktivitet 2 232

Kapitel 16 8. emne Kort 3-1

Indledning 233
Kommunikationen 233
Troen 234
Effekten 235
Aktivitet 1 236
Aktivitet 2 236

Kapitel 17 13. emne Kort 8-2

Indledning 237
Prostitution 237
Kærlighedsaffære 238
Aktivitet 1 240
Aktivitet 2 240

Kapitel 18 18. emne Kort 13-3

Indledning 241
Klarhed 241
Forståelse 244
Aktivitet 1 246
Aktivitet 2 246

Kapitel 19 23. emne Kort 18-4
Indledning 247
Frihed 247
Styrke 248
Mod 250
Humørinfektion 251
Ydre erkendelser 253
Ønsker og mål 257
Erkendelsen i ordene 261
Aktivitet 1 269
Aktivitet 2 269

Kapitel 20 28. emne Kort 23-5
Indledning 271
Bedømmelser/fordømmelser 272
Oplevelser 274
Aktivitet 1 276
Aktivitet 2 276

Kapitel 21 33. emne Kort 28-6
Indledning 277
Retfærdiggøre 279
Opløse 281
Chakra 284
Chakrarensning 288
Kundalini-kraften 295
Materien 298
Diagnosticering 301
Aktivitet 1 313
Aktivitet 2 313

Kapitel 15 3. emne **Tilgivelse**

Dine valg er dit liv, hvordan vælger du?

Indledning

21-27-9-17-27-24-12-23-1-6-8-7-3-13-14-18-26

Tilgivelse er det største redskab, vi har til at få den betingelsesløse og kompromisløse kærlighedsaffære med os selv. Det er gennem den proces, at vi viser vores højere energi, at vi er bevidste om, at ansvaret ene og alene er vores eget – og at vi selv har skabt den situation, vi står i, og nu er parate til at slippe den tilsidesættende energi. Sagt med andre ord: "Jeg har lært af det, og jeg ønsker nu at komme videre."

Jeg var i mange år helt sikker på, at jeg evnede ikke at bære nag og var god til at modtage undskyldninger, ligesom jeg var god til at blive undskyldt. Men det foregik gennem en mere eller mindre ubevidst manipulerende åbenhed, som ofte trak skyldfølelse ned over mine medmennesker.

Dengang kaldte jeg det "at være ærlig". Gik undskyldningen ikke hjem første gang, kunne jeg fordømme mine omgivelser for ikke at modtage min ærlighed og retfærdiggøre den over for dem.

Skulle det ikke lykkes, hvad der var sjældent, så gik den i hvert tilfælde ind som min egen sandhed. "Ja, når de ikke turde omgås et ærligt menneske, var det deres problem", og i min virkelighed lagde de sig selv på is.

Når de så vendte tilbage, presset ind i skyldfølelse af kulden, voksede mit værd. Ikke mindst gennem mit storsind, som jeg nok skulle få forklaret, hvis ikke den anden (offeret) selv strålede af taknemmelighed over atter at blive modtaget.

Det blev klart for mig, at jeg også lod mig selv udsætte for nøjagtig den adfærd fra andre, hvilket indebar, at jeg ofte også selv befandt mig i offerrollen. En klar og tydelig afspejling af, at det, jeg modtager, er det, jeg selv sender ud[21-27]. Jeg må selv tage ansvaret.

Denne adfærd var et notorisk reaktionsmønster, styret direkte af underbevidstheden. Den del af min adfærd gav mig også en form for beskyttelse gennem min oplevelse af storsind, hvilket bevirkede, at jeg var "god"

til at undskylde andre.

I sidste sætning skrev jeg god i anførselstegn. Det har jeg gjort, for netop her var der et af de tydeligste beviser på, at *Intet er, som det ser ud til at være*.

Efter en stor emotionel turbulens, som indbefattede nogle mennesker, der stod mig nær, gik det op for mig, at noget havde gentaget sig endnu engang[9]. Det kan godt være, at jeg var "god" til at undskylde andre, men prisen var tilsidesættelse af mig selv.

På en forunderlig måde blev jeg fuldstændig vidende om, at disse mennesker ikke var årsag til min situation, men kun kimen. De var mine statister. Det, som skete, havde store og tilsyneladende uoverskuelige konsekvenser for mit fortsatte liv. Men det stod mig nu helt klart, at det var fjerde gang, jeg havde anbragt mig selv i den situation. *Jeg havde fået en gave*.

Jeg vidste, at jeg skulle give slip, selvom en side af mig havde modstand og forsøgte noget andet. Men jeg oplevede en anden bevidsthed og klarhed på trods af det emotionelle virvar. Da var jeg klar over, at jeg måtte håndtere denne situation på en anden måde end tidligere.

Nu var jeg parat; for mens jeg sad og pillede i min navle, fik jeg, som så mange gange før, sagt: "Du giver og giver, og du får intet igen," men denne gang hørte jeg min selviskhed. "Jo, jeg havde fået," men ikke det, min begærlige og selviske hjerne troede, og det den ville have.

Jeg havde fået skabt en læreproces endnu engang, *jeg er her for at lære og ikke for at bevise noget*[17-27]*, jeg er her for at modtage mig selv*[24] *og ikke for at give mig selv, for bagefter at kunne stille krav og forventninger*[12-23-1-6].

Da jeg kunne se det, var der kun én, som skulle tilgives, nemlig mig selv. Jeg oplevede her for første gang en ny tilstand: Mit hjerte sendte en strøm af signaler, som jeg opfangede som en bekræftelse på sandheden i de ord. Disse signaler fra mit hjerte har siden været en del af mine åndelige arbejdsredskaber[8].

Det var kærligheden, jeg oplevede, vel at mærke *den sande kærlighed*. Kærligheden til mig selv – i den harmoni og fred, det gav, blev jeg stille[7-3].

Jeg sad nemlig og oplevede en stor tillid til mit liv og kunne på en helt ny måde respektere alt, hvad jeg tidligere havde skabt i mit liv.

Min sandhed var blevet ny[13], jeg havde erkendt mig selv, *jeg havde skabt lys*[14], det var en kæmpe oplevelse af bare at være i *alt er rigtigt*[18]. I den sandhed oplevede jeg også en ny tryghed skabt i mig[26]. Jeg kunne slippe de gamle mønstre, som ville skabe tryghed i det ydre. Den selviske angst (angsten for at miste) var bare væk.

28-22-5-4-16-28-10-29-19

Det, der havde åbnet for den energi af klarhed og indsigt, var et sandt ønske om at finde min indre sandhed. Jeg vidste ikke, at det var et ønske, som jeg længe havde arbejdet henimod. Jeg ville jo bare have mit liv til at fungere, men pludselig havde det nu manifesteret sig i den tilsyneladende negative situation[28], jeg befandt mig i.

For at materialisere dette ønske, skabtes der en energi i mig til at tilegne mig ny viden om den spirituelle verden og dens muligheder. Bevidst havde jeg kun beskæftiget mig med den emotionelle side af livet tidligere.

Det havde ellers ligget mig fjernt at læse i bøger, men her læste jeg om andre måder at tilgive på end den måde, jeg tidligere troede var rigtig. Det var helt nyt for mig. Jeg fik en forståelse for, hvad der var sket.

Der var sket det, at jeg havde set, at det var en læreproces, jeg havde skabt for mig selv, og som kun jeg kunne tage ansvaret for[22]. På den måde havde jeg fået skabt en erkendelse til et nyt jeg, og i det var en tilgivelse af mig selv blevet skabt, uden at det var mig bevidst.

Nu kunne jeg tydeligt se, at min tidligere anvendte tilgivelsesmodel – accept – havde medført, at jeg reelt kun havde fået lagt låg på gennem accept. På den måde var accept blevet til en langsomt ætsende tilsidesættelse[5] af mig selv som et skabende kærlighedsvæsen. Nu kunne det ikke længere nytte at bruge tilgivelsesprocesser, der hviler i accepten eller standser ved accepten[4].

Det var så enkelt, at jeg i vores problematiseringsverden ikke havde

kunnet se det[16]. Det siger jo sig selv, at når jeg accepterer noget, er der al mulig grund til, at det sker igen.

En anden hage ved at bruge den tilgivelse, der standser ved accepten, er, at hvis min underbevidsthed på et tidspunkt finder det passende, fjernes lågene. De gamle velkendte forestillinger og ansvarsløse undskyldninger myldrer frem; og så er der fri adgang for de frelsere, jeg oplever tryghed i at blive frelst af.

Den model af tilgivelse, jeg stødte på og i dag gør brug af, fjerner det destruktive på stedet og for stedse. Samtidig gør du dig selv klar til den næste, den næste, den næste osv., idet du ved at tilgive på denne måde fjerner et lag, som synliggør det næste[28]. Processen er progressivt fremadskridende, hvis du gennem handling viser villighed.

Denne proces arbejder ud fra samme princip som andre former for tilgivelse, nemlig gennem

1: genkendelse,

2: accept, (og det nye)

3: erkendelse.

Altså en trekant, der slutter og ikke en tokant, som står åben. En anden forskel er, at du i genkendelsen ikke skal rode rundt, grave i din fortid, stille spørgsmål og sige: "Hvorfor?", men kun forholde dig til facts i nuet[10-29]. Det er at modtage dig selv i kærlighed[19].

Manifestering

6-8-5-15-30

Jeg vil her give dig en guide i tilgivelsesprocessen med en ordlyd, der er perfekt. Den kan du bruge som indledning til hvert af de tre trin, som tilgivelsen indeholder. Det er altid bedst først at skrive dig igennem manifesteringen, da du ikke kan rumme den i dit hoved. Du får her fire eksempler på en indledning, hvor du selv kan indsætte navn(e) på de involverede personer:

Eksempel nr. 1 bruger du, når hændelsen udelukkende involverer dig selv. I kapitel 11, emne nr. 17 i temaet *Slip stoltheden*, har jeg gengivet en af mine egne tilgivelser.

Trin 1
Jeg ønsker nu at tilgive dig, *navn*, for den hændelse vi har skabt. (Fortsæt med at skrive om hændelsen og det, *du mener*, du *navn* skabte).

Trin 2
Jeg ønsker nu at tilgive dig, *navn*, for det denne hændelse, vi har skabt, gjorde/gør ved mig. (Fortsæt med at skrive alt det, *du mener* hændelsen har gjort, og gør ved dig, såvel af fysiske som emotionelle signaler. Det er ikke nødvendigt at skrive en roman, stikord er nok, da alt i dig godt ved, hvad det handler om, og du får mulighed for at tænke på det, når du skal materialisere processen. Skulle du have tvivl på, om du har fået det hele med, så slut af med ordene: *Og al, al, al anden selviskhed, der måtte have ligget til grund for den hændelse*).

Trin 3
Jeg ønsker nu at tilgive dig, *navn*, for det vi ikke gjorde. (Fortsæt med at skrive om hvordan og hvad *du mener*, du *navn* skulle/burde have gjort, og/eller hvad *du mener* var din hensigt med det, som skabte hændelsen).

Eksempel nr. 2 bruger du, når hændelsen involverer et andet menneske. En sådan tilgivelse medfører altid en efterfølgelse af eksempel nr. 4. Er der to eller flere mennesker med *hver deres del* af hændelsen, bruges dette eksempel, og du laver en tilgivelse (alle tre trin) for hvert menneske, efterfulgt af eksempel nr. 4.

Trin 1
Jeg ønsker nu at tilgive dig, *navn*, for din del af den hændelse, vi har skabt. (Fortsæt med at skrive om hændelsen og det, *du mener*, der er *navns* del af hændelsen).

Trin 2
Jeg ønsker nu at tilgive dig, *navn*, for din del af det, denne hændelse, vi skabte, har gjort/gør ved mig. (Fortsæt med at skrive om alt det, *du mener*,

der er *navns* del af det, hændelsen har gjort/gør ved dig, såvel af fysiske som emotionelle signaler).

Trin 3
Jeg ønsker nu at tilgive dig, *navn*, for det, du ikke gjorde. (Fortsæt med at skrive om, hvordan og hvad *du mener*, *navn* skulle/burde have gjort).

Eksempel nr. 3 bruger du, når hændelsen involverer andre mennesker med samme del af hændelsen, en gruppe, altså tager du dem under ét. En sådan tilgivelse medfører ligeledes altid en efterfølgelse af eksempel nr. 4. Er der en situation, hvor du har en gruppe af mennesker, hvor ét eller flere mennesker har en større eller divergerende del, må dét eller disse mennesker tilgives enkeltvis, som i eksempel nr. 2, efterfulgt af eksempel nr. 3 for den resterende del af gruppen, og så til sidst eksempel nr. 4.

Trin 1
Jeg ønsker nu at tilgive jer, *navne*, for jeres del af den hændelse, vi har skabt. (Fortsæt med at skrive om hændelsen og det, *du mener*, der er *navnes* del af hændelsen).

Trin 2
Jeg ønsker nu at tilgive jer, *navne*, for jeres del af det, denne hændelse, vi skabte, har gjort/gør ved mig. (Fortsæt med at skrive om alt det, *du mener*, der er *navnes* del af det, hændelsen har gjort/gør ved dig, såvel af fysiske som emotionelle signaler).

Trin 3
Jeg ønsker nu at tilgive jer, *navne*, for det I ikke gjorde. (Fortsæt med at skrive om, hvordan og hvad *du mener*, *navne* skulle/burde have gjort).

Eksempel nr. 4 bruger du på dig selv for din del af hændelsen, når andre er involveret i hændelsen. Den bruges altid som sidste proces som beskrevet i eksemplerne nr. 2 og nr. 3.

Trin 1
Jeg ønsker nu at tilgive dig, *navn*, for din del af den hændelse, vi har skabt.

(Fortsæt med at skrive om hændelsen og det, *du mener*, der er din, *navn*, del af hændelsen).

Trin 2
Jeg ønsker nu at tilgive dig, *navn*, for din del af det, denne hændelse, vi skabte, har gjort/gør ved mig. (Du vil nok her bemærke, at det, det har gjort ved dig, næsten vil være identisk med trin 2 i såvel eksempel nr. 2 og/eller eksempel nr. 3. Det vil derfor være nok at tilføje de elementer, som *du* udelukkende *mener* er dit eget, men husk i materialiseringsprocessen at gennemtænke det hele for hver tilgivelse, processen indeholder).

Trin 3
Jeg ønsker nu at tilgive dig, *navn*, for det du ikke gjorde. (Fortsæt med at skrive om, hvordan og hvad *du mener*, *navn* skulle/burde have gjort).

Det er ved at gå i gang med skrivearbejdet i tilgivelsesprocessen, at du viser villighed til at tage ansvaret for dit eget liv. Når din højere energi modtager det signal, får du al den hjælp, du har brug for.

Reelt sker tilgivelsen fra dit spirituelle plan her, og du vil i manifesteringen af tilgivelsesprocessen (skrivearbejdet) opleve klarhed og indsigt. Din opgave er blot at tro på de tanker, der tilflyder dig, og så skrive dem ned.

Der kan i skriveprocessen opstå blokeringer. Det skyldes i begyndelsen oftest en manglende frihed til at tro på det, som tilflyder dig.

Den lavere personlighed (dit gamle jeg) bryder sig ikke om at slippe adfærden og modtage healingen, så din hjerne klikker ind og siger: "Hvorfor???" for at få lov til at forstå[6], så den gamle styrende og kontrollerende adfærd bevarer overtaget. Her er det vigtigt, at du bevarer kærligheden til dig selv[8].

Kærligheden bevares ved at skabe distance og lade skrivearbejdet ligge – for en kort tid. Du kan trygt have tillid til, at din højere energi arbejder for dig. Den skal også nok fortælle dig, hvis du trækker det for længe; vær opmærksom.

Trækker du processen for længe, vil du modtage signaler fra både dit

ydre og dit emotionelle plan[5]. Er du ikke opmærksom[15] på de signaler, viser det sig ofte som fysiske signaler.

Da tilgivelsen altid medfører et tab af én eller anden kategori af forestilling, du har ligget under for, efterfølges tilgivelsen altid af en sorgproces. Det er derfor vigtigt at gøre dig bekendt med sorg[30], ellers vil det manglende kendskab være blokerende. Denne blokering er dog din højere energis beskyttelse af dig, så du ikke får bevidstgjort noget, før du er i stand til at håndtere det. *Jeg får aldrig mere, end jeg kan klare*.

Materialisering

5-14-11-2

Tilgivelsen skal efter manifesteringen materialiseres i dig, så din nye sandhed – erkendelsen – bliver dig. Erkendelsen er indeholdt i trin 3 i tilgivelserne.

Jeg vil her give et redskab videre til dig. Et redskab, jeg er blevet givet, og som jeg bruger. Det er en meditativ guide, gennem hvilken materialiseringen finder sted, og den efterlader dig i en oplevelse af at blive ét med tilgivelserne.

Det er altid godt, når det drejer sig om større tilgivelser, at vente nogle dage med at gå ind i materialiseringsprocessen. Der kan dukke et par elementer mere op til det, du har skrevet. Men det vigtigste er dog, at du ved at vente bliver forberedt, så når din intuition (tanke) taler til dig, er tiden inde. Du vil kunne mærke det. Trækker du det for længe, får du også her hjælp til at se eller mærke det. Valget er dit[5].

Du finder nu et sted, hvor du oplever dig tryg, og hvor du kan være uforstyrret (sluk telefonen). Her sætter eller lægger du dig og finder fuldstændig ro, gerne i en lettere meditativ tilstand.

Medens du finder roen, kan du bede din højere energi om hjælp til tilgivelsesprocessen, du nu ønsker at lave på dig selv. Når du har fundet roen, går du i gang. Her er et forslag til ordlyden i din kommunikation med dig selv. Også her kan du selv indsætte navn(e) på den/de involverede personer:

♥ "*Navn(e)*, jeg vil nu lave en tilgivelse på os, så jeg beder dig/jer stå herude foran mig."
(Du forestiller nu dig/jer stå over for dig selv. Giv dig god tid, døjer du, så berolig dig selv, tal med dig selv til forestillingen er på plads og i ro, klar til at fortsætte.)

♥ "Jeg åbner nu mit hjerte, og ud af mit hjerte strømmer den universelle krafts hvide tilgivende kærlighedslys op omkring dig/jer."
(Du forestiller dig dit hjerte åbne sig, og du lader en strøm af stærkt lys stråle ud af det og op omkring navn(e). Når du har forestillingen på plads og i ro, fortsætter du.)

♥ "Jeg sender nu en kraftig stråle af dette universelle kærlighedslys, og i det lys vil jeg nu tilgive dig/jer for din/jeres del af denne hændelse."
(Du tænker nu hændelsen stille og roligt igennem. Tænk på det, du har skrevet, se måske hændelsen for dig. Find ro og fortsæt.)

♥ "Jeg lader endnu en kraftig portion kærligt tilgivelseslys strømme op omkring dig/jer, og i dette lys er du/I nu tilgivet for din/jeres del af denne hændelse."
(Skab ro i dig selv, giv dig god tid, vær omsorgsfuld for dig. Når du har fred og ro i dig, fortsætter du.)

♥ "Jeg beder dig/jer blive stående, for jeg vil også tilgive dig/jer for det, denne hændelse har gjort ved mig. Jeg lader endnu en kraftig stråle af den universelle krafts tilgivende kærlighedslys strømme op om dig/jer *navn(e)*, og i dette lys vil jeg tilgive dig/jer for alt det, denne hændelse har gjort ved mig."
(Du gennemtænker nu, stille og roligt, alt, hvad du har skrevet. Når du er færdig og har ro, fortsætter du.)

♥ "Jeg sender igen en kraftig portion tilgivende kærlighedslys, og i dette lys er du/I nu tilgivet for alt, hvad det har gjort ved mig."
(Det er muligt, at du har en del uro, bare giv dig selv rigtig god tid til atter at finde roen. Du fortsætter, når roen er til stede.)

♥ "Jeg beder dig/jer *navn(e)* stadig blive stående, da jeg også vil tilgive dig/jer for det, du/I ikke gjorde. Endnu engang lader jeg ud af mit hjer-

te strømme en kraftig stråle af den universelle krafts tilgivende kærlighedslys op om dig/jer, og i dette lys vil jeg nu tilgive dig/jer for det, du/I ikke gjorde."
(Du gennemtænker nu det, du har skrevet. Tænker på, hvilke krav og forventninger, du egentlig havde sat og stillet. Du havde jo glemt, at du ikke skal stille krav og forventninger, hverken til dig selv eller andre, det var her, fordømmelsen lå, som skabte behovet for tilgivelsen. Når roen er til stede, fortsætter du.)

♥ "Jeg sender dig/jer *navn(e)* endnu en kraftig tilgivende lysstråle, og i det lys er du/I nu tilgivet."
(Bevar freden og roen. Er den der ikke, så skab den og fortsæt.)

♥ "Jeg lader dig/jer nu indhylle i alt det kærlighedslys, som stråler ud af mit hjerte. Med dette lys trækker jeg dig/jer nu ned i mit hjerte."
(Du forestiller dig nu denne proces, og når du oplever navn(e) værende inde i dit hjerte, lukker du det om navn(e) og fortsætter.)

♥ "Du/I *navn(e)* befinder dig/jer nu i mit hjerte, som er fyldt med den universelle krafts tilgivende kærlighedslys, og her vil jeg bære dig/jer videre i mit liv."
(Jeg opfordrer dig til at blive siddende eller liggende et stykke tid. Skulle du falde hen, er det bare helt fint. Det er meget vigtigt, at du lige efter behandler dig selv omsorgsfuldt, ikke farer op eller ud og lader dig påvirke af omgivelsernes støjniveau, da du, specielt efter de store tilgivelsesprocesser, er helt åben og let modtagelig. Jeg vil også her nævne, at ordlyden i sidste trin vil være den samme, når du har en tilgivelse, der omhandler flere:
"Du/I navn(e) befinder dig/jer nu i mit hjerte, som er fyldt med den universelle krafts tilgivende kærlighedslys, og her vil jeg, bære dig/jer videre i mit liv."*)*

Det er en rigtig god idé at tegne en skitse over, hvordan du vil forestille dig materialiseringsprocessen med dig selv som tilgiver, den, der skal tilgives, dit hjerte som åbner sig, lyset som stråler ud af hjertet og til sidst menneskene i dit hjerte. En sådan tegning vil gøre din evne til at forestille dig processen meget nemmere.

I materialiseringsprocessen vil du højst sandsynligt også opleve bloke-

ringer, indtil du virkelig er blevet dus med den og oplever dig tryg i processen.

En sådan blokering skyldes primært din manglende evne til at modtage dig selv som et kærlighedsvæsen. Den mangel skaber støj på linjen.

En oplevelse, mange, eller rettere de fleste, kommer ud for, er, at filmen eller tanken knækker, glider væk, blokerer i sidste fase dér, hvor du trækker dig eller andre ned i dit hjerte. Det kan opleves meget ubehageligt, så ubehageligt, at din ubevidste viden om det kan være en god undskyldning til at fornægte brugen af dette forunderlige redskab.

En sådan fornægtelse opstår ved at skabe en række forestillinger, som retfærdiggør en beslutning om, at *det kan jeg ikke*[14-11]. Din lavere personlighed har ikke lyst til at være med, for det her er højeste grad af healing. Tilgivelsen virker som en katalysator, den giver mod til at fortsætte i det næste lag, som tilgivelsen har blotlagt.

Du skal dog ikke lade dig feje væk, selvom filmen skulle knække – du finder bare ro igen, berolig dig selv, overbevis dig selv *Jeg er et guddommeligt kærlighedsvæsen, Det er min guddommelige ret at modtage denne healing*. Spol filmen tilbage og send mere lys op omkring de involverede, og træk så stille og roligt ind i dit hjerte igen.

Skulle det ikke lykkes efter tre forsøg, så lad materialiseringsprocessen ligge og gå hele processen igennem på et andet tidspunkt. Men husk at være opmærksom på dine signaler, som nævnt tidligere. Du kan så i stedet blive liggende eller siddende og gennemgå en *kort* tilgivelse af dig selv, udelukkende på tankeplan. Du laver så en tilgivelse for ikke at have været i stand til at modtage dig selv i den healing, som denne kærlighedsproces er.

De tre trin skal udføres. Jeg skriver en *kort* tilgivelse, da den ikke fylder så meget, og derfor ikke vil være så lang. Du kan rumme den i dig, og du behøver ikke først at skrive. Der er også det ved det, at denne tilsidesættelse af dig selv er skabt i nuet. Så når du løser den i hændelsesøjeblikket, modtager du straks *dommens straf – tilgivelsen – som er kærligheden*. Du vil derfor ikke komme til at ligge under for tilsidesættelsen og

blive afhængig. Så dit behov for at finde frelse, gennem eller i andre[2], opstår ikke.

Tilgivelser

23-3-20-17-6-25-4

Som det fremgår af guiden, kan din tilgivelsesproces indbefatte andre end dig selv. Det gælder ikke kun mennesker, det gælder naturen – dyrene – ting, alt hvad du måtte have fordømt[23] (haft negative oplevelser omkring).

Der er derfor al mulig grund til at gøre dig ven med, og finde tryghed i, den spirituelle evne, som tilgivelsen er[3]. Jo oftere du bruger den, desto nemmere bliver det.

Jeg anbefaler dig derfor at gøre dig bekendt med tilgivelsesprocessen i nuets hændelser. I nuets hændelser er du tankemæssigt fri, hvilket vil gøre tilgivelserne nemmere og animerende, idet du hurtigt får fat i glæden[20].

Derimod vil du være tvangsstyret i gamle hændelser, som er blevet en integreret del af dig. Derfor vil du med den slags tilgivelser ofte opleve emotionelle turbulenser og blokeringer.

Du er altid det primære menneske i en tilgivelsesproces, idet du er den eneste, du på denne jord kan tilgive. Hvor lidt du end bryder dig om det, er det kun dig, der tæller i *dit* liv. De *andre* er kun statister i dit liv, der har stillet sig til rådighed, så du får mulighed for at lære det, du er her for at lære[17]. Du er ikke i stand til at tilgive andre, deres arrangement i hændelsen; det må de selv håndtere.

Det kan godt være, at du protesterer her; men så kan jeg forsikre dig om, at når du bliver bekendt med denne tilgivelsesproces ved at udføre den, så finder du ud af, at knuderne til behovene for tilgivelser ligger i processernes trin 3. Trin 3 indeholder dine krav og forventninger til dig selv og andre. Krav og forventninger, du ikke fortalte du havde, og ofte ikke selv var bevidst om, at du havde og stillede[6].

Den reelle årsag *Intet er, som det ser ud til at være* til at behovene for tilgi-

velse opstår, er den, at dine grænser er bygget op med elastikker. Når elastikkerne er blevet trukket for langt ud, bliver resultatet, at du får dem tilbage i hovedet. Det kan også være sådan, at elastikkerne er blevet trukket så meget og så længe, at de er blevet trætte og måske endda er smuldret. Der er, ligegyldigt hvad, tale om et forkvaklet forhold til vrede[25].

Det kan tilsyneladende virke som en ordentlig og indviklet mundfuld. Sådan er det nu ikke; det er bare mange ord. Husk på *Livet er enkelt*, det er det her også *Du vælger selv*[4].

Aktivitet 1

10-19

1. For at få taget hul på tilgivelser, så find et emne her i nuet og udfør en tilgivelsesproces. Kan du ikke finde noget emne, har du allerede skabt det *Intet er, som det ser ud til at være*. Lav en tilgivelsesproces på din blokering over for det, du har læst om tilgivelse.
2. Skriv om, hvad du fik ud af det, og hvordan du oplever det nu, og hvordan du ønsker at håndtere din livsproces fremover.
3. Beskriv, hvordan du vil håndtere det fremover – handlingsplan.
4. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Benytter du tilgivelsesprocessen i din dagligdag?
2. Beskriv, hvad det har givet dig og stadig gør for dig.
3. Skriv en kort erkendelse.
4. Så lev det[10-19].

Kapitel 16 8. emne **Kort 3-1** *Lev og lad dig selv leve.*

Indledning

11-21-15-25-7-13-8-15-27

Lev og lad dig selv leve. Det var den sætning, jeg lærte og tilegnede mig, da jeg begyndte på min adfærdsændring[11]. Det gik vældig godt og fremad den første tid. Men så begyndte det igen at se ud, som om det, jeg sendte ud, ikke kom retur[21].

Nu var jeg dog nået dertil, at jeg vidste, at det ikke var sandheden. Jeg måtte skærpe min opmærksomhed[15] yderligere. Det var nemt, for der var en del vrede[25]. Da jeg fik stoppet op[7], blev tavs og fik lyttet til mine signaler, oplevede jeg, at det var vreden som forsvarsmekanisme. En forsvarsmekanisme, der i mit *lev og lade leve* havde sneget sig ind og lukket af for min opmærksomhed. Det gjorde, at jeg stille og roligt var flygtet ind i mine gamle kendte stoffer[13], der hed arbejde og sex.

Jeg fik bremset op, og angsten fik lov til at blomstre[8], men nu kunne jeg have den og lade min opmærksomhed[15] skærpes. Jeg fik øje på, at sætningen *lev og lad leve* i min defekte form for tilgivelse var blevet til *lev og lad stå til med mig selv*[27].

Kommunikationen

18-4-1-23-22-23-25-17-1

Det var her, jeg fik øje på, hvor vigtigt det er med det, jeg siger. Jeg genopdagede ordets kraft[18], for jeg måtte indse, at jeg havde fået, hvad jeg bad om[4-1]. Mine tilgivelser havde stået åbne med den accept, som jeg skabte med ordene *lev og lad leve*. Jeg kunne se, at jeg var begyndt at bruge sætningen som tilgivelse[23].

I den udførelse var det en retfærdiggørende og benægtende flugt fra facts. Samtidig er det et bevis for mørkets evne til at iføre sig lysets klæder[22]. Jeg havde fået skabt straf[23] ved, at jeg i det falske lys ikke havde set tilsidesættelserne[25] af mig selv.

Vel vidende, at jeg får alt, hvad jeg beder om, og nu også, at *Ethvert talt ord indeholder en bøn*[17], blev jeg klar over, at leveregler og erkendelser ikke må kunne skabe dualitet. Der må absolut kun være mulighed for, at erkendelser kan trækkes af den højere energi, og ikke af den lavere personlighed. Så jeg skabte erkendelsen og ordet *Lev og lad dig selv leve*[1].

Troen

13-5-19-6-22-11-24-16-14-9-8-18-4-11-8-21-19-28

For at lade dig selv leve er det en nødvendighed, at du erkender dig til din evne til at tro[13], så du får det, troen kan give dig, såvel emotionelt som spirituelt[5-19]. Troen er en højere psykologisk evne, der ligger hinsides det menneskeligt forståelige. Derfor nytter det ikke noget at sige, at du tror, og at du så samtidig kræver at ville forstå det[6].

Du må hengive dig til den stærkt healende evne, troen er, og lade være med at ville forstå[22]. Beslutter du dig[11] for en sådan hengivenhed, begynder du at opleve livet[24] i stedet for at ville forstå livet. På den måde får du en forståelse for livet[16-14], og der er ikke længere behov for forklaringer.

Din mulighed for at se sandheden i de to, for nogle, irriterende erkendelser, du støder på i denne bog, *Alt er rigtigt* og *Intet er, som det ser ud til at være*, er til stede[9]. Du vil gradvist, i takt med at kærligheden[8] til dig selv vokser, mere og mere opleve friheden[18] i de erkendelser. Det vil hjælpe dig væk fra dit behov for at frelse dig selv[4].

Hvis det er vanskeligt for dig at tage en beslutning om hengivenhed til troen, skal du ikke bilde dig selv ind, at du hellere må stoppe. Du er på ingen måde fortabt af dig selv[11].

Bestræber du dig på at vise dig selv kærlighed[8] i nuet, giver du din højere energi adgang til at give dig den hjælp[21], du har brug for. Det gør du ved at være åben for en sådan mulig beslutning og bestræbe dig på fortsat at bevare åbenheden igennem handling[19]. Anvisning på, hvordan du kan etablere åbenheden, er beskrevet i kap. 28, emne nr. 34 i temaet *Indledning*.

Den form for åbenhed er det vigtigt at have hele vejen i dette mentalhygiejniske træningsprogram, når du oplever modstand[28].

Effekten

8-24-29-4-9-26-20

Ved at få åbnet for evnen til at opleve livet kommer du til at leve og lade dig selv leve. Du vil mærke kærligheden[8-24] vokse, og du vil opleve dig styrket[29]. Det indebærer et forstærket livsmod, og i det øges dit sande behov for at ville dig selv betingelsesløst og kompromisløst[4].

Villigheden bliver ærlig[9]. Dine ønsker om klarhed om dig selv og dit liv går i opfyldelse. Lyset er tændt, og holder du ved, vil du opleve, at lyset ikke bliver blæst ud, selvom du ryger ind i en turbulens[26]. Du vil bag ved uvejret kunne mærke glæden[20].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv en situation i dit liv, du ikke har kunnet forstå.
2. Beskriv, hvad det gjorde ved dig, at du ikke forstod den.
3. Beskriv, hvad du gjorde, da det holdt op med at dominere dig.
4. Kan du se, om situationen har gentaget sig, måske i anden forklædning, beskriv.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at håndtere sådanne situationer fremover.
6. Beskriv, hvordan du vil håndtere det fremover – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv situationer i dit liv, hvor du stadig vil forstå.
2. Beskriv, hvad det gør ved dig, at du ikke forstår dem.
3. Beskriv, hvad du gør for at det ikke skal dominere dig.
4. Kan du se, om situationerne gentager sig, måske i anden forklædning, beskriv.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at håndtere sådanne situationer fremover.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 17 13. emne **Kort 8-2** *Kærlighed er tillid og respekt. Få en kærlighedsaffære med dig selv.*

Indledning

22-13-27-21-8-6-17-22

Ordet kærlighed er et ord, som i selviskhedens kølvand har fået mange identiteter[22]. Ordet mixes oftere sammen med det, ordet ikke er, end det, ordet er. Leves kærligheden derfra, hvor den hører hjemme, nemlig fra hjertet, så ville der ikke være nogle problemer i at opleve livet. Og leve livet på de betingelser, som livet byder på, i takt med at du skaber det[13-27].

Den sande betydning af ordet er beskrevet i kortets tekst. Men da kærligheden i selviskhedens tjeneste er blevet til en handelsvare, har en stor del af menneskeheden mistet kærligheden til sig selv[21]. Det har derfor været nødvendigt at skabe andre identiteter på kærligheden; Guds største redskab til menneskeheden[8].

De fleste nyfødte børn er kærlighed, når de fødes. Når børnene så i de første leveår tvinges væk fra sandheden, skabes fundamentet til en stor del af de problemer[6], forældrene oplever med deres børn. Disse problemer, der samtidig er forældrenes mulige læreprocesser[17], affødes af barnets forvirringer og frustrationer over at blive lokket og tvunget ind i at skulle forlade sandheden[22].

Prostitution

23-13-27-9-18-11-17-24-19-8-3

Prostitution; det er dette ords ansigter, mennesket har overført til ordet kærlighed. Behovene sex, nærhed og intimitet er noget af det, som er blevet gjort til kærlighed. Årsagen til[23], at mængden ikke har været i stand til at se deres egen prostitution, er fordømmelse af de mennesker, der har valgt disse varer som deres eksistensgrundlag.

Menneskeheden har en evne til at benægte og fortrænge sine egne brister gennem det at pege på andres brister[13-27]. Da det gik op for mig, at facts var, at sådan forholdt det sig for mig[9], blev det nemt at se mine brister[18]. Jeg skulle bare følge min pegefinger og lære af de signaler i det ydre, som

den pegede på[11-17].

Jeg kunne nu se, hvor det var, jeg prostituerede mig[24] og jeg blev i stand til at pille udsalgsskiltet ned[19]. Det skabte selvfølgelig en del uro hos mine omgivelser, og deres angst for at miste udmøntede sig ofte i vrede.

Jeg havde fået færten af den sande kærlighed[8]. Og jeg må sande, at der ikke skulle mange milligram til af den kærlighed for at stå imod omgivelsernes pegefingre[3].

Kærlighedsaffære

15-27-20-26-18-4-10-9-2-3-30-25-14-21-24-27-21-5-26

Falder dit valg på at få en sand kærlighedsaffære med dig selv, vil det medføre en del angst[15]. Medfører det ikke oplevelser af angst eller skærpet opmærksomhed, er der noget galt[27].

Alt, hvad du bevæger dig ind i ad den vej, er ukendt for dig. Men bestræber du dig konstant på at handle på dine emotioner, vil du opleve en ny og måske ukendt form for glæde[20]. Den vil hele tiden være tilstede, selvom det måske lyder og ser anderledes ud[26].

Når du begynder at kunne høre og se dine brister, bliver du i stand til at erkende dem[18]. Du kan så tilgive dig selv og erkende dig til en ny virkelighed. Det skaber kærlighed, og effekten vil være en betingelsesløs og kompromisløs glæde, som du må lære at bevare i dig selv[4].

Den glæde er din; ingen andre kan bruge den til noget. Du har skabt den i dig, for dig, af dig. Den kan være vanskelig at bevare, da du er vant til at sælge dig selv, når du er i overskud[10].

En sådan kærlighedsaffære med dig selv kan opleves egoistisk af dig selv såvel som af andre. Det er den også, og det skal den også være. Der er bare det ved denne egoisme, at den er positiv. Den er ikke til for personlig vindings skyld. Den er et led i en adfærdsændringsproces, der vil forløse den sande frelser i dig, hvor du i sandhed bliver noget for andre[9-2].

Modet til at have hemmeligheder kan her være en hjælp til dig selv. Vigtigt er det for dig, at du ikke forsøger at revolutionere dine omgivelser med din nye glæde. Du må være tålmodig med dig selv og dine om-

givelser og lade det hele hvile i kærligheden[3]. Sorgen[30] vil i begyndelsen være noget, du ofte møder, og sådan skal det gerne være. I denne proces udsætter du dig selv for mange tab.

I sorgen har du et stort potentiale af læreprocesser med at opbygge og bevare kærlighedsaffæren med dig selv. Det er i de perioder, hvor alenesomhed trænger sig på, at du virkelig har muligheder for at lære, hvad der i sandhed er godt for dig. Dine sande behov og de nye ukendte grænser viser sig[25].

Her kan du lære, hvem du er, og hvordan det er at holde om dig. Du vil opleve, hvordan du *mærker* i din sandhed. Du vil komme til at kunne bruge den oplevelse til at besvare, hvad der er sandt for dig – i et hvilket som helst spørgsmål[14-21-24].

Har du en beslutning, der skal tages, og der er flere muligheder, så vil du være i stand til at mærke, hvilken mulighed der er den perfekte for dig. Du kan sætte dig og fremkalde en meditativ tilstand, og i den kan du så stille dine spørgsmål. Dér, hvor du oplever at mærke sandheden, dér er dit perfekte svar. Husk så at efterleve svaret, også selvom det ikke er det svar, du havde lyst til at følge. Ellers vil du få skabt nye læreprocesser. Du kan læse mere om at tage beslutninger i kap. 4, emne nr. 16.

For mange mennesker er det vanskeligt at holde om sig selv. Få mærket, hvem de er og hvordan det mærkes – opleves. Derfor er det en virkelig god idé at have et dejligt stort krammedyr med en eller anden form for hoved. Dyner, puder eller andre levende væsner ud over dig selv har ikke den tiltænkte effekt. Derudover er der ikke megen kærlighed i at udsætte andre for det ansvar, heller ikke selv om de er nok så villige[27].

Når kærligheden på denne nye måde begynder at blomstre i dit liv, vil du opleve, hvordan det begynder at smitte af på dine omgivelser, uden at du gør noget[21]. Skærp din opmærksomhed, så du kommer til at intensivere processen i stedet for at slække på processen – hvad der ellers vil være naturligt for dig, da din lavere personlighed vil forsøge at friste og dominere dig[5-26].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvad kærlighed indtil nu har været for dig i alle dets afskygninger.
2. Beskriv, hvordan du i dag kan se, at det har forhindret dig i at nå dig selv.
3. Beskriv, hvad du mener der vil ske for dig, hvis du erkender dig til kærlighedens sandhed.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan ændre dine forestillinger om kærlighed.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at ændre dine forestillinger.
6. Beskriv, hvordan du vil ændre dine forestillinger – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvordan du i dag oplever kærlighed i alle dets afskygninger.
2. Beskriv de områder, der stadig forhindrer dig i at nå dig selv.
3. Beskriv, hvad du mener der vil ske for dig, hvis du også på de områder erkender dig til kærlighedens sandhed.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan etablere kærligheden på de områder.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at etablere kærligheden på de områder.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 18 18. emne **Kort 13-3**

Du er, hvad du er,
for det er dét, du tror på.
Du føler, som du tænker
for det er dét, du tror på.

Indledning

22-7-6-19-24-2-4

Den sandhed, der er i ordene på dette kort, begyndte at trænge sig ind på mit bevidsthedsplan[22-7]. Da voksede klarheden og forståelsen for min evne til at skabe forvirring og frustration og de deraf skabte emotioner og tilstande[6].

Med den klarhed og forståelse blev det muligt for mig at ændre mine emotioner, så emotionerne ikke længere bragte mig i straffende tilstande[19-24]. Dermed dalede også mit ubevidste behov for at skulle bevise mit værd i det ydre. Jeg fik sat en mekanisme i gang, der forstærkede min oplevelse af at være min egen skaber[2-4].

Klarhed

1-21-9-27-15-20-25-30-15-28-26

Den klarhed, jeg oplevede, var en forståelse for min adfærd omkring min kemiske afhængighed og den måde, hvorpå den styrkede mit værd, indtil den viste sit sande ansigt. Den styrede mig i direkte destruktion. Jeg kunne høre og se alle mine manipulationer med mine ydre omgivelser og dermed med mig selv[1-21].

I den klarhed var det tydeligt for mig at høre og se, hvordan jeg var blevet til den, jeg var. Jeg havde troet på alle mine ubevidste løgne og selvbedrag, og med ordets kraft havde jeg materialiseret mig selv i denne afhængige adfærd. "Jo, jeg var den, jeg var, for det var det, jeg gennem reaktionære ord og handlinger havde vist, at jeg troede på[9-27]."

Jeg afslørede mig over for mig selv inden for det relativt lille område, den kemiske afhængighed viste sig at være. Med de afsløringer var det en enkel sag at overføre klarheden til alt, hvad jeg i min eksistens havde ligget under for.

Jeg skrev ikke, at det var en nem proces; jeg skrev, at det var en enkel proces. For mig drejede det sig om at bede om at få skærpet min opmærksomhed, så jeg blev i stand til at omstille mine forestillinger, når emotioner opstod. Jeg kunne så få mine nye sandheder om emotionernes signaler til at få effekt[15-20-25-30].

Min bøn blev i sandhed hørt, for opmærksomhed, det modtog jeg[15]. Engang imellem så stærkt, at jeg oplevede det som for meget. Når det skete, holdt min tillid til, at *Alt er rigtigt*, mig oppe, ligesom jeg ofte måtte bruge denne sekvens: "Som jeg har det lige nu, så er det godt, at *Intet er, som det ser ud til at være*. For som jeg har det, må det være forunderligt, når jeg er på den anden side[28-26]."

22-24-4-27-8-29-19-6-16

Alene det at kunne sige de ord, var en forunderlig bekræftelse på dette korts sidste sætning, "du føler som du tænker, for det er dét, du tror på." Jeg oplevede gang på gang, når jeg brugte den sekvens, at min emotionelle turbulens tog af – for til sidst at gå i opløsning i den tilgivelsesproces, der i erkendelsen af turbulensen blev skabt mulighed for[22-24].

En anden måde at ændre din emotionelle tilstand på i nuet, er at skifte kanal. Det gør du ved at sætte dig uden for de forestillinger som skaber din emotionelle turbulens. Meditativt forestiller du dig, hvordan det vil være for dig, når det, som skabte turbulensen, ikke længer råder, men du har fået dit ønske opfyldt.

Du skal forestille dig, hvor dejligt det vil være. Gå langt ind i de positive emotioner og tilstande, du håber på at modtage, så du til sidst fornemmer det og du kan mærke det.

Du må være vedholdende. Sig til dig selv, at du vil bevæge dig videre i din dag med oplevelser af velvære og i glæden over det, du tror på kommer. Træk dig ud af din meditative tilstand med de nye emotioner. Skulle turbulensen vende tilbage, stiller du bare om på kanalvælgeren igen. Du kan gøre det lige så tit, du har behov for det. Det er dig, der vælger, hvordan du vil have det[4].

Hvis du oplever, at der ikke er en specifik årsag, eller du ikke kan finde en årsag til, at du har det, som du har det – og du ønsker at have det bedre med dig selv på det givne tidspunkt, så har du mulighed for at skifte kanal.

Det drejer sig om at få flyttet dine tanker, så du kan få skabt ro, og få klarhed til at se din læreproces. Det er ligegyldigt, hvad det handler om, det skal du nok få klarhed på. Bare du får handlet, så du giver dig selv mulighed for at lytte til de signaler, du modtager fra såvel dig selv som dit ydre[27].

Den metode, du kan bruge her, er, at du i din erindring finder en hændelse frem, hvor du har oplevet noget, som bragte dig i en tilstand, der lignede lyksalighed. Det må, ligesom i det andet eksempel, foregå i en meditativ tilstand. Når du oplever at have fremkaldt effekten af din erindrede hændelse, trækker du dig tilbage til nuet som beskrevet før.

Kan du ikke bruge disse metoder lige nu, så lad være med at kassere dem. Det vil hen ad vejen blive muligt for dig i takt med, at din evne til at modtage dig selv i kærlighed vokser[8].

Der er også andre muligheder, som udføres gennem fysisk handling ved at gøre noget, du i sandhed ved er godt for dig. Det vigtige er, at du ikke lader straffen råde, så du bliver i de passiviserende skabte lidelser, bare fordi du forfaldt til at tro på dem[29].

Når du gennem handling gør noget, som i sandhed er godt for dig, så får du brudt de passiviserende tankemønstre. Du vil blive frigjort og få skabt den fornødne ro i dig til at klarheden kan komme til[19].

Det er sådan, at det kun er din lavere personlighed, der tror på straf. Fastholdelsen i den tro sker gennem dine tillærte forestillinger, som din underbevidsthed tror på som din sandhed[6].

Sandheden er den, at i det øjeblik du er frigjort fra begrænsninger, så træder du ind i den virkelige virkelighed, hvor straf ikke eksisterer. Handling og straf ophæver hinanden i samme nu. For ser du det og viser dig selv kærlighed i erkendelse af din læreproces, så har du allerede lært af det og åbnet for den frie energi til at flyde videre med[16].

Forståelse

8-18-21-6-23-7-16-24-22-8-4-17-25-12-21-18

Den forståelse for skabelsesgrundlaget for min hidtidige eksistens teksten gav mig, betød en ny frihed. Det stod mig klart, at valgene i mit liv var mine egne, og hvis jeg bragte mig i stand til at modtage mig selv i kærlighed[8] i min hidtidige eksistens, så havde jeg sagt ja til mig selv[18-21].

Jeg havde brugt oceaner af tid på at få besvaret alle mine *hvorfor'er*, og det havde kun fjernet mig længere fra mig selv[6]. Nu kunne jeg se, hvad der havde afstedkommet fjernelsen fra livets sandhed, og i den sandhed var det ikke længere muligt at stille flere spørgsmål. Teksten talte sit eget tydelige sprog til mig, alle tidligere spørgsmål var besvaret, og der var med de nye ord ikke flere spørgsmål at stille[23-7].

Der var kun tilbage at give mig til at lære af de oplevelser, som var afstedkommet af mine *hvorfor'er*, og troen på de svar, der på spørgsmålene var blevet givet[16]. Oplevelserne var blevet skabt, fordi jeg havde troet på min lavere personligheds konstante søgen efter bekræftelse på ikke at være god nok[24]. På trods af autentiske facts valgte jeg i mine forvirringer og frustrationer at finde undskyldninger – for så at gøre det samme igen, bare i andre forklædninger, som jeg havde troet på som min sandhed[22].

Det blev ligegyldigt, hvad der tidligere var sket. Jeg vidste nu, at hvis jeg var i stand til at vise mig selv kærlighed[8] i nuet og tro på mig selv som et guddommeligt, naturligt aggressivt, kreativt, skabende væsen, så ville kærligheden til dette korts tekst føre mig videre[4]. *Jeg er Guds perfekte idé*.

Jeg oplevede, at jeg havde sat mig selv uden for straf – og det gav mig en forståelse for nogle ord, som Jesus for et par dage siden talte i en bøn: "Forlad os vor skyld, som vi forlader vores skyldnere." Jeg havde nemlig i længere tid haft en oplevelse af, at det jeg modtog, ikke altid var det, jeg sendte ud. Jeg havde oplevet, at jeg ikke handlede udadtil, selvom det så ud, som om mine grænser blev overskredet[17].

Handlet, det havde jeg gjort, for jeg tilgav hver gang mig selv for at have ladet det ske[25] – for i håbet at se, hvad det var jeg skulle lære[12]. Det tog mig ca. to år at få kortets tekst betingelsesløst og kompromisløst ind i

mit hjerte. Det var her, jeg havde oplevelsen af at være uden for straf[21]. Jeg skabte ikke længere muligheden for, at mine grænser kunne overskrides, hverken af mig selv eller andre. Jeg havde lært det. *Jeg er et guddommeligt kærlighedslys*. "Jeg er, hvad jeg er, for det er det, jeg tror på[18]."

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du oplever dig selv i forhold til kortets tekst.
2. Beskriv, hvad det gør for dig at få klarhed på, at du skaber dit eget liv gennem det, du såvel bevidst som ubevidst tror på. Har du modstand på kortets indhold, så beskriv, hvad det gør ved dig.
3. Beskriv, hvad du mener der ville ske, hvis du tog det betingelsesløse og kompromisløse ansvar.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan komme videre med at styrke din tro på dig selv som din egen skaber.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at komme videre med at styrke din tro på dig selv som din egen skaber.
6. Beskriv, hvad du vil gøre for at komme videre og styrke din tro på dig selv som din egen skaber – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvordan du oplever dig selv i forhold til kortets tekst.
2. Beskriv, hvad du i dag mener der blokerer dig i at tage det betingelsesløse og kompromisløse ansvar.
3. Beskriv, hvad du mener der ville ske, hvis du gav slip på dine blokeringer.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan styrke din tro på dig selv yderligere og skabe en endnu større kontakt med Gud i dig.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at styrke din tro på dig selv yderligere og skabe en endnu større kontakt med Gud i dig.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 19 23. emne **Kort 18-4** *At erkende sig selv er frihed, frihed er styrke, og styrke giver mod.*

Indledning

8-14-28-22-13-20-21

I det at erkende dig selv er der to sider. Den ene side handler om at se facts i øjnene, som de er i den virkelighed, du indtil nu har opholdt dig i. I din søgen efter dig selv lader du den sandhed komme til genkendelse, kærlighed og erkendelse[8-14-28]. Erkendelser er på samme tid straf og tilgivelse, *Død er nyt liv*.

Efter tilgivelse af dig selv kommer den anden side af erkendelse på banen. Den handler om at erkende dig til den virkelighed, du gennem dine erkendelser i det eksisterende skaber mulighed for at skabe i dine kommende nu'er[22]. Med ordets kraft vil du kunne skabe dine nye sandheder med det, som hele tiden har eksisteret på dit usynlige plan, men som med dine erkendelser nu er og bliver synliggjort[13].

Dit usynlige plan er den ubevidste viden og visdom, du altid har båret rundt på og har haft adgang til. Dit usynlige plan synliggøres med din opnåede klarhed og indsigt i din harmoniseringsproces[20]. Dine nye mulige virkeligheder og sandheder visualiseres for dig. De kan og vil materialisere sig i dit liv med ordets kraft, hvis du ønsker og beder om det[21].

Frihed

4-22-21-1-6-13-8-9-27-8-24-1-21

Den udadrettede frihed, hvor du oplever din frihed, vil oftest være dér, hvor du i din afhængighed får skabt straf[4]. Det er bare ikke den sandhed, du ser i din virkelighed[22]. Du gør bare brug af dine stoffer, som alle andre gør. Når det så går galt – og den sande konsekvens viser sig af brugen af det, du troede var dit behov, og derfor det du troede på, du havde lyst til – så forsvarer du dig mod det eller flygter fra det[21-1].

Forsvaret eller flugten er også det, alle de andre gør og ikke hører og ser, så det er en bekræftelse for dig på sandheden[6-13]. Det er det også i den virkelighed, du eksisterer i, og det er derfor vigtigt, at du, hvis du ønsker

den sande frihed, bliver i din læreproces og viser dig selv kærlighed i den[8]. Du kan så lære at finde den sande frihed i den virkelige virkelighed gennem erkendelsen af dine brister[9].

Når du erkender din tvangsstyrede frihed, den frihed, du oplever i den virkelighed, der eksisterer ved at skabe tilfredsstillelse og glæde igennem dine indbildte forestillingssæt om dine lyster, så vil du begynde at opleve en anden form for frihed. Nemlig den indadrettede frihed, der har til huse i den virkelige virkelighed, der hører det uafhængige liv til. Den frihed giver dig friheden i det ydre[27].

Det er meget enkelt at give dig selv lov til at opleve den frihed og hvad den muligvis kan give dig. Du kan bare i tro kærlighed til dig selv[8] ærligt stille og besvare følgende spørgsmål: "Har jeg længere behov for at påføre mig selv mere straf gennem det at foretage mig noget for at søge tilfredsstillelse og glæde, og i stedet opleve tilsidesættelse og vrede – tilsidesættelse og depression – tilsidesættelse og angst – osv." Sæt dig ned foran et spejl, find ro i dig selv og fyr så spørgsmålet af til dig selv. Hvis du ikke allerede er blevet totalt emotionelt passiviseret, så vil du modtage en oplevelse af, hvad frihed i sandhed er[24].

Du kan forstærke oplevelsen ved at fortsætte med at forestille dig friheden med et indhold af dine højeste ønsker, hvis du da ellers er i stand til at tillade dig selv at have nogle sådanne. Du skal forestille dig friheden med dine ønsker opfyldt. Gå så ind i energien af effekten af det, du kan forestille dig, at dine ønsker ville give dig.

Jeg kan forsikre dig for, at du, hvis du vil dig selv i kærlighedsenergiens sandhed, vil få dine ønsker indfriet, hvis dine ønsker er uselviske og sande for dig[1-21].

Styrke

4-22-12-23-7-2-21-1-20-25-5-19

Den udadrettede styrke, du forestiller dig som din styrke, har også en anden side end den, du tror. I eksistensstilen styrer du lige mod forfald med den styrke, da du som afhængig bruger dine ressourcer (din styrke) til at flygte og forsvare dig imod konsekvenserne af det, den styrke af-

stedkommer. På den måde skaber du straf i dig selv med det, du tror, at du modtager værd i[4-22].

Konditionen til at leve op til eksistensstilens forventninger fejler i mange år intet, tværtimod forstærkes den i de første mange år. Der er derfor ikke noget at sige til, at forvirring og frustrationer sætter ind, når konsekvenserne kommer til udbetaling[12].

Når denne udbrænding finder sted, aner du ikke et pluk om, at det hele har handlet om uansvarlighed, heller ikke selv om du stadig skulle være i live. Du har i din passiviserede tilstand en klar oplevelse af at have levet op til dit ansvar, og højst sandsynligt også en oplevelse af at have taget et større slæb end alle andre[23].

Det vil du så søge bekræftelse i hos dine statister, og der vil helt sikkert være en del, som med glæde vil hjælpe dig med at dyrke den nye situation, du med din styrke fik skabt[7]. Bekræftelserne vil vælte ind over dig, og du vil modtage dine tilsidesættende retfærdiggørelser og undskyldninger[2].

Din styrke er nu blevet at fastholde dig selv i dine emotionelle og fysiske signalers tilstande, og i det vil hovedparten af dine statister, som du tidligere brugte din styrke på at søge værd i, forlade dig[21].

Straffen vil så være fuldendt i den fase, og med effekten af de tab vil du, gennem dit navlepilleri, finde nye veje til at styrke og forstærke din straffeekspedition mod dig selv med. Nye statister i din eksistens står parat, for du har været med til at lære dem, hvordan "man" tager sig af, så "man" i ansvarlig ansvarsløshed kan få tilsidesat sig selv[1].

Når du gennem dine erkendelser oplever den indadrettede frihed og dens effekt i det ydre, så vil du straks opleve den indadrettede styrkende kraft i form af glæden, skabt i sandhed[20]. Det vil så afspejle sig i det ydre i form af, at du begynder at få øje på dine grænser[25]. Det uundgåelige mod, som styrken medbringer, vil gøre, at du begynder at blive handlende i stedet for reagerende[5]. Det skaber yderligere kontakt med dine sande emotionelle signaler i et konstant voksende bredere og bredere perspektiv[19].

Mod

6-4-27-1-13-4-21-20-17-8-23-28-16

Modet, eller mangel på samme, er også noget, du kender til. Men her er det igen eksistensstilens udadrettede mod og de deraf affødte forestillinger om, hvad mod kan bruges til, du kender mest til[6].

Det bruges til at søge og skabe bekræftelse af dig selv med, og brugt i samarbejde med din afhængighed af dine stoffer vil det skabe straf. Straffen bliver ofte til den endelige bekræftelse af ikke at være god nok, som du så på mere eller mindre hensigtsmæssige måder forsvarer dig mod[4]. Enten ved at blive hovmodig og udøve forskellige former for vold mod dig selv og dine omgivelser, eller ved at kaste dig ud i andre destruktive og straffende, selviske adfærdsmønstre såsom opofrelse[27].

Modet kan også bruges til at bilde dig selv ind, at du intet mod har, for så at kunne straffe dig selv i det. Du vil så lade dig bekræfte i det ikke at være god nok. Det gør du ved enten at sidde og pibe og vente på, at nogen vil frelse dig, eller ved konstant at sige: "Det kan jeg ikke finde ud af", så andre gør tingene for dig[1]. Det sidste er oftest affødt af den ligegyldige opdragelse, som har afstedkommet en notorisk tilstand af dovenskab, der er blevet til en fasttømret tro på, at du intet kan[13].

Paradokset i indbildt manglende mod er, at det i allerhøjeste grad kræver udadrettet styrke og mod, at du i den grad lader dig styre og kontrollere af dine omgivelser – for i sidste instans er det stadig dit ansvar[4]. Det er derfra, hvor jeg oplever det, at leve livet farligt. Det kræver styrke og mod at være i stand til at manipulere rundt med sine statister på den måde, i fastholdelse af en konstant angst for at miste, så det er jo nok også derfor, at den er til stede[21].

Der sker jo også det, at når dine frelsere ikke kan suge mere værd ud af dig, så stikker de af og finder nogle nye statister. Men dit mod er stort, så du finder også nogle nye statister, for du tror i din egen uansvarlighed på, at det er dit ansvar at have ansvaret for andres glæde. Du er den eneste i verden, der ikke har ret til glæden[20].

Det indadrettede mod, der findes i den uafhængige livsstil, indeholder mod til at have hemmeligheder, så du ikke forledes til at søge bekræf-

telser i det ydre[17]. Med frugten af din skabte glæde vil dit mod afspejle sig i dit ydre. Du vil i det have mod til at modtage dig selv i den betingelsesløse og kompromisløse kærlighed, i det du har sagt ja til at tage ansvaret for i dette liv[8].

Du vil nemlig, med dit indadrettede mod, opleve, at ingen andre end du selv er i stand til at såre dig, og din selvhøjtidelighed vil gå i opløsning[23-28]. Det er selvhøjtideligheden, der i din stoltheds stivnakkethed har forhindret dig i at se, hvad den lavere personligheds forestillingssæt om mod og værd i den virkelige virkelighed indeholder. Du har været døv og blind for facts[16].

Humørinfektion

19-27-23-22-20-1-16-21-17-14

Humørbakterier er ekstremt smittende, og det er i hovedtræk de baciller, menneskeheden er påvirket af, og sådan vil det altid være. Der er derfor også al mulig grund til, at mennesket får standset dyrkelsen af de mørke baciller og derved får udryddet dem[19].

Glædesbacillerne er de baciller, der har til formål at udrydde de mørke baciller. Men når den glæde, der skabes i eksistensstilen skabes uden for det enkelte menneske på basis af den straffende afhængighed, så får de glædesbaciller aldrig overtaget. De er skabt af den samme energi som de mørke baciller og er lige så indbildske og kan derfor ikke udrydde dem. De glædesbaciller har kun til formål at forhale din proces[27].

Facts er, at eksistensstilen drives af det såkaldt negative, den energi er derfor den mest dominerende. Du kan godt møde på dit job med en tilsyneladende lys energi. Du havde det godt, da du stod op, og noget af din energi blev brugt på at frelse dem i familien, der var lidt mørke (tunge) i energien. På vej til jobbet må du bruge en stor del af din energi for at holde massesuggestionens mørke energier fra livet.

Det klarede du også ganske godt og kommer smilende ind ad døren. Kollegaerne har hilst på afdelingschefen, som tordnede gennem lokalet 10 minutter inden du kom, og infektionen hænger i lokalet.

Dit smil viskes ud, for her er det vist farligt at være glad. Ingen siger

noget, du rejser dig efter en kop et eller andet at drikke. På vej tilbage på din plads ser du en papirklips på gulvet.

Du vil have brudt tavsheden, så i et spøgefuldt forsøg siger du: "Hvem har smidt den her?" Tavsheden brydes, men ikke med det udbytte, du ønskede. Inden du ved af det, sidder du indspundet i kollegaernes forsvarsmekanismer, der er inficeret af afdelingschefens mørke energier – bedømmelserne svirrer i luften[23].

Havde din glæde været skabt på dit indre plan[22] i stedet for på det ydre, så ville du ikke have mistet den[20]. Så ville du have haft mod til at bevare din glæde, ligegyldigt hvad der var sket omkring dig. Du ville ikke have solgt den; du ville have ladet dine omgivelser have de læreprocesser, de selv har skabt. Din dag vil altid være upåvirket af andre end dig selv, du bestemmer selv, da det er dig, der vælger[1-16].

Bekæmpelsesmidlet til udryddelsen af humørinfektionen har mennesket, og det er et fantastisk middel. Det fremdriver samtidig og helt af sig selv de lyse baciller, som er lige så smittende[21].

Midlet i denne spraydåse hedder erkendelse, men der skal mod til at tage låget af dåsen og fyre indholdet af. Jeg anbefaler dig derfor, at når modet til at lette på låget indfinder sig, begynder du med små pust.

Du vil i begyndelsen få det lige tilbage i hovedet, for du skal først lære ikke at puste op i modvind[17]. Når du har lært at finde det perfekte tidspunkt til at puste, vil dine statister opdage, at det du sprøjter ud ikke er farligt at indånde, og at det, når det kommer til stykket, er en ganske rar nydelse[14].

29-20-6-8-28-30-1-2-3-4-27

Når du i dig selv har haft de første oplevelser med voksende indre glæde gennem det at erkende dig selv over for dig selv og i det oplever en frihed – så vil tiden være inde til, at du retter dit nye mod imod det ydre for at opleve endnu flere erkendelser[29].

At erkende dig selv i det ydre er at gøre dig selv sårbar. Derfor er der behov for en ballast i form af indre glæde[20], så der er noget at afbalancere med, når nogle af dine erkendelser vender tilbage efter dine statisters

bedømmelser. Når du begynder at smide tøjet foran dine statister, og de oplever den skønhed, der er ved at tegne sig ud af det misfoster, de kendte, så provokeres deres angst, og de vil i begyndelsen være reagerende på den[6].

Her er det vigtigt, at du ikke køber deres angst og lader dig rive med. Husk på, at der var et formål med, at du gjorde dig selv sårbar. Andre kan ikke såre dig, det vil altid være dig, der muliggør det – du må distancere dig og finde ro i dig selv, vis dig selv kærlighed og så på den igen[8-28]. *Øvelse gør mester*.

Når dine statister opdager, at du ikke væltede, vil de opleve, at du måske ikke er så farlig endda med det nye, du har gang i. Nogle af dine statister vil forlade dig, andre vil rykke nærmere. Du vil i din sorg[30] opleve hvordan dit behov for kvantitet vender sig til et behov for kvalitet, som du fremover udelukkende vil gå efter. Du vil opdage, at det var ved at gøre dig sårbar gennem erkendelse, at du er blevet styrket og endnu mere fri[1-2-3-4-27].

Ydre erkendelser

15-20-17-16-25-1-1-21-19-28-16-28-10

I de ydre erkendelser får du virkelig vist, at du vil dig selv. Det vil helt klart være forbundet med angst[15], indtil du har lært at suge frugten af dine erkendelser til dig og bevare den[20]. Når du gennem dit tilegnede og udviste mod har øvet dig i denne nye adfærd, vil den selvforstærkende kraft sætte ind, og du vil konstant være handlende i erkendelse af dig selv. Du ved nu, hvad frugterne indeholder i det at gøre dig selv sårbar[17-16].

Jeg vil give dig nogle eksempler på erkendelser rettet mod det ydre.

En situation fra en af mine mange arbejdspladser. Det var ganske kort efter, at jeg var begyndt på den arbejdsplads. En morgen, da jeg mødte, var min lærling i gang med at foretage sig noget på en maskine, som ikke helt foregik efter de forskrifter, som ville sikre en korrekt produktion.

Da jeg spurgte lærlingen, hvad hensigten var med at udføre tingene på den måde, for lærlingen i flint. Jeg markerede[25] mig ved at sige, at jeg var et behageligt menneske, der kunne læres meget af – men det indebar,

at jeg blev talt ordentligt til, ligesom jeg talte ordentligt, og at jeg i fremtiden ikke ønskede at blive behandlet på den måde.

Lærlingen modtog sig selv i min udtalelse[1] og sagde, at det ikke havde noget med mig at gøre, men som jeg jo nok havde fundet ud af, så var chefen ganske humørsyg. Lærlingen havde nu igen fået hældt en spand lort ud over sig fra den side. Lærlingen ville ikke finde sig i at være skraldespand for chefens humør.

Jeg lovede, at jeg nok skulle få det standset, og den lyse energi indfandt sig atter i lokalet. Der gik ikke længe, så hørte jeg, hvordan chefen inde i sin egen afdeling brølede ad sine lærlinge, og så greb jeg chancen. Jeg gik ind og bad chefen trække vejret et øjeblik, for der var noget jeg ville sige chefen.

Jeg sagde til chefen, at det godt kunne være, at der var nogen, som havde tisset på chefens sukkermad her til morgen, eller at der var noget andet, chefen havde det dårligt med. Men hvis chefen ønskede min tilstedeværelse på arbejdspladsen, så måtte chefen selv tage ansvaret for det skidt, chefen selv var ansvarlig for og lade være med at kaste det ud over sine sagesløse medarbejdere. Jeg gjorde chefen klart, at den energi han sendte ud, var ganske utålelig at arbejde under, så hvis chefen ikke straks ændrede sin adfærd og tog ansvaret for sit eget skidt, så ville jeg inden for en halv time forlade stedet[1].

Der gik et kvarters tid, så hørtes der velfornøjet fløjten inde fra chefens afdeling, og en times tid senere kom chefens ægtefælle ind på arbejdspladsen. Ægtefællen spurgte, hvad jeg havde gjort ved chefen. For chefen havde ringet til ægtefællen, og ægtefællen kunne slet ikke kende det tordenvejr, der tidligere på dagen var draget på arbejde; det plejede at hænge ved i flere dage[21].

Fra den dag af mindes jeg ikke længere, at mørke energier fik overtaget på arbejdspladsen. Alle havde forholdt sig til facts[19], og de blev sendt ud i erkendelse og modtaget i erkendelse. Alle involverede fik markeret sig, og i vores erkendelser fik alle tilgivet sig selv[28].

Alle kan have en dårlig dag, hvis de har valgt det. Fordi din dag har fået

en skæv indfaldsvinkel, er der absolut ingen grund til, at du skal gyde dine læreprocesser ud over andre. Tag ansvaret selv.

Skulle du derimod ønske at komme af med din tilstand, så er det en ganske nem sag. Det hjælper ikke at bide det i dig ved at tie stille. Det er næsten den største løgn. Det gøres ved, at du erkender dig over for dine omgivelser med, hvordan du har det, og *kun* det. Absolut ikke noget om, hvad det eventuelt handler om; det vedkommer kun dig[16].

Ved en sådan erkendelse hensættes dine omgivelser ikke i gættekonkurrence, i hvilken de kunne finde på at gå ind og frelse eller forsvare sig i forsøget på ikke at opleve forestillet skyld. Du vil selv opleve en lettelse i det at fortælle, hvordan du oplever at have det og gøre opmærksom på, at lige meget hvordan du opfattes, har det kun noget med dig selv at gøre.

Du undgår så helt at skulle forsvare dig, og før du får set dig om, er din dag ændret[28]. Det er at distancere dig, når du på den måde skiller tingene ad. Tag dine læreprocesser dér, hvor du har fået dem skabt. Lad være med at tilføje ekstra ved at hælde dem ud over sagesløse[10] i ubevidste forsøg på at kaste ansvaret fra dig – også selv om dine statister appellerer til at påtage sig ansvar.

19-25-24-21-7-8-20-9-23-12-28-6-1-8-26-30-29-18-16-10-27

En situation fra en anden arbejdsplads: Jeg fik en paranoid og deraf dominerende kollega, som efter fem minutter på denne for kollegaen nye jobtype mente sig ansat som direktør med tjek på det hele. På trods af, at kollegaen havde fået instrukser om at rådføre sig med de øvrige kollegaer – der i mange situationer vidste mere om jobbet og samtidig var afhængige af det, der kom fra den nye kollega – blev det hurtigt forsøgt drejet til, at det var de gamle, der skulle underlægge sig den nyes forestillinger om, hvordan dette arbejdsområde skulle håndteres.

Jeg oplevede en gensidig modstand fra den nye kollega, og da jeg ikke ønskede at komme til at ligge under for de mørke energier, tog jeg tyren ved hornene[19-25]. Jeg sagde klart og tydeligt, hvor jeg stod og hvad jeg stod for, og hvor jeg muligvis måtte have fejl og mangler. Ligeledes gav jeg klart udtryk for, hvordan *jeg oplevede* kollegaen med såvel de tilsy-

neladende gode sider som de tilsyneladende fejl og mangler. Jeg afsluttede med at sige, at hvis vi bestræbte os på at respektere hinanden, så mente jeg ikke, det kunne gå helt galt[24].

Erkendelserne virkede[21]. Grunden til, at de virkede, var, at de blev sagt i en situation, jeg skabte med det formål, så det ikke kom ud i en eller anden følelsesladet turbulent situation. Ingen af os var på den måde emotionelt engageret i situationen og var på den måde ikke i forsvar, men i stand til at lytte[7]. Vi fik et sandt kollegialt, kærligt forhold[8], hvor vi kunne være sammen i fred og harmoni[20], selvom vi aldrig formåede at komme til at holde af hinanden[9].

Gennem det at erkende dig selv i det ydre lærer du også at lade andre have deres emotioner og tilstande, uden at lade dig suge med[23].

"Jeg hader dig," sagde en partner til mig. Jeg svarede: "Ja, det forstår jeg godt, for jeg elsker også dig – så det ville jeg også gøre, hvis jeg stod dér, hvor du står og oplever mig, men jeg er ikke i stand til at leve op til de forventninger, du har skabt til mig." [12] Det virkede godt nok ikke særlig afdæmpende på partnerens turbulens, men det gjorde det, det skulle for mig. Nemlig det, at jeg ikke lod mig suge med og derved bevarede jeg mig selv, og det skabte så ydre fred i huset[28].

Jeg lærte i det forhold en masse omkring det at *Vil ha' får ikke*. Jeg ville have partneren med den vej jeg gik, hvilket gjorde mig døv og blind[6]. Det gav mig så en mængde lære i den proces at prøve at slippe afhængighed uden selv at tage ansvaret i mig selv, for mig selv[1]. På trods af, at jeg skabte og blev serveret for facts i bøjet neon på min næseryg, så ville jeg ikke vise mig selv den kærlighed at slippe et menneske, jeg elskede. Dermed viste jeg heller ikke partneren og forholdet den sande kærlighed[8]. *Hvis du elsker én, du ikke holder af som han/hun er, er du afhængig*. Det kan også være dig selv, og så er du afhængig af din egen adfærd. Jeg havde åbenbart et behov for at samle flere erfaringer i det at lære at slippe[26].

Det tog ca. to år fra læreprocesserne begyndte inden forholdet opløstes gennem partnerens initiativ. Men det blev i den sorgproces, at jeg modtog de største gaver, jeg har skabt i mit liv[30]. Jeg lærte, hvad omsorg i

sandhed var for mig, og porten til livet blev smækket op på vid gab i de erkendelser, sorgen skabte[29-18].

At erkende dig selv i det ydre er også at sige fra over for det at deltage i snakken om andet og andre, der ikke er dit bord; det hører mørket til[16]. Det er i det hele taget en god idé kun at udtale dig om egne erfaringer i egne oplevelser, og så udelukkende holde dig til facts[10].

At erkende dig er også at sige: "Ja," hvor du mener ja, og "Nej," hvor du mener nej. Det er i det hele taget at udtrykke dine klare meninger og lige så klart sige fra, når du ingen har[27]. *Du får, hvad du beder om* og *Ethvert talt ord indeholder en bøn*.

Ønsker og mål

4-5-1-6-29-10-21-8

Da død er nyt liv, er det en vældig god idé, at mennesket på en naturlig måde – såvel i sine indre planer som i sine ydre planer – sørger for vedligeholdelse gennem hygiejne for at undgå forfald og reparation[4]. Det er til enhver tid og på alle planer bedre at forebygge end at helbrede, idet det kræver mindre energi. Jo tidligere du fanger og afbalancerer dødsprocesser, desto før opnås der nyt liv, og døden er med os hele tiden i ét og alt[5].

Alt forgår konstant, det er *det*, der skaber livet. Så hvis du flygter fra dine dødsprocesser gennem eksistensstilens norm- og regelsæt, så går du i forfald. Ved at lade dig reparere på eksistensstilens værksteder – hvad enten de er etablerede i sundhedssystemerne eller alternative – så vil du kun vedligeholde og fastholde dødsprocesserne, hvorved de vil forværres, og ikke få skabt nyt liv[1].

Det nye liv skabes kun gennem erkendelser, og eksistensstilens reparationer udføres gennem intellektualiseret forklarede undskyldninger[6] eller frelsende engle, der i den spirituelle energis ånd har påberåbt sig healende kraft for andre.

Dermed være ikke sagt, at du skal undgå de skabte reparationsmetoder, der tilbydes i eksistensstilen. Selvfølgelig skal du gøre brug af skabelsesprocessernes fremskridt. Det er bare en nødvendighed at bruge ekstra

energi på at friholde dig fra suggestionen for troen på sygdom for at være i stand til at holde dine motiver på plads i den hjælp, du lader dig selv modtage[29].

Dér, hvor du er med dig selv, ved du godt, at det er dit frie valg, om du vil tilegne dig et mentalhygiejnisk vedligeholdelsesprogram. Det hele går måske ganske godt for dig, så hvorfor skulle du lave om på noget. Nej, det kan du have ret i, hvis du vil nøjes med. Jeg kan forsikre dig for, at ligegyldigt hvornår du vender din adfærd til livsstilen, så vil livet blive ulige lettere og enklere[10].

Den måde, livsstilen leves og vedligeholdes på, er gennem en disciplinær erkendelse af dig selv i din adfærd. Det er en enkel og tidsmæssigt ubetydelig energikrævende opgave, der ikke står i forhold til den energi, du på alle fronter vil modtage. Ønsker du at være discipel af kærlighedsenergien, må du tilegne dig den disciplin, der skal til for at modtage dig selv i dine erkendelser[21].

Dit ophold her på Jorden er som at opholde dig på en nedadgående rulletrappe. Hvis du står stille på et trin og soler dig eller krøller dig sammen i angst på et trin, så er det indlysende, hvad der sker. Løfter du bare dine ben i takt med, at trappen passerer, er det lige så indlysende, at du bare står stille og nøjes med. Løfter du bare benene en lille smule hurtigere, end trappen kører, så vil der begynde at vise sig nye planer, men du må holde dig selv i gang i disciplinær kærlighed til dine mål[8].

27-20-26-22-24-4-3-12-13-22-29

Når du først har lært at modtage dig selv i dit mentalhygiejniske træningsprogram, vil det nærmest ikke opleves som energikrævende. Du vil opleve, at det vil medføre en automatik, der konstant vedligeholder dig – den energi er lige så automatisk som den, der var hængt på den gamle adfærd[27].

For ikke at sygne hen i det nye, så massesuggestionen ikke atter skal snige sig ind på dig, er det vigtigt, at du trækker dig for dig selv og laver en dybdegående ransagelse. Gerne hver syvende måned i de første tre år med dit mentalhygiejniske træningsprogram[20].

Til udførelse af ransagelsen er kapitlerne 1, 8, 15, 22 og 29, bogens fem første emner, et godt hjælperedskab. Ligesom de positivkort, du i den periode vil trække, med stor sandsynlighed vil fortælle dig en hel del. Husk her på, at det er positivkort. De indikerer såvel lyse som mørke sider, som du måske bare ikke selv har fået øje på. Det er for de fleste i begyndelsen vanskeligt at få øje på de lyse sider[26-22].

At lave en selvransagelse er at lave en erkendelse. Når du så skal have erkendt dig selv over for dig selv, er det vigtigt at du, udover at få øje på steder, du stadig ønsker forbedret, også får erkendt dig til dine opnåede ønsker og målsætninger – så du i profitten af dit udførte arbejde med dig selv kan få tilført nye ønsker og mål i dit liv. Det er det, din skabende kraft går efter[24-4].

Selve opskriften på selvransagelsens endelige udseende er at skrive et brev til dig selv, hvor du først erkender dig til alle dine opnåede ønsker og mål. Så skriver du om, hvem du oplever du er i dag, og til sidst skriver du om de sider, du stadig ønsker forbedret – i eksistensstilens straffende sprogbrug kaldes det: "mine fejl og mangler"[3].

På baggrund af den erkendelse fortsætter du selvransagelsen med at skrive, hvem du nu kan se, at du ønsker at blive til. Det vil afsløre en række forestillinger om dine sande behov, der så er dine tilsyneladende ønsker og mål[12]. Dem, du mener er nødt til at blive opfyldt, hvis du skal blive til det, du nu har et ønske om at tro på at blive til[13].

På baggrund af det vil du være i stand til at opbygge en arbejdsplan for din skabende kraft. Den arbejdsplan er din nye ønskeliste og målliste med de forestillinger, du har på, hvad der er dine tilsyneladende sande ønsker og mål[22].

Dine erkendelser har nu fået din nuværende endelige tiltrækningskraft, gennem hvilken du vil skabe og tiltrække de energier, der indeholder de læreprocesser, du i sandhed har behov for. Det sker for enten at modtage dine ønsker og mål, eller for at tilpasse og justere dine forestillinger.

På den måde kommer nye sandheder frem, ud af de ønsker og mål, som har været din sandhed, for at nå dertil, hvor du er med dig selv i dag[29].

Nogle af de spørgsmål, der udelukkende har begrænsende effekt, er spørgsmålene om, hvad der er ønsker og hvad der er mål. Har du behov for den begrænsning, så hav for øje, at *Alt er rigtigt*[6].

En rettesnor for dig kan være, at du lader ønskesedlen indeholde materialistiske energier og lader mållisten indeholde de energier, der udelukkende har med dig at gøre som helt menneske. Det indebærer, at der kan eksistere materialistiske mål, men at de, hvis de er der, udelukkende må hvile i uselviske motiver, der har med dig som helt menneske at gøre, hvilket bl.a. kan indeholdes i din livsopgave[13].

Ransagelse i parforhold er en lige så vigtig og tilsidesat proces, som det er i og for dig selv. Det vil være en kæmpe gave til parforholdet, hvis I tør udvise jer selv den kærlighed[8] at udføre en jævnlig og kontinuerlig ransagelse i det. For den sags skyld for hele familien, og så vil det for børnene blive en naturlig proces at leve med og af mentalhygiejne[1-21].

I parforholdet gøres det på den måde, at du først erkender dig selv i parforholdet efter opskriften ovenfor. Derefter giver du udtryk for dine oplevelser af din partner, igen efter opskriften ovenfor. Dette skal gøres skriftligt og pr. brev, det er en virkelig god idé at sende det til hinanden med posten. Det er også af stor betydning, at I lader hinanden i fred, mens læreprocessen står på[7]. Aftal nogle terminer for modtagelse af hinandens breve, og termin for, hvornår I skal lægge ord på det, I har modtaget af hinanden. Erkendelser skal modtages og ikke diskuteres[23].

Når det er sket, så vil I ligesom beskrevet ovenfor være i stand til at se, hvilke initiativer, ønsker og mål der er at foretage, med jer selv og i enheden[14-28].

Begyndende parforhold kan også drage stor nytte af denne metode. De undgår dermed at starte forholdet op i den lukkede åbenhed, som meget nemt sniger sig ind gennem nyforelskelsens bagdør. I den proces er det vigtigt at give udtryk for, hvilke værdier du tillægger din kommende samlever, så der er en chance for at sige fra og korrigere, inden det benyttes til at straffe med[12]. I kap. 29, emne nr. 5 kan du læse mere om

lukket åbenhed i temaet *Den lukkede åbenhed*.

Er der villighed til at gå ind i sådan nogle mentalhygiejniske læreprocesser i parforholdet, så vil det være et klart udtryk for, at der er kærlighed til stede i forholdet[8]. Er kærligheden der ikke, så kan den læres. Der er jo ingen grund til at nøjes med, når du siger at du elsker et andet menneske – så kan I jo lige så godt leve relationerne i frihed[18] i stedet for på en tvangsstyret gættekonkurrence[3].

Der er ikke noget galt i at eksistere i et parforhold uden kærlighed, når bare I er bevidste om, at I kun elsker hinanden, eller bare forestiller jer, at I elsker hinanden[22]. Når det er jer bevidst, vil I have en forståelse for, hvad det er der foregår, når skuffelserne dukker op eller sætter ind. Det handler om at erkende og skabe balance gennem det at kalde alt det, *det* er; selvbedrag lønnes derefter[21-27].

Når du laver din ønskeliste og målliste er det vigtigt, at du ikke lader dig forsage af andre. Det sker ved at du tænker: "Det her er da for meget, hvad vil andre ikke tænke." Har du den læreproces, er det nok fordi, du ikke er i stand til at tage ansvaret for din egen fordømmelse i at modtage dig selv. Læg det fra dig og tag ansvaret selv[16]. *Jeg er Guds perfekte idé*, og er du det, så er ingen ønsker og mål for store[23].

Ligeledes er det vigtigt at du ikke deler indholdet af din målliste med andre. Den er din og er en strengt personlig sag, som udelukkende skal hvile i din kærlighed[8] til skaberen i dig. Der skal ikke søges bekræftelse eller afkræftelse fra nogen sider på dine mål, ej heller ubevidst, så hold den for dig selv.

Dine bekræftelser på sandheden i dine mål vil du modtage gennem dine oplevelser med dig selv, i dig selv og i dine omgivelser – de vil blive sendt til dig. Ønskelisten er en helt anden sag. Hæng bare den op til offentlig skue; fremmed tiltrækningskraft kan være en god ting på din ønsker.

Erkendelsen i ordene

4-7-21-8-29-22-10-16-12-2

Hele denne bog og positivkortene er én lang række af erkendelse på erkendelse, og det i sig selv viser, hvordan ordets kraft virker i erkendel-

sen. Ordenes betydning har den altafgørende effekt på det, du modtager. Det er derfor vigtigt, at du tilegner dig et ordvalg og en ordbrug, som tillægger det, du ønsker, den rette betydning med det, du siger. Det gælder ikke kun de ord, der kommer ud af din mund; det gælder også den kommunikation, der finder sted i dit kommunikationscenter[4-7-21].

Ethvert talt ord indeholder en bøn, og *Du får, hvad du beder om*, har jeg skrevet flere gange. Disse sætninger er i sig selv eksempler på erkendelser i erkendelsen, se yderligere i kapitel 38, *Erkendelser*. De viser på den ene side kærlighed[8] til det, du har skabt, og samtidig har de skabende kraft på dine kommende virkeligheder. Erkendelserne kan, hvis du ønsker det, være med til at skærpe din opmærksomhed på din kommunikation[29]. Dine ord indeholder altså samtidig en bøn. Den eneste årsag til, at du er med dig selv i dag, hvor du er – er fordi, at dér har du gennem dit talte ord bedt om at være[22].

Har du et ønske om at ville forandre din virkelighed, er det indlysende, at dér, hvor du må sætte ind – og dér, hvor det virkelig rykker, så du kommer til at opleve det – er gennem dét, du beder om. Du må give dig selv tid til at lytte og tænke, før du taler[10-16].

I den bøn, der foregår i den daglige tale, påvirker vi i meget stor grad også vore omgivelser, og det er her menneskers læreprocesser griber ind i hinanden. Vi har ladet en mængde ord blive til fraser, men det fratager ikke ordene deres skabende effekt[12].

Et eksempel på det kan i hensynsbetændelsens tjeneste være, når du beder andre lyve for dig. "Hvordan har du det?" "Godt," lød svaret. Så kommer talen i dit hoved. "Puh…ha'" tænker du: "Hvis det er at have det godt – sådan som han ser ud – så er jeg glad for, at jeg ikke er ham. Det var da godt, at han ikke begyndte at snakke, som han plejer, hvor han ellers ser meget bedre ud." Kan du ikke finde på andet at sige, så ti stille, hvis det egentlig rager dig en papand, hvordan den anden har det[2].

1-10-7-11-18-17-9-28-25-1-21-25-24-13

Når du nu kan se, hvordan et menneske ser ud til at have det, og du mener, at det er dit lod at blande dig, så udtryk det, du oplever, hvis du

virkelig er interesseret i at høre på det. Men sørg for, at den, du sender ud til, har frihed til at sige fra uden at skulle lyve. Gør du ikke det, hjælper du mennesket med at blive i sin mulige benægtelse, eller du hjælper mennesket med at dyrke dets søgen efter opmærksomhed gennem den heltegerning det er at lyve om sin tilstand[1].

Der er ingen grund til at hænge støj på når vi møder andre mennesker; det er nok bare at hilse. Er der noget skabende at tale om, så gør det[10]. Lad være med at lade dit manglende værd, som har affødt angst for stilhed, dominere dig, så du ikke får lært at nyde kvaliteten i samværet med omgivelserne.

Det er kvaliteten, der kan opleves i det, du er bange for[7]. Øv dig i at tie stille. Tag f.eks. en beslutning om, at i dag vil jeg ikke starte en eneste dialog, og tag den beslutning mange gange. Det gælder også dialogerne oppe i dit kommunikationscenter[11].

Er du den, der har haft behov for at tiltrække dig opmærksomhed gennem metoden ovenfor, og er i gang med at afskaffe den adfærd, så er det vigtigt at du får sendt de signaler ud, der er med til at skabe det nye[18].

Du må benytte dig af dine statisters kendskab til dine gamle behov og erkende dig over for det, de sender ud. Samtidig vil du få sendt ud, at du er ved at ændre dine behov[17]. Frasen fyres af: "Hvordan har du det", og du svarer: "Som du oplever det, men jeg har fat i det og ønsker ikke at debattere det", eller "Det kan være ønskværdigt bedre og det arbejder jeg på", eller "Ud fra de betingelser, jeg har skabt for mig selv, har jeg det som jeg skal have det lige nu – og jeg glæder mig til, at jeg kommer på den anden side af det, for som jeg har det her, så bliver det godt"[9-28].

Fortsætter fraserne fra de samme mennesker de næste gange du møder dem, og det er din oplevelse, at det er rene fraser, så drej kanalvælgeren og lad dine statister opleve det, de så har brug for, nemlig afvisningen[25]. Frasen fyres af, og du svarer: "Desværre, jeg har ikke tid lige nu, det vil tage mig tre timer at fortælle dig om det, men har du virkelig behov for at vide det, så ring til mig, så aftaler vi en tid, hvor vi kan mødes", eller "Jeg har ingen interesse i at debattere mit velbefindende med dig, da jeg oplever, at du egentlig ikke er interesseret". Den sidste her opleves af de

fleste som værende barsk. Ja, men det er jo også nok den, der indeholder sandheden i din nye virkelighed, hvis du da ellers vil dig selv[1-21].

Da jeg første gang oplevede, hvad det betyder, når andre roder i ens signaler, var i femårs-alderen, og det har hængt ved. Jeg har levet det lige siden. Jeg lærte dog også ved samme lejlighed, hvordan læren kunne misbruges, hvilket jeg også gjorde flittigt.

Det var på en familietur til et sommerhusområde uden for byen, og vi var ved at spille fodbold, da jeg trådte på bolden, væltede og brækkede en arm. En stafet blev sendt af sted for at ringe efter lægen, så lægen kunne komme og konstatere for så senere at kalde ind til pålægning af gips.

Mens den lange ventetid på lægens ankomst stod på, var jeg blevet placeret på en sofa. Der oplevede jeg, hvordan jeg evnede at sætte mig ud over smerte. Der var rig lejlighed til at lære det, for hver gang jeg fik sat smerten til side, kom der én og rodede op i den med spørgsmålet: "Hvordan går det?" På et tidspunkt, da en af mine løftebrydere kom, fik jeg markeret og erkendt mig[25] ved at sige: "Det går godt, men hver gang I kommer og spørger, kommer det til at gøre ondt, så lad mig være." Bønnen blev hørt, og erkendelsen fik så stærk effekt, at jeg aldrig mere valgte at tro på smerte, hverken fysisk eller psykisk. Jeg troede derimod på evnen til at frigøre mig[24-13].

4-27-21-10-17-8-22-14-4-16-26

Denne lysets gave fik jeg masser af brug for gennem mit liv, men jeg lærte ved samme lejlighed at misbruge gaven. Jeg fik tilsyneladende oplevelsen af, hvordan jeg kunne få opmærksomhed gennem det at komme til skade. Da jeg ikke modtog nogen form for opmærksomhed fra mine løftebryderes side – i hvert tilfælde ikke den udgave af opmærksomhed, et barn har behov for – så fik jeg her skabt en ny måde at få opmærksomhed på[4].

Jeg blev ekspert i at påføre mig selv skader, og det gjorde jeg så konstant. Så konstant, at jeg for de fleste af familiens statister blev første samtaleemne: "Hvad har Arne af skrammer lige nu?" Jeg kunne så i min vok-

sende stolthed vise frem og lytte til mine løftebryderes stolthed over, hvor fantastisk jeg håndterede denne skramme; det var vel at mærke ikke småskrammer, vi talte om[27].

Det blev dog også fra en af mine løftebrydere, jeg modtog hjælpen til at afdæmpe den adfærd. Det var i ca. tolvårsalderen, hvor jeg kom hjem med det, der blev min sidste brækkede arm ud af mange.

Jeg kom hjem og fremviste min sidste nyskabelse, og det må have set voldsomt ud, for den voldelige løftebryder for op i sin angst og knaldede mig én på hovedet, så jeg drønede hen i en kommode[21]. Jeg fralagde mig ikke adfærden. Den blev bare ikke længere fremvist i hjemmet, hvis det kunne undgås.

Adfærden begyndte derefter at få andre dimensioner, og dyrkelsen af stoltheden indtog andre pladser. Trafikuheld blev et yndet middel ved siden af alt det andet spændende, der begyndte at opstå i det begyndende emotionelle voksenliv. 17 gange var jeg impliceret i den slags spændinger inden for fem år. Der var noget at vise frem og opleve værd i[10].

Sådan blev det ved. Det forandrede bare ganske langsomt karakter hele tiden, men jeg har i hele min tid i eksistensstilens adfærdsånd haft en turbulent spændende overtone.

Min oplevelse er også, når jeg ser tilbage, at det har været voldsomt og drastisk. At jeg har overlevet, ligger ikke min lavere personlighed til profit; den bidrog med bl.a. fire selvmordsforsøg. Da det femte var under tilberedning, blev det den lavere personlighed, der valgte nederlaget (sejren), så alt det gode, den har skabt, ikke skulle gå til grunde[17]. Dér, hvor min lavere personlighed havde plads, dér har jeg i dag placeret min taknemmelighed. Den taknemmelighed, jeg lærte at vende ind mod mig selv over alt det, jeg har skabt[8]. Jeg troede tidligere, at taknemmelighed var noget, der skulle tillægges andre, så jeg havde ikke taknemmelighed inde i min eksistens, da jeg ikke havde noget at takke andre for.

Det kan kun skyldes min højere energi, at jeg har overlevet. Det lader jeg den så profitere af i dag ved at leve i livsstilen i stedet for i eksistensstilen, hvor jeg tilsyneladende fastholdt mig selv i det spændende for at

dyrke min stolthed[22-14].

Vi har alle overtoner på den adfærd, vi udviser, og de kommer ud af vores mund i form af ubevidste erkendelser[4]. Kan du få øje på de overtoner og begynde at finde dine sande ord i stedet, så vil din konstruktive skabende kraft tage fart. Fjerner du f.eks. ordet spændende fra din ordbog og bestræber dig på at bruge ordet interessant, ikke som erstatning men som det nye ord i de sætningssammenhænge, hvor du tidligere brugte ordet spændende, så vil spændingerne både på den ene og på den anden måde begynde at forlade dig[16].

Ordet interessant har også den sidegevinst, at det har skabende effekt på skærpelsen af din opmærksomhed. Opmærksomheden er netop den, der vil skærpes, hvis du ønsker forandringer, for det er i effekten af emotionen angst, at du vil høre, se og forandre med dit talte ord, gennem de erkendelser du skaber[26].

23-4-1-21-13-28-6-23-3-23-17-24-3

Forhold dig til det, du er, og ikke til det, du ikke er, og udtryk det med det talte ord. Det afhængige menneske ser kun, hvad det gør, kan, vil og skal gennem det, det ikke gør, ikke kan, ikke vil og ikke skal. Så udnyt den lære, indtil du evner den sande[23-4].

I tilgivelsesprocessens trin 3, hvor du frigør dig fra dine fordømmelser for det, der ikke blev gjort, ligger der hver gang en erkendelse, som indeholder din sandhed. Med den erkendelse kan du udnytte ordet til at skabe din nye virkelighed ved at opbygge en skabende erkendelse, med hvilken du kan få sagt sandheden højt[1-21].

Jeg skrev i indledningen om det usynlige og det synlige plan. I de to planer kan du erkende dig. Har du f.eks. i tilgivelsen set, at det, du ikke gjorde, var, at du ikke behandlede dig selv som det kærlighedsvæsen du er, så kan du give dig selv ekstra kraft ved at have fået synliggjort det, du er, med en ren erkendelse, og ikke kun en erkendelse i det, du ikke gjorde. En sådan erkendelse kan f.eks. lyde sådan her:

Jeg takker dig, min Gud, fader og skaber, i hvem jeg er enhed, for at jeg nu i

henhold til min guddommelig plan, på det usynlige plan har set mig manifesteret, som det kærlighedsvæsen jeg er.

Jeg glæder mig nu til, at det i henhold til min guddommelig ret nu materialiserer sig i mig, på den perfekte måde og under nåde.

eller sådan her:

I enhed med Universets skabende kraft modtager jeg nu mig selv som det perfekte kærlighedsvæsen jeg er, på den perfekte måde og under nåde.

Oplever du det for højtravende, så tilpas det til dér, hvor du er med dig selv lige nu, men lav en erkendelse[13-28].

Det at modtage en tanke, en idé eller et ord, det er at se en sandhed, der eksisterer, og den har manifesteret sig fra det usynlige plan. Din opgave er så at materialisere det på det synlige plan, hvad enten det er noget i dig eller i dit ydre, noget, der kan ses eller ej, så hedder det at materialisere på det synlige plan. Det vil stråle i dine omgivelser, det vil kunne opleves, og alt, der kan give oplevelser, det er[6].

Når du opbygger erkendelser, er det vigtigt, at de ikke afspejler dualitet eller en vattet mening. Det må være klare og tydelige meldinger, så din skabende kraft har noget konkret at gå efter.

Det hedder ikke "okay", hvis det er det perfekte, du vil modtage eller være, så hedder det "perfekt."

Det hedder ikke "jeg ønsker", når du laver din ønskeseddel, det hedder "jeg har". Er den for barsk for dig, så skriv "jeg modtager."

Det hedder ikke "mine mål er". Du har set dem, og din opgave er at skaffe hjælp til at skabe dem. Din højere energi arbejder bedre, hvis du skriver "jeg er" og derefter dine mål.

"Er du musiker?" "Nej, jeg er musik."

"Tror du på kærligheden?" "Nej, jeg er kærlighed."

"Tror du på Gud?" "Nej, jeg er Gud." I og med at Gud repræsenteres af enheden i Altet og du er en del af Altet, så vil du altid være Gud i den del af Altets energi, du har sagt ja til at tage ansvaret for. Var den for barsk,

så har du en mildere udgave her, som måske falder dig nemmere at bruge i begyndelsen. "Tror du på Gud?" "Ja, jeg tror på gudskraften, og da jeg tror på, at jeg skaber mit eget liv, er jeg Gud i mit Univers, den del af Altet, jeg har ansvaret for."

Har du tilknytning til en religiøs trosretning ud over Mammon, vil du, hvis du er begrænset i den sidste erkendelse, være styret af noget uden for dig[23]. Hvor er så ansvaret for dit liv? Der er dog ikke nogen grund til at lade den sætning blokere din vej til livet[3]. Retningsorienteret religiøs tilknytning er ingen hindring for at leve den uafhængige livsstil[23].

Hvis du på den måde konstant erkender dig i de lejligheder, du konstant bliver tilbudt, både på dine indre og dine ydre planer, så vil du hurtigt vokse og blive enhed med din skaber i dig[17-24].

Lad være med at øve vold på dig selv i den proces ved at udtrykke noget, du endnu ikke oplever, at du er i stand til at tro på, at du er. Justér og tilpas altid dine mulige virkeligheder og sandheder med de ord, du kan stå inde for. Så vil du vokse, for Gud tror på dig[3].

Aktivitet 1

10-19

Jeg opfordrer dig til fremover at skærpe din opmærksomhed på ordets kraft i dine besvarelser af aktiviteterne, så du bliver i stand til at udelade mulige dualiteter. Samtidig vil aktiviteternes sidste to trin ændre sig med henblik på skærpelse af optræningen i det at erkende dig og leve dine erkendelser.

1. Skriv en ransagelse af dig selv lige nu. Hvad du har fået skabt af gaver til dig selv, hvem du oplever, at du er lige nu, og hvem du mener, at du kan blive til.
2. Skriv en ønskeliste og en målliste på baggrund af dine erkendelser. 10 ønsker og 10 mål skal være målet på hver.
3. Beskriv, hvad du mener kan forhindre dig i at nå dine ønsker og mål.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan nå dine ønsker og mål.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at nå dine ønsker og mål.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Skriv en ransagelse af dig selv lige nu. Hvad du har fået skabt af gaver til dig selv, hvem du oplever du er lige nu, og hvem du mener, at du kan blive til.
2. Skriv en ønskeliste og en målliste på baggrund af dine erkendelser. Så mange som muligt.
3. Beskriv, hvad du mener kan forhindre dig i at nå dine ønsker og mål.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan nå dine ønsker og mål.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at nå dine ønsker og mål.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 20 28. emne **Kort 23-5**

Enhver bedømmelse
indeholder fordømmelse,
også af dig selv.
Hvordan bedømmer du?

Indledning

19-13-21-7-18-17-24-8-1-6-14-23-10-9-3

"Hvordan bedømmer du?" Det spørgsmål dukkede op i min egen proces, og som alt andet blev jeg nødt til at kigge på det[19]. Specielt da jeg ikke var af den mening, at jeg med mit "lev og lad leve" var bedømmende[13].

Det var bevidstgørelsen om, at mit "lev og lad leve" var blevet til "lev og lad stå til med mig selv," der åbnede for spørgsmålet[21]. Jeg kunne høre, at jeg på én eller anden måde havde isoleret bedømmelse til mennesker. Alle andre former for bedømmelse var bare noget, "man" gjorde, så det "var ikke" bedømmelse[7].

Jeg fik øje på, at bedømmelse er selvbedragets hovednøgle, og det var derfor en absolut nødvendighed at få standset op og gjort noget ved mine bedømmelser[18]. I bevidstgørelsen af bedømmelsens betydning skærpedes min opmærksomhed omkring mine egne og andres bedømmelser[17].

I den opmærksomhed blev det klart for mig, at næsten al kommunikation tog udgangspunkt i bedømmelse. Det blev klart for mig, hvad der var årsagen til, at jeg ofte i selskab med andre mennesker ikke deltog i dialogerne, sådan som det havde været i det meste af min eksistens[24].

Jeg kunne høre og se, at det var en såvel bevidst som ubevidst modstand i at deltage i den bedømmende kommunikation. Det blev en befrielse for mig, fordi jeg ofte blev tillagt at være arrogant eller sær, for jeg var jo ikke til at tale med. Nu blev jeg i stand til at give disse mennesker ret og lade mig selv få fred i den, jeg var[8]. Jeg fik en forståelse for mange statisters holdning til mig og min oplevelse af både ensomhed og alenesomhed[1].

Nu kunne jeg tage et valg. Jeg havde ofte været frustreret over den måde, jeg blev bedømt på[6]. På den ene side havde mine statister ret i deres oplevelser, og på den anden side var det ikke min oplevelse, at jeg var på den måde, der blev tillagt mig. Men nu havde jeg fået svarene, de svar,

min egen bedømmelse havde holdt mig væk fra[14].

Det var i den klarhed, jeg så, hvor mine dominerende bedømmelser lå. De lå primært i at holde mig selv nede. De var gemt af vejen i falsk ydmyghed over ikke at bedømme andre, og i retfærdiggjort selvhøjtidelighed, når jeg blev spurgt om min mening[23]. Når jeg blev spurgt om en mening, der involverede andre ikke-tilstedeværende, svingede jeg oftest pisken med et fordømmende svar. Var det en mening om andre ting, trykkede jeg oftest en forstærket, uforbeholden mening af: "De kan jo lade være at spørge, hvis de ikke kan tåle at få svaret"[10].

Jo, jeg havde være bedømmende. Jeg retfærdiggjorde bare mine metoder bag metoderne af de former for bedømmelse, jeg ikke ville deltage i[9]. Det var nu tydeligt for mig at høre og se, hvordan jeg var blevet offer for mine egne bedømmelser. Jeg havde holdt mig selv i fordømmelse bag bedømmelsens selvbedrag[3].

Bedømmelser/fordømmelser

21-7-9-12-6-27-23-22-5-14-15-10-8-2

Der er mange former for bedømmelser. Alle bedømmelserne indeholder fordømmelse, af dig selv og af det bedømte. Det er ligegyldigt, om det er tilsyneladende negativ bedømmelse eller tilsyneladende positiv bedømmelse[21].

Dér, hvor bedømmelserne hviler i talen om andre og andet, er der en klar fordømmelse af det ydre tilstede. Disse bedømmelser indeholder også din egen flugt fra at fokusere på dig selv.

Du får vendt blikket væk fra din egen sandhed. Du forleder dine statister og dig selv hen til en bedømmelse af dig i dine ubevidste forsvarsmekanismer – det, der ikke er din virkelige virkelighed. I din uvirkelige virkelighed hviler fordømmelserne af dig selv, når bedømmelsen kører i snakken "man" jo gør[7].

Når du bedømmer noget, du ikke er blevet bedt om at bedømme, er der i negativ betydning en fordømmelse med samme konsekvens som anført ovenfor. Er det i positiv betydning, er fordømmelserne rettet mod dig selv. Det kan tænde besiddertrang og jalousi, men det sker oftest ubevidst[9].

Du ser måske et billede et sted, og det må du bare eje på grund af den ene eller den anden forestilling. Når du får det hjem, sker det ofte, at den forventede oplevelse af lykke i erobringen fuldstændig fortager sig[12].

Ting og mennesker er oftest kun smukke og dejlige dér, hvor de opleves, og ikke andre steder. Det, der klæder de andre, klæder ofte ikke dig. Fordømmelserne, affødt af den slags bedømmelser, lader ofte vente lidt på sig, inden de viser deres sande ansigt – og til den tid ved du ikke, hvor de kom fra. Det er nok bare dig, der er ødsel, dum og klodset og ikke duer til noget[6].

Dér, hvor bedømmelserne hviler i udtalelser om noget, du er blevet bedt om at bedømme, er der i negativ betydning en klar fordømmelse. Den tager ofte udgangspunkt i dine egne ubevidste forsvarsmekanismer eller besiddertrang og jalousi. Er det i positiv betydning, sker der ofte det samme som før nævnt[27].

Det, at undgå at udtale sig, er det samme som at udføre den negative form for bedømmelse[23].

Hviler bedømmelserne i dine udtalelser om dig selv, er det negative oftest forstærket og det positive minimeret. Drejer det sig om noget nyt, du skal til, eller prøver, du skal op i, så tænder din bedømmelse straks fordømmelsen[22].

Har du en forestilling om, at du skal give udtryk for noget, du mener, at du skal forstå – eller du skal udtrykke noget, du skulle have lært, altså forstået, så tænder din egenbedømmelse straks også på den ubevidste side. I disse situationer er fordømmelsen der straks og virker for mange passiviserende og lammende[5].

Det er lige meget, hvordan du vender og drejer det for at slippe udenom, at enhver bedømmelse indeholder fordømmelse – så kan det ikke lade sig gøre. Men det ser du først den dag, du har lært at se dine egne læreprocesser i dine behov for at bedømme[14].

Har du svært ved at se, at du er bedømmende, altså fordømmende, så skærp din opmærksomhed på det, du modtager[15]. Deltager du i dialogerne om andre og andet – også som passiv lytter, modtager du hemme-

ligheder fra andre om andre, har du travlt med konstant at udtale dig, rynker du konstant på næsen uden at udtale dig, hvisker du, er du lyssky og meget andet. Har du bare en af disse tendenser, kan du være sikker på, at du besidder bedømmelsernes spil, selvbedragets hovednøgle[10].

Din deltagelse i brugen af selvbedragets hovednøgle er den vanskeligste adfærd at afskaffe – den følger dig helt til dørs på din vej ud i den frie, betingelsesløse og kompromisløse kærlighed[8].

Der er kun ét område, hvor bedømmelse har sin sande berettigelse. Det er dér, hvor det handler om nødvendige udtalelser i bedømmelsen af løste opgaver og løsningsmodeller.

Al anden forholden sig til eller udtalelser om det ene, det andet eller om nogen får først sit sande perspektiv, når det gøres ud fra evnen til at opleve – og det er disse oplevelser, der udtrykkes. Ofte nås løsningsmodeller nemmere ud fra dine oplevelser af dig selv i dine opgaver end i bedømmelse af løsningsmodellerne[2].

Oplevelser

8-4-15-22-21-6-13-11-3-4

Din medfødte evne til at opleve er den skabende energi, der igen skal have førsteprioritet i dit liv, så evnen til at modtage dig selv i kærlighed kan få lov til at blomstre frit[8]. Du benyttede dig af oplevelsesevnens skabende kraft i dine første leveår, medens du stadig var tæt på kærlighedsenergien i dine sjælserindringer[4].

Du kender den, og evnen til at opleve skal bare have opmærksomhed for at komme ud af sin tornerosesøvn. Ja, det er opmærksomhed, der skal til, og det får du også. Det er nemlig en angstprovokerende overgang at slippe dine behov for bedømmelser/fordømmelser[15].

I takt med, at du blev optrænet i eksistensstilens norm- og regelsæt, lukkede du stille og roligt af for oplevelsesevnen som skabende energi og begyndte at lade evnen kun være et ord. Ordet opleve fik en anden betydning. En betydning, der i eksistensstilen ofte kun har forbindelse til dine lyster og derigennem til stedfortræderen for bedømmelse[22]. Det blev for nogen også til et totalt glemt ord og for andre en fritsvævende,

betydningsløs frase til fremhævelse af bedømmelser[21].

Fra at være en af grundpillerne i dine muligheder for at være et naturligt aggressivt, kreativt, skabende væsen, blev evnen omdannet til et ord til underbyggelse af dine straffende bedømmelser. Det har ikke kunnet være anderledes for dig, fordi du lærte, at det at forstå var det vigtigste i dit liv[6-13].

Jeg opfordrer dig til at gå tilbage og supplere dette tema med en gennemlæsning af kap. 3, emne nr. 11, kort 6-2. Det er gennem tilgivelsen, at du har mulighed for igen at lukke op for denne aggressive, kreative, skabende kraft. Dine oplevelser er dine, og de vil aldrig kunne angribes. De vil altid kunne ændre sig i takt med din virkelighed[11-3-4].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du oplever dig selv i dine forskellige bedømmelser.
2. Beskriv, hvad du mener det gør ved dig at leve i dine bedømmelser.
3. Beskriv, hvad du tror der vil ske, hvis du begynder at leve dit liv udelukkende i oplevelser.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan ændre din adfærd til at leve et liv i oplevelser.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at ændre dit liv til at leve et liv i oplevelser.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvordan du i dag oplever dig selv i dine forskellige bedømmelser.
2. Beskriv, hvad du mener der stadig gør, at du lever med bedømmelser.
3. Beskriv, hvad du tror der vil ske, hvis du slipper dine sidste bedømmelser.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan ændre din adfærd til at leve dit liv betingelsesløst og kompromisløst i oplevelser.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at ændre din adfærd til at leve dit liv betingelsesløst og kompromisløst i oplevelser.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 21 33. emne **Kort 28-6**

Intet kan bekæmpes,
men alt kan opløses.

Indledning

8-17-9-2-21-6-29-22-18-11-3-13-23-5-19

På denne bogs titelblad har jeg skrevet en erkendelse, der for mig var erkendelsen, der fuldendte min betingelsesløse og kompromisløse overgivelse til livet. Jeg vil her gentage erkendelsen, idet den i sin enkle enkelthed indeholder det eneste, du behøver at være bevidstgjort om, for at blive i stand til at finde din indre sandhed.

Kamp vindes sjældent af sejrherren.
Sejrherren er den, der ser sin læreproces.

Hvis du i betingelsesløs og kompromisløs kærlighed[8] til dig selv altid handler på den erkendelse – og går efter at se din læreproces i alt – så vil du få standset såvel dine bevidste som dine ubevidste forsvarsmekanismer. Når du standser den forsvarende adfærd[17], vil kampen i dit liv ophøre. Du vil begynde at flyde med dit livs energistrøm.

Konfliktskyhed og begær er drivmidlerne i forsvarsværkerne. Begge sider er repræsenteret i dig, hvad enten den ene eller den anden side er den mest dominerende. På nogle områder kan den ene side være totalt dominerende, og på andre områder kan den anden være totalt dominerende. Ethvert menneske har sin egen balance i forsvarsværkernes drivkraft – hvis du da ellers ikke har opgivet totalt[9].

Disse to sider er hinandens retfærdiggørere, hvilket i eksistensstilen afspejles stærkt i kampen for social ligestilling. Det er f.eks. hvor socialarbejderen kæmper for at opnå eget værd gennem det at tage ansvaret for de "konfliktsky." Frelserne er selv "konfliktsky," men de andre, frelsernes statister, vil heller ikke tage ansvaret for deres eget liv. De kæmper for at give systemernes frelsere ansvaret for deres liv. I begærets indbildskhed bilder begge parter sig selv ind, at de tager ansvaret[2].

I bredere perspektiv opleves det samme, når nationer i samme ånd gør sig selv bedre, ved at bilde "de andre" ind, at de ikke er i stand til at klare sig – hvis de ikke gør, som der bliver sagt, og lader sig hjælpe. Altså, som det sker for det enkelte individ, der fratages enhver naturlig aggressiv, kreativ, skabende kraft, sker det også for nationernes befolkningsgrupper. Resultatet bliver til syvende og sidst, at afhængigheden øges og de sociale skel bliver større[21].

En velfærdspolitik, der er opbygget på ideologier, der tager udgangspunkt i, hvordan noget ikke skal være, indeholder og forstærker troen på lidelse og straf, og forøger behovet for frelsere. Det afspejles ganske tydeligt i den stærkt voksende gruppe af mennesker, der fuldstændigt har opgivet at finde noget formål med livet, og derfor har valgt opgivelse i stedet for overgivelse[6].

Den stadigt voksende gruppe af autistiske mennesker, der kommer til Jorden, er for mig et klart signal om, hvordan vi mennesker i troen på lidelse har formået at dreje evolutionen over i en nulstilling af det emotionelle signalsystem. Konsekvensen er, som jeg ser det, menneskeskabte menneskerobotter, der kan komme til at stå til fri disposition for Mammons frelsere, og til en vis grad allerede gør det[29].

Tages der udgangspunkt i, hvordan noget ikke skal være, så bliver kampen etableret, og konfliktskyheden inficerer, hvorved alt kommer til at opbygges lap på lap. Det gælder alle ideologier og de deraf opståede forskninger.

Resultaterne kender alle, men det har så skabt en masse nye ekspertjob, hvoraf allergi- og miljøpolitik i skrivende stund er de nyeste områder. En unødvendig nødvendighed, skabt på basis af Mammons enevælde, da vi lagde det bestemmende for, hvad der var sandt, og hvad der var usandt, over i hænderne på de materialistiske videnskaber og deres frelsere[22].

Både menneskeligt og samfundsmæssigt er det en nulstilling, der må til, for at processen vil vende. Hvis det enkelte menneske finder mod til at se sine adfærdsmæssige afhængigheder, så er målene inden for rækkevidde. Det drejer sig så om at frigøre sig fra konfliktskyheden og begæret[18].

Frigørelse sker gennem det at skabe nye løsningsmodeller, handle dem

ud i livet, opleve effekten og tage ansvaret for oplevelsen[11]. Effekten skal så erkendes og om nødvendigt tilpasses og justeres. Var effekten en blindgyde, så nulstil og vent til næste mulighed byder sig; der er ingen grund til at kæmpe for at ændre din adfærd. Næste mulighed vil komme helt af sig selv, når du er parat til at håndtere den[3].

I eksistensstilen forsøges effekten i oplevelserne bekræftet eller retfærdiggjort gennem forklaringer, hvad enten effekten indeholder lys eller mørk energi. Ønsker du at vise dig selv kærlighed, lader du læreprocessen hvile i erkendelsen for så at fortsætte din naturligt aggressive, kreative, skabende kraft fra dit nye nu[13].

Hver gang du vil forstå og siger: "Hvorfor?," så påbegynder du en kamp. Det er ligegyldigt, om det handler om tilsyneladende tilbageskridt, eller det handler om tilsyneladende fremskridt[23]. Er det oplevelser i hændelser, du udsættes for, så gør det samme sig gældende, og det er med dine begrænsningsskabende spørgsmålstegn, dine ubevidste forsvarsmekanismer går i gang[5].

Har du et ærligt ønske om at stoppe din destruktive kamp, der aldrig kan lykkes alligevel, så handler det om at tage en beslutning om at efterleve erkendelsen om, at *Intet er, som det ser ud til at være*. Derefter skal du kun forholde dig til autentiske facts, for så kun at være handlende på det autentiske. Handlingen er ofte kun at konstatere og erkende [19].

Retfærdiggøre

6-22-23-21-8-10-17-16-7-9-24-20-18-27

Når dine indfaldsvinkler til livet er, at du ikke er god nok, og du i den ubevidsthed tager en beslutning om at bygge dit fundament for livet på, hvad livet ikke skal være – så er der ikke noget at sige til, at dit behov for retfærdiggørelse er så stærkt, at det dominerer hele din eksistens[6].

Stod du nu alene med disse indfaldsvinkler, ville du meget snart få øje på dem, eller også ville der ikke gå lang tid, inden du ville være trukket over i noget andet. Det, du ville være trukket over i, ville være mængdens adfærd, idet mængden afstikker normer og regelsæt[22].

Det kræver en høj mentalhygiejne at bevare sin egen sandhed, hvis den

ligger uden for norm- og regelsæt. Den samfundsmæssige suggestion er enormt stærk, og indtil du møder andre, der også vil noget andet end mængden, opleves lovløsheden stærkt[23].

Nu er det sådan, at det er de ovenfor anførte indfaldsvinkler, der er mængden, så det er dem, du har valgt at træde ud af, hvis du er gået i gang med dette træningsprogram. Det vil sige, at du må frigøre dig fra dit behov for retfærdiggørelse, og det er en interessant opgave, da dommernes våben er retfærdiggørelse[21].

De lovløses våbenarsenaler er kun fyldt med kærlighed[8], og det er kærligheden til dig selv, der skal blive din frelse. Med den vil du være i stand til at opløse fjendens pile. Der er kun én måde at aflægge retfærdiggørelse på, og det er ved at slippe din selvhøjtidelighed[10].

Når du slipper selvhøjtideligheden, bliver du i stand til at lade andre mennesker, dine dommere, der er selvbestaltede, have deres egne virkeligheder[17]. Det kan godt være, at de synes, at du er et dumt svin, en selvoptaget idiot, bedrevidende eller ikke rigtig klog. Hvad gør det? Giv dem ret i det, de siger. Det er muligt, at det ser sådan ud for dem. Det er der ingen grund til at diskutere eller forsvare. Gør du det, får de ret, for så er du ude for/på at retfærdiggøre dig selv[16].

Du vil forbavses, når først du slipper bekæmpelsen af andres angreb på dig. Det gælder også krigsførelsen med tavsheden – udtryk dit behov for at vide, hvorvidt tavsheden har med dig at gøre. Kommer tavsheden til udtryk, så tak dommeren for at have delt tavshedens indhold. Tag det delte til efterretning, beklag situationen og sig, at du vil vende tilbage, hvis du oplever, at der er behov for det, og lad det ellers ligge[7].

Skulle der være behov for kommentarer, så vent til I begge ikke længere er emotionelt engagerede i situationen, og udtryk så det, du oplever – og kun det, der er dit ansvar. Lad andre tale for sig selv. Du ved alligevel ikke, hvad de tænker og mener. Går du ind i det, er du henfalden til gætterier[9].

Til opløsningen af bekæmpelse hører også det at nægte at deltage i gættekonkurrencer og sladder. Specielt på området sladder vil du komme til at opleve lovløsheden, når du begynder at sige fra. For deltager du

ikke i den, daler kvantiteten af samtaleemner til et absolut minimum, for så har I "kun" jer selv at tale om. Der er også to andre muligheder, og det er at lege eller at være stille sammen[24].

Livet er skabt til leg, ikke til kamp. For mig er en af de mest forunderlige lege stilheden i samvær med andre kærlighedsenergier. At være stille sammen er noget af det mest kraftfulde, der eksisterer. Jeg kan forsikre dig for, at den største healing finder sted i pauserne mellem ordstrømmene; det er pauserne, der afspejler kvaliteten af samhørigheden[20].

Når en statist henvender sig og siger: "Nu skal du høre, jeg ved godt, at vi ikke skal tale om andre, og det er heller ikke derfor, jeg siger det, men til dig kan jeg godt sige det, for du ved, hvad jeg mener," så er der lagt op til manipulation. Du har nu valget mellem at lade dig fetere i din selvhøjtidelighed eller at tage dig selv alvorligt og sige fra, inden det når længere. Husk også på, at der er ingen andre end din egen lavere personligheds forestillingssæt, der forbyder dig at rejse dig og gå, når sladderen kører i et fællesforum[18].

Siger du fra, eller flytter dig, så har du bidraget til opløsning af sladder og konfronteret dit eget begærlige behov for at være noget gennem andre. Opløsningen af din selviske angst for at miste er igangsat. Det medfører lovløshed og er ikke særlig behageligt de første gange, men du vil hurtigt fornemme, hvordan du i den lovløshed vil begynde at højne din kærlighed til dig selv[27].

Opløse

21-22-1-26-9-11-8-23-18

Det at opløse har to sider. Den ene er eksistensstilens opløsningsmodel, der udelukkende forsøges gennem bekæmpelse af det ene og det andet. Det fører til direkte destruktion og ender i det, vi ser, nemlig samfund i opløsning[21]. Alkoholikeren drikker for at bekæmpe sine problemer og ender i opløsning. Alkohol opløser alt. Det være sig snavs, infektion, kærlighed, parforhold, job, moraler, etik og meget andet, men samtidig kan du også hensætte døde materier til bevarelse i stoffet.

Det er nøjagtig det samme, der sker med de andre bekæmpelsesmidler,

der anvendes i eksistensstilen. Der holdes kunstigt sammen på materien i eksistensen gennem en konstant tilførsel af nye stoffer. Nye lappeløsninger, der kommer fra samme beholder, hvor udgangspunktet er, hvordan det ikke skal være[22].

Manglende evne til erkendelse medfører ansvarsforflygtigelse, der så retfærdiggøres bag begærlig stivnakkethed, ufleksibilitet og manipulerende angreb. Politik, faggrænser m.m. ligger under for alle disse defekter gennem de professionelle frelsere, der styrer og afstikker, hvad "man" må og ikke må. De fratager dig enhver mulighed for at være din egen ansvarlige skaber, men samtidig fortæller de dig også, at du skal tage ansvaret[1].

Det er jo ganske interessant at høre en statsleder i en nytårstale fortælle de sovende, at de må tage del i det kollektive ansvar, når selv samme leder står i spidsen for en politik, der gennem årtier kun har haft til formål at umyndiggøre de sovende.

Først stjæles Mammon fra de sovende, og så forærer de afhængige "forbrydere" de sovende en ekstra dyne eller en ny seng, for så i det falske lys at få lov til at stjæle endnu mere. Når "forbryderne" ikke længere har noget at stjæle hos de sovende, som de kan give de sovende lidt tilbage af – for at de sovende skal give "forbryderne" værd – så angribes de sovende for ikke at tage ansvaret for sig selv[26].

Der er imidlertid gået så længe, at de sovende ikke har noget at gøre godt med, de ved ikke, hvordan et ansvar tages. En ting er blevet bevist, og det er, at "forbryderne" heller ikke ved det, det har de selv bevist. Det kræver nemlig erkendelse at tage ansvar[9].

De sovende har så meget søvn i øjnene, at de ikke kan finde ud af andet end at pege fingre ad dem, de selv har besluttet sig for er bedst til at tage ansvaret for dem[11]. De har lært, at hvis de engang imellem rejser sig op fra deres uansvarlige, dovne leje og brokker sig, så er der straks nogle angrebslystne frelsere til at retfærdiggøre dem, der peger. Frelserne går så ind og påtager sig ansvaret for dem, der peger.

Til dig, der har behov for at kaste ansvaret fra dig, og gerne vil afskaffe dette destruktive behov, kan jeg foreslå, at du kigger på din hånd, næste

gang du peger. Du vil så kunne se, at der er tre fingre, som peger ind mod dig selv. Hvis du i kærlighed[8] til dig selv først ser på det, disse tre fingre peger på, så er jeg overbevist om, at du standser dit behov for at udtale dig om den ene finger, som pegede væk fra dig selv[23].

I livsstilen, der indeholder den anden opløsningsmodel, er det hele ganske enkelt. Er det sådan for dig, at du ikke finder det enkelt, så er det fordi, du til stadighed ligger under for dit selviske begær [18].

26-14-21-6-7-5-3-18-10-13-23-8-1-4

Livsstilens opløsningsmodel hedder erkendelse i alle erkendelsens facetter. Første skridt er at erkende dine defekter og se dine læreprocesser i dem. De skal ikke bare kasseres eller afskaffes[26], før du har set, hvad der var meningen med, at du havde behov for at leve med det destruktive. Først her opløser du straf og vender det til at blive konstruktivt gennem en tilgivelse[14].

Tilgivelse afslører for dig, hvad det var, du ønskede at gøre for dig selv, og du får så mulighed for at erkende dig til det nye, gennem det at dele dine erfaringer med andre. Kan du se dine defekter, men har vanskeligt ved at vikle dig ud af din manipulerende adfærd omkring mønsteret, kan du få opløst knuderne ved at dele dine synliggjorte defekter i erkendelse. Det kan så bringe dig videre[21].

Samfund, der er opbygget på politiske og/eller religiøse ideologier, må lære at gå ind og erkende sig selv, så en tilgivelse kan opstå. Når det sker, vil nulstilling finde sted, hver gang en læreproces ikke kan føre til visdom. Der vil så blive lært af den falske profeti, i stedet for som det sker i eksistensstilen, at blive lappet på[6-7].

I Universets energier eksisterer fejltagelser ikke, der eksisterer kun læreprocesser[5]. Fejltagelser er noget menneskeskabt, som appellerer til flugt i retfærdiggørelse, der kun kan føre til lapperier. Frelserne, der skaber og kreerer disse falske profetier, gør det, fordi de har ladet sig vælge til det og derved dækker behovene for de sovende. Der er derfor ikke nogen grund til, at disse frelsere gemmer sig og retfærdiggør deres falske profetier[3-18]

Det er jo sådan, at de selvsamme frelsere ofte er forbilleder for de sovende, så hvis erkendelsespolitikken kunne bide sig fast her, ville livsstilens opløsningsmodel med stor sandsynlighed begynde at brede sig. Fordi din nabo og ti af dine kollegaer snyder, retfærdiggør det altså ikke, at du gør det[10].

Jeg har nu levet som lovløs i adskillige år, og den jord, jeg betræder, er blevet til et sandt paradis. Jeg skal dog være den første til at indrømme, at den sidste del af vejen hen til havelågen var stenet og tornet. Jeg kommer til at tænke på de lovløse i Sherwood-skoven; de havde det også fedt, og deres flok voksede også støt og roligt[13].

Den lovløse er den, der ikke har mængdens norm- og regelsæt på sin side[23]. Derfra, hvor jeg oplever det, passer det mig ganske udmærket, for jeg har det godt dér, hvor jeg er.

Vil du også finde havelågen, så erkend dig selv og lad de andre tro og synes, hvad de vil; lad dem i fred. Behandl dine omgivelser, som du selv ønsker at blive behandlet[8]. Er du vedholdende, så lægger ekkoet fra din gamle adfærd sig, og du vil begynde at modtage det nye, du har sendt ud[1-4].

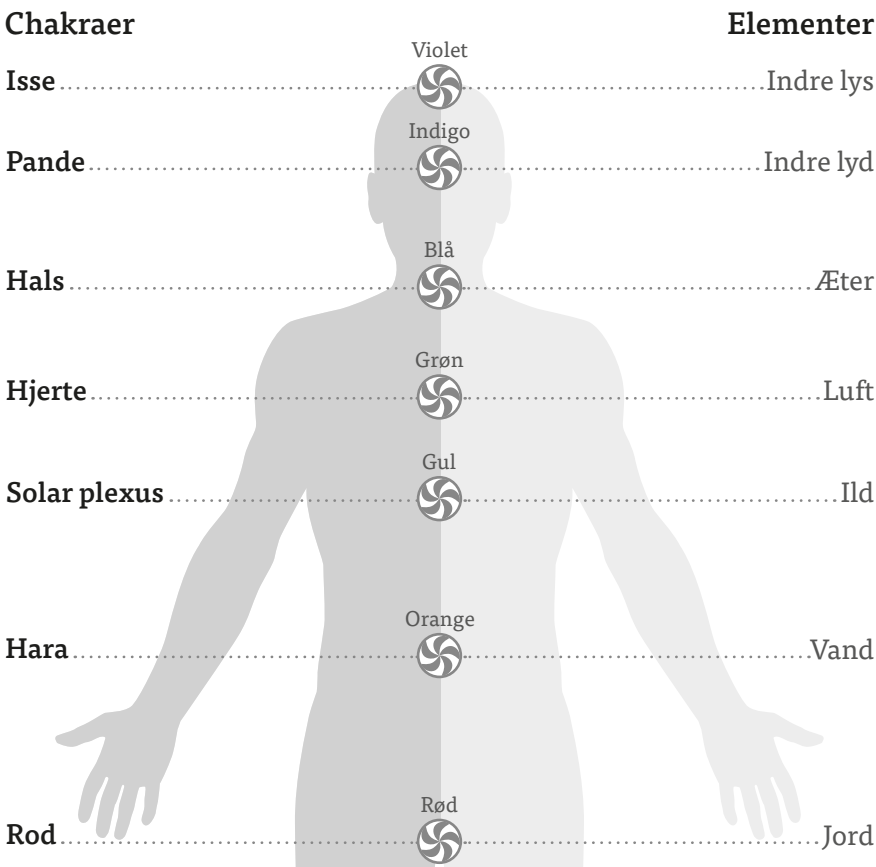
Chakra

16-6-23-22-5-8-24-14-19-4-18-7-13-17

Chakraerne er for mange mennesker noget ukendt, men det er et væsentligt område at sætte ind på, når du vælger at gå ind i mentalhygiejnen. Der eksisterer en mængde litteratur, hvor dette område er beskrevet, men som så meget andet indeholder litteraturen meget, der for dig er unødvendigt for at få opløst de blokeringer, du har i dine chakraer[16].

Jeg vil kun komme ganske kort ind på det, der i første omgang kan være en hjælp til dig. Får du så behov for at vide mere om emnet, kan du bare gå i gang med at studere i anden litteratur. Gør du det, vil jeg minde dig om, at meget af det, der er skrevet, også på dette område er nedfældet af eksperter over eksperter, der udelukkende søger værd gennem denne ensporede vej[6].

Skitseret groft er chakraerne centreret i syv punkter, der kan betragtes som porte på dit legeme. Disse porte er bindeleddet mellem den univer-



Chakraerne *Figur 1*

Hvert chakra forbindes med en farve og et element, som du kan tænke på, når du fokuserer på de enkelte chakraer.

Illustrationen af den mandlige (højre/mørke) og den kvindelige (venstre/lyse) side kan du bruge som ledetråd i din diagnosticering af de metafysiske årsager, der måtte ligge til grund for de fysiske signaler.

selle energi og dine sjælserindringer, hvorigennem du modtager alle dine signaler til fortolkning som åndeligt væsen[23].

Centrene for punkterne, der er vist på illustrationen, er gennemgående og eksisterer såvel på din forside som på din bagside. De opleves af mange klarsynede som propeller, der kører rundt. Modtagelse og centrering ved fokusering på chakraerne opleves fortrinsvist på forsiden. Indgangsportene er for de fleste menneskers vedkommende blevet totalt tilstoppede i forsagelsen af åndeligheden, hvilket medfører, at propellerne knapt kører rundt[22].

I anden litteratur vil du opleve rækkefølgen af chakraerne nævnt fra roden og op. Du skal ikke tillægge den nævnte rækkefølge større betydning, men den rækkefølge, jeg nævner, er den, som jeg i mig selv og hos mine statister har oplevet, at de fungerer i, når der arbejdes ud fra dette træningsprogram.

Hara-chakraets område er det område, der har med modtagelse af dit lavere selv at gøre, en modtagelse, der er nødvendig for overhovedet at komme videre. Områdets metafysiske signaler omhandler formering, optagelse, fornemmelse, appetit, mad og den lavere seksualitet.

Rod-chakraets område er det, der omhandler bearbejdelsen af det, du har optaget i hara-chakraet, og hvorpå du bygger dit fundament. Områdets metafysiske signaler ligger inden for tryghed, sikkerhed, tillid, overlevelse, penge, hjem, arbejde og udskillelse (slippe). Rod-chakraet er dit fundament og indbefatter også dine ben og fødder. Modtagelse i dette chakra finder også sted gennem dine fødder og handles ud gennem dem og områdets øvrige dele efter bearbejdelse i andre chakraområder. Modtagelsen gennem fødderne kan opleves som stærk varme, snurren, stivhed og træthed i ben og fødder[5].

Hjerte-chakraets område omhandler for en stor dels vedkommende det samme som hara-chakraet, men her er det modtagelse af dig selv i dit højere selv. Områdets metafysiske signaler ligger inden for forhold, erkendelse, tilgivelse, højere seksualitet, at bevare, at give, opfattelse af kærlighed[8]. *At modtage i kærlighed er at give.*

Hals-chakraets område, der også indbefatter skuldre, arme og hænder, er området for modtagelsen af sig selv gennem erkendelsen i ordets kraft. Områdets metafysiske signaler ligger inden for udtrykkelse, modtagelse, manifestering, materialisering og handling. Modtagelserne finder også sted gennem hænderne og udtrykkes gennem centret for chakraet. Erkendelserne gennem det talte ord er en nødvendighed for, at det manifesterede kan materialisere sig, så solar plexus-chakraet kan køre. Modtagelsen gennem hænderne kan opleves som stærk varme, snurren, stivhed og træthed i arme og hænder[24].

Solar plexus-chakraet er centret for dine sjælserindringer, og det er i eksistensstilen blokeret af din lavere personligheds forestillingssæt. Derfor har der i eksistensstilen fundet en ombytning sted, sådan at hals-chakraet benyttes til at manifestere og materialisere den lavere personligheds forestillinger, der opleves i solar plexus-chakraet[14]. I dette chakra er de metafysiske signaler, oplevelse, kontrol, frihed, styrke og definition gennem det emotionelle intellekt. Med dette mentalhygiejniske træningsprogram åbnes der for dit emotionelle intellekt, hvorved du, i takt med din parathed, gradvist bliver mere og mere åben i dit pande-chakra.

Pande-chakraet, der også kaldes "det tredje øje," er åbningen til dit usynlige plan. Det plan, hvor din universelle "harddisk," viden og visdom ligger, det plan, hvorfra du hører, ser og modtager Altet. Chakraet er din indre lyd, hvor manifesteringer finder sted, når du har hørt og set. Når du så har handlet, erkendt dig selv, på din indre lyd, så er det, at du har lyttet, og herefter vil du modtage materialiseringen[19]. I den universelle energi modtages intet på forhånd, så du må først slippe. De metafysiske signaler er i pande-chakraet spirituel opmærksomhed og individuel bevidsthed.

Isse-chakraet kaldes også for "krone-chakraet" og er den direkte vej til enhedsoplevelserne med Gud[4]. Gennem det modtager du dit indre lys, gennem hvilket du konstant modtager din fornødne hjælp på den vej, du har valgt at ville hjælpes på. De metafysiske signaler, du modtager, er indlevelse i enhed med universel bevidsthed, der er kilden for din livsenergis retning og intuition.

Hvert af chakraerne repræsenterer sine områder med tilknytning til dine fysiske cellers materie, så f.eks. forskellige organer og andet er underlagt modtagelse af signaler via et bestemt chakra. Signalerne, du modtager, er dem, der i din klarhed, når du opnår den, kan fortælle dig, hvor du må sætte ind og få lavet en tilgivelse, for at standse tilsidesættelse af dig selv[18].

De fysiske signaler, du modtager, modtager du, fordi du ikke opfangede dine emotionelle signaler, da de var der. Du kan være evigt forvisset om, at de har været der[7]. Ved at slippe troen på lidelse, har de første opløsninger fundet sted, så diagnosticeringen af dig selv, via klarheden gennem dine spirituelle porte, bliver nemmere og nemmere. Chakraerne er din overbevidstheds talerør, megafon, om du vil, for der råbes faktisk højt. Kærligheden til dig selv i dine modtagelser er den altafgørende faktor[13].

De signaler, du modtager, kaldes metafysiske årsager. Metafysikken er den videnskab, der omhandler alt det, som hviler i troen. Jeg vil her gentage definitionen på tro:

Troen er en højere psykologisk evne,
der ligger hinsides det menneskeligt forståelige.

Dette mentalhygiejniske træningsprogram kunne også kaldes for et metafysisk behandlingsprogram, idet det udelukkende har det formål at lære dig at håndtere evnen til at tro. Det sker gennem en bevidstgørelse af din tro og dine muligheder ved at leve op til det, du mener, du tror på. I træningsprogrammet kommer du med troen til at påvirke dig selv til at lade din tro fungere på højere og højere energiniveauer, og det er i sig selv en selvforstærkende aggressiv, kreativ, skabende proces[17].

Chakrarensning

22-13-9-1-21-6-5-27-4-10-7

Chakrarensning er et fænomen, der gerne skulle ske i et afdæmpet tempo, idet dyrkelse af fænomenet meget let fører til gude- og gurudyrkelse, religiøs fanatisme eller anden form for sindslidelse[22].

Opløsningen af chakraernes tilstopninger finder sted helt af sig selv, når du arbejder med dig selv åndeligt (mentalhygiejnisk). Men hvis du lader

din lavere personligheds forestillingssæt fortsat være dominerende i sin afstumpede emotionelle opfattelse, og kun arbejder med dig selv på den spirituelle del af åndeligheden, så er det, at de nævnte lidelser får nem adgang, og du vil opleve dig selv frelst eller besat af dæmoner eller andet[13].

Det at opleve sig selv frelst eller besat opfattes ofte ikke af den enkelte selv, da du i det falske lys lader dig bilde hvad som helst ind. Er det således, at det er for dig som anført, så hold fast i, at det er en stor sandsynlig virkelighed, når du i stunder modtager en klarhed om, at det måske forholder sig sådan for dig[9].

Du vil helt sikkert, inden det bliver til en urokkelig besættelse, modtage flere klare stunder med disse tanker. Du vil sikkert blive gjort opmærksom på, at du opfattes sådan af dine statister, og det kan så være en god idé at være åben overfor, om det, de siger, er sandt[1-21].

Jeg kan også her give et bidrag til at åbne dig for disse tanker, for hvis du oplever dig tricket i form af én eller anden modstand på det, du læser i dette tema, så er der en stor sandsynlighed for, at du har en virkelighed, der trænger til nogle justeringer[6].

Der er en del terapeuter, healingmassører og spiritualitetshealere, der direkte eller indirekte beskæftiger sig med rensning af chakraer i deres arbejde med klienter. Det sker, fordi det er ad de veje, de opnår kontakten til de dele i dig, der skal have tilført det healende lys.

Du får derved åbnet for indsigter og klarheder, du ofte overhovedet ikke på det skabte tidspunkt er i stand til at håndtere. Det medfører på den måde andre og nye signaler til bearbejdning. For emotionelt er du ikke i stand til at håndtere indsigterne og klarhederne, så du bliver forvirret og siger: "Hvorfor?", og får skabt nye frustrationer, som så kan sætte sig i nye fysiske læreprocesser[5].

Din frelser har så, på nøjagtig samme måde og med samme resultater som de etablerede sundhedssystemers frelsere, fået skabt sig selv en økonomisk malkeko. Nemlig nogle klienter med et konstant behov for at blive frelst.

Det er vigtigt, når du vælger hjælp til healing i det ydre, at du sikrer dig, at de statister, du benytter dig af, tillægger dig det fulde ansvar for dine

healingprocesser. Det er ligegyldigt, om de kommer fra det ene eller det andet behandlingssystem[27].

Du må lære dig selv at lukke munden op og stille nogle spørgsmål til dine valgte statister på alle områder. Det nytter ikke noget, at du enten i henfaldenhed over et andet menneskes spirituelle evner, eller i autoritetstro til en akademiker lader dig forføre og voldtage i deres behov for at tage ansvaret for dig[4].

Kender disse mennesker ikke til mulige konsekvenser af behandlingen og mulige alternative veje til opnåelse af de resultater, du ønsker, så vil de ikke være i stand til at hjælpe dig til at se mulige metafysiske årsager til dine problemstillinger. Du får på den måde ikke nogle valgmuligheder, så du kan finde dit eget ansvar i healingprocessen, der, hvis healingen skal have permanent effekt, må ende op i en tilgivelsesproces med en afsluttende erkendelse til påbegyndelse af det nye[10].

Det er ganske enkelt at finde ud af, om du sidder over for en healer, der er ude på at forføre dig, og det selv om det foregår bevidst eller ubevidst fra healerens side. Er de belærende, fortæller de dig, hvad du skal og ikke skal. Udtrykker de, hvad *vi* nu kan gøre for dig, og ikke, hvad *du muligvis* kan gøre for dig selv, så har du allerede de første muligheder for at sige tak for nu og finde dig en anden vejleder. Det er kun din konfliktskyhed eller dit behov for at kaste ansvaret fra dig, der vil holde dig tilbage, efter at du har læst det her[7].

2-24-26-16-25-10-29-27-21

Jeg havde på et tidspunkt en statist i mit liv, som jeg delte dele af mit liv med, som jeg ikke delte med andre. Denne statist forsøgte at ernære sig gennem healingmassage og mente, at massagen ville være god for mig, om ikke andet så for behagelighedens skyld. Jeg gjorde statisten opmærksom på, at jeg gerne ville prøve denne massageform, men at det ikke blev før, jeg selv bad om at opleve det[2].

Jeg svarede på den måde, for jeg har altid været klar over, at jeg ikke skulle modtage noget, før jeg var parat til selv at ville modtage, og det måtte være, når jeg selv bad om det. Hvorfor det havde været sådan, var

jeg ikke klar over, men indsigten og klarheden på det var noget af det, jeg fik med mig fra den statist[24-26].

I min proces havde jeg fået forståelsen for energiers tiltrækninger og ubevidste sammenblandinger. Ligesom jeg havde fået forståelse for, at healingredskaber ikke er legetøj til at behage sig selv med. Det havde jeg set nok af med kemiske misbrugere til at være fuldt overbevist om. Når jeg var dér, hvor jeg var i min tro på ansvarligheden for mig som åndeligt væsen, så kunne jeg ikke give mig i lag med eksperimenter for at behage andre eller mig selv[16].

Ved flere lejligheder skubbede statisten til mig, og pludselig en dag kom de sande ord til mig og blev talt[25]. Jeg udtrykte min kærlighed til den universelle energis healingmekanismer og disses effekter og konsekvenser. Jeg sagde, at på baggrund af den viden, og min viden om statistens egne turbulente frustrationer i den periode, kunne jeg ikke have statisten til at stå og rage i mine dyrebare energier[10].

Endnu engang gjorde jeg statisten opmærksom på, at jeg selv ville sige til, når jeg oplevede at have et behov for den tilbudte massage. Der blev efter den markering ikke skubbet mere til mig, og da dagen oprandt, hvor jeg mente mig parat til at indlade mig på massageformen, fik jeg hjælp andetsteds fra[29]. Facts er, at jeg aldrig fik lov til at modtage massageformen, for undvigende undskyldninger blomstrede op hos statisten.

Motiverne som vejleder og healer må holdes på plads, ellers giver healingen bagslag til både den udsendende og til den modtagende part. Beskæftiger du dig f.eks. med zoneterapi, så er det et healingredskab og skal, som sådan, bruges til det. Benytter du dig af zoneterapi til healing, så er det healing, du må benytte behandlingen til, og ikke til at det bare er dejligt at få nusset tæer og fødder; det job er der andre til at tage sig af[27].

Det gælder i alle henseender med udsendelser og modtagelser, at alt skal bruges til det, det er skabt til. En stjernenøgle (skruenøgle) til en bolt med et hoved på 10½ mm passer til det mål. Bruger du nøglen til at spænde eller løsne en bolt med et hoved på 10 mm, kan det lade sig gøre de første par gange, men inden du aner det, er begge dele ubrugelige. Du har med dit smarte, dovne og behagesyge intellekt destrueret begge

redskaber – du gad ikke investere i en ny skruenøgle, der passede, eller bare gå rundt om hjørnet og hente én, der lå og ventede på dig[21].

2-8-10-28-18-23-17-6-27-3-13-8-21-14

Som vejleder er det også ganske enkelt at frigøre sig fra de ubevidste behov for at gå ind i frelserroller, eller at lade sig manipulere ind i samme af de ansvarsløse statisters behov for at kaste ansvaret fra sig. Det sidstnævnte sker ofte og kræver en del opmærksomhed, for afhængige er eksperter i at manipulere, når det gælder om at kaste ansvaret fra sig[2].

Da jeg valgte, at mit liv skulle indeholde kvalitet, indebar det også, at jeg måtte sige fra over for dem, jeg oplevede ikke var parat til at arbejde på at tage det betingelsesløse og kompromisløse ansvar for deres eget liv[8]. Så hvis mine statister bildte sig selv ind, at de kunne komme og få en samtale med mig engang imellem, fordi de på den måde oplevede, at de kunne have styr på sig selv i deres afhængige eksistens, så fik de ganske enkelt besked på ikke at komme igen. De fik også at vide, at de var velkomne, når de igen ikke kunne finde ud af deres liv, men de skulle ikke komme, før de oplevede sig parate og villige til at følge opskriften og udvise ansvarlighed for deres eget liv[10].

Selvom de statister oplevede sig afviste, var det en invitation til at vende tilbage, når de virkelig ville sig selv. Det var ganske okay med mig, at de ofte oplevede mig som et dumt svin. Disse mennesker har jo haft ganske ret i deres oplevelser derfra, hvor de oplevede mig, men størsteparten er vendt tilbage efter nogen tid[28]. Den oplevede afvisning bliver til en selvforstærkende konfrontation for de enkelte i deres uansvarlighed, der så i sig selv hjælper dem til at finde deres personlige bund i den lavere personlighed[18].

Jeg oplever det korrekt, når sundhedssystemer og andre mennesker afviser f.eks. alkoholikere, der henvender sig for at få hjælp 3., 4., 5. gang osv. For hjælpen bliver bare til en vedligeholdelsesproces i stedet for en healingproces. Perfekt bliver afvisninger dog først, når hjertepatienten, nyrepatienten, diabetikeren, cancerpatienten, kvartalsneurotikeren, hypokonderen, sportsskaderytteren, socialkassesugeren osv. også bliver

afvist, når de heller ikke, som den lidende alkoholiker, tager ansvaret for skabelsen af deres egne lidelser[23].

Vejledende hjælpemekanismer, og dem der har brug for vejledningen, må lære at sige fra over for hinanden, når uansvarlige afhængigheder afspejles. Det kan godt være, at mekanismer og mennesker dør i processen; så er det måske fordi, der ikke er behov for eksistensen, og det er spild af energi at bruge tid på indbildt vedligeholdelse, der reelt er antikærlighed. Det eneste, der bliver vedligeholdt, er lidelserne.

Det kan også være, at de vejledende hjælpemekanismer og menneskene hører og ser deres respektive bunde og bliver motiverede til at gå i gang med at lære at tage det betingelsesløse og kompromisløse ansvar. Vejledere af enhver art må lære at skelne mellem motivation og manipulation, og tage deres ansvar og sige fra, når råb, leflen eller anmodninger om hjælp bygger på manipulation[17]. Gør de ikke det, forbliver de vildledere.

Jeg opfordrer dig på det kraftigste til at sige fra, hvis du lader dig behandle spirituelt, og du har opfattelsen af hyppige forvirringer eller fysiske signaler i healingarbejdet. Det medfører ofte en eskalering i brugen af udrenselse, der fører til et overforbrug af spirituelle redskaber – hvilket for mange ender i en mere eller mindre kraftig kundalinirejsning[6], som jeg vil komme ind på i næste tema.

Du har ikke behov for så megen spirituel hokus pokus for at få kontakt med din indre sandhed. Lad tålmodigheden indtage sin plads i dig, og lad tiden arbejde for dig. Som skrevet så vil dine chakraer renses stille og roligt af sig selv i processen, men du kan give dem en let og helt sikker hjælp med på vejen[27].

Ud over de tidligere nævnte chakrameditationer, som du ikke skal benytte dig af for længe, så er der en ganske uskadelig metode, som du kan udnytte sammen med dine vejrtrækningsøvelser. Det er sådan, at hver gang du fokuserer på et chakra, så tilføres det oplysning, som er dét, der skal til for, at tilstopningen opløses.

Først bevidstgør du dig om chakraernes centrerede punkter, som er anvist på illustrationen s. 285. Du kan også samtidig bevidstgøre dig om

de enkelte chakraers tilhørende farve. Det er ikke nogen nødvendighed, men du kan lige så godt sætte noget kulør på, når du alligevel har valgt at bruge tid på denne optræning i kontakten til dine chakraer[3].

Tilstopningen, blokeringen i chakraerne, er for de fleste mennesker stærkest fra bunden og op, og bliver mindre og mindre, desto højere du når. Det er derfor dit rod-chakra, der skal have størst opmærksomhed og så fremdeles.

Du sætter dig og lukker dine øjne, og så fokuserer du først på din vejrtrækning. Når du oplever dig klar i en rolig og stabil vejrtrækning, så siger du til dig selv, at du nu tager en langsom og meget dyb indånding, og at du i næste indsugning fokuserer på dit rod-chakra. Hold vejret og fokusér på at fornemme ét eller andet i centreringsområdet. Slip så luften langsomt ud, og sig til dig selv, at du i udluftningen slipper fokus på rod-chakraet.

Der vil muligvis gå nogen tid, inden du en dag pludselig opfanger centreringen. Da jeg selv fik øje på kontakten, blev jeg klar over, at jeg længe havde haft kontakt. Men jeg troede, at det havde været en forstyrrende irritation, for det jeg oplevede, var nogle ubehagelige sammentrækninger omkring anus og mit lem og min pung. Disse ubehagelige sammentrækninger forsvandt, så snart det var gået op for mig, at jeg havde kontakten til chakraet, og det ændrede sig til en behagelig sitrende og udstrålende fornemmelse i stedet for[13].

I begyndelsen oplevede jeg de samme ubehageligheder med de to næste chakraer og i hals-chakraet, men i mindre grad. Hjerte-chakraet fik jeg hurtigt kontakt med, hvilket jeg udnyttede til at spørge, om det ene eller det andet var godt at foretage mig i forskellige spørgsmål.

Når jeg gik ind og stillede de spørgsmål, fulgte jeg det råd, jeg oplevede mit hjerte gav mig, når det sitrede og strålede i velvære. De spørgsmål, der ikke fik mit hjerte til at reagere på den måde, gik jeg så ikke videre med[8].

Gentag øvelsen med rod-chakraet tre gange med nogle få normale vejrtrækninger mellem hver fokusering. Derefter går du videre til næste chakra og udfører nøjagtigt det samme. Når du har gjort det og trukket

vejret normalt nogle gange, så siger du til dig selv, at du ved næste dybe indånding fokuserer på både rod- og hara-chakra – husk at slippe fokus i udåndingen.

Når du har udført det tre gange, går du videre til solar plexus-chakraet og udfører øvelsen her tre gange. Derefter udfører du øvelsen tre gange med fokusering på både rod-, hara- og solar plexus-chakraet. Sådan fortsætter du hele vejen op, for til sidst at have fokus på alle syv chakraer på samme tid.

Der sker det med denne enkle sikre øvelse, at du, samtidig med at du får renset ud og øvet din vejrtrækning, gradvist i opløsningen af tilstopningen i dine chakraer får en oplevelse af at fornemme chakraerne. Før du ved af det, vil du, som jeg opnåede, kunne ligge og ligesom spille fløjte på dine chakraer. Det er en herlig oplevelse med det ene formål at oplyse dig selv til tonerne fra din egen indre lyd[21].

Begynder du i optræningen af meditationer med denne chakrarensningsøvelse, giver det dig en stadig voksende formidabel indfaldsvinkel til dine meditationer[14].

Kundalini-kraften

22-27-13-4-21-16-5-17-28-18-10

Kundalini-kraften er et udtryk for det universelle lys, der, sådan som jeg oplever det, er skabt af spirituelle orgasmeryttere og går tusindvis af år tilbage. Det er dit indre lys, som du modtager gennem dit isse-chakra. Begrebet kundalini-kraften er, som jeg oplever det, et udtryk til retfærdiggørelse for anvendelse af det healende universelle lys som et stof. Det har da også i den brug udelukkende destruktiv karakter. Det vil dog ikke hjælpe bare at fjerne udtrykket, for effekten eksisterer og vil eksistere lige så længe, som misbruget vil eksistere[22].

Kundalini-kraften kan udnyttes til at skabe det, der kaldes en kundalinirejsning, og det kan opstå gennem massiv dyrkelse eller ubevidst overforbrug af spiritualiteten. Det universelle lys slår simpelthen ned i dig gennem alle dine chakraer og rammer så at sige ned bag alle din lavere personligheds forsvarsværker.

Der sker noget, der kan sidestilles med en elektrisk kortslutning. Dine chakraer er tilstoppede, og du kan ikke komme af med overskuddet af dette healende lys, som det universelle lys er[27].

I den eksplosion af overskudslys hensættes du i de mest fantastiske oplevelser af fyrværkeri, lyshav og illusioner af den ene eller den anden art, i de skønneste eller dunkleste farver. En stor del af illusionerne kommer så med tilbage i din bevidste bevidsthed og optages som dine nye virkeligheder.

Du kommer så til at leve disse skabte usande profetier som dine endegyldige sandheder, som et højtstående guddommeligt væsen, eller i evig kamp med mørkets kræfter[13].

Det er nøjagtigt det samme, en del narkomaner går efter i deres kemiske virkeligheder. Det virker i begyndelsen og kræver så ret hurtigt stærkere og større doser. Der sker meget nemt det samme for spirituelle misbrugere, som der sker for kemisk afhængige: Det ender op i massiv uansvarlighed og sindslidelser[4].

Ligesom det sker hos den kemisk afhængige, kommer de spirituelt afhængige til at leve i stoffernes uvirkelige virkeligheder, væk fra enhver jordforbindelse og omsorgsfuld, skabende fornuft. Cellernes hukommelse i disse menneskers fysiske materie stresses konstant ved aldrig at få lov til at blive udhvilede i deres virkelige virkelighed. Det medfører fastholdelse og forstærkelse af fysiske signaler gennem en opbygget metafysisk tro på straf[21].

Det nytter ikke noget at drøne ud i Universets virkeligheder flere gange om ugen, for i meditation eller seksuelle akter at få lov til at opleve kundalini-rejsningens orgasmer. Og det nytter ikke, fordi der bagefter tæres en mængde energi i hele dit tempel for bare at opnå nogenlunde jordforbindelse. Det har intet fornuftigt formål.

Godt nok er livet skabt til leg, men når leg bliver uansvarlig, medfører det oftest uoverskuelige konsekvenser, og så vil jeg ikke længere betegne det som leg, men som hovmodigt, selvoptaget idioti. Nøjagtig som det var for mig, da jeg selv boltrede mig i alkoholens farverige virkeligheder[16].

Oplever du, efter at have læst dette emne, tanker på, om du måske er i dyrkelse eller i ubevidst overforbrug, så lad dit måske komme dig selv til gode. Lad være med at benytte dig af direkte spirituelle redskaber for en tid, ud over de korte meditationer til udhviling og opdatering af input.

Er du røget på grønsagsvognens fanatisme, så giv dig selv lov til i en periode at indtage kød, og gerne rødt kød. Det er virkeligt noget af det, der er med til at give jordforbindelse. Lad være med at indtage dine tidligere rituelle stillinger, for ellers tænder meditationsmotoren automatisk[5].

Skulle det være sådan, at du er ny i læreprocesserne omkring de spirituelle muligheder, og du oplever at blive for høj, så skab jordforbindelse i en fart, og benyt de tidligere beskrevne metoder i kap. 14, emne nr. 32, under temaerne om meditation. Derudover vil det også være en god idé at udføre noget trættende, ikke-monotont fysisk arbejde. Det er også en opskrift til psykiatrien, når den modtager indlæggelser, der er forårsaget af spirituelt misbrug[17].

Det er en total misforståelse, når psykiatrien propper spirituelt sindslidende med bevidsthedsudvidende stoffer i forsagelsen af såvel spiritualiteten som mediciners påvirkninger af overbevidstheden. Det er jordforbindelse, der skal til, og lad dem så være i fred, til de er parate til at modtage. Disse mennesker må nå en erkendelse af at leve op til det ansvar, det er at være her på Jorden. Det nytter ikke noget at forsøge at tage ansvaret for dem, for de oplever sig selv i de bedste hænder, i Guds hænder eller dæmonernes vold[28].

Nu skal du ikke lade dig skræmme af det her i dit arbejde med dig selv. Følger du opskrifterne og er opmærksom på ikke med mange bække små at få skabt en flod, et overforbrug, så er der ikke fare for, at den universelle energi giver dig oplevelserne med kundalini-rejsning. Arbejder du udelukkende i din emotionelle del af åndeligheden i din tro, så kommer rensningen af dine chakraer helt af sig selv[18].

Grunden til forslaget om chakrarensningen er, at det hjælper til med hurtigere at få åbnet til specielt dit rod-chakra. Det er i det, at du skal kunne modtage læren om dit nye fundament. Er dit rod-chakra og dit hara-chakra først åbnet, så er risikoen for kundalini-rejsning minimal,

måske endda umulig, for det universelle lys vil kunne flyde frit gennem dig, og du vil i stedet modtage den fulde effekt af det healende lys[10].

Materien

6-22-4-13-21-9-2-17-5-24

At indfinde sig her på Jorden er at leve i den fysiske materie. En materie, der for alts vedkommende opstår gennem en proces, der begynder med mødet mellem to cellers hukommelser, der skaber nyt, der i mødet med sig selv og sin skaber skaber nyt osv.

Når det omhandler sjælen i materien for det fysiske menneske, så opstår energien til at huse en sjæl, når to fysiske sjæle mødes i befrugtningen. En sjæls hukommelse indeholder alle tidligere erindringer, og har så i sin egen proces valgt, hvilken energi der skal tages plads i for den fortsatte lære. Sjælen ved, at enheden i befrugtningen af de to energier indeholder det, den skal bruge for at komme videre[6].

Som en anden eremitkrebs tager sjælsenergien til huse i den skabte energi fra befrugtningen, og opbygningen af materien går i gang – alt efter sjælens erindringsgrundlag – og de første fysiske celler bliver dannet. Dannelsen af cellerne bygger på sjælserindringerne, og cellerne vil i deres egne hukommelser have etableret erindringernes indhold. Sådan fortsætter processen, med celle på celle på celle, alle med hver sin helt egen hukommelse.

Processen varer ved, indtil det endelige fysiske menneskes udgangspunkt for dette liv er tilvejebragt. Processen forløber altid planmæssigt, for den tilstand og de betingelser, sjælen ankommer i, er nøjagtigt det, der skal give det nye liv mulighed for at finde sig selv i sin lære. Efter ankomsten fortsættes cellernes udvikling, men nu er indkodningen i cellernes hukommelse præget af den lavere personlighed[22].

Ligesom det enkelte menneske er helt unikt og specielt, er menneskets enkelte celler det også i sig selv. Hver celle i din materie har sin plads at udfylde, nøjagtigt som du, som menneske på Jorden, har din plads at udfylde[4].

Dine enkelte celler dør i takt med, at de har gennemlevet deres liv, og de inkarnerer. De genopstår i erindringerne af det, den enkelte celles hukom-

melse har tilegnet sig. Var det ikke sådan, ville dine organer eller dit udseende ikke kunne bevare sig selv. Cellerne gendannes altså konstant i den visdom, de er blevet til, altså det, du har fortalt dem, at de skal tro på[13].

Det er det Univers, templet, din krop, du er skaberen i, i og med at du med din sjælsbevidsthed tog valget om eksistensen i materien i netop den kærlighedsenergi. Det bliver derfor også dine valg af tro, der bliver bestemmende for, hvordan din fysiske materie vil arte sig. Overbeviser du dine cellers hukommelse om troen på lidelse, så tilegner de sig det og handler på de indkodninger. Overbeviser du dine cellers hukommelse om troen på kærligheden, så tilegner de sig det og handler så efter en ny omstillelsesproces på det[21].

Healingprocesser tager som oftest tid, da du i din tro på begrænsninger, gennem forsagelse af de uanede ressourcer, du indeholder, forlænger healingprocessen. Reelt er du i stand til, lige så pludseligt som et fysisk signal kan opstå, at få det tilbage til sandheden. Det kan du, fordi du i din sjælserindring har den virkelige virkelighed, der indeholder den sande erindring til de cellers hukommelse, du har fået stukket en løgn[9].

Kan du ikke komme ind i disse øjeblikkelige omstillinger, så vil tidsfaktoren være betinget af din mentalhygiejne. Tidsfaktoren spiller ind, fordi tilbagestillingsprocessen vil ske i takt med dødsprocesserne og genopstandelsen af dine celler med deres nye og udvidede erindringer. Du vil først være i en væren af det nye, når det er mængden af det nye, der er i overtal. Indtil da drives du af din kærlighed til dig selv, i din evne til at tro, og i din villighed[2].

Det, der i eksistensstilen kaldes sygdom, hedder i livsstilen fysiske signaler, og alle fysiske signaler har metafysiske årsager. Emotionelle og fysiske signaler kan ikke bekæmpes, selv om videnskaben og mange alternative "vejledere" arbejder nok så ihærdigt på det[17].

Når disse signaler bekæmpes enten medicinsk, kirurgisk, spirituelt eller på anden vis alternativt, så vender de bare tilbage i en anden forklædning, eller endnu voldsommere i samme klædning som tidligere. Det er kun ved at se din lære i signalerne og ved handling på lærdommen, at opløsning vil finde sted[5-24].

Opløsningsmidlet hedder i den healingproces tilgivelse, og troen er den egentlige medicin. Det handler om at få omstillet dine forestillinger og din materies cellers hukommelser, da det er disse forestillinger og hukommelsers tro, du ligger under for, ved bevidst eller ubevidst at tro på det som din eneste sandhed[13-22].

Du vil sagtens kunne benytte dig af den nyere medicinske viden, kirurgiens remedier og spirituelle metoder i dine healingprocesser. Det drejer sig for dig om at have dine motiver på plads i benyttelsen af alt, hvad der er skabt[1]. Kombinationen af den moderne skabte viden og en bevidstgjort metafysisk indsigt i signalerne vil være en effektiv hjælp til at opnå dine reelt mulige klarheder, sådan at dine tilgivelser kan komme helt på plads, når du har opnået den fornødne indsigt[14].

Som eksempel på det kan jeg berette om mine egne oplevelser med f.eks. hovedpiner. Hovedpiner af enhver art handler altid om bekymring af den ene eller den anden metafysiske årsag. Jeg har aldrig oplevet så mange hovedpiner, som jeg gjorde i en periode af mit eget træningsforløb, men jeg vidste, at det drejede sig om tilsidesættelser eller fristelser til samme, af den ene eller den anden art, som havde medført en eller anden form for bekymring. Jeg opdagede ligeledes, at min fysiske materie uden for min bevidsthed var i stand til at bekymre sig over healingen. Så når jeg gik ind i diagnosticeringsprocessen for at etablere en tilgivelse, var det interessant, om jeg ramte rigtigt[29].

Jeg opfangede oftest signalerne, og hovedpinen lettede, men nogle gange var det så voldsomt, at det var migræneagtige anfald[21]. Jeg blev i det konfronteret med mine forsagelser over for medicin, for jeg havde til tider oplevelser, hvor signalet ikke forsvandt. Jeg oplevede nogle situationer, hvor jeg var fuldstændig overbevist om, at jeg havde læst signalerne rigtigt og udført den perfekte tilgivelsesproces[8].

Det, jeg fandt ud af, var, at når signalet havde fået lov til at være der for længe – eller at det havde været så åbenlyst, at jeg havde haft mulighed for at høre og se det, inden det fysiske signal indtraf, så skabte signalet følgesignaler i de områder, der lå op ad det oprindelige område[5].

Jeg tilsidesatte så mine forsagelser[25] over for medicin, og i motivet for at opnå klarhed på effekten af tilgivelsen valgte jeg at tage en let hovedpinetablet, hvis smerterne ikke havde fortaget sig inden for rimelig tid efter en tilgivelse. Det, jeg opnåede ved det, var, at jeg fik klar besked. Hvis jeg havde ramt plet i tilgivelsen, forsvandt smerterne straks. Havde jeg ikke ramt, forsvandt de ganske enkelt ikke, men forværredes ofte, og så kunne jeg bare gå i gang med et nyt diagnosticerende detektivarbejde midt i lidelserne[27].

Det er ganske enkelt at have motiverne på plads i det at modtage hjælp i det ydre, når emotionelle eller fysiske signaler er dig for meget. Er din indfaldsvinkel at modtage hjælp for at du kan opnå den fornødne ro til at finde den metafysiske baggrund for signalerne, så vil du også komme til at profitere af din villighed til i sandhed at ville dig selv. Du kan så også med lige så stor sikkerhed gøre dig selv klart, at hvis du ikke gør et stykke arbejde for at få skabt en tilgivelse af dine tilsidesættelser af dig selv, så vender lidelsen uhyggeligt tilbage[3-4].

Så snart du erkender dig til, at det er signaler, der taler til dig for at du skal lære af dem, så vil du modtage hjælp[18]. Det er ikke altid, at det i den skabte lidelse er nemt at finde ro til at modtage de fornødne klare tanker, så modtag dig selv i din kærlighed og giv dig selv den omsorgsfulde hjælp, du finder nødvendig. Vær opmærksom på, at dine vejledere er vejledere og ikke vildledere, der går ind og forsøger at frelse dig, sådan at du selv får smidt din egen ansvarlighed væk i din healingproces[10].

Inden du søger til ydre hjælpeforanstaltninger, er det en god idé at lave en tilgivelsesproces på det, der måtte ligge til grund for det signal, du oplever[19]. Det vil i mange henseender give dig den fornødne frihed og tid til, at du kan modtage dine klare signaler om dine metafysiske blokeringer[16].

Diagnosticering

5-26-22-15-16-8-23-12-21-19-6

Alt, hvad du modtager, taler på én eller anden måde til dig. Når det handler om fysiske signaler, emotionelle signaler, og signaler du med det ydre påfører dig selv, enten via direkte egen handling eller tiltrukket

gennem dit ydres handlinger, så er det noget, du kan lære at lytte til, så du kan komme på rette spor med dig selv igen[5].

Du vil kunne lære at læse (diagnosticere) disse signaler, og den diagnosticering, der er tale om, er diagnosticeringen af metafysiske årsager. Jo længere du når med optræningen af din mentalhygiejne, desto renere og mere oplyst bliver du. Den oplysthed vil føre dig til aflæsning af dine emotionelle signaler, så du bliver i stand til at standse dine læreprocesser, inden de medfører fysiske signaler[26].

Det er ofte sådan med diagnosticeringen af de emotionelle signaler, at dine muligheder for at standse processerne her gives i form af signaler fra det ydre. Det er hændelser, der sker omkring dig; noget, der på den ene eller anden måde påvirker dig[22].

I takt med, at du bliver i stand til at leve din angsts sande signal, skærpes opmærksomheden på den form for signaler, og behovet for at skabe fysiske signaler vil dale[15]. Det forudsætter selvfølgelig, at du handler på de signaler, du har modtaget.

At leve din angsts sande signal er i harmoni at bevæge dig gennem livet nøjagtigt som dyrene, med åbne sanser og fortolke de signaler, du modtager, og handle på dem, der er til dig, og lade de andre ligge[16].

Når du har vist, at du er handlende, møder du en testperiode på din kærlighed til dig selv[8], hvor du vil opleve disse ydre signaler forstærket. Men bevarer du din opmærksomhed, vil du opdage, at dine oplevelser nu har vendt sig til bekræftelser fra det ydre. Bekræftelser til dig på, at du nu er nået frem til at være et konstruktivt, skabende væsen[23].

Har du stadig tendenser til at leve i straf på nogle områder, så vil du ikke opleve bekræftelserne. Du vil i stedet modtage fristelserne, der også kan ligge i bekræftelserne, og du vil så vælge tilbage til den gamle adfærd inden for det område. Du kan så konstatere, at erfaringsgrundlaget for at slippe adfærden ikke har været stor nok – så er det bare på den igen næste gang, du får skabt muligheden for at opløse den adfærdsbrist[12].

I diagnosticeringen af dine fysiske signaler kan du drage stor nytte af at bevidstgøre dig om chakraernes forskellige dækningsområder. De fysi-

ske signaler opstår nemlig gennem metafysiske blokeringer i form af tilsidesættelser af dig selv over for de respektive områders modtagelser[21].

Det er meget muligt, at du blev kørt ned, du blev slået, du skar dig, du blev smittet, du har arvet osv., men det er måden, hvorpå du har haft mulighed for at tilegne dig signalerne, at du er blevet i stand til at lære, hvem du kan blive til[19]. Dine signaler vil altid være en afspejling i dine tilsidesatte områder af dig selv. Tilsidesættelser af dig selv i det, du har sagt ja til at være her på Jorden som, men hvor du har blokeret for at modtage din indre sandhed[6].

27-18-1-8-3-2-14-12-10

Din tilsidesatte logiske tænkeevne er evnen, der skal råde, når du ønsker at bevæge dig ind på den metafysiske diagnosticeringsvej. Det er et let og interessant stykke detektivarbejde, der, når de overordnede universelle regler er inde i din bevidsthed, hurtigt giver dig mulighed for at standse skabelse og forstærkelse af de fysiske signaler[27].

Ofte frigør den overordnede diagnosticering dig for konstant smerte, mens signalet råder, idet den i sig selv fungerer som en erkendelse af din læreproces. Du modtager på den måde hjælp, indtil det endelige diagnosticeringsarbejde er færdigt, så en tilgivelse kan blive udført, og en erkendelse handlet ud i livet[18].

Når første del af diagnosticeringen har fundet sted, vil du – i takt med din optræning i at have din opmærksomhed rettet mod det metafysiske – blive klarere og klarere i din evne til at modtage dine intuitive svar på kernen i signalerne. Den klarhed vokser sammen med opløsningen af dine chakraers tilstopninger. Kærligheden til dine egne intuitive modtagelser vil også afspejle din evne og villighed til at ville dig selv[1].

Jeg opfordrer dig til at vise dig selv kærlighed i det, du får tanke på, da det kan ligge til grund for at signalet opstod, og lave en tilgivelse på det. Skulle det vise sig, at du ikke ramte plet første gang, så bare på den igen; du har tid nok, og du lærer hele tiden af dine handlinger[8-3].

Jo mere mod og villighed du udviser til selv at gøre arbejdet, desto mere

hjælp vil du modtage. Men vær opmærksom, for ofte vil hjælpen, du skal se, indeholde det, at du skal bede om hjælp i dit ydre for at nå ind til dit endelige svar. Husk på, at når du beder om hjælp i det ydre, at du har dine motiver på plads og går direkte til sagen, og ikke i din selvhøjtidelighed lader dig forlede til at manipulere for at modtage din hjælp[2].

I de endelige diagnosticeringer kan du også finde hjælp i forskellig litteratur, som beskæftiger sig med metafysiske årsager til fysiske signaler. Jeg kan her anbefale dig at benytte diagnoserne for eventuelle metafysiske årsager i en bog, der er kanaliseret af et menneske, der hedder Louise L. Hay. Bogens titel er "Helbred dit liv."

Jeg har ikke selv læst bogen, men jeg benytter mig af diagnosticeringerne i mit arbejde, når der er mennesker, der har behov for yderligere bekræftelse i spørgsmål om mulige metafysiske årsager i de svar, de har fået. I min proces med mig selv benyttede jeg mig udelukkende af diagnosticeringerne til at bekræfte mig i min intuition om mulige metafysiske årsager til mine fysiske signaler.

Jeg brugte oftest først listen med diagnoserne, når jeg havde udført mit tilgivelsesarbejde, hvis der gik nogen tid inden jeg profiterede af mit arbejde. Jeg gik så ind for at modtage bekræftelse eller afkræftelse på, om mit arbejde var korrekt udført. Det viste sig sjældent at være ukorrekt, men jeg opnåede at slippe for min tvivl og lade ekkoet fra signalerne passe sig selv[14].

Går du i gang med at læse den bog, har jeg dog så meget kendskab til bogen uden at have læst den, at jeg ved, at den indeholder en betydelig fejl, som jeg håber er en oversættelsesfejl. Bogen indeholder en lang række erkendelser, som den foreslår dig at bruge i dit omstillingsarbejde med dig selv, og fejlen er den, at disse erkendelser, som du kan remse op for dig selv igen og igen, er omtalt som bekræftelser. Det er erkendelser. Bekræftelser er ikke noget, du skal skabe; bekræftelser er noget, du modtager[12]. Fejloversættelser forårsager mange meningsforstyrrende misfortolkninger i betydningen af menneskers bøn.

Den mest fatale oversættelsesfejl, jeg er stødt på i flere henseender, er oversættelsen af ordene "higher power" til ordene "højere magt". Power

har intet med magt at gøre. Den korrekte oversættelse skulle i de sammenhænge, jeg er stødt på, have været "højere energi," hvilket giver en helt anden betydning. Når noget lægges op til min "højere magt," lægges ansvaret væk, hvorimod, når noget lægges op til min "højere energi," så er det stadigvæk inden for mit eget ansvarsområde.

I dette tema vil jeg give dig nogle overordnede anvisninger til diagnosticeringer, og du kan derudover benytte dig af den omtalte bog i dit videre diagnosticeringsarbejde. Fanger du de overordnede svar, vil du hurtigt fornemme og opfange de egentlige metafysiske årsager, og jo mere du øver dig i at gøre arbejdet selv, desto nemmere bliver det for dig[10].

4-13-22-19-6-8-18-21-29-6-5-11-9

Allerførst må du gøre dig klart, at højre side af dig er siden for dine mandlige energier. Det er den side, hvor du bl.a. modtager og skaber dine signaler på basis af dine emotionelle forestillinger i forhold til dit materialistiske selv. Det omtales som dit ydre og gælder altså for alt, der har med dine ydre rammer at gøre.

Din venstre side er siden for dine kvindelige energier. Det er den side, hvor du bl.a. modtager og skaber dine signaler på basis af dine emotionelle forestillinger i forhold til dig selv. Det omtales som dit indre og gælder altså for alt, der har med dine indre rammer at gøre, hele dit tempel[4].

Nu har du den første mulighed for at kategorisere signalerne. Er det signaler om tilsidesættelser i forhold til dit ydre eller til dit indre jeg?

Det er med at være opmærksom på, hvor noget begynder, for den ene side kan meget hurtigt skabe forestillinger i den anden side og lade den trækkes med. De fleste kender det fra nogle af forvirringens signaler såsom forkølelse eller halsbetændelse, der begynder i den ene side og forplanter sig til den anden[13].

Grunden til, at det er om at være opmærksom, er den, at der ikke er nogen grund til at lade dig narre på afveje af din lavere personlighed og give dig til at lede efter svar, hvor det ikke ligger[22]. Du vil med en tilgivelse på det, signalet begyndte med, også opløse de medrevne forestil-

linger i modsatte side. Det forudsætter dog, at du tager tyren ved hornene og handler på dine signaler ved den absolut førstgivne mulighed. Handling må ikke trækkes i langdrag, bare fordi det ikke passer din lavere personlighed lige nu[19].

Det næste du må bevidstgøre dig om, er de enkelte chakraers dækningsområder. Ved at være bevidstgjort om dækningsområderne, finder du hurtigt en ledetråd, der vil føre dig ind til essensen af dine tilsidesættelser. Når du er i essensen, er vejen til kernen inden for din rækkevidde, og det vil ofte bare være din lavere personligheds dominans, der gør, at du ikke opfanger eller får vist din intuition kærlighed[6-8].

Oplever du, at du sidder fast, når du er i essensen, så kan en tilgivelse på det, du er nået frem til, være et mellemled til at nå ind til kernen. Husk her på, at du også i dit diagnosticeringsarbejde har muligheden for at lave en tilgivelse på det, der måtte ligge til grund for det eller disse signaler. Den tilgivelse fungerer i sig selv som en erkendelse over for din ansvarlighed[18].

Det er i din lavere personligheds tilsidesættelser af dig selv, at du har blokeret overfor at modtage de signaler, chakraerne kan give dig. Tilsidesættelserne er så i områderne forsagelse af dig selv i det, chakraerne repræsenterer.

Det er disse skabte forsagelsers metafysiske årsager, der må findes[21]. Har du været disciplineret i brugen af følelsesjournalen, vil det være en stor hjælp for dig i at gennemskue dine diagnosticeringer. Følelsesjournalen er beskrevet i temaet *Personlig følelsesjournal* i kap. 29, emne nr. 5.

Den korte beskrivelse af chakraerne vil jeg her barbere endnu mere ned for at gøre det lettere for dig at gøre brug af denne metode.

Hara-chakraet er mit optage- og forplantningscenter.

Alle fysiske signaler inden for det område vil have med tilsidesættelser af alt, der har med optagelser og forplantninger at gøre. Der er mange antagelige muligheder, så der er ofte et interessant diagnosticeringsarbejde med signaler i det område[29].

Det behøver ikke at være nogen vanskelig opgave. Det handler om at tænke logisk, og da alt i den universelle energi *er*, hvad det *er*, er diagnosticering af metafysiske årsager enkel. Arbejdet forstyrres kun af mangel på kærlighed til din tilsidesatte logiske tænkeevne og din intuition[6].

Døjer du med forstoppelse, holder du på gammelt affald af den ene eller anden årsag, er det enkeltstående signaler, så er der noget i nuet, du ikke vil slippe. Tynd mave er det modsatte og er ofte udrenselse, der finder sted i forening med andre signaler. Er det et konstant problem, så er det, fordi du nægter at modtage det, du skaber for dig selv[5]. Det samme gør sig gældende, hvis dine fysiske indtagelser sendes den anden vej ud. Er det tvangsstyret opkastning, fornægter du livet i en metafysisk tro på en beslutning om ikke at ville modtage livet, gennem en beslutning om ikke at ville optage næring[11].

Cancerproblemer opstår af indestængt vrede, rettet mod dig selv over dine egne grænseoverskridelser af dig selv i dine konstante tilsidesættelser. Disse signaler er hyppige gæster hos menneskeheden i dette område. Specielt er det et område, der hos kvinder er stærkt udsat, men det er der ikke så meget at sige til, hvis de lever med fornægtelse af deres egen kvindelighed gennem det at lade sig styre af deres mandlige energier[9]. *Du får alt, hvad du beder om*.

21-13-3-23-16-6-7-8-1-15-25-27

Den måde, hvorpå du forplanter dig, afspejles af den måde, du optager på. Det er derfor, at dit fundament her i livet ofte vil forsøge at fortælle dig noget, når det opfatter, at du er på afveje[21]. Alt må nu engang optages, inden der er grundsten til opbyggelsen af fundamentet.

I dit mentalhygiejniske træningsprogram vil du med stor sandsynlighed komme til at få en del oplevelser med signaler i dit hara-chakra. Det skal du ikke lade dig forurolige af, der er intet galt i det[13] Du skal bare ikke lade dig friste til at tro, at der er noget galt, når dine cellers hukommelse vrider sig, når de pludselig skal til at tilegne sig nye måder at klare sig på.

Ligger du bevidst eller ubevidst under for dødsangst, er det med til at forhale dine healingprocesser. Forestillingerne i dine cellers hukom-

melse må dø, det skaber nyt liv, ethvert foster rører på sig, og det er ikke altid lige behageligt, slet ikke i fødselsøjeblikket[3].

Rod-chakraet er mit fundament.

Herfra vil alt, der har med fundamentale dele af dit liv at gøre, tale til dig. Eksempelvis kan jeg nævne, at signaler i og omkring knæene har med dit fundaments værdier at gøre, hvilket har med din stolthed at gøre, og ofte direkte på penge[23].

Er det højre side, vil det være emotionelle blokeringer i troen på mangel på pengeenergier til opnåelse af materialistiske forestillinger, hvilket kan medføre stresssymptomer i solar plexus-chakraet på grund af forvirring og/eller frustration. Er det din venstre side, ville det have med indre emotionelle blokeringer at gøre, da troen på mangel på pengeenergier overbeviser dig om manglende værd[16].

Dette er kun et eksempel med pengeværdier. Der findes masser af andre muligheder inden for såvel ydre som indre værdier, hvor stoltheden kan skabe sig i selvoptaget ufleksibilitet og blindhed[6].

Den metafysiske tro på mangel findes også i en formel, der hedder angst for mangel. Det skaber arbejdsnarkomani og pengepugeri, hvilket ofte medfører tidlig afgang fra livet. Du vil det jo ikke alligevel, så du kan lige så godt komme af sted, før du forvirres og frustreres over ikke at skulle arbejde. Du vil med stor sandsynlighed ikke kunne finde ud af at nyde og lege resten af din tid, når du mener, at du har nok, hvis du da ellers kan få det.

Hjerte-chakraet er mit kærlighedscenter.

Alle fornægtelser af at modtage dig selv som kærlighedsvæsen i det tempel, du har sagt ja til at tage ophold i, sætter sine dybe spor i dette område, hvis du ikke lytter til de signaler, du modtager her[7-8]. De største læreprocesser er misforståelserne om, hvad kærlighed er, hvilket har medført, at den i indbildthed handles ud eller modtages mellem benene,

og/eller at den i indbildtheder handles ud eller modtages i den anden ende, oppe i hjernen[1].

Mange mennesker modtager de første fysiske signaler i lettere grad i dette område, når tilsidesættelserne påviser en tendens til at blive markante og totalt dominerende. Disse signaler er, med eksistensstilens afstumpede forhold til emotionerne, ofte angstfremkaldende i forsvar, i stedet for, at der bliver lyttet til vreden, og markeringer i opmærksomhed får lov at finde sted[15-25].

Signalerne afspejles ofte i vejrtrækningsproblemer og/eller hjerteflimmer, og forslagene til dannelse af sygdomsskabende forestillinger er mange, og det samme gælder så også for flugtvejene[27].

13-10-27-8-21-7-5-9-6

I dette kærlighedsområde viser et stadigt stigende signal sig for første gang hos de mennesker, der har sagt ja til at leve livets læreproces i kvindelig energi. Gruppen af mennesker med disse signaler bliver til stadighed yngre og yngre, og det kan udelukkende tillægges, at de konstant fyldes med løgn. Løgn om, hvordan en kvinde bør se ud, og løgn om, at kvinder skal drives af deres mandlige energis side[13]. De mandlige og kvindelige sider kan du læse om i kap. 25, emne nr. 19, i temaet *Mand/kvinde*.

Signalet, jeg her skriver om, er knuder i brystet. De skabes gennem tilsidesættelser af kvindeligheden, og signalerne materialiserer sig så dér, hvor de kan tale højest. Lytter du ikke til dem og bare får knuderne fjernet, så vil de sandsynligvis ikke være godartede, næste gang de dukker op. Sandsynligheden for, at signalerne vil dukke op i andre af dine kvindelige organer, er også meget stor – en ting er sikker, og det er, at de vil dukke op, hvis du ikke sadler om og begynder at tage dig selv alvorligt som kvinde[10].

De "sunde" karriereryttere rammes også af deres syge adfærd i dette chakra, for bedst som de skal til at nyde deres begærligheds høst, så standser hele maskineriet, og der er så gjort klar til næste tur[27]. Du har ofret dit liv på en syg forestilling om, hvad kærlighed er[8], og skabte i stolthed en masse uvirkelig tillid og respekt i det ydre. Bedst som du tror, at du skal til at

nyde det, så efterlades stolthedens høst dér, hvor den blev skabt, nemlig i det ydre, og det blev til en etværelses lejlighed med låg til dig[21].

I dette træningsprogram åbnes der, gennem afspejlingen af dine selverkendelser, for modtagelse af dig selv i dette chakraområde. Det er herfra, at din ubevidste hjælp til opløsning af blokeringerne i de øvrige chakraer finder sted og arbejder på opløsningen.

Du får med åbningen her placeret dit hjerte-chakra mellem din bevidsthed og din hjerne, sådan at al kommunikation passerer dit hjerte, og du vil skifte fra at være én med intelligenskvotient – en IQ'er – til at blive til en EQ'er – én med en veludviklet emotionel kvotient. Det er herfra kærlighedsaffæren opbygges[7], *Tålmodighed er kærlighedens frihed*.

Hals-chakraet er min materialisering.

Dette chakras område afspejler fysiske signaler, der blokerer for erkendelse af det, du modtager[5]. En del af disse signaler er omtalt under temaet *Forvirring og frustration* i kap. 29, emne nr. 5. Det er gennem dette chakras udsendelser, at du får skabt dine virkeligheder[9], som i ekstrem grad udtrykker din selviske angsts manipulerende, ufleksible stivheder og stædigheder i de smukkeste indbildtheder. Metafysisk fastholdes troen på lidelse gennem det ikke at erkende sandheden i de reelle facts[6].

22-6-19-7-5-26-17-18-11-13-24-21-27-4-16-3

Solar plexus-chakraet er min sandhed.

Konsekvenserne af hals-chakraets erkendelser afspejles i fysiske signaler i dette område[22]. Ofte opleves ikke-målbare emotionelle signaler gennem fysisk mærkbar lidelse i dette chakras område, og når troen på lidelsen fastholdes i konstante *hvorfor'er*, kommer *hvorfor'ernes* forklaringer efter flere forsøg til endeligt at materialisere sig[6].

I stedet for at gøre dig interessant i signalernes første advarsler, kan du lede i din bunke af tilsidesættelser og tilgive dig selv for det, du finder, og så vil du opløse skabelserne af de fysiske signaler. At henfalde i selv-

optagethed i dette chakras første emotionelle signaler, kan medføre stærke signaler i andre chakraområder[19].

Pande-chakraet er min klarhed.

Når du i det chakras områder oplever signaler, er det blevet vist dig klart og tydeligt, hvad noget handler om. Du har hørt eller set det, måske endda sagt det højt, men du har ikke lyttet, i og med at du ikke har sat handling på klarheden[7]. Dette chakra er ikke tilstoppet, men alt filtreres direkte gennem din hjerne og ikke gennem dit hjerte. Det bliver derfor din lavere personlighed, der får råderet[5].

Ofte advares du endnu engang om at lytte til dine første signaler gennem pludseligt opståede lidelser såsom tilskadekomster eller infektionsangreb, der pacificerer dig. Pacificeringerne finder sted, fordi du skal standse op og lytte til dig selv. Ørepine, øjenproblemer, tandproblemer og hovedpiner er hyppige generelle signaler, der signalerer tilsidesættelser i andre chakraområder. Du vil ofte, hvis du er opmærksom, opleve eller have oplevet fysiske signaler i andre chakraområder, hvor lidelsen så henviser til[26].

Er det ørene, er det ganske enkelt, fordi du ikke hører efter, selv om der råbes nok så højt, og det er blevet sagt flere gange, inden den fysiske lidelse dukkede op[17].

Er det øjnene, er det fordi, du ikke vil se det; det står bøjet i neon lige foran dine øjne. Langvarige øjenlidelser henviser til andet, langsynethed er angst for fremtiden, nærsynethed er angst for nuet, og blindhed er, at du ikke vil se livet i øjnene[18].

Er det tandproblemer, handler det om ubeslutsomhed. Pludseligt opståede tandproblemer som knækket tand, mistet plombe eller tandbylder handler om korttidsubeslutsomhed. Langtidstandproblemer handler om langtidsubeslutsomhed[11].

Er det hovedpiner, handler det altid om bekymringer, som jeg har været inde på i mit eget tidligere beskrevne eksempel. Med hensyn til hovedpine er det værd at huske på, at det også kan opstå, når din fysiske ma-

teries celler bekymrer sig over det at være i healingproces. Det passer ikke dine cellers hukommelse at skulle omstille sig, "for hvad har du nu fundet på[13]"?

Når du begynder at løfte dig op på højere energimæssige niveauer, vil du, mens du tilvænner dig disse niveauers frekvensområder, kunne opleve synsforstyrrelser i form af flimren for øjnene. Lad så være at falde for fristelsen og tro, at der er noget galt; det forsvinder igen efter nogle dage, alt efter din evne til at erkende dig til sandheden[24]. Det samme gør sig gældende med svimmelhed, som også kan opleves i de tilpasningsprocesser. Det er naturlige bekræftelser på dine spirituelle løft, der i samme åndedrag indeholder fristelser for dig til at vende tilbage til tro på lidelse[21].

Isse-chakraet er min lysende vej.

Gennem dette chakra modtager du dig selv i Universets uendeligheder, og ligesom med pande-chakraet er dette chakra altid åbent. Det er også sådan med dette chakra, at dine blokeringer i hjerte-chakraet forhindrer dig i udelukkende at trække på dette chakras sande profetier – det sker til tider, men bare alt for sjældent. Grunden til det finder du i de tre nederste chakraers blokeringer i sammenhænge med din selvhøjtidelige angsts brug af hals-chakraets erkendelsesmekanisme[27].

I den direkte kontakt mellem isse-chakraet og din lavere personligheds styremekanisme, hjernen, bliver de usande profetier, din hjerne skaber, guidet over til dine læreprocesser. Du er ikke på noget tidspunkt blevet svigtet af gudskraften; det ansvar må du selv bære[4].

Din højere energi har altid været med dig og vil være det, lige så længe din sjæl får lov til at eksistere. Sjælen vil få lov at eksistere lige så længe, du viser villighed til at modtage din lære. Det er så muligt, at du må ud at vende et par gange i den rene sjælsenergi for at rekreere og indhente viden[16].

Du bliver hjulpet i alle dine skabelser, du må bare lære at tilgive dig selv; før vil du ikke kunne se dig selv som værende din egen skaber. Når du oplever dig svigtet af Gud, er det også dit eget værk. *Dine valg er dit liv*[3].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv tre situationer, hvor du kan se, at du, gennem dine forsvarsmekanismer, ikke har formået at skabe opløsning.
2. Beskriv tre situationer, hvor du kan se, at du, frigjort af din selvhøjtidelighed, har formået at skabe opløsning.
3. Beskriv, hvad du mener stadigvæk forhindrer dig i at frigøre dig fra det at ville bekæmpe.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at frigøre dig.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at frigøre dig.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvor du kan se, at du i dag, gennem dine forsvarsmekanismer, ikke har formået at skabe opløsning.
2. Beskriv, hvad du mener stadigvæk forhindrer dig i at frigøre dig fra det at ville bekæmpe.
3. Beskriv, hvad du mener der vil ske, hvis du frigør dig fra dine forsvar.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at frigøre dig.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at frigøre dig.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Blå bog
Passiv / Aktiv

Du lever
i lyset af din bøn.

Blå bog
Passiv / Aktiv

Kapitel 22 4. emne Genkendelse Kort 0-7

Indledning 319
Passiviseringen 319
Aktiveringen 320
Ansvaret 321
Aktivitet 1 323
Aktivitet 2 323

Kapitel 23 9. emne Kort 4-1

Indledning 325
Indsigten 325
Klarhed 326
Erkendelse 327
Aktivitet 1 328
Aktivitet 2 328

Kapitel 24 14. emne Kort 9-2

Indledning 329
Ærlighed 329
Motiverne 330
Aktivitet 1 332
Aktivitet 2 332

Kapitel 25 19. emne Kort 14-3

Indledning 333
Energi 333
Energiplanerne 334
Mørk side/lys side 337
Mand/kvinde 341

Healingen 345
Aktivitet 1 346
Aktivitet 2 346

Kapitel 26 24. emne Kort 19-4
Indledning 347
Nulstilling 347
Handling 349
Beslutning 350
Reagerende 351
Aktivitet 1 352
Aktivitet 2 352

Kapitel 27 29. emne Kort 24-5
Indledning 353
Visdommen 353
Skabelsesprocesserne 354
Naturens menneskelige skabelsesproces 362
Opleve 378
Aktivitet 1 380
Aktivitet 2 380

Kapitel 28 34. emne Kort 29-6
Indledning 381
Tænk positivt 382
Bekræftelser 388
Ydre legemer 390
Reinkarnation 394
Cellernes hukommelse 396
Aktivitet 1 405
Aktivitet 2 405

Kapitel 22 4. emne **Genkendelse**

Dine valg er dit liv, hvordan vælger du?

Indledning

4-13-11-21-22-27

Udviklingen og vedligeholdelsen af frelseren (afhængigheden) i dig selv er en meget aktiv periode[4]. Stofferne skal jo plejes godt og grundigt[13], og de aktive frelsere skaber nye stoffer i takt med, at de stoffer, der ikke længere er værd i, brænder ud[11].

I begyndelsen har frelserne (de afhængige) så meget energi, at de ofte ikke opfanger et stofs udbrænding, de glider bare over i ét eller flere andre. De kan så opleve værd på mange fronter, og der kan skiftes mellem stofferne, alt efter hvor frelsernes mangel på næring ligger[21]. Efterhånden som der sker udbrænding af stoffer, begynder frelserne selv at opleve udbrænding, og så er det, at frelserne oplever sig passiviseret[22-27].

Passiviseringen

23-23-4-23-4-23-1-23-1-12-22-1

Der sker det, at frelserne skal have opfyldt et behov for tilførsel af næring fra det ydre. Frelserne tror, at det sker i kærlighed til andre eller dem selv, og så træder de til, oftest uden at blive spurgt eller bedt om det[23].

Arbejdsgiveren kommer og beder en kollega om at tage lidt ekstraarbejde. Efter din mening kan kollegaen måske ikke klare det, så du er der straks og tilbyder dig. Du er der altid[23]. Inden længe er det dig, der bliver bedt om at tage lidt ekstra[4]; det er sidegevinsten.

Nogle af dine nære kan ikke nå det, der er deres ansvar. Du er der straks og tilbyder dig. Du er der altid[23]. Inden længe har du sørget for, at det hele i din virkelighed hviler på dig[4]; det er sidegevinsten.

Du bliver ikke bedt om at tage ansvar eller spurgt om at tage ansvar. Det er ikke nødvendigt, du er der altid[23]. Det er også sådan, at i det spil har du højst sandsynligt nogle frelsere[1], som skrider ind og klarer noget af det, der egentlig er dit ansvar. Den del af dit ansvar, som du ikke kan nå, for

du har jo så travlt, og de synes helt sikkert, at du er flink, rar og hjælpsom[23-1].

Inden længe begynder du nu at tro på, at det forventes af[12] dig, og så får du rigtig travlt. Der er stor sandsynlighed for, at dine frelsere ikke kan følge med; de har jo også andre stoffer end dig at passe.

Udbrændingen nærmer sig på grund af din tro på dine forestillinger[22] om, at det forventes af dig, at du frelser andre. Den tro var og er ganske usand. Sandheden er, at det er dig, der forventer, at dine omgivelser forventer det af dig.

Du er tvangsstyret, du ligger under for dine forventninger til andres forventninger til dig. Så det nytter ikke at pege på de andre[1] og kaste ansvaret fra dig. *Intet er, som det ser ud til at være*. Det er dig, der har været ude at frelse i destruktiv kærlighed. Dine motiver var ikke sande.

Aktiveringen

4-8-11-8-9-27-4-18-11-8-3-29-28-23-11-8-27-8

Når der har fundet x antal udbrændinger sted, eller der ikke længere er næring i stofferne, og du ikke evner at kreere nye, så er du i en lykkelig situation. *Intet er, som det ser ud til at være*, du har nået bunden. Du har skabt nye valgmuligheder. Enten kan du lade andre overtage ansvaret for alting, inklusiv dig – eller du kan tage ansvaret for dig selv og kun dig selv og dit liv[4].

Det er her, kærligheden[8] til dig selv kan aktiveres. Det er et spørgsmål om at tage en beslutning og give dig selv lov til at leve med den beslutning, du tager[11].

Vælger du den passive aktivering af kærligheden, så er det den rigtige for dig. *Alt er rigtigt*, hvis du da ellers giver dig selv lov[8]. Det vil sige, at du her i kærlighed til dig selv påtager dig det fulde ansvar for at have lagt ansvaret for dit liv i hænderne på de frelsere, som lever af at frelse mennesker som dig[9].

Du vil helt sikkert få det godt, den korte tid du vil have tilbage som jordisk kærlighedsvæsen[27]. Du har nemlig valgt at stille dig til rådighed. Valgt at være statist i en lang række mennesker og systemers behov. Du har

så skabt en plads til dig selv, et mål med dit liv[4-18]. Det er fjollet så ikke at læne sig tilbage og modtage den gode form for kærlighed, disse systemer og deres frelsere kan give.

Det vigtige er, at du lever op til din beslutning[11]; så vil din højere energi også hurtigt hjælpe dig videre. *Du får alt, hvad du beder om*. Når du så har opfyldt din statistrolle, vil du komme herfra i fred og harmoni. Du har vist, at du kunne tage ansvaret for din kærlighed[8], og at du er tilfreds med det, du har nået. Du har fundet og skabt det mål, du valgte. Dit mål er nået i dette liv, og da din energi skal videre, er du parat til at slippe og gøre plads til et nyt liv på din vej. Valget er dit[3-29].

Hvis du vælger det passive og oplever, at livet er en kamp[28], så er det, fordi du ikke lever op til din beslutning, eller fordi du har taget valget ubevidst og derfor ikke har set det.

Skulle det sidste være tilfældet, kan du takke din højere energi for klarheden og så leve op til valget. Ønsker du ikke længere at ligge under for det, som var ubevidst, så er der ingen forbud[23], udover i dit eget kommunikationscenter, mod at omgøre din beslutning[11] i kærlighed[8]. Du kan bare tage ansvaret i en omgørelse af din beslutning.

Lad være med at lade dit kommunikationscenter tage beslutningen. Det vil helt sikkert gøre det i vrede, og det kræver en masse energi. Beslutningen vil så foregå i en manipulerende søgen for at få bekræftelse, så din stolthed ikke lider overlast, i retfærdiggørelsen af dine beslutninger eller mangel på samme.

Med omgørelsen af beslutningen i kærlighed får du skabt plads til noget nyt[27], nemlig den aktive rolle, til en kærlighedsaffære[8] med dig selv. Den aktive rolle har du selvfølgelig også lov til at tage fra begyndelsen, men det er straks vanskeligere, da det ikke er normalt og derfor ikke velanset.

Ansvaret

24-29-29-4-13-21

Falder valget på den aktive rolle, bliver det reelt meget nemt. Mennesket er et aggressivt, kreativt, skabende væsen. Ordet aggressiv er i den universelle energis betydning udtryk for en stærkt konstruktiv handling

(kreativ fremdrift), der ikke nødvendigvis har noget med fysisk styrke at gøre. Den form for aggressioner, der afspejler raseri eller boksehandsker, er affekter af passivitet og har derfor intet med aggression at gøre.

Kigger du på den aggressivitet, du brugte i opbygningen af dig selv som frelser, opbygningen af din nedbrydning[24], vil du kunne se, at det har krævet en stor disciplin og en mængde energi[29]. Du vil snart opleve, at når du har valgt det betingelsesløse og kompromisløse ansvar for dit liv, vil der blive en mængde tid tilovers[29].

Der kræves ikke tilnærmelsesvis den samme energi i den aktive skabelsesproces som i den passive. Disciplinen vil kræve samme niveau og måske skærpet opmærksomhed, da du nok ikke har været helt klar over disciplinens medvirken. Det har sandelig krævet meget disciplin at nedbryde dig selv så systematisk[4], og så ikke få øje på, hvad du har gang i. En stærk disciplin over for samfundsnormer såvel socialt som menneskeligt.

Disciplinen vil styrkes, hvis du denne gang bevidst benytter dine disciplinære evner[13] med samme styrke i dit træningsprogram med din adfærdsændring.

Du vil stille og roligt tilegne dig en ny livsstil, og du vil komme ud i den anden ende som discipel af Universets kraft, en sand frelser[21].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du mener, at du startede din uddannelse til frelser.
2. Kan du se dine karakteristiske roller, beskriv.
3. Kan du se drastiske skift af roller, og hvad du mener forårsagede skiftene, beskriv.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at ændre mønstrene.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at ændre dem.
6. Beskriv, hvad du vil gøre for at ændre dem – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, på hvilke områder du stadig frelser.
2. Beskriv, hvad du mener forårsager dine læreprocesser (tilbagefald).
3. Beskriv, hvad du mener, der vil ske, hvis du giver slip i at skabe de læreprocesser.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at ændre mønstrene.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at ændre dem.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 23 9. emne **Kort 4-1**

Du ér din egen skaber,
vær ansvarlig for dit liv.

Indledning

4-9-18-13

I begyndelsen af min adfærdsændringsproces blev jeg klar over, at det var mig, der valgte mit liv[4-9], sådan som det formede sig.

Jeg måtte erkende over for mig selv[18], at den energikilde, jeg havde trukket på, intet vidste om, hvad der i sandhed var godt for mig[13]. Denne erkendelse var nødvendig, hvis jeg skulle have det til at ændre sig.

Indsigten

13-13-7-27-23-2

Som energikilde havde jeg trukket på min underbevidsthed, kodet af mit kommunikationscenter.

Underbevidstheden havde lært, at signaler, som blev modtaget af den og den art, enten skulle lagres dér eller dér under et låg, eller skulle ud i den ene eller anden form for reaktion[13].

Jeg havde været reaktionær. I reaktionsøjeblikket gjorde jeg det, som umiddelbart passede bedst ind i mit kommunikationscenters norm- og regelsæt[13].

Jeg kunne derfor ofte finde mig selv i situationer, hvor jeg måtte retfærdiggøre mig eller søge bekræftelse som forsvar[7]. Nogle gange bevidst, andre gange ubevidst, oftest det sidste.

Andre gange kunne jeg sidde tilbage og tænke: "Hvad var det, der skete? Hvad var det, jeg gjorde eller sagde? Det var jo slet ikke det, der repræsenterede det, jeg ønskede og ville[27]."

Det var frustrerende at sidde dér med facts på, hvad jeg havde sagt eller gjort, og facts på, hvad det var, jeg havde ønsket at gøre[23].

Jeg havde overdraget al styring og kontrol til mit kommunikationscenter. I den slags situationer blev det oftest min lavere personlighed, der

løb af med sejren. Enten i form af retfærdiggørelse og/eller flugt i et af mine stoffer[2].

Klarhed

16-29-5-6-26-17-11-18-8-4-11-11-11-9-27-24-27-8

Med den klarhed var der kun ét at gøre for mig. Jeg måtte bestræbe mig på at sætte min lavere personlighed ud af spillet[16]. Jeg måtte lære at stoppe op, når signalerne kom, og kigge på, hvad de indeholdt [29-5-6-26]. Kigge på, hvad jeg skulle lære, og så bede om hjælp til det et andet sted end tidligere[17]. Dengang sagde jeg: "En kraft større end mig selv, min højere magt, min Gud[11]."

Lad være med at lade dig blokere af ordet Gud. Alle mennesker er troende, jeg siger ikke religiøse. Det, du oplever værd i, er det, du tror på. Ordet Gud er nok det ældste synonym, som eksisterer. Et synonym for det, den enkelte tror på.

Hos den afhængige hviler troen i det, som giver værd. Det er alle stofferne, og i sidste instans er det skabelsen, du tror på. Altså, hvis du er afhængig, er dit stof din Gud, for det er gennem din afhængighed, dit stof, at du skaber dig selv[18-8-4].

Det var nemt for mig at begynde at søge hjælp gennem bøn[11]. Jeg havde tidligere bedt til ét eller andet, jeg ikke vidste hvad var, så en positiv erindring kom tilbage. Det var kun den sidste tid, hvor alkoholen havde været det mest dominerende stof, min Gud, at jeg havde forladt den anden tro[11]. Troen på, at der var ét eller andet, som trak i snorene, hvis jeg kom for langt ud. Der var noget, som trak i snorene, men der skulle gå et års tid i processen, før troen på "min højere magt" kom på plads og blev til troen på "min højere energi[11]."

Der var sket det for mig, som jeg tidligere beskrev under kap. 16, emne nr. 8, det med dualiteten i ordene. Jeg eksisterede derudad, i mit nye liv, i mit "lev og lad leve". Jeg lagde de signaler og oplevelser, jeg ikke kunne finde svarene på, over til min højere magt.

Det gik pludselig op for mig, hvad det var, jeg havde gang i[9], ved at have en magt større end mig selv. Jeg havde i mit kommunikationscenter

skabt en ny smart måde, hvor jeg kastede ansvaret fra mig.

Med den metode, kædet godt sammen med mit forhold til "lev og lad leve[27]", var det nu ikke underligt for mig, at min gamle adfærd blev ved med at dukke op på nogle områder.

Jeg forstod, at jeg også her måtte tilbage til mig selv[24], få Gud ind i mig og blive ét med min skaber. Nu kunne jeg se mit liv i et betydeligt bredere perspektiv[27]. Her gik det op for mig, at det var i mig, at min tro var. Min Gud var modstykket til min underbevidsthed, nemlig min overbevidsthed, min intuition, min højere energi.

Nu havde jeg fået fat i min energikilde til at tage det betingelsesløse og kompromisløse ansvar for min del af den universelle verden. Min del af kraften, den del jeg i kærlighed[8] var blevet tildelt og havde sagt ja til at tage ansvaret for.

Erkendelse

10-4

Jeg vidste nu, hvad der var mit ansvar, og hvor jeg fik hjælpen fra, når bare jeg var villig til at slippe min lavere personlighed og tage mig selv alvorligt[10]. *Jeg er min egen skaber i ét og alt*[4].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv nogle situationer, hvor du kan se, at du har været din egen skaber.
2. Beskriv, hvordan du oplever det at kunne se dig selv som din egen skaber.
3. Beskriv, om der er noget, du ønsker at ændre.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan ændre det.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at ændre det.
6. Beskriv, hvordan du vil ændre det.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv nogle situationer, hvor du kan se, at du stadig skaber læreprocesser.
2. Beskriv, hvordan du i dag oplever det at kunne se dine skabelsesprocesser.
3. Beskriv, om der er noget, du ønsker at ændre.
4. Beskriv, hvordan du mener, du kan ændre det.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at ændre det.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 24 14. emne **Kort 9-2**

Vær ærlig over for dig selv,
før kan du ikke i sandhed
være det over for andre.

Indledning

23-22-13-26-14-28-24-18-17

Mine sanser havde i mange år været åbne overfor, hvad facts i livet indeholdt. Men jeg prøvede konstant at forandre på facts og få dem til at tilpasse sig min ærlighed[23-22].

Den ærlighed var skabt på baggrund af min opfattelse af de virkeligheder, jeg havde passeret og for de flestes vedkommende var blevet til[13]. Den form for ærlighed, jeg på den måde levede i, passiviserede mig i at se andre virkeligheder med andre sandheder[26-14-28].

Først da det gik op for mig, at min ærlighed i den form fastholdt mig, blev jeg i stand til at give slip på den[24]. Her kunne jeg så betragte den løgn, ærligheden også havde indeholdt[18]. Jeg kunne se, at det netop var løgnen, bedraget, jeg skulle lære af, i stedet for at belære mig selv og få ærligheden tilpasset mine virkeligheder[17].

Ærlighed

16-8-3-27-24-10-11-2-4

Som beskrevet i kap. 29, emne nr. 5, kom der for mig en anden dimension på ærlighed; min ærlighed fik en aktiv rolle i modsætning til tidligere[16]. Ved at lade min ærlighed flyde med mit livs energistrøm, blev jeg i stand til, i betingelsesløs og kompromisløs kærlighed[8], at lade min ærlighed være foranderlig. At lade den bygge på mine motiver for mine mulige handlinger[3].

Tidligere, når jeg foretog mig noget, skulle det retfærdiggøres, enten før eller/og efter handlingen. Jeg sørgede altid for at få handlingerne tilpasset min ærlighed. Når den ubevidste sandhed var den, at jeg ikke var god nok, blev jeg ved med at hænge i den ærlighed, hvor jeg oplevede at kunne tilføre værd[27].

Egentlig er det jo nemt nok at opleve, at hvad der er sandt i dag, er måske usandt i morgen, og hvad der er sandt i det ene samfund, er usandt i det andet. Du oplever det konstant[24]; du kan bare lytte til avisen, lovskaberne, madprofeterne, fjernsynet, videnskaben m.m.

Lige så legalt det er at omgøre virkelighederne på de områder, lige så legalt er det for dig[10-11]. Det er godt nok ikke det, du vil blive mødt med, når det drejer sig om din adfærd. Til det kan jeg kun sige: *Det er din guddommelige ret. Intet andet menneske end du har fået tildelt ansvaret for dine virkeligheder, så du kan omgøre dem, så ofte det er nødvendigt for dig*. Er du ikke begyndt, så begynd din nye ærlighed her[2-4].

Motiverne

9-1-16-23-12-8-27-5-18-23-10-19-11-24-14-28-30-20-3-2

Dit næste skridt er det første i dit liv. Giv dig selv lov til at være ærlig og at turde se på motiverne for dine næste skridt. Er det for at opnå værd? Eller er det i kærlighedens sandhed det, der er det rigtige for dig og derfor repræsenterer den, du er? Det er nemlig til syvende og sidst det eneste, du vil være i stand til i ærlighed at stå ved[9-1].

Ligesom i en hvilken som helst anden kriminalhistorie må du ind og undersøge mulige motiver for dine handlinger, så du kan få skabt mulighed for at være ærlig[16].

Du kan være sikker på, at hvis du oplever skuffelse i dit liv, så har dine motiver for handlingerne, eller mangel på samme, ikke været på plads[23-12]. De har ikke været på plads i overensstemmelse med Universets betragtning af, hvad kærlighed er[8-27], og den betragtning er også din sjælserindrings sandhed.

Oplever du straf, skuffelse og tilsidesættelse, så er det gennem falske motiver, du har skabt det. Find derfor de bedrageriske motiver, tilgiv dig selv, og så har du lært af dem[5]. På den måde kommer de uærlige motiver til at skabe nyt liv[18]. *Alt er rigtigt*.

Der er masser af muligheder i dit liv til at studere motiver. Er det vanskeligt at finde dine indre motiver i dig selv, så lån lidt hos dine statister, indtil du får færten. Hos dem vil du med stor sandsynlighed sagtens

kunne se det. Din opgave er bare at følge din pegefinger[23] og lytte til de ord, du hænger ud på spidsen af den, når du peger på dine statister.

Vigtigt er det også, at du gør det muligt for dig selv at få ro til at tage beslutninger. Det gælder her i begyndelsen alle beslutninger. Du er nødt til at give dig selv plads til at få lyttet til motiverne i dine mulige svar[10-19]. Det kan være en god idé at være meget konsekvent over for dig selv ved at nægte at sige "ja" til noget, før du har sovet mindst én nat på det.

Det er kun tiden, der vil vise, om du fik motiverne på plads. For med tiden kommer først den sande effekt af dine beslutninger[11]. Tab nu ikke lysten, selvom du oplever tilbagefald[24].

Tilbagefald er, hver eneste gang du konstaterer det, et udtryk for fremskridt. Den her gang hørte og så du tilbagefaldet. Havde du ikke gjort det, ville du jo stadig have siddet fast i det gamle, ubevidste mønster. Alle tilbagefald er læreprocesser, som kan forløses med tilgivelse[14-28].

Da jeg gik i gang i den proces, oplevede jeg samtidig, hvorledes død er nyt liv. For i takt med, at jeg mistede[30] mine gamle motiver, blev gødningsværdien suget ud af dem. Det blev den værdi, det afkast[20], som skabte livet i min nye ærlighed[3-2].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du i dag oplever ærlighed.
2. Beskriv tre for dig betydningsfulde situationer, hvor du i dag kan se, at dine motiver ikke har været den sande kærlighed.
3. Beskriv, hvad du mener effekten af situationerne ville være blevet, hvis dine motiver havde været betingelsesløse og kompromisløse.
4. Beskriv, hvordan du i dag mener, at du vil håndtere lignende situationer fremover.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at håndtere lignende situationer fremover.
6. Beskriv, hvordan du vil håndtere lignende situationer fremover – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvordan du i dag oplever ærlighed.
2. Beskriv nogle situationer, hvor du i dag kan se, at dine motiver stadig ikke er den sande kærlighed.
3. Beskriv, hvad du mener effekten af situationerne ville være, hvis dine motiver bliver betingelsesløse og kompromisløse.
4. Beskriv, hvordan du i dag mener, at du vil håndtere lignende situationer fremover.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at håndtere lignende situationer fremover.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 25 19. emne **Kort 14-3** *Forestillinger er ligesom spøgelser og kan kun opløses af lys. At leve livet positivt er at leve i lyset.*

Indledning

19-17-4-8-13

Jeg har tidligere beskrevet, at jeg kom til et punkt, hvor jeg måtte tilføre mig nye ord[19].

Jeg tilegnede mig ord omkring den spirituelle del af livet[17], og det var med til at sætte skub i mit liv. Jeg oplevede en stor tilknytning til ordet *energi*, som er det spirituelle Univers' udtryk for alt, der eksisterer. Alt er energi, og det var noget, jeg kunne bruge til at skabe med, da energi er kraft. Jeg fik øjnene op for, at kærlighedsenergien er gudskraften[4-8-13].

Energi

24-22-6-27-16-13-2-4

Den skabende energi er i alt, så mine forestillinger om, hvad der var negativt eller positivt, var pludselig kun tilsyneladende[24]. Forestillingerne kunne indeholde en anden virkelighed[22]. Hvis min oplevelse af mine forestillinger ikke var skabende, men passiviserende, var det, fordi jeg fokuserede på ydersiden af enten den mørke side af energien eller den lyse side af energien[6].

Al energi er afbalanceret med lige dele mørke og lige dele lys. Det ene kan ikke eksistere uden det andet. Det, vi som mennesker må lære, er at finde os selv mellem disse to poler. Det er dér, harmoni og lyksalighed i en tilstand af væren findes[27].

Din gudskraft er i erfaringernes erindring opnået fra disse to sider af energien. I forbrændingen, der finder sted her, skaber du gødningen, hvori dit livstræ vokser. Ud fra grenene på dette træ vil dit livs kærlighedslys stråle i al evighed. Når du tænder det lys og flammen vokser med styrken fra dine erfaringer, vil du, ligesom jeg, gradvist opleve, at Paradiset er her på jorden. Det er med lyset fra dit livstræs gyldne krone, at

du vil flyde i fri energi som et guddommeligt, naturligt aggressivt, kreativt, skabende kærlighedsvæsen[16-13].

Jo større kontakt du får med din overbevidsthed, jo højere energimæssigt plan vil du befinde dig på. At vokse i enhed med din Gud er at lære at fortolke dit liv på et højere og højere kærlighedsniveau, og så leve det ud gennem den sande frelser i dig[2-4].

Energiplanerne

16-5-11-17-27-21-24-1-6-28-3-10-20

Som vist i den efterfølgende illustration har mennesket syv planer at leve på. Planerne er igen inddelt i hver syv niveauer, og det hele befinder sig i en trekant[16].

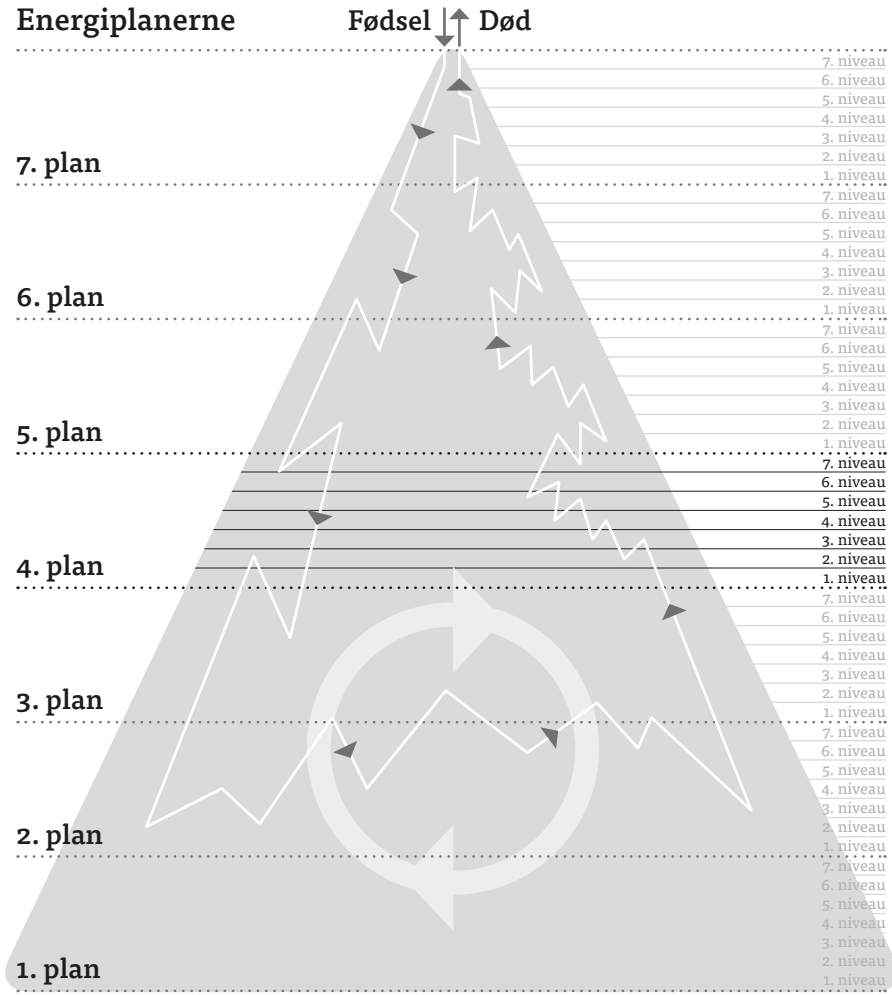
Trekanten indeholder de læreprocesser, du skal igennem i dette liv for at finde vej til din indre sandhed og blive ét med din Gud. Summen og karakteren af læreprocesserne er de samme på alle niveauer og planer.

I takt med, at du består dine læreprocesser og siger ja til dig selv, stiger du i niveau. Du skal så igennem det samme igen på et højere niveau. Der bliver bare mindre og mindre plads til at træde ved siden af, da summen af læreprocesser fortættes. Er der 100 læreprocesser pr. niveau på 1. plan, så er der også 100 læreprocesser pr. niveau på 7. plan.

Det indebærer, at jo højere du bevæger dig, desto mindre spillerum er der til dine læreprocesser[5]. Det bliver derfor vigtigere og vigtigere, at du lever op til dine beslutninger[11].

Samtidig med, at der bliver mindre plads til at slingre rundt med dig selv på, opnår du også større hjælp til at håndtere læreprocesserne gennem en voksende klarhed og indsigt[17]. Sådan fortsætter det hele vejen, hvis du vælger det. Du vil i særdeleshed kunne opleve den proces, 2. og 3. gang du arbejder dig gennem dit mentalhygiejniske træningsprogram[27].

Hvert af planerne har sit eget stigende energifrekvensområde. Det er den frekvens, hvorfra du modtager din hjælp til din sjælsbevidsthed via din overbevidsthed. Jo højere niveau, desto højere frekvens. Når du er færdig på ét niveau med dine læreprocesser, stiger du til det næste[21-24].



Figur 2

Energiplanerne

Tegningen illustrerer, hvordan du ved fødslen kommer fra kærlighedsenergien. Gradvist synker du ned til det plan, du i din lavere personlighed er forberedt til at skulle vende tilbage til kærlighedsenergien fra. Tegningen viser også, hvordan du i et disciplineret, mentalhygiejnisk træningsprogram vil bevæge dig tilbage. Jo før du vender tilbage, desto længere tid vil du kunne være i lyksaligheden i dette liv. Endvidere illustrerer de store pile, hvordan du vil køre i ring, hvis du kun trækker på enten den emotionelle energi eller den spirituelle energi.

Fremhævelsen af 4. plan viser, hvordan hvert enkelt plan indeholder syv niveauer. De syv niveauer indeholder hver yderligere syv niveauer, men de er først mærkbare, når du når højere frekvensområder.

Du vil opleve dig selv stige og falde, som illustreret med kurven i udsnitstegningen. Når du stiger, så oplever du at få det dårligt. Når du falder, så oplever du at få det godt, for her forstår du den frekvens, du modtager hjælp fra. Når der så har været ro et stykke tid, så springer du måske to eller tre niveauer. Du fatter ikke sproget og får det dårligt. Du vælger at falde tilbage og finde ro, til du har lært af dine processer på det niveau[1-6-28].

Der kan opleves store spring opad, og det sker oftest i glæde eller eufori. Derfor ender det med at opleves som et tilbagefald. Det er det ikke; det er et udtryk for fremskridt. Du forstår bare ikke din læreproces og vælger så fornuftigt at gå tilbage og finde ro – for så gennem dine læreprocesser at blive forberedt til dit næste ja til dig selv[3].

Skiftene mellem niveauerne opleves som mindre svingninger, hvis de da ikke finder sted mellem tre-fire niveauer konstant. Har du gang i det, må du standse op og få set på, hvilke redskaber du kan gøre brug af. Redskaber, du har tilsidesat, så du ikke fik øje på din passiviserende straffeekspedition, *Livet er ikke skabt til kamp*. Du har nok glemt redskabet *Den personlige følelsesjournal*. Og hvordan ser det ud med disciplinen?[10] Du må lære at bevare glæden i dig[20].

7-12-21-16-29-30-18

De store emotionelle og fysiske turbulenser forårsages af skiftene fra ét plan til et andet i opadgående retning, og magtesløsheden kan ofte opleves i denne fremadskridende proces. Disse tilsyneladende tilbagefald er udtryk for store fremskridt. Du er bare ikke i stand til at modtage på den nye frekvens; du forstår ikke det sprog, der tales på det nye plan[7-12].

Det er i disse skift, at de store fristelser ligger til at vælge at gå tilbage til det gamle kendte. Når det valg tages, sker det i en ubevidst benægtelse med en flugt ind i de kendte stoffer. Der er det trygt at være, for der forstår du sproget klart og tydeligt. Du vil på det lavere plan og niveau opleve dig som et lys for dine omgivelser, men næringen til det lys kommer fra dit ydre. Du er atter på selvisk tyvetogt efter værd i andre og andet[21].

Det er forhåbentlig tydeligt at se, hvad der sker, når du skifter plan, hvis du forestiller dig de forskellige niveauer i planer som klasser fra 1. til 7. klasse.

Du vil gå fra 7. klasse, hvor du havde fundet kærligheden til dig selv og var tryg i energiniveauet på det plan. Nu ryger du op i 1. klasse, måske endda op i 2. i ét spring, og du kender overhovedet ikke sproget eller metoderne i læreprocesserne på det nye plan[16-29]. Det vil svare til, at vi sendte børnene fra børnehaveklassen direkte til gymnasiet, og hvad der ville komme ud af det er vist ikke vanskeligt at forestille sig.

Mange mennesker kender processen i det skift uden at vide det. Der sker nemlig det, at du udsætter dig selv for en sorgproces[30], når du skifter plan. Du siger ja til dig selv i sandhed, når du forlader det gamle plan, altså giver slip på dig selv i det gamle kendte.

I sorgprocessen handler det om at være omsorgsfuld for dig. Dine gamle metoder for at være omsorgsfuld har med stor sandsynlighed været at flygte ind i dine kendte mønstre og stoffer[18]. Gør du det, har du valgt at gå tilbage. Det er tilbagefaldet, men det opleves som fremskridt, for du har fået det umiddelbart bedre. *Intet er, som det ser ud til at være*. Hvad sorgprocessen ellers indeholder, kan du læse mere om i kap. 35, emne nr. 35.

Mørk side/lys side

6-18-22-27-8-23-21-14-4-29

Når du har lært at se samspillet mellem disse to energier, opnår du en forståelse for energiernes enhed og betydningen af at lære begge sider at kende[6]. Det bliver muligt for dig at placere dig på din rette plads, der er det område af gudskraften, du har sagt ja til at tage ansvaret for[18].

Eksisterer ondskab, er vi alle onde. Eksisterer godhed, er vi alle gode. Det er menneskeskabte regel- og normsæt, der i misforstået selvisk etik skaber bedømmelsen af, hvad der er det ene eller det andet. Alt efter, hvordan samfundssuggestionen er i de samfund, du har valgt at opholde dig i. Etik, der også betegnes som moral, er i eksistensstilens version styret af Mammons energi[22].

Hvis du ønsker at blive enhed med gudskraften, der som nævnt er kærlighedsenergien[27], må du erkende dig dit ansvar for at have ligget under for såvel det mørke som det lyse. Det kan være enten i forsagelse (fornægtelse) og/eller i benægtet overforbrug, hvad enten det har været bevidst eller ej.

Ved at erkende og i kærlighed[8] tage ansvaret for det, der er din del af dine læreprocesser, vil din egen straffemekanisme, *bedømmelsen*, begynde at forlade dig[23]. På en enkel og aktiv måde vil du gradvist være med til at trække dit og dine omgivelsers energiområde ind mellem de to poler. Du i dit og I i jeres vil så modtage balanceret energi[21].

I betingelsesløs og kompromisløs kærlighed må du få dig selv trænet op til at sige:

"Hvad skal jeg lære her?" eller "Det bliver interessant at se, hvad jeg skal lære her?" Og så give slip[14], så du gennem dine oplevelser af dig selv bliver bevidst handlende på de hændelser, du tiltrækker og skaber i din virkelighed[4-29].

6-23-27-22-13-9-8-15-21-4-24-8-10

Når du tilegner dig den adfærd, vil det afløse de reaktionære adfærdsmønstre, der er affødt af at ville forstå hændelserne. Det er dine *hvorfor'er*, der reaktionært passiviserer dig og dine omgivelser i bedømmelser og bedømmelsernes effekt[6-23].

Du har dit lavere selv, og du har dit højere selv. Det lavere selv er det, jeg beskriver som den lavere personlighed. Den repræsenterer mørket i dig, som er styret og kontrolleret af dit intellektualiserede, afstumpede følelsesliv. Det har skabt det kunstige lys i det materialistiske, eksistensstilens næring[27].

I det kunstige lys render du rundt og soler dig, eller prøver at sole dig, ved at bevise dit værd. Du har opnået det at skabe lys med mørket, og bilder dig selv ind, at du med dine mørke energier spreder lys i såvel dit eget liv som i andres[22-13].

Dine forestillinger er de lys, du får til at lyse op i mørket, så du ikke er i stand til at se din egen sandhed. Jo længere du rykker ned i mørket, desto lettere er det for dig at skabe forestillinger, der kan lyse op. Det svarer til, at du tænder et stearinlys ved højlys dag; det vil ikke lyse meget op. Du kan for den sags skyld tænde ti lys; lige lidt hjælper det. Tænd så et lys midt i den dunkleste nat, så ser du, hvor smukt glansfuldt det

stråler og måske endda varmer dig om hjertet[9].

Sandheden er, at du i din virkelighed lever i lyset, skabt af mørkets energi. Altså, du lever kun i en halv sandhed, den del af sandheden, der repræsenterer den emotionelle del af Altet.

Beviset for, at det er vanskeligt at se lyset i lyset, giver dig måske en forståelse for, hvad det er, der gør dig angst, når du vil finde din indre sandhed – og drage dit højere selv ind i dit liv, det, jeg beskriver som din højere energi. Du er ikke i stand til at se, hvad det er, du vil få skabt for dig selv, så der er kun én vej. Det er at vise dig selv kærlighed i din evne til at tro[8]. Og så gå i gang med at leve op til det, du tror på, nemlig, at du har en anden sandhed. Her er et af dine hjælperedskaber din emotion angst.[15]

Mange mennesker misforstår denne fase af deres proces. De skifter over til den lyse side og drøner lige så langt ned i den lyse side, som de tidligere var i den mørke side. I det bliver du blind, og vil heller ikke her kunne se, hvad der er din indre sandhed. Du vil være styret og kontrolleret af de forestillinger, du skaber i det[21]. Det kan du også lave en fysisk test på. Du kan bare lade dig blænde af et stærkt lys. Når du har gjort det og slukker lyset, så vil du ikke kunne se noget.

Det kan opleves fedt, hvis du er flygtet fra dit lavere selvs virkelighed over til effekterne af dit højere selvs virkelighed, og det kan nemt blive dit nye stof[4].

Flugten er foretaget på basis af forsagelse, altså på baggrund af, hvordan det ikke skal være. En forsagelse af hele din lavere personligheds eksistens, hvilket medfører, at der lægges låg på værdifulde erfaringer[24].

Det eneste, der i Altet skal forsages, er det selviske. I alt andet handler det om at lære at justere og tilpasse sig i kærlighed til sig selv[8]. Så motiverne for brugen af alt, hvad der er skabt og derfor eksisterer, kan bringes på plads i dit ansvarsområde. *Alt er rigtigt*. Det er derfor, det er skabt. Det gælder absolut alt, også de fysisk skabte ting.

Når den flugt finder sted, gøres det med ønsket om at leve en anden livsstil. Men intet falder ned fra himmelen, fordi du giver dig til at dyrke den spirituelle del af Altet [10]. Det gælder, hvad enten det er religionerne

eller "New age"-filosofierne. Som når det kommer til stykket ikke er så New, som det påberåbes eller tillægges. De stammer oftest fra forhistoriske spirituelle ritualer, der allerede har udslettet de kulturer, og derfor hørte de kulturer til.

6-23-7-13-2-8-5-21-1-26-10-18-28

Din lavere personligheds adfærdsmønstre bringer du med dig over i den lyse side. Du begynder hurtigt at ville forklare og retfærdiggøre for at få dine omgivelser til at forstå. I din egen blinde oplysthed ser du ikke, at du har skabt nye stoffer. Du er i fuld sving med dine *hvorfor'er*[6], så du også her passiviserer dig og dine omgivelser i bedømmelser og bedømmelsernes effekt[23].

Du har på den måde opnået at vende den anden side til. På den lyse side har du nu skabt mørke[7], men du bilder dig selv ind, at du spreder lys i såvel dit eget liv som i andres[13-2].

Sandheden er, at du i din virkelighed nu lever i mørket, skabt af lysets energi. Du lever i en halv sandhed, den del af sandheden, der repræsenterer den spirituelle del af Altet.

Du må blive i det, du kender, ved at vise dig selv kærlighed[8], hvis det er din sandhed, at du vil dig selv. Mens du med erfaringerne, gødningsværdien af dit affald, fra det kendte, får bevidstgjort dig selv om din sjælserindrings viden om dine signalers betydning[5].

Du vil blive i stand til at gå ad den vej, skiltene peger. Og gradvist bevæge dig til balancepunktet mellem din mørke og din lyse side, for til sidst at stå midt i det[21-1].

Følger du dette træningsprogram, vil du ret hurtigt bemærke, hvordan du alligevel modtager hjælpen fra din højere energi. Det sker uden at være i egentlig kontakt med det, som du ikke kan se – din spirituelle del.

Du er et emotionelt og spirituelt væsen, så du skal ikke lære noget, du ikke kender[26]. Du skal derfor ikke dyrke og ritualisere din proces mod din indre sandhed. Du må disciplinere dig i det, du har sagt ja til, og gøre et ansvarligt stykke arbejde[10]. Så kommer det hele af sig selv, før du aner

det; du må bare give slip. Ønsker du at være kærlighedsenergi, kan det kun lade sig gøre, hvis du frigør dig af styring og kontrol[18-28].

Mand/kvinde

17-21-4-7-8-8-10-3-6-12-1-21-22-1-21-18

Disse to energier repræsenterer også mørke og lys, og det er hensigten, at de integreres i en enhed. De skal ikke benyttes til at skabe adskillelse, hvor det ene menneske oplever det andet som mørke og sig selv som lys. Den mandlige energi står for det materielle og er det enkelte menneskes højre side. Den kvindelige energi står for det emotionelle og kreative og er det enkelte menneskes venstre side.

Det enkelte menneske indeholder begge sider i sig selv. Det er ved den fysiske adskillelse som mand/kvinde vi gennem parforholdet har mulighed for at lære at integrere energierne fra vores kønslige modsætning i os. Så vi kan integrere os selv som helt menneske[17], når den energimæssige tidsfaktor i os er til det.

Tidsfaktoren, der her er tale om, er ca. fyrreårsalderen, hvor den naturlige menneskelige cyklus går ind i modningsfasen. Modningsfasen er den livsperiode, hvor erfaringerne vil integreres af de forgangne cyklusser i dette liv på en naturlig måde.

I den periode vil de nye forældre og i høj grad børnebørnene søge den kundskab og visdom, bedsteforældrenes læreprocesser gradvist er ved at blive til i deres modningsfase. De nye forældre og børnebørnene vil på den måde være bedsteforældrenes naturlige bekræftelse på deres liv. Og på den måde være en hjælp til bedsteforældrene i deres modningsfase til at få justeret og tilpasset de sidste justeringer, inden cyklussens sidste fase[21].

Den sidste fase er dødsprocessen, som gerne skulle være lang og lyksalig. Det er i den fase, at livets læreprocesser bliver til visdom. Det vil være derfra, at børnene gerne skulle kunne hente ord til egen fortolkning af livet[4] som hjælp til deres læreprocesser[7].

Menneskets naturlige cyklus er blevet ofret på selviskhedens alter, godt vejledt af Mammon. Det er så i dag opgaven at finde nye veje til vores

indre sandhed, for til sidst at vende tilbage til den naturlige cyklus. Du kan læse mere om det i temaet *Naturens menneskelige skabelsesproces* i kap. 27, emne nr. 29.

Den fundamentale mandlige energi er beslutningstageren på det materielle, brede og fremsynede plan i familiemønstret. Det er en nødvendighed, at manden påtager sig det, der er hans ansvar, for at kunne modtage sig selv i det. Hans ansvar er at så, jage, høste og give videre fra de erfaringer, de læreprocesser giver. For at kunne opfylde det ansvarsområde, er det en nødvendighed, at manden tager de ofte ubehagelige beslutninger for hele familien, som muliggør hans ansvar. Den øvrige del af familien må så vise kærlighed[8] til beslutningerne og følge med; heri hviler harmonien.

Den fundamentale kvindelige energi er beslutningstageren på det mentalhygiejniske, snævre og nære plan i familiemønstret. Det er en nødvendighed, at kvinden påtager sig det, der er hendes ansvar for at kunne modtage sig selv i det.

Hendes ansvar er omsorg, skabe, vedligeholde og give videre fra de erfaringer, de læreprocesser giver. For at kunne opfylde det ansvarsområde, er det en nødvendighed, at kvinden tager de ofte ubehagelige beslutninger for hele familien, som muliggør hendes ansvar. Den øvrige del af familien må så vise kærlighed[8] til beslutningerne og følge med; heri hviler harmonien.

Hos de naturfolk, som stadig eksisterer, og som har formået at bevare de sande livscyklusser, dér findes harmonien i væren, skabt på kærligheden til sig selv i sine medfødte ansvar.

Det siges, at verden er mandsdomineret, men det er ikke sandheden. Sandheden er den, at verden er domineret af mandlig energi, og det er ikke så underligt. Manden har ladet sit beslutningsansvar dominere af sin materialistiske selviskhed. Kvinden har i sin emotionelle selviskhed ladet sig friste til at trække på sine mandlige energier ved at tillægge det mere værd end de energier, hun oprindeligt havde valgt at repræsentere.

Der er derfor skabt en kolossal ubalance i verden. Konsekvenserne af det står lige for døren, hvis der ikke foretages en massiv, aktiv menneskelig

indsats på at få genoprettet balancen. Balancen vil blive genoprettet, hvis mennesket destruerer sit selviskheds alter i sig – uden selvhøjtidelig hensyntagen til, hvad andre gør eller ikke gør[10]. Ved at finde balancen i sig selv, og ved at få integreret det modsatte køn i sig. Det er mellem disse to poler, dit kærlighedslys brænder[3].

Kan du regne med din fysiske partner i omstillingsprocessen, og han eller hun vil være med, så er det godt. Du må bare ikke stille det som et krav[6], for så vil det være et krav til din egen proces[12]. Det er ikke en nødvendighed, at partneren går med. Du indeholder begge sider i dig selv, og de gaver du kommer til at give dig selv, vil have skabende effekt på dine statister[1-21].

Da kvinden valgte at invadere mandens energimæssige side af vægtstangen, skete der et skred. Det gjorde, at nogle kvinder måtte længere ud på kvindens side for at holde balancen. Mange kommer så langt ud, at de havner i ingenmandsland.

På mandens side skete der det, at der blev for lidt plads. Nogle valgte at afbalancere ved at overtage nogle af de ledige pladser, der var blevet på den kvindelige side. Medens størstedelen måtte længere ud på vægtstangen i deres selviske energi for at opleve værd. En del af dem kommer for langt ud og havner i ingenmandsland.

Ligegyldigt hvilket af valgene du har taget, vil der altid være noget af det andet køns energiområder i dig. Det vil dukke frem, når det er *det*, som passer bedst ind i din lavere personligheds forestillingssæt[22].

Dit modsatte køn i dig er din mørke side, for det er ikke det køn, du har sagt ja til at tage ansvaret for. Du er derfor ikke i stand til at høre, se eller finde din indre sandhed gennem den side af dig selv.

Har du valgt at lade den modsatte energi af det køn, du er, være din dominerende, så kommer du til at skabe lys i mørket. Du repræsenterer derved adfærdsmæssigt dig selv, tilpasset i dit modsatte køns energier. Det sker ved, at du sætter alt ind på at skabe dit fundament på de energier, du ikke har sagt "ja" til at repræsentere.

Hvis du som mand er domineret af dine kvindelige energier, enten på

alle eller nogle områder, vil du opleve dig tiltrukket af mennesker, der repræsenterer dine egne mangler på det område. Manglerne er dit virkelige køns energier, så tiltrækningen vil ofte være af mennesker af dit eget virkelige køn. Eller det vil være kvinder, der er domineret af deres modsatte køns energier.

Hvis du som kvinde er domineret af dine mandlige energier, er opskrift og konsekvenser de samme som nævnt ovenfor. På de områder, hvor du er domineret af det modsatte køn, vil du ofte opleve det modsatte køn repræsentere mørket. Du bilder dig ind, at du selv repræsenterer den virkelige virkelighed.

Hvis du som kvinde vælger at overstimulere dig i dit valgte køns energier, lader du den side af dig selv være dominerende. Du sætter alt ind på at forstærke de lyse energier, du vil komme til at lade dig blænde og skabe mørke i lyset. Du forsager derigennem dine mandlige energier og lader dig synke ned i det falske lys.

Du giver dig selv skyklapper på og er derfor ikke i stand til at se din virkelige virkelighed. Du vil opleve dig tiltrukket af mennesker i samme ekstreme modsætninger, såvel af eget som af modsat fysiske køn. De mennesker, der energimæssigt bevæger sig i midterområderne, og specielt det modsatte fysiske køn, vil du opleve repræsentere mørket.

Hvis du som mand vælger at overstimulere dig i dit valgte køns energier, er opskriften og konsekvenserne de samme som nævnt ovenfor.

Lever mænd eller kvinder i parforhold og lader sig dominere af ekstreme mandlige energier, og selv er i ekstreme kvindelige energier, fører det til en eksistens i selvudslettelse. De vil drive rundt i ingenmandsland, som udbrændte, nemme ofre.

Den disharmoni, mennesket oplever, er effekten af mænd og kvinder i ubalance. Enten stimulerer de sig i det modsatte køns ansvarsenergiområde, overstimulerer sig i sit eget køns ansvarsenergiområde, eller driver ansvarsløst rundt som nemme ofre i ingenmandsland[1-21-18].

Healingen

8-2-4-27-1-21-13-18-3

Healingen finder sted i det at finde mod til at erkende dig selv til det ansvarsområde, du valgte at sige ja til at tage ansvaret for, da du atter trådte frem på vort fysiske plan her på jorden.

Du må se, hvordan det i kærlighed til dig er muligt at modtage dig selv i din valgte energi[8]. Du må lade dig vokse i dine mandlige og kvindelige energiområder, dér hvor du tidligere har tilsidesat dine læreprocesser[2-4-27].

Det kan måske hjælpe dig til yderligere forståelse, hvis du er i stand til at forestille dig selv som et skib uden ror, men med to motorer placeret agter i hvert sit hjørne, så du kun kan nå ét gashåndtag ad gangen. I stille vejr går den ene motor i stå, og i uvejr går den anden i stå.

Overlever du jomfrurejsen, så investér tid på at få sammenbygget motorerne inde på midten. Jeg er sikker på, at den energi, du efterfølgende vil komme frem med, vil foregå i stor harmoni, også selv om den ene motor en gang imellem sætter ud. Så længe du er i dok, og får arbejdet udført, er der hjælp at hente. Det er bare dig, der må bede om hjælpen[1-21].

Du må give slip på din selviske angst for at miste. Den vil være en blokering i din integrationsproces til at leve i enhed som helt menneske, og ikke i adskillelse som mand/kvinde[13].

I den del af min egen proces fik jeg oplevelsen af, hvorledes hændelser og mennesker i mine nære omgivelser var funklende smykkestene i mit livs gyldne kæde. Den gyldne kæde, som var skabt af mit forgangne. Jeg bærer den om min hals, så smykkestenene kan stråle fra mit bryst, medens de er aktive i mit liv. Når smykkestenenes energi sygner hen, bliver de i dødsprocessen omdannet til hvert sit nye led i mit livs gyldne kæde. Det blev mig også klart, at når nogle stene døde hen, kom der færre nye. De tog i stedet til i størrelse og udstråling. Det er i en af disse stene, du læser lige nu[18-3].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvilken energi du mener er din mest dominerende, og hvordan det viser sig.
2. Beskriv, på hvilke områder du mener dig mest domineret af den ene eller den anden energi, og hvor du mener at befinde dig i midten.
3. Beskriv, hvad du mener, det gør ved dig at leve i disse forskellige ubalancer. Og hvad du mener, det vil gøre for dig at slippe energiernes styring og kontrol.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan frigøre dig af disse energiers dominanser.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at frigøre dig af disse energiers dominanser.
6. Beskriv, hvordan du vil frigøre dig af de energiers dominanser – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvilken energi du i dag mener er din mest dominerende, og hvordan det viser sig.
2. Beskriv, på hvilke områder du i dag mener dig mest domineret af den ene eller den anden energi, og hvor du mener at befinde dig i midten.
3. Beskriv, hvad du i dag mener, det gør ved dig at leve i de forskellige ubalancer. Og hvad du mener, det vil gøre for dig at slippe energiernes styring og kontrol.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan frigøre dig af disse energiers dominanser.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at frigøre dig af disse energiers dominanser.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 26 24. emne **Kort 19-4** *Hensigten med de signaler, du modtager, er: "**Handling**". Handler du?*

Indledning

6-22-13-29-21-17-14-24

"Tænke – planlægge – handle" blev der sagt til mig – som meget andet af det, jeg fik at vide, jeg måtte gøre, for at komme videre med mig selv. Jeg mente ellers, at det var noget, jeg havde beskæftiget mig med det meste af min eksistens[6-22].

Jeg blev enig med mig selv om, at det var sandt, at det havde jeg gjort[13]. Der måtte være noget i den opskrift, der ikke stemte overens med virkeligheden[29].

En af mine planer kom derfor til at gå ud på at opspore, hvor uoverensstemmelserne lå. Den beslutning, mit tænkeri fik frembragt til handling, viste sig at blive til en ubevidst beslutning om at lade mig lede. Jeg valgte at nulstille mig selv[21].

Det kom til at vise sig, at opskriften ikke fejlede noget. Det, der havde behov for forbedring, var min fortolkning af "tænke – planlægge – handle". Samt det overforbrug, jeg også havde haft af den formel[17-14-24].

Nulstilling

11-20-22-21-28-29-16-12-26-27

Min beslutning gik ud på at trække på de erfaringer, jeg havde fra mit arbejde som trykteknisk instruktør og problemløser i den grafiske branche[11].

I de år lærte jeg om glæden, affødt gennem konfrontation af sandheden[20]. Det var oftest sådan, når jeg blev kaldt ud, at der var vrede hos de mennesker, jeg kom ud til. Produktionsapparatet stod stille, og når det stod stille, var det apparatet, der var noget skidt[22].

I ca. 10 % af de udkald, jeg kom ud til, kunne skidtet tillægges apparatet. I resten af tilfældene var den placeret fra håndtagene på apparatet og ud. Enten i form af betjeningsfejl eller fejlinvestering i forsøg på at tjene

nemme penge[21].

I alle udkald begyndte jeg med at lade menneskenes vrede komme dem til gode ved at give dem ret i deres påstande. Hvis påstandene viste sig at holde, var deres vrede velbegrundet og forståelig[28]. Nu var det jo ikke mig, der var skyld i, at jeg var til stede, så hvis vi skulle have noget konstruktivt ud af min tilstedeværelse, var det en nødvendighed, at de placerede vreden et andet sted[29-16].

Det var første nulstilling, nulstilling af emotioner og skyldsspørgsmål. Handlingen her var ikke at gøre noget, udover at bremse op og afvente, om vreden egentlig havde nogen berettigelse. Det passiviserende forsvar var sat ud af spillet, og i det kunne glæden begynde at spores. Håbet om en løsning tændtes[12].

Anden nulstilling fandt sted med apparatet. Det foregik med en nulstilling til apparatets fødte udgangspunkt, der som oftest var kommet ud af proportioner. I den proces guidede jeg, så operatøren oplevede og fik indsigt i sine mulige fejlbetjeninger samt mulighed for reetablering[26-27], uden at jeg gik ind i det.

1-21-27-6-17-16-20-12-11-14

På vej til nulstillingen sludrede vi om begrundelserne for, at apparatet var kommet væk fra sin oprindelige status. I det afslørede operatøren for sig selv, ofte i morskab, sine reaktionære mønstre, som operatøren selv havde kaldt handling[1-21]. Der var reageret med det, den enkelte plejede at gøre. Uden omtanke på, at ny teknik ikke kender plejer, men kun kender sin egen måde at blive betjent på. Der var blevet reageret og ikke handlet[27].

Hjælpemidler til håndtering af et sådant apparat var af såvel kemisk art som mekanisk art. Tredje nulstilling, der fandt sted her, var oftest den vigtigste, for det var her, overforbruget af "tænke – planlægge – handle" fandt sted[6].

Mennesker har en evne til *ikke* at høre efter eller *ikke* at læse instruktioner. De vil hellere bevise deres værd i at lade, som om de ved, hvad de

foretager sig. I den proces kommer Georg Gearløs (fantasien) op i dem med løsningsmodeller, der ofte ville kunne vinde førstepræmie på en udstilling for moderne kunst. Der er bare det ved det, at apparater ikke er kunstkendere, men kun kender de medfødte justerede og tilpassede hjælpemidler og metoder[17].

Sådan er det også med apparatet mennesket. På trods af at udtrykket: "Plejer er død" bruges af de fleste mennesker, så fortsætter de med at gøre, som de plejer, uden omtanke på deres egen sandhed. Oftest var det her, vreden var opstået, fordi apparatet ikke ville lytte til "Plejer". Når nulstilling fandt sted, begyndte handling at kunne få plads i stedet for det reaktionære[16].

Var det sådan, at investeringen ikke stemte overens med det sande behov, blev det også klarlagt i den tredje nulstillingsproces. Hvilket fik en tilfredsstillende udgang i tilpasning og justering af krav efter formåen, og ikke efter behov[20].

Mennesket må tilpasse og justere sine behov dér, hvor det kan lade sig gøre. Hvis du vil flyve til månen, nytter det ikke at investere i en flyvemaskine med én motor, i indbildsk forventning om, at den skal bringe dig til månen[12].

Jeg skabte i det job glæde hos mine statister, og det var det, der vækkede min erindring og fik bragt mig ind i min beslutning[11]. En beslutning om at hente disse erfaringer frem i apparatet Arne, som havde været ekspert i at bruge sit kommunikationscenters Georg Gearløs til at løse problemer med[14].

Handling

4-11-22-16-7-14-21-27

Alt, hvad jeg møder på min vej, er noget jeg skal lære af, og når *Det næste skridt er det første i mit liv*, er det en god idé at standse op og læse instruktionsbogen. Så bliver du i stand til at handle. Det vil ske på et fundament af en beslutning, der er bevidst, og du vil vide, hvad du har foretaget dig[4].

Du vil derved være frigjort fra at skabe frustrationer. For der vil, når du er bevidst om det, du foretager dig, ikke opstå nogle *hvorfor'er*. Når du

kender facts i det, du sender ud, lærer du også af konsekvenserne af dine handlinger ved at konstatere facts, når du modtager dem. Det giver dig mulighed for at justere og tilpasse i stedet for at opfinde[11].

At standse op og læse instruktionsbogen gør du ved at tage en beslutning om at lade "plejer" afgå ved døden endnu engang, men begrav liget denne gang[22]. Den beslutning følges op af en beslutning om, at første handling er *ikke at gøre*, for så at lytte til og se på, hvad facts indeholder[16].

Noget af det første du vil opdage, er, hvor du vil få tilført energi fra. Det vil nemlig vise sig for dig, at den første handling ofte er nok[7]. Ja, du læste rigtigt. Af de signaler, du tilsyneladende har behov for at rage til dig, vil du forbavses over, hvor få der skal gøres noget ved. Der skal ikke gøres andet end at konstatere dem.

Du vil komme til at se, hvordan meget af det, du tiltrækker, ikke tilhører dig, men tilhører dine statister[14-21].

Du vil også opleve, hvordan denne enkle handling i ikke at gøre, er den vanskeligste handling at lære. Det er indlysende, da den på et fundament af selvisk angst har været en af dine værste fjender, der nu skal til at være en af dine bedste venner, om ikke den allerbedste[27].

Beslutning

6-12-22-23-21-11-27-4-10-3

Da livet er en naturlig, aggressiv, kreativ, skabende proces, er det meningen, at den ene handling skal afføde den næste. Da alle handlinger skal have et bevidst beslutningsgrundlag, nytter det ikke noget at tænke en beslutning, planlægge en handling og handle den ud. For så, når den vender tilbage, hvad alt gør, at reagere til højre og venstre på det opstartede fundament[6-12-22-23].

Når konsekvenser vender tilbage, er tiden inde til nye beslutninger[21], som skal skabe den næste handling. Det nytter ikke noget at lægge beslutning på beslutning på beslutning, uden at standse op. Du er nødt til at slette den beslutning der ikke skabte det, du ønskede, og så tage en ny[11]. Gør du ikke det, kommer du til at trække på flere heste på én gang; de går bare ikke samme vej[27].

Hvis du derimod lærer af første beslutning; tager en ny og handler den ud; lærer af den og handler den ud osv.; så vil du også komme til at trække på flere heste, men nu går de samme vej[4]. Hvis du husker at nulstille hver gang, er du i en aktiv livsproces[10-3].

Reagerende

6-12-22-9-2-4-21-16-24-13-8

Den reagerende adfærd er eksistensstilens passiviserende adfærd, hvormed dit apparat bliver sat ud af produktion[6-12]. Dit kommunikationscenters Georg Gearløs er lynhurtig til at skabe fejlinvesteringer, som din stolthed har vanskeligt ved at erkende[22-9].

Du modtager derfor hellere lappeløsninger fra Georg end at lytte til den sandhed, du godt kender[2]. Sæt dig ned foran spejlet og fortæl vennen, du ser, hvad vennen skal gøre, og bestræb dig så på selv at gøre det[4-21].

Jeg ved godt, at Georgs forslag er dem, du har lyst til. Men jeg ved også, at hvis du følger dine råd til vennen, vil du opleve livet enkelt[16-24]. Du vil få skabt plads til at høre og se, hvad dine sande behov er, så du kan få justeret og tilpasset dine lyster til den, du egentlig er[13-8].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvad du mener er årsagen til, at du er reagerende.
2. Beskriv, hvordan du oplever det at være reagerende.
3. Beskriv, hvad du mener, der vil ske, hvis du blev handlende.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at blive handlende.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at blive handlende.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvor du mener, at du i dag stadig er reagerende.
2. Beskriv, hvordan du oplever det, at du stadig er reagerende.
3. Beskriv, hvad du mener, der vil ske, hvis du også blev handlende på de områder.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for også at blive handlende på de områder.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for også at blive handlende på de områder.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 27 29. emne **Kort 24-5**

Enhver oplevelse,
du modtager,
indeholder visdom til dig.

Indledning

22-13-23-27-4-10-8

"Visdom er noget, du får, når du bliver gammel," siges der. Hvorfor vi skulle bildes det ind, ved jeg ikke. Men jeg ved, at hvis sandheden havde været fastholdt fra begyndelsen og var blevet videregivet, så ville eksistensstilen ikke have eksisteret[22].

Visdom er ikke kun noget, du får; visdom er noget, du *er*, når du er færdig i en skabelsesproces[13]. Menneskets livscyklus indeholder mange cyklusser med hver sin overordnede skabelsesproces, der så igen indeholder sine skabelsesprocesser[23].

Hver gang en skabelsesproces er overstået, træder mennesket ind i visdom og *er* det skabte. Det opleves stærkest i de overordnede skabelsesprocesser. De er frugten af en række mindre skabelsesprocesser, hvor du allerede har høstet de første frugter; ellers ville du ikke være nået til den store høsttid[27].

Skal visdom sættes i forbindelse med ordet gammel, så bliver du gammel mange gange i dit liv. Det er måske derfor, at udtrykkene: "Når du er så gammel, kan du, kan du ikke, må du, må du ikke, skal du, skal du ikke, bør du, bør du ikke, vil du da, vil du da ikke osv." bruges ofte, hvad enten du er 4 år eller 64 år. Facts er, at når skabelse er ovre, så eksisterer det skabte, og frugten, det skabte, er den materialiserede visdom, som *er*[4-10-8].

Visdommen

13-4-17-21-1-2-23-26-8-21

Gud *er* "gudskraften", den højeste visdom. Gud er i alt, både det usynlige og det synlige. Det usynlige vil manifestere sig, hvis du vælger det. Det vil med din del af gudskraften, og i den del af gudskraften, du repræsenterer, materialisere sig, altså blive synligt og/eller mærkbart for dig.

Gudskraften var og er de materialiserende energier i alle skabelser. Gud *bliver* og *er* derfor Altet. Så alt, der eksisterer, er Gud; det gælder også dig, for du *er*. Dine valg er de dele af Altet, du gennem ordets kraft har valgt at repræsentere[13-4].

Når du hører og ser din lære i det, du modtager, bliver du i stand til at færdiggøre læren (skabelsesprocessen). Færdiggørelsen sker i tre trin (perioder) – du kan her supplere ved at læse om temaet *Tvivl* i kap. 12, emne nr. 22. Når det er sket, så *er* du læren af din oplevelse, og det vil være den visdom, du vil hvile i og udstråle[17].

Alt, hvad der udstråler, tiltrækker[21-1]. Hvis du søger det positive i de oplevelser, du modtager, vil du, med stor sandsynlighed, havne mellem den såkaldt negative energi og den såkaldt positive energi. Det er lige dér, hvor kærlighedsenergien befinder sig, den energi, der *er* Gud[2].

Siger du betingelsesløst og kompromisløst: "Ja tak" til det oplevede, så tager du din lære til dig. Du vil så, inden længe, begynde at kunne høre og se, hvad oplevelsen fortalte dig[23]. Lad være med at kæmpe for at få svarene. *Utålmodighed er kærlighedens fængsel*. Brug i modtagelsen af dine oplevede signaler de tidligere beskrevne pausegivende sætninger, f.eks.: "Det bliver interessant at se, hvad jeg skal lære her"[26]. Det er på den måde, din kærlighed og din tro er i konstant bevægelse og styrkes[8]. Det ender op i, at det bliver kærlighedsenergien, altså visdommen, du udstråler og derfor vil modtage[21].

Skabelsesprocesserne

6-16-27-20-8-4-1-21-6-18-30-20

Når du går i gang med dette tema, er det vigtigt, at du lader være med at ville forstå det. Oplev bare det, du læser, for begyndelsen kan virke forvirrende[6]. Du vil længere henne i temaet med stor sandsynlighed modtage en forståelse for ordene. Sker det ikke, så glem det; du vil få det på plads med tiden[16].

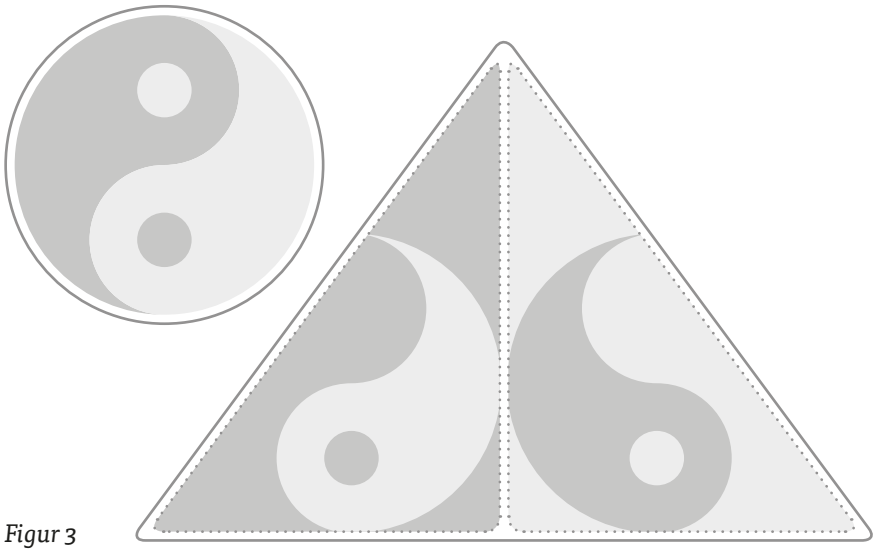
Alt opstår ud af usynlige energier. De energier er den lyse energi og den mørke energi. Gudskraften er lyset og mørket, det såkaldt positive og det såkaldt negative. Fusionen af disse er den ophævede og usynlige

energi, der er Gud og repræsenteres af kærlighedsenergien. Intetheden i fusionen er på samme tid Altet, hvor tilstanden af væren opleves.

Kærlighedsenergien er det usynlige lys, der er indeholdt i al skabelse, og den kan kun opfanges gennem oplevelse. Denne lys-energi er altså opstået af to andre lys, det lyse lys og det mørke lys. Der er nu skabt en treenighed, én enhed ud af to enheder. Den samlede energi er visdommen, altså det skabte. Der tales om det i Faderen, Sønnen og Helligånden, og det illustreres i Yin, Yang og Symbolet. Det ses tydeligere, hvis Symbolet åbnes og vises i treenighed i stedet for i centreringen.

Én enhed ud af to enheder

Yin og Yang i symbolet og i treenigheden.

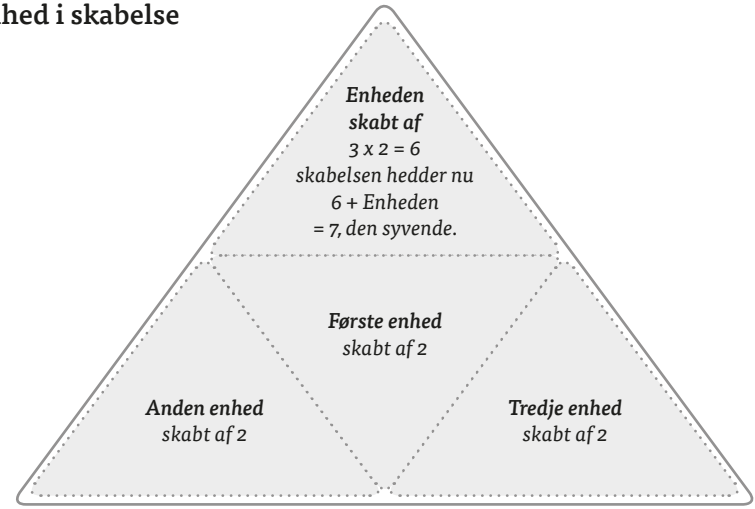


Figur 3

Skabelse i materien, altså materialiseringen fra det usynlige plan til det synlige plan af gudskraftens perfekte idéer, sker gennem tre treenigheder. Hermed opnås den endelige skabelse, som *er* visdommen, ud af de tre treenigheder.

Første skabelse her på det jordiske plan ser så sådan ud:

Første enhed i skabelse



Figur 4

Første enhed i skabelse er altså 6 + 1 = 7, der indeholder enheden 3 + 1 = 1. Enheden = 1 og + 1 (der er den syvende) er ét og det samme; det er den skabte kærlighedsenergi. Enheden = 1 bliver til + 1, fordi den skal lægges til de første 3 for at repræsentere Altet. Enheden = 1 vil fremover blive betegnet som enheden + 1, og hver af de enkelte enheder vil blive betegnet som det, de er, nemlig som elementer eller perioder.

Al skabelse består altså af tre elementer eller perioder + 1 element eller periode, hvor elementet eller perioden + 1 også er en del af hvert af de tre elementer eller perioder. De tre elementer jord, vand og ild ville ikke bestå, hvis ikke + 1, det usynlige element luft, indgik i hvert af de tre elementer. Det samme gør sig gældende i menneskets emotionelle signalsystem, hvor der er tre hovedemotioner + 1. Emotionen glæde er indeholdt i hver af de tre øvrige emotioner sorg, angst og vrede, + at glæden står alene.

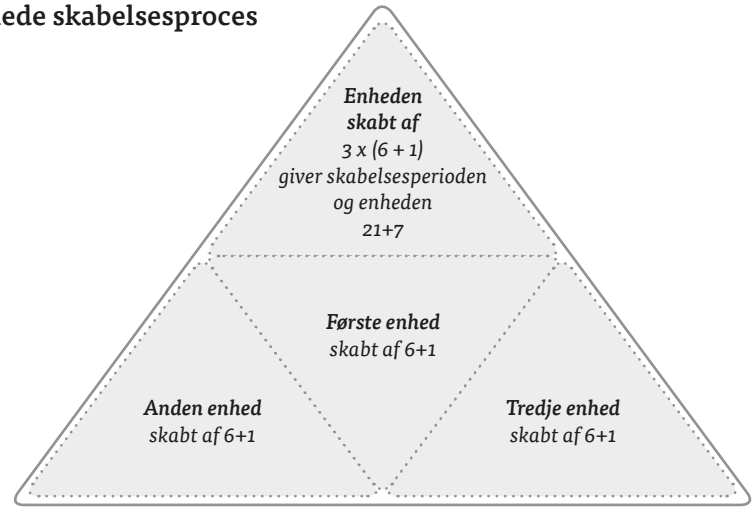
Den grundlæggende skabelsesenhed, vi består af her på jorden, er altså skabt af 3 enheder, der hver består af 2 enheder, hvilket giver os enheden

6 + 1. Enheden + 1 er en nødvendighed i al skabelse. I menneskets skabelse er enheden + 1 omsorgen.

Alle skabelsesprocesser i Universets energier indeholder enheden 6 + 1, altså 7, og når du når den syvende i enheden, høster du frugten. Der kan her drages en parallel til kap. 25, emne nr. 19, i temaet *Energiplanerne*. Da al skabelse opstår af tre perioder, indeholdende enheden 7 i hver periode, frembringes den næste enhed i skabelsesprocesserne. Det er enheden 3 x 7 = 21.

Der høstes altså tre gange undervejs i en sådan skabelsesproces, og den vil se sådan ud:

Den samlede skabelsesproces



Figur 5

I forløsningen af den samlede skabelse er der en samlet høstperiode, hvis frugter svarer til de antal gange, den syvende er nået i den sammenlagte skabelse. En samlet skabelsesproces hedder tre perioder + én periode. Perioden + 1 er den samlede høst, du skabte. Det er visdoms- og dødsperioden, begyndelsen på det nye, der er den periode, hele læren går ud på at ende op i. Her møder du tilstanden af væren[27].

Det er i den mulige periode for hvile, i en tilstand af væren, du kan lære,

så det nye liv, der altid efterfølger, kan få et skabende og harmonisk fundament at bygge på[20]. *Død er nyt liv*. Tiden eller længden af den periode vælger du til dels selv. Husk at nyde perioden, lad være med at sælge den eller springe hurtigt videre. *Utålmodighed er kærlighedens fængsel*[8].

Alle perioderne har samme tidsforbrug i de enkelte perioder. Også høstsæsonen, selv om det ofte ikke opleves sådan, fordi den samtidig er opstarten til det nye. Enheden i al skabelse hedder altså 7 og/eller 21, det kan være sekunder, minutter, timer, dage, uger, måneder eller år.

Enheden 7 er altid en delperiode af en skabelsesproces og kan på samme tid være begyndelsesperiode, midterperiode og afslutningsperiode for andre skabelsesprocesser.

Enheden 21 kan være en afsluttet skabelsesproces bestående af tre perioder á 7 + 7 = 28, men ved 21 er den skabt. Enheden 21 kan også være en delperiode af en skabelsesproces. Er den det, består den af tre perioder á 21 + 21 = 84, men ved 63 er den skabt. Enheden 21 og enheden 3 á 21 kan på samme tid være begyndelsesperiode, midterperiode og afslutningsperiode for andre skabelsesprocesser.

Enheden + 1 (visdommen) er altid fundamentet for det nye og derfor en nødvendig periode for skabelsernes aggressive, kreative og skabende processer (fremdriften).

Astrologien har også indflydelse på skabelsen, da den indeholder tidsbegrebet. Når tidsbegrebet glider ind, spiller tallet 12 også på tangenterne i livets spil, men det er stadigvæk ud fra enhedsmodellen 3 + 1. Det har indflydelse på følgende måde: 3 til modtagelse + 3 til justering + 3 til materialisering = frugten, der også er 3, samlet tid = 12.

De tre første perioder i en skabelsesproces indeholder ligeledes sine 3 + 1 perioder, der igen i de skabelsesprocesser kan indeholde sine 3 + 1 perioder osv. Da + 1 er høsten og samtidig begyndelsen til det nye, så har din evne til at modtage dig selv i dine høstsæsoner stor betydning for din livsbane[4]. Det er dig, der med evnen til at modtage dig selv, bestemmer, hvor mange skabelsesperioder af 3 + 1, dine skabelsesprocesser skal

indeholde i dit liv. Skabelsesperioderne er dine gentagelser af hændelser, du skaber ud fra dine adfærdsmønstre i dine forskellige varianter[1]. *Dine valg er dit liv*.

De gentagne hændelser, du skaber, indeholder dine mulige læreprocesser eller dine valgte destruktioner[21]. Det er derfor vigtigt ikke at bremse dine læreprocesser ved at sige "hvorfor?", bare fordi du er forvirret eller frustreret i delprocesserne (en af dine 3 á 7 eller 3 á 21) i dine skabelsesprocesser. Modtager du ikke + 1 (visdommen), du har skabt, må du gennem læreprocessen endnu en gang. Aktiv skabelse kan kun hvile i kærlighed[6]. Destruktiv skabelse hviler i *hvorfor*[18].

Skabelsesperioderne indeholder hver tre trin i processerne, og da der er 3 + 1 proces, giver det 12 trin: 1. Skabelse: Håb – overgivelse – tro. 2. Skabelse: Tro – erkendelse – viden. 3. Skabelse: Viden – sorg – visdom. + 1 det skabte: Visdom – healing – død. Kort beskrevet ser det ud som følger:

1. Du ser håbet, modtager overgivelsen og troen.

Første skabelsesperiode er overgivelse, der affødes af dine *hvorfor'er*. Magtesløsheden i dine frustrationer sætter ind, og når det har gjort ondt nok, møder du håbet i søgen efter healing. Du ser håbet, overgivelsen sætter ind og du har fået en tro på, at noget andet kan skabes. Du *er* blevet troende. Du har nået den syvende, og du glider ind i næste skabelsesperiode.

Er det første skabelsesperiode for tanker og idéer til materialistisk materialisering, er det her der forhandles med dig selv om løsningsmodeller, indtil du i håbet ser, at løsningen er der. Du *er* blevet troende. Du har nået den syvende, og du glider ind i næste skabelsesperiode.

2. Du lever troen, modtager erkendelse og viden.

Anden skabelsesperiode er genkendelse gennem det, du hører og ser, og det bekræfter dig i det, du tror på. I den del af skabelsesprocessen prøver, forsøger, bestræber, tilpasser og efterjusterer du din tro til lige den, du tror, du vil være. Du modtager dine bekræftelser, og du ved nu, at det *er* din sandhed. Erkendelsen har fundet sted, du har passeret tro-

en og er blevet vidende. Du har nået den syvende, og du glider ind i næste skabelsesperiode.

Er det anden skabelsesperiode for tanker og idéer til materialistisk materialisering, er det her der prøves, forsøges, bestræbes, tilpasses og efterjusteres i det, du troede på. Indtil du bekræftes i, at sådan skal det være. Du modtager dine bekræftelser, og i erkendelse af dem ved du nu, at det *er* din sandhed. Du har passeret troen og er blevet vidende i det, du vil materialisere. Du har nået den syvende, og du glider ind i næste skabelsesperiode.

3. Du lever din viden, modtager sorgen og visdommen.

Tredje skabelsesperiode er tiden, hvor du lever din viden. Her tester du dig selv i din viden, og finjusteringer finder sted. I delperioden + 1 af denne tredje skabelsesperiode *er* du din viden. Du modtager dine bekræftelser, og du ved nu, at du *er* din sandhed. Du slipper det gamle og modtager sorgen. Du har passeret din viden og *er* blevet visdom. Du har nået den syvende, og du glider ind i høstsæsonen af den samlede skabelsesproces.

Er det tredje skabelsesperiode for tanker og idéer til materialistisk materialisering, er det her du tester din viden, finjusterer, og den afsluttende materialisering finder sted. I delperioden + 1 af denne tredje skabelsesperiode synliggøres dine tanker og idéer. Du modtager dine bekræftelser, og du ved nu, at dine tanker og idéer er blevet til sandhed. Dine tanker og idéer har passeret din viden og *er* blevet skabt. De repræsenterer nu visdommen. Du har nået den syvende, og du glider ind i høstsæsonen af den samlede skabelsesproces.

4. Du lever din visdom og modtager din healing og det nye liv. *Du er i den syvende*, du er den syvende.

+ 1, den fjerde periode, er den samlede høst af skabelsesprocessen, og det er her i visdommen, det vil vise sig, om du er i stand til at bevare frugterne af det skabte[30]. Det gælder for begge de nævnte typer af skabelser. Hvis du er i stand til at bevare visdommen, vil du nå den endelige forløsning i delperioden + 1 af høstsæsonen, og fundamentet for det nye er perfekt[20]. Når det er perfekt, er læreprocessen integreret i dine

erindringer, og du er parat til at modtage dig selv i de næste processer, som allerede er gået i gang.

22-13-30-21-17-8-20-1-15-25-3-6-23-14-2

Alle høsttider indeholder sorgprocesser, da de begynder i tabene af de gamle forestillinger. Det er derfor, at al skabelse gerne skulle begynde i omsorg. Har du ikke lært sorgen at kende, vil dine skabelsesprocesser blive derefter[22]. Dine skabelsesprocesser vil altid blive opbygget på fundamentet af dine forestillinger om, hvad du tror på, at sorg er for dig[13-30].

"Kom hviledagen i hu, så du holder den hellig," står der skrevet. Hver gang du når den syvende i enheden 7, vil du opleve glæden. I alle skabelserne er der mange gange den syvende, og jo større skabelser der opnås, desto større er oplysningen, du modtager[21]. Det indebærer samtidig, at jo mere oplyst du bliver, desto vanskeligere bliver det at se det lys, du modtager[17].

Den syvende er hellig. Hellig betyder hel i ånden, der er lig med Helligånden. Ønsker du at nå til enden af vejen og modtage dig selv i Helligånden, *blive ét med*, så er det betydningsfuldt, at du viser dig selv kærlighed, hver gang du når den syvende i dine skabelsesprocesser[8]. Du må bevare din glæde i dig, og det gøres bedst ved at blive i den fred, ro og harmoni, der udløses, hver gang den syvende forløses[20].

Det er kun her, du har muligheden for at integrere din helligdom i dig, *din* skabte *visdom*. Flygter du fra glæden i din visdom ved at overhælde dine statister med dine skabte frugter, er der ikke noget at sige til, at dine statister muligvis vil opleve dig som værende blevet en hellig rad[1]. Lyt til din opmærksomhed[15] og bevar modet til at have hemmeligheder. Lad være med at tilsidesætte dig selv med den visdom, du har skabt, ved at sælge din glæde, fordi du ikke tør leve i den[25].

Det bliver vanskeligt at opfange og opleve den sande glæde, når dit træningsprogram når højere niveauer[3], hvis du ikke fra begyndelsen øver dig i at mærke glæden. Du må blive i den og bevare den i dig, hver gang den syvende forløses. Du vil få lyst til at vælge nedad, og du kan være sikker på, at du nok skal blive fristet[6-23]. Fristelsen er stor, og den er

nemmest at vælge, for i mørket opleves lyset bedst[14], og der er mange, der gerne vil frelse og frelses[2].

Naturens menneskelige skabelsesproces

9-23-6-13-14-16-1-7-25-15-30-4-17-20-8-21

En sjæl har besluttet sig for at materialisere sig her i paradiset, og da enhed skabt af to enheder er det, der skal til, så mødes to sjæle, der er udvalgt til opgaven. En lys energi (kvinden) og en mørk energi (manden) er tiltrukket af hinanden, for de har en aftale om at skabe et tempel for denne tredje sjæl, der er parat til genfødsel. Disse to materier indeholder de læreprocesser, den tredje sjæl har brug for i det liv, der kommer. De to sjæle er udvalgt af den tredje, der selv bærer sine ansvar. *Dine valg er dit liv*.

Det er ikke altid, at materierne, de to sjæle bor i, er klar over, at det forholder sig sådan, at de skal til at være forældre. Men kigger de i sig selv, vil de nok se, at det bunder i deres egen uansvarlighed, at de ikke havde set det, eller ikke ville se det. Sådan er det, når lysterne styrer i eksistensstilen[9].

Skulle undfangelsen være sket under voldelige forhold, så er der også en mening med det, selvom den kan være vanskelig at høre og se. En ting er sikker, og det er, at en sådan undfangelse har helt specielle læreprocesser for såvel moderen, faderen som for sjælen i barnet[23]. *Alt er rigtigt*.

Den nye sjæl har gjort sine valg og er parat til at placere sig i kærlighedsenergien – midten af den lyse energi, ægget, og den mørke energi, sæden. I balancepunktet tager den rejsende plads, og sjælsvandringen gennem den rejsendes erindringer begynder. Denne rejse – erindringsrejsen gennem samtlige evolutioner – er en gennemlevelse af alle erindringerne i sjælsenergiens hukommelser. Fra usynlige mikroorganismer til det, det menneskelige tempel indeholder i dag. Destinationen er bestemt af, hvor langt den rejsende er i sine læreprocesser.

Nye menneskesjæle genfødes som meget omsorgskrævende, da det er

sjælenes nødvendige lære for alt liv. Læren om omsorg, hvorpå sjælen skal have skabt sit fundament, kræver ikke troen på reinkarnation, for nødvendigheden af læren om omsorg er fundamentet for ethvert menneskes perfekte liv. Gamle sjæle, der har et stort erindringsgrundlag, genfødes med et højt spirituelt erfaringsniveau. Det er årsagen til mange menneskers forvirring og frustration, da eksistensstilen ikke bygger på spiritualitetens energimæssigt høje niveau, men nærmere på en benægtelse af samme[6].

Efter et veludført arbejde af denne sjæls materialiserende statister, også kaldet forældre, begynder første skabelsesproces, der udelukkende er under sjælens eget ansvar. Sker der spontan abort her, har sjælen benyttet sig af sin fortrydelsesret og er flygtet retur i en af skabelsens sorgprocesser.

Det kan ske inden for de første 84 dage, hver gang den syvende i delperioderne af første skabelsesproces nås. Risikoen er størst omkring den 63. dag. Efter den første skabelsesperiode overdrages ansvaret for de kommende perioder til moderens omsorg eller mangel på samme. Det er i de perioder, sjælen modtager sin første nye lære og beslutningsgrundlag.

Den lære, sjælen i fostertilstanden modtager, kommer til i den afsluttende visdomsperiode (+ 1) at være grundlaget for det nye livs senere valg, medens bevidsthedsgørelsen finder sted.

Når rejsen i skabelsesprocessens materialisering er slut med udgangen af tredje delperiode, påbegyndes forløsningen. Denne forløsning finder ofte sted i en kæmpe sorgproces, hvor den skabte enhed, sind, krop og sjæl, ikke er meget for at give slip og modtage sin visdom i det skabte.

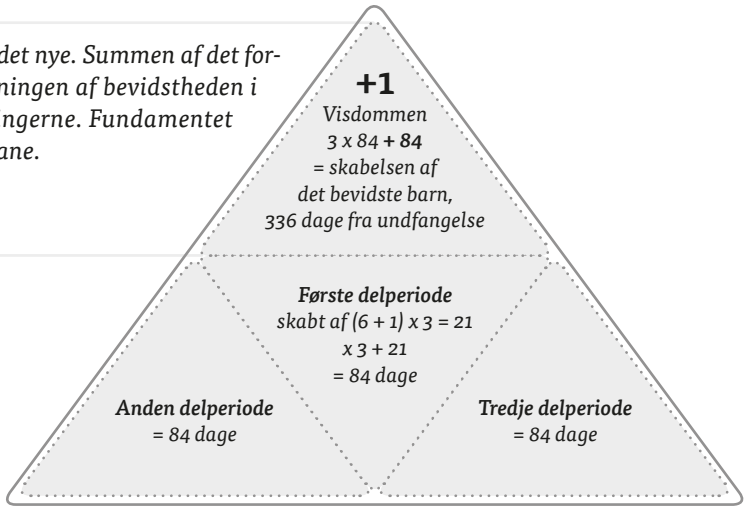
Barnets første 84 dage er begyndelsen på det nye liv, hvor barnet åbner for sin bevidsthed. Det gør det ved at benytte sig af visdommen, frugten af første endelige skabelsesproces, bestående af 3 delperioder + 1. + 1 er afslutningen på fosterstadiet og samtidig begyndelsen til det nye liv, det skabte. Det skabte, der er *visdommen*, er det, der er materialiseret[13].

Processen illustreres sådan:

Første fuldendte skabelse – 336 dage fra undfangelse

Den første fuldendte skabelse består af samme antal skabelsesprocesser som i livet uden for omsorgsgiveren.

Opstarten i det nye. Summen af det forgangne. Åbningen af bevidstheden i sjælserindringerne. Fundamentet for din livsbane.



Figur 6

En interessant observation er her, at fra undfangelsen og til barnets bevidsthed er til stede, de 336 dage divideret med tidsfaktoren 12, giver tallet 28 – der svarer til kvindens, den lyse energis, cyklus. De 28 dage svarer til en delperiode på 3 x 7 dage + 7 dage. Hvis vi nøjes med at tage de 3 x 7 dage = 21 dage, og ganger dem med tidsfaktoren 12, så får vi de 252 dage. Det er her, fosteret er færdigskabt i materien. Så lægger vi alle høstsæsonerne oveni, det er 12 x 7 dage = 84 dage, så har vi det færdigskabte bevidste barn, 252 dage + 84 dage = 336 dage.

Den mørke energi, mændene, er også underlagt cyklussen på 28 dage, men den opleves bare ikke fysisk. I eksistensstilen er de fleste mænd påvirket mentalt på samme måde som kvinden. Men kvinden har ladet sig bilde ind, at det er normalt for kvinder, så de får lov til at bære ansvaret for medfølgende turbulenser i parforholdene i den periode[14].

At børn af i dag er betydeligt mere bevidste i de første tre måneder end tidligere, er et tydeligt signal om deres sjælserindrings høje spiritualitet. Og de får brug for den. Menneskeheden er nået en tid, hvor spiritualiteten skal have sin rette jordnære plads i mennesket. Sådan at alle evner, vi er skabt med, kan bringe de af os, der vil det, til overlevelse som art[16].

Sjælen har nu fået skabt sit tempel i den materie, den vil rejse videre i, her i de materielle energier. Med indtræden på det jordiske plan begynder den næste lære. En lære, der gerne måtte gennemgås efter menneskets naturligt skabte cyklus' tiltænkte indhold[1].

Disse cyklusser eksisterer i alle menneskers sjælserindring, men i eksistensstilen er de blevet bragt i uorden. Den uorden, der har fundet sted, er tidspunkterne for, hvornår det, der nødvendigvis må læres, bliver lært.

Jeg har beskrevet den første fuldendte skabelsesproces og vil nu skitsere og beskrive den næste fuldendte skabelsesproces. Derefter vil jeg beskrive de tre delskabelser for så at afslutte med den samlede fuldendte skabelsesproces i materien uden for omsorgsgiveren. Samtlige tre fuldendte skabelser, fra undfangelsen og til vejen er gået, er i antallet af delskabelser identiske.

Der eksisterer 12 cyklusser i menneskets fuldendte skabelsesproces. Den anden fuldendte skabelse er menneskets første cyklus, der er de første syv år. Den periode er samtidigt første delperiode af den første delskabelse af den endelige fuldendte skabelse.

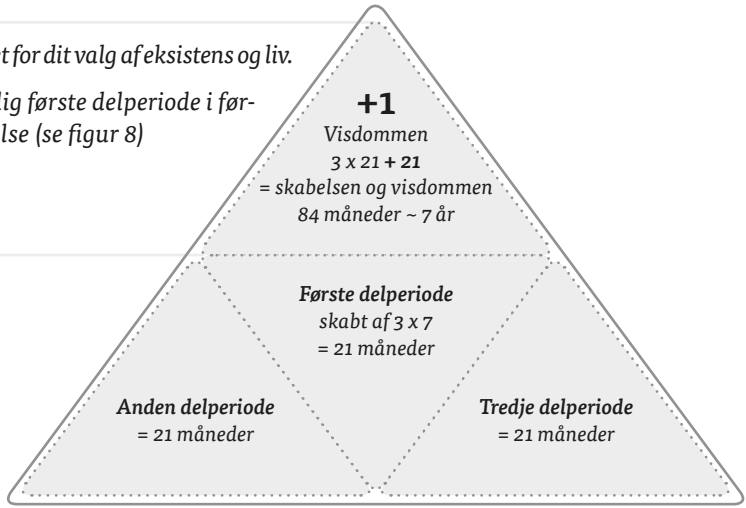
Den anden fuldendte skabelse er fundamentet for livet i livet og ser sådan ud:

Anden fuldendte skabelse – 7 år

Den anden fuldendte skabelse på 84 måneder (7 år) svarer til første delperiode på 84 dage i fosterstadiets skabelsesprocesser.

Fundamentet for dit valg af eksistens og liv.

+1 er samtidig første delperiode i første delskabelse (se figur 8)



Figur 7

I første delperiode af denne første delskabelse handler forældrenes læreproces om at slippe deres selviskheder. Og at modtage barnets undervisning i at høre og se, både barnets og egne sande behov, og yde den sande omsorg. Alle parter har i processen lidt et stort tab, og det selvom ønsket om nærvær har været tilstede. Tabet hos alle er frihed, og hos forældrene indtræder den fornægtede og ubevidste sorgproces ca. 2½-3 måneder efter fødslen[7].

Har forældrene forståelse for barnets og egne behov, får barnet mulighed for at lære at modtage sig selv i sine sande behov. Barnet får en klar opfattelse af, hvad det betyder at udtrykke behovene. Emotionen sorg læres, og det er moderens primære rolle at være omsorgsgiver i dette spil. En opgave, der langsomt skal lettes i anden delperiode og glide over i en ligeværdig fordeling mellem forældrene i tredje delperiode.

Faderens primære rolle i denne del af processen, er at lære at slippe sin selviskhed og være den primære omsorgsgiver for moderen.

I anden delperiode begynder barnets indsamling af erfaringer. Det er vigtigt, at barnet animeres til at udtrykke sine behov, og at det samtidigt lærer, at grænser er noget, der eksisterer og er en del af menneskets liv. Emotionen vrede læres i denne del, og er den handlet i sandhed, vil barnet også i den emotion lære at opleve glæden[25].

I tredje delperiode finder efterjusteringerne sted. Barnet skal opleve de første svigt, da omsorgsgiveren nu gerne skulle have fundet sin rette plads i familiemønstret. Faderen skulle gerne være blevet mere deltagende gennem udvisning af tryghed under ansvar. Barnets lære om emotionen angst tager til, fordi de mange brud på forestillinger, barnet fik skabt i de første perioder, tager til i denne del af processen[15].

Har forældrene lært barnet at udtrykke dets behov, vil emotionen angst også få sin rette plads, og barnets opmærksomhed på sin nye og kommende lære vil forstærkes. Troen på sig selv begynder at etablere sig. Når barnet har lært at modtage sig selv, vil det også i harmoni kunne modtage sin sorg i det første tab af forældrene, der gerne her skulle have fundet sted[30].

I + 1, Visdommen, integrerer barnet sine indsamlede erfaringer, og de forestillinger, der ikke kunne bruges, skulle gerne blive frasorteret. Med sorgprocessen fra tabet ved udgangen af skabelsen i tredje delperiode, søger barnet alternative omsorgsgivere at supplere med, for barnet har fået forståelsen for at være sin egen skaber[4].

Båndene til bedsteforældre får i denne del af processen stor betydning. Det er nu hos dem, barnet vil kunne modtage den modne og uselviske lære i livsprocessen inden for sine egne energimæssige stråler. Bedsteforældrene vil kunne vise barnet kærligheden i barnets opfattelse af livet, da de er i modningen eller integreringen af sig selv som lige dele lys og mørk energi. Det kræver selvfølgelig, at bedsteforældrene ved, hvad det vil sige at tage ansvar for deres eget liv[17].

Gennem denne anden fuldendte skabelse er fundamentet for livet grundlagt. Barnet har fået studeret de enkelte perioders læreprocessers grund-

principper og samtidig fået et sundt forhold til sine emotioner og lært de øvrige elementer af mentalhygiejnen.

Grundprincipperne i læreprocesserne i alle perioderne er:
Læren i første perioderne: Genfødsel – Indsamling – Parat
Læren i anden perioderne: Opbygge – Indsamling – Modning
Læren i tredje perioderne: Integrere – Indsamling – Slip
Perioderne + 1: Visdommen – Væren – Døden/Det nye liv

Barnet er nu visdommen i den anden fuldendte skabelse og ved derfor, hvordan den sande glæde skabes. Med denne ballast er barnet forberedt til, i sin visdom, at glide ind i anden delperiode, som denne fuldendte skabelse også er første delperiode af[20].

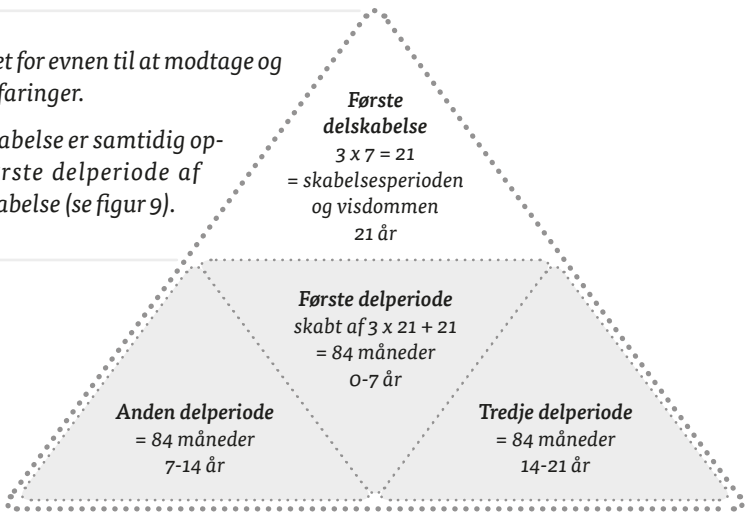
Første delskabelse består af de første 3 x 7 år og igen med de samme grundprincipper i læreprocesserne, som i den anden fuldendte skabelse, der igen er en kopi af principperne i fosterstadierne. Grundprincipperne går også igen i alle delskabelser, men her medregnes + 1 ikke tidsmæssigt, da den periode, samtidig med at være død i det forgangne, er visdommen i det nye (genfødslen).

Skematisk ser første delskabelse sådan ud:

Første delskabelse – 21 år

Fundamentet for evnen til at modtage og indsamle erfaringer.

Første delskabelse er samtidig opstarten i første delperiode af anden delskabelse (se figur 9).



Figur 8

Første delperiode 0-7 år er grundskolen for livets beslutningsgrundlag. Læren om emotionerne, med hovedvægten lagt på emotionen sorg. Læres sorgen ikke her, er der ikke et sandt grundlag for læren om sande behov, og sande grænser kan ikke opstå. Det afstedkommer et forkvaklet forhold til emotionen angst.

Læres sorgen ikke, bliver læren i denne delperiode flugten fra ansvaret for eget liv. Har du ikke lært at modtage dig selv i dine sande behov, har du heller ikke lært noget om den sande omsorg, og et misforstået forhold til kærligheden er opstået. Energien kærlighed bliver så bare til et ord af/med betydninger, der passer bedst ind i din eksistensstils system[8].

Læres sorgens signal, omsorg, ikke her, vil du med stor sandsynlighed få skabt forskellige muligheder for at lære om omsorg gennem din eksistens ved senere at skabe omsorgskrævende sygdomme. Lytter du så ikke til de muligheder, kommer du af sted før beregnet i dine fattige erindringer om omsorg. Du har, med dine tilsidesættelser af dig selv, vist, at du ikke vil tage dig selv alvorligt og tage ansvaret for dit eget liv, og du må så gå klassetrinnet om endnu engang[21].

En af de moderne metoder for læren om omsorg er senildemens, for du skal have stiftet bekendtskab med omsorg, inden du dør og må tilbage. Lærte dine emotionelt og spirituelt afstumpede forældre dig det ikke i den ene ende, og lytter du ikke til dine øvrige muligheder for læren, ja, så får du undervisning i den anden ende. Det har så i eksistensstilen den fordel, at du kommer til at udfylde behovene for en mængde frelsere, som med stor sandsynlighed også har et misforstået forhold til kærlighedsenergien.

Jeg finder det interessant, at det i hjerneforskningen bl.a. kan konstateres, at hjernerne i senildemente mennesker søger tilbage til mongolstadiet. Mongoler er en af kategorierne for omsorgskrævende nye menneskesjæle, der er i deres første lære om omsorg i kærlighed.

Du får, som skrevet, også lært noget om svigt, og noget om at være din egen skaber. I den lære bevæger du dig gennem din sorgproces ind i visdommen og videre i anden delperiode af denne delskabelse.

Anden delperiode 7-14 år er tiden, hvor forældrene lærer at slippe barnet gennem barnets voksende behov for at lære angsten og vreden at kende. Forældrene skal lære at udvise den betingelsesløse og kompromisløse kærlighed til barnet ved konstant at lade barnet konfronteres med konsekvenserne af indsamlingen af erfaringer. Forældrene skal have mod og tålmodighed til at lade barnet få oplevelsen af at være sin egen skaber, og lære at være der og yde den rette omsorg, når det er det, der i sandhed er behovet[10].

Barnet vil i sine afvisninger på appellerne om hjælp til det, det godt selv kan håndtere, lære opmærksomhed ved selv at gøre, og kreativiteten vil styrkes[15]. Samtidig vil barnet lære vigtigheden af grænser og grænsernes betydning.

Det er bl.a. gennem grænserne, at sandt hensyn læres, hvilket er en nødvendighed, når barnet skal lære at tage sig selv alvorligt. Hensyn skal ikke tages til andre og andet, hensyn skal udvises til sig selv; derved vil den i sig selv blive udvist til omgivelserne. Har barnet nogle forestillede behov, de selv er i stand til at håndtere, så er forældrenes lære kun at vejlede og ikke at gøre, også selv om det er tidskrævende[25].

Med afvisningerne forstærkes også brydningen af båndene i barnets forestillinger om forældrene. Det er en nødvendighed, at forældrene lader bruddene finde sted, sådan at barnet ad den vej får påbegyndt læren i meningsdannelse. I en familie med et skabende forhold til vreden, skabes der konstruktive løsningsmodeller gennem grænseoverskridelser – såfremt grænserne fastholdes og konsekvenserne får lov til at ligge hos grænseoverskriderен[22].

Barnet får lært værdien af at være beslutningstager og handlende, når det selv skal vælge ud fra egne meninger. Det er i denne periode en af forældrenes vigtigste roller at animere barnet til meningsdannelse, beslutsomhed, handling og ansvarlighed for eget liv[19-11].

I visdommen af anden delperiode påbegyndes læren i tredje delperiode af denne første delskabelse. Det er delperioden 14-21 år, hvor det defini-

tive brud med forældrene skal ske, og gerne ret tidligt. Sker det tidligt, er der en lang periode til at få etableret det endelige kærlighedsforhold mellem barn og forældre[8].

Forældrenes vigtigste lære er her, at de ikke længere har del i barnet. Det er, fordi barnet er et menneske i sin integreringsfase, af sine egne modtagelser, og som sådant et ligeværdigt menneske. Et ligeværdigt menneske, der er i stand til at se sig selv som et selvstændigt, ansvarligt skabende væsen[30].

Har forældrene konstant arbejdet på at gøre sig selv undværlige over for barnet, vil denne proces være nået tidligt i perioden. Og fundamentet for indsamlingerne af det, der indtil nu har kunnet bruges for barnet, vil finde sin rette plads. Barnet vil ligeledes være parat til at modtage sin egentlige opgave her i livet, og vil blive tiltrukket af netop det, der er den kommende nye voksnes egentlige vej[16].

I den endelige visdom af denne delskabelse træder det døde barn ind i sit nye liv. En omsorgsgiver (kvinde), eller en jæger og beslutningstager (mand) er blevet skabt, og opgaven vil nu være at tilpasse sig nye energiniveauer med nye læreprocesser[27].

8-20-22-6-21-17-1-27-9-23-4-28-30

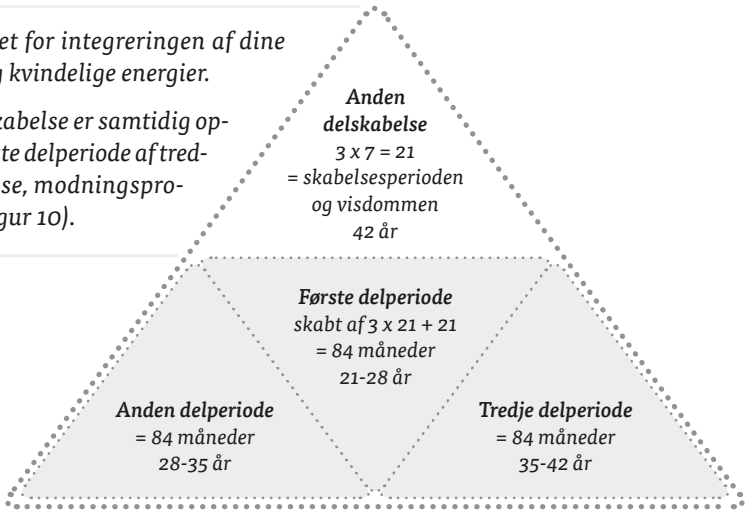
Med kærligheden til sig selv[8] træder et ungt menneske ind i anden delskabelse med den samlede høst af det forgangne.

Skematisk ser anden delskabelse sådan ud:

Anden delskabelse – 42 år

Fundamentet for integreringen af dine mandlige og kvindelige energier.

Anden delskabelse er samtidig opstarten i første delperiode af tredje delskabelse, modningsprocessen (se figur 10).



Figur 9

I den samlede høstsæson af første delskabelse gås der i gang med læren i første delperiode i anden delskabelse. Det er delperioden 21-28 år, der er perioden for genfødslen og første indsamling af erfaringer for at blive parat til at modtage sig selv i voksenlivet.

Denne delperiode er i læreprocesserne identisk med delperioden 0-7 år. Det foregår bare på et højere og dybere plan, hvor ansvarligheden og det at tage sig selv alvorligt i glæden af den samlede høst fra første delskabelse er drivkraften[20].

Forestillinger og bånd brydes, og nye kommer til. Perioden kan opleves turbulent for nogle, da den på samme tid kan indeholde eufori af tidligere skabte frugter og nedture af chokkene over virkeligheden i denne første delperiode af det voksne liv. Er det tilfældet, skyldes det udelukkende manglende kendskab til emotionernes skabende kraft, og specielt et manglende kendskab til sorgen og de sande behov[22].

Du er lige død, og du har lige fået foræret nyt liv. Disse konfronterende modsætninger af eksistensstilens forståen af glæde og depression har affødt mange diagnosticeringer i psykiatrien, med vægt lagt på det maniodepressive. Om ikke andet, så er der også den interessante affaldsspand, der bærer navnet grænsepsykotisk[6].

Hver gang den syvende i skabelsesprocesser nås i eksistensstilen, oplever mængden turbulenser i divergerende sværhedsgrader, alt efter den lavere personligheds valg. Konsekvenserne kan blive som beskrevet ovenfor. Det kan også vælges at forstærke indsatsen i en mere ophøjet retning ved at tilføre værd gennem forstærkelse i flugten i de forskellige stoffer[21].

Er det livsstilen, du er oplært i, så vokser kærligheden her stærkt til dig selv gennem de oplevelser, du modtager i din lære fra partner og barn[17]. Partneren er kommet til dig, fordi du skal lære energierne i dig selv at kende. Specielt vil partneren lære dig energien af det modsatte køn i dig at kende. Energierne vil i samlivet blive forstærket i dig, når du udelukkende bestræber dig på at dække dine egne behov til det yderste[1].

Gennem det at bestræbe sig på at dække egne behov vil begge være midt i modtagelsen af både egne og hinandens healingprocesser. Kærligheden til sig selv i forholdet vil vokse, og ønsket om forholdets samhørighed vil i den kraft til stadighed vokse[27].

Forsøges det derimod at finde værd i sin partner, sker der det modsatte. Hvilket ofte ender i adskillelse eller i et tilsidesættende, ligegyldigt parforhold, der kun holdes sammen i indbildskhed. En indbildskhed, hvor børn, eller andre ydre facader, tillægges ansvaret på grund af rædslen over at skulle tabe ansigt, et af stolthedens frygtindgydende ansigter[9-23].

Hvis parret, hver især, ikke bestræber sig på at tilfredsstille egne behov, bliver det ikke den perfekte lære, der modtages af hinanden. Når to materier, der indeholder samme energier, lever i samhørighed, bliver den skabende kraft mange gange forstærket. I healingen af det samvær animeres den enkeltes modsatte kønslige energier til at vokse[4].

Det er det fundament, der i denne første delperiode er det væsentligste at få etableret. Derved bliver resten af livets lære den sande leg, det, der

fra Guds side har været tanken, at livet skal være. Gifter du dig med et stof, ligegyldigt hvad, så er det indlysende, at livet bliver til en konstant kamp. Dine sjælserindringer ved godt, hvordan det er tiltænkt, og dine stoffer kan ikke i længden dække over sandheden[28].

Når den syvende nås i den forgangne delperiode, glides der over i næste periode på det skabte fundament. Anden delperiode i denne delskabelse er delperioden 28-35 år. Denne periode er i læreprocesserne identisk med læreprocesserne i delperioden 7-14 år på dette niveaus højere og dybere planer.

Dette er perioden for opbygning på det skabte fundament med en fortsat og efterjusteret indsamling af erfaringer. I periodens sidste del sker en modningsproces i de indsamlede erfaringer.

Med den modningsproces glides der over i den næste delperiode af den anden delskabelse. Dette er den tredje delperiode 35-42 år og er i læreprocesserne svarende til delperioden 14-21 år, bare på det højere og dybere niveau.

I den periode integreres de indsamlede erfaringer, og der afpudses med en fortsat modtagelse af erfaringer. Disse erfaringer vil oftest være af bekræftende karakter på de modnede indsamlinger. Det er i bekræftelserne, integreringerne fuldendes, og alt det gamle kan og vil blive sluppet[30].

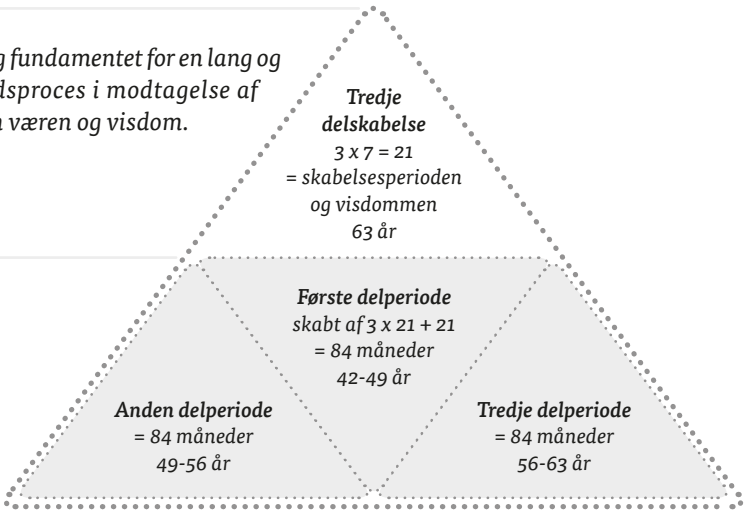
21-10-8-18-9-6-22-27-14-1-13-30-3-20

Når slippet har fundet sted, modtages + 1 af den anden delskabelse, og i den healing begyndes første delperiode af tredje delskabelse. Dette er delperioden 42-49 år.

Skematisk ser tredje delskabelse sådan ud:

Tredje delskabelse – 63 år

Opstarten og fundamentet for en lang og lykkelig dødsproces i modtagelse af dig selv i din væren og visdom.



Figur 10

Tredje delskabelse er tredje tur i de tre karruseller med samme læreprocesser, på endnu højere og dybere niveauer i hver sin delperiode.

Første delperiode, der samtidig er høstsæsonen for det forgangne, opleves i eksistensstilen af mange turbulent i overgangen. Det er sorgprocessen, der denne gang presser mere på. Emotionelle signaler har forstærket sig, og fysiske signaler presser på[21].

Det er afspejlinger af egne tilsidesættelser, og signalerne fortæller, at nu er det ved at være nu, hvis det ønskes at finde ind på den rette vej. Du har selvfølgelig til enhver tid valget at sadle om, også efter denne pressen sig på, men jo før du finder ind på ansvarlighedens vej, desto nemmere er det for dig[10].

I livsstilen er det integreringsperioden for dine mandlige og kvindelige energier. Det er tidspunktet, hvor energien af dit modsatte køn i dig når samme niveau som det køn, du energimæssigt repræsenterer. Det er her

fusionen finder sted i dig, og du vil opleve at være i enheden. Du bliver i den fortsatte proces det endelige, skabte, fuldendte og perfekte guddommelige kærlighedsvæsen[8].

Det er med den lære først muligt i højeste sandhed at være tjenende for gudskraften på den ene eller den anden måde. Dermed være ikke sagt, at du ikke kan være tjenende før, men det er først med integrationen, at du vil være i stand til at have tilegnet dig visdommen af såvel dit lyse lys som af dit mørke lys[18].

Det er et indbildsk selvbedrag, når mennesker, før denne skabelse, påberåber sig enhed ved at leve i cølibat. Der er kun få sjæle, der inkarnerer med en så høj spiritualitet, at de er gennem læren om enhed. Og de vil ikke finde sig selv i en for menneskesjæle afvigende seksualitet, eller på anden måde opleve sig forstyrret af seksualiteten på noget tidspunkt i deres liv[9].

De næste to delperioder i denne endelige modnings- og integreringsperiode, som hele tredje delskabelse er, indeholder de til perioderne identiske læreprocesser med tidligere delperioder. Sorgprocessen, der medfølger ved udgangen af denne delskabelse, vil i signalerne være endnu mere forstærket, hvis du har valgt at eksistere i et liv i tilsidesættelser[6-22].

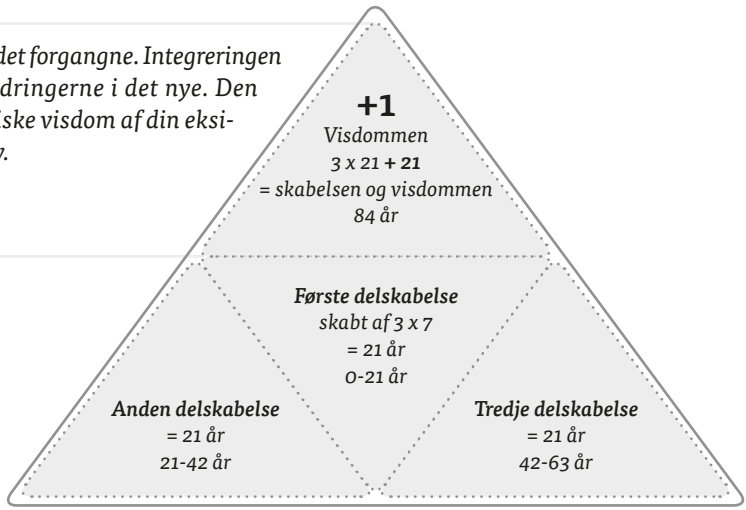
Du er nu dit eget lyse lys og dit eget mørke lys, og med visdommen af denne delskabelse trædes der ind i hele livet eller eksistensens + 1 periode. I den skabelse, der er den tredje og endelige fuldendte skabelse, når vejen er gået til ende, vil du leve videre i den tilstand af væren du har valgt[27].

Den endelige fuldendte skabelse, der er summen af dine valg, ser skematisk sådan ud:

Den samlede fuldendte skabelsesproces – 84 år

Den samlede fuldendte skabelse (84 år) svarer til første (84 dage) og anden (84 måneder) fuldendte skabelse.

Summen af det forgangne. Integreringen af sjælserindringerne i det nye. Den højeste jordiske visdom af din eksistens i dit liv.



Figur 11

Livet har nu gået sin gang, og jeg vil endnu engang nævne, at det står dig frit for, til enhver tid at skifte fra eksistensstilen og over i livsstilen[14]. Du vil, hvis bare du viser villighed til at tage ansvaret, få al den hjælp, du får brug for[1].

Du har i eksistensstilen opsamlet en mængde gødning, der bare skal benyttes de rette steder, for at blomsten kan blive smuk[13]. *Intet er, som det ser ud til at være*.

I tidsrummet omkring alderen 7, 14, **21**, **28**, 35, 42, **49**, 56, 63 og **70** år oplever mange mennesker kriser. I tiden omkring alderstrinene, der er markeret med fed, kan kriserne opleves som værende kraftigere, og mange oplever dem kun i de tidsrum. Det er de store samlede dødsprocesser i indgangene til det nye, der skaber frustrationer.

Frustrationerne er ofte ubevidste, men de er skabt af for mange facts. Facts om det forgangne, forestillede uvirkelige facts om det kommende, og facts i din sjælserindring om sandheden. De kraftigt markerede alderstrin er forårsaget af dobbelteffekt i sorgprocesserne[30].

Dobbelteffekten fremkommer ved, at du er i den syvende i en delperiode, og samtidig er i den syvende i en samlet delskabelse, der også indeholder tre gange den syvende. Du sidder altså i en 3 + 1, som kan gøre meget ondt eller være stærkt euforisk, når eksistensstilen leves, og kan være lige så forstærket i tilstanden af væren i lyksalighed, når livsstilen leves[3-20].

Opleve

6-17-22-21-1-16-30-20-8-27-13-2-5-4-3

Oplever du dig forvirret efter første gang at have læst hertil, er det, fordi du har villet forstå formlerne og tilsidesat dig selv ved ikke at modtage læren om indholdet af læreprocesserne i de enkelte skabelser[6-17].

Formlen er enkel og indeholder gentagelse på gentagelse, på gentagelse af summens samlede gentagelser osv. De er kun med i teksten for at give dig, der har behov for beviser, en forståelse for, hvordan skabelse opstår. Den primære lære i dette emne er, at *visdom*, det er vi alle, hver på vores planer og niveauer, og hele tiden efter eget valg[22-21-1].

Med en forståelse for de enkelte skabelsesprocessers lære vil du lette dine muligheder for at ændre på dit liv. Ud over beskrivelsen af læren i de enkelte skabelsesprocesser er det sande behov for omsorg også blevet afdækket[16-30].

Kigger vi på sorgprocesserne i en naturlig cyklus på syv år, så bliver det samlede antal af forsagede, ubevidste sorgprocesser:

3 enkelte + 1 med en sammenlagt styrke svarende til de 3.
Totalen er 4 sorgprocesser.

Det bliver i en delskabelse til 4 x 3 enkelte + 1 med en sammenlagt styrke svarende til de 3.
Totalen er 13 sorgprocesser.

Det bliver i den endelige og fuldendte skabelse til 13 x 3 enkelte + 1 med en sammenlagt styrke svarende til de 3.
Totalen er 40 sorgprocesser med divergerende styrke[20].

Det giver dig måske en forståelse for værdien af at lære at modtage dig selv i din egen kærligheds omsorg[8]. Har du levet dit liv i naturens proces, vil gaverne i dine mange værender være glæden i det højeste på hvert sit plan og niveau i skabelserne. Er det eksistensstilen, du har eksisteret i, så vil gaverne i dine cyklusser være frugten af det, du dér har troet på[27].

Den lavere personligheds selviske angst for tab og tabu om døden kan være forståelig, når handlingen på sorg er forsaget, og tab af enhver art reelt er død. Det er indlysende, at mennesket passiviseres, når det ikke har tillid til det nye liv, døden indeholder. Dødsangst og eksistensstilens øvrige forsøg på forsagelse af døden opstår ene og alene af de afstumpede og forsagede forhold til emotionernes og spiritualitetens virkelige virkelighed[13].

I eksistensstilen er antallet af sorgprocesser væsentligt højere, da der konstant prøves nye veje, og der dermed også skabes flere tabte forestillinger. Høsten i eksistensstilen er lidelse og euforier. I livsstilen høstes der væren og lyksalighed[2-5-4-3].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du oplever at modtage ordene om skabelsesprocesserne og deres sande indhold af din lære.
2. Beskriv, om du mener at befinde dig i naturens proces eller i eksistensstilens proces.
3. Beskriv, om du mener, at der er noget, du ønsker at ændre på den ene eller den anden vej.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du kan ændre på din vej.
5. Beskriv, hvordan du ønsker at ændre på din vej.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvad det i dag har gjort for dig at modtage ordene om skabelsesprocesserne og deres sande indhold af din lære.
2. Beskriv, hvor du mener at befinde dig i skabelsesprocesserne.
3. Beskriv, om du mener, at der fortsat er noget, du ønsker at ændre på din vej.
4. Beskriv, hvordan du mener, at du fortsat kan ændre på din vej.
5. Beskriv, hvordan du fortsat ønsker at ændre på din vej.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 28 34. emne **Kort 29-6**

At tænke positivt bruger mindst tid, tid er energi, energi er styrke.

Indledning

16-6-23-12-7-22-26-24-8-27

Jeg bruger ordene det tilsyneladende i mine meningsdannelser, når jeg forholder mig til mine oplevelsers indhold. Det gør jeg for at bevare muligheden for at lade oplevelserne ligge, til jeg ser mine egentlige læreprocesser i mine oplevelser[16].

Når sandheden er, at *Alt er rigtigt* og at *Intet er, som det ser ud til at være*, så er det ved at betragte oplevelserne via indfaldsvinklen *tilsyneladende*, at dine tanker fastholdes i det positive. Selvom facts i oplevelser umiddelbart er negative, skaber du med ordet *tilsyneladende* en erkendelse i og til, at oplevelserne indeholder læreprocesser. Derved drejes dine negative tanker på dine oplevelser til positive, skabende energier[6].

Det forudsætter dog, at du formår at give slip i dine oplevelser, og venter med at tage materialiserende beslutninger på oplevelserne, til du har set dine faktiske læreprocesser. Hvis du har behov for at erkende dig yderligere i læreprocesserne, inden du er overbevist om, at du har set din egentlige lære, kan du også i det bruge ordet *tilsyneladende*. F.eks.: "Derfra, hvor jeg oplever det nu, ser det tilsyneladende sådan ud, så det bliver interessant at se, om det er sandheden." Du holder på den måde stadigvæk din erkendelse til læreprocessen åben[23].

Dine oplevelser vil altid indeholde noget, der er rigtigt for dig, og før du har set det, er det skabende fornuft at tie stille i dit hoved. For at kunne tie stille og give slip, kan behovet for at tale oplevelserne højt være til stede. Gør det så efter den anviste vejledning, i ordbrug, der indeholder tilsyneladende[12].

Er behovet for erkendelse i det ydre tilstede, så husk på, at din destruktive evne til at forfalde til at søge bekræftelse også er i dig. Det er vigtigt at skærpe opmærksomheden, så du ikke forfalder til at kaste ansvaret

væk i en passiviserende søgen efter bekræftelse[7].

For at bevare det positive i dine tilsyneladende positive oplevelser, er det vigtigt, at du lader dem være *tilsyneladende*. Du har en evne til at bilde dig selv ind, at alt, hvad der er positivt i din forestillingsverden, er godt for dig. Det skyldes, at du i din indbildskhed lader dine lyster styre dig. Når konsekvenserne af den slags forestillinger pludselig viser sig, er det bl.a., at du ryger en tur på *Herrens mark*[22].

På *Herrens mark* er du som sagt i sikkerhed, selvom du nok ikke oplever det på den måde. Benyt dig af at lade oplevelserne være tilsyneladende ved f.eks. at sige: "Lige nu er det godt, at *intet er, som det ser ud til at være*, og at *alt er rigtigt*, for som jeg har det lige nu, må det, jeg får, blive forunderligt, så det bliver interessant at se, hvad det her fortæller mig[26-24]."

Hvis du forholder dig til dine oplevelser på samme måde, hvad enten det er de såkaldt negative eller de såkaldt positive, vil oplevelserne ende i en positiv, skabende energi – selvom de indeholder ubehagelige oplevelser.

Dine oplevelser vil kun have været tilsyneladende, og det er de så at sige altid[8].

Du må huske på, at den ene oplevelse leder til den næste, der leder til den næste osv. Lader du dine tanker på oplevelserne være tilsyneladende, indtil du modtager bekræftelse på, hvad læreprocesserne ville fortælle dig, så giver du dig selv tid[27]. *Tålmodighed er kærlighedens frihed*.

Tænk positivt

21-23-10-2-13-11-9-20-28-6

Jeg opfordrer dig til at supplere dette tema med temaet *Ord/tanke* i kap. 10, emne nr. 12. Det gør jeg, da du i dette tema igen skal have fat i det at skille tankerne ad. Du kan hjælpe dig selv ved at dele dine tanker op i idé-tanker og i tale-tanker. Hermed kan du få skabt opmærksomhed på den del af din egenkommunikation, der har med dine taletanker at gøre[21].

Når jeg lægger op til, at det negative eller det positive ikke eksisterer, men der kun eksisterer det, vi gør det til, kan det måske undre nogen, at jeg skriver om at tænke positivt. Det vil i hvert tilfælde blive påtalt af

kværulanten, der i forsagelsen af sig selv ikke kan finde andet at forsvare sig med[23].

Det er muligt, at vores liv er en illusion. Og som nogle postulerer, "vi er her slet ikke," hver gang de låser sig selv fast i deres dialoger med andre om spiritualitet. De kan ikke finde andre udveje end en manipulerende virkelighed, der retfærdiggøres med, at det kun er her på jorden, at tid og rum eksisterer. Godt nok er det beviste facts inden for menneskehedens rækkevidde. Facts er også, at selvom livet skulle være en illusion, må vi forholde os til de regler, Universet har udstukket for teaterstykket[10].

På Jorden har vi tid og målestokke. At mennesket bruger det til bevisførelse af værd, er ikke gudskraftens ansvar, det er menneskets ansvar. Det er de facts, vi på vores vej til vores egen guddommelighed må gøre brug af. Ellers ville vores lavere personlighed ikke fatte sproget og finde ud af at forlade os[2].

Når din selviskhed har forladt dig, vil du være i stand til at leve frigjort af tidens og målestokkenes styringer. Du vil leve side om side med dine nye virkeligheder og dine tidligere virkeligheder fra eksistensstilen. Dine bedømmelser vil have forladt dig[13].

Det negative og det positive er her altså. Men det er også det, du gør det til. Begge sider indeholder hinanden. De lever af hinanden, så du skal ikke vælge side.

Som jeg oplever det, er eksistensstilen opstået i beslutning om valg af den negative indfaldsvinkel. Da jeg så det, besluttede jeg mig for at sadle om og tage mine valg fra den positive indfaldsvinkel. Her fik jeg øje på livsstilen[11].

I det at lære at leve op til den beslutning måtte jeg konstatere, at den vej længe var lige så lidelsesfuld som min tid i eksistensstilen. Jeg fik bare denne gang øje på mine læreprocesser i lidelserne. Derved blev der skabt et positivt fundament, hvorfra jeg gled over i en ny virkelighed, hvor det positive og det negative forsvandt som styrende virkeligheder og blev til aktive, skabende redskaber[9].

Det er mellem de negative og de positive forestillingers virkeligheder,

at virkeligheden *tilstanden af væren* eksisterer[20].

Alle forestillede virkeligheder eksisterer for det enkelte menneske, og sådan er det bare. Lader vi så vore forestillinger være tilsyneladende eller antagelige muligheder, så er det, at vi er åbne for modtagelse af andre virkeligheder. Det er at være åben[28].

I den åbenhed skabes de aktive idétanker til bearbejdning gennem konstruktive taletanker[6].

5-22-21-1-28-15-10-6-17-27-8-20

Idétankerne er de intuitive tanker, der kan deles op i flere kategorier. Når de har med din mentalhygiejniske træning at gøre, er første tanke den intuitive, og den du må lære at opfange[5]. Når du har opfanget den, kan dit kommunikationscenter få skabt en mængde divergerende forslag, der nemt tager over. Det er derfor vigtigt, at dine taletanker, der som oftest er dine overflødige forhandlinger, bliver foretaget i positive ordlyde[22]. Positive ordlyde er ord og ordsammensætninger, der er friholdt af negativt ladede ord og klange[21].

Det talte ord afspejler, hvordan dine taletanker kører inde i dit hoved. Kan du ikke høre det (inde i dit hoved), så lyt til, hvad du selv siger. Det kan du bl.a. gøre ved at være opmærksom på, hvordan det, du siger, modtages[1].

Ønsker du at ændre på din kommunikation, så bed om hjælp til det. Bed dine statister påtale, når de oplever negativitet i din kommunikation. På den måde frigøres I fra en del konflikter, da det hjælper med til, at forsvarsværkerne sænkes[28].

Jeg vil nu komme med en række eksempler på sætninger, der ofte bruges, såvel i egenkommunikation som i det ydre, og jeg vil vise, hvordan de også kan tales.

Passiv destruktivt skabende > *Aktiv konstruktivt skabende:*

Sådan dér gør man da ikke.
> *Jeg ville gøre det på en anden måde.*

Jeg vil ikke det eller det.
> *Jeg ønsker at foretage mig det eller det.*

Er der noget, vi mangler?
> *Er der noget, vi skal have suppleret op?*

Hvorfor smider du altid dine ting dér?
> *Jeg vil gerne have, at du finder et andet sted at lægge dine ting.*

Har du tænkt dig at fortsætte på den dér måde?
> *Jeg vil ikke længere deltage eller være tilskuer til det her.*

Jeg synes..., hvad synes du?
> *Jeg mener/oplever..., hvad mener/oplever du?*

Det må vi se, om vi kan gøre bedre.
> *Jeg har en oplevelse af, at det kan skabe en større tilfredshed.*

Er det bare mig? Eller ser det ikke forkert ud?
> *Jeg oplever, at det her kan være på en anden måde.*

Det er ikke den bedste holdning at have? Vel!
> *Jeg vil bestræbe mig på at skabe en anden holdning.*
> *En forandret holdning kunne sandsynligvis hjælpe dig her.*

Mener du virkelig det?
> *Jeg er af en anden mening.*

Pas nu på, at du ikke...
> *Jeg anbefaler dig at være opmærksom på...*

Det, vi har her, må vi passe på.
> *Det, jeg oplever, at vi har her, ønsker jeg at tage vare på.*

Hvis du nu var kommet noget før.
> *Lad os se, hvad det kan blive til, nu da du er kommet.*

Du skulle have gjort sådan og sådan i stedet for.
> *Min oplevelse er, at det ville have en større effekt, hvis det blev gjort på den eller den måde.*

Det var "måske" en god idé et andet sted.
> *Det er ikke min oplevelse, at det passer sig her.*

Kan man nu være sikker på, at det er det bedste?
> *Jeg er angst i den løsning, og oplever det ikke sikkert.*

Det var ikke lige det, jeg tænkte på, men…
> *Jeg oplever, at jeg ikke har udtrykt mig klart. Det jeg vil sige, er…*

Er det, det bedste du kan gøre?
> *Jeg oplever en vrede, da det ikke er min oplevelse, at du har ydet det, jeg ved, du kan.*

Det er nok ikke lige mig, men jeg kan godt se/høre, at det kan være godt.
> *Nej tak.*

Har du virkelig lyst til at gøre det for/med mig.
> *Ja tak.*

Det tror jeg (ikke) kan lade sig gøre.
> *Ja eller nej.*

Det er da alt for meget.
> *Tak.*

Det er/bliver svært.
> *Jeg glæder mig til, at det er/bliver nemmere.*

Det kan jeg da ikke.
> *Det bliver interessant at se, hvorledes jeg løser det.*

Jeg skal.
> *Jeg ønsker/bestræber.*

Jeg vil.
> *Jeg ønsker/bestræber.*

Du skal gøre sådan.
> *Tænk på konsekvenserne af dine handlinger, der findes andre løsninger.*

En del af sætningerne forudsætter stillede spørgsmål, men når det handler om det, du sender ud, bliver du ofte ikke spurgt. Den adfærdsbrist gælder nok ikke dig, men er det én du udsættes for, så gælder den også dig. Det er grænseoverskridende, også når det kører i din egenkommunikation, og det skaber straf[15]. Det er kun et spørgsmål om at markere grænserne for at afskaffe udsendelse og modtagelse af den adfærdsbrist. Selvoptagethed og konfliktskyhed er de største barrierer i den opløsningsproces[10].

Tænker du i straf, *tiltrækker og udsætter du dig selv for straf.*

Tænker du i begrænsninger, *tiltrækker og udsætter du dig selv for begrænsninger.*

Tænker du i mangel, *tiltrækker og udsætter du dig selv for mangel.*

Tænker du i forsvar, *tiltrækker og udsætter du dig selv for angreb.*

Tænker du i tab, *tiltrækker og udsætter du dig selv for tab.*

Tænker du i tvang, *tiltrækker og udsætter du dig selv for tvang.*

Tænker du i forventning, *tiltrækker og udsætter du dig selv for krav.*

Tænker du i lidelser, *tiltrækker og udsætter du dig selv for lidelser. Osv.*

Oplever du at tiltrække og modtage noget af alt det, uden at du selv har en oplevelse af, at du tænker i de baner, så kan du være forvisset om, at det er det, der arbejder på dit ubevidste plan. Det arbejder bag ved dine indpakninger af benægtelse, der er gemt i din manipulerende adfærd[6].

Du modtager dine talte ord, dine taletanker og dine handlinger eller mangel på samme gennem det, og det vil hjælpe dig til at afsløre og frigøre dig. For at blive i stand til at kunne høre og se det, kan du skærpe din opmærksomhed på dine ord og dine taletanker[17].

Tænker du i frigørelse, *bliver du frigjort*.

Tænker du i opløsning, *bliver du frihed*.

Tænker du i skabende energier, *bliver du skabende energi*.

Tænker du i bestræbelser, *er du altid det perfekte*.

Tænker du i overflod, *modtager du overflod*.

Tænker du i angst og handler, *bliver du opmærksomhed*.

Tænker du i vrede og handler, *bliver du respekt*.

Tænker du i sorg og handler, *bliver du tillid*.

Tænker du i kærlighed, *bliver du glæde*[27].

Når du når ind til kernen af dig selv, i enhed med din skaber, vil du opleve noget, du i processen vil stifte bekendtskab med. Du vil opleve, at dit tidsbegreb falder væk, på den måde at forstå, at du til enhver tid ved, at du når det, der er rigtigt for dig at nå i dette liv. I den harmoni vil din indre styrke hvile[8-20].

Bekræftelser

16-24-8-6-18-13-3-27-28-5-11-19

Jeg har nævnt det tidligere, men fra erfaringerne af mit arbejde med mine statister ved jeg, at det er godt, at det nævnes ofte. Bekræftelser er et behov, men det er ikke et behov, du selv skal dække, søge eller skabe. Bekræftelse er et behov, der vil blive dækket af din skabende energi i takt med, at du får åbnet til din indre sandhed[16].

Din skabende energi benytter sig af Altet til at skabe bekræftelser. Det foregår såvel i dit ydre som i dit indre. Det kan være gennem større eller mindre hændelser, et ord, du opfanger, en enkelt sætning af flere timers

samvær, noget, du ser på din vej, et postkort, der ligger og flyder på din vej, gentagne og ensartede påmindelser gennem tilsyneladende tilfældigheder, en hundelort, du træder i, noget, du bare har tænkt på, og pludselig modtager osv. Det kan indeholdes i oplevelser af enhver art[24].

Jo mere kærligheden[8] til dig selv som åndeligt væsen vokser, desto klarere vil du se dine bekræftelser. Klarheden er nemlig begrænset af dit stivnakkede behov for at ville forstå, og af din selviske angst for at erkende dig[6-18].

Når du har erkendt, at din lavere personlighed ikke aner spor om, hvad der er godt for dig, så vil du modtage udvidet klarhed på de bekræftelser, du altid har modtaget. Bekræftelser, som ingen har lært dig eksisterede[13].

Behovet for bekræftelserne har du, fordi de er med til at hjælpe dig i dine beslutningsprocesser, på dine intuitive og bearbejdede tanker. Når du mener at have en løsningsmodel, kan du vente med at lade løsningsmodellen få materialiserende kraft, til du har modtaget en eller flere bekræftelser på, at din løsningsmodel er korrekt[3].

Er din løsningsmodel korrekt, vil du modtage mindst én bekræftelse. Din mulige tvivl på dine egne skabende evner vil have styrket dig i din tålmodighed og i tilliden til dine skabende evner[27]. Oplever du ikke nogle bekræftelser, der kan styrke dig i materialiseringen af din løsningsmodel, så lad det ligge. Du skal nok modtage nye signaler, som du kan handle på, hvis det er sandhed, at der skal ske nogle handlinger. Er det ikke sandhed, vil dine falske profetier forlade dig i dine syndsforladelser[28].

Dit emotionelle signalsystem og dit fysiske signalsystem er noget af det, din skabende energi bruger, når du modtager bekræftelser eller afkræftelser[5]. Afkræftelser får du i form af oplevelser, der er affødt af din lavere personligheds styring og kontrol, som så har materialiseret usande profetier. Når du oplever dem, anbefales du at være øjeblikkeligt handlende med tilgivelse[11].

Den klarhed, din åbning til dig selv giver, vil få dig til at opleve dine bekræftelser, og vil give dig en klarhed på oplevelser af tilsyneladende fysiske signaler. De har ikke andet med dig at gøre, end at du i din op-

lysthed har fået tiltrukket andres tilsyneladende mørke energier. Det er et hyppigt forekommende fænomen i din egen healingproces, indtil du lærer at beskytte dig mod andres indtrængen i dig[19].

Jeg vil i næste tema komme kort ind på vores ydre legemer, netop for at give dig indsigt i det omtalte fænomen.

Ydre legemer

16-21-1-8-19-13-22-24-2-14-10-18

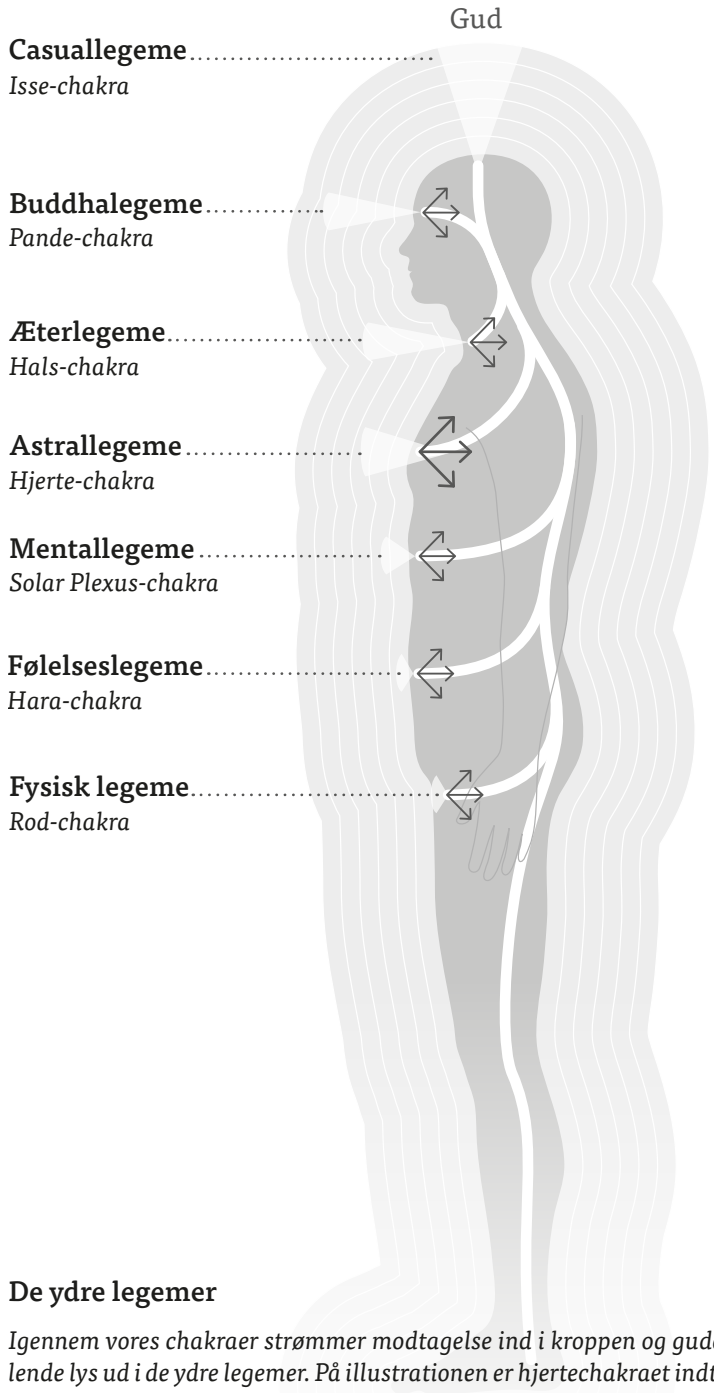
Chakraerne der er beskrevet i kap. 21, emne nr. 33, har et formål mere. Udover at modtage signaler til din fysiske materies healing, vil du med opløsningen af dine tilstoppede chakraer også opnå healingen i dine ydre legemer. Husk, at healing betyder helbredelse til helhed. Det sker ved, at dit indre lys, som du modtager gennem dit isse-chakra, i takt med renheden i dine chakraer, vil stråle ud og opfylde dine ydre legemer med dit guddommelige lys[16].

Du består af syv legemer. Ud over dit fysiske legeme har du seks ydre legemer, som vist i illustrationen. Det er i disse ydre legemer, at du aflæses i den telepatiske energi af dit ydre og tiltrækker de energier, du skal lære af. Alt det, der er de behov, du har skabt[21].

Du genkendes gennem disse ydre legemer, som er i enhed med dine chakraer. Når dine chakraer er fyldt med passiviserende, destruktive energier, vil det være på det, at du genkendes, og det, du derfor vil tiltrække[1].

Du kan bede om hjælp til beskyttelse i din healingproces. Du vil, alene gennem fokusering på ikke at ville tiltrække destruktive skabende energier, modtage hjælp.

Mesteren Buddha er den energi, der har dette ansvarsområde. Men mesteren Jesus vil også i kristus-energien hjælpe dig. Hvis du vælger at gå hele vejen til din Gud og formår det i denne inkarnation, vil du møde dig selv i buddha-legemet. Her opleves paradiset på jorden, da du fuldt oplyst i buddha-legemet er din egen guddommelige beskyttelse. Kristus-energien er du i, bare du bestræber dig på at leve kærligheden til dig selv, da kristus-energien er kærligheden[8].



De ydre legemer *Figur 12*

Igennem vores chakraer strømmer modtagelse ind i kroppen og guddommeligt healende lys ud i de ydre legemer. På illustrationen er hjertechakraet indtegnet som fuldt renset for at vise, hvordan modtagelse og healing derved øges. De hvide kanaler illustrerer, hvordan lyset fordeler sig i hele kroppen.

Illustrationen er en grov skitse. Chakraerne er indsat som punkter, hvor der strømmer modtagelse ind og guddommeligt healende lys ud i de ydre legemer. Jeg har, for at illustrere effekten, ladet hjerte-chakraet, der har sin forbindelse til det astrale legeme, være indtegnet som fuldt renset.

Dine ydre legemer oplyses i takt med, at du får renset dine chakraer fra bunden. For at få følelseslegemet fuldt oplyst i det reneste lys, må det fysiske legeme være fuldt oplyst i det reneste lys – og det er alle chakraer, der hjælper med til oplysningen, lige så langt de rækker.

Al hjælp i dine ydre legemer får du via meditation, bøn og handling, indtil du selv er i stand til at oplyse dem[19].

I eksistensstilen opleves en stor del af de telepatiske oplevelser under betegnelserne stemninger, der f.eks. mærkes, når du træder ind i et lokale. Så det at opleve de ydre legemer, er ikke noget nyt for dig. Der er måske bare ingen, der før har fortalt dig sandheden[13]. Jeg vil her beskrive nogle eksempler, hvor du sikkert selv kan tilføje en del.

Påvirkede stemninger og tilstande af eksistensstilens chakraområder > *livsstilens chakraområder:*

Rod-chakraet
Tomhed, intetsigende, ligegyldighed.
> *Opfyldt, animerende, engagement.*

Hara-chakraet
Ensomhed, appellerende, maskespil.
> *Alenesomhed, igangsættende, ærlighed.*

Solar plexus-chakraet
Afvisende, knugende, trykkende, flagrende.
> *Imødekommende, åben, frihed, rolig.*

Hjerte-chakraet
Overfladisk, eufori, opslugende, henfalden.
> *Meningsfyldt, ydmyghed, frigørende, afslappet.*

Hals-chakraet
Støjende, larmende stilhed, kunstigt.
> *Talende, aktivitet, sandt.*

Det var vist noget, du kendte til. Det, du kommer til at skabe for dig selv, med dit mentalhygiejniske træningsprogram, er en oplysning af din laverestående energi, materien, samt dine højerestående energier, der er dine ydre legemer. Legemerne bliver oplyst med din gudskrafts lyse energi i stedet for med din lavere personligheds mørke energi[22].

Når du begynder i processen, vil du i første og anden omgang være sårbar over for ydre påvirkninger, da mørke energier tiltrækkes af lyse energier. Det vil sige, at du helt uden for eget ønske kan pådrage dig mørke energier. Bøn og meditation er med til at hjælpe til frigørelse af disse uundgåelige påvirkninger[24].

Påvirkningerne kan du betragte som positive skabelser, da de indeholder muligheder for at erkende dig selv. Specielt når andre, i manipulerende versioner, forsøger at suge på det arbejde, du gør for at finde dig selv. Det er så også en fristelse for dig at falde hen i frelserrollen[2].

Et andet område, der er vigtigt at huske på, er diagnosticeringsområdet. Det er sådan, at du i din oplysning tiltrækker og påvirkes af andres fysiske signaler, når disse energier vil suge på dit healende lys[14].

Du vil hurtigt blive i stand til at frigøre dig af andres fysiske signaler, som ikke tilhører dig. Når du oplever en fysisk påvirkning, så begynd altid din diagnosticering med at spørge, om det her overhovedet er dit eget. Får du en oplevelse af, at det er det ikke, så tag dig et langt, svalt brusebad[10].

I den jordforbindelse, det skaber, vil dine ydre legemer blive skyllet rene. Signalerne hænger nemlig i dine ydre legemer, indtil de går i opløsning af dit lys, eller du tager dem til dig og dyrker dem i dit eget tempel, fordi du har behov for det. Oplever du f.eks. efter en bytur at være blevet tung i dit hoved eller krop, så tag dig et brusebad, inden du køber signalerne ved at give dig til at jamre. Medmindre du nyder at jamre dig, så kan du bare bevare det, men tag ansvaret for det og lad andre være fri for at høre på dig[18].

Reinkarnation

6-23-3-12-13-24-21-27-16-22-10-19-28

Reinkarnation eller ej er et stærkt debatteret tema, men om det eksisterer i din virkelighed, er ligegyldigt for at profitere af dette træningsprogram. Facts er, at genfødselsenergien er den energi, der driver det laveste, du eksisterer i, nemlig din fysiske materie.

Visse dele af os er vi endnu ikke i stand til at gendanne. Det er alt det, vi har afskåret forbindelsen til, og som har indtaget en fysisk død. Erindringen af det vil altid være i din sjælsenergi og i hukommelsen i din hjerne.

Tror du ikke på reinkarnation, så gør dig selv den tjeneste at lade være med at afvise den. Jeg ved godt, at du vil se beviser for, at det skal være en sandhed for dig. Hvis du stiller de samme krav om beviser for at det ikke skulle være sandt, så er der en mulighed for, at du kunne være åben for tanken som en antagelig mulighed[6].

At der findes fortolkere af religioner og andre intellektuelt tvangsstyrede, som fordømmer tanken om reinkarnation, og mennesker, der tror på dette, er ikke bevis for andet end snæversynethed[23].

Reinkarnation skal mennesket ikke bare tage til sig og påtvinge sig selv. Det er der ikke nogen, der opnår noget ved. Men ved at være åben for andre virkeligheder end egne indoktrinerede virkeligheder, gives der plads til udvidelse af horisonter[3].

Om det ene eller det andet var sandhed eller ej, kendte jeg ikke noget til. Jeg har altid ladet andre tanker og idéer have mulig eksistens i mit liv, og det har hjulpet mig på mange planer. Da reinkarnationstanken blev en del af min tro, tog min åndelige vækst fart. Det gjorde den, fordi jeg med det modtog min endelige forståelse for livet på jorden, for mig selv som skaberen af mit liv, og ansvarligheden for samme[12].

Den åbenhed gav mig plads til at bevæge mig ind på det spirituelle område af åndeligheden, hvor jeg begyndte at tilegne mig tidligere antagelige virkeligheder som mine sande virkeligheder. Jeg mødte bl.a. de ord, jeg skulle bruge, for at reinkarnation blev til min sandhed, og jeg oplevede, at det kom på en naturlig måde[13].

Det kom til mig med en bog, der på en forunderlig måde kom til mig.

Bogens indhold er modtaget og skrevet af forfatter og medie Jane Roberts, og den har titlen "Den personlige virkelighed. En Sethbog." Bogen var i høj grad med til at sætte gang i positivtanken i USA, da den udkom i begyndelsen af 70'erne. Det er en bog, jeg i den største kærlighed kan anbefale at læse[24].

Da jeg begyndte at læse den bog, skete der forunderlige ting i mit liv. Lige fra begyndelsen oplevede jeg at kende den. Store dele af det, jeg læste, var noget, jeg selv havde haft tanker på, så bogen blev en lang række af bekræftelser for mig, hvilket gav mig et solidt fundament at stå på med mine idéer.

Det viste sig senere for mig, at energien Seth, der dikterede bogen, er identisk med min egen energikilde, under hvilken jeg er tjenende i dag[21].

Jeg vil i næste tema videregive noget af det, der bragte reinkarnation ind som min sandhed. At have reinkarnation inde i livet har kun reel betydning for det liv, du lever i. Ligesom det har betydning for at nå det, du kan i det enkelte liv, for du kommer til at fortsætte, til du har lært lektien[27].

Det er ganske få mennesker, der har et sandt behov for at se tilbage i tidligere inkarnationer for at løse karmiske bånd i et eksisterende liv. Al anden leg, med clairvoyante beretninger eller tilbageførsler, giver de fleste ekstra læreprocesser gennem nye frustrationer over at stå med en viden, der ikke kan bruges til noget[16].

Som jeg ser det, er det en manipulerende måde at skabe forvirring i sit eget liv på for at tilfredsstille sin nysgerrighed. Det ender for mange med, at det bliver brugt til at straffe sig selv med. Klarlæggelse af tidligere liv bringer inkarnationsviden i et dårligt lys. Det ender med at blive brugt til accept af en tilsidesættende eksistens i det eksisterende liv, når du ikke kan handle på det[22].

Er du ikke sikker på, at du vil kunne håndtere den viden, så hold dig væk fra at tilegne dig den. Den kommer til at styre dig før eller siden, hvis du ikke kan bruge den til frigørelse. Du har ikke behov for den viden langt hen i din proces. Sandsynligheden for, at behovet aldrig bliver reelt, er størst[10].

Viser det sig, efter at du har integreret din nye viden om kærligheden til

dig selv, og du stadig i situationer har en oplevelse af dominans fra din lavere personligheds gamle fundament, "jeg er ikke god nok, troen på straf," så kan du få noget konstruktivt ud af at søge svar i tidligere liv. Til den tid er du i stand til at håndtere den viden[19].

En stor del af de statister, jeg har haft til vejledning, får gennem mentalhygiejnen udviklet deres spirituelle evner, så de selv evner at se tilbage og finde løsninger på karmiske bånd. Handlinger på den viden hedder altid tilgivelse[28].

Cellernes hukommelse

6-13-17-9-28-4-8-14-26-5-7-21

Seth beskriver livet og livene som et billede af en maler, der står og maler et billede af en maler, der står og maler et billede af en maler osv. Det, der siges, er, at alt er lige nu, og at det kun er nuet, der eksisterer[6].

Det gav mig en forståelse for mange facts her i livet. Specielt de facts, der er tilknyttet det metafysiske, altså det, der hviler i troen. Når sandheden for mig kunne blive, at jeg lige nu også ville være et andet sted, så forsvandt hokus-pokus for mig ud af menneskers spirituelle evner. Jeg fik en forståelse for mine healende energier, både dem til mig selv og dem, jeg på det tidspunkt gjorde brug af i mine ydelser til andre[13].

Det gav mig en forståelse for, at der kan ses ind i andre virkeligheder. Det gav mig en forståelse for, hvad det er, der sker, når idéer til skabelser tiltrækkes, og mennesket pludselig flyver til månen. Det gav mig en forståelse for, at Leonardo da Vinci bestræbte sig på at bygge ting, der først i vores tid er blevet til virkelighed. Det gav mig en forståelse for, at Jules Verne skrev beretninger om noget, der er blevet virkeligt[17].

Det gav mig en forståelse for Nostradamus´s forudsigelser for flere hundrede år siden, hvoraf kun få mangler at blive til virkelighed for vor tid, de andre er placeret i historiebøgerne. Det gav mig en forståelse af mediers tale om katastrofer, for at Universet kan vendes til positivt skabende energier, da naturkatastrofer efterhånden er noget af det eneste, mennesket er ydmyg overfor[9].

Det gav mig en forståelse for, hvorfor jeg i mange år har troet på, at ver-

densøkonomien vil knække, for først dér knækkes begæret – og det vil ske i fuld overensstemmelse med naturens ønsker. Naturen vil danse i sit inderste af bar glæde, så vi vil nok blive lidt rystede. Der er også andre måder at opløse begæret på. Det er denne bog et bidrag til, for i dine mentalhygiejniske gaver vil du modtage dit liv i overflod[28].

Når Altet er nuet, er du i stand til at trække på enhver erindring, der ligger på din sjæls energistråle. Gennem din intuition vil du modtage erindringer fra dine andre dimensioner, og du kan derved til enhver tid finde tilbage til helheden. Dér, hvor du kommer fra, hver gang du påbegynder et liv[4].

Det handler også om påbegyndelsen af nye liv i din materies enkelte celler, som udelukkende skabes gennem det, du tror på. Ændrer du din tro, følger cellerne med. Styrken af kærligheden i din tro[8] vil afspejles af healingprocessen. Omstillingen af cellernes hukommelse sker i takt med, at du slipper dine gamle forestillinger, og troen på dine nye forestillinger materialiseres i dig[14].

Jeg har tidligere, i kap. 7, emne nr. 31, temaet *Visionerne/drømmene*, omtalt det med at se ind i filmrullerne. Det er fra at se ind i dine andre dimensioner, at du modtager dine intuitive tanker. Her er det, at du, med din voksende klarhed, bliver bedre og bedre til at få øje på dine mulige metafysiske årsager til fysiske signaler og dine mulige healende tanker[26].

Tænker du i sundhed, eksisterer det usunde for dig, det skaber passiviserende forsvarsværker. Tænker du i læreprocesser, eksisterer visdommen i dig, det skaber aktiverende kreativitet. Da du er tænkt fra Universets side som et naturligt aggressivt, kreativt, skabende guddommeligt kærlighedsvæsen, vil det at tænke i læreprocesser være det skabende, og sundhedstankerne være det passiviserende[5].

For mig eksisterer sundhed ikke. For mig eksisterer kun det perfekte. Når jeg bestræber mig på at leve op til mit ansvar for min perfekte bolig, mit tempel, der er min krop, så kan jeg lytte til den, når den taler til mig[7]. Går du på slankekur, fordi du er for tyk, så hjælper det ikke. Ønsker du derimod at modtage dig selv i den perfekte vægt, så vil forandringer sætte ind, og det vil foregå i frihed[21].

Med vores tanker fratager vi vores cellers naturligt aggressive, kreative og skabende kraft ved hele tiden at sætte begrænsende retningslinjer op. Kan du ikke tåle dit eller dat, ja, så kan du ikke det, du har selv bedt om det, og derfor bliver du nærmest syg, bare du hører eller ser andre nyde det, du ikke kan tåle[22].

Om vi kan tåle eller ikke tåle, afspejles udelukkende af forestillinger, og det hvad enten du har stiftet bekendtskab med noget eller ej. Du fratager dine celler deres kreative evne til at tilpasse og justere sig. Du har passiviseret og ensrettet dem.

Hele livet er en lære i tilpasning og justering, og når du har lært det, er du det. Det kræver, at du holder dine cellers evne til at tilpasse og justere sig i gang og lader være med at stille blokerende krav[6]. *Intet er, som det ser ud til at være*, og *Alt er rigtigt*.

Jeg oplevede det bl.a., da jeg besluttede mig for at lægge mine briller. Nye smarte løsninger med glidende overgang i glassene, der havde sat mine cellers evne til at fokusere ud af kraft. Det krævede tilgivelse og omstilling af cellernes hukommelse via nuets kraftpunkt, for at mine passiviserede cellers muskulaturer atter kom i gang efter 20 år med konstant brug af briller[14].

Nuets kraftpunkt er det, ordene siger, og i det kan du gå ind og omstille dine cellers hukommelse til det, du ønsker skal være den genskabende erindring, som cellerne skal gå efter. Det er genskabelseserindringer, der benyttes i omstillingerne, for det er dine sjælserindringers visdom, der skal reetableres i det fysiske[4].

Cellerne skal omstilles efter at have være tilsidesat i suggestionen af din lavere personligheds forestillingssæt. Suggestionen er foregået på samme måde, som det du kan gøre i nuets kraftpunkt. Dine celler har langsomt, og for dig ubevidst ladet sig bilde ind, at de skulle tro på noget usandt. Med nuets kraftpunkt går du bare ind og bevidst omstiller til en anden virkelighed, der også er dig. Det foretages bare i en massivt bevidst suggestion, hvor effekten i kærlighed[8] til dig selv vil materialisere sig[13].

Jeg vil give et eksempel fra min egen proces. Kort tid efter at jeg trådte ind i den spirituelle del af åndeligheden og opdagede andre sider af ansvarligheden, kunne det ikke gå stærkt nok med at få sat gang i omprogrammeringer i mit liv. Jeg genskabte et motionsprogram fra den tid, hvor jeg trænede boksning, og piskede mig selv derudaf[21].

Her fik jeg hjælp til at standse den vold mod mig selv gennem mine nye tilegnelser af meditationen – for det kunne heller ikke gå hurtigt nok. Så snart jeg oplevede at have fået kontakt med evnen, skulle den have, så hatten passede. Jeg satte mig med benene i skrædderstilling, der af eksperterne blev anbefalet som bedste stilling, hvilket jeg altid har haft vanskeligt ved[10].

Efter kort tid begyndte det at gøre ondt i højre knæ, men jeg besluttede mig for, at det var noget pjat, og at det var ubevidst modstand over for dette spirituelle redskab. Jeg satte mig ud over smerterne, der blev ved med at tage til[19].

Jeg havde besluttet mig for at sidde i tre timer, og det ville jeg, ligegyldigt hvad. Da der var gået næsten 2½ time, måtte jeg overgive mig til smerterne. De råbte så højt til mig, at de trængte gennem min stivnakkethed[11].

Så modtog jeg gaverne. Da jeg slap benene fri, ville det højre ben ikke rette sig ud. Jeg tog fat med hænderne og pressede til i et ordentligt ryk, for det gjorde ekstremt ondt. Der lød et ordentligt knæk, et eller andet gik løs og satte sig fast, så benet ikke ville bøje igen – og det gjorde infamt ondt[27].

Medens jeg sad og pillede navlen ren i selvmedlidenhed, begyndte jeg at fokusere på, hvad læren her måtte være. Jeg vidste, at højre knæ bl.a. havde med pengeenergier at gøre. Jeg blev klar over, at det handlede om, at jeg måtte ind og se på mine forestillinger omkring økonomi, eller rettere mangel på samme[5].

14-29-26-8-25-30-19-10-21-13-27-17-2

Jeg blev klar over, at jeg måtte ind og lave et tilgivelsesarbejde omkring mine forestillinger om pengeenergier: Hvad de havde været, hvad facts egentlig var, hvad mine forestillinger havde gjort ved mig, og hvor jeg

forestillede mig, at jeg ville komme hen. Facts var nemme at få fat i, i nuet, for jeg eksisterede under det, der i vores land betegnes som eksistensminimum[14].

Det, jeg valgte at gøre, var at lade mig komme mig lidt og bede om opmærksomhed på at se min proces og modtage det, der måtte komme til mig for at kunne udføre tilgivelsesarbejdet. Første hjælp fik jeg gennem fjernsynet, hvor jeg samme aften blev serveret for meniskskader fra sport og skadernes mulige helbredelse[29].

Nu vidste jeg, hvad jeg rent fysisk var i lag med, og jeg så det som en fin hjælp, når jeg skulle ind og omstille cellernes hukommelse for den fysiske healingproces' vedkommende. Men jeg måtte først ind og finde den metafysiske årsag til, at pengeenergierne ikke tilflød mig i den perfekte afspejling af min arbejdsmæssige indsats[26].

Næste morgen fik jeg klarhed på, at jeg skulle starte med en tilgivelse over for den vold, jeg indtil nu havde øvet mod mit perfekte tempel i begæret om at *ville* blive perfekt. Jeg skulle nærmest komme til at se ud, som da jeg var 30 år. Det går altså ikke. Har du mistet dine tænder, så kommer de ikke igen. Tidens tand skal ikke forstyrres, den skal vises kærlighed[8], så opdager du også din visdom.

Har du mistet noget af det, der kaldes hjerneceller, så kommer de ikke igen. Men det er ikke sådanne celler, jeg her skriver om, når jeg skriver celler. Jeg skriver om de celler, hjerneceller er skabt af. Så du kan bare gå i gang med at træne op; der er masser af hjerneceller, der venter på at blive aktiveret. Det handler ikke om at begræde, det handler om at tilpasse og justere. Når du gør det, opdager du det positive i dine tab.

"Vil ha'" får intet ud over nye læreprocesser, og det var ganske tydeligt. Jeg lavede den tilgivelse, og straks efter forlod de konstante smerter mig, uden at jeg skulle bruge energi på at holde dem væk[25].

I den ro blev det klart for mig, at jeg måtte vise det fysiske signal respekt. Jeg lejede et par krykker, så jeg ikke længere i min stivnakkethed forsagede min gave[30]. Hen på eftermiddagen lagde jeg mig for at meditere for at få klarhed på den metafysiske årsag[19].

Her fik jeg øje på den næste gave, læreprocessen også indeholdt. For den meditation blev foretaget i en stilling, der lå uden for eksperternes regelsæt for stillinger i meditation. Meditationen gik forrygende, og for første gang uden forstyrrende elementer. Siden har jeg mediteret i de stillinger, der har passet mig bedst i de respektive nu'er. Meditation har ingen regler for tilflydelse i fri energi; der eksisterer kun begrænsninger, hvis du skaber dem[10].

Da jeg kom ud af den meditation, blev det klart for mig, at mit grundlag for at starte min rådgivningsvirksomhed op var på en beslutning om, at jeg bare skulle have, så jeg lige kunne klare mig. Jeg ønskede, at alle skulle kunne få råd til at benytte sig af at modtage min viden. Så derfor "hvis du bare har til dagen og vejen, så er det godt," og det var sådan, virkeligheden var[21].

Det, der skete i meditationen, begyndte med, at jeg så et kaffekrus, jeg havde modtaget af et kærlighedsvæsen, som jeg nærer en dyb kærlighed til. Kruset er et stjernetegns-krus, og teksten lyder sådan:

Krebsen

Du er sympatisk og altid villig til at hjælpe med alle andres problemer. Du skulle nok koncentrere dig mere om din egen situation. Du ville få mere fra hånden, hvis du ikke udsatte alting til i morgen. Krebs bliver næsten aldrig rige!

Den sidste sætning var en klar og tydelig besked, der var i tråd med mine egne fordømmelser af mig selv. Da jeg modtog kruset, blev jeg glad for det, for det var lige mig[13]. Men det var først efter denne meditation, hvor jeg fandt kruset frem, at jeg opdagede, at der var to sætninger mellem den første og den sidste. Jeg havde aldrig brugt kruset, for det skulle bare gemmes som minde om det dejlige menneske, jeg havde modtaget det af[27].

Jo, jeg skubbede mit eget liv foran mig, "det kan jeg klare i morgen." Lige så sympatisk jeg var i min villighed til at opfange og yde hjælp, lige så usympatisk og villig over for mig selv, var jeg til at holde min ret til overflod fra livet[17-2].

Nu havde jeg den viden, jeg skulle bruge til min tilgivelse. Nu kunne jeg opbygge min erkendelse ud fra det, jeg ikke havde gjort. Efter tilgivelsesarbejdet skrev jeg to erkendelser, som jeg valgte at gå ind i nuets kraftpunkt med. Det blev gjort hver for sig og på hver sin dag[19]. Jeg vil gengive ordene her:

Jeg takker dig, min Gud, fader og skaber, i hvem jeg er enhed, for at jeg nu på det usynlige plan, i henhold til min guddommelige plan, har manifesteret healingen af mit knæ.

Jeg glæder mig nu til, at healingen materialiserer sig i henhold til min guddommelige ret, på den perfekte måde og under nåde. "Jeg ***er*** *helhed."*

Jeg takker dig, min Gud, fader og skaber, i hvem jeg er enhed, for at jeg nu på det usynlige plan, i henhold til min guddommelige plan, har manifesteret mine pengeenergier i overflod.

Jeg glæder mig til, at pengeenergier i materialiseringen strømmer til i overflod i henhold til min guddommelige ret, på den perfekte måde og under nåde. "Jeg ***er*** *velstand."*

Efter at have skrevet din erkendelse, er det vigtigt, at du ikke går ind i kraftpunktet med den straks. Det er godt at bære erkendelsen på dig nogle få dage, evt. lægge den under din hovedpude om natten. Du vil på den måde blive forberedt til selve handlingen, ligesom du vil modtage evt. justeringer, så din erkendelse vil være frigjort af begrænsende støj. Du vil blive ét med erkendelsen, før den udsendes i skabende handling.

Når jeg går ind i nuets kraftpunkt, lægger eller sætter jeg mig ned. Jeg visualiserer/tænker på, hvordan det vil tage sig ud, når materialiseringen har fundet sted. Det samme gør jeg, når jeg glider ud af processen. I de tanker bevæger jeg mig ind i en meditativ tilstand og beder mine spirituelle vejledere være med mig i processen[10].

Når den meditative tilstand har indfundet sig og der er ro, så skaber jeg mig visuelt/tankemæssigt en orkan, som jeg stiger på. Den kører rundt og rundt, hurtigere og hurtigere, for til sidst at ende i midten, lige i orkanens øje, hvor der er stilhed[24].

Jeg bevarer den tilstand, åbner mine øjne og begynder at læse erkendelsen højt, igen og igen med mere og mere kraft i. Jeg bliver ved med at læse, til jeg igen kan lukke øjnene og fortsætte ordene uden at læse. Jeg fortsætter så, indtil jeg fornemmer, at energien begynder at fortage sig[14-18].

Så takker jeg for hjælpen og bliver liggende, det er udmærket at falde i søvn. Det er vigtigt, at du efter en sådan proces er omsorgsfuld for dig selv og ikke lader støj tilføres af nogen art. Lad dig selv i fred og bevæg dig langsomt rundt, når du har rejst dig. Giv det lov til at sætte sig. Du kan opleve gele i knæene og svimmelhed bagefter, det er helt i orden, også selvom du kommer til at kaste op af det[3-30].

Fra det tidspunkt du har været i nuets kraftpunkt med noget, skal du ikke længere blande dig i det. Du skal kun markere dig over for dig selv, hvis du ikke lever op til dit ansvar i materialiseringsprocesserne[25]. Du skal vise dig selv kærlighed i, at du vil modtage det[15]. Udsendelse af erkendelser i nuets kraftpunkt er også bøn. Så hvis du vil gøre det muligt for dig at leve op til den betingelsesløse og kompromisløse kærlighed i den form for bøn, er det vigtigt, at du er parat. Du vil så i frihed være i stand til at modtage dig selv i omstillingen gennem din tro på den udsendte erkendelse.

Mit knæ faldt til ro, og efter en uge kunne jeg lægge krykkerne fra mig. De næste 5-6 måneder talte signalet til mig med jævne mellemrum for at minde mig om mit ansvar. Pludselig en dag, efter ca. syv måneder, hvor jeg stod ud af sengen, kunne jeg mærke, at nu var det på plads. Det kan stadig give et pip fra sig, i form af en trykken, men så ved jeg godt, hvad det siger[4-5].

Jeg måtte tage to år mere med pengeenergier på et lavt niveau, men jeg oplevede og gør det stadig, en tryghed i forhold til min økonomiske situation. Først inden for dette år er jeg begyndt at bevæge mig over minimumsgrænsen og er i visdomsprocessen af materialiseringsprocessen

af overfloden[13].

Livet er forunderligt, hvis vi bare vil tage ansvar for det. Mirakler og magi eksisterer ikke, selvom det kan opleves sådan. Der eksisterer kun det, du tror på, men så får du det også, hvis du gennem handling viser, at du tror på det[8]. "*Tålmodighed er kærlighedens frihed.*"

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du mener, at det går for dig med at holde dig til at tænke positivt.
2. Beskriv, hvad du mener, der til tider blokerer dig i at bevare den positive tankegang.
3. Beskriv, hvad du mener, at det vil gøre for dig, hvis du frigør dig af dine blokeringer.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at frigøre dig.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at frigøre dig.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvordan du mener, at det i dag går for dig med at holde dig til at tænke positivt.
2. Beskriv, hvad du mener, at der stadig til tider blokerer dig i at bevare den positive tankegang.
3. Beskriv, hvad du mener, at det vil gøre for dig, hvis du frigør dig af de blokeringer.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at frigøre dig.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at frigøre dig.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Gul bog
Lukket / Åben

I mørket er lyset stærkest,
det er derfor, du ser det.

Gul bog
Lukket / Åben

Kapitel 29 5. emne Det emotionelle Kort 0-7

Indledning 411
Den lukkede åbenhed 417
Skabelsen 421
Følelserne 423
Forklare 425
Skabelse 429
Over- og underbevidsthed 431
Forsvarsmekanismen 434
Forvirring og frustration 436
Ærlighed 441
Åben åbenhed 447
Personlig følelsesjournal 453
Dine ordvalg 457
Selvransagelse 464
Aktivitet 1 465
Aktivitet 2 465

Kapitel 30 10. emne Kort 5-1

Indledning 467
Oplevelser 469
Signaler 471
Sjælserindring 473
Aktivitet 1 475
Aktivitet 2 475

Kapitel 31 15. emne Kort 10-2

Indledning 477
Alvorligt 478

Højtideligt 480
Aktivitet 1 483
Aktivitet 2 484

Kapitel 32 20. emne Kort 15-3
Indledning 485
Ansigterne 486
Angst i forsvar 490
Angst i frihed 491
Angst 492
Aktivitet 1 496
Aktivitet 2 496

Kapitel 33 25. emne Kort 20-4
Indledning 497
Forestillet kærlighed 497
Glæde i forsvar 498
Lysten 502
Sex 504
Virtual reality 510
Glæde i frihed 512
Glæden 512
Aktivitet 1 516
Aktivitet 2 516

Kapitel 34 30. emne Kort 25-5
Indledning 517
Vrede i forsvar 518
Grænser 521

Vrede i frihed 524
Vrede 526
Aktivitet 1 530
Aktivitet 2 530

Kapitel 35 35. emne Kort 30-6
Indledning 531
Sorg i forsvar 532
Tab 537
Sorg i frihed 539
Sorg 541
Aktivitet 1 545
Aktivitet 2 545

Kapitel 29 5. emne **Det emotionelle**

Dine valg er dit liv, hvordan vælger du?

Efter hvert tema i dette emne er der en enslydende aktivitet. Læs først hele emnet igennem et par gange. Arbejd derefter videre med temaerne ét for ét, lad kortene indgå i teksten denne gang og udfør så aktiviteten. De afsluttende aktiviteter 1 eller 2 skal du ikke beskæftige dig med, før du har udført de tre aktiviteter i alle temaerne.

Indledning

7-22-1-21-27-9-18-10-27-14-21-22-1-12

Noget af det, jeg tidligt opfangede i overgivelsen, var, hvordan jeg gennem åbenhed havde lukket af for at høre min egen sandhed[7]. Jeg troede, at jeg havde været ærlig, *Intet er, som det ser ud til at være*, men opdagede hurtigt, at det rette ord var åben. For gennem min model af ærlighed manipulerede jeg med mine omgivelser[22-1-21].

Når det passede mig bedst at være ærlig, var jeg bundærlig, så ærlig, at det oftest medførte skyldfølelse[27] hos dem, det gik ud over. Med min ærlighed tvang jeg dem til at tilgive mig. Der skete så det hos dem, at når jeg var så ærlig, så måtte der da være noget galt hos dem, hvis de ikke viste storsind og tilgav.

Jeg var ekspert i at få lov til at overskride mine næres grænser gennem den form for ærlighed[9-18]. Den gik altid hjem, for hvis de ikke købte ærligheden første gang, skulle der bare siges: "Nå, og du siger, du holder af mig, nu har jeg gjort dit og dat og står her ærligt og redeligt og fortæller den skinbarlige sandhed, og så spiller du mopset og fornærmet," eller "Er det, hvad jeg får ud af, at jeg fuldstændig ærligt engang fortalte dig, hvordan mit liv har været, tror du ikke, der er noget galt i hovedet på dig, (det sidste var ofte ikke nødvendigt at sige, det kunne de sagtens selv finde ud af efter få gange)." Så var det retfærdiggjort at blive vred på dem og lukke af, til de kom og appellerede til mit storsind.

Nu kunne det lyde, som om jeg konstant rendte rundt og foretog mig en mængde grimme ting. Det er ikke tilfældet. Jeg fik skabt en del læreprocesser, jeg gerne havde været foruden.

Nogle af læreprocesserne var for helt egen regning, i andre var jeg ren statist for omgivelserne, men oftest har det været en kombination af begge. I dag ser jeg klart, at det har været nødvendige læreprocesser[10-27-14], skabt på baggrund af det produkt, jeg var, nemlig et produkt af mine ydre omgivelser.

For at komme dertil i manipulationens kunstart, som vist i eksemplerne ovenfor, er der gået megen træning. Den form for manipulation er gemt godt af vejen i mange forskellige afskygninger.

Jeg anførte, at jeg var ekspert på området; det var dog kun den halve sandhed. En ekspert er én, der kan noget, de andre ikke får øje på, hvordan bliver gjort, og det er nu engang sådan, at alle frelsere, uden undtagelse, er eksperter over alle eksperter i at manipulere. De er så dygtige, at de ikke selv får øje på manipulationen, før skam og/eller skyld banker på[21]. Opgaven kommer bare til at se helt anderledes ud, for frelseren tror oftest, at det er noget helt andet[22], der forårsager disse følelser, så åbenheden har sørget for at lukke af.

Når den form for åbenhed havde kørt længe nok, blev omgivelserne overbevist om, at jeg var bundærlig, og så kunne de slippe den paranoia, de jo tilsyneladende måtte have. De kunne slippe gennem at lade være med at spørge, prikke og stikke, for: "Han fortæller jo sandheden ærligt og åbent, så nu må jeg lade være, der må være noget galt med mig." Nu havde jeg fred til at lukke af og tie stille, for hvad de ikke vidste, havde de ikke ondt af. Jeg havde givet et godt bidrag til min partners eller mine omgivelsers ubevidste behov for at få nedbrudt deres værd[1], så jeg igen kunne få lov til at tilføre dem det.

Metoden er ganske god og flittigt brugt af os frelsere til at vedligeholde vore stoffer, arbejde, sex- og/eller forholdsafhængighed, selv om det går skidt.

Alt, hvad jeg sender ud, kommer retur, så på den måde var der oftest

balance i forholdene. "Hvor passer han til det job, det er bare ham," "de passer så godt sammen." Jeg kan i dag tydeligt se, hvordan jeg har ladet mig selv udsætte for nøjagtigt de samme manipulationer, bare iført nogle andre klæder, nemlig mine modsætninger, ellers ville der ikke være balance.

Det er først, når vi begynder at sætte et ben over på den andens vægtskål, at det begynder at gå skævt. Det er også derfor, at det er den tilsyneladende svage, der altid styrer spillet og derfor er den stærkeste. De hopper altid over på den tilsyneladende stærkes vægtskål, der er for svag til at holde dem væk, "for nu har jeg dig[12]," tror den tilsyneladende stærke.

Jeg vil give et eksempel af daglig karakter på "stærk," "svag," tillæggelse af værdier, manglende behov eller manglende evne til at udtrykke behov, manipulationer, undertrykkelse og behov for undertrykkelse.

Jeg havde mødt en ny partner sådan nogenlunde efter de retningslinjer, som bliver beskrevet i næste tema, bortset fra at vi bildte os selv ind, at *vi i hvert tilfælde* vidste, hvad vi gjorde. Vi havde prøvet det før, så her var der ingen fare. Var der nogen, som forstod hinanden, så var det os.

Det varede ikke længe, før jeg rykkede ind i en dejlig, skræddersyet familie med mine to plastikposer. Det ældste af børnene løb hurtigt nærmest skrigende bort, og jeg gjorde på min ubevidste måde mit til at få det til at ske. Så den ældste flyttede – eller var det flygtede – da jeg kom ind og overtog styringen og kontrollen.

Der var ikke længere basis for den styring og kontrol, det ældste barn tidligere havde haft. Min egen styring og kontrol kunne jeg ikke se, men barnets kunne jeg sagtens se. Jeg kunne også forklare den, så min partner og den yngste kunne se og forstå den.

Med det ældste af børnene væk var fundamentet til en lille, harmonisk familie skabt. En familie, der efter alle eksistensspillets norm- og regelsæt kunne vokse sig stærk.

Der gik ikke længe, før jeg fik partneren manipuleret til at investere i en bil, nu hvor der var to indkomster. Partneren havde jo huset og børnene, så der var meget for sådan en dygtig, flittig og hjælpsom mand som mig

at tage sig til.

Uden at vide det havde jeg allerede besluttet mig for, at partneren havde behov for at få vendt vrangen ud og vendt op og ned på sit ellers velfungerende hjem. Med alt det, der skulle hentes, bringes og transporteres, måtte vi have en bil. Hentes og bringes – det inkluderede mig, for mit styrebrev havde jeg lånt ud.

Partneren købte en bil, for jeg kunne tage beslutninger. I øvrigt var der ikke så længe, til jeg kunne få mit udlånte kørekort tilbage. Og – det var ikke engang min egen skyld, at jeg havde mistet kørekortet, selvom jeg godt nok selv havde hældt dét indenbords, som forårsagede, at der var en anden, der var skyld i, at jeg var kørt galt lige den dag. Et godt eksempel på et fedt selvbedrag.

På trods af, at jeg havde travlt med at vende op og ned på *vores* hjem, og at min partner ikke brød sig om at køre bil, blev det til en søndagstur engang imellem i *vores* fine bil. Da jeg modtog mit udlånte styrebrev, blev familien glad, og ikke mindst den yngste, for så kunne vi rigtigt komme ud at køre tur.

Søndag middag over morgenbordet.

Barnet: "Jeg har lyst til at komme ud at køre, vil I ikke godt det?"

Partneren: "Ja, det ville da være rart, Arne, ville det ikke det, hva'...?"

Nu skal der scores point, så jeg svarer: "Jeg skulle godt nok lige det eller det, så jeg ved ikke rigtigt, åh så pyt da, lad os bare."

Da jeg kommer ud til bilen, er førersædet overladt til mig, så jeg sætter mig ind og spørger: "Hvor vil I hen?"

En kort dialog, ingen kan udtrykke deres behov, så barnet siger: "Du kender så mange steder, kan du ikke finde et sted?"

"Ja, det kan du, kan du ikke?" svarer og spørger partneren.

Jeg starter, kører, vi kommer hjem, dejlig tur, alle er glade. Der eksisterer mange søndage, så jeg begynder at tilsidesætte mig selv og siger "ja", selvom jeg ikke har lyst, for vi bliver jo så glade; jeg har ladet dem hoppe

over på min vægtskål.

Det opdager jeg bare ikke, for jeg scorer jo point med tilsidesættelserne af mig selv, og alle var glade, indtil den dag oprandt, hvor de beslutningsløse, "de såkaldt svage," slog til.

Vi kører tur, en underlig stemning er til stede, og da jeg spørger om, hvad der er galt, er svaret "ingenting". Alt er galt, men først når vi kommer hjem, springer ballonen.

Barnet er surt, døre smækkes, nu vil jeg have svar, for jeg aner ikke, hvad der rører sig, så noget vredt siger jeg: "Hvad fanden er der galt? Nu ligger jeg her og drøner rundt med jer, hvor jeg ellers kunne have gjort det eller det, som jeg har drøntravlt med." Det, jeg havde travlt med, var alt det, jeg ikke var blevet bedt om at gøre, men som jeg havde gættet mig til, var partnerens behov.

Barnet vender arrigt tilbage: "Det er altid dig, der skal bestemme, hvor vi skal hen."

Partneren: "Barnet har altså ret."

Mig: "Nej, nu må I sgu styre jer, hver eneste gang vi kører tur, siger I, bare kør, du plejer at finde ud af, hvor vi vil hen, det her, det er sgu for meget, næste gang så kører jeg ikke."

Barnet: "Det passer ikke, det er altid dig, der skal bestemme alt."

Partneren: "Noget ret, det har han altså."

"Det tror da fanden," snerrer jeg: "I kan fandeme ikke tage en beslutning om nogen ting uden at blande mig ind i det. Ufatteligt, hvordan I nogensinde har klaret jer." Facts var, at de havde klaret sig ganske glimrende, inden jeg blev inviteret ind i deres liv.

Partneren: "Det er altså ikke helt rigtigt, at du altid spørger om, hvor vi vil hen."

Her fik jeg øje på, at de, som jeg opfattede det, havde vundet første runde. "Okay, Okay," siger jeg: "Hvis det er sådan, at det er den, der kører, der har ansvaret for turen, så kører du næste gang, og så ikke mere om det."

Næste gang drøner jeg ud og sætter mig på passagersædet. Jeg skal have mit terræn vundet tilbage.

Barnet: "Skal du ikke køre?"

Jeg svarer ikke.

Partneren: "Hvorfor sidder du dér, vil du ikke køre?"

Jeg slipper første del løs og tænder lunten: "Nej, her i huset er det jo den, der kører, der bestemmer *alt*, så hvis I ellers kan beslutte jer til, hvor I vil hen, så synes jeg, at du skulle komme i gang med at køre, for ellers går jeg ind og fortsætter med det, jeg er ved."

Partneren: "Å, hold nu op, vil du ikke godt køre? Så er du sød, du ved jo godt, at jeg helst vil være fri."

Barnet: "Det er meget bedre, når du kører, du kører ikke så langsomt."

Jeg sætter mig sejrsglad over på førersædet for at lade min bombe springe, den retfærdiggørelse har ulmet længe. Jeg skal have bevist, at de ikke kan beslutte sig for en brik og samtidig gjort dem opmærksom på, hvor utaknemmelige de er. Jeg skifter sæde og gør intet.

Barnet: "Hvorfor kører du ikke?"

Mig: "I har ikke fortalt, hvor I vil hen."

Partneren: "Du kan da godt starte."

Mig: "Ja, når I har sagt, hvor I vil hen, og finder I ikke snart ud af det, kan I hente mig omme bag ved, når I engang har besluttet jer. For så går jeg derover og fortsætter med mit."

Veltilfreds over at have fået vippet dem tilbage på deres egne vægtskåle, forlader jeg bilen 30 sekunder senere.

Om aftenen kunne vi så flygte fra det hele ved at køre ud og besøge nogle venner, få en lille én og glemme det hele. Det var nemt at glemme, for når vi kom hjem, kunne vi så debattere vennernes problemer og løse dem i stedet for. I den enighed og harmoni, det kunne skabe, kunne vi så dyrke os selv som par senere. Behovet for søndagsture dalede drastisk siden den dag.

Aktivitet

Beskriv, hvordan du oplevede temaet ud fra følgende spørgsmål:

1. Hvad kunne du genkende fra dig selv som udsender og som modtager?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
2. Havde du modstand på noget af det?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
3. Var der noget, du slet ikke kunne genkende?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?

Den lukkede åbenhed

7-12-6-12-22-13-21-4-21-7-22

Lukket åbenhed er et nyt begreb for mange. Det er udsprunget af en tillært forveksling af åbenhed og ærlighed, hvilket har afstedkommet den ubevidste benægtelse.

Jeg har skabt det begreb for at gøre dig bevidst om at tænke, før du taler[7]. Når ærlighed bruges for personlig vinding i selviskhed, så er den uden undtagelse destruktiv. Det vil komme tilbage til dig, og det gælder også den ubevidste brug af den adfærd.

I den lukkede åbenhed bilder vi os selv ind, at vi er ærlige, men med årene viser det noget helt andet. Den lukkede åbenhed er på én og samme gang ærlighed og løgn, et selvbedrag. Det vil du få indblik i gennem dette og de efterfølgende temaer. *Intet er, som det ser ud til at være*.

Den enorme åbenhed, de forelskede har over for hinanden, bliver det, som gør, at de lukker af, når deres illusioner om hinanden brister[12]. De forelskede svælger i hinandens åbenhed, skyklapperne er nede, det eneste, der høres, er, at vi to passer godt sammen, for vi forstår hinanden[6]. Der er sandsynligvis allerede her samstemmende fremtidsvisioner. Er de der ikke, får vi dem hurtigt skabt[12-22].

Det er også efter samme metode, at vi vælger vores omgangskreds, kollegaer, venner, hvem vi kan lide, og hvem vi ikke kan lide. Når alt kom-

mer til alt, er det også de mekanismer, som råder inde i dig, mellem din mandlige og din kvindelige side. De sider kan du læse mere om i kap. 25, emne nr. 19 i temaet *Mand/kvinde*.

Det er ligegyldigt, om du kender til ydre parforhold eller ej, så vil du kunne bruge eksemplerne i denne bog. Det er kun et spørgsmål om at vise dig selv villighed og så overføre eksemplerne til de to sider i dig. Den metode kan i mange læreprocesser bruges af alle, idet der konstant i mennesket foregår dialog mellem den mandlige og den kvindelige side.

Det, vi tror er forelskelse[13], måske kærlighed ved første øjekast, er noget helt andet. Det er en telepatisk viden, der ubevidst går ud på, at her er der én, jeg kan være noget for. Én, jeg kan bevise mit værd i, *Intet er, som det ser ud til at være*.

Vi har de samme sæt af forestillinger om eksistensen, men vi repræsenterer hinandens modsætninger inden for disse forestillingssæt. At mødes på den måde er en nødvendighed i eksistensstilen, for at vi kan lære noget af hinanden. Det er den eneste grund til, at vi skulle mødes; vi tiltrækkes[21].

De mangler, vi har lært og bildt os selv ind, at vi har, er gemt af vejen, for manglerne eksisterer reelt ikke. Fremme i bevidstheden er kun de visioner og drømme, vi har skabt. Visionerne og drømmene er skabt på baggrund af de oplevelser, vi gennem vores eksistens har haft, men de tager ikke udgangspunkt i en positiv, skabende kraft.

Frelsernes visioner og drømme tager udgangspunkt i en negativ, skabende kraft, der bygger på et fundament af, hvordan det ikke skal være: "Sådan vil jeg ikke være eller gøre." En fuldstændig fornægtelse af de læreprocesser, deres oplevelser har været.

Derfor er det også, at de fleste mennesker altid først udtrykker, hvad noget ikke er, i stedet for at sige, hvad det er. Ofte ved de det ikke og slutter så af med at udtrykke, hvad de *tror* noget er, gættet ud fra det, det ikke er. Modtageren optager det udtrykte som udsenderens mening, og der går såmænd ikke så længe, før gættet er det, udsenderen selv modtager som sin virkelighed.

Mennesket tiltrækkes altså af de mangler, der har afstedkommet disse gættede behov, som er blevet den enkeltes virkelighed. Virkeligheder, skabt på et identisk forbudt følelsesmæssigt grundlag, skaber de samme identiske virkeligheder, drømme og visioner. De bygger på de samme forestillingssæt.

De forestillinger, der nu er skabt i den enkelte, har skabt nogle behov, der skal dækkes, for at forestillingerne kan blive efterlevet. Det er her, partneren kommer ind i billedet, for den perfekte partner i eksistensspillet kan nemlig udfylde de huller, der er, sådan at puslespillet kan komme til at gå op[4].

De mangler, den ene halvdel af parret har, opleves i den anden halvdel af parret, hvorved de bliver trukket frem og forstærkes i den første. Det samme gør sig gældende hos den anden, så det er ikke så sært, at vi passer godt sammen. Vi spotter hinandens behov gennem de samstemmende forestillingssæt[21].

Nu er det så bare sådan, at forelskelse er en sindssyg tilstand, absolut en dejlig tilstand, så dejlig, at vi går hen og bliver blinde og døve. Vi ser ikke, hvad der sker, vi hører ikke, hvad der også bliver sagt, vi taler og taler[7]. Vi opfylder hinandens behov, eller rettere, det vi gætter os til og bagefter tror, er hinandens behov.

Vi tillægger hinanden en mængde værdier[22]; vi glemmer bare i farten at fortælle hinanden, at vi har gjort det, for: "Hold da op, hvor vi passer godt sammen." Et parforhold, startet på det, vi tror den anden er – rent gætteri.

12-23-4-11-27-4-5-4-5-6-24-8-2

Gættekonkurrencerne fortsætter, og illusionerne har taget form, en ny frelserenhed er skabt, mulighederne er store, da stofferne er mange. Pludselig skabes der uro i harmonien. Der er sket det, at vi, ud over forholdets fælles stoffer, også har tilladt os at vælge andre stoffer hver især.

Dette sker ofte på grund af de stoffer, vi bragte med os ind i forholdet, og som det var så fint for den ene halvdel, at den anden halvdel havde. Det gav i begyndelsen den ene halvdel værd, at den anden halvdel havde

de stoffer. Nu har den ene halvdel imidlertid fundet egne stoffer med mere værd i, så fundamentet rokker[12].

Oplevelserne er gensidige, ingen siger noget[23], der skiftes stoffer. Når den ene halvdel er nede, er den anden halvdel oppe, og så bruger den anden halvdel sit overskud på at få den ene halvdel op.

Prisen for de tilsidesættelser af sig selv, det medfører, er, at den anden halvdel nu er nede[4]. Harmonien er genoprettet, der er balance, de har bare byttet plads. "Har I lagt mærke til så harmonisk de støtter hinanden oven på al den tumult. Det har sandelig været sundt for dem." Sådan kan parforholdet køre længe, skiftevis op og ned.

Det var altså ikke så slemt, som det så ud. Det bliver det først i det øjeblik, de begge enten er nede eller oppe. Er de begge nede, kan de ikke længere bekræfte hinanden i værd. De kan kun konstatere, at de ikke lever op til de forventninger, de hver især stillede til den anden[11].

Fuldstændig glemt er det, at disse forventninger var nogle forestillinger, de hver især skabte om hinanden i forelskelsen og tillagde hinanden helt uden at have fået lov til det, eller helt uden at have gjort den anden opmærksom på det. Men alligevel forventes det af hinanden, at forestillingerne bliver indfriet. Illusionerne brister, bunden går ud af luftkastellerne[27-4-5].

Er de begge oppe, kan de heller ikke længere leve op til hinandens forventninger til hinanden. Ejermentalitet, ligegyldighed, selvhøjtidelighed og karriereræs styrer og kontrollerer familien, indtil der sker udbrænding hos en af dem[4-5]. Med stor sandsynlighed er der én på jobbet eller andetsteds, som er meget kønnere, i hvert fald i det indre, for han eller hun forstår mig[6]. Flugten har sat ind.

Først *der* fås der øje på, at børnene måske er flyttet hjemmefra, hvis der da ellers får lov at gå så længe uden nogen udbrænding. Det er sådan, at udbrændingen i dag kommer ret tidligt. Resultatet er det samme som før, bristede illusioner og afsløringen af, at der ikke var bund i de luftkasteller, der var blevet flyttet ind i.

Den tilsyneladende stærke, som er taberen, har nu fået skabt en mulig-

hed for at vende[24-8-2] eller fortsætte et nyt spil med en ny, som har udset sig taberen. Taberen er i denne situation et nemt offer for sig selv eller en anden velmenende frelser.

Den anden i spillet, vinderen af første runde, er den, der udbrændte. For den halvdel af parforholdet har længe vidst, hvad der var ved at ske, og har derfor længe ubevidst sendt signaler ud til én, der skulle frelses. Det vil med stor sandsynlighed være en anden taber (en tilsyneladende stærk). Sådan at vinderen igen kan opleve værd gennem det at starte en ny og frisk tur i frelsersyndromet.

Vinderens signaler bliver sendt ud gennem lukket åbenhed, så modtageren kan forstå, hvor ærlig udsenderen er. Det er lige nøjagtig sådan, modtageren havde troet hans/hendes hidtidige partner var. "I guder, hvor var han/hun falsk, men her er der én, jeg kan få et godt liv med." Vinderne af spillene står måske for tur næste gang eller næste gang eller næs…

Aktivitet

Beskriv, hvordan du oplevede temaet ud fra følgende spørgsmål:

1. Hvad kunne du genkende fra dig selv som udsender og som modtager?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
2. Havde du modstand på noget af det?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
3. Var der noget, du slet ikke kunne genkende?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?

Skabelsen

13-26-13-30-25-15-20-23-13-3-28-8

Ved den samtale, jeg har med nye mennesker, som eventuelt ønsker at starte op på et hold i mentalhygiejnisk træning, stiller jeg altid spørgsmålet, om de ved, hvem de er[13]. De svar, jeg modtager, er, at den enkelte ikke ved det, og at det er derfor, de sidder der, eller også får jeg en læn-

gere intellektualiseret doktorafhandling, som kan være nok så interessant og i allerhøjeste grad sigende. En sjælden gang er det det enkle og rigtige svar, som alle, så snart de hører det, godt ved er sandheden. Nemlig det, at de er et produkt af deres ydre omstændigheder, igennem det antal somre de har eksisteret[26].

Som tidligere nævnt havnede du hos nogle forældre, som kunne starte din læreproces op, så du ville få mulighed for at lære, hvem og hvad du kunne blive til. Det, de kunne lære dig, var det, de selv havde lært, og som de så havde tilpasset den virkelighed, de troede på var virkelig for dem[13].

Det hele handler om forbudte følelser, hvorom du kan læse mere i kapitlerne 32, 33, 34 og 35, emnerne nr. 20, 25, 30 og 35.

Store børn på tre år græder ikke, når de har mistet noget[30]. Små børn på syv år bliver ikke vrede og skælder ud, når deres grænser bliver overskredet[25], og slet ikke hvis andre ser det.

De skal sidde pænt, medens naboens unge bider ørerne af dem, og det vil være helt fint, hvis de siger undskyld, hvis der er dryppet blod på gulvtæppet, eller naboens unge har fået blod på tøjet.

Når de så bliver angste over at have mistet det ene øre, er det noget pjat at være bange[15].

Der fortsættes: "Vi lejer en video i aften, og hvis du er meget sød, får du en halvtredser til slik, for mor og far skal jo i byen, kan du nok huske."

Det lyder, som om det ikke er blevet fortalt før nu.

Der fortsættes: "Hvis det bliver for slemt i aften, når det gør ondt, så har vi givet barnepigen telefonnummeret til lægevagten. Ja, ja, hun kan også ringe efter os, men du må tænke på, at det her i aften betyder meget for far og mig. Hvis det går godt, og du er flink og opfører dig ordentligt, så får far måske et nyt job i aften, og så kan vi komme ud og rejse på ferie til sommer, så bliver mor så glad[20], vil du ikke gerne have det, så kan vi have det så rart."

Denne lille uskyldige episode er bare ét lille eksempel ud af mange, hvormed vore forældre, og vi med dem, giver vores forkvaklede forhold til følelser og lidelser videre.

Hvis du selv har været udsat for modellen ovenfor, har du lært, hvordan du i hvert tilfælde ikke vil være[23], og så skaber du, hvis det lykkes dig, den direkte modsatte model. En model i overbeskyttelse, men sandsynligvis med en selvskabt overbygning på det forkvaklede forhold til dine følelser, som du lærte. Resultatet, af din måde at lære barnet omsorg på, bliver alligevel en tro kopi af dig, som du er en kopi af dine forældre.

Sådan skabes eksistensstilen[13] gennem menneskets ubevidste selviskhed/begær og resulterer i en stadig større fjernelse fra din indre sandhed. Væk fra dine emotioners sande signaler og din spirituelle kontakt.

Det, dette har medført, er en afstumpethed over for det spirituelle og emotionelle liv, som fra generation til generation er blevet værre og værre.

I dag og gennem de sidste 60 år er bunden nået for mange, og vi står ret over for et kæmpemæssigt emotionelt kaos, hvor de professionelle frelsere ikke vil kunne følge med. Du bliver nødt til selv at tage ansvaret for dit liv[3-28-8]. Men selvfølgelig *Alt er rigtigt*, det er dit valg.

Aktivitet

Beskriv, hvordan du oplevede temaet ud fra følgende spørgsmål:

1. Hvad kunne du genkende fra dig selv som udsender og som modtager?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
2. Havde du modstand på noget af det?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
3. Var der noget, du slet ikke kunne genkende?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?

Følelserne

30-22-13-25-1-20-26

Den oplevelse, de børn fik, som optrådte i det foregående tema, var undervisning i en hel del af menneskets intellektualiserede og selvskabte følelsesliv.

Første episode, den med de store 3-årige børn, er et glimrende eksempel på, hvordan emotionen sorg forbydes og som sådan bliver til noget helt andet. Forældrenes manglende kendskab til sorg[30] gør, hvis den ikke er totalt gemt af vejen, at barnet får tilegnet sig forældrenes opfattelse af sorg[22], hvilket vil sige, som ét eller flere forsvar over for andre følelser.

De andre følelser mangles der også kendskab til, og de bliver derfor også brugt som forsvarsmekanismer over for hinanden på kryds og tværs i et stort forvirringsskabende, veltilrettelagt, ubevidst mønster – din adfærd. Skabt af kommunikationscentrets modtagelse og behandling af signaler og arkiveret i din underbevidsthed[13] som forestillinger, hvorfra du så reagerer med disse forsvar.

I det andet eksempel lærte barnet også, udover det samme miskmask med følelserne, at det ikke er særlig smart at have grænser[25].

Barnet lærte at påtage sig ansvaret for andres handlinger og bagefter at bede grænseoverskrideren om at tilgive dets tilstedeværelse. Dette er et pragteksempel på, hvordan barnet lærer at tilsidesætte sig selv[1]. Nægter barnet, lærer barnet noget andet, nemlig noget om skyld og skam.

Barnet lærte også at prostituere sig i denne situation gennem en video og en pose slik. Læren om prostitution foregår efter mange forskellige normale og kreative metoder.

Barnet lærte også, at barnet er et tredjerangs menneske, da det er vigtigere for mor, barnets omsorgsgiver, at være med far og fetere ham og hans arbejdsgiver, sådan at mor kan tage ansvaret og æren for fars mulige udnævnelse – som han for øvrigt ikke ville få, hvis barnet ikke pinte sig selv og lod sig tilsidesætte.

Oven i hatten fik barnet også ansvaret for moderens glæde[20], for hvis barnet ikke viste taknemmelighed og glæde over denne tvungne prostitution, blev mor ikke glad. Hvis mor ikke fik lov at være glad, kom hun ikke med far, og så fik han ikke sit nye job. Så kunne de ikke komme på ferie, og så ville mor ikke være glad.

Konklusionen kan for det 7-årige barn kun være, at tredjerangsmennesker bærer ansvaret for alting, og som sådan ser barnet nu sig selv, så der

røg en barndom.

Barnet er nødt til at bestræbe sig på at blive voksen med så stort et ansvar.

Barnet finder sig for øvrigt hurtigt tilrette som voksen i familien, for alle synes, at det er fantastisk, så dygtig barnet er til at klare sig selv, så barnets stolthed vokser med raketfart.

Et for andre ganske utåleligt gammelklogt barn er skabt, sådan at barnet ad den vej kan lære tilsidesættelse.

Er der andre små voksne, som allerede har taget ansvaret for forældrene, er der en stor sandsynlighed for, at det modsatte sker.

Så hedder det sig, at barnet er adfærdsvanskeligt, og det tumler rundt i sin egen spirituelle drømme- og fantasiverden, og her vil barnet gerne være, for der er altid rart.

Da forældrene jo er ganske almindelige og normale frelsere, undres alle over, hvordan det umulige barn dog er blevet skabt således. Forældrene har såmænd bare på en ganske naturlig og normal måde gjort deres pligt og vedligeholdt artens bestående[26].

Aktivitet

Beskriv, hvordan du oplevede temaet ud fra følgende spørgsmål:

1. Hvad kunne du genkende fra dig selv som udsender og som modtager? Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
2. Havde du modstand på noget af det? Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
3. Var der noget, du slet ikke kunne genkende? Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?

Forklare

13-27-6-7-17-6-13-19-5-13-17-8-3-4-8

De fleste mennesker har den holdning til deres følelser, at de for det

meste er ubehagelige bekendtskaber[13]. De skal helst lukkes inde, og det gøres af mange så godt og grundigt, at de overhovedet ikke har nogen kontakt med dem i mange år.

Når følelserne atter dukker frem, er de for den enkelte i overvejende grad af destruktiv karakter og ofte i samklang med fysiske symptomer. De fysiske symptomer er en direkte effekt af fortrængningen af de emotionelle signaler.

Det er grunden til, at det er så nemt for mennesket at bilde sig selv ind, at vores følelsesmæssige tilstande skyldes vores fysiske tilstande. Havde du fra dit livs begyndelse lært følelsernes sande signaler at kende, var du blevet givet en chance til selv at vælge. Den chance kan du nu give dig selv.

I nyere tid har mennesket fået skabt en direkte kontakt til de fysiske signaler gennem allergier. Fortrængningen af det emotionelle har været så stærk i de seneste generationer, at det i mange henseender er lykkedes mennesket at smutte uden om deres emotioner, som er menneskets første advarselslamper.

Der er ved at ske det samme for mennesket, som der er sket for mange insekter og rotter. Vi er ved at blive resistente i vores første advarselssystem[27].

Vi har skabt mulighed for at indtage gift uden at reagere emotionelt. De første advarselslamper er blevet smadret – eller forhåbentlig er det kun kontakten, der er slukket.

Mennesket er nu i stand til at gå direkte i gang med de fysiske signaler, så der er noget for den stadigt voksende styrke af superfrelsere at tage sig til. Jo, mennesket får altid, hvad det beder om; vi skaber det selv.

Det, der skete, da vi bed i æblet, var, at vi måtte til at bevise vores værd. Vi blev så nødt til at forklare alt[6], og derfor har frelsere så lidt tid til sig selv. De bruger al deres tid – og andres med – på at forklare.

De spørger aldrig om lov, eller om det er passende, de forklarer sig selv, de forklarer andre, sig selv og andre… osv.[7], og jo mere indviklet og kompliceret, desto bedre, for så er der rigtig næring i det i form af værd.

Er det kun dig som forstår det, er den rigtig god, så er du ekspert: "Så er der brug for mig, for de andre skal lære det, det skal jeg nok få dem forklaret[17]."

At forklare så meget afføder et stort behov for at forstå[6], for det at forstå beviser værd. Alt andet, som ikke kan forklares, indeholder derfor ikke noget værd[13].

Da menneskets emotionelle liv hviler i evnen til at tro, og det jo ligger hinsides det menneskeligt forståelige, så kan det emotionelle ikke bruges som parameter for værd og må enten kasseres eller forklares.

Begge metoder, kasseringen og forklaringen, er, siden vi bed i æblet, blevet brugt flittigt i tilsidesættelsen af os selv som hele mennesker dér, hvor vi bare skulle have lyttet til alle vores signaler[19-5].

De første par år gik med kassering af det emotionelle gennem forklaringer om det spirituelle fra de ophøjede, så vi til sidst var blevet overbeviste om, at vi skulle lide[13].

Med den kassering blev der skabt basis for det sidste århundredes intellektualisering gennem indviklede og undskyldende forklaringer, der skulle forklare det emotionelle.

Det har skabt en meget raffineret tro. En tro på værd i det at forklare andre mennesker, hvordan de skal leve deres liv[17]. Men med et godt gemt motiv om at ville finde sin egen sandhed.

Det har altid været de såkaldt udvalgtes opgave at forklare vores spiritualitet. De var de første eksperter i manipulationens kunst, og ophøjede, det var de, for en stor guddommelig opgave var blevet lagt på dem.

De har altid gjort deres pligt og opfyldt regenters behov for værd gennem undertrykkelse af folket og dermed opfyldt folkets behov for undertrykkelse, så folket kunne søge værd igennem det.

Samtidig har de ophøjede så fået dækket deres eget behov for værd ved at forklare folket, hvordan de skulle fortolke deres spiritualitet.

Disse ophøjede, der opfylder menneskets behov, var og er stadig tjenende for gudskraften – den energi, vi alle er i enhed med, og hvor vi hver

især har fået tildelt vores specielle ansvarsområde.

Hvis du er nysgerrig og vil vide, hvad opgaven er for dig, så er det den nemmeste sag i verden at finde ud af. Gå ud og se dig i et spejl, og du vil kunne se dit primære ansvarsområde. Det er dér, dine valg ligger, du er skaberen.

De ophøjedes sande opgave var at skabe adskillelse af det emotionelle og det spirituelle, så vor livline, *kærligheden*, kunne blive lært. Troen på kærligheden i og gennem tillid og respekt.

For først ved at have lært konsekvenserne af denne adskillelse kan mennesket lære, hvad og hvem det er[8], også de ophøjede. Det er den læreproces, du nu er i færd med, ud fra det erfaringsgrundlag, du i din virkelighed har skabt.

Mange store mestre har gennem tiderne været her på jorden for atter at vække mennesket til kærligheden. I vores tid har vi også én her på jorden.

Der er hidtil sket det, at de ophøjede, gennem deres eget behov for værd, har ført mennesket længere og længere væk fra den sande kærlighed gennem manipulerende, kryptiske og indviklede fortolkninger af sandheden i mestrenes budskaber.

Det har medført en laden stå til, for der er ikke mange, der vil have en Gud der skaber skyld, skam og lidelse. Da vi er nødt til at tro for at bevise vores værd, blev stofferne skabt, og med stofferne som guder har vi nået bunden. Med de guder blev der altså også skabt skyld, skam og lidelse.

Jeg beder til, at de ophøjede i dag ser kærligheden, som de skal give videre og træne mennesket op i[3-4-8], nu hvor bunden helt og aldeles er nået, og tilstrømningen til de opstegne mestres huse atter er sat ind.

Aktivitet

Beskriv, hvordan du oplevede temaet ud fra følgende spørgsmål:

1. Hvad kunne du genkende fra dig selv som udsender og som modtager?

Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?

2. Havde du modstand på noget af det?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?

3. Var der noget, du slet ikke kunne genkende?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?

Skabelse

19-4-13-16-26-28-8-3-14-6-23-21-29-27-17-24-11-14-16-6

Det ubehagelige bekendtskab, der er forbundet med følelserne, er ganske udmærket og forståeligt. Kendskabet er for det meste knyttet til "eksistensstilens intellektualiserede følelsesliv", hvor følelserne bruges som forsvarsmekanismer over for hinanden, og dermed også som forsvar mod følelsernes sande signaler.

Forsvarsmekanismerne, som er beskrevet i kapitlerne 32, 33, 34 og 35, emnerne nr. 20, 25, 30 og 35, er noget vi reagerer med, emotioner er noget, vi handler på[19]. Da vi har ladet os fjerne fra handlingen på emotionerne, er følelser og tilstande i og forårsaget af emotionerne blevet skabt.

Det har så betydet, at vi passiviseres i vore følelser og tilstande[4]. Får du ikke trukket dig fri af disse passiviseringer, bliver du til den, dine følelser og tilstande er, for så er det dem, du tror på. Det medfører oftest stærke og lidelsesfulde fysiske signaler, som du så kalder sygdom. En syg dom at give sig selv, bare fordi du har ladet dig selv bilde ind, at det er *det*, du skal tro på.

Passiviseringen skabes gennem ordets kraft[13], ved at sige: "Jeg *er* den eller den følelse eller tilstand," eller "jeg *bliver* den eller den følelse eller tilstand," og så den bedste metode: "Når jeg *er* følelsen (angst), *bliver* jeg tilstanden (forvirret), og det *gør* mig ked af det (misforstået sorg, selvmedlidenhed), og så *bliver* jeg vred (forsvar)."

Grunden til, at jeg kalder det den bedste metode, er, at det fortæller, hvor blinde og døve vi er. Den indeholder i sig selv en bekræftelse på, at vi får alt, hvad vi beder om, og at du føler, som du tænker. Men vi er så foku-

serede på det negative og har så travlt med at retfærdiggøre eller forsvare, at vi ikke hører, at vi selv fjerner os fra sandheden[16].

Et hvert talt ord indeholder en bøn, så vi *bliver* og *er*, når vi hele tiden beder om det ved at sige, at vi *er* og *bliver*. Vi har på den måde skabt et behov for en række forsvarsværker, der har udviklet sig til rene reaktionsmønstre, for at undgå vores følelser og tilstande.

De følelser og tilstande, vi forsøger at flygte fra og samtidig bliver ved med at skabe, er vores eneste mulighed for at lære os selv at kende. Sandheden er reelt den, at det er derfor, vi bliver ved med at skabe dem[26-28].

Vi skaber dem for at lære og ikke for at straffe. Vi er derfor nødt til at vise os selv kærlighed[8] i de læreprocesser, vi skaber, så vi kan give os selv lov til at lære af dem[3-14]. Det lader sig kun gøre, hvis du lader være med at ville forstå dine emotioner og giver dig selv lov til at opleve dem[6].

Det gøres også gennem ordets kraft ved, i stedet for at bruge ordene *er* og *bliver*, at bruge ordet *oplever* i den passende form af ordet: "Jeg *oplever* den eller den emotion," og "det giver mig en *oplevelse* af det eller det."

Med ordene *er* og *bliver* er og bliver du tvangsstyret, da de ord indeholder bedømmelse[23], og øjeblikkelig går du ubevidst i forsvar og bliver reagerende.

Med ordet oplever standser bedømmelsen, og du vil ikke opleve dig bedømt eller fordømt i det, du modtager[21-29-27]. Der vil derfor ikke opstå noget behov for forsvar, hvilket medfører, at du bevarer overblikket. På den måde bliver du i stand til at høre og se, hvad du er ved at lære[17], og så har du skabt en mulighed for at handle ud fra det[24].

Er og *bliver* er en beslutning, du tager eller er ved at tage. For frelsere er det sådan, at de ubevidst tror på, at beslutninger er livsvarige love. Derfor skabes forsvaret automatisk, og du har fanget dig selv med ordets kraft[11].

Oplever er straks noget helt andet, for dine oplevelser er dine og dine alene, og dine oplevelser kan hverken du eller andre angribe. *Dine* oplevelser har du fred til at se på og tale om, så du kan høre og se, hvad de vil fortælle dig – for oplevelser er ikke farlige, da de kun indeholder autentiske facts, i modsætning til din lavere personligheds forestillinger[14].

Hvis det viser sig, at din oplevelse forandrer sig, efter at du har set på og lyttet til situationen, så kan du smide det væk, du ikke kan bruge, og gøre plads til det, du kan bruge[16]. Det er frihed, og der er mere om emnet i kap. 3, emne nr. 11[6].

Aktivitet

Beskriv, hvordan du oplevede temaet ud fra følgende spørgsmål:

1. Hvad kunne du genkende fra dig selv som udsender og som modtager?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
2. Havde du modstand på noget af det?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
3. Var der noget, du slet ikke kunne genkende?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?

Over- og underbevidsthed 16-23-12-27-11-13-28-17-13-14-8-17-6-8-29-4-19

Frihedstrang er i os alle sammen, og det er den, der rører på sig, når du begynder at søge dig selv. Den slumrer i sjælsbevidstheden, der indeholder din indre sandhed og alt det, som er nødvendigt for dig at vide for at være dig[16]. Du kan derfor kun finde svarene i dig og hverken i eller gennem det ydre, selvom det ser ud, som om det kommer derfra[23-12-27].

Du skal ikke grave og rode efter noget. Du skal bare give dig selv lov til at være den, du er lige nu og beslutte dig for[11] ikke længere at lade dig tvangsstyre af dine forestillinger. Placér i stedet din bevidsthed i kontakt med din indre sandheds erindring om emotionernes sande signaler[13]. Så har du opnået den første frihed til at opleve livet og skabt en mulighed for kun at forholde dig til det autentiske, nemlig facts[28].

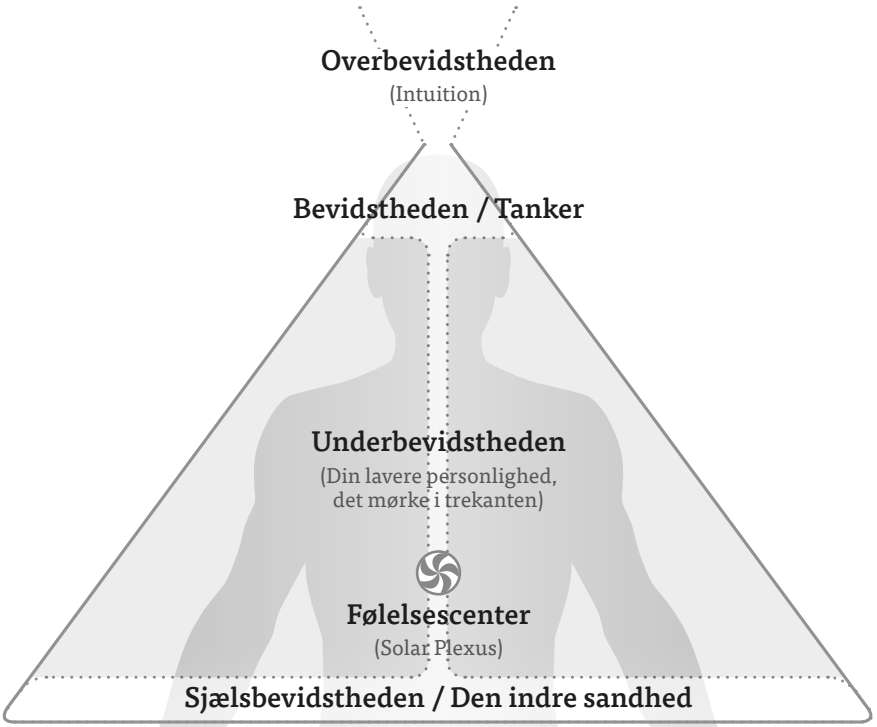
Før du går ind i sjælens bevidsthed om sandheden, skal du se på, hvordan du har skabt den sandhed, du i dag ligger under for, eller rettere er tvangsstyret af. For med de redskaber, du har ladet din virkelighed ska-

be, skal du også skabe din nye virkelighed. Redskaberne skal bare bruges på en anden måde[17].

Du er blevet til den, du er, gennem din hjernes fortolkning af alle de signaler, du har modtaget. Din hjerne fortolker signalerne på den måde, du har lært gennem dine omgivelser, og derfor er du et produkt af dine omgivelser[13].

I det øjeblik du bliver født, er du i kontakt med din sjælserindring, hvis din materie da ellers ikke er skabt i en stærkt traumatisk graviditet.

Din sjælserindring når helt op til bevidstheden, der som omtalt i kap. 9, emne nr. 7, er dit arbejdsværelse. Det mørke felt i underbevidstheden eksisterer ikke (se illustrationen nedenfor).



Bevidsthed og sjælserindring *Figur 13*

Igennem kærligheden til dig selv, illustreret med den hvide kanal, skaber du kontakt imellem din sjælserindring og din overbevidsthed. Herved opløses gradvist din gamle adfærd, lagret i underbevidstheden.

Du har nu lukket dig selv ind på det jordiske plan, og signalerne begynder nu at tilstrømme dig, læreprocessen er i gang[14]. Det mørke felt begynder at fyldes ud, og til sidst er sjælserindringen presset i bund, men den *er* der. Du vil komme til at udnytte sjælserindringen i dette træningsprogram ved at sige "ja" til kærligheden[8] og oplære dig selv i emotionernes sande signaler.

Dit "ja" er illustreret med den hvide kanal, forbindelsen mellem din bevidsthed og sjælserindringen. I takt med, at du bliver mere og mere bevidst om din virkelige sandhed, vil sjælserindringen gradvist opløse det mørke i underbevidstheden, din gamle adfærd.

Dit indre jeg er som en trekant, og ligesom med isbjerget er det kun en tiendedel, som rager frem. Det er her, du har dit arbejdsværelse, bevidstheden. Spidsen sidder helt oppe ved den bløde plet i barnets hoved, altså lige midt i dit kommunikationscenter.

Resten af trekanten består af din underbevidsthed, som ved fødslen er fyldt op med de modtagne signaler fra materialiseringen i graviditetsperioden, og med sjælserindringen.

Sjælserindringen indeholder din evne til at fortolke de frekvenser, på hvilke du modtager dine signaler. Det er den del af dig, Universets kraft gør brug af, den kraft, som du hele tiden er en del af og derfor er i enhed med. I den kraft befinder din overbevidsthed sig.

Med din sjælserindrings kontakt til overbevidstheden, der er din højere energi, din intuition, får du adgang til den universelle krafts viden og visdomsbank. Det er derfor, at du ved alt, hvad du skal vide, så snart du bliver åben, er parat[17].

Det er dig, der må skabe genfødslen i kontakten til den universelle kraft igen, efter at du forlod den, gennem din opvæksts erfaringer i den lavere personlighed[6].

Du er genfødt i det øjeblik, du siger ja til kærligheden[8], og du vil så, med hjælp fra *din* højere energi, få lært at kravle, gå og at holde dig tør og ren.

Alt tager den tid, det skal; du vælger hele tiden selv din styrke i kærligheden[29], dér hvor du er med dig selv i det absolutte nu[4-19].

Aktivitet

Beskriv, hvordan du oplevede temaet ud fra følgende spørgsmål:

1. Hvad kunne du genkende fra dig selv som udsender og som modtager?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
2. Havde du modstand på noget af det?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
3. Var der noget, du slet ikke kunne genkende?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?

Forsvarsmekanismen

4-6-6-13-28-22

Det manglende kendskab til emotionernes sande signaler er indtruffet ved dine forældres manglende kendskab. De havde også kun lært det intellektualiserede kendskab, hvorved følelserne og tilstandene blev skabt[4].

Det er gået for sig ved, at det kun er *det*, som kan forstås, der indeholder værd, så emotionerne skal kunne forklares[6]. Kan emotionerne ikke forklares, så er det noget pjat, og børnene forbydes at handle på deres sandhed. Den sandhed, som forældrene har mistet kontakten til og nu støt og stabilt arbejder på at få lukket af for hos børnene. Det lykkes som regel i seks til syvårs-alderen, og den del af barnets sandhed, der ikke er blevet lukket af for her, bliver lukket af, når det begynder i skolen[6]. Fra den dag kan og må de spirituelle egenskaber simpelthen ikke længere bruges.

Nu er det kun kommunikationscentret, som regnes for noget, og er du god til at forstå, så er du virkelig noget værd[13]. Styringen og kontrollen er betingelsesløst og kompromisløst lagt op til kommunikationscentrets grådige materie.

En lang rejse gennem selviskheden har fået et godt fundament, og det er det fundament, du er ved at opløse nu[28]. Hvis det var meningen, at vi kun skulle lytte til vores kommunikationscenter, og kun bestemme og handle ud fra det, er der absolut intet belæg for, at vi har hele vores dej-

lige krop.

Fundamentet er din underbevidsthed, der fra dit arbejdsværelse har fået arkiveret dit kommunikationscenters fortolkninger af dine omgivelsers fortolkninger af en mængde forestillingssæt. På den måde er dine egne forestillinger skabt[22], og gennem de forestillinger er du blevet dig (det mørke felt i tegningen).

Måske har du lært at blive vred, når du egentlig er angst. Du reagerer så med vrede, hvis det ikke også er forbudt at vise. Hvis det er forbudt, arkiveres signalet vrede nu i underbevidstheden i arkivskuffen for vrede, selv om det egentlig var angst.

Du er blevet udsat for et tab, men sorg eksisterede ikke, dér hvor du kommer fra. Da ingen skal se dig tabe ansigt, kan der ske det, at du bliver pirrelig og irritabel. Det hører til i kategorien vrede, den arkiveres samme sted som før, selv om det var sorg.

Din uddannelse til frelser har været god, så når dine grænser bliver overskredet, reagerer du enten med sorg eller angst. Nogle går endda så langt, at de forsøger at skabe glæde i situationen ved at gøre grin med de grænseoverskridelser, de udsættes for.

Vreden kommer ikke frem her, hvor den hører hjemme. Der vil blive brugt en tillært forsvarsmekanisme, for søde piger, der har fået flået fletningerne af, bliver ikke vrede. Det er ikke pænt, tænk på, hvad naboen ikke tænker om os.

Dette miskmask med emotionerne fortsætter i en konstant bytten rundt på den virkelige virkelighed. Det er ikke så underligt, at mennesket bliver forvirret.

Aktivitet

Beskriv, hvordan du oplevede temaet ud fra følgende spørgsmål:

1. Hvad kunne du genkende fra dig selv som udsender og som modtager? Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?

2. Havde du modstand på noget af det?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
3. Var der noget, du slet ikke kunne genkende?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?

Forvirring og frustration

23-13-27-4-24-28-19-3-8-4

Forvirring er en tilstand, som opstår på grund af manglende facts. Ikke fordi de ikke er der, men fordi du fokuserer på det selviske[23] og ikke på, hvad du skal lære. Du vil have en forklaring og siger: "Hvorfor?"

Du *vil* have svar, og *vil ha'* får intet, det ved du bare ikke. Du søger svar i dit arkiv og reagerer måske med svarene, eller du kreerer nogle smarte og indviklede facts, hvis der ingen svar er. Bagefter søger du så bekræftelse i dine omgivelser på dine uautentiske facts[13]. Du søger i det ydre, og her får du sandsynligvis hængt noget mere på eller får helt andre modeller, som du så kan bygge videre på. Det gør du så, indtil det ene frø, der skabte dit "hvorfor?", er blevet til en mængde andre[27].

Når du ikke længere magter at bygge videre, sidder du tilbage med så mange facts, at du ikke aner, hvor du skal placere dem. Du har nu fået skabt en kæmpe bunke facts, du ikke kan håndtere.

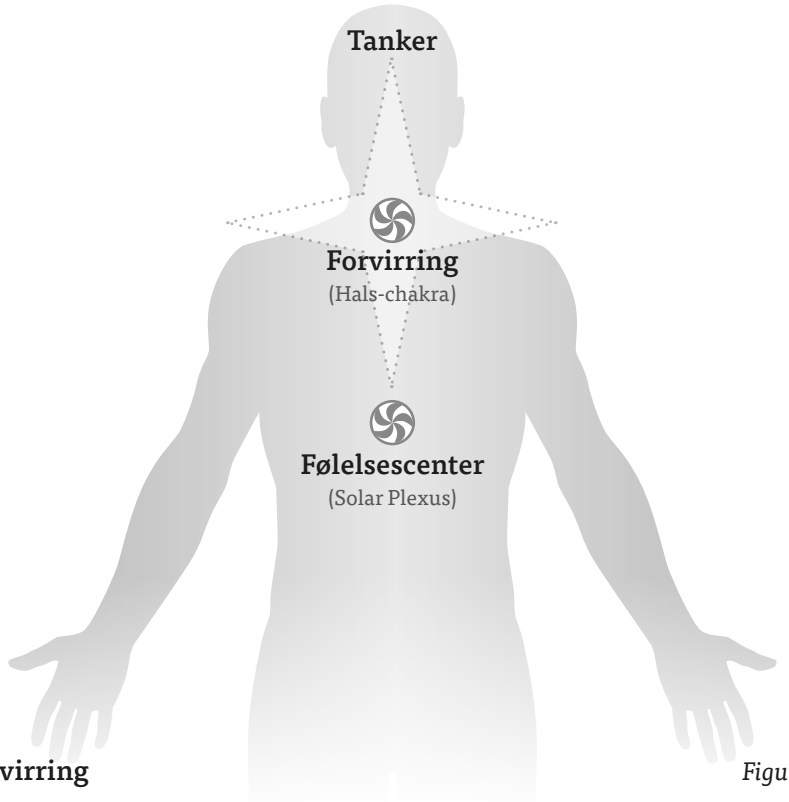
Forvirringen er blevet til frustration. Frustration er for mange facts, og det er her, magtesløsheden indtræffer og forsvarsværkerne bryder sammen. Du opnåede, i stedet for svar, en bekræftelse på ikke at være god nok[4]. Husk så på, at det var dig selv, der sagde: "Hvorfor?" Derfor indtrådte magtesløsheden. *Du får alt, hvad du beder om*.

At være i magtesløsheden omtales af mange som at være på Herrens mark. Det er også ganske sandt, så hvis du oplever det[24], så bliv derude, for der er du i gode hænder. Giv slip, overgiv dig og lad din højere energi komme til[28]. Din højere energi forholder sig kun til sandheden, som er de autentiske facts, og det er kun dem, du kan lære af.

Når forvirringen opleves i den mindre udgave, bliver den oftest under-

trykt gennem mange forskellige tilsidesættende reaktionsmønstre som forklaringer, sarkasme, ironi, flinkeskolen, feteringer, undskyldninger, overanstrengelser og mange andre.

Det, der egentlig sker, er, at du har reageret med én eller flere følelser som forsvar over for den sande emotions signal. Dit kommunikationscenter siger ét, og det har du reageret med. Men selvom din indre sandhed er presset ned i bunden af trekanten og ligger nederst i underbevidstheden under alt det tillærte, så prikker det sjælsbevidste alligevel til dig og siger noget andet. Det forsøger at fortælle dig, at du her har lyttet til det forkerte signal og ikke fået handlet[19], men at du har reageret med noget,



Forvirring *Figur 14*

Forvirringen opstår, når du reagerer med det, dit kommunikationscenter fortæller dig og undlader at handle på dit følelsescenters signaler. Opfanger du ikke den følelsesmæssige forvirring, vil du skabe fysiske signaler i samme område.

som ikke er i overensstemmelse med den virkelige virkelighed.

Meget interessant er det, at tilstanden forvirring, når den sætter sig, altid sætter sig i nakken, næse- og halsregionen i form af muskelspændinger, spændingshovedpine, hosten, halsbetændelser, forkølelser, talebesvær, synkebesvær, opkastfornemmelser, halsbrand, syre, knugen i solar plexus osv. En smuk placering af fysiske signaler lige mellem dit kommunikationscenter, som har magten, og dér hvor dit center for emotionerne er placeret.

Opfanger du ikke den følelsesmæssige forvirring, der er din første mulighed for at høre eller se, hvad du er ved at lære dig selv, så får du skabt de fysiske signaler, der er næste mulighed for at opfange din læreproces. Kapitlerne 7, 14, 21 og 28, emnerne nr. 31, 32, 33 og 34, indeholder bl.a. hjælpemekanismer til at opfange dine læreprocesser.

Forvirring skabes gennem at gøre ét ud fra din uvirkelige virkelighed, dér hvor din virkelige virkelighed vil have dig til at se noget andet, nemlig din læreproces[3-8], så du kan handle i overensstemmelse med den, du i sandhed er [4].

13-1-21-27-6-2-20-16-30-15-20-25-3-8-16-19-5-18-14-23-1-21-4

Når du oplever at havne i den forvirring, der kan sende dig helt ud i magtesløsheden, er der som regel sket det, at en af skufferne i dit arkivsystem til henlæggelse af undertrykte følelser har fået tilført en hændelse for meget. Den hændelse er knappenålen, der får skuffen til at ryge ud, så hele skuffen bliver tømt på én gang.

Lad os antage, at det er den føromtalte skuffe for henlæggelser af vrede, der er blevet overfyldt. I denne skuffe kan du rumme, skal vi sige, 100 henlæggelser, og knappenålen er nummer 101, og ud over dig vælter 101 henlæggelser. Du ser kun knappenålen og fatter ikke den eksplosion, knappenålen førte med sig.

Ét er helt sikkert, og det er, at du her tydeligt kan se, at du ikke har reageret med det, du mener egentlig repræsenterer dig, så midt i forvirringen mærkes både skyld og skam[13]. Du kan så enten underlægge dig eller

flygte fra reaktionen. Lige meget hvad du vælger, så vil det være lige tilsidesættende af dig selv.

Underlægger du dig, vil det medføre, at du også kommer til at tage ansvaret for alt det, der ikke er dit plus lidt til, hvis det da ellers kan lade sig gøre. Flygter du for at undgå at tage ansvaret og kaster det i stedet over på andre, har det også sin pris, det vil være én eller anden form for prostitution. Hvordan det er for dig, ved du godt selv, men ligegyldigt hvad, så kommer du til at sælge dig selv[1-21-27].

Alt imens du har gang i den ene eller anden form for salg af dig selv, *prøver* du også på at finde svar på dit "hvorfor?"[6], og jeg skriver *prøver*, for det er lige nøjagtig det, du gør.

Når du siger: "Jeg prøver", så har du stukket dig selv den første løgn, for medens du roder rundt i alt og alle for at finde dine svar, fjerner du dig mere og mere fra sandheden. Du tilslører simpelthen alt med din prøven, således at facts, det autentiske, til sidst er blevet væk, og så er der fribillet til en ny tur i den trekantede karrusel: Frelser – forfølger – offer[2].

Det er nu også mere tillokkende at prøve, end at henvende sig det rette sted for at få svaret, for dér er du alene, her er der ingen til at hjælpe dig med at tage eller påtage sig ansvar for din healing[20].

Går du i gang det rette sted, nemlig inde i dig, så vil du snart finde ud af, at du ikke vil kunne finde nogen svar i den skuffe, som røg ud[16]. Årsagen til det er den, at hovedparten af det, som væltede ud over dig fra skuffen med vrede, overhovedet intet har med vrede at gøre, men er vreden brugt som forsvarsmekanisme over for sorg[30], angst[15] og glæde[20].

Der vil selvfølgelig være en smule af den undertrykte vrede[25], som kom frem, der har med grænseoverskridelser at gøre, og ofte vil knappenålen være sandhed, men ikke en grænseoverskridelse, der skulle medføre et sådant udbrud. Det nytter ikke at lede efter noget svar på den reaktion, for du vil aldrig finde det. Det, den skuffe indeholdt, er nemlig i dit kommunikationscenter blevet forvansket mange gange, enten til skinbarlige selvbedrag, hvide løgne, eller totalt fortrængt[3-8].

Det er også ganske ligegyldigt, hvad skuffen indeholdt[16]. Det eneste, der

er nødvendigt for dig at gøre, er at se din læreproces, vise dig selv kærlighed, tage ansvaret og beklage din reaktion. Herefter må du love dig selv, at du vil bestræbe dig på at handle på din emotions sande signal[19] i takt med, at du oplever de forskellige emotioner[5].

Vigtigt er det, at du ikke beder om undskyldning. Det at bede om undskyldning er det samme som at kaste ansvaret fra dig. Ofte manipuleres andre på den måde til at gøre noget, de absolut ikke har lyst til her og nu. Jeg modtager ikke andres undskyldninger mere. Hvis der er nogen, der beder mig undskylde dem, får de den besked, at det kan jeg ikke, det må de selv tage ansvaret for.

Jeg opdagede selv, hvordan det for mig var let at lave de samme fejltagelser igen og igen, jeg sagde undskyld og modtog et "okay". Ofte kunne jeg godt fornemme modviljen, men det var selvfølgelig ikke mit problem, troede jeg.

Det er – som jeg ser på det i dag – en direkte opfordring til at lade hændelserne ske igen. Træder jeg ved siden af i dag, bestræber jeg mig på at bruge ordene: "Jeg *beklager* og jeg vil *bestræbe* mig på, at det ikke sker igen"[18], et sådant budskab har ikke behov for accept fra modtageren. Jeg har meldt ud med, at jeg har set det og tager det fulde ansvar. Jeg har så på den måde tilgivet mig selv[14].

De, som måtte have oplevet deres grænser overskredet, kan så gøre med hændelsen, hvad de vil. Det er deres eget ansvar, jeg har givet mig selv frihed.

Hvor ofte er situationen ikke set med barnet, der til middagsselskabet bøvser, og forældrene, der siger: "Sig undskyld."

Så det gør barnet: "Undskyld."

2 minutter senere: "Bøvs."

Forældrene: "Sig undskyld."

Så det gør barnet: "Undskyld."

Det kan blive ved længe, for barnet vil bare have opmærksomhed, så bare jeg siger undskyld, så er det okay, at jeg bøvser, "thi-hi."

Forældrene lægger selv op til, at grænserne bliver overskredet, så det er ikke så underligt, at barnet bliver forvirret, når den ene forælder eksploderer. De sagde jo selv, at det ikke gjorde noget, bare jeg sagde: "undskyld."

For mig var det også interessant, at da jeg nægtede at modtage andres undskyldninger[23], dalede antallet af grænseoverskridelser over for mig til så at sige nul[1-21-4].

Aktivitet

Beskriv, hvordan du oplevede temaet ud fra følgende spørgsmål:

1. Hvad kunne du genkende fra dig selv som udsender og som modtager? Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
2. Havde du modstand på noget af det? Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
3. Var der noget, du slet ikke kunne genkende? Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?

Ærlighed

9-24-29-16-6-27-22-13-21-12-18-10-23-26-24-22-14-27-8-7

Jeg er overbevist om, at noget af det, som hjalp mig meget i begyndelsen, da jeg startede min adfærdsændringsproces, var, at jeg hurtigt fik hørt forskellen på ærlighed og åbenhed[9]. Jeg har døbt dem *den ærlige ærlighed* og *den lukkede åbenhed*.

Jeg opdagede allerede forskellen i behandlingen for min kemiske afhængighed, og senere fik jeg mine antagelser bekræftet i de selvhjælpsgrupper, jeg kom i[24-29]. Jeg er sikker på, at det, at jeg så den forskel, er den eneste årsag til, at selvhjælpsgrupper ikke blev et integreret stof til dyrkelse af mit værd og mit behov for bekræftelse i mennesker[16].

Cocktailen af bekræftelser og mennesker er et af de destruktive sociale behov, vi har skabt, og som må vendes til noget konstruktivt. Det bedste sted at lære det er dér, hvor det foregår, og helst med ens artsfæller.

Derfor er selvhjælpsgrupper et af de bedste personlige arbejdsredskaber, der findes, vi skal bare turde tage hele læreprocessen og nægte at lade vores ubevidste benægtelse råde[6]. Får benægtelsen lov til at råde, bliver selvhjælpsgrupper, og en hvilken som helst anden behandlings- eller terapiform, vores nye stof[27].

Jeg har hørt mange mennesker i største åbenhed ærligt diske op med deres livshistorie og set, hvad det gjorde, når det blev opfattet som ærlighed, og ikke som *det*, det var: *åbenhed*[22]. Den sammenblanding af ærlighed og åbenhed har fastholdt og fastholder mange på et middelmådigt stadie med sig selv, med en konstant fare for at falde tilbage i det gamle, for den ubevidste benægtelse er stadig til stede[13].

Det mix, der kommer ud af sammenblandingen af ærlighed og åbenhed, er det brændstof, der driver den ubevidste benægtelse. Så hvis sammenblandingen fortsætter, når et stof forlades, så tilføres der hurtigt et nyt. Der er så bare skruet ned for blusset i forhold til det gamle stof[21]. Hvis der indtræffer et større emotionelt tilbagefald, vil der være en stor risiko for, at den ubevidste benægtelse over for det gamle stof blusser op, så den nødbremse, der bliver trukket i, vil være de gamle kendte stoffer[12].

Jeg hørte også beretninger fra de mennesker, som havde fundet den ærlige ærlighed[18], og det var hos dem, jeg oplevede frihed. Det var ikke så ofte, det skete, fordi der ikke var så mange artsfæller på det tidspunkt. Det var dog ikke den eneste årsag til, at det ikke blev hørt så ofte.

En af de andre tydelige årsager er, at den slags beretninger sjældent er så farverige og underholdende, da det kommer fra mennesker, der har lært at tage sig selv alvorligt i stedet for højtideligt, og det opleves af mange som kedeligt[10]. "Det menneske gider vi ikke høre igen, mennesket sidder jo og dyrker sig selv, det menneske tror da vist, det er noget"[23]. Sjældent var det dog, at det blev sagt direkte.

Den bedømmelse var et godt gæt, og grunden til, at gættet var godt, er den, at det vil vende tilbage til det menneske, der sendte bedømmelsen ud. Bedømmelse vil aldrig skade det menneske, den er rettet imod, den vil tværtimod styrke, når den har været inde at vende, for det er det eneste, der sker. Bedømmelse har så haft sin positive effekt. *Alt er rigtigt*[26-24].

Det menneske, der sender bedømmelse ud, skaber sig en mulig læreproces i, hvad forskellen er på et menneske, der tager sig selv højtideligt, og et menneske, der tager sig selv alvorligt. Forskellen er den enkle, at de mennesker, som tager sig selv højtideligt, ikke er i det, de er i, med et sandt motiv[22]. Derimod vil de mennesker, der tager sig selv alvorligt, altid have deres motiver på plads[14], også selv om de falder i vandet. De mennesker får nemlig hjælp af deres egen højere energi til at komme op af sig selv, med sig selv og i sig selv[27].

Det sidstnævnte er, hvad selvhjælpsgrupper går ud på, og som enhver anden behandlings- og terapiform kan gå ud på, hvis det får lov til at ske. Det menneske, der har forstået at tage sig selv alvorligt, viser sin egen kærlighed[8] frem, og det kræver mod. Den ærlighed kan der læres af, hvis der lyttes i åbenhed i stedet for i bedømmelse[7].

1-25-21-22-16-27-17-1-15-14-15-21-17

Jeg lærte meget i den tid om åbenhed og ærlighed. Jeg lærte, at hvis jeg ville modtage ærlig ærlighed, så måtte min lukkede åbenhed stoppe. Jeg måtte standse mit behov for at søge bekræftelse, og jeg måtte standse mit behov for at skulle bekræftes, specielt den ubevidste søgen efter bekræftelse.

De ubevidste adfærdsmønstre er dem, der ikke kan gøres så meget ved umiddelbart. Så jeg blev enig med mig selv om, at hvis jeg lukkede munden, så kun jeg vidste, hvad der foregik inden i mig, så måtte den ubevidste søgen efter bekræftelse stoppe. Det gjorde den, og deraf opstod et nyt begreb i min virkelighed: *mod til at have hemmeligheder*[1].

Hemmeligheder var jeg god til at have med at gøre, både dem jeg modtog fra andre, og dem jeg selv skabte. Lå hemmeligheder hos mig, var de i sikkerhed, og det var alle uden undtagelse. Også hemmeligheder, jeg selv opdagede om andre, endda selvom det, de foretog sig i hemmelighed, overskred mine grænser[25].

I dag kan jeg se, at den sidstnævnte form for hemmeligheder blev bevaret enten på grund af konfliktskyhed, eller fordi det jo var meget rart at have en klemme på omgivelserne[21]. Jeg kendte ikke til følelsen angst, så jeg fik

aldrig skrupler og/eller blev paranoid af at bære på hemmeligheder. Jeg blev og var ekstremt stolt over at kunne have dem og bære på dem[22].

Når jeg ser på det i dag, kan jeg have fornemmelsen af, at jeg nærmest må have løbet rundt med et skilt i panden med teksten "Verdens sikreste hemmelighedsbank" – for alle på min vej har altid lynhurtigt vist mig tillid og overhældt mig med deres dybeste hemmeligheder.

Jeg var så stolt over at kunne have alle disse hemmeligheder, at jeg til sidst var ved at blive kvalt i den tillid, der blev vist[16]. Det var jo fordi, jeg brugte det destruktivt, så det var stoltheden, der var kvælergrebet[27].

Den tillid, der blev mig vist, gav mig så meget værd og så mange frelseropgaver i det ydre, at jeg til sidst ikke kunne finde ud af, hvad der var mit eget, og hvad der var andres. Jeg havde fokuseret på, hvad jeg troede, jeg skulle og kunne lære andre, og ikke på, hvad jeg selv skulle lære[17].

Med mit nyskabte begreb, *mod til at have hemmeligheder*, fik jeg endelig lært det, og samtidig fik jeg lært, hvad ærlighed også kunne være. Mod til at have hemmeligheder har intet med lyssky hemmeligheder at gøre.

Det handler om at kunne bevare sine læreprocesser for sig selv og selv tage ansvaret for dem. På den måde render jeg ikke ud for at bekræfte og overbevise mig selv om, at det, jeg har gang i, er rigtigt for mig, fordi jeg ikke tør tage ansvaret og beslutningen selv – eller render ud for at blive bekræftet i: "Jeg er bare god, kom til mig[1]."

Det kræver mod at begynde at tage det betingelsesløse og kompromisløse ansvar for dit eget liv, for det er forbundet med en del angst[15]. Det er jo klart, for du har aldrig været der før, i hvert tilfælde ikke i dette liv.

Da jeg begyndte at praktisere den form for hemmeligheder, og med samme styrke som i den gamle model, så skete der virkelig noget, for nu havde jeg oven i hatten fået lært, hvad ærlighed var og betød[14]. Jeg fik skabt stor opmærksomhed i mig[15], i min måde at dele på, jeg begyndte at få noget konstruktivt ud af selvhjælpsgrupperne.

Nu sad jeg dér i ærlighed over for mig selv, og kun for min skyld, og om de andre kunne få noget ud af det, som kom ud af mig, ved at jeg var der, det var ikke mit ansvar[21]. Det, jeg kom der for, gik i opfyldelse for mig,

og var der nogen, som ønskede at vide, hvad jeg foretog mig, så var jeg i åben åbenhed parat til at dele.

Jeg havde fået stoppet det med at proppe mine erfaringer ind i ørerne og ned i halsen på mine omgivelser. En adfærd, jeg havde tilegnet mig, bare fordi jeg havde bildt mig selv ind, at det var mit ansvar og mit lod her i tilværelsen at tage ansvaret for andre, hvad enten de bad om det eller ej[17].

6-13-16-1-21-24-29-18-4-22-11-14-30-8-20-6-22-4-3

Med den ærlighed over for mig selv fik jeg lært at tale om mine oplevelser og løsningsmodeller på en sådan måde, at det kun var mig, der vidste, hvad der blev talt om[6]. Det var noget, der gav frihed og plads til mig selv, og det er her, modet gerne skulle holde, når du møder det i din proces, for nu var jeg i de normales øjne blevet sær: Jeg delte aldrig noget mere, og jeg var ikke længere til at tale med[13].

De havde ganske ret, de forstod ikke længere det sprog, jeg talte, for det var mig selv, jeg talte til. Kunne de bruge noget af det, jeg sagde, kunne de tage det; kunne de ikke, kunne de jo bare lade det ligge[16].

Nu, hvor jeg ikke længere havde behov for at rode og søge værd i andres indvolde, fik jeg helt automatisk andres roderi i mine indvolde stoppet[1-21]. Jeg fik skabt fred til at sætte mit eget på plads, og det var vældig interessant, nu hvor jeg kunne bruge de enkle værktøjer, som passede til modellen *mig*[24-29].

Det var mig, der havde lært at være døv og blind. Det var mig, der havde vedligeholdt min døvhed og blindhed[18-4]. Jeg havde altid båret rundt på værktøjerne, men nøglen til min egen værktøjskasse havde været gemt af min benægtelse, den tærende flamme fra mit forkvaklede forhold til åbenhed og ærlighed.

Jeg havde fået endnu en forståelse for, hvad der havde gjort, at jeg havde haft hænder og arme dybt begravet i alt og alle. Når jeg kiggede på mig selv, begyndte jeg altid med at pille i min navle og blev ved, til hele armen røg ind, så jeg fik fat i rygraden, og det var aldeles ubehageligt. Jeg havde derfor altid så travlt med at stikke arme og ben ind i andre, så jeg

kunne stive mig af med deres rygrad: selvbedrag i *højkultur*, ja, for *det* er det eneste sted, hvor *det* kan finde sted[22].

Det, jeg havde frygtet ville ske i den del af processen skete, men ikke på den måde, jeg havde forestillet mig. Jeg havde forestillet mig, at det ville blive ensomt. Men jeg havde besluttet mig, og ensomhed, det havde jeg oplevet ofte, også i andres nærvær, så et eller andet sted mente jeg nok, at jeg kunne håndtere det[11-14].

Min forestilling holdt ikke stik, det var ikke ensom, jeg blev, jeg blev alenesom, og i den alenesomhed mødte jeg den sande sorg[30]. Jeg havde udsat mig selv for et kæmpe tab, jeg havde mistet min gamle adfærd. Det åbnede for, at jeg begyndte at stifte bekendtskab med helt nye sider i mig, mine sande behov.

Forskellen på de to begreber var, at i det at være alenesom var der blevet plads til mig, så jeg kunne vokse i stedet for at skrumpe, og det var rigtig rart. Jeg fandt helt nye og overraskende sider i mig selv. Det er denne bog bl.a. et produkt af.

Der gik ikke længe, før der begyndte at komme nye mennesker ind i mit liv. Mennesker, der også ønskede sig selv i den betingelsesløse og kompromisløse kærlighed[8-20]. Det er kun vores forestillinger, der sætter grænser[6-22]. Lige meget hvad, så tiltrækkes og tiltrækker vi dem og det, som vi kan lære af i det nu, vi selv skaber og befinder os i[4-3].

Aktivitet

Beskriv, hvordan du oplevede temaet ud fra følgende spørgsmål:

1. Hvad kunne du genkende fra dig selv som udsender og som modtager?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
2. Havde du modstand på noget af det?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
3. Var der noget, du slet ikke kunne genkende?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?

Åben åbenhed

6-8-19-13-28-11-16-3-8-16-8-6-18-11

For at få etableret healingprocessen, må du først have en forståelse i dig selv for, hvad det er du foretager dig, så du kan høre og se, hvad det er for konsekvenser, du skaber i dit liv, når du er reagerende[6]. Jeg skriver en forståelse for, og ikke forstå, for du skal ikke forstå noget overhovedet, det er nok at være åben og tro på kærligheden[8], så begynder du at kunne høre og se de konsekvenser, du skaber ved at være handlende[19].

Nøglen til frigørelsen ligger i ordets kraft[13], så det er dér, du kommer til at sætte ind. Du er allerede stødt på flere eksempler i teksten, og din forståelse for betydningen af ordets kraft vil vokse med dette og næste tema. Næste tema indeholder blandt andet et redskab, du kan bruge til at afsløre og dermed opløse[28] din lavere personligheds dominans.

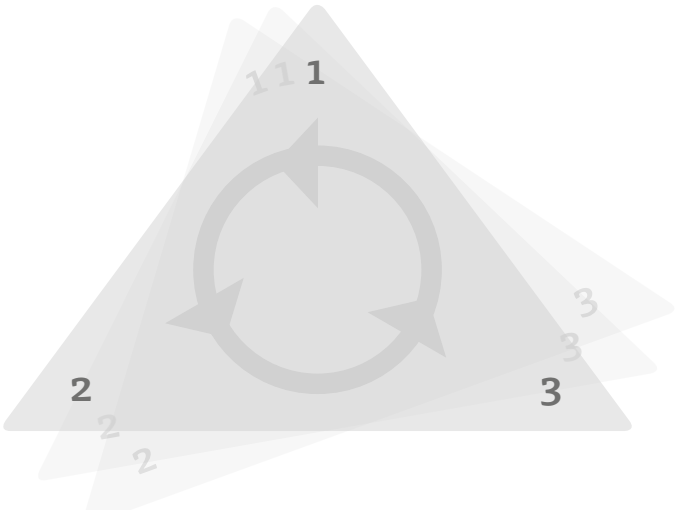
Derudover indeholder temaet en række facts, du måske ikke tidligere har tænkt på, men som du, efter at have læst temaet, ikke længere kan sidde overhørig. Det er med disse facts ligesom med hønen og ægget, eller ægget og hønen, ligegyldigt hvad der kom først, så er facts, at begge eksisterer, og det *kan* ikke benægtes.

Så hvad enten du er enig i det, du har læst eller ej, kan lide det, du har læst eller ej, har forståelse for det, du har læst eller ej, så er det efter disse facts, med ordets kraft, at bordet fanger, dit liv bliver aldrig det samme mere.

Ønsker du ikke, at der skal ske forandringer i dit liv, er det nu, du skal smide bogen i kaminen, så får du da noget varme ud af den[11]. Sagt med andre ord, har din forståelse for det, du har læst indtil nu, ikke været på plads, så gør det intet, tag det du kan bruge og smid resten væk[16]. For har du et ønske om at ville ændre dit liv, men oplever, at du har stor modstand, så er du måske ikke helt parat. Så kan du benytte den metode, jeg har foreslået i bogens indledning, temaet *Treenigheden*, og nøjes med at bruge den opskrift, dette tema indeholder, indtil du ønsker eller er klar til at ville videre i din livsproces[3-8]. *Alt er rigtigt*.

Jeg illustrerer her den trekantede karrusel, i hvilken du skaber det hele. Alt efter hvilken nøgle du drejer rundt med i livets trekant – den reage-

rende eller den bevidst handlende – får du det, du beder om. Hvert hjørne har sit nummer, og der kan du så placere de forskellige efterfølgende processer.



Den trekantede karrusel *Figur 15*

Trekanten hvor igennem du skaber dit liv og får hvad du beder om – alt efter om du er reagerende eller bevidst handlende. Der kan sagtens være flere processer i gang sideløbende.

Den første:

1: De reagerende adfærdsmønstre indtræffer første gang du oplever **forvirring** og det starter hele frelsersyndromet, det almindelige og normale. Du forklarer, siger "hvorfor?", "fordi," "du skal," "jeg prøvede" – det sidstnævnte er lig med løgne.

2: Du **indsamler** facts i det ydre og skaber forestillinger, der giver værd.

3: Det er oftest det, som gør dine omgivelser glade, for så oplever du også **glæde**:

1 forvirring - 2 indsamler - 3 glæde

Denne model kører lige så længe, dine stoffer udelukkende giver dig værd. Når det opleves at gå skævt, sidder du godt og grundigt i det, som du har fået skabt med opstarten, nemlig:

Den anden:
1: I glæden reagerer du som **frelser** i det ydre, og den, du forsøger at frelse, er dig selv.

2: Gennem din søgen efter værd i dine stoffer, skaber du en **forfølger**.

Det interessante er, at dér hvor det går galt, er, når glæden er på sit højeste, for så har du overskuddet. Den glæde du skaber i det ydre, sælger du også dér, så hver gang du er på toppen, påbegyndes næste tur og næste tur osv.

3: Det fortsætter, indtil du pludselig en dag er udbrændt og bliver et **offer**:

1 frelser - 2 forfølger - 3 offer

Du magter ikke længere at håndtere de facts, du såvel frivilligt som ufrivilligt modtager. Så ser modellen sådan ud:

Den tredje:
1: Du genkender offerrollen og oplever **tilbagefald** i gammel adfærd.

2: Men din gamle adfærd virker ikke længere efter hensigten – **kontroltab** er sat ind.

3: Du har nået bunden igen og sidder i **magtesløshed**.

1 tilbagefald - 2 kontroltab - 3 magtesløshed

Det er så her, du får din valgmulighed for at tage ansvar på en ny og konstruktiv måde. Det, som oftest høres, er ordet accept! accept!, og det gør du så, men ofte sker der det, at accept bruges til at lægge låg på, "det var noget skidt og møg det hele, det kan du ikke lave om på, så det må du acceptere."

Når du så har dyrket din selviskhed længe nok med det, og der ikke længere er værd i at pille i navlen, så hopper du op på spidsen af trekanten igen ved at bruge et af dine andre stoffer. Tiden forsegler alle sår, så du ser lyset atter en gang, og det varer ved indtil næste gang.

Næste gang kommer hurtigere og hurtigere, og det er da ikke så sært

med alt det skidt og møg, du bliver ved med kritikløst at acceptere. Du er ikke skabt til at være en gylletank, der spreder gødning ud et par gange om året for at tilføre næring til artens bestående, eller til at være en skraldespand, som låget ryger af i tide og utide – alt efter, hvornår det passer dine klunsere, og deriblandt dig selv, at rode i den, så I kan få tilført værd.

Du er skabt til at flyde med dit livs energistrøm[16], og det kommer du til, hvis du i kærlighed[8] til dig selv suger gødningsværdien ud af det skidt og møg, der er skabt, og som vil blive skabt, i stedet for at se passivt til, medens du får forstoppelse[6].

Det dør du af. Hvis det er dø, du vil, så er det selvfølgelig dit frie valg, i hvert tilfælde i de lande, hvor du ikke forstyrres af frelsere. Bor du ikke et sådant sted, så flyt derhen. Du skal bare vide, at regningen får du senere.

Du kan også vælge at tage dig selv alvorligt og, i stedet for at dyrke din selviskhed med affaldet, give dig til at lære af affaldet. I den bevidst handlende adfærd fungerer treenigheden på følgende måde:

Den første:
1: **Genkendelse** af tilbagefaldet.

2: Så giver du dig selv lov til at have skabt denne læreproces, hvorved du viser dig selv tillid, der gør, at du respekterer dig selv – du viser dig selv **kærlighed**.

3: **Erkendelse** indtræffer, for du ser, hvad det var, du ikke gjorde.

1 genkendelse - 2 kærlighed - 3 erkendelse

Den anden:
1: Igennem genkendelse og erkendelsen fik du **indsigt**.

2: Den bruger du nu til **tilgivelse**, som bringer dig videre.

3: Du har nu skabt en **erkendelse** af, hvad du muligvis kan gøre fremover, da du nu ved, hvad det var, du ikke gjorde.

1 indsigt - 2 tilgivelse - 3 erkendelse

Den tredje:
1: Du har nu skabt **klarhed** i dig til at se nye veje.

2: Det afstedkommer en **accept** i, at *alt er rigtigt*.

3: Målet er nået i den læreproces. Du har fået nye veje at vælge imellem, og i den **erkendelse** vil du bestræbe dig på at handle i overensstemmelse med dine nye valg[18-11].

1 klarhed - 2 accept - 3 erkendelse

28-27-6-21-14-8-2-3-8-18-27-4-7-9

Som tidligere nævnt er der ikke nogen grund til at grave og rode i fortiden, din adfærd er så fasttømret i dig, at den ikke løber nogen steder, bare fordi du tager en beslutning om at ville ændre den. Den lavere personlighed vil udfordre dig, men du skal ikke tage kampen op ved at rode i det, der har været. Det har været og kommer ikke igen[28].

Det, der kommer igen, er det nye, du skaber ved at reagere med det gamle, og her er det, at du kan skærpe din opmærksomhed. Drag en parallel til noget, du kender, se *det* i det absolutte nu, bearbejd det, lær af det, frigør dig fra det og bestræb dig så på ikke at gøre det igen[27].

Når du *bestræber dig* på ikke at gøre det igen, så har du frigjort dig fra straf, når det sker igen, og det vil ske igen. Derfor er det vigtigt, at du nøjes med at *bestræbe dig*, i stedet for som tidligere at benytte udtryk som: "Jeg skal, jeg vil, jeg gør det aldrig, jeg prøver, jeg gør fordi."

Alle disse vendinger indeholder forventninger og bedømmelser[6], så med dem styrer du direkte mod en bekræftelse på ikke at være god nok[21]. Når du bestræber dig på noget, vil du, ligegyldigt hvad, altid have gjort det bedste du formåede. I den ånd er det meget lysere at være, hvilket medfører, at du vil kunne se den læreproces, du fik skabt for dig selv i dit tilbagefald[14].

I den genkendelse kan du så vise dig selv kærlighed[8] i læreprocessen. Det medfører en forståelse over for dig selv, og det giver en accept af dig, sådan som du er lige nu. Nu er der ikke plads til straf, men til tilgivelse

af hele dit hjerte[2-3], og ikke tilgivelse fra dit kommunikationscenter med tvangsstyret accept.

Du vil her begynde at mærke kærligheden[8] til dig selv, og i den selvforstærkende effekt det medfører, vil din evne til at erkende dig til din højere energi vokse. Du vil blive bedre og bedre til at opbygge erkendelser gennem ordets kraft[18].

Tilgivelsesprocessens tredje trin handler blandt andet om dette: at formulere ordene for det, du ikke gjorde, og deri ligger erkendelsen, ønsket eller bønnen til dit højere selv om, hvordan du vil bestræbe dig på at skabe dit liv fremover[27-4].

Din højere energi har fået noget fornuftigt at gå efter; du får, hvad du beder om, dine øjne vil åbnes, og din kommunikation med dig selv vil ændres[7]. Du bliver så i stand til både at høre og se, hvad du render rundt og foretager dig, så du kan lære endnu mere om dig selv. Det er et vældig interessant stykke arbejde, og der vil ikke gå længe, før det går op for dig, at du er den vigtigste i dit liv, for er du ikke det, er du i sandhed ikke i stand til at være noget ærligt over for andre[9].

Aktivitet

Beskriv, hvordan du oplevede temaet ud fra følgende spørgsmål:

1. Hvad kunne du genkende fra dig selv som udsender og som modtager?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
2. Havde du modstand på noget af det?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
3. Var der noget, du slet ikke kunne genkende?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?

Personlig følelsesjournal

22-19-23-16-27-13-14-4-9-6

Noget af det første, du kan lære dig selv, er at adskille dine følelser og dine tanker, således at du ikke får skabt en usandhed at forholde dig til[22], når én eller flere følelser dukker op på grund af det ene eller det andet[19].

Kommunikationscentret har en tilbøjelighed til at snuppe den nemmeste løsning, men da *Intet er, som det ser ud til at være*, og *Alt er rigtigt*, så er det en god idé at se ind i dig selv, hver gang du udsættes for nogle hændelser, der får dine følelser (signaler) frem. Signalerne skal du lære af. Så der er ingen grund til at søge i det ydre og kaste ansvaret derud, selvom det tilsyneladende kommer derfra[23].

Frelsere har en ubønhørlig evne til at tage sig selv højtideligt, de bilder sig selv alverdens sludder ind[16]. Hver gang der sker noget negativt i deres omgivelser, vil det blive brugt, hvis det passer ind i deres eksistens på det givne tidspunkt. Det kan også lagres lidt, få lov at ligge og ulme og måske omformes lidt, for så at blive trukket frem ved en bedre given lejlighed[27].

Her er et eksempel på en af nuets hændelser: Du skal over fodgængerfeltet. Der er lige ved at blive grønt lys. Du gør klar til at træde ud, men i det samme kommer en taxa drønende rundt om hjørnet, og du bliver vred og himler op.

Det samme skete for dig for fjorten dage siden. Den dag var du bare nået ud på gaden. Pudsigt nok gjorde det ikke noget den dag, for der havde du det tilfældigvis godt. Men i dag "sådan en sindssyg taxachauffør," og for at få retfærdiggjort din vrede overfalder du den første og bedste på din vej med episoden. Inden du kommer hjem og overfalder familien med episoden, var chaufføren både mistænkelig, skaldet, fed, ulækker, og han kørte mindst 120 km i timen i et 90 graders sving.

Måske er det et lidt overdrevet billede af, hvordan følelser og tanker blandes i en god cocktail af selviske løgne[13].

Den første løgn, du købte, var vreden: For fjorten dage siden gjorde det intet, udover at du blev forskrækket, og det glemte du for resten at fortælle til nogen, resten af løgnene kender du selv. Vreden i dag skyldtes helt sikkert andre årsager, og det er dér, sandheden skal findes[14].

En ting er helt sikkert, og det er, at det udelukkende har noget med dig selv at gøre, og det gælder uden undtagelse alt, du oplever[4]. Det er i hvert tilfælde opblæst indbildskhed, hvis du render rundt og bilder dig selv ind, at alt og alle kun er til for at genere dig, når det er det, der passer bedst ind i din bevidste eller ubevidste uansvarlighed[9].

Jeg er helt sikker på, at det ikke er det, du ønsker, og med stor sandsynlighed heller ikke ved at det er sådan, du gør det[6]. Et godt redskab til at få stoppet den adfærd hedder en personlig følelsesjournal.

Anskaf dig et kladdehæfte. Det er godt, for dér kan du skrive følelserne på den ene side og tankerne på den modsatte side, lige overfor. Det, følelsesjournalen går ud på, er, at du hver dag noterer dig nogle følelsesmæssige situationer, hvor du beskriver følelsen og de umiddelbare reaktionære tanker på situationen. Tag 2-3 større og 2-3 mindre situationer hver dag, hvis det er muligt. Så gør du det, sidst på aftenen, at du sætter dig ned med dit hæfte, og på første side skriver du dine notater ned om følelserne og episoderne. Side 1 er altid kun til dine notater om følelserne; f.eks.:

Jeg føler sådan eller sådan, når det eller det sker.

Jeg følte raseri og vrede, da taxaen drønede ind foran mig.

Nu, hvor du er distanceret fra situationen, har du mulighed for at få klare tanker på situationen og derfor komme nærmere sandheden. Se på situationen ud fra, at den skal fortælle dig noget om dig selv. Hvad kan du antage, at følelserne også kan skyldes? Hver gang du får tænkt en mulig antagelse, så tænk videre, om der kan være andre antagelser, du kan godtage. Bliv ved, til du er blank for mulige antagelser, og skriv så den sidste brugbare antagelse ned på side 2, der kun må indeholde dine tanker, f.eks.:

Jeg tror, at sådan og sådan, reelt skyldtes det eller det, når det sker.

Jeg troede, mit raseri skyldtes taxachaufføren, men jeg ser klart, at det skyldes, at jeg ikke tog vare på mig selv i går aftes, hvilket medførte, at jeg kom for sent hjemmefra, og jeg er endda ikke helt sikker på, at der

var blevet grønt lys for mig.

Emner for følelsesjournalen er alt: folk, du møder, steder du kommer, ting, du ser eller ting, du har. Husk også at medtage glæden. Journalen føres i mindst fem dage. Ret aldrig i det, du har skrevet. Læs aldrig det, du skrev i går. Sjette dag læser du hele journalen og lytter til dine ord, specielt dem, der er mellem linjerne, og du vil opdage interessante ting om dig selv. *Jeg er omsorgsfuld for mig*. Skriv så til dig selv, hvad journalen fortæller dig.

21-24-29-14-24-17-19-28-10-8

Du vil måske opdage, at du styrer direkte mod et tilbagefald, eller at du på arbejdsfronten sidder midt i et tilbagefald, eller at du er i fuld sving med at søge lykken i en partner og ikke i dig selv med en partner.

Det kan være meget forskelligt, det som afsløres. Når først du har fået det ned på skrift, bliver du i stand til at forholde dig autentisk til din læreproces[21]. Den syvende dag sætter du dig, med det du skrev i går, og du vil nu være i stand til at skrive til dig selv, hvorledes du gennem handling kan få standset den destruktive proces og få vendt den til en konstruktiv proces[24-29].

Når du har lavet journalen første gang, så vent en uges tid, og lav så følelsesjournalen igen. Vent så et par uger og lav den så over ti dage et par gange, men med ti dages mellemrum. Fremover så lav den efter behov, men husk det! Mellem perioderne træner du adskillelsesprocessen i dit hoved med nuets hændelser[14].

Jeg vil dele et eksempel med dig, som jeg har oplevet med et menneske, der gik i en af de træningsgrupper, jeg har afholdt. De skulle møde om morgenen, og 10 minutter efter den aftalte tid kom mennesket regndryppende og vindblæst ind ad døren, godt sur og vred over det møgvejr.

Jeg spurgte, om det hjalp på det at komme for sent at brokke sig over vejret, for så vidt jeg vidste, så var der for et par dage siden samme slags vejr, og da lød det da, som om det var rart. Svaret var nej, og mennesket beklagede forsinkelsen, men det var alle de forbandede lyskurver, mennesket havde været nødt til at stoppe for, hver gang der var kommet fart på cyklen.

Der var, på den strækning mennesket cyklede, mange lyssignaler, så mit næste spørgsmål var, om det så var lyssignalerne, der var årsagen til vreden – det var det så. Jeg bad mennesket granske sin hukommelse for at finde ud af, hvor mange stop, der var foretaget, da det var en dårlig idé at begynde dagen med sådan en vrede, og så på kommunens lyssignaler, hvis det da ellers var sandheden. En sådan vrede ville være vanskelig at slippe af med, jeg ville i hvert tilfælde ikke have den. Efter et øjeblik blev det til vistnok tre, måske fire, stop.

Vi blev enige om, at det nok ikke var lyssignalerne, der var årsag til vreden. Jeg spurgte så, hvad det så kunne handle om. Det vidste mennesket ikke, og jeg borede videre: "Har du været oppe at skændes med dit barn til morgen?" De havde skændtes," fordi ét eller andet," noget som normalt ikke generede dette menneske, tværtimod. Det foreholdt jeg så mennesket, og "nåh ja, det var da vist rigtigt nok," så jeg fortsatte, men mennesket orkede ikke rigtigt mere, så vi drak lidt kaffe og røg en smøg.

Mens vi sad der, spurgte jeg henkastet, om mennesket havde set video aftenen i forvejen. "Ja søreme så, hele tre styk" blev der sagt glædestrålende, og mennesket skulle til at berette. Det bremsede jeg og spurgte så, om det var rigtigt at antage, at mennesket var kommet i seng ved 4-tiden om morgenen og derfor havde sovet over sig, og nu mødte her uforberedt og uudhvilet.

Den adfærd var for dette menneske et karakteristisk forsøg på at pålægge alt og alle ansvaret for sin vrede over sine egne tilsidesættelser af sig selv. Jeg havde og har selv personlig erindring om den karakteristiske adfærd.

Vreden lettede i den latter, det udløste, mennesket havde set sin læreproces, og vi kunne komme videre til den næste læreproces, som så kom til at handle om alt det andet, der også var af visdom i denne nuets episode[24]. Det blev endnu en god dag.

Det handler om at lære at være åben over for alle mulige antagelser i din gøren og laden[17-19]. Det kan du kun blive ved at være ærlig over for dig selv, men det er du højst sandsynligt ikke i stand til i det absolutte nu, og derfor reagerer du. Følelsesjournalen er et unikt redskab til at lære at være åben. Du får lov til at opleve effekten af, hvad det betyder at di-

stancere dig.

Distance er her at sætte dig selv udenfor og se ind på dine oplevelser, så du får mulighed for at se den virkelige virkelighed i hændelserne. Det er ikke noget nyt for dig, du er drøngod til det. Du gør det samme, når du råder andre, her er det bare dig selv, du står udenfor og råder.

Efter at have udført følelsesjournalen et par perioder, gerne over 7 til 10 dage, vil du opleve, hvordan du begynder at fange dig selv i nuets hændelser og begynder at se ind i dig selv, så snart emotionen opleves.

Når du oplever det, har du haft de første oplevelser af, hvad det vil sige at distancere dig fra din egen adfærd[28]. Du er nu godt på vej, det er bare at fastholde disciplinen i dit træningsprogram[10-8].

Aktivitet

Gå i gang med at lave følelsesjournal.

Dine ordvalg

13-22-6-1-21-23-21-12-13-17-29-14-7-23-15-25-18-9-24-28

Den væsentligste årsag til, at forvirring får lov til at blive skabt igen og igen, ligger i den måde du taler på – altså bruger ordet på – og da *Jeg får alt, hvad jeg beder om*, og *Ethvert talt ord indeholder en bøn*, så er du selv skaberen af din egen forvirring med ordets kraft[13]. Din kommunikation er det område, du især må bestræbe dig på at forandre, når du ønsker at forandre dig selv.

En af de adfærdsbrister, du har tilegnet dig, er at du tænker på, hvad andre tænker og mener, hvilket har medført en ubevidst tilsidesættelsesmekanisme, der hedder: "Du skal ikke tro, du er noget." Du forholder dig så ud fra denne ubevidste fordømmelse, og dermed starter dine manipulationer af andre, og dermed også af dig selv.

En anden udgave af samme adfærdsbrist er den, at du tror, at du ved, hvad andre tænker og mener. Så hedder den ubevidste tilsidesættelses-

mekanisme enten: "De skal ikke tro, at jeg tror, jeg er noget," eller "de skal ikke tro, jeg er dum," og så bliver det ud fra det, dine ubevidste manipulationer starter[22-6-1-21].

Det er selvsagt ikke de tanker, der er i din bevidsthed, det er en helt anden, nemlig den med: "Hvad passer bedst ind her? Hvad tror jeg, de vil høre? Hvad tror jeg, de vil mene? Hvad tror jeg, de vil sige? Hvad tror jeg, jeg vil miste? Hvad tror jeg, de er ude på?" Osv… – gætteri, gætteri, så du udtrykker ikke klart, hvad du mener og mener ikke, hvad du udtrykker[23].

Du pakker alt ind i det indpakningspapir, der nu passer sig bedst til den givne lejlighed, og du strammer det sikkert også til med en smuk sløjfe, så sandheden ikke slipper ud. Hører du til dem, der ikke siger så meget, så bruger du kun sløjfen. Den tavse strammer sløjfen med sine samtykkende lyde og sit nikkeri. Bagefter forventes det så, at modtageren gætter sig til indholdet.

Gætter modtageren ikke indholdet, så har du altid en bagdør stående åben i én eller anden form for undskyldning. Bagdørene kommer jeg ind på senere i teksten.

De modtagere, du oftest sender til, kender lige som dig eksistensspillet og er flittige deltagere i gættekonkurrencen[21-12]. Når det så viser sig, efter nogen tid, at dine forventninger til modtagerens behandling af pakkens indhold ikke bliver indfriet, så kommer du til at stå tilbage i forvirringen og siger: "Hvorfor?" Du godtager hurtigt kommunikationscenterets reaktion, og bliver den ene eller anden form for følelse eller tilstand som forsvar.

Der er også al mulig grund for dig til at forsvare dig[13], for enten har du ikke haft forstand på situationen, eller også har du ikke turdet, eller villet, tage ansvaret i situationen, og det var derfor, du ikke formåede, turde eller ville udtrykke din klare mening. Du ville ikke angribes, gøre dig bedre end, miste, eller tabe ansigt, så derfor bruger du, for at udtrykke din mening, ord som: "Jeg synes", "jeg tror", eller "jeg føler man/vi/jeg skal", "man/ vi/jeg skulle", "man/vi/jeg bør", "man/vi/jeg burde", "man/vi/jeg kan", "man/vi/jeg kunne", "man/vi/jeg har", "man/vi/jeg prøver", "man/vi/jeg prøvede", "man/vi/jeg vil", "man/vi/jeg ville", "det

eller det fordi"... og så forklares der.

Hvis du bruger ordet *mening* som udtryksform, sker det altid i *man*- eller *vi*-form, så kan du nemlig gemme dig i mængdens kollektive ansvar: *Det gør, mener eller tror man/vi*. Alle disse indpakninger er ganske almindelige og normale, og dermed tilladte manipulationsregler, som samfundsmæssigt har retfærdiggjort at kaste ansvaret fra sig[17].

Det er blevet til lov nummer ét i eksistensspillets forestilling om livsstil, for hvis du ikke deltager, så er du ikke med til at vedligeholde arten af frelsere inden for dit område, og det kan nærmest opleves som en forbrydelse.

Sådan oplevede jeg det, da jeg valgte selv at tage ansvaret og begyndte at sende klare signaler ud til mine omgivelser i stedet for de ovenfor beskrevne meldinger, som jeg har været storforbruger af. Men, jeg oplevede mig samtidig beskyttet mod de dømmende anklager, som svirrede i luften, for forvirringen begyndte at forlade mig[29-14]. Der var sket dét, at jeg ikke længere manipulerede med mig selv i mine valg af ord, så jeg blev i stand til at lytte til det, jeg selv sagde[7], og jeg kunne høre, hvad jeg skulle lære, også af de signaler andre sendte mig[23]. Det var derfor også let for mig både at høre og se angsten i omgivelsernes fordømmelser.

Den angst[15], der opstod på grund af mine ændringer, affødte forvirring hos omgivelserne, og de forsvarede sig over for den ved at udtrykke vrede[25]. Det forsvar er det første kritiske punkt i dit træningsprogram, for det kan smitte af på dig. Når du oplever det forsvar, så stå fast, nægt at deltage i det[18-9-24]. Det er kun en kortvarig fristelse for dig til at standse din healingproces, en fristelse, du vil opleve mange gange i processen, som i enhver anden sportsgren. Konfrontér fristelsen, husk kort nr. 15 og kort nr. 20, hold fast i de nye signaler, og smittefaren vil hurtigt drive over[28].

6-21-5-10-16-29-11-13-13-11-19-18-8-23-25-21-24-8

Ordets kraft begyndte nu at give afkast på en anden måde, for jeg var gået over til at udtrykke *mig*, *mine* meninger og *mine* konstateringer ud fra *mine* oplevelser[6]. Det var nu ikke længere nødvendigt for min orga-

nisme at reagere med sit ubevidste forsvar, for min lavere personlighed blev stille og roligt sat ud af spillet.

Jeg kunne nu høre og se de signaler, jeg modtog udefra[21], på en helt anden måde, så jeg begyndte at få en forståelse for min læreproces i alt[5-10], hvad jeg mødte og modtog. Bedst af alt, jeg blev i stand til at lade andre i fred, lade dem have deres meninger eller mangel på samme. Jeg kunne tydeligt høre og se, at det ikke havde noget med mig at gøre og dermed ikke var mit bord[16], også selv om det kunne lyde og se ud, som om det var mig, der blev angrebet *Intet er, som det ser ud til at være*. Det var frihed[29].

Noget, som også hjalp godt til i frihedsprocessen, og hvor ordets kraft også har hovedrollen i fastholdelse af det destruktive, er i bagdørspolitikken, som jeg lovede at komme ind på. Den bruges, når der ikke forklares eller undskyldes for at have sine behov, meninger eller mangel på samme.

Bagdørspolitikken er dét med altid at få sagt ordene på en sådan måde, at der er mulighed for to eller flere meninger i de samme ordstrømme.

Det gøres ved at udtrykke sig gennem det modsatte af, hvad der egentlig er dit behov eller din mening, eller ved at udtrykke dit behov og din mening, straks efterfulgt af det modsatte, eller først det modsatte og så straks dit eget. Og så de sidste, og vel nok hyppigst brugte metoder: en notorisk evne til at undgå at svare, enten ved bare at sidde og nikke, sige lyde og ja og nej de rigtige steder, eller ved at snakke i lange ordstrømme om, hvad det ikke er.

I begge tilfælde sker det, fordi modtageren gerne skulle få et godt indtryk af din klogskab, så han/hun i hvert tilfælde bliver overbevist om, at du ikke er dum, og det lyder så også, som om du ved, hvad du taler om.

Samtidig har du med stor sandsynlighed fået drejet emnet over på noget helt andet, så snart chancen bød sig, således at du undgik at tage stilling.

Det interessante er, at ofte opdager hverken du eller de andre drejningen; undvigemanøvren er oftest ren reaktion. Adfærden er affødt af manglende evne til at tage ansvar og beslutninger, fordi du tror det stiller krav, og for dig er de måske endda livsvarige[11].

Der er mange måder at gøre det på, men jeg vil holde mig til eksempler inden for mit eget ekspertområde, som hed humor, dengang det stod på[13]. Men sandheden er den, at det var selvhævdende og destruktiv ironi og sarkasme, der hæmningsløst blev brugt til nedgørelse af mine omgivelser og sandelig også af mig selv.

Ironien og sarkasmen mod mig selv havde en ubevidst destruktiv effekt, men udadtil blev den af mig selv brugt til retfærdiggørelse og bekræftelse. Hvis min ironi og sarkasme mod andre blev taget fortrydeligt op, og det affødte vrede, sorg eller angst, fik jeg det altid sendt retur endnu engang med bemærkningen: "Er du ikke lidt selvhøjtidelig, kan du ikke tage en spøg."

Ironien og sarkasmen er helt klart affødt af en manglende evne til at udtrykke sine behov, enten fordi du ikke tør, eller ikke vil tage ansvaret for at have dine behov eller dække dine behov. Det kan også være, fordi du ikke kender dine behov og derfor ikke tør, eller vil, tage ansvaret for at finde dem.

En mærkværdig og noget indviklet måde at udtrykke sine behov på, er at udtrykke det modsatte af dét, du egentlig vil have. Det sker reelt i angst for din egen og for modtagerens reaktion, du er konfliktsky, så du sikrer dig med en åbentstående bagdør.

Her er et par eksempler fra min egen erindring: Stemningen i hjemmet er lidt anspændt på grund af et eller andet – sandsynligvis noget, jeg er primusmotor i. Jeg skal forbi et par af mine nære, og der er ikke plads: "Hør lige en gang, I kære venner, hvis I nu kalder på hunden og får den til at lægge sig mellem jer og spreder jeres arme lidt ud til siden, så er der en sandsynlighed for, at jeg kan undgå at slippe forbi, ti…hi…ti…hi." Det var en vældig morsom og ondskabsfuld måde at forsøge at slippe af med min egen skyldfølelse på.

Jeg brugte min angst for at udtrykke mine behov til at slippe af med min egen skyldfølelse, og i samme åndedrag afværgede jeg min konfliktskyhed. Jeg anede ikke, at jeg var konfliktsky, før jeg blev bevidst om denne mekanisme[13].

Det hele var et sammensurium af bevidste og ubevidste manipulationer. Jeg havde foretaget mig noget, mine nære ikke brød sig om, og åbenbart også noget, jeg ikke selv brød mig om, siden min skyldfølelse var af en sådan karakter, at jeg var angst for at udtrykke mine behov. Så fremtryllede mit kommunikationscenter lynhurtigt skuespilleren med den kvikke replik, og piiisst… væk var skyldfølelsen.

Skuespilleren har tilladelse til at lave sjov[11], og hvis der ikke grines, selvom det er på tilhørernes bekostning, kan den eller de af tilhørerne, der ikke kan tage spøgen, så få lov til at overtage skyldfølelsen. Der vil ikke gå længe før den, som har overtaget skyldfølelsen, også ubevidst har overtaget ansvaret for den lidt uheldige handling, jeg egentlig bar ansvaret for.

Modtageren af skylden sidder nu i sit trygge martyrium, og det kaldes offerrollen. Harmonien er genoprettet, der er balance, forholdet lever i bedste eksistensstil, for alle har fået deres ubevidste behov dækket.

Hvis det var vanskeligt at følge med i det ovenstående eksempel, er det måske, fordi du kender det for godt, enten i den ene eller den anden rolle. Så har du nu haft en mulighed for at få en forståelse for, hvad der til tider gør dig forvirret, og lad nu være med at bilde dig selv ind, at du ikke kender den ene eller den anden rolle i den slags episoder. Hvis du ikke gør, så er det bare, fordi dine metoder er endnu smartere, så spørg dine nærmeste; de kan garanteret hjælpe dig på vej.

Ironien og sarkasmen er også den selvsikre festdeltagers forsvar over for angsten for ikke at være god nok. En selvbedragerisk måde at gøre sig selv interessant på; jeg var mester i kunsten.

Nogle af de stærkt forvirringsskabende sætninger, der er vanskelige at få ud af det underbevidste reaktionsordforråd, er de sætninger, som bruges til at udtrykke meninger med, hvori ordene føler, følelse, følte, følelsen og føle, indgår. F.eks.:

Jeg føler den eller det burde være…

Jeg føler ikke, du skal gøre sådan/tale sådan

Jeg føler, vi bør…

Disse sætninger har ikke noget med følelser at gøre, det er meninger, så hvis du vil lære at skille tingene fra hinanden, er du nødsaget til at fjerne dem fra dit ordforråd. Det ordbrug skaber en ubevidst forvirring i dit system. Fjerner du det, letter du adgangen til kendskabet til dine følelser. En anden god metode til at hjælpe dig selv, er at bruge et helt nyt ord.

Det eneste tidspunkt du har bevidst kontakt med noget på, er mens det befinder sig i dit arbejdsværelse, bevidstheden. Mens det, du er ved at lære, er i arbejdsværelset, ved du, hvad du foretager dig. Når du har lært det, og det indlærte er integreret i din underbevidsthed, er det blevet til noget, du reagerer med. Nu ved du ikke længere, hvad du foretager dig, du gør det bare.

Da den gamle brug af ordet følelser på alle måder er forvansket til såvel uansvarlige eller vattede meningsdannelser eller de intellektualiserede udtryk for følelser, så kan du lige så godt skippe det helt, indtil du har fået den sande kontakt med dig selv.

Det kan derfor godt svare sig at bruge ordet *emotion* i de passende bøjningsformer i stedet for ordet *følelse*. Det vil gøre omstillingsprocessen meget enklere for dig, når det både er et nyt ord og nye signaler, du arbejder på at få integreret. Derved elimineres en mængde ubevidst forvirring, hvilket så frigør dig fra din reaktionære side, idet alt foregår i dit arbejdsværelse. Derfra vil det altid komme ud i handling[19]. Så ved du, hvad du har foretaget dig og hvorfor, så skal du ikke til at stille spørgsmål, men bare konstatere facts og forholde dig til dem. *Alt er rigtigt*, så det bliver nemt, det *er* frihed[18]. Jeg vil fremover i teksten fortrinsvis bruge ordet *emotioner* for at hjælpe dig til at bruge det ord i din omstillingsproces.

Din kærlighed[8] til dig selv vil hurtigt vokse, når du begynder at udtrykke dig i klare meninger. Det har også den effekt, at dine fordømmelser[23] af andre gradvist vil forsvinde.

Du begynder samtidig at lære dine sande behov at kende, hvilket medfører, at du også begynder at kunne se dine egne grænser. Det er reelt først her, din sande vrede[25] får sin berettigelse.

Når du melder klart ud med dine meninger, vil du opleve, at andres

meninger også bliver klare[21], eller også betyder de intet for dig. Det gør også, at du vil være i stand til at være sammen med mennesker uden at være på bølgelængde med dem. I vil højst sandsynligt komme til at holde af hinanden, da I i stedet for fordømmelse vil få øje på, hvad det er I lærer af hinanden[24-8].

Aktivitet

Beskriv, hvordan du oplevede temaet ud fra følgende spørgsmål:

1. Hvad kunne du genkende fra dig selv som udsender og som modtager?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
2. Havde du modstand på noget af det?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?
3. Var der noget, du slet ikke kunne genkende?
   Hvad oplevede du? Hvordan oplevede du det?

Selvransagelse

Du har nu udført en række mindre selvransagelser, som du vil kunne sammenfatte i en større. Den vil så kunne fortælle dig, hvem du er lige nu, og hvor du er med dig selv lige nu. Du har samtidig fået mulighed for at se, hvor du straks kan gå ind og forandre, og hvor du på din måde må bede om hjælp til at høre, se og så forandre.

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du oplever dig selv, ud fra en sammenfatning af alle dine besvarelser af spørgsmål 1.
2. Beskriv, hvad det har gjort for dig at se dine modstande i dine besvarelser af spørgsmål 2. Er du kommet igennem dem? Hvordan har du løst dem? Har du stadig nogen?
3. Det, der måtte have været i dine besvarelser af spørgsmål 3 – er der i det stadig noget, du ikke kan genkende? Beskriv hvad.
4. Beskriv, hvad du mener der stadig er af problemer, og hvad der er din del af problemerne.
5. Lav en tilgivelse.
6. Beskriv, hvordan du vil bestræbe dig på at leve op til erkendelsen i din tilgivelse.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvordan du oplever dig selv i dag, ud fra en sammenfatning af alle dine besvarelser af spørgsmål 1.
2. Beskriv, hvad det har gjort for dig at se de fortsatte modstande, der måtte have været i dine besvarelser af spørgsmål 2. Er du kommet igennem dem? Hvordan har du løst dem? Har du stadig nogen?
3. Det, der måtte have været i dine besvarelser af spørgsmål 3 – er der fortsat i det noget, du ikke kan genkende? Beskriv hvad.
4. Beskriv, hvad du mener der stadig er af problemer, og hvad der er din del af problemerne.
5. Lav en tilgivelse.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 30 10. emne **Kort 5-1**

Alt, hvad din krop, din sjæl eller dit sind udsættes for, er signaler, du har skabt for dig selv.

Indledning

6-22-13-4-18-23-28-26-27-12-21-1-16-21-18-27

Den sandhed, der er skrevet på dette kort, er kernen i hele din adfærdsændringsproces. Det kan være vanskeligt, og for nogen en tilsyneladende umulighed, at forstå, og det er lige det, at ville forstå, som er lukkemekanismen[6].

Undskyldningerne[22] for, at ordene ikke skulle være sande, er samtidig for mange også undskyldningen for tilsidesættelsen af deres spirituelle og emotionelle tro[13]. Disse undskyldninger er de lidelser, der tilsyneladende ser ud, som om de påføres udefra.

Personligt havde jeg selv et stort register af læreprocesser[4-18] i form af lidelser, som tilsyneladende var påført mig fra det ydre. Det har været afskygninger af alle livets lidelser såsom tab, forfølgelse, overfald og vold. Alle af såvel mental, fysisk som materialistisk karakter[23-28].

På en forunderlig måde har jeg det meste af tiden formået at frigøre mig fra disse lidelser gennem min tidligere omtalte form for tilgivelse[26-27]. Det blev og var så drivkraften i min ubevidste søgen efter værd i mine konstant skiftende stoffer[12].

Det var først, da energien af værd i mine stoffer dalede, at jeg begyndte at stille spørgsmål og sige: "Hvorfor?" Da det skete, blev mine batterier heldigvis hurtigt flade, jeg brændte ud[21].

Da udbrændingen indtraf, kom hjælpen prompte fra mine frelsere, hvilket bekom mig vel. Den hjælp, jeg modtog fra den side, var en ny måde, hvorpå jeg kunne opleve værd; kunne jeg ikke betyde noget for andre på den ene måde og opleve værd, så kunne jeg få lov til at opleve værd gennem det, at nogen ville hjælpe mig[1].

Efter nogle gange rundt i den karrusel, virkede heller ikke det længere,

så der måtte andre midler til. Det blev det næste led i frelsersystemet, de professionelle frelsere, og de kunne hurtigt give mig nogle forklaringer på mine *hvorfor'er*, så jeg kunne fortsætte, lige indtil næste gang osv.[16].

Det eneste, jeg havde fået skabt, var en forlængelse i mine destruktive dele af mine læreprocesser. Der skulle åbenbart skabes flere erfaringer for at kunne vende, og jeg skabte dem[21].

Da den side af høsten var i hus, ramte jeg så det tidspunkt, hvor der var erfaringer nok til at lære, hvad ansvarlighed også kunne være. Her kom en tidligt tilegnet evne mig til gode på en helt ny måde[18-27].

26-16-23-26-19-24-17-16-9-10-18-6-11-28-3-8-29

Den evne tilegnede jeg mig allerede som barn, en stor evne til at klare mig selv på trods af alle odds. En evne til at se, at lige meget hvad, så måtte der være noget positivt i det, som var sket, og så lade mig lede den vej[26-16].

Oftest havde det set ud, som om det var at gå mod strømmen. Så jeg lærte at beskytte mig i det, ved hele tiden at være fokuseret på: "Hvor er omgivelserne, og hvor placerer jeg min fod næste gang?" På den måde havde jeg lært mig selv at læse de ydre signaler og så justere og tilpasse mig. Hvilket skabte mulighed for at være på forkant[23] med kommende begivenheder.

Det var den adfærd, der havde bragt mig dertil, hvor jeg stod. Selvom det lige inden jeg kom til klarhed, havde set håbløst ud, så var jeg klar over, at metoden var rigtig, det drejede sig for mig om at lære af mine høstede, værdifulde erfaringer[26-19].

Her var det, at jeg begyndte at få kontakt til ordene i emnekortets tekst, og sætningerne *Alt er rigtigt* og *Intet er, som det ser ud til at være* begyndte at blive min virkelighed[24-17].

Jeg kunne bare kigge bagud i mit eget liv, dér lå min sandhed i disse ord, for lige her stod jeg atter i en tilsyneladende håbløs situation. Men denne gang havde jeg det bare godt, jeg var fyldt med ny glæde indimellem og bag turbulensen.

Den glæde var jo egentlig det eneste, jeg ønskede, og da jeg samtidig oplevede, at jeg på en ny måde fik betydning for mine omgivelser, var der ikke længere grundlag i mit liv for at sige: "Hvorfor?"[16] Mit spørgsmål blev ændret til at blive til en konstruktiv erkendelse ved at sige: "Hvad kan du lære her, Arne, dit dejlige menneske? Det bliver interessant at se, hvad du nu har skabt for dig selv[9-10-18]."

Skulle du, som læser, ønske yderligere beviser på, om de to leveregler er perfekte, ud over de beviser, du kan hente fra dit eget liv, så kan du bare kigge i historiebøgerne. Specielt om afslutningen af Anden Verdenskrig og den effekt, der blev af konsekvenserne. Det, jeg ser, hvis jeg forholder mig til det, de såkaldt rige lande og deres mennesker styres af, stoffet penge, så kan det kun være således, at de såkaldte tabere, dem der blev tvunget til overgivelse, det blev dem, som indtil videre har vundet krigen. *Intet er, som det ser ud til at være*.

Bekræftelserne på den sandhed, der er i kortets tekst, vil være mange, hvis det er nødvendigt for dig at forhale din proces yderligere[6]. Du kan bare gå i gang, facts er lige foran din næse, så du skal ikke lede så meget.

Hvis du beslutter dig for at lade din egen personlige bund være løftet[11] af det, du har læst indtil nu, så vil det måske være en hjælp for dig at vide, at det eneste, du behøver at foretage dig med kortets tekst, er at være åben for ordene[28]. Så vil din højere energi hjælpe dig videre gennem det at opleve i stedet for at forstå, og det vil afføde en forståelse for livet[3]. Med denne forståelse har du foræret dig selv en bekræftelse i form af kærlighed[8] til Altet. Du er blevet åben[29].

Oplevelser

24-23-6-4-26-15-16-5-27-8-7-6-4-21-19-26-16-22-27-26

Alt, hvad du oplever, er signaler, og hvis du ønsker at lære af dem, er du nødt til at opleve dem med hele dig[24], og ikke kun i dit kommunikationscenter[23-6]. Når oplevelserne standses dér, og der hver eneste gang reageres med det tillærte, så passiviseres din medfødte aggressive, kreative evne som skabende væsen[4].

Alt, og det er betingelsesløst og kompromisløst alt, hvad du modtager dér,

er læreprocesser. Når du så kun lytter til dit kommunikationscenter og dettes øjeblikkelige bud på dine *hvorfor'er*, så fjerner du dig fra dine muligheder for hele tiden at lære af dine oplevelser. Da du selv har tiltrukket og skabt dem, er det da fjollet ikke at benytte sig af læreprocesserne[26].

Der er egentlig ikke noget at sige til, at det får lov til at ske, idet der for de fleste er størst tryghed i det kendte. Og det selvom det kendte er noget skidt, hellere dét end at bevæge sig ud på et ukendt spor. Den selviske angst forhindrer dig i at træde ud i den ukendte læreproces[15].

Selvom de oplevelser, du modtager, ser ud til at være gentagelser, så indeholder de altid nye løsningsmodeller, og det er dem, du kan lære at fokusere på[16]. Gør du det, og fortsætter du med at gøre det, så får du vækket og påbegyndt en genoptræning af din slumrende aggressive, kreative, skabende evne. Du vil så stille og roligt blive løftet op i en anden virkelighed, frigjort af din lavere personligheds passiviserende eksistensstil[5-27].

Dine ydre rammer er en afspejling af det, du sender ud, så det, de også afspejler, ud over det, du umiddelbart tror, er de ubevidste signaler for dit behov for læreprocesser. Du beder selv om dem, og *Du får alt, hvad du beder om*, så du kan lige så godt vise dig selv kærlighed[8] i læreprocesserne og lære af dem.

Oplevelserne i dine signaler er mange, når du først får lært at lytte med hele dig[7]. Ud over de emotionelle oplevelser indeholder de også de spirituelle bekræftelser og afkræftelser, du i dine beslutninger har behov for[6].

Bekræftelser og afkræftelser er noget, du søger i andre, og når de kommer derfra, har de kun den værdi, der er for dig i at opleve værd gennem at kaste ansvaret for dine beslutninger ud til andre. Den form for værd skabes så på baggrund af mere eller mindre manipulerende, kreative, tillærte mønstre.

Vi har behov for bekræftelse og afkræftelse, men dem vi selv søger, og på den måde skaber, de er destruktive[4]. Hvorimod dem vi modtager gennem aflæsning af de ydre og indre signaler, de er konstruktive, hvis du lytter til dem[21]. Lytter du til dem, og bestræber dig på at handle på de beslutninger, de afføder, så afspejler du ansvarlighed, og det vil blive

ansvarlighed, du i højere og højere grad vil modtage[19-26-16].

De spirituelle signaler, du modtager, vil du begynde at opleve, efterhånden som du skrider frem i dit træningsprogram. Jeg vil ikke komme så dybt ind i dem i denne bog, da det er en naturlig konsekvens af dit arbejde med dig selv i processen[22-27]. I kapitlerne 7, 14, 21 og 28, emnerne nr. 31, 32, 33 og 34, finder du den viden, du på nuværende tidspunkt kan have behov for om de spirituelle mekanismer.

Der er ingen grund til at tilegne dig en mængde dyberegående viden om det spirituelle i din første proces, nemlig den direkte afsked med din lavere personligheds dominans – for det er specielt de emotionelle signaler, du må lære at håndtere. Det medfører en automatisk oplevelse af en naturlig kontrol med eventuelle fysiske signaler og med din spiritualitet. Det er ekstra appelsiner i turbanen, så bare spis. Det skaber en endnu større appetit på livet[26].

Signaler

5-6-23-2-16-13-13-18-11-13-13

Følelserne, menneskets emotionelle signaler, er dit varslingssystem, som du må lære at se, høre og mærke, således at du kan handle på signalerne. Nøjagtigt som du handler på lyskurver eller skilte i trafikken[5].

Det er her, du er blevet afsporet, har løbet panden mod en mur, og er endt op i afstumpethed. Menneskeheden har fuldstændig mistet kontakten til hovedfølelsernes sande signaler. Vi er også i denne adskillelsesproces blevet hjulpet godt på vej af videnskaben[6-23].

Videnskaben har brugt oceaner af energi på at undersøge og forklare, hvordan planter og dyr fungerer og opfører sig. Det har medført, at vi mennesker, i vores afstumpethed, har bildt os selv ind, at vi er det mest intelligente væsen.

Med denne forestilling har vi givet os selv frihed til, og retfærdiggjort vores tilbøjelighed til at ødelægge alt og alle omkring os.

Det er tilsyneladende sket med de bedste motiver [2], men i realiteten sker det udelukkende for at bevise vores værd.

Herskeren her er eksistensspillets hersker, den gud, der hedder Mammon.

Om dyr og planter har følelser eller ej, kan fortsat diskuteres til dommedag, hvis en sådan ellers eksisterer. Det er egentlig ganske ligegyldigt, om det er det ene eller det andet[16], for et faktum er, at de justerer og tilpasser sig.

Alt levende er naturligt aggressive, kreative, skabende væsener, og de eneste væsener, der ikke holder op med at justere og tilpasse sig sin egen skabende evne, er de væsener, som lever i den vidende uvidenhed. De har forståelse for at justere og tilpasse sig, de bestræber sig konstant på at få det bedste ud af de muligheder, livet tilbyder, og i det har de det så godt med sig selv[13].

Vi mennesker bilder os selv ind, at vi er kloge og dygtige[13], når vi kan vende vrangen ud af Jorden og få overfladen svinet til, så vi alle sammen er ved at blive kvalt. Om Jorden justerer og tilpasser sig, ved jeg ikke, ud over det jeg ser på overfladen, men om det indre kan jeg have min tvivl, dertil kan jeg kun bede og håbe, så det gør jeg[18]. Heldigvis for mennesket er sjælsbevidstheden stadig intakt, så vi vil kunne lære at justere og tilpasse os, hvis vi tør[11].

Vi mennesker bilder os selv ind, at vi er kloge og dygtige[13], når vi kan få planter til at gøre, hvad planter ikke er skabt til. Jeg vil vove at påstå, at det er planten, der har den kreative skabende evne til at justere og tilpasse sig, og at dette sker via sjælsbevidstheden.

Vi mennesker bilder os selv ind, at vi er kloge og dygtige[13], når vi kan få dyr til at gøre, hvad dyr ikke er skabt til. Jeg vil vove at påstå, at det er dyrene, der har den kreative skabende evne til at justere og tilpasse sig, og at dette sker via sjælsbevidstheden.

17-24-15-10-25-10-30-10-19-20

Jeg blev meget bevidst om det på min egen vej i processen[17], og jeg blev klar over, at jeg måtte iagttage dyrene nærmere. I de iagttagelser blev det ganske tydeligt for mig, at dyrene også har evnen til at lytte til deres emotionelle signaler. Da de lever i den vidende uvidenhed, det rent sjælsbevidste, er de direkte handlende på alle deres signaler.

Jeg så en lang række af film med forskellige dyrearter, og det var tydeligt for mig at se, hvilken emotion de måtte have oplevet, når de handlede på enten den ene eller den anden måde, ud fra forskellige hændelser[24].

I hændelser, hvor de oplevede angst[15], var opmærksomheden prompte til stede, hvilket afstedkom næste handling, og så var det overstået. De sprang ikke hen bag ved en træstub eller en dynge hø og satte sig til at bide i deres klove eller poter, ej heller de andres. Nej, de oplevede signalet og handlede i opmærksomhed og om nødvendigt med at distancere sig[10].

I hændelser, der medførte vrede[25], markerede de sig prompte, og så var det overstået. De fór ikke ned i et par boksehandsker eller gav sig til at tude og vræle af skræmthed. Nej, de oplevede signalet og handlede ved at markere sig, og om nødvendigt med at distancere sig[10].

I hændelser, der medførte sorg[30], var handlingen straks af omsorgslignende karakter, og når det var overstået, så videre til det næste. De satte sig ikke ned, eller løb pibende rundt til alle deres artsfæller, for at få dem til at hjælpe sig med at pille i navlen. Nej, de oplevede signalet, og handlede omsorgsfuldt over for sig selv og om nødvendigt med distance[10].

Det hele kører igen og igen, men dyrene er konstant handlende i deres adfærd[19], hvilket skaber deres harmoni, deres enhed med den universelle kraft[20]. Derfor ved dyrene bl.a. også altid i god tid, når der i deres område indtræffer naturjusteringer (naturkatastrofer). Det er kun de menneskeskabte katastrofer, der volder dyrene ekstraopgaver, men alligevel formår de at justere og tilpasse sig.

Sjælserindring

22-6-23-12-14-8-13-18-16-10-3-29-20-4-10-8

Du har erindringen i dig til at håndtere alle disse signaler, det er bl.a. en del af det, din sjælserindring indeholder. Du mistede kontakten til den i dine første leveår, medens kommunikationscentret opbyggede dine norm- og regelsæt i underbevidstheden[22-6-23-12].

Under alle de tillærte normer og regler har du, som tidligere beskrevet, din sjæls erindring om emotionernes sande signaler, sammen med en mængde anden sjælsviden. Det hele er simpelthen intellektualiseret ned

under en dyne af selviskhed.

Den dyne kan du med træningsprogrammet få stukket hul på, som tidligere beskrevet. Dine sjælserindringer vil så få den rette plads i dig, og kontakten til din overbevidstheds energikilde er skabt[14].

Jeg kalder den kilde, som sjælsbevidstheden trækker på, for den universelle videns- og visdomsbank. Du kan trygt stole på, at du også har en konto dér, du skal bare selv finde koden; ledetråden er kærligheden til dig selv[8].

Du skal ikke lære noget nyt, for du ved alt, hvad du skal vide for at være dig. Du skal bare have åbnet til din anden sandhed. Den sandhed, du søger, og som er din og din alene[13].

I den sandhed finder du også dine sande mål og behov, og dermed også dine grænser. Således vil du blive i stand til at sige: "Her er jeg, og jeg er mig og ingen anden," og samtidig vil du være i stand til også at stå ved det, lige meget hvad der end sker[18].

Når du er der, ved du, hvad det er, du har fået og har taget ansvaret for, nemlig dit liv og kun dit liv, med de opgaver, som ligger og venter på dig[16]. De opgaver, der er dig.

Mange mennesker kender deres egentlige opgave her i det jordiske liv, men deres selviske angst forbyder dem at tage ansvaret for opgaven og leve den ud[10-3].

Dine emotioner vil, når du i din adfærdsændring når dertil, begynde at forlade dig i takt med, at din evne til at handle på dine signaler optrænes – i stedet for, som før, at reagere på dem[29].

Det er her vigtigt, at du har fundet forståelse for at bevare glæden i dig[20], så du konstant har det overskud, der skal til for at holde gang i den naturligt aggressive, kreative, skabende proces, det er at stå i lære[4].

Livet er en lang læreproces, og hvis du konstant arbejder dig hen imod dét at gøre dig selv undværlig, ikke gennem tilsidesættelse, men gennem det at videregive dét, du har lært i uselviskhed, så er du godt på vej. Det er dine valg, husk det[10-8].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du kan identificere dig med kortets tekst.
2. Beskriv, hvor du har eventuelle blokeringer over for det at læse de signaler, du modtager.
3. Beskriv, hvad du mener kan være årsag til de eventuelle blokeringer.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at opløse de eventuelle blokeringer.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at opløse de eventuelle blokeringer.
6. Beskriv, hvad du vil gøre for at opløse de eventuelle blokeringer – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvordan du i dag opfatter kortets tekst.
2. Beskriv, hvor du i dag mener at have eventuelle blokeringer over for det at læse de signaler, du modtager.
3. Beskriv, hvad du mener kan være årsag til de eventuelle blokeringer.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at opløse de eventuelle blokeringer.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at opløse de eventuelle blokeringer.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 31 15. emne **Kort 10-2**

Tag dig selv alvorligt,
ikke højtideligt.
Dette forveksles ofte,
hvad gør du?

Indledning

22-13-18-16-7-7-6-1-21-23-27-4-17-4-18-20-24

Jeg var fuldt og fast overbevist om, at var der nogen, som tog sig selv alvorligt, var det mig. Jeg havde, mente jeg, altid klaret mig selv, og det var bevis nok[22-13].

Troen på den usandhed, at jeg bildte mig selv ind, at jeg tog mig selv alvorligt, måtte heldigvis de sidste halvandet år af min alkoholiske karriere lade sig ofre[18-16]. I den tid stiftede jeg bekendtskab med det, der kaldes depression. Aldrig havde jeg i mit liv været så lukket af fra sandheden, som jeg var i den åbenhed[7], jeg lagde for dagen over for dem, som forsøgte at frelse mig.

Selv i det bildte jeg mig selv ind, at jeg tog mig selv alvorligt. Her blev jeg hjulpet godt på vej af mine frelsere, der jo på deres måde mente, at de tog både sig selv og mig alvorligt[7-6-1].

Da jeg på forunderlig vis fik trukket hovedet ud af dette depressive selvbedrag, stod det mig ganske klart, at var der noget, hverken jeg eller mine omgivelser havde gjort, så var det at tage mig og min situation alvorligt[21-23].

Den eneste hjælp, jeg på den måde kunne give mig selv og modtage fra det ydre, var den hjælp, der lukkede mig inde og passiviserede mig i mine depressioner. Der var intet, der konfronterede mig, så jeg kunne få øjnene op for mit selvbedrag. Alle arbejdede intenst omkring mit navlepilleri i dybeste, indbildte alvor. Om det var alkoholen eller navlepilleriet, jeg ofte havde ondt i maven af, skal jeg lade være usagt, men jeg kan have mine tvivl[27].

Det var først, da det forunderlige skete, at min førstefrelser pludselig nægtede at deltage længere, at mine sansende evner kort tid efter blev åbne. Jeg blev konfronteret. Jeg kunne ikke længere flygte fra mig selv. Alvoren i mit liv trængte sig på, en læreproces gik i gang[4-17].

Af de erfaringer, jeg har høstet gennem mit arbejde med mig selv, og som jeg har høstet gennem mit arbejde med andre, så er effekten af forvekslingen af det, at tage sig selv alvorligt og det at tage sig selv højtideligt, i yderste konsekvens depression[4]. Den sande diagnose hedder: "Rendyrket selvmedlidenhed eller navlepilleri[18]."

Jeg kan i dag glæde mig over, at jeg nåede bunden som effekt af at have forvekslet betydningen af de to ord[20]. Det skabte nemlig den mulighed for mig at se alle de andre afskygninger af betydningen af forvekslingen af ordene[24].

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-

Alvorligt

20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30

Jeg vil her beskrive en række eksempler på, hvad det vil sige at være åben og tage dig selv alvorligt – og jeg anbefaler dig at tage kortene med ind i læseprocessen med det samme.

At tage dig selv alvorligt er:

At være veldisciplineret i din mentalhygiejne[1].

At være betingelsesløs og kompromisløs i dine ydelser[2].

At leve i *Alt er rigtigt*[3].

At påtage dig det, der er dit, og kun det[4].

At opleve alle dine signaler[5].

At have kærlighed i troen[6].

At melde ud med klare meninger, og melde fra, når du ingen har[7].

At tilgive[8].

At se sandheden i dig selv[9].

At kalde oplevelserne det sande med de sande ord[10].

At finde dine motiver[11].

At gøre plads til dig selv[12].

At opleve dig selv[13].

At være åben for andre virkeligheder[14].

At modtage din angst i sandhed[15].

At fokusere på det uendelige[16].

At modtage alt, hvad du møder, som læreprocesser[17].

At erkende dig[18].

At handle i kærlighed[19].

At bevare din glæde i frihed[20].

Kun at sende ud, hvad du ønsker at modtage[21].

Kun at lytte til det, du oplever rigtigt for dig[22].

Kun at udtrykke dine meninger ud fra dine oplevelser, og kun når du bliver bedt om det[23].

At tro og handle på visdommen[24].

At markere dig i kærlighed[25].

At vise kærlighed i alt, du modtager[26].

At tænke, før du taler og handler[27].

At vende den anden kind til[28].

At holde fokus på det næste skridt, som er det første i dit liv[29].

At se dine tab som færdige læreprocesser, hvorpå der skal handles[30].

Højtideligt

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30

Jeg vil nu beskrive en række eksempler på, hvad det vil sige at være lukket og tage dig selv højtideligt, og jeg anbefaler dig også her at tage kortene med ind i læseprocessen med det samme.

At tage dig selv højtideligt er:

At have bildt dig selv ind, at det kun er det laveste, du har, som du skal tage vare på for at opleve værd, nemlig din fysiske materie og dens kunstige udstråling[1].

At have bildt dig selv ind, at dit værd bygger på alt det, du kan foretage dig i og for dine ydre omgivelser[2].

At have bildt dig selv ind, at dine ydre omgivelser er vigtigere end dig[3].

At have bildt dig selv ind, at ansvaret for dine omgivelsers velbefindende hviler på dig[4].

At du bruger de signaler, du modtager, til at gøre dig bemærket og interessant med, i stedet for at lytte og lære[5].

At have bildt dig selv ind, at du skal forstå alt[6].

At have bildt dig selv ind, at jo mere du dissekerer og analyserer, at jo mere indviklet livet er, desto mere værd indeholder det[7].

At have bildt dig selv ind, at kærlighed skabes i og af dit ydre[8].

At have bildt dig selv ind, at ærlighed er at krænge dig selv ud over andre[9].

At have bildt dig selv ind..., og så udelukkende tro på det som den eneste sandhed[10].

At have bildt dig selv ind, at beslutninger kun er noget, som foretages i, om og for det ydre[11].

At have bildt dig selv ind, at du ikke forventer returkommission, og så bliver forfølger, når du ikke modtager, og afviser, når du modtager[12].

At have bildt dig selv ind, at din virkelighed er anderledes, eller skal være anderledes, end den er[13].

At have bildt dig selv ind, at du skal lade dig selv styre af din hjerne[14].

At have bildt dig selv ind, at din overlevelsesfølelse udelukkende kan bruges i selviskhedens tjeneste[15].

At have bildt dig selv ind, at du skal vide alt om alt, hvad der foregår[16].

At have bildt dig selv ind, at du skal beskæftige dig med, hvordan omgivelserne skal gebærde sig, i stedet for at lære af dem[17].

At have bildt dig selv ind, at hvis du undskylder dig med ærlighed, så er alt godt[18].

At have bildt dig selv ind, at du kun kan handle, når du har en forklaret og mangedoblet sikkerhed[19].

At have bildt dig selv ind, at glæde skal skabes i det ydre, og med det ydre, for bagefter igen at sælge den samme sted[20].

At have bildt dig selv ind, at det ydre er årsag til det, du modtager[21].

At have bildt dig selv ind, at det, du tror er godt for dig, er alt det, du kender og har lyst til[22].

At have bildt dig selv ind, at du har ret til og pligt til altid at skulle pege fingre[23].

At have bildt dig selv ind, at alt, hvad du modtager, skal forklares[24].

At have bildt dig selv ind, at vrede skal udgå fra passivitet på grund af egen benægtelse[25].

At have bildt dig selv ind, at du skal sikre dig, at der ikke er en bagtanke med det, du modtager[26].

At have bildt dig selv ind, at det, du modtager, ikke er dit ansvar[27].

At have bildt dig selv ind, at livet er skabt til kamp[28].

At have bildt dig selv ind, at du skal bygge dit liv på det, du oplever, livet ikke skal indeholde[29].

At have bildt dig selv ind, at hvis du er omsorgsfuld for andre, så er du noget værd[30].

Oplever du selvmedlidenhed efter gennemgangen af det at tage dig selv højtideligt, så erkend det, og det vil så gå i opløsning. Du kan handle på signalet ved at gennemlæse temaet om det at tage dig selv alvorligt.

Aktivitet 1

10-19

Når du udfører disse aktiviteter, så husk på, at enten er noget der, eller også er det der ikke. Det kan derimod godt eksistere på begge sider.

1. Hvor mange eksempler kunne du genkende hos dig selv i det at tage sig selv alvorligt?
   Beskriv, hvis du har andre eksempler at tilføje din egen liste.
2. Hvor mange eksempler kunne du genkende hos dig selv i det, at tage sig selv højtideligt?
   Beskriv, hvis du har andre eksempler at tilføje din egen liste.
3. Beskriv, hvad du mener der er dine eventuelle begrænsninger og blokeringer for at give slip på din højtidelighed.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at ændre adfærden.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at ændre adfærden.
6. Beskriv, hvordan du vil ændre adfærden – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

Når du udfører disse aktiviteter, så husk på, at enten er noget der, eller også er det der ikke. Det kan derimod godt eksistere på begge sider.

1. Hvor mange eksempler kan du i dag genkende hos dig selv i det at tage sig selv alvorligt?
   Hvor stor er forandringen, siden du sidst gennemgik listen?
   Beskriv, hvis du har andre eksempler at tilføje din egen liste.
2. Hvor mange eksempler kan du i dag genkende hos dig selv i det at tage sig selv højtideligt?
   Hvor stor er forandringen, siden du sidst gennemgik listen?
   Beskriv, hvis du har andre eksempler at tilføje din egen liste.
3. Beskriv, hvad du mener, at du stadig har af eventuelle begrænsninger og blokeringer for at give slip på din højtidelighed.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at ændre adfærden.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at ændre adfærden.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 32 20. emne **Kort 15-3**

Følelsen angst,
der er dit overlevelsessignal,
skabes i sandhed, af enhver situation,
du udsætter dig for,
hvor du ikke er sikker på udfaldet,
også de ubevidste.
Det signal, du modtager, er:
*"**Nu skal jeg være opmærksom.**"*
Handl på det signal,
vær opmærksom,
og du bliver opmærksomhed.

Indledning

6-27-21-26-22-27-9

Angsten var en af de emotioner, jeg mente, at jeg ikke lå under for. Jeg kendte godt til at blive bange i visse situationer, og som barn lærte jeg at undertrykke min frygt for mørket ved at gå ude på midten af vejen og fløjte så højt, at jeg overdøvede alle lyde.

Det, som gjorde, at jeg påberåbte mig ikke at kende til angsten, var min adfærd med at eksistere i det spændende, for så at søge værd i at spille helt. I de ofte voldsomme situationer oplevede jeg nærmere frygtløshed.

I mine år som toldbetjent fik jeg atter stiftet bekendtskab med den undertrykte frygt for at være i mørket, men jeg fik lært at håndtere den ved at tale med en kollega, der havde det så frygteligt med angsten, at kollegaen blev fysisk syg af den.

Den skræk, den undertrykte frygt for at være i mørket var blevet til, kom til min store overraskelse til udtryk[6] den anden nat, jeg var udsat som strandvagt, hvor eneste kontakt med omverdenen var en walkie-talkie til en kørende station flere kilometer væk. Min undertrykte barndomsfrygt udmøntede sig i en totalt passiviserende, paranoid skræktilstand[27], hvor en mus i græsset kunne få mig til bare at råbe så højt ud i æteren, at det ville være blevet hørt af en speedbåd flere sømil ude til havs.

Jeg formåede, som sagt, at få bragt mig ud af den passiviserende tilstand gennem det at få lyttet til det, jeg i stolthed fortalte kollegaen, han bare skulle gøre, uden at jeg over for ham, i min stoltheds ånd, erkendte min egen skræk[21].

Med en af angstens sider, jeg ikke vidste, at jeg lå under for dengang, nemlig angsten for at tabe ansigt, blev min defekt nummer ét min redningsplanke. Redningsplanken var stoltheden, med hvilken jeg i falsk ydmyghed forsøgte at frelse min kollega, men ubevidst for at provokere mig selv til frigørelse af lidelsen[26].

Det lykkedes mig i min frelserrolle at få hjulpet mig selv til at håndtere min skræk, så den blev afdæmpet til en tålelig, om end ubehagelig, angst[22].

Efter at jeg havde prøvet at passere mørket i min tidligere nævnte nærdødsoplevelse, forlod angsten for mørket mig totalt. Totalt blev det nu ikke, for da jeg mange år senere var i mine læreprocesser, i det mørke, alkoholen skabte, dukkede den op igen[27].

Nu var den værre end nogensinde, for jeg turde ikke stå ud af min seng om natten, hvis jeg var den eneste i huset, som var vågen. Det var så passiviserende, at jeg hellere løb risikoen for, at min blære skulle sprænges end at stå ud af sengen.

Jeg turde ganske enkelt ikke, hvis jeg ikke i min stolthed fik hostet, eller rokket så meget i sengen, at min samlever vågnede. Jeg var vel en voksen mand, så jeg skulle ikke have sagt noget[9]: "Hellere død helt end levende tøsedreng."

Da alkoholens skygger lagde sig, begyndte jeg at få øjnene op for, hvordan der var andre sider af angsten, og at når alt kommer til alt – så var det nok den emotion, som havde været med til at gøre, at jeg stadig var i live. Det var bare skjult bag det, jeg troede, at jeg overlevede på, nemlig min stolthed. *Intet er, som det ser ud til at være*.

Ansigterne

17-1-8-7-21-28-6-23-13-9-13

Da jeg atter trådte ind i livets lyse side, kunne jeg høre og se, hvor jeg, med

min stolthed, havde fastholdt mig i en ekstrem selvhøjtidelighed. Med de afsløringer begyndte angstens mange skjulte ansigter at vise sig[17].

Det var ikke sådan, at jeg selv oplevede angsten, og det var deraf ansigterne afslørede sig. Dørene til afsløringerne blev åbnet af min sande emotion angst, og det at være handlende i den. Det skete i det job, jeg modtog efter at have lagt alkoholen på hylden, hvor jeg kom til at beskæftige mig med tidligere lidelsesfæller af kemisk afhængighed og deres pårørende. Disse statister blev mine sande læremestre i det at opfange alle mine egne skjulte ansigter på angsten[1].

Jeg var på det tidspunkt blevet vidende om, at *Alt hvad jeg møder på min vej, er noget jeg skal lære af*, så min angsts opmærksomhed i det nye blev meget hurtigt til min rene sandhed, sådan at jeg udelukkende levede opmærksomheden. Med min evne til i kærlighed[8-7] at lytte til menneskers ord, blev jeg i min opmærksomhed skærpet i det at lytte til det, de ikke sagde[21].

Når mennesker på den måde, i egne afsløringer, så konfronteres med den sandhed, de også siger, kommer de automatisk til at afdække deres skjulte ansigter, ligegyldigt om de er bevidste eller ubevidste i deres forsvar[28]. Gang på gang var det flere af angstens ansigter, der viste sig i form af uvirkelige forestillinger, skabt på et selvisk fundament, med den ene selvoptagede og selvhøjtidelige blokerende mursten efter den anden[6-23-13].

Det blev tydeligt for mig at se, hvordan jeg selv havde skjult mine tillærte og intellektualiserede forestillinger om angst bag min stolthed. Og jeg siger dig, jeg anede ikke, at de havde været der, men nu kunne jeg, gennem min nye lære, se dem: "Hvad nu hvis? Hvad sker der mig nu? Hvad så med mig? Pas på. Passe på. Har de det? Vil de det? Gør de det? Må de det? De skal ikke tro. Hvem tror de, de er? Nå, det gør de".

Rækken af den slags paranoide sætninger er mange, og jeg vil tro, at du har dine specialiteter at byde på i den række[9]. Alle disse spørgsmål og konstateringer afføder og skaber tankebobler, som bliver fyldt op med uvirkelige virkeligheder, du har lært dig selv at tro på[13].

Disse forestillinger er skabt, tillært og vedligeholdt i og af kommunikationscenteret og lagret i din underbevidsthed med hver deres udløsningsmekanisme for forskellige reaktioner, der bare uden omtanke sprøjter ud af dig[5-21].

Når du eksisterer med disse uvirkelige virkeligheder, er det paranoiaens sandheder, som du ligger under for: selvisk angst for at miste. Selvisk angst for at blive forbigået. Selvisk angst for ikke at få nok. Selvisk angst for ikke at være god nok. Selvisk angst for at blive eller ikke at blive hørt eller set. Selvisk angst for livet. Selvisk angst for døden. Til denne række af selviskhed har du sikkert også dine egne specialiteter[9].

Alle disse sider af mig selv fik jeg på få måneder løftet slørene for i mig selv af de mange hundrede statister, jeg fik lov til at møde i det job. Afsløringerne skabte basis for min frigørelsesproces, der hed erkendelse gennem tilgivelse af mig selv[18]. I takt med frigørelsen faldt forsvarsmekanismerne, og det stod mig klart, hvordan mit manglende kendskab til min overlevelsesemotion også var grundelementet i mit forkvaklede forhold til de øvrige emotioner[24]. Deres forsvarsmekanismer røg nemlig automatisk med i faldet, da maskerne røg[2-10].

Da maskeballet var ovre og mit behov for livets spirituelle side åbnede sig, stødte jeg på en hel del ordsekvenser af Jesus, og med min nye sandhed om angstens misbrug, fik jeg en forståelse for årsagen til, at han så ofte sagde: "Frygt ikke, thi Gud er med jer."

Jeg fik et svar på, hvad det var, der gjorde, at jeg i elleveårsalderen sagde fra over for sognets præst, da han ville have min vidunderlige sangstemme ind i kirkekoret. Præsten havde bedt mig overveje, om jeg ikke kunne tænke mig det. Da næste forespørgsel kom, svarede jeg, at det kunne jeg ikke. Præsten sagde så, at det ikke passede, for jeg sang vidunderligt og havde en god stemme. Jeg svarede, at det vidste jeg godt, men jeg troede ikke på det, præsten talte om. Præsten spurgte mig så, om jeg ikke troede på Gud og Jesus. Jeg svarede med at sige, at det gjorde jeg – og at jeg ikke vidste, hvad det var for noget, jeg bad til – men at jeg ikke troede på det, præsten fortalte om, selvom det var nogle spændende historier,

der var i bibelen.

Der kom altså til at gå 30 år, inden jeg fik skabt mit svar, min sandhed. Det, jeg hører, at Jesus vil fortælle os, er i kærlighed til os selv at slippe vores lavere personlighed, der repræsenterer læretiden i det selviske, så vi kan blive hans kærlighedsenergi[8].

Jesu energi repræsenterer kærligheden[15] og hverken mere eller mindre. Beskyttelse og omsorg er overladt til andre opstegne mestres energier, hvor Buddha primært tager sig af den enkeltes beskyttelse[25] i læren om balance, og Jomfru Maria har ansvaret for det, som er kvindens, nemlig omsorgen[30].

Det er derfor en stor glæde for mig at høre og se, hvordan buddha- og kristus-energiernes jordiske religioner nærmer sig hinanden. Får de energier af menneskeheden lov til at mødes i Jomfrumoderens skød, så vil den integrerede energi, det vil afføde, have mægtige konsekvenser for menneskeheden[20].

Af alle opstegne mestre har de hver deres specielle energiområder, du gennem bøn og meditation kan trække på. Det er selvklart, at du ved at tilegne dig Jesu lære om kærligheden[8] vil blive til omsorg og beskyttelse i dig selv, for det er læren om ansvarlighed for dit eget liv[27].

Ingen sande mestre har nogen intentioner om at blive tilbedt, men beder du om, så modtager du. Du må vise, gennem at vise ansvarlig kærlighed, at det er din ret at modtage, for det er det[23-3]. Du kan læse mere om bøn i temaet *Bønnen* i kap. 7, emne nr. 31.

Der er ingen, der skal tilbedes. Tro, håb og kærlighed kan ikke købes for selvisk materialisme eller emotioner, som hører den lavere personlighed til. Om det er for mammon eller ej, så er der mennesker, der lader sig tilbede – og det, hvad enten det er dem selv, der gør det, eller det sker gennem det, de påberåber sig at repræsentere, nemlig dine læremestre og statister på den side af gudskraften. Tilbedelsen sker fra din side, og du dækker egne behov for flugt gennem disse menneskers behov for værd, så længe du har brug for den lære. Indtil du ser sandheden i kærlighedsbudskabet, så vis dig selv kærlighed i det, du har valgt[6-1].

Jeg er i min visdom sikker på, at hvis det havde været en opgave for Jesus at beskytte og drage omsorg gennem det at frelse os, så havde han gjort det. Jeg kan ikke tro, at han forlod os midt i en opgave, og jeg er sikker på, at han opfyldte sin opgave med korsfæstelsen for netop at vise os, at ansvaret er vores eget. En for mig uselvisk handling, der skulle vise os, hvad vi gør i selviskhed. Jesus viste os vores skabende vej, vores egen frelse gennem uselviskhed[16].

Kærlighedsbudskabet er at modtage sig selv i sin egen kærlighed[8] ved, gennem kærlighed, at lade andre have deres frie valg til at finde den. Havde det været de opstegne mestres roller at frelse os fra os selv, så havde de gjort det. Hvis vi selv vil det, er hjælpen der hele tiden, og nu er vi også blevet givet dette redskab til at finde kærligheden i os selv.

Du kan lige så godt smøge ærmerne op og lægge din selviske angst og dovenskab på hylden og komme i gang, hvis du vil opleve Paradis her på Jorden. For det er her, men du må selv skabe det[28].

Angst i forsvar

21-12-22-23-13-6-27-7-1-8-28

Angsten bruges af de fleste mennesker til at forsvare sig med over for en bevidst eller ubevidst modstand. I enhver form for modstand har forsvareren lukket sig selv inde i nogle rammer og lader på den måde den udefra kommende modstand styre slaget i et blindt håb, der lynhurtigt bliver en forventning om at vinde eller finde et smuthul som flugtvej[21-12].

Mennesket har så brugt det, som egentlig skulle være vores styrke, nemlig vores vidende videnhed og dets redskaber til at få kreeret og indprogrammeret en mængde løsningsmodeller til enten at forsvare sig overfor, eller til helt at undgå at opleve angsten[22].

Det er det, der er de reaktionære forsvarsmekanismer, det jeg omtaler som intellektualiseringen af følelserne. Vi er i vores vidende videnhed så hurtige til at opfange kommende modstand, eller mulige kommende modstande, via vores spiritualitets redskab, det intuitive, at vi prompte reagerer på det, vi nu engang kan finde på at forestille os, at der sker[23].

Vi tror straks på forestillingerne og reagerer med det som vores sandhed,

men desværre sker det også på de mulige kommende modstande, som vi forestillede os. Det er ganske ligegyldigt, at det kommende kun er ren fiktion; vi køber straks forestillingen som sandhed og reagerer på fiktionen, den uvirkelige virkelighed[13].

Det er den måde, hvorpå mennesket med dets såkaldte styrke, bruger intellektet til at åbne og skabe lys i angstens mørke, lukkede system. De lys, angsten i sine mørke sider blændes med, er ofte andre emotioner[6].

Vreden og sorgen og deres mulige underliggende emotioner og emotionernes tilstande med efterfølgende fysiske signaler, vil være det, der vil ligne de menneskers virkelighed, som ligger under for angstens mørke side[27].

De vil i de første år ofte bruge megen energi på at skabe glæde eller joke sig gennem livet, gerne med et smart touch af sarkasmens mange sider[7].

Mennesket styrer altså med deres styrke forsvaret til den sikre død. Den er du med stor sandsynlighed også bange for. Der lader du så eksistensstilens frelsere eksperimentere med at frelse dig, så du også ved din udgang skaber glæde, som du gjorde ved din indgang[1].

Overgiver du dig og slipper din selviske angst og lader den afgå ved døden, så vil du skabe det, som døden går ud på; du vil skabe nyt liv. Der er bare den fordel i den dødsproces, at du bliver her på Jorden. Valget er dit, og det er frit. Viser du dig selv kærlighed[8] i dit frie valg, hvad du end vælger, så kommer det nye liv hurtigt i den udgave, der hører til det, du vælger[28].

Angst i frihed

18-23-17-5-21-13-2-1

Efter at du har læst, hvordan du muligvis er i gang med at slå dig selv ihjel med dit overlevelsessignal, kan du nu læse, hvordan du vil kunne bevidstgøre din erindring om dette signals sande handlingsredskab[18]. En ting kan jeg forsikre dig om, og det er, at emotionen ofte har været dig til hjælp, for selv om du har været reagerende, så har du også oplevet opmærksomheden[23].

Da der aldrig er nogen, der har lært dig, at opmærksomheden er angstens

sande signal, er angsten blevet til en flugt fra dine sande læreprocesser. Du fik så ikke mulighed for at tilegne dig signalet som det, du troede på, så du ville have været handlende i din opmærksomhed og set, hvad du kunne lære[17].

Når din opmærksomhed har været på dupperne og givet pote, så har du fået bildt dig selv ind, at du var fantastisk dygtig og ofret det på stolthedens alter. Det er på den måde, at du er ekspert i at skabe mørke i lyset, og det får med tiden også sin regning[5-21].

Det er altså et spørgsmål om at finde balancen mellem angstens mørke og lyse side. På samme måde, som du gennem suggestion har tilegnet dig troen på angstens mørke side, eller troen på mørket i angstens lyse side i selvoptagethed, kan du bevidstgøre og få skabt troen på angstens sande signal. Når du bliver vidende i den tro, vil du passere troen på opmærksomhed, og du vil blive til opmærksomhed, hvor du tidligere var dine forsvar[13].

Når du opnår at blive til opmærksomhed, risikerer du ikke længere at gøde stoltheden. Den vil med stor sandsynlighed i processen være blevet afløst af den lyse side af ydmygheden. Ydmyghedens sandhed er en beskyttelse af dig, hvor euforien eller stoltheden tidligere rådede, ofte udtrykt i ubevidst falsk ydmyghed[2-1].

Angst

8-10-4-27-19-18-8-14

Når angsten i sandhed skal bydes velkommen i dit liv, så du kan behandle din overlevelsesemotion i kærlighed[8], er det en god idé at gennemgå en tilgivelsesproces på dig selv for dine skabte forestillinger om angsten, som du har ligget under for[10].

Når du har gjort det, laver du en erkendelse, hvor du erkender dig til din angst, sådan at du får åbnet for enheden med den skabende energi, der er i angsten. Du kan læse om det at lave erkendelser i kap. 19, emne nr. 23, og i kap. 38, *Erkendelser*, hvor der er en række eksempler. Den stærkeste effekt i erkendelser er, at du selv opbygger dem, der er dine, for de vil altid passe til dig, dér hvor du er med dig selv i nuet. Du kan godt påreg-

ne, at dine skabte erkendelser må være genstand for forandring, i takt med at du når højere og højere energiplaner[4-27].

Følelsesjournalens arbejdsprincip er det redskab, du kan bruge til at finde ud af, om det er emotionen angst, der i sandhed er på spil, eller den er fremme som et forsvar for noget andet[19]. Når du nu *ved*, at angst opstår i oplevelser af enhver art, hvor du *ikke* kender udfaldet, så kan du stoppe op, kigge ind i dig selv og spørge: "Står jeg i noget, jeg ikke kender udfaldet af?" Svaret kan så være: "Ja, det gør jeg, så jeg må skærpe min opmærksomhed, angsten er sand, så det er helt perfekt, at jeg har det, som jeg har det lige nu[18]."

Det er at vise dig selv kærlighed til din angst[8], og du vil opleve, at den erkendelse fungerer som en øjeblikkelig tilgivelse af dig selv for at være blevet påvirket. Emotionen vil ikke dreje over i mørket; du vil blive i opmærksomheden[14].

18-8-14-16-3-24-26-6-20-23-22-9-9-9-9-10-26-7-8-27

Svaret kan også være: "Nej, det gør jeg ikke, så angsten er her ude som en forsvarsmekanisme mod andre emotioner – men jeg vælger at vende den oplevede angst til opmærksomhed på, hvad det er, jeg er ved at forsvare mig for eller flygte fra[18]."

Det er at vise dig selv kærlighed til din selviske angst[8], og du vil opleve, at den erkendelse fungerer som en øjeblikkelig tilgivelse af dig selv for at være blevet påvirket. Emotionen vil dreje væk fra mørket og over i opmærksomheden[14].

Du har i begge tilfælde frigjort dig selv fra straf, og du vil i din opmærksomhed snart modtage et svar, hvis du skal have svaret[16]. Det er ikke altid, at du har et sandt behov for at få svaret, og det er aldrig til at vide, om du skal have det eller ej. Derfor er det vigtigt, at du giver slip, når du har konstateret de facts, du har modtaget i nuet[3].

En årsag til, at du ikke skal have svaret, kan være at den oplevelse hænger sammen med oplevelser i andre overståede og/eller kommende hændelser, og først vil nå en højere enhed, når sammensætningerne af

hændelserne til den skabelsesproces er færdig[24-26].

Når du ligger under for din lavere personligheds reagerende adfærdsmønstre, lukker du af for store dele af dine mulige læreprocesser, netop fordi du med dine *hvorfor'er* blokerer for skabelserne af de næste hændelser eller sammensætningen af hændelser[6].

I balancepunktet er angsten en sand fryd at opleve[20], men dit manglende kendskab til emotionen har ikke givet dig mulighed for at forbinde de oplevelser med effekter af angst, selvom du skulle have oplevet effekterne tidligere. Din lavere personlighed har holdt dig væk fra den sandhed med flere ringe af forsvarsværker[23].

Jeg vil på basis af egne personlige erfaringer – samt erfaringer indhentet hos mine statister, der har fulgt mine træningsprogrammer i mentalhygiejne – videregive vores oplevelser af emotioner og tilstande af angstens effekter i de forskellige dominansområder og de i områderne affødte handlinger og reaktioner[22].

I angstens balancepunkt er du uafhængig, og du vil opnå en tilstand af væren. I væren og på din vej dertil, vil du opleve dig værende:
handlende, opmærksom, forsigtig, varsom, lyttende, intens, rolig, tryg, ansvarlig, mod.
Du vil sikkert kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter[9].

I angstens 1. forsvarsværker er du på grund af manglende kendskab til emotionens signal, og du vil opleve en nedsat evne til at være handlende. Du vil være og/eller opleve (dig):
forskrækket, overrumplet, på vagt, utryg, usikker, prøvende, bedømmende, ensom, forvirring, uro, frygt, søgende råd.
Du vil også her kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter[9].

I angstens 2. forsvarsværker er du på grund af total blokering af emotionens signal, hvilket afstedkommer reaktionær livsførelse i eksistens-

stilen. Du vil være og/eller opleve (dig):
ulykkelig, usikker, tungsindig, misfornøjet, sårbar, utilfreds, ubeslutsom, opgivende, passiv, handlingslammet, reagerende, tilbagetrukket, selvisk, tilsidesættelse, distance, forvirring, tvivl, sortsyn, håbløshed, afmagt, bøn.
Du vil også her kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter [9].

I angstens 3. forsvarsværker er du afhængig. Du ér i eksistensstilen dine forsvarsmekanismer, som ligger gemt bag ubevidst benægtelse, i den forbudte emotions stedfortrædere, affødt i rene reaktioner. Forsvarsmekanismer skaber behov for flugt. Du vil være og/eller opleve (dig):
stolt, intellektualiserende, bedrevidende, belærende, manipulerende, forklarende, fortrængende, fornægtende, benægtende, smilende, tilfredsstillende, udsættende, undgående, bedømmende, fordømmende, rasende, selvmedlidende, konfliktsky, ligegyldig, dumdristig, ulykkelig, ironisk, sarkastisk, misforstået, intolerant, arrig, isoleret, udmattet, glemsom, afhængig, trist, dominans, taler meget, pleaser, frelser, tvangstanker, overdrivelse, besættelse, tilsidesættelse, væmmelse, doven, løgn, fantasi, glæde, klovner, tager sig af, blind tillid, trods, accept, stædig, ubetænksom, jalousi, vrede, straf, ondskab, vold, destruktion, lede, chok, hysteri, sorg, depression, bøn, skyld, skam, misbrug, flugt.
Du vil også her kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter[9].

Alle disse signaler vil du kunne bruge i dit arbejde med at identificere dig selv i dit arbejde med følelsesjournalen ved at gå ind og skabe klarhed på, om det var sådan eller sådan du egentlig havde det eller reagerede[10-26-7].

For hver eneste gang du er handlende i sandhed på emotionen angst, vil du opleve glæden på den ene eller den anden måde. Den vil vokse og heale i dig, også når du mindst venter det.

Du vil opleve kedsommelighed og tomhed på din vej, men det er på de tider, der sker allermest i dig, men det er samtidig fristelserne til atter at vælge flugt. Skærp i de perioder din opmærksomhed på kærligheden til dig selv[8-27].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du har oplevet din angst, og hvordan du oplever din angst i dag.
2. Beskriv, hvad du mener der er dine blokeringer i at slippe dine gamle forestillinger om angst.
3. Beskriv, hvad du tror der vil ske, når du får opløst dine blokeringer.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at opløse dine blokeringer.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre, for at opløse dine blokeringer.
6. Beskriv, hvordan du vil opløse dine blokeringer – handlingsplan.
7. Så gør det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvordan du oplever din angst i dag.
2. Beskriv, hvor du mener, at du stadig blokeres i det at slippe dine gamle forestillinger om angst.
3. Beskriv, hvad du tror der vil ske, når du også får opløst de blokeringer.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at opløse de blokeringer.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at opløse de blokeringer.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 33 25. emne **Kort 20-4**

Følelsen glæde,
skabt på et sandt grundlag,
signalerer healing.
Healing finder sted i fred,
harmoni og lyksalighed.
Sand glæde opnås ved positiv handling
på de signaler, du modtager,
og du bliver kærlighed.

Indledning

23-6-22-1-21-13-18

Glæden, denne herlige emotion, der i balancepunktet er vores farmaceutiske livskraft, er samtidig vores mest bedragende emotion. Den enten dækker over angsten og dens forsvarsmekanismer eller fremprovokerer angsten og dens forsvarsmekanismer i eksistensstilen, alt efter hvad den enkelte vælger i sine eksisterende nu'er[23-6-22].

Jeg valgte meget tidligt glæden som min udadvendte drivkraft, og det blev også derude, jeg skabte den, for bagefter at sælge den dér, bare til nogle andre[1]. Mit lod var at skabe glæde, så det skabte jeg ved at tilfredsstille andres behov for hjælp, så jeg kunne få mit brændstof. For ikke at drukne i glæden, sprøjtede jeg den så ud over dem, jeg kunne se kunne gøre mig glad ved at blive oversprøjtet af min glæde[21].

Skulle jeg komme til, i min overfyldthed af glæde, at sprøjte på nogen, der ikke ville modtage, og de derved sendte noget andet skidt retur, så drejede jeg bare af og sprøjtede på nogen, som heller ikke kunne lide dem, der ikke ville modtage. Det er bl.a. på den måde, de fleste venner og samfund skabes og grupperer sig[13-18].

Forestillet kærlighed

6-7-22-23-4-1-9-12-21-30-5-8-24-18-3-8

Jeg oplever det banalt, at vi mennesker ikke er i stand til at se så enkelt på livet, at vi kan få øje på, at vi primært opbygger vores fundament for

vores sociale behov på baggrund af kærlighedens bagside[6-7]. Kærlighed, had, vrede og fordømmelser er et og det samme i eksistensstilens afstumpede forestillinger om kærligheden[22].

Had, vrede og fordømmelser er udtryk for de forestillinger, som de andre ikke lever op til[23]. De forestillinger, der bliver brudt, er dem, den enkelte har kreeret om de andre[4]. Forestillinger om, hvilken kærlighed den enkelte har ret til at modtage fra de andre for at være glad[1-9].

Had, vrede og fordømmelser er stærke udtryk for kærlighed, der er affødt af angsten som rene forsvarsmekanismer – en lukkende, selvisk angst, opstået på grund af forventninger til forestillinger om at miste glæden[12]. Forestillingerne om tab ender med at blive til virkelighed, når den enkelte ikke erkender sit eget ansvar i tide[21].

I forestillingerne om tab skabes der også mange andre forsvarsmekanismer, og det er dem, der har forbindelse til et forkvaklet forhold til emotionen sorg[30]. Den emotion signalerer et tab, men før tabet er indtruffet, vil du ikke modtage et sådant signal. Det kan ikke lade sig gøre at begræde noget, der ikke har fundet sted, og det kan derfor kun være selvoptaget selvmedlidende navlepilleri. Du vil med sikkerhed få lukket det forestillede, glædesskabende ud af din eksistens med dit selvoptagede raseri eller piberi, du ikke vil tage ansvaret for, men tillægger dine statister ansvaret for[5].

Det er da helt i orden at være selvoptaget, rasende, pippende og alt andet, hvis du kalder alt det, det er[8]. Gør du det, så erkender du dig til det – hvorved du i det får tilgivet dig selv. Den erkendelse du i en sådan tilgivelse kan skabe, vil indeholde en skabende kraft af glæden i dig[24-18].

Din glæde er din. Det er din opgave at skabe glæden i dig og bevare glæden i dig ved at vise dig selv kærlighed gennem alt, hvad du skaber – hvad enten du oplever det som mørke eller lys[3-8]. *Alt er rigtigt*, og *Intet er, som det ser ud til at være*.

Glæde i forsvar

10-21-13-6-7-2-7-22-1-5-26-23-2-12-9-16-23-27

I den tilsyneladende glæde bilder vi os selv ind, at vi bare skal være og

er *ÅH!!!* så gode ved hinanden i vores kreds. Det holder kun ved, så længe du overholder mine forestillinger om, hvordan "vi" forestiller os, det skulle være. "Og kan du ikke overholde (*mine forestillinger om*) spillereglerne (*til min glædes opretholdelse*), kan du fise af" siger overglædesmesteren, der med sine forsvarsmekanismer styrer underglædesmesteren, som er mest glad sammen med de øvrige statister, når overglædesmesteren ikke er tilstede[10].

Overglædesmesteren er det menneske, der afstikker de usagte reglementer for gruppens glædesniveau. Sagt på en anden måde: "Mesteren for familiens humørbarometerstand." Underglædesmesteren er den, der har taget ansvaret for tilpasningerne i overglædesmesterens dominansområder.

At være underglædesmester er en dejlig rolle, for i den kan du få dine behov for skyld og skamfølelse dyrket. Overglædesmestrene, som hurtigt skabes for underglædesmestrene af underglædesmestrene, kan på flere kilometers afstand fremkalde skylden og skammen hos underglædesmestrene. Underglædesmestrenes statister kan så pleje bålet ved at hjælpe til glæde, sådan at skylden og skammen kan vokse endnu mere – sådan at der på baggrund af det er noget falskt overskud at please overglædesmestrene med, så "vi" kan have det rart[21].

Underglædesmestre drives af skyld og skam. De har i sig selv fået skabt et ubevidst behov for skyld og skam, som er fundamentet for den tro, de drives af. De vil konstant skabe og tiltrække hændelser, der går ud på at tage sig af, for at kunne opleve glæden[13].

Lykkes det dem at komme i overskud med glæde, hvad det til tider gør, specielt i de første mange år, så sørger skylden og skammen for, at de hurtigt får afsat glæden for ikke at få skyld og skam ("Jeg kan ikke tillade mig at have det så godt, når andre lider"). Det er en fantasifuld måde at fastholde tilsidesættelse af sig selv på i prostitution i glæde, af glæde, med glæde, for til syvende og sidst fører oplevelserne til bevidst skyld og skam[6-7-2].

Det er ganske nemt at afsløre, om du skulle ligge under for skyld og skam, og det endda meget tidligt i udviklingen af adfærden[7]. At ligge under for skylden og skammen er for de fleste en ubevidst adfærd i begyndelsen, og for manges vedkommende fortsætter adfærden med at

være det, i og med at de ikke er i stand til at afdække den. Når adfærden er vanskelig at afdække, er det fordi, at de har bildt sig selv ind, og derfor tror på, at det er noget andet, der er årsag til de konsekvenser, de måtte sidde fast i[22].

Adfærden kan genkendes ved, at de mennesker, der ligger under for den, udelukkende søger deres værd på bekostning af andre. Ud over det med at påtage sig ansvar, eksisterer de på grundstene af fordømmelse og bestikkelse. Det i sig selv har en selvforstærkende effekt på skylden og skammen[1], hvilket måske kan give dig en forståelse for, at *glædens pris* er så høj, når den er til udbetaling[5-26].

Nu er det jo ikke sådan, at det er fordømmelse og bestikkelse, der fremvises i åbenhed. Det fremvises i det, *man* gør, snakken om andre og andet, det pæne ord i eksistensstilen er bedømmelse[23]. Bestikkelsen hedder i eksistensstilen at glæde andre ved at gøre, eller at give, i indbildskhed om, at det er det, de vil have[2] – også selvom modtageren ikke har ønsket sig det, eller har forsøgt at sige fra. Den ofte forekommende oplevelse af svigt og skuffelser er i sig selv bekræftelser på de falske motiver[12].

Har du for vane at overskride andre menneskers grænser med disse leveregler om kærlighed i eksistensstilen, så har du nu fået mulighed for at afsløre nogle adfærdsmæssige defekter. Adfærden er egentlig ganske nem at afskaffe, hvis bare du tør sætte dig selv i fokus[9]. Gør du det, vil glæden begynde at vokse inde i dig, sådan at dit behov for at finde glæden i det ydre vil dale, for til sidst helt at forsvinde[16].

Underglædesmestre vil efterhånden, som udbrændinger finder sted, miste mere og mere af deres evne til at skabe det falske overskud, som glæden, skabt i tilsidesættelse af sig selv, er. De vil opleve sig mindre og mindre værd, for til sidst at have udslettet sig selv, sådan at de forhåbentligt ikke ses af andre end dem, der er dér, hvor de selv var engang[23]. Dér, hvor de var, da de i glæde, af glæde, med glæde, kunne tage sig af. Det hedder selvudslettelse gennem glæde[27].

4-23-22-21-4-2-13-27-17-12-6-1-11-7-26-14-9-8

Jeg havde som sagt valgt rollen med glæde, og jeg var så glad, at jeg altid

sang og fløjtede. Så megen glæde er for meget for dem, der har valgt andre roller, så de ikke altid overholder den glades spilleregler. På den måde kan de så få glæde af andres glæde til at pleje deres egne destruktive behov med[4], idet de ofte ikke tåler andres glæde.

I mit træningscenter (mit barndomshjem), hvor jeg fik skabt grundlaget for mine valg, henvendte den omsorgsgivende løftebryder, som også var centrets underglædesmester, sig til mig og anmodede mig om ikke at fløjte og synge så meget om morgenen. Årsagen var den, at en af mine øvrige statister i træningscenteret overfor den bekymrede omsorgsgiver havde udtrykt, at grunden til, at statisten ikke indtog morgenmad inden skolegang var, at jeg ikke var til at holde ud at høre på[23].

Det bekymrede den løftebrydende omsorgsgiver meget, da denne statist i sine ubevidste valg havde valgt at være den voldelige løftebryder og overglædesmesters *pleaser*. Et sådant valg giver en helt speciel status, der i første omgang kan overskygge medstatister på lignende niveauer i samme træningscenter.

I denne rolle hentes glæde helt andre steder, hvorfor andre former for glæde kan være ganske utålelige[22]. Det kan gå så galt, at det, den ene oplever som glædesgivende, fremkalder skyld og skam i den anden.

Jeg har oplevet, blandt nogle tidligere nære statister, et fuldstændig identisk rollemønster, som den ovenfor beskrevne rolle, min medstatist havde valgt. Den pleaserrolle giver med årene nogle gevaldige nedture på grund af tidlige udbrændinger (*glædens pris*)[21-4], for det føres ud gennem ekstrem tilsidesættelse af sig selv i frelserroller over for medmennesker[2]. Det valg er et helt naturligt valg i den slags træningscenter, og der vil altid være en statist, der påtager sig den rolle, ligesom narrens rolle også er et yndet valg – det var for øvrigt den rolle, jeg valgte[13].

Valget af, som barn, at tage ansvaret for sine løftebryderes liv (pleaserrollen), hænger ved hele vejen gennem eksistensen. For den omtalte identiske statist fik det den betydning, at statisten efter mange års slid i sin rolle pludselig blev konfronteret med det, statisten havde søgt værd og glæde i[27]. Der skete det, at statistens omsorgsgivende løftebryder nåede det punkt i sin proces, hvor Jorden blev forladt for denne gang. Det

efterlod så et rigtig godt stof til *pleaseren*, en løftebryder godt oppe i årene, nu havde *pleaseren* den løftebrydende overglædesmester for sig selv[17].

Den løftebrydende overglædesmester afsluttede først her, efter så mange år, sin opgave over for sin beskyttede og beskyttende *pleaser*. Bedst som *pleaseren* troede, at rollen som omsorgsgiver for sin egen løftebryder blev helligdom, tillod løftebryderen sig at inddrage en ny underglædesmester i sin eksistens[12]. Det fik *pleaserens* bæger til at flyde over, og der blev sort. Der var så også gået lidt over 40 år med påfyldninger af den ene eller anden art[6-1].

Forbrydelsen var så stor i *pleaserens* forestillingsverden, at det først var her, i den nedtur, *pleaseren* begyndte at høre og se sig selv. Det skete en håndsbredde fra at efterleve en ubevidst beslutning om at rejse samme vej som sin tidligere omsorgsgivende løftebryder[11]. Tiden for opbygningen af nedture af den ene eller den anden grad, er afhængig af den enkeltes evne til at skabe nye stoffer. Men én ting er helt sikker, og det er, at bunden skal du nok nå[7-26].

Der eksisterer ingen grænser for opfindsomheden til at skjule synligheden af *glædens pris*. Stofferne er mange og indbildningen er nem, så selv når priserne uddeles, fortsætter forstærkelsen af benægtelsen over for din egen sandhed. Det på trods af alle facts[14]. I din døvhed og din blindhed fortsætter du med at lytte til dit kommunikationscenters forslag til, hvad der er godt for dig – dét, du tror på, du har lyst til[9-8].

Lysten

14-13-7-17-8-23-22-21-11-6-8-19-16-15

Lysten driver værket, ja, det skal jeg lige love for, den driver hele eksistensstilens bedrageriske spil. Det er hele det bedrag, vi har skabt for at lære, hvem vi kan blive til[14].

Du får skabt dine læreprocesser gennem det, du tror, du har lyst til, og du forestiller dig så, at det er dine behov. Den tilsyneladende glæde, du oplever ved opfyldelse af de behov, godtager du så som dine bekræftelser på, at dét du har lyst til, er godt for dig[13].

På indviklet og kompliceret vis har du fået bildt dig selv ind, at det, du

ikke har lyst til, intet har med dine behov at gøre. Det holder dig dog ikke fra at forsøge at lære dine statister det modsatte, når du f.eks. beskylder dem for at være kræsne eller siger: "Du kan da godt se, at det, du gør der, er galt, du er nødt til at gøre sådan, selvom du ikke har lyst." Det er kun dig, det er rigtigt for, kun at gøre det, du har lyst til. En bekræftelse på en anden sandhed, du godt kender, og sandheden er din, du lytter bare ikke til den[7-17].

Et stykke af lagkagen er dejligt, men æder du det hele, bliver du dårlig, og sådan er det med dine lyster. De er ganske sande for dig, og det hvad enten de hører til dine sande behov eller de forestillede behov. Det i sig selv er en vanskeliggørelse af at finde balancen, og det er her, kærligheden til dig selv er dit hjælperedskab[8].

Dine lyster er for en stor dels vedkommende lig med dine stoffer. Dine stoffer er opbygget på dine forestillede behov. De behov er så blevet til den sandhed, du skal lære af, og er derfor i den virkelighed nogle af dine behov. Du har bare ikke opdaget, at det drejede rundt, og at det blev lysterne, der tvangsstyrer dig og ikke din frie energi – for alt, hvad der skaber glæde for dig, er noget værd, og det oplever du jo som godt[23-22].

Når du så brænder ud som konsekvens af tvangsstyret overforbrug af dine lyster, så vil du ikke være i stand til at se, at det var det, der engang gjorde dig glad, der har skabt din udbrændthed. En væsentlig årsag til, at du ikke kan høre og se det, er den ubevidste benægtelse.

Den ubevidste benægtelse er affødt af, at det var tvangsstyret, at du var i læreprocessen, og ikke noget du tog en egentlig beslutning om at gøre. Du reagerede bare på nogle signaler, du modtog. Det er også det, der gør det vanskeligt for dig at se dit eget ansvar i konsekvenserne[21].

Ansvaret er dit, også selvom du ikke kan se det lige i nuet. Du blev bare forledt af dit ubevidste selviske begær og din angst, men det var dig, som engang tog beslutningen om valget at lade dine lyster drive dig[11]. Du er bare ikke i stand til længere at høre den beslutning, og den er for længe siden fortrængt[6].

Det er dine *hvorfor'er*, der forhindrer dig i at bevæge dig ind bag dine

konsekvenser og finde de reelle facts, sådan at du dér kan få fat i det, du skulle lære. Hvis du i stedet for at tro på, at du vil få et svar gennem dit "hvorfor?", beslutter dig for, at tro på, at *Alt er rigtigt*, og at *Intet er, som det ser ud til at være*, så vil du komme til at vise dig selv kærlighed i dine konsekvenser[8].

Når du gør det, har du erkendt dig til andre virkeligheder i dine konsekvenser end de umiddelbare, og der sker det, at du frigør dig fra reaktionært at skabe glæde i dit ydre[19] for at lappe eller flygte fra konsekvenserne. I stedet begynder du at se på motiverne i dine næste handlinger, og du vil ud fra de motiver beslutte dig[16].

Giver du slip og siger: "Det bliver interessant at se, hvad jeg skulle lære her," så kommer svaret til dig, hvis du skal have det. Det væsentligste er i nuet, at du har erkendt din læreproces. Så kan du roligt gå videre, for du har brudt din adfærds egenrådighed, tvangsstyringen, og din opmærksomhed på dig selv vil skærpes[15].

Sex

13-21-22-23-27-7-9-10-20

Jeg vælger at trække denne energi frem her, for netop sex og glæde er noget, mennesket har fået skabt en mængde forestillinger omkring. For en stor dels vedkommende er forestillingerne knyttet til forestillingerne om stolthed og omsorg.

For den mandlige energi er stolthed lig med glæde, og for den kvindelige energi er omsorg lig med glæde, hvilket har affødt det mærkværdige mønster, hvori der søges falsk tryghed i sex.

Den adfærd har skabt en tro på sex lig med glæde. Troen på sex lig med glæde er for mange mennesker så stærk, at de, så snart de oplever glæde udefra, tænder seksuelt. Det fungerer simpelthen som en kontakt og er en rendyrket reaktionær adfærd [13].

På det fundament skabes mange skilsmisser, for forholdet havde bl.a. til formål, at den adfærd var noget af det, du skulle lære af. Det nytter ikke at etablere et forhold på indbildte lyster[21].

Den kunstige bevidsthedsudvidelse, der kan købes på flasker og anden emballage, er ofte med til at tænde den glæde, der udløser kontakten. Derfor forbavses mange også, når de vågner næste dag og opdager, hvad det er, der ligger ved deres side. Skønhed er hyppigt foranderlig, når det ikke kommer fra menneskets indre, og ligeledes ikke modtages dér[22-23].

Er den ydre skønhed stadig til stede, så må kløerne slås i, og forestillinger deles hæmningsløst over morgenkrydderen ved middagstid. Lysten sex har etableret et nyt forhold[27].

Du gik godt nok ud af et forhold i forgårs, eller du er på vej ud af ét, så du opdager ikke det, din reelle glæde bygger på. Det, glæden med stor sandsynlighed bygger på, er en vellykket flugt. En flugt i forholdsafhængighed, affødt af en angst for at være alene, ikke fordi du behøver at være bange for at være alene, men nærmere fordi du er angst for ikke at have én at opleve og bevise værd i og med[7].

Troen på sex lig med glæde er, sammen med forskydningerne i de mandlige og kvindelige energier i det enkelte menneske, en væsentlig årsag til, at mange mennesker vælger at placere deres tro på deres fundamentale skabende kraft i homoseksualiteten. Det er så for de mennesker, ad den vej de kan nå ind til deres indre sandhed.

Det er ikke kun i kunstig bevidsthedsudvidelse, at det sker. Glæden i sig selv åbner for energierne, og så længe den lavere personlighed råder, tændes seksualiteten for mange, bare et andet menneske gør dem glad. Det opleves ofte i helbredende sammenhænge, hvor patient, kursist, klient, elev, terapist i deres glæde over det, de modtager fra den udsendende, tænder seksuelt på udsenderen. De bilder sig så ind, at de er blevet forelsket i udsenderen, og desværre er der mange af den slags udsendere, der har behov for den narresut. *Alt er rigtigt*, så der skabes endnu en læreproces i læreprocesserne[9-10].

Mennesket er det eneste levende væsen, der er udstyret med denne unikke enkeltstående healende kraft. At det så også er dér, ligesom hos andre væsener, at forplantningsevnen er placeret, gør bare seksualiteten endnu mere unik[20].

Den healingkraft, der ligger i seksualiteten, kommer af den glæde, der skabes i oplevelsen enheden, når din indre mand/kvinde skaber oplevelsen i det fysiske. Tror du på integrationen af mand/kvinde i dig, og du udelukkende går efter den i din seksualitet, så vil du til enhver tid gå efter at dække dine sande behov i din seksualitet, og du vil så opleve at tage ansvaret for din skabende kraft i de seksuelle akter[21].

Det er ikke en nødvendighed, at din partner er af samme indstilling, men er partneren det, vil den spirituelle skabende kraft i den fysiske enhed mangedobles. Sørger du for at gå efter at dække dine egne behov for at skabe din egen glæde, vil det afspejle sig i det, partneren modtager, og animere til partnerens egen læreproces i at benytte denne healende kraft på en åben og skabende måde[4]. At gå efter at dække sine egne behov er at vise sig selv kærlighed[8], og det skaber uundgåeligt indre glæde[20].

Mennesket, der så har valgt at tro på lidelse for at have fortjent glæde, vil med sine forestillinger om, hvad seksualitet er beregnet til, få brugt seksualiteten til at nedbryde sig selv med, enten i form af overforbrug eller fornægtelse af energien. Ligegyldigt hvad, så slutter cirklen det samme sted[27].

I den selviske seksualitet, der hersker i eksistensstilens flugt fra ansvaret, nedbryder den enkelte såvel sig selv som sine partnere. Det opleves måske lige i nuet ganske godt, "Og lad os så komme videre". Eller det opleves måske i nuet ganske godt at få det overstået, "Puha, nok for denne gang, lad mig så komme videre"[22].

Den selviske seksualitet skaber trivialitet, fordi den ingen reel skabende kraft har, men så kan I jo altid investere i Mammons legetøj. Udvalget er stort, så den vej kan vedligeholdes længe. Der kan også vælges at have den kedelige derhjemme og de andre ude. Der kan også vælges, at vi samler appetit i de andre, og derigennem oplever det bedre sammen. Ligegyldigt hvad, så ender al den onani i destruktion af dig selv[5].

I den egoisme, der hersker hele vejen gennem livsstilen, sker det i kærlighed til dig selv, og i den glæde det indeholder, stråler du i dine omgivel-

ser[8-20]. Den seksualitet, der opbygges i den kærlighed, vil, i takt med at kærligheden vokser, opleves stærkere og stærkere – her vil kvantitet og præstationsangst ikke kunne herske. Her hersker kun kvalitet i en stadig voksende oplevelse af enhed, også når du er distanceret fra din partner[28].

8-18-17-21-16-27-12-28-6-22-19-26

At være distanceret fra sin partner er på alle planer skabende og animerende for kærligheden[8]. Derfor er det vigtigt, at vi slipper hinanden, i stedet for at ligge under for en paranoid forestilling om, at vi skal være sammen i ét og alt, og om ét og alt, og med ét og alt. Det lader sig reelt først gøre med skabende effekt, når den betingelsesløse og kompromisløse kærlighed i forholdet er til stede, men til den tid er der ikke behov for det[18].

Når modet til at slippe dine statister løs indfinder sig, vil du opleve, hvordan dine sande behov for dine statister viser sig, og du lærer dér, hvad det er, du egentlig kan modtage fra dine statister[17]. Vis derfor villighed til at lade dine statister være sig selv, når de udtrykker det behov, det har intet med dig at gøre, udover at de får mulighed for at se deres behov for dig[21]. Så giv dem da de oplevelser. Skulle de gå hen og gøre det, du forestiller dig som værende svigtet af dem, så er det ikke sandt. Sker det, har du nemlig aldrig haft dem, de har aldrig været dine[16]. *Mit er alt det, der vender tilbage*.

I stedet for at skabe fokus på det, der ikke vender tilbage (troen på lidelse), ved at skabe opmærksomhed hos dine statister gennem det at jamre over det, der ikke vendte tilbage, så er det ulige nemmere at erkende dig til det, du mener er din ret, og så skabe den et andet sted[27]. Så vil du modtage det, hvis det er sandt for dig at modtage det, for gennem din erkendelse af døden af din gamle forestilling, har du skabt den nye gødning, som dine mål så kan vokse i. Viser det sig, at det ikke var sande mål, så har du både skabt ny gødning og nye frø, og i glæden vil den lære så finde sin rette modning[12-28].

Fokuseringen på den dysfunktionelle seksualitets signaler er det, som fastholder signalerne. Så når du er træt af det, vil du, i stedet for at være

tvangsstyret af den glæde, du mener at miste på grund af signalerne, blive tvangsstyret af de forestillinger, du kan skabe omkring den glæde, du ikke modtager. Du vil så forsøge at finde glæden på anden vis, beslutningsgrundlaget, der ofte her tages beslutning på, er det samme som ræven brugte, da den ikke kunne nå rønnebærrene, "de var alligevel sure"[6].

Læreprocesserne i seksualitetens forvirringer og frustrationer ligger i, at vi mistede balancen i energien, da manden fik drevet kvinden over på sin side af vægtstangen, og sig selv endnu længere væk fra sine kvindelige energier[22]. I de tilsidesættelser af dig selv, af din egen energi, ligger de forestillinger, der er roden til dine seksuelle tabuer og problemer. Det nytter ikke at pege på din partner; partneren afspejler bare dine egne mulige læreprocesser[19-26].

3-4-21-17-14-28-18-27-30-6-5

Det kræver en fysisk mand, med de til manden hørende energier, og en fysisk kvinde, med de til kvinden hørende energier, at opnå seksualitetens højeste healende kraft i parforholdet og dig selv. Jeg håber derfor for menneskeheden, at kvinden vil kravle tilbage på sin del af pinden, og at manden vil finde ind på sin del af pinden. At de begge vil give slip på selviskheden og leve op til de valg, de har taget, om at være her på Jorden som mand og som kvinde[3-4].

Da der kræves to til et par, er det en nødvendighed, at de to lader sig selv være hver sin ligeværdige halve del af et par. Det fungerer ikke frigjort af tilsidesættelser, når parforholdet f.eks. består af tre fjerdedele mandlig energi og kun en fjerdedel kvindelig energi – og hvor manden, af den smule kvindelige energi, der er tilbage i helheden, måske bærer på en fjerdedel og kvinden kun på de tre fjerdedele[21].

Alene den formel kan måske give forståelse for et af de selvskabte problemer i seksualiteten, den tilsyneladende barnløshed. Barnløshed er også noget, der kan læres af, hvis du vil det[17]. Det handler for en stor dels vedkommende om at lære at turde give slip i sin selvhøjtidelighed. Give slip og finde sin pind. Vil ha', får intet, men erkender du dig til din lære, så modtager du også det, der er din sandhed[14].

Mange par har hjulpet til bekræftelse af disse ord. Når der ikke var mere værd at hente i det at gøre sig interessant med barnløsheden, og stoltheden har accepteret sit nederlag og er kommet til at se værd i adoption – så har de i dødsprocessen af adfærden fået skabt nyt liv og modtaget evnen til egenproduktion[28]. De har så i slippet kunnet give sig selv lov til at være det, de er, nemlig mand og kvinde, og det er det, der kræves for at skabe nyt liv[18-27].

En af de skjulte sandheder, der er i barnløsheden, er den, at alle energier i parforholdet ikke er parate eller villige til at modtage det tab af frihed[30], det indebærer at modtage nyt liv. Det pres, de energier der ikke ønsker tabet, udsættes for, skaber de stressfaktorer, der bliver de fysisk blokerende signaler[6-5].

9-10-16-21-27-5-29-8-8-1-30-20

Jeg har i mit arbejde mødt en hel del mennesker, der har dyrket sig selv med barnløshed, og jeg har altid spurgt disse mennesker, om de med den flugt og de turbulenser deres forhold bærer præg af, selv kunne tænke sig at være barn i en sådan familie[9]. Det svar, jeg har modtaget, har altid været et, "Nej", hvilket så har animeret dem til at begynde at tage ansvaret for deres eget liv[10-16].

I barnløsheden er der stor hjælp at hente til sin læreproces, og før den erkendelse er nået, og muligheden for sand omsorg for barnet er til stede, før vil barnet ikke kunne modtages[21]. Det er så ligegyldigt, hvor bravt jeres frelsere i videnskabens ånd eksperimenterer med jer, så kommer det ikke før, I er parate til at modtage hele pakken[27], hvis det er meningen.

Udover at være vores fundamentale formeringsredskab og kraftigst enkeltstående healende redskab, så er disse kønsdele, hvorom en stor del af seksualiteten drejer sig, også et redskab til afskaffelse af affald. Fra den side benytter mange mennesker sig af fysiske signaler til at afskære sig selv fra redskabets healende energier[5].

Treenigheden går igen i denne del af dit perfekte hjem, dit tempel, der er din krop. Når du misbruger din tre-i-en, den til neglene, så ved du

godt, at hvis du bruger den til andet end de tre ting, den er beregnet til, så risikerer du, at den går i stykker eller bliver sløv[29]. Det, du forsøger at reparere med det redskab, får sjældent et smukt udfald. Har du nogen sinde tænkt på, at det nok også vil forholde sig sådan med andre redskaber?

Behandler du dine værktøjer i kærlighed[8], så vil din glæde ved det, du har behandlet i kærlighed[8], ikke forlade dig[1]. Din kærlighed til det vil altid findes, og glæden vil derfor altid være til stede i det, du er færdig med at lære af, og derfor rent fysisk har forladt dig[30]. Den eneste grund til, at noget forlader dig, er for at gøre plads til noget nyt[20].

Virtual reality

Dette tema blev skrevet i 1996, og den omtalte fremtid er i mellemtiden blevet til nutid. Det tog kun få år, før det beskrevne viste sig at blive tilfældet. Siden da er adfærden kun taget til.

7-9-18-29-10-22-13-27-4-28-8-21

Efter at have været inde på et af menneskehedens ældste stoffer, vil jeg også skrive lidt om vor tids nye stof, fremtidens stof, edb-teknologiens tilsyneladende realistiske uvirkeligheder, der vil blive nummer ét på hitlisten for stoffer[7-9].

Da menneskehedens tro på lidelse og manglende værd er drivkraften i den flugt fra virkeligheden, eksistensstilen er, vil denne maskine, når den bliver koblet sammen med den menneskelige maskine, være det perfekte kunstigt bevidsthedsudvidende stof[18].

Du vil kunne få lige den virkelighed, du ønsker dig. Du kan sidde hjemme i dit eget lille hummer, for det vil ikke kræve megen plads, og husleje er dyr, og det vil prisen også være på dine foretrukne uvirkelige rejser i den kunstigt skabte bevidsthed[29].

Det kan også være, at vi vil opleve virtual reality-barer i stil med de gamle opiumshuler, hvor vi kan ligge på hylder i flere lag. Vi vil, helt uden at skulle røre en finger, få tilfredsstillet os selv i vores forestillede behov, og i den uvirkelige virkelighed samle kræfter til den indbildte kamp i

hverdagen. Så behøver du bare et garderobeskab ét eller andet sted[10].

Hvor du vil finde din hylde, og hvilke programmer der bliver dine foretrukne, er der ingen grund til at bekymre dig om, for det vil, i usynlige reklamespot, være stukket ind i de programmer, der bliver dine igangsættere i brugen af dette stof. Du vil med det stof, som med alle de tidligere kendte, være helt overbevist om, at det er dig, der styrer slagets gang[22].

Her kan du godt tro om igen, for du vil som fremtidens barn få det ind i din opvækst, således at du vil være overbevist om, at det bare er en naturlig legemsdel. Den er bare upraktisk at rende rundt med, så derfor har Gud skabt dig sådan, at du kan hænge den fra dig, når du engang imellem er nødt til at rejse dig for at besørge andre sysler[13].

Denne maskine vil meget hurtigt blive barnepige nummer ét, også selvom forældrene er hjemme, for i den maskine vil barnet hurtigt kunne finde den tryghed, barnets løftebrydere ikke er i stand til at give det. Bare på med maskinen, tryk på en knap og så væk, det er da enkelt, livet kan da næsten ikke blive enklere[27].

Det vil derfor også være et stof, der vil skabe tomme menneskelige hylstre, der vil opleve den virkelige verden udenfor, som det uvirkelige men nødvendige onde. Troen på lidelse vil være bekræftet, helvedet er på Jorden, så lad mig komme væk i min maskine, godt jeg har den[4].

I denne maskine vil du blive udsat for legaliseret hjernevask, det gør måske ikke så meget, men dér, hvor det kan gå galt, det er, når den nye indkodning finder sted. Der har du ingen kontrol, for det sker samtidigt, men nuvel du har sikkert selv betalt for det og lægger selv hylstret til. Det er straks værre med børnene, hvor det er løftebryderne, der kobler maskinen ind, så børnene ikke er i vejen.

Vi vil her få de første afhængige, der ikke selv vil være i stand til at tage ansvaret for deres egen healingproces. De kender overhovedet ikke til, hvad der er den virkelige virkelighed, udover at det er helvede, og der er ikke rart at være[28].

Maskinen har også en lys side, og det er, at den kan bruges til omprogrammering. Det er et genialt undervisningsredskab, og det vil kunne

bruges i healingprocesser af den ene og den anden karakter. Så lad os alle bede til, at Mammon ikke løber med overvægten af brugen af den kommende legemsdel[8].

Andre steder, hvor maskinens indførelse vil kunne mærkes, vil være på nedgangen i brugen af de øvrige stoffer. Om det er positivt eller ej, er vanskeligt at sige, for nedgang i brugen af stoffer som de kemiske, vold, sex, kriminalitet og sygdom, vil have en uoverskuelig effekt på de frelsere, der er afhængige af dem, der er afhængige af disse stoffer.

Okay, så kan de ved fratrædelsen fra deres job få udleveret en maskine med tilhørende programmer. De kan så fortsætte dyrkelsen af deres stoffer derhjemme, bare i en anden uvirkelig virkelighed.

Omstillingsprocessen bliver ikke vanskelig, for nu skal de ikke bevæge sig for at få opfyldt deres behov, og det er tilsyneladende ganske ufarligt. Intet er værre, end at det er godt for noget; glæde skal vi nok få skabt, også uanset prisen, den regning tager vi senere, eller også gør de andre, hvem de end måtte være[21].

Glæde i frihed

15-20-21-10-14-25-30-1-2-3-4-8

I din bevidst skabte opmærksomhed[15] vil du opleve glæden på en ny måde, en glæde, der ikke vil forlade dig, hvis du modtager dig selv i den[20]. Det at modtage dig selv i din egen skabte glæde, indeholder også det at turde bevare den og ikke lade dig friste til i nye indbildskheder at køre den af på dine omgivelser[21-10].

Når du begynder at skabe dette lys i dig[14], er du meget sårbar over for andres mørke, da du vil suge det til dig[25-30]. Fristelserne er mange for nye tilsidesættelser af dig selv, så det er vigtigt at huske på, at det er dig, der har skabt din glæde – og at der intet er i dit ydre, som har krav på den[1-2-3-4-8].

Glæden

8-10-4-27-9-21-14-1-27-20-23-22-9-9-9-9-10-26-7-8-27

Når glæden i sandhed skal bydes velkommen i dit liv, sådan at du kan behandle din healingsemotion i kærlighed[8], er det en god idé at gen-

nemgå en tilgivelsesproces på dig selv for dine skabte forestillinger om glæden, som du har ligget under for[10].

Når du har gjort det, laver du en erkendelse, hvor du erkender dig til din glæde, sådan at du får åbnet for enheden med den skabende energi, der er i glæden[4-27].

Følelsesjournalens arbejdsprincip er det redskab, du kan bruge til at finde ud af, om det er emotionen glæde, der i sandhed er skabt, eller om den er skabt på tilfredsstillelse gennem dine stoffer[9]. Det er helt i orden at opleve glæden, affødt af dine stoffer, men det er vigtigt, at du er bevidst om det, sådan at du ikke lader dig vælte af det[21-14].

Gennem brugen af følelsesjournalen vil du gradvist begynde at se i din adfærd, hvornår du i forsvar flygter ud for at skabe glæde, eller hvornår du måske har tilsidesat din glæde[1-27].

Det samme miskmask med forsvarsmekanismer og årsager, som er beskrevet i kap. 32, emne nr. 20, temaet *Angst*, gør sig gældende med alle emotionerne.

I balancepunktet er glæden en sand fryd at opleve[20], men dit manglende kendskab til emotionen og eventuelle forbud mod emotionen har ikke givet dig mulighed for at forbinde de oplevelser med effekter af sand glæde, selvom du skulle have oplevet effekterne tidligere. Din lavere personlighed har holdt dig væk fra den sandhed med flere ringe af forsvarsværker[23].

Jeg vil på basis af egne personlige erfaringer – samt erfaringer indhentet hos mine statister, der har fulgt mine træningsprogrammer i mentalhygiejne – videregive vores oplevelser af emotioner og tilstande af glædens effekter i de forskellige dominansområder og de i områderne affødte handlinger og reaktioner[22].

I glædens balancepunkt er du uafhængig, og du vil opnå en tilstand af væren. I væren og på din vej dertil, vil du opleve dig værende:
ansvarlig, kærlig, varm, glad, elsket, lykkelig, uafhængig, fredfyldt, rolig, harmonisk, ydmyg, rørt, erkendende, accepterende, fri, handlende.

Du vil sikkert kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter[9].

I glædens 1. forsvarsværker er du på grund af manglende kendskab til emotionens signal, og du vil opleve en nedsat evne til at være handlende. Du vil være og/eller opleve (dig):
fornøjet, tillidsfuld, respekteret, holdt af, værdsat, værdig, håbefuld, lettet, afslappet, tilfreds, ubekymret, velvære, lethed, forståelse, optimisme.
Du vil også her kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter[9].

I glædens 2. forsvarsværker er du på grund af total blokering af emotionens signal, hvilket afstedkommer reaktionær livsførelse i eksistensstilen. Du vil være og/eller opleve (dig):
omsorgsfuld, kraftfuld, opstemt, begejstret, reagerende, imiterende, overstadig, dristig, ligegyldig, grådig, selvisk, stolt, komfortabel, hovmod, overmod, eufori.
Du vil også her kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter[9].

I glædens 3. forsvarsværker er du afhængig. Du ér i eksistensstilen dine forsvarsmekanismer, som ligger gemt bag ubevidst benægtelse i den forbudte emotions stedfortrædere, affødt i rene reaktioner. Forsvarsmekanismer skaber behov for flugt. Du vil være og/eller opleve (dig):
forstærkende, frelsende, overdrivende, selvmedlidende, retfærdiggørende, generaliserende, simplificerende, undskyldende, bagatelliserende, talende, forsvarende, forhørende, udspørgende, afværgende, undgående, benægtende, projekterende, dominerende, tvangstænkende, overførende til, skulende, talende sort (uden om), lukkende af, at påtage dig, trist, intolerant, genert, besat, tavs, flov, konstant doven, glemsom, angst, paranoid, konfliktsky, optimistisk, fanatisk, ubetænksom, mistillid, vrede, trodsig, destruktiv, voldelig, sorg, bøn, depressiv, skyld, skam, misbrug, flugt.
Du vil også her kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter[9].

Alle disse signaler vil du kunne bruge i dit arbejde med at identificere dig selv i dit arbejde med følelsesjournalen, ved at gå ind og skabe klarhed på, om det var sådan eller sådan, du egentlig havde det eller reagerede[10-26-7].

For hver eneste gang du er handlende i sandhed på emotioner og andre signaler, vil du opleve glæden på den ene eller den anden måde. Den vil vokse og heale i dig, også når du mindst venter det.

Du vil opleve kedsommelighed og tomhed på din vej, men det er på de tider, der sker allermest i dig, samtidig er det tiderne for fristelserne til atter at vælge flugt. Skærp i de perioder din opmærksomhed på kærligheden til dig selv[8-27].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du har oplevet din glæde, og hvordan du oplever din glæde i dag.
2. Beskriv, hvad du mener der er dine blokeringer i at slippe dine gamle forestillinger om glæde.
3. Beskriv, hvad du tror der vil ske, når du får opløst dine blokeringer.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at opløse dine blokeringer.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre, for at opløse dine blokeringer.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvordan du oplever din glæde i dag.
2. Beskriv, hvor du mener, at du stadig blokerer i det at slippe dine gamle forestillinger om glæde.
3. Beskriv, hvad du tror der vil ske, når du også får opløst de blokeringer.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at opløse de blokeringer.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at opløse de blokeringer.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 34 30. emne **Kort 25-5**

Følelsen vrede skabes i sandhed
af enhver overskridelse
af dine grænser,
også de ubevidste.
Det signal, du modtager, er:
*"**Jeg må markere mine grænser.**"*
Handl på det signal,
markér dine grænser,
og du bliver respekt.

Indledning

22-2-6-23-4-27-1-21

Det forhold, jeg i min opvækst lærte at have til emotionen vrede, var, at vrede var lig med uretfærdighed. Da uretfærdighed ikke var noget, jeg valgte at have med at gøre, blev vreden en forbudt følelse i mit liv ud fra den form for vrede, jeg blev præsenteret for[22].

Jeg havde valgt glæden som mit våben nummer ét, og med den kom jeg netop til at beskæftige mig med uretfærdigheden, *Intet er, som det ser ud til at være*. Jeg fortsatte den uretfærdighed, jeg hele tiden havde oplevet, ved ubevidst at vælge selv at skabe den. I min lavere personligheds forestillingsverden blev det en uretfærdig måde, på retfærdiggjort vis at afskaffe uretfærdighed på for mig selv[2]. Det var en meget raffineret metode, der, når alt kommer til alt, er en ganske udbredt metode i eksistensstilen[6-23].

Gennem den metode skabte jeg mine uretfærdige tilsidesættelser af mig selv, med hvilke jeg opbyggede min indre vrede, som jeg konstant skulle frelse mig selv fra, så jeg ikke kunne få øje på den. Min glæde blev i stolthed brugt til at lukke både mine ører og mine øjne for mig selv[4].

Mit valg som glædesbudbringer gjorde, at jeg blev til en dygtig udglatter, en diplomat, der var i stand til, med sit glædesoverskud, at bringe ro i de turbulente lejre. Det var her mit ubevidste kald lå, men i mit selviske begærs og min angsts forestillingsverden kom misfortolkningen af

kaldet til at skabe alle de læreprocesser, jeg måtte igennem med mit: "Jeg skal nok redde jer med min glæde (*for det giver mig mere glæde*), det manglede da bare"[27].

Der var ingen til at lære mig, hvad vrede i sandhed handlede om, så mit kendskab til vreden blev opbygget på, hvordan jeg kunne se, jeg ikke ville være. Så jeg tilegnede mig i egenkonstruktion en anden af eksistensstilens passiviserende måder at håndtere vrede på. Det er en anden form for vrede i forsvar end den råbende, skrigende og ofte fysisk voldelige. Den har så også den fordel, at den er nemmere at skjule både for én selv og for andre, og så har den også mange flere nuancer[1-21].

Vrede i forsvar

18-9-5-19-25-1-21-13-14-28-4

Før troede jeg på, at glædens pris var mere glæde. I dag ser jeg tydeligt, at det gang på gang var tilsidesættelser af mig selv. Det blev mig, der gik ind og prostituerede mig ved at tildele noget af mig til den part og noget af mig til den part, for så var de uretfærdigt behandlede glade. Det, der reelt skete, var, at jeg i sandhed overskred mine egne grænser. Grænser, jeg ikke kendte til, og med mit ubevidste forbud over for vreden fik jeg endnu mere travlt med at skabe glæde, så undertrykkelsen af min emotion og dens signaler kunne vare ved[18-9].

Min glæde, skabt efter eksistensstilens norm- og regelsæt, gjorde, at jeg simpelthen aldrig opfangede de signaler, som jeg selvfølgelig modtog. Nemlig signaler på, at jeg havde gang i noget, der var i færd med at nedbryde mig selv[5-19]. Overskridelsen af egne grænser[25].

Jeg var bare så go', verden kunne bare komme an. Arne ordner lige det hele, han stryger og glatter ud og betaler selv prisen. Jeg kan godt forstå, at de kom rendende, og at de var væk, når jeg brændte ud. Jeg havde jo selv skubbet dem væk, som ville betale tilbage. Jeg havde selv lært mine statister, at den eneste måde, de kunne glæde mig på, var ved kun at komme, når de havde noget, jeg kunne gøre for dem[1-21].

De gange min egen film knækkede, brugte jeg så facts fra alle mine frelserekspeditioner til at dyrke min egen elendighed med. Det skete ved i

selvmedlidenhed at sidde og pille i min navle og kalde det depression[13].

Inden jeg havnede i de offerroller, blev forfølgerrollerne som regel udført gennem en adfærd i forfølgelse og afstraffelse af mig selv. Specielt her fik mine valgte stoffer – arbejde, sex og alkohol – betydning. De var gode opløsningsmidler for såvel mine forfølgerroller som for mine offerroller[14-28].

Jeg brugte til tider adfærden mod mine statister gennem læren i min eksistens, for så i de sidste par år med min kemiske afhængighed at bruge adfærden konstant til at retfærdiggøre mig selv i brugen af mit stof. Jeg opdagede det bare ikke. Det var lykkedes mig at få lukket totalt af for mine sande grænser, og der var kun nogle sporadiske oplevelser af grænser tilbage.

De grænser, der var tilbage, viste sig kun, når mine statister foretog sig noget, der i mine forestillinger nægtede mig adgang til mine stoffer. I min angst for at miste mine stoffer havde jeg opbygget nogle syge grænser, og det var tilnærmelsesvist de eneste, der var tilbage.

Forestillede overskridelser af de grænser kunne udløse vredens forsvar, længe inden mulig overskridelse ville finde sted. Ofte skete der så det, at så kom hændelsen til at opstå[4].

13-1-21-6-25-5-7-26-12-10-9-4-1

Det var ikke så ofte, at forfølgerrollen kom til udtryk i de første mange år, da vrede i min eksistens var lig med uretfærdighed, og det ville jeg i hvert tilfælde ikke have siddende på mig. Uretfærdighedsgrænsen hos mig blev i de sidste år i eksistensstilen omdannet til at befinde sig på en tømmerflåde i stormvejr, der kun kom til syne engang imellem. På trods af det formåede jeg at bilde mig selv ind, at jeg stadig var retfærdighedsforkæmper[13].

Når jeg havde gang i at undertrykke vreden, kunne jeg i samme åndedrag begræde, at der ikke var nogen, som kunne hjælpe mig. Jeg gav ingen muligheden for at komme ind og hjælpe. Min skræk for at eksplodere over for nogen og sende min passivisering af undertrykt vrede ud over dem, har været stærkere end at modtage hjælp, for ingen skulle komme

og sige, at jeg var uretfærdig[1].

Stoltheden hjalp også godt til i hele det teaterstykke, for der var samtidig heller ikke nogen, der skulle komme og postulere, at jeg ikke var i stand til at klare mig selv.

Hvornår det var den ene adfærdsbrist eller den anden adfærdsbrist, som huserede, var vanskeligt at skelne og ofte har de været der samtidig, men det er også ligegyldigt, hvad der var hvad. Det gyldige i den lære var at opdage, at det først var dér, det blev muligt at tage livet af den forestillingsskabte og forestillingsskabende adfærd. En sammensat konstruktiv lukkende destruktionsadfærd[21].

Min ubevidste udtryksform for mit forkvaklede forhold til vrede blev, at jeg udviklede den raffinerede vold, der ikke er synlig for andre, før det er de andre den kommer til at gå ud over. Det er den mest anvendte voldsform i eksistensstilen, og er derfor blevet inddraget som et legaliseret normbegreb, der hører til regelsættet for eksistens[6].

Denne normale *lad mig være*-adfærd hedder psykisk terror og vold. Den udøves de første mange år mod dig selv og afspejler sig i periodevis indesluttet tavshed – og er de første signaler på tilsidesættelser af dig selv, hvor de sande emotioner undertrykkes[25].

Størsteparten af mennesker oplever meget tidligt i livet at stille sig selv over for spørgsmålet om, hvad der er galt i deres liv, fordi de har en oplevelse af, at noget burde være anderledes[5]. Her startede du konstruktionen af din egensuggestion i eksistensstilens flugtruter i stedet for at lytte til den første sandhed, som for øvrigt altid er den rigtige i alle henseender[7]. Du valgte selv at overskride din grænse, og siden har du ladet det ske til hudløshed, såvel af dig selv som af andre. Det er dit ansvar ene og alene[26]. *Alt er rigtigt*.

Den psykiske terror og vold sniger sig ind i din eksistens, og den er udelukkende rettet mod dig selv. Den er usynliggjort af at boltre sig i falsk ydmyghed og glæde, skabt på opfyldelse af dine lyster[12]. Hvis din vrede kommer til udtryk, kommer den til udtryk via dit begær og din angst for at miste. Den kommer altså til udtryk, når du oplever dig truet på det,

du tror på er dine behov, også alle dine ubevidste behov. Dine ubevidste behov er alle de indbildte følelser og tilstande, du er nødt til at fastholde for at bevare din emotionelle masochistiske tendens[10].

Du vil derfor til enhver tid opleve dig angrebet, så snart noget indikerer, at det er dig, der har ansvaret for alt, hvad der sker med dig. Det kan være en artikel, du kun læser det halve af, for det vås skal du ikke se mere i. Det kan være noget, som smides i hovedet på dig via TV. Det kan være noget, du hører andre tale om. Det kan være noget, du ikke hører andre tale om. Det kan være noget, du modtager. Det kan være noget, du ikke modtager. Det kan være noget, du forventede. Det kan være noget, du ikke forventede. Og meget, meget mere. Når vreden så skal forsvares, er det sjældent, at den placeres dér, hvor indikeringen kommer fra, men den flyttes til sagesløse, som så har behov for at lære af det[9].

Ved at flytte dit forsvar et andet sted hen kommer du nemlig ikke til konfrontation med det oprindelige. Du flytter det derhen, hvor du kan få ret, eller dér, hvor du er den stærke. Du flytter det i hvert tilfælde hen et sted, hvor du ikke kommer til at tage ansvar[4]. Flugten er lykkedes.

Den psykiske terror og vold vokser stille og roligt i dig, uden at du opdager den. Du vænner dig til at være i selskab med den, og den bider sig fast og bliver et af dine usynlige behov. For mange går det sådan, at de bliver til den. De vil i den proces gradvist sende det ud til deres statister, for til sidst ikke at kunne eksistere uden. De vil så opfylde behovene, for de, der stadig kun bruger terroren og volden mod sig selv, de vil så kunne få tilført brændstof til deres drivkraft skyld og skam[1].

Grænser

13-22-13-18-6-13-4-3-21-28-18-4-9-23-8

De grænser, du har opbygget i din eksistensstil, gennem din lavere personligheds uvirkelige virkeligheds forestillingssæt, har for størstepartens vedkommende intet med sande grænser at gøre. De grænser er kun sande, så længe du tror på din uvirkelige virkelighed som din virkelige sandhed[13].

Du har opbygget og fastholder grænserne på uautentiske facts, og når de autentiske facts viser sig, fremkaldes forsvarsværkerne – hvad enten

det er facts affødt af konsekvenserne af dine usande grænser, eller det er afsløring af facts i den virkelige virkelighed.

Rigtig interessant og forvirringsskabende er det, når vreden affødes af det, som er ganske uautentisk, nemlig dér, hvor vreden affødes af angstens forestillinger om mulige tab. Altså rene forestillinger om overskridelse af grænser, der aldrig er blevet overskredet, og som, når alt kommer til alt, nok slet ikke har noget med din sandhed at gøre[22].

Der er egentligt ikke noget at sige til, at det er så nemt at skabe dine forvirringer med deres efterfølgende behov for flugt i det du tror, der er dine behov, nemlig dine lyster. Eller at du lader forvirringen skabe dine *hvorfor'er*, så du begynder at rage facts til dig og kan komme ud i din magtesløshed.

Mange bruger den fysiske vold i forsøg på at smutte uden om deres magtesløshed. Hvad enten det er en mere eller mindre konstant dasken én over fingrene, én over nakken, en endefuld eller trusler om samme hver og hver anden dag, én på hovedet – eller det, der kaldes den grovere vold – så er der kun én betegnelse, og det er fysisk vold. I sandhedens ærlighed og erkendelse så er noget der, eller også er det der ikke.

Gradueringer kan du kun bruge til at skabe selvbedrag med, og det er ikke nødvendigt. Lidt eller meget er ligegyldigt, når *Alt er rigtigt*. Det gør din slipproces lettere at erkende selv det mindste som værende[13-18].

Når den fysiske vold, snerren, raseri, hysteri, råben og skrigen bruges som grænsedragere, betegnes det som aggressivitet. Det har absolut intet på sig, for aggressivitet er et udtryk for fremdrift. Disse adfærdsmønstre er passiviserende udtryk for passivitet, en fastlåsning i magtesløshed over for angst, der kommer til udtryk i skyld- og skamskabende eksplosioner, der så flygtes fra.

Flugten vil foregå i dine stoffer, hvoraf vreden måske er blevet et af dem. Et stof i form af et rent forsvarsværk for emotionel afstumpethed. Når den form for vrede søges bearbejdet[6], vil det kun ende med yderligere undertrykkelse af angsten, som det så godt som altid handler om. Det ender altid med at blive endnu mere frustrerende næste gang tilstanden

vrede dukker op.

Sådanne mennesker kommer ofte til at leve i tilstanden vrede[13], og når den konstant forsøges undertrykt, vil den sætte sig til stærkt gnavende, fysiske signaler. Har vreden været ubevidst fortrængt eller sammenbidt, vil samme fysiske signaler bide i din fysiske materie. Her falder diagnosen på det fysiske signal ofte som en bombe, hvor magtesløsheden vil være total.

Troen på lidelse er nu bekræftet, og nye *hvorfor'er* vil nu blive stillet[4]. Her er så din nye chance for at finde vejen til din lære her i livet. *Du får alt, hvad du beder om*, og det er derfor, at du har det som du har det[3].

Frustration er affødt af for mange facts, som kan føre til magtesløsheden. Både før og i magtesløsheden vil vreden oftest være forsvar for angst, glæde og sorg eller dine forestillinger om deres underliggende følelser og tilstande[21-28].

Det er paradoksalt, at emotionen vrede for mange mennesker i eksistensstilen er en forbudt følelse. Paradokset i det er, at der i eksistensstilen opbygges så mange forestillede grænser på lige så mange forestillede behov (dine lyster), at de uvirkelige grænser kun kan invitere til overskridelse. Der sker jo også det, at du lader dine grænser omgøre og rykke så meget, at de til sidst glider helt væk[18-4].

Eksistensstilen kunne for den sags skyld også have heddet *De grænseløses tid*, for det er netop det, tiden er. Der er godt nok afstukket en mængde normer og regler, sagte og skrevne som usagte og uskrevne, men de rækker ikke længere, end du med dit begær og din angst vil det[9].

Du vælger ikke at høre og se facts, for din lavere personlighed hører og ser kun facts, der passer den bedst lige i nuet. Selv på trods af, at du godt *kan* høre og se de facts, så vælger du hellere, på grund af din fornægtede angst, at fortsætte med at overskride og lade andre overskride dine sande grænser – som du i din grænseløshed har fået lukket dig selv totalt ude fra at opleve.

Oplever du vrede, medens du læser det her, så er det ret interessant, om det er, fordi din vrede udløses af din indre sandhed, og derfor er kon-

struktivt skabende – eller om din vrede udløses af overskridelser af dine forestillede grænser og derfor er destruktivt skabende.

Jeg kan hjælpe dig lidt på vej, for er det en stor idiot, der har skrevet det her, så er det dine forestillede grænser, der er overskredet. Så er det da dit sande behov at give dig til at arbejde med dette redskab, i stedet for at bedømme det [23], hvis du da ellers har et ønske om at ville dig selv. Det er jo til enhver tid dig, der i dit frie valg har ansvaret for dit liv[8]. *Dine valg er dit liv*.

Vrede i frihed

30-18-8-19-22-8-1-21-4-20-25

For at kunne handle i sandhed på emotionen vrede er det en nødvendighed at komme i kontakt med dine sande behov, idet det er tilsidesættelser af disse, der skaber grænseoverskridelserne og starter signalet.

Nu er det så sådan, at der ikke er mange mennesker, som kender deres sande behov. Det er dem, du skal til at finde, og sorgen bliver en af de emotioner, gennem hvilken du kommer til at lære dem at kende[30].

Vreden, du kender til, og som du måske har forsøgt at undertrykke, skal du bare erkende dig til[18]. Det gør du gennem det at vise dig selv kærlighed i den[8], og nulstille dig selv, og se på vreden[19]. Når du gør det, vil du komme til at høre og se, om det egentlig handlede om vrede, eller det var vrede brugt som forsvar[22].

Den måde, du over for dig selv eller dine statister erkender dig til din vrede på, er ved at give udtryk for, at du nu oplever en vrede ved det, du modtager: "Jeg oplever en vrede, når jeg hører, ser, modtager eller ikke hører, ser eller modtager…, er det *det*, der er hensigten?" Du viser i det kærlighed[8] til såvel dig selv som dine statister i din oplevede emotion, og du giver mulighed for at få afkræftet eller bekræftet din oplevelse af hændelsen, uden at I vil opleve nogen former for angreb i din vrede[1-21].

Når du udtrykker dine emotioner i oplevelser, viser du ansvarlighed for det, der er dit[4], og du vil opleve, at glæden i dig vokser[20]. Du begynder at kunne udtrykke dig på en harmonisk måde, hvilket er behageligt for såvel dig selv som for dine statister[25].

Vrede, udtrykt i sandhed, råbes og skriges ikke ud i æteren. Det kan dog blive en nødvendighed at udtrykke sig stærkt, så modtageren oplever, at du *mener* det. Du må huske på, at du med stor sandsynlighed har lært dine statister, at du ikke mener, hvad du siger, med dine konstant flydende grænser. Så når du begynder denne omstilling, vil dine grænser blive prøvet yderligere[1].

Det må du så tage som dine læreprocesser, prøvelser på, om du nu også vil dig selv[14-28]. Vil du det, så udvis modet til at gøre dig selv sårbar, det er gennem din sårbarhed, du henter din styrke[16]. Også det er at behandle dig selv i kærlighed, at markere dig, så det denne gang opfattes af dine statister, at du altså nu mener, hvad du siger. Der er kommet nye boller på suppen[8-21].

En anden måde at erkende dig til vrede og andre emotioner på, er at udtrykke, at du oplever den hos dine statister, når du oplever den[19-26]. Så hjælper du dig selv væk fra dine gættekonkurrencer og får måske mulighed for at få rettet op på de mulige grænseoverskridelser, du måtte have foretaget mod dine statister. Ofte beror det hele jo på misforståede gætterier, udført i tilstande, affødt af hændelser, der intet har med nuet at gøre[22].

Udtryk derfor dit behov for at vide, om din oplevelse af dine statister er korrekt, og at du gerne vil vide, om det har med dig at gøre[10]. Det er også at vise dig selv kærlighed til emotionerne, når du tør modtage andres emotioner. Det er derfor, at vi er sammen: for at lære af hinanden[24].

Vi er hinandens vejledere, når og hvis vi tør modtage og udtrykke hinandens signalsystemer. Det er her, vi gennem hinanden kan lære, hvem vi kan blive til[9-2].

Når du på den måde i kærlighed[8] inviterer din lavere personligheds forestillinger om vrede indenfor i dit liv, kommer du gradvist til at slippe dine forestillinger[5]. Gennem de tab, det medfører[30], får du gjort plads til dine sande behov, som du kommer til at modtage. Dine sande behov vil vokse op i gødningen fra dine usande behov, og først her vil emotio-

nen vrede have sin sande berettigelse, for først her kender du dine sande grænser[13-27].

Vrede

8-10-4-27-19-18-8-14-9-18

Når vreden i sandhed skal bydes velkommen i dit liv, sådan at du kan behandle din grænsesættende emotion i kærlighed[8], er det en god idé at gennemgå en tilgivelsesproces på dig selv for dine skabte forestillinger om vreden, som du har ligget under for[10].

Når du har gjort det, laver du en erkendelse, hvor du erkender dig til din vrede, så du får åbnet for enheden med den skabende energi, der er i vreden[4-27].

Følelsesjournalens arbejdsprincip er det redskab, du kan bruge til at finde ud af, om det er emotionen vrede, der i sandhed er på spil, eller om den er fremme som et forsvar for noget andet[19]. Når du nu ved, at vrede opstår i oplevelser, hvor dine grænser overskrides, så kan du stoppe op, kigge ind i dig selv og spørge: "Står jeg i noget, hvor mine grænser er overskredet?" Svaret kan så være: "Ja, det gør jeg, så jeg må markere mig. Vreden er sand, så det er helt perfekt, at jeg har det, som jeg har det lige nu"[18].

Det er at vise dig selv kærlighed til din vrede[8], og du vil opleve, at den erkendelse fungerer som en øjeblikkelig tilgivelse af dig selv for at være blevet påvirket. Emotionen vil ikke dreje over i mørket, du vil møde angsten, der indeholder den opmærksomhed, du har brug for[14]. Du vil modtage den klarhed og indsigt, der skal til, sådan at du bliver i stand til at leve emotionen ud i handling på det for dig rigtige tidspunkt.

I begyndelsen af din nye læreproces markerer du bedst din vrede ved at distancere dig. Ved næste givne anledning kan du så, over for dine statister, give udtryk for din oplevelse med deres grænseoverskridelse og bede dem bestræbe sig på, at det ikke sker igen.

Den metode virker fantastisk, for på det tidspunkt er ingen af parterne længere emotionelt engagerede i hændelsen, og parterne vil være modtagelige og ikke i forsvar. Samtidig får du selv erkendt dig til dine grænser, og du får fortalt dine omgivelser, hvem du er[9-18].

Svaret på dine oplevede grænseoverskridelser kan også være: "Nej, det gør jeg ikke, så vreden er her ude som en forsvarsmekanisme for andre emotioner – men jeg vælger at erkende den oplevede vrede og distancere mig fra hændelsen, og få skabt opmærksomhed på, hvad det er, jeg er ved at forsvare mig mod eller flygte fra"[18].

Det er at vise dig selv kærlighed til dine forestillinger om vreden[8], og du vil opleve, at den erkendelse fungerer som en øjeblikkelig tilgivelse af dig selv for at være blevet påvirket. Emotionen vil dreje væk fra mørket, du vil få dine svar i opmærksomheden[15-14].

Du har i begge tilfælde frigjort dig selv fra straf, og du vil i din opmærksomhed snart modtage svar, hvis du skal have svar[16]. Det er ikke altid, at du har et sandt behov for at få svaret, og det er aldrig til at vide, om du skal have det eller ej. Derfor er det vigtigt, at du giver slip, når du har konstateret de facts, du har modtaget i nuet[3].

En årsag til, at du ikke skal have svaret, kan være, at den oplevelse hænger sammen med oplevelser i andre overståede, og/eller kommende hændelser, og de vil først nå en højere enhed, når sammensætningerne af hændelserne til den skabelsesproces er færdig[24-26].

Når du ligger under for din lavere personligheds reagerende adfærdsmønstre, lukker du af for store dele af dine mulige læreprocesser, netop fordi du med dine *hvorfor'er* blokerer for skabelserne af næste hændelser eller sammensætningen af hændelser[6].

I balancepunktet er vreden en sand fryd at opleve[20], men dit manglende kendskab til emotionen har ikke givet dig mulighed for at forbinde de oplevelser med effekter af vrede, selvom du skulle have oplevet effekterne tidligere. Din lavere personlighed har holdt dig væk fra den sandhed med flere ringe af forsvarsværker[23].

Jeg vil på basis af egne personlige erfaringer – samt erfaringer indhentet hos mine statister, der har fulgt mine træningsprogrammer i mentalhygiejne – videregive vores oplevelser af emotioner og tilstande af vredens effekter i de forskellige dominansområder og de i områderne affødte

handlinger og reaktioner[22].

I vredens balancepunkt er du uafhængig, og du vil opnå en tilstand af væren. I væren og på din vej dertil vil du opleve dig værende:
handlende, markerende, kommunikerende, imødekommende, standpunktstagende, vedholdende, bestemt, alvorlig, ærlig, ansvarlig, beslutsom, tilfreds, åben, afklaret.
Du vil sikkert kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter[9].

I vredens 1. forsvarsværker er du på grund af manglende kendskab til emotionens signal, og du vil opleve en nedsat evne til at være handlende. Du vil være og/eller opleve (dig):
fastholdende, manipulerende, forklarende, formanende, talende, overbevisende, iscenesættende, bebrejdende, kompenserende, snakkende, latterliggørende, drillende, undskyldende, styrende, kontrollerende, irriteret, ophidset, beredt, på vagt, på forkant, stædig, usikker, afhængig, kontroltab.
Du vil også her kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter[9].

I vredens 2. forsvarsværker er du på grund af total blokering af emotionens signal, hvilket afstedkommer reaktionær livsførelse i eksistensstilen. Du vil være og/eller opleve (dig):
retfærdiggørende, anklagende, rasende, fortrængende, reagerende, sladrende, intolerant, skuffet, såret, svigtet, krænket, flov, sammenbidt, kasseret, udnyttet, misbrugt, ensom, mistænksom, ubetænksom, ængstelig, paranoid, aggressiv, arrig, hidsig, ondskabsfuld, ironisk, sarkastisk, selvisk, skadefro, skyld, skam, misundelse, jalousi, had, hævn.
Du vil også her kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter[9].

I vredens 3. forsvarsværker er du afhængig. Du ér i eksistensstilen dine forsvarsmekanismer, som ligger gemt bag ubevidst benægtelse, i den forbudte emotions stedfortrædere, affødt i rene reaktioner. Forsvarsme-

kanismer skaber behov for flugt. Du vil være og/eller opleve (dig):
tilpassende, benægtende, fortrængende, fornægtende, forsagende, overdrivende, smilende, fjollende, jokende, frelsende, pleasende, tilfredsstillende, feterende, forhandlende, analyserende, udsættende, selvmedlidende, forstærkende, lyvende, bedømmende, fordømmende, tvangstænkende, dominerende, nedgørende, undertrykkende, negligerende, passiv, besat, grådig, afhængig, udmattet, depressiv, tavs, trist, misforstået, fanatisk, laden stå til, doven, konfliktsky, betydningsfuld, genert, trods, glæde, chok, mistillid, angst, væmmelse, lede, angreb, destruktion, fysisk vold, psykisk vold, hysteri, besættelse, sorg, bøn, straf, at påtage sig, misbrug, sød, stolt, flugt.
Du vil også her kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter[9].

Alle disse signaler vil du kunne bruge i dit arbejde med at identificere dig selv i dit arbejde med følelsesjournalen ved at gå ind og skabe klarhed på, om det var sådan eller sådan du egentlig havde det eller reagerede[10-26-7].

For hver eneste gang du er handlende i sandhed på emotionen vrede, vil du opleve glæden på den ene eller den anden måde. Den vil vokse i dig og heale dig, også når du mindst venter det. Du vil opleve kedsommelighed og tomhed på din vej, men det er på de tider, der sker allermest i dig, men det er samtidig fristelserne til atter at vælge flugt. Skærp i de perioder din opmærksomhed på kærligheden til dig selv[8-27].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du har oplevet din vrede, og hvordan du oplever din vrede i dag.
2. Beskriv, hvad du mener der er dine blokeringer i at slippe dine gamle forestillinger om vrede.
3. Beskriv, hvad du tror der vil ske, når du får opløst dine blokeringer.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at opløse dine blokeringer.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at opløse dine blokeringer.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvordan du oplever din vrede i dag.
2. Beskriv, hvor du mener, at du stadig blokerer i det at slippe dine gamle forestillinger om vrede.
3. Beskriv, hvad du tror der vil ske, når du også får opløst de blokeringer.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at opløse de blokeringer.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at opløse de blokeringer.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Kapitel 35 35. emne **Kort 30-6**

Følelsen sorg skabes i sandhed
af tab af enhver art,
også de ubevidste.
Det signal, du modtager, er:
"Jeg skal være omsorgsfuld for mig."
Handl på det signal,
vær omsorgsfuld for dig,
og du bliver tillid.

Indledning

26-5-17-28-29-1-21-22-6-27-4-14

Sorg er en emotion, som jeg gennem min eksistens havde et meget vekslende forhold til. På den ene side havde jeg det godt med ikke at hænge fast i at miste, og på den anden side kunne jeg, når jeg blev fanget af eksistensstilens regelsæt, få tanken om, at jeg var forkert på den, når jeg bestræbte mig på altid at finde glæden i tabet[26].

Egentlig satte jeg kun sorg i forbindelse med dødsfald, og med de få dødsfald, jeg mødte i min egen inderkreds, forsøgte jeg at finde glæden ved ubevidst at søge det, de mennesker havde lært mig[5-17].

Specielt min farfar, der for mig døde meget tidligt, stod som tryghed for mig. I min måde at håndtere tabet på, kom han til at skabe glæde i mit liv i mange år efter sin død. Det var ham, der altid dukkede op, når jeg søgte tilflugt i bøn hos min Gud for at finde tryghed. Glæden ved de oplevelser af tryghed, han havde givet mig, dukkede så op og opløste rædslen i min angst[28].

Det endte som regel i en dyb, tryg søvn, hvorfra jeg, når tid var, kunne rejse mig, og mit valgte glædesmønster kunne så fortsætte. Der var kun én vej for mig, og det var videre, og det stod mig meget tidligt klart, at min barndom kun var noget, der skulle overstås på den bedst mulige måde[29].

Sorgen var i mit træningscenter en glemt emotion, som mine løftebrydere ikke selv havde lært. Den omsorg, den løftebrydende omsorgsgiver bestræbte sig på at give, var konstant tvangsmæssig.

Omsorgen var tvangsmæssig, fordi den konstant var underlagt den løftebrydende overglædesmesters mentale og adfærdsmæssige tilstand i det absolutte nu. Jeg har ofte tænkt på, at det var en stor opgave, den løftebrydende omsorgsgiver havde påtaget sig og klarede til UG med kryds, bolle og slange.

Tvangsmæssig omsorg har intet med den sande omsorg i frihed at gøre, men er et konstant forsøg på at give tryghed i underlæggelse. Omsorg, givet under sådanne paranoide tilstande, giver barnet et forkvaklet forhold til, hvad det vil sige at være omsorgsfuld[1-21].

Barnet kender emotionernes sandhed, men bliver tvunget væk fra sin sjælserindring på grund af den fortrængning, forældrene har tilegnet sig. De tab af sjælserindring, barnet udsættes for, erstattes med statisternes forestillingssæt til videre forarbejdning[22].

Det er specielt i forældres manglende kendskab til sorgens signal om, at et tab er indtruffet og omsorg skal gives (sig selv), at barnet modtager sine første tilsidesættelser. I modtagelsen af tilsidesættelserne lærer barnet også at erstatte tabet i det ydre[6].

Gennem omsorgsfuldheden lærer du dine sande behov at kende. Det er derfor klart, at når den omsorg, der gives, ikke er skabt på et sandt grundlag, så bliver dine forestillinger om dine behov skabt på det usande[27].

Hvad der ikke er din sandhed, skal du miste; det er derfor, du skaber det[4]. Når du har lært, at det er ved at følge signalet sorg, at du opnår nyt liv, så vil din selviske angst for at miste forlade dig, og tab glider ud af dit liv. Det er umuligt at miste noget, der aldrig har været dit[14]. *Der eksisterer ingen tab i kærlighedsenergien*.

Sorg i forsvar

22-22-22-13-12-21-9-4

Den sorg, der florerer i eksistensstilen, er styret af begæret og den selviske angst. Det har afstedkommet et væld af flugtruter i ubevidste forsøg på ikke at komme i kontakt med tabene og den efterfølgende sorg.

Til tider vælges det at skøjte hen over tabene, som om de ikke har eksi-

steret. Til det er glæden et godt våben. For en stor del af dem, der har valgt den adfærd som det fremtrædende, er det så sådan, at de skaber tab eller forestillinger om tab for at kunne gøre sig bemærket og søge værd gennem glæden[22].

Til tider vælges det at dyrke det sørgmodige som stof. For en stor del af dem, der har valgt den adfærd som det fremtrædende, er det sådan, at de skaber tab eller forestillinger om tab til dyrkelse af selvoptagetheden. Det betegnes også som det depressive med dets tilbehør. På den måde kan de i falsk ydmyghed give sig selv lov til at være interessante og søge værd gennem det[22].

Til tider vælges det at undertrykke tabene, sådan at de kan holde andre fra livet, og hertil er vreden våbnet. For en stor del af dem, der har valgt den adfærd som det fremtrædende, er det så sådan, at de mennesker søger ensomhed, så at de i deres ekstreme behov for at blive feteret, skaber tab eller forestillinger om tab for at opleve sig værdsat[22].

I forestillingerne om tab trækkes der oftest på den af ovennævnte modeller, der er den fremtrædende. De andre kommer dog også til udtryk – det vil altid være sådan, at du vil vælge den adfærd, der passer din lavere personlighed bedst i nuet[13].

Det er her, dine statister spiller med i dit spil, så du har nogen at kaste ansvaret over på. Det gælder også ansvaret for glæden, for inden i dig ved du godt, at den mistes, da den er skabt i det usande, så nogen skal have ansvaret, når den mistes[12].

Når du udsættes for dine reelle tab, går du ind i en egentlig sorgproces. Sker det efter eksistensstilens norm- og regelsæt, så går det helt galt, for så sker der nemlig det, at du udsætter dig selv for alle modellerne i samme proces.

Du vil opleve angsten, vreden og depression. Du vil forhandle med dig selv og andre. Du vil gå tilbage i dine oplevelser i emotionerne og deres forestillinger. Du vil gå tilbage, frem og tilbage, ud og ind, for så til sidst at have fremtvunget en accept. Den fremtvungne accept kommer dog ikke, førend du ikke længere kan profitere af sorgprocessen[21].

At profitere af sorgprocessen er at lade din lavere personlighed udnytte processen til i uansvarlighed at dyrke selviskheden. I den dyrkelse skaber du uvirkelige bekræftelser på, hvad der er dine behov. Det bliver så det eller de stoffer, du til sidst vælger, og du vil så lade din accept af sorgen hvile under det låg[9-4].

6-22-21-12-13-23-1-27-5-20

Ved forestillede tab, der er accepteret af en sådan adfærd, kan ansvaret for et menneskes fremtidige adfærd retfærdiggøres og undskyldes i årevis. Hjælpen til retfærdiggørende og undskyldende skabt accept er mangfoldig via dine frelsende nære statister og de professionelle frelsere[6].

De ubevidste sorgprocesser bliver gennem eksistensstilens acceptterapier reelt kun til hjælp til forstærkelse af benægtelse af sandheden[22]. Det er da også herligt, når du kan få andre til at tage ansvaret og lade dem lyve for dig – så er det jo ikke din skyld, at du kommer til at tro på løgnen, for det var jo dem, der sagde *det*[21-12].

Psykiske og fysiske abstinenser eksisterer kun, fordi du tror på dem. Du har ladet dig bilde ind, at det er normalt at have psykiske og fysiske reaktioner på et givent overforbrug. Det vil kun eksistere for dig, så længe du tror på den sandhed[13].

Mange kender de fysiske abstinenser, men endnu flere kender de psykiske abstinenser. De ved det bare ikke, for de bliver kaldt andre fine ord, som de så tror på, f.eks.: stress, for højt blodtryk, overgangsalder, depressiv, maniodepressiv, personlighedsforstyrrelser (eller hvad der nu er psykiatriens aktuelle henlæggelsesspand, når der ikke kan findes andre diagnoser).

De fysiske abstinenser er den fysiske materies reaktion på tabet. Der er da heller ikke nogen forskel på den kemisk afhængiges fysiske reaktion, når han eller hun tager en pause i forbruget, og reaktionen hos det menneske, der giver sig selv et chok ved at påføre sig et tab på anden vis. Den psykiske reaktion er i den fase af sorgprocessen også identisk[23].

Sorgprocesser er i eksistensstilen choktilstande, vores psyke og vores

fysiske materie påføres. Det vil vare ved, så længe du vælger at ligge under for troen på lidelse[1].

Tabet af afhængigheder medfører choktilstande. Når tilførslen af de afhængige stoffer afbrydes, opfattes det af din lavere personlighed som tab. Det gælder vel at mærke afbrydelser af alle former for forestillinger, du har troet på. Jo mere massivt forbruget af forestillingerne har været, desto kraftigere vil den psykiske og fysiske reaktion være. Reaktionen indtræffer, når dit opsamlede depot af energien fra din forestilling er ved at være i underskud. Pludselige eller øjeblikkelige tab af forestillinger medfører pludselige eller øjeblikkelige choktilstande; altså sorgprocesser[27].

Du har ofte oplevet tabene uden at være klar over, hvad det var der skete. I de mindre tab opleves det ofte som kulde, hårrejsning, kvalme, svimmelhed, synsforstyrrelser, feber, influenza, træthed, eufori eller andre former for flugt, når du er blevet konfronteret med nye sandheder, som du uundgåeligt må tage til dig[5].

Influenzaen er speciel, idet den på samme tid indikerer dine tilsidesættelser af dig selv i din mentalhygiejne og hjælper dig med en udrenselsesproces; en dødsproces. De fysiske og emotionelle signaler, influenzaen indeholder, er fuldstændig identiske med andre sorgprocesser. Det er min klare oplevelse, at influenzaen er gudskraftens syndsforladelse til dig, der ikke er i stand til at skabe tilgivelse af dig selv ad anden vej. Den giver dig en mulighed for at påbegynde nyt liv i frigjort glæde[20].

19-15-19-15-8-4-8-16-27-22-21-13-17-14-24-28

Ved alle store og massive adfærdsændringer indtræffer der ubevidste sorgprocesser i dit indre. Det er ligegyldigt, om det er afskaffelse af destruktiv adfærd, eller om det er ændringer i din eksistens som følge af pludseligt opnåede ønsker og mål.

Alle førstegangsforældre oplever en sorgproces, og det skyldes det tab af frihed, et barn vil medføre. Turbulente situationer kan undgås ved at være bevidstgjort om det og så være på forkant med processen, som vil indtræde. I kommer så bare til at kende den for det, den er.

Vinder du pludselig en kæmpe sum penge, der gør, at du kan indfri dine mulige visioner og føre dem ud i livet, så indebærer det, at du påfører dig selv tab af gamle mønstre, når du pludselig ændrer eksistensstil. Din underbevidsthed vil reagere på tabet af det kendte, når det går op for den, at den må slippe sin gamle hukommelse og gøre plads for en ny[19-15]. *Død er nyt liv*.

Arbejder du på at tilegne dig en ny adfærd og begynder at føre den ud i livet, så indebærer det, at du påfører dig selv tab af gamle mønstre, når du pludselig ændrer eksistensstil. Din underbevidsthed vil reagere på tabet af det kendte, når det går op for den, at den må slippe sin gamle hukommelse og gøre plads for en ny[19-15]. *Død er nyt liv*.

Der går toenhalv til tre måneder, inden det går op for din underbevidsthed, at du altså mener dine nye beslutninger. Her indtræder den ubevidste sorgproces, og den er stor, fordi underbevidstheden slipper alt det gamle på én gang. Din lavere personlighed modtager et chok og bevæger sig ind i eksistensstilens stærkt turbulente sorgproces.

Når slippet sætter ind, opleves det ofte i begyndelsen som en form for tomhed indeni. Så dukker ensomhedsoplevelsen ofte frem, og forsvarsmekanismerne begynder at køre i ring. Det opleves som et emotionelt tilbagefald, og modtager du det som tilbagefald, vil du flygte i dine stoffer.

Det er det nåleøje, der skal gås igennem. Det er her, du reelt først kommer til at vise over for dig selv, om du nu også vil det nye[8-4]. Det er den ubevidst fornægtede sorgproces, der afføder kvartalslignende adfærdsmønstre. Der sker det hos dig, der ikke slipper dig selv igennem nåleøjet, at det bliver din lavere personlighed, der vinder. Du vælger tilbage til trygheden i eksistensstilen med dens kendte stoffer.

Du kan være sikker på, at du virkelig mente, hvad du sagde, da du besluttede dig for ændringen. Havde du ikke ment det, ville du ikke have skabt sorgprocessen, der førte dig tilbage til endnu et valg – om du stadig ville dig selv i kærlighed[8], eller du ikke hellere skulle vælge at fortsætte troen på lidelsen.

Du kan sagtens standse din adfærd, læren er ikke at begynde igen[16], men du vil blive ved med at gentage mønstret, indtil du erkender din magtesløshed. Magtesløsheden er som at være på Herrens mark. Hvis du oplever det, så bliv derude, for dér er du i sikkerhed for dit kommunikationscenters mangfoldighed af selvbedragende forslag til healing[27].

At ligge under for de masochistiske norm- og regelsæt bunder udelukkende i troen på lidelse. Det er ligegyldigt, om det er skabt på baggrund af troen på Kristi lidelse, troen på karmisk lidelse gennem reinkarnation eller anden form for tro på lidelse[22-21-13].

Facts er, at du vil blive ved med at skabe tab, indtil du har lært at se din lære[17]. Det er dig, der har ansvaret for at bryde dine bånd til de forestillinger, du tror på, og det hvad enten de er bevidste eller ubevidste[14].

Erkendelsen af dine sorgprocesser i eksistensstilen vil være et godt skridt på vejen til at begynde at leve livsstilens livgivende sorgprocesser[24]. Kan du flytte din tro over på den skabende kraft i dine bevidste og ubevidste sorgprocesser gennem erkendelse af dem, så vil du også kunne glide let og elegant med angstens opmærksomhed igennem nåleøjerne og de nåleøjer, der senere vil følge[28].

Tab

5-5-5-16-6-19-22-23-9-21-12-1-8-18-27

Da sorg skabes af tab af enhver art, så er det den mest tilsidesatte emotion i så godt som alle menneskers eksistens. Det er lige meget, om det drejer sig om en beklædningsgenstand, du har holdt meget af, som du skiller dig af med, fordi den er slidt op, eller om det er en potteplante til en tier, der er afblomstret, og du derefter skiller dig af med den – så indeholder den bevidste afskaffelse en sorgproces[5].

Det er også lige meget, om det er tillærte eller selvskabte forestillinger, eller det er noget materialistisk, penge, genstande eller mennesker, så indeholder tabene sorgproces[5].

Det er også lige meget, om tabene indtræffer på grund af opnåede ønsker, mål eller adfærdsændringer, så indeholder de sorgprocesser[5].

Ligegyldigt hvad, så vil tab af enhver art ubetinget medføre en sorgproces. Det gælder derfor om at lære at være på forkant med sin sorg ved konstant at sørge for at have ryddet op[16]. Du må vide, hvad du foretager dig, så du, når sorgprocesser indtræffer, er i stand til at erkende dig til din læreproces i tabet, i stedet for at tro på, at der er noget galt[6]. Følelsesjournalen er her et godt hjælpemiddel[19].

Der eksisterer ingen tab i kærlighedsenergien. For at nå dertil med dig selv, så det bliver det, du tror på og lever, så må du lære at være omsorgsfuld for dig selv, sådan at du standser din flugt[22]. Flugten bruger du til at erstatte dine tab, men når tab ikke eksisterer, skal de ikke erstattes[23].

Tab er død, og død er nyt liv, så der er ingen grund til flugt[9]. Du kan i stedet for at vælge sorgprocessens forsvar, vælge med tilgivelse at vende den selviske angst til angstens sande signal, og i den opmærksomhed vil du komme til at se din lære i sorgprocessen. Sidegevinsten bliver en gradvis afsløring af dine sande behov[21].

Hvis du vælger tilgivelsen, vil du opleve, at dit behov for at søge erstatning begynder at fortage sig. Det er derfor vigtigt, at den førstnævnte tilsyneladende harmløse type af tab ikke får lov til at hobe sig op.

Det er så nemt at erhverve sig en erstatning, men en erstatning vil aldrig kunne erstatte den glæde, der har været, og erstatning vil ikke kunne bygge en ny glæde af en gammel oplevelse eller forestilling[12]. Derfor går parforhold også ofte hen og bliver til nye læreprocesser i tilsidesættelser, når de etableres i undvigelse af sorgprocessen, i forhold under opløsning – eller de etableres i tilsidesættelse af sorgprocessen i opløste forhold som misforstået omsorg[1].

"Gider du at være en erstatning?" Hvis du ikke gør det, så er der ingen grund til at tro, at andre eller andet vil opleve sig modtaget i kærlighed, hvis de eller det er en erstatning[8]. Mange bække små gør en stor å. Stands derfor din erstatningsadfærd og øv ændringen i det nemme. Det nemme er at lære at tage ordentlig afsked med det, som har været til glæde. Det er også tilladt at sige: "Tak for nu" til en blomst eller et par udslidte træsko, der er på vej til at skabe nyt liv[18].

Når du har øvet dig på at tage ordentlig afsked med dine mindre tab, vil du hurtigt finde ud af, at det slet ikke var en erstatningsbeklædningsgenstand eller blomst, du havde behov for. Men efter få dage er andre behov dukket op og måske endda blevet opfyldt helt af sig selv[27].

Sorg i frihed

7-6-22-8-21-28-4-30-20-12-10

Giv slip, bliver der sagt. "Jamen, jeg forsøger hele tiden, jeg ved ikke, hvad jeg gør galt," bliver der ofte svaret. Du gør ikke noget galt, så længe du viser din villighed[7].

Den blokering, du bokser med, er blokeringen mod at slippe din emotion sorg ud i frihed, så du kan komme til at lære af dine reelle tab[6]. Blokeringen er oftest forestillingen om, at tab vil indtræffe[22], hvis du betingelsesløst og kompromisløst viser dig selv kærlighed ved at sætte dit liv øverst på din prioriteringsliste[8].

At give slip er at invitere den sande emotion sorg ind i dit liv, og når du begynder at indse, at *Død er nyt liv*, så vil du opleve, at evnen til at give slip vokser. Evnen til at give slip er samtidig evnen til at modtage dig selv[21]. Når du viser villighed til at modtage mulige tab, vil du opleve, at de sjældent indtræffer[28]. Du får derimod ofte skabt dine tab ved at forsøge at bekæmpe dem, i forventning om at du så ikke mister[4].

Når noget eller nogen forlader dig, sker det kun, fordi du er ved at være færdig med at lære af det eller dem. Sidste del af læreprocessen med den forladende energi ligger i selve slippet, hvor sorgprocessen først sætter ind. Sorgprocessen indtræffer ikke et sekund, før slippet har fundet sted. Alle andre sorglignende følelser eller tilstande i slipprocessen (dødsprocessen) er forestillinger i selvoptaget lukkende, destruktiv adfærd[30].

Troen på det nye liv i dødsprocessen animerer dig til at få sluppet i en fart. Nyt liv er altid interessant, så det er dét at fokusere på det interessante i den gave, du vil modtage fra gødningen af den energi, der har forladt dig[20].

Tror du på livet og dets gaver, vil glæden i håbet om det, der vil komme, være stor. Har det været din oplevelse, at det, der forlod dig, var stort for dig, så kan du være evigt forvisset om, at det, der vil komme, altid vil

være større. Hvis tab dyrkes gennem depressionens selvmedlidende navlepilleri, vil du aldrig få øje på gaverne, du modtog fra de forladende energier[12].

Det er nok også værd at tænke på, at du binder de forladende energier, hvis du ikke slipper. De får ikke fred til at komme videre med sig selv i deres cyklus; du vil simpelthen i din selvoptagethed binde deres sjælsenergi[10].

13-14-15-27-6-2-1-28-11-25-16

I din lære om sorgens signal skulle du gerne blive i stand til at handle på signalet ved at være omsorgsfuld for dig. Du vil gennem din mentalhygiejniske pleje begynde at finde ud af, at din lavere personligheds godtagelse af dit kommunikationscenters forslag til, hvad der er godt for dig, ikke stemmer overens med din indre sandhed[13-14].

Det er derfor vigtigt, at du modtager din skærpede opmærksomhed[15] og noterer dig, hvad du gør, når du får lov til at opleve den sande glædes signal. Skriv det ned på en liste med oplysninger til dig selv om, hvad der er godt for dig[27]. Du vil ikke kunne huske det, når du oplever dig fanget af dine gamle adfærdsmønstre[6]. Ved så at læse din liste med notater, vil du med stor sandsynlighed ikke reagere ved at fare ud i kommunikationscentrets falske profetier om, hvad der er godt for dig lige nu[2-1].

Det er her, du begynder at få brudt med dine forestillede lyster, selviskheden og begæret vil så småt begynde at blive konfronteret, for hen ad vejen at gå i total opløsning[28]. Det er vigtigt, at du får indset, at det er sjældent, at dit kommunikationscenter ved, hvad der i sandhed er godt for dig.

Er du i tvivl om, hvorvidt det er godt for dig at gøre eller deltage i det ene eller det andet, så er der en grund til, at tvivlen er til stede. Kan du ikke finde svaret, så drag omsorg for dig ved enten at lade tvivlen komme dig selv til gode og sige fra, eller lad en universel afstemning være dit beslutningsgrundlag[11]. Universel afstemning kan du læse om i kap. 4, emne nr. 16, i temaet *Nye beslutningsmetoder*.

I opløsningen af den lukkende selviskhed og begær vil dine sande behov fremtone klarere og klarere. I den åbnende energi, sorgen afføder, bliver det hurtigt nemmere at sætte grænser[25] og sørge for, at de bliver holdt, for grænserne har nu et sandt fundament, når de bliver markeret[16].

Sorg

8-10-4-27-19-18-8-14

Når sorgen i sandhed skal bydes velkommen i dit liv, sådan at du kan behandle din omsorgssignalerende emotion i kærlighed[8], er det en god idé at gennemgå en tilgivelsesproces på dig selv for dine skabte forestillinger om sorgen, som du har ligget under for[10].

Når du har gjort det, laver du en erkendelse, hvor du erkender dig til din sorg, sådan at du får åbnet for enheden med den skabende energi, der er i sorgen[4-27].

Følelsesjournalens arbejdsprincip er det redskab, du kan bruge til at finde ud af, om det er emotionen sorg, der i sandhed er på spil, eller om den er fremme som et forsvar for noget andet[19]. Når du nu ved, at sorg opstår af tab af enhver art, så kan du stoppe op, kigge ind i dig selv og spørge: "Har jeg udsat mig selv for nogle tab?" Husk på, at det kan være en konsekvens af tidligere slip, hvor din underbevidsthed har holdt fast og først slipper nu. Svaret kan så være: "Ja, det har jeg, så det er helt perfekt, at jeg har det, som jeg har det lige nu. Jeg må nu skabe omsorg for mig selv[18]."

Det er at vise dig selv kærlighed til din sorg[8], og du vil opleve, at den erkendelse fungerer som en øjeblikkelig tilgivelse af dig selv for at være blevet påvirket. Emotionen vil ikke dreje over i mørket. Du vil møde angsten, der indeholder den opmærksomhed, du har brug for[14]. Du vil modtage den klarhed og indsigt, der skal til, så du bliver i stand til at leve emotionen ud i handling.

18-8-15-14-16-3-24-26-6-20-23-22-9-9-9-9-10-26-7-8-27

Svaret på din oplevede sorg kan også være: "Nej, det har jeg ikke, så sorgen er her ude som en forsvarsmekanisme for andre emotioner, men jeg vælger at erkende den oplevede sorg og distancere mig fra hændelsen

– og få skabt opmærksomhed på, hvad det er, jeg er ved at forsvare mig mod, eller flygte fra[18]."

Det er at vise dig selv kærlighed til dine forestillinger om sorgen[8], og du vil opleve, at den erkendelse fungerer som en øjeblikkelig tilgivelse af dig selv for at være blevet påvirket. Emotionen vil dreje væk fra mørket, du vil få dine svar i opmærksomheden[15-14].

Du har i begge tilfælde frigjort dig selv fra straf, og du vil i din opmærksomhed snart modtage svar, hvis du skal have svar[16]. Det er ikke altid, at du har et sandt behov for at få svaret, og det er aldrig til at vide, om du skal have det eller ej. Derfor er det vigtigt, at du giver slip, når du har konstateret de facts, du har modtaget i nuet[3].

En årsag til, at du ikke skal have svaret, kan være, at oplevelsen hænger sammen med oplevelser i andre overståede og/eller kommende hændelser, som først vil nå en højere enhed, når sammensætningerne af hændelserne til den skabelsesproces er færdige[24-26].

Når du ligger under for din lavere personligheds reagerende adfærdsmønstre, lukker du af for store dele af dine mulige læreprocesser, netop fordi du med dine *hvorfor'er* blokerer for skabelserne af de næste hændelser eller sammensætningen af hændelser[6].

I balancepunktet er sorgen en sand fryd at opleve[20], men dit manglende kendskab til emotionen har ikke givet dig mulighed for at forbinde de oplevelser med effekter af sorg, selvom du skulle have oplevet effekterne tidligere. Din lavere personlighed har holdt dig væk fra den sandhed med flere ringe af forsvarsværker[23].

Jeg vil på basis af egne personlige erfaringer – samt erfaringer indhentet hos mine statister, der har fulgt mine træningsprogrammer i mentalhygiejne – videregive vores oplevelser af emotioner og tilstande af sorgens effekter i de forskellige dominansområder og de i områderne affødte handlinger og reaktioner[22].

I sorgens balancepunkt er du uafhængig, og du vil opnå en tilstand af væren. I væren, og på din vej dertil, vil du opleve dig værende:

handlende, i omsorg, stille, i savn, i gråd, alene, øm, modtagelig, taknemmelig, ansvarlig.
Du vil sikkert kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter[9].

I sorgens 1. forsvarsværker er du på grund af manglende kendskab til emotionens signal, og du vil opleve en nedsat evne til at være handlende. Du vil være og/eller opleve (dig):
ked af det, nedtrykt, ulykkelig, ængstelig, melankolsk, mut, trist, tynget, ensom, kedsom, tom, beroligende, afventende, uforstående, tænksom, stilstand, beundring.
Du vil også her kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter[9].

I sorgens 2. forsvarsværker er du på grund af total blokering af emotionens signal, hvilket afstedkommer reaktionær livsførelse i eksistensstilen. Du vil være og/eller opleve (dig):
ulykkelig, usikker, tungsindig, misfornøjet, utilfreds, ubeslutsom, opgivende, passiv, handlingslammet, reagerende, tilbagetrukket, tilsidesættelse, sårbar, selvisk, forvirring, tvivl, sortsyn, distance, afmagt, bøn, håbløs.
Du vil også her kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter[9].

I sorgens 3. forsvarsværker er du afhængig. Du er i eksistensstilen dine forsvarsmekanismer, som ligger gemt bag ubevidst benægtelse i den forbudte emotions stedfortrædere og er affødt i rene reaktioner. Forsvarsmekanismer skaber behov for flugt. Du vil være og/eller opleve (dig):
afhængig, stædig, arrig, udmattet, tvangstænkende, isolerende, intolerant, mistænksom, forhandlende, stolt, bedrevidende, belærende, forklarende, intellektualiserende, manipulerende, bedømmende, fordømmende, benægtende, fortrængende, fornægtende, glemsom, accepterende, undgående, udsættende, underholdende, pleasende, frelsende, tilfredsstillende, omsorgsgivende, overdrivende, dominerende, tager sig af, sød, dumdristig, ubetænksom, misforstå-

et, depressiv, selvmedlidenhed, mindreværd, fantasi, blind tillid, løgn, jalousi, trods, hysteri, destruktion, vrede, raseri, straf, ondskab, vold, sarkasme, ironi, angst, mistillid, talende meget, glæde, påtage dig alt, væmmelse, lede, skyld, skam, chok, fanatisme, misbrug, flugt.
Du vil også her kunne føje andre til listen, når du begynder at høre og se dine egne specialiteter[9].

Alle disse signaler vil du kunne bruge i dit arbejde med at identificere dig selv i dit arbejde med følelsesjournalen ved at gå ind og skabe klarhed på, om det var sådan eller sådan du egentlig havde det eller reagerede[10-26-7].

For hver eneste gang du er handlende i sandhed på emotionen sorg, vil du opleve glæden på den ene eller den anden måde. Den vil vokse og heale i dig, også når du mindst venter det.

Du vil opleve kedsommelighed og tomhed på din vej men det er på de tider, der sker allermest i dig, og det er samtidig fristelserne til atter at vælge flugt. Skærp i de perioder din opmærksomhed på kærligheden til dig selv[8-27].

Aktivitet 1

10-19

1. Beskriv, hvordan du har oplevet din sorg, og hvordan du oplever din sorg i dag.
2. Beskriv, hvad du mener der er dine blokeringer i at slippe dine gamle forestillinger om sorg.
3. Beskriv, hvad du tror der vil ske, når du får opløst dine blokeringer.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at opløse dine blokeringer.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at opløse dine blokeringer.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Aktivitet 2

10-19

1. Beskriv, hvordan du oplever din sorg i dag.
2. Beskriv, hvor du mener, at du stadig blokerer i det at slippe dine gamle forestillinger om sorg.
3. Beskriv, hvad du tror der vil ske, når du også får opløst de blokeringer.
4. Beskriv, hvad du mener, at du kan gøre for at opløse de blokeringer.
5. Beskriv, hvad du ønsker at gøre for at opløse de blokeringer.
6. Skriv en kort erkendelse.
7. Så lev det[10-19].

Dit næste skridt

Dit næste skridt er samtidigt
det første og det sidste, så lev det.

Dit næste skridt

Kapitel 36 Svanernes sang

Integreringen 551
Døden, det nye liv 554
Indvielsen 554
Rejsen i det ukendte 556
Opgaven 560
Hjem 564

Kapitel 37 Arbejdsgrupper

Selvhjælpsgrupper 567
At videregive 568
Træningsgrupper for opstart 570
Åbningstekst 583
Afslutningstekst 589
Status 591
Træningsgrupper for fortsat vækst 592
Ordene 596

Kapitel 38 Erkendelser 599

Kapitel 39 36. emne Erkendelsen Kort 0-7

Indledning 611
Det forgangne 611
Mål og erkendelse 617
Aktivitet 621

Kapitel 36 Svanernes sang

Som det fremgår af kap. 1, emne nr. 1, blev mit indledende skrivearbejde standset. Bedst som jeg troede, at nu skulle det være, oplevede jeg til min store forundring, at andre ord begyndte at tilflyde mig. Det, der kom på papiret, er de ord, der nu følger efter.

Svanernes Sang

Integreringen

Maria var en ung hunsvane, som efter et par år stadig manglede at smide de sidste gråbrune fjer. Hun kiggede tværs over fjorden og kunne se, at hun hellere måtte vade ned til vandet og svømme længere ned ad fjorden til den lille vig, hvor flokken samledes for natten.

Maria havde oplevet sig ilde til mode, da hun vågnede i morges. Det gjorde hun nu så tit, så det havde hun på en forunderlig måde indtil videre besluttet sig for at respektere, men denne morgen havde det alligevel været noget anderledes.

Det havde været rigtig skidt og noget forvirrende. Samtidig med at hendes oplevelse af ensomhed og angst havde været påtrængende, blev hun løftet af en meget stærk oplevelse af en for hende ukendt styrke. En oplevelse af at være noget specielt, speciel på en anden måde end tidligere, hvor hun altid oplevede sig udenfor.

Maria rejste sig fra sit hemmelige sted i sivene. Her søgte hun altid hen for uforstyrret at være sig selv, når det stod skidt til. Her var hun fri for de andres forsøg på at vise hende medlidenhed gennem den for dem velmente kærlighed i form af råd og vejledninger: "du skal, du bør ikke, sådan skal du ikke, har du tænkt på, hvad nu hvis, så slem ser du da heller ikke ud, du er da god nok, du skal bare tage dig sammen, osv..."

Det var ikke kærlighed, Maria havde oplevet med al den given råd, og så

ydermere uden at hun havde bedt om det. Der var ingen af dem, som havde oplevet hendes situation, og hun kunne derfor ikke se nogen værdi i disse forsøg på hjælp. Slet ikke, når hun samtidig oplevede, at de ofte trak sig væk, hvis hun kom til dem, og at de ofte talte om hende, fordi hun havde andre meninger om livet end dem. På den måde oplevede hun mere deres forsøg på at vise kærlighed som antikærlighed – i hvert fald som misforstået kærlighed.

Det var derfor, Maria havde fundet sit eget sted. Her kunne hun drage omsorg for sig selv i fred. Hun havde her fået ro til at meditere, hvilket havde hjulpet hende meget. Hun var på den måde begyndt at lære sig selv at kende uden ydre påvirkninger, og det havde indtil nu været godt. Hun havde endda fundet ud af, at det kun var hende selv, der kunne se, at hendes næb var grønt, og at hun stadig ikke var helt hvid. Den forestilling arbejdede hun på at lægge fra sig, og hun var helt sikker på, at det ville lykkes. Indtil da havde hun besluttet sig for at respektere sig selv som hun var.

Da hun havde gjort det, var det begyndt at gå fremad. Hun opdagede nemlig derved, at hun var begyndt at lære, hvad hun kunne blive til. Hun var begyndt at se efter det positive i alt, hvad hun oplevede, såvel i sig selv som uden for sig selv.

Maria strakte sin lange hals og oplevede, at hun ligesom var blevet lidt større. Hun slog et slag med hovedet og strakte sig igen – jo, hun var sandelig vokset. Hun kunne mærke, at hun på en forunderlig måde passede bedre i sin fjerdragt. Hendes indre havde fået de rette mål. Maria drejede hovedet for at se på sine gråbrune fjer. De var der godt nok endnu, og hendes næb var stadigvæk grønt, men det var, som om det ikke længere betød noget. For første gang fik hun kontakt med ydmygheden, som fik nogle smukke gyldne tårer til at rinde frem i øjnene. De trillede sagte ned ad hendes lange, yndefulde hals.

I denne overvældede tilstand vraltede Maria ud fra sivene og ned til fjorden. Hvilket syn hendes øjne modtog. Bag træerne på den modsatte bred var himlen farvet af den nedgående sol – farvet i de smukkeste purpur, røde, orange og gyldne farver, og det hele spejlede sig i fjordens

blanke vand. I dette himmelske ildhav sejlede Maria ned ad fjorden mod vigen, der lå oplyst i gyldent lys som et himmelsk tempel.

Fredfyldt og i et adstadigt tempo sejlede Maria mod vigen med alle farverne glimtende i sine ydmyge tårer. Da hun kom nærmere den gyldne vig, tænkte hun: "Mit hjem, dér er mit hjem."

Hun havde tit tænkt på at forlade fjorden, men nu kunne hun pludselig se, hvad der havde holdt hende tilbage. Det stod hende klart, at hun havde været nødt til at finde sig selv her på dette himmelske sted. Sådan havde hun ikke set det før.

Aftenen var ikke kun smuk, den var også lun, årstiden taget i betragtning, så Maria oplevede sig rigtig godt tilpas. Hun besluttede sig for at lægge sig til ro inde midt i flokken, og det var så sandelig noget nyt.

Maria plejede altid at placere sig selv lidt uden for yderkredsen for ikke at være til gene for nogen. Hun gav godt nok udtryk for, at det var for at være med til at beskytte de andre, men ved at være i yderkredsen, blev hun ikke så ofte konfronteret med sig selv. I aften ville hun placere sig midt i flokken.

Urolig og angst sejlede hun ud og ind mellem de andre på vej mod midten, men som noget nyt var uroen og angsten helt okay, det var jo en ny situation. Hun passerede et par fra sin egen søskendeflok, som bebrejdende spurgte hende, hvad hun bildte sig ind. Lidt efter passerede hun sin fader, som hakkede ud efter hende og vrissede noget om, hvad i alverden hun skulle dér. Moderen, der var ved faderens side, så hende slet ikke, eller nærmere lod som om, hun ikke så hende.

Maria lod sig dog ikke anfægte af de oplevelser, for hun vidste nu, at det ikke var hendes problemer, men deres. Så hun bevægede sig beslutsomt videre mod midten i sit adstadige tempo.

Da Maria kom frem til sit mål, fik hun al den plads hun skulle have. Hun strakte halsen og kiggede ud over hele flokken og tænkte for sig selv, at hun var kommet hjem. Hun drejede halsen rundt og lagde hovedet tilbage under den ene vinge.

Døden, det nye liv

Medens hun lå der for at falde i søvn, gjorde hun som alle de andre aftener: hun ransagede sig selv for den forløbne dag. Hun fik en forståelse for sin tilstand, da hun var vågnet om morgenen. Det var jo ikke så sært, at hun havde haft det sådan, for hendes krop, sjæl og sind måtte have vidst, at hun netop denne dag ville beslutte sig for at tage det fulde ansvar for sit eget liv. En beslutning om en kærlighedsaffære med sig selv, sådan som hun nu var – kærlighed forstået som tillid og respekt.

Maria var nu klar over, at noget havde forladt hende. Alt det arbejde hun havde udført med sig selv og sit indre, havde haft den effekt, at såvel hendes hunside som hendes hanside var blevet fuldt integreret. Igennem den kærlighed til sig selv, som integrationen havde medført, ville hun nu kunne se, hvad der var hendes indre sandhed, og begynde at lære at leve i den. Med en oplevelse af fred, ro og harmoni bredte en indre varme og glæde sig i hende helt ud til yderste fjerspids, og i den nye oplevelse af sand glæde gled Maria ind i sin søvn. Maria vidste nu, at hun havde givet slip, og at en ny tid var kommet.

Indvielsen

Hvor længe Maria havde sovet, vidste hun ikke, men på et tidspunkt i løbet af den lune nat mærkede hun en iskold luftstrøm, og hun blev helt kold på det yderste lag fjer. Straks efter hørte hun et sus hen over vandoverfladen, som om en stor svane landede.

Noget forskrækket slog hun øjnene op, og forundringen var stor. De andre svaner var ikke at se, og hen imod hende kom en stor hansvane sejlende. Der var noget helt specielt over den. Den udstrålede en kraft, en energi, hun aldrig havde set magen til. Efterhånden som den kom nærmere, blev alt lyst omkring dem. Maria så, at den havde et blåt næb, og på ryggen voksede en fredslilje. Maria kunne ikke huske, at hun på noget tidspunkt havde set noget smukkere, men skræmt, det var hun.

Den store svane var kommet helt hen til Maria. Han fortalte hende, at han kom fra den spirituelle verden, fra den universelle krafts energi-

center, og at han for Maria, sådan som hun kunne se ham, hed Michael. Han var kommet for at bringe hende med sig, så hun kunne lære af en opgave, han skulle udføre.

Michael sagde, at hun var blevet udvalgt til at bringe de oplevelser, den viden og den visdom videre, der var forbundet med hans opgave. Han fortalte hende også, at det var helt hendes eget valg, hvorvidt hun ville tage med ham og dermed påtage sig denne opgave. Men var hun først gået i gang, ville der ikke være nogen vej tilbage. Ligeledes sagde han, at hun måtte være parat til at bære det fulde ansvar for konsekvenserne, der ville dukke op undervejs, ligegyldigt hvilken karakter de end måtte have.

Maria, der havde været skræmt i begyndelsen, var begyndt at falde til ro. Hendes angst var blevet til opmærksomhed, og hun oplevede Michaels udstråling som fredfyldt og livgivende. Michael sagde godt nok, at hun havde en valgmulighed, men sådan oplevede Maria det ikke, for inden han havde talt færdig, kunne Maria mærke, at der kun var ét svar.

Hun oplevede, at hun ét eller andet sted vidste, hvad det hele gik ud på. Hun kunne se, at hun nu havde skabt åbning for at få materialiseret denne viden, og at det ville ske, når hun sagde ja. Maria gav udtryk for sine oplevelser og for en dyb taknemmelighed. Michael smilede til hende og bekræftede, at hun havde fået nøjagtig den mulighed, hun selv havde skabt, så muligheden var hendes ret. Hun skulle derfor rette sin taknemmelighed mod sig selv, for først dér ville den få effekt.

Michael udtrykte sin jubelglæde over Marias beslutning ved i stor hast at sejle rundt om Maria i ottetalssving, hvor hun var center først i den ene ring og så i den anden. Han blev ved længe hurtigere og hurtigere, så blomsterstøv fra fredsliljerne på hans ryg fortættede luften, så Maria til sidst kun kunne høre Michaels jubelsang til musikken fra vandet.

Da Michael endelig stoppede, kunne Maria mærke, hvordan blomsterstøvet dalede ned over hende. Hun oplevede en for hende ganske ukendt kraft trænge ind i sig, og hendes modtagelse af ydmyghed blev meget stærk. Maria vidste nu, at hendes beslutning var rigtig.

Rejsen i det ukendte

Michael var i færd med at pudse sin smukke fjerdragt efter den hektiske jubeldans. Maria, der var begyndt at blive utålmodig, henvendte sig til ham og spurgte hvad hun skulle, hvor de skulle hen, og hvad hans opgave var. Michael svarede med at fortælle hende, at dét at leve et åndeligt liv indebar, at hun lærte om begge sider af det åndelighed består af, nemlig såvel den spirituelle del som den emotionelle del.

Michael fortsatte med at fortælle Maria, at det arbejde, hun gennem trosbegrebet havde udført i sin emotionelle del, netop ved at tro på sig selv, var det, der åbnede for hendes spirituelle del, da begge disse sider drives af evnen til at tro. Michael definerede trosbegrebet for hende med følgende ord: "Troen er en højere psykologisk evne, som ligger hinsides det forståelige." "Det er derfor kun muligt at leve i fuld sandhed, som er den betingelsesløse og kompromisløse kærlighed, når du har den fulde tillid og respekt til og for dig selv, med dig selv. Det er dét, der repræsenterer kærligheden," fortsatte Michael. "Så det var, da du gav slip i det, at ville forstå dig selv og dit liv, at du gjorde det muligt for dig at opleve kærligheden. På den måde fik du skabt forståelse for dig selv og dit liv. Netop respekten, du har vist dig selv, i troen på den stærke tillid til dig, i dit emotionelle arbejde med dig selv, er de styrker, du også skal bruge her. Giv slip, hav tålmodighed og gennem den kærlighed får du dine svar. Så nu ikke flere spørgsmål, bare følg med ved min side."

Michael spurgte Maria, om hun var klar til at tage af sted. Det var hun, om end med nogen uro i kroppen. De bredte vingerne ud, strakte dem et par gange, og så gjorde de klar til afsæt. De baskede med vingerne, samtidig med at de løb hen over vandoverfladen. Da den rette lyd fra vingeslagene var tilstede, lettede de, og da farten var på plads, steg de op i den stjerneklare nattehimmel.

De fløj i nordvestlig retning, højere og højere op. Maria, der syntes, at luften begyndte at blive lidt tynd, drejede hovedet og kiggede over på Michael. Michael havde opfanget hendes bekymring, men det eneste Maria kunne høre ham sige, i den lette lyd fra deres vingeslag, var: "Tillid Maria, tillid."

De var nu kommet så højt op, at solen ramte dem. Det syntes Maria var helt herligt, så det fik bekymringen til at lette, eller var det mon tilliden, der kom til hende. De havde ikke fløjet længe i denne herlighed, før de styrede ret mod et gevaldigt uvejr. Maria oplevede angsten stige, så hun trak ned bag Michael og forestillede sig at være i beskyttelse her. Michael havde da heller ikke sagt noget, han styrede ganske uanfægtet ret ind i uvejret.

Maria oplevede sig blive kastet rundt mellem torden og lyn. Det oplevede hun godt nok ikke var særligt omsorgsfuldt – de kunne da være fløjet udenom. Det var, som om hun havde tænkt højt, for hun hørte Michael spørge, om hun ikke havde fløjet udenom nok i sit liv. Samtidig med at hun hørte stemmen, gik det op for hende, at hun havde tabt Michael af syne, og så tog angsten fat. Var hun ikke blevet kastet rundt før, så blev hun det nu; aldrig havde hun kendt mage.

Hun formåede dog at bevare overblikket, og pludselig opdagede hun en tunnel i skydækket, hvor der var lys for enden. Maria drejede af og kom ind i tunnellen, her var der nogenlunde til at være. Da hun var kommet næsten hen til lyset, forsvandt det og alt stod igen i ét. Maria forsøgte at finde tilbage til den oprindelige kurs, så så hun lys her, så der og så der. Til sidst oplevede hun sig helt pacificeret i sin angst.

Maria skulle lige til at skrige om hjælp, da hun hørte Michaels stemme inde i sig selv, og den spurgte hende, om hun havde glemt, at angst var hendes overlevelsesfølelse, og var et signal om at handle i opmærksomhed. Maria kunne straks se, hvordan hun i al denne turbulens endnu engang kun havde lyttet til sit hoved og ikke til sin indre stemme.

Angsten tændte nu hendes opmærksomhed, så hun kunne bære den og tænke samtidig, og straks kom hun i tanker om den styrke, hun havde oplevet, da blomsterstøvet var dalet ned over hende efter Michaels jubeldans. Nu mærkede hun igen den styrke inden i sig, og før hun vidste af det, fløj hun igen side om side med Michael, som var på vej ud gennem ozonlaget.

Da de havde fløjet et stykke tid og var kommet et godt stykke uden for Jordens energifelt, begyndte Maria at tænke på, hvor forunderligt det hele

var. Tankerne faldt tilbage på hendes bekymringer, da hun oplevede åndenød, og nu fløj hun bare her langt ude i Universet. Det var forunderligt.

Midt i al dette positive tankemylder gik det op for hende, hvem Michael var for hende. Hun oplevede igen, at han begyndte at tale til hende ud fra hendes tanker alene, men denne gang var det, som om hans stemme kom fra hendes indre jeg, og ikke gennem hendes ører, selvom de fløj her side om side. Han havde sagt til hende, at så forunderligt ville livet altid være, hvis hun fastholdt den sande kærlighed til sig selv.

Maria var blevet klar over, at Michael var hendes intuition, hendes højere selv, hendes universelle kraft, hendes Gud. Med denne meget store oplevelse af enhed var hun nu i stand til at erkende sig selv som Gud i sit univers, sin egen skaber. Som sådan oplevede hun sig nu som en del af hele den universelle kraft. Endnu engang fik Maria den stærke oplevelse af at være kommet hjem. Maria smilede og tænkte: "Jeg gad nok vide, hvor mange hjem jeg har", for hun skulle videre, det kunne hun klart fornemme, og nu stolede hun fast på sin intuition.

Der begyndte at dukke en tåge op forude. Som de kom nærmere, kunne Maria se, at det mindede om en planet. Luftarterne omkring den blev af planetens fremdrift formet på en sådan måde, at den nærmest lignede et kæmpestort æble. Michael brød ind i Marias tanker, og fortalte hende, at det var deres destination, og at den illusion hun så, netop var blevet planetens største problem.

Han fortalte, at individerne på denne planet kaldte den Æblet, og ikke som den egentlig burde hedde, nemlig Problemet. Han sagde, at de første vidende individer på denne planet havde døbt den om og givet den dette frugtbarhedstegn, som det stod skrevet i deres skrifter: "På grund af dens ydre udseende." Han sagde, at det ikke var sandheden, men at han ville berette om det, efter at de var landet, og havde taget sig et lille hvil.

De strøg ned gennem planetens ozonlag og ind i dens atmosfære, og Maria kunne mærke, at det var som på Jorden, bare meget renere. Michael gik i front. De fløj over et par bjergrygge og ind i en frodig grøn dal med en blå, blå sø. Dens vand var så klart, at Maria kunne se lige så dybt, som

hendes øjne rakte. Michael lagde an til landing, Maria fulgte med, og side om side landede de på dette forunderlige sted.

De sejlede ind til søens bred, og kravlede op og lagde sig godt til rette i den smukke frugtbare vegetation. Maria havde svært ved at lægge sig til hvile, hun var så overvældet af alt det smukke, hun havde set under landingen. Vegetationen var meget kraftig, og den udstrålede stærke energier gennem såvel dens størrelse som dens farver.

Dyrene, hun havde set, var ligeledes helt anderledes, skønt de fleste havde samme opbygning og udseende, som dem hun kendte. Hun havde også set arter af såvel planter som dyr, som hun aldrig havde set før, men fælles for det hele var det sande orgie af frugtbarhed, alt udtrykte gennem størrelse og farvepragt.

Maria løftede hovedet op fra sit leje og kiggede ned mod søen, hvorfra hun kunne mærke, at der kom nogen. Hun oplevede et forunderligt smukt syn. Den skikkelse, der kom hende i møde, var lysende i det smukkeste blålige skær, med et gyldent strålende ydre.

Da den kom nærmere, kunne hun se, at det var en menneskeskikkelse, der havde denne udstråling, og han var klædt i en smuk, blå dragt med guldbesætninger. "God morgen," sagde skikkelsen, og Maria blev noget forbavset, da hun kunne høre, at det var Michael. Han smilede til hende og spurgte, om hun ikke havde set ned ad sig selv.

Det havde hun ikke, for hun vågnede jo ved, at hun mærkede den energi, der var kommet hende i møde. Hendes forundring var stor, da hun fik kigget på sig selv. Hun rejste sig op, kiggede ned ad sig selv og løb ned til søen for at se sig i det spejlblanke klare vand. Hvilket syn hun så, af den smukkeste kvindelige menneskeskikkelse, hun havde set.

Hun spejlede sig, drejede rundt, spejlede sig, og ligesom hun så Michael med sin udstråling, kunne hun se, at hun selv udstrålede det samme smukke lyse skær omkring den vidunderlige krop, der var klædt i en enkel hvid klædning. Den var hvid, men hvid på sin helt egen specielle måde. Maria havde en oplevelse af aldrig at have set noget menneskevæsen smukkere.

Michael kom hen til hende og sagde, at når hun var færdig med at sole sig i sit eget lys, var det på tide, at de kom videre. Maria blussede op i kinderne og tænkte, at det var vist ikke så godt, at hun var blevet så henrevet i sig selv. Michael var der straks på hendes tanker og sagde, at det var da helt i orden, og endda ganske vigtigt at nyde sit eget arbejde, men at det på dette høje spirituelle plan var meget nemt at sole sig væk i sine egne smukke bedrifter.

Opgaven

De satte sig ned i græsset i deres nye skikkelser, og Michael fortalte, at han, medens Maria havde hvilet sig, havde været rundt på planeten og konstateret, at alt var klart til, at han kunne gå i gang med at udføre sin opgave. Han begyndte at berette for Maria, hvordan han for ca. 7000 år siden, hvis det blev regnet i jordisk tid, havde levet på denne planet, i sin sidste inkarnation som menneske. Nu var han vendt tilbage for at få ryddet op på planeten og få tilintetgjort alle de udødelige kroppe, som han ville vise hende senere.

Michael fortalte, at da han forlod planeten, var alt levende, på nær *individerne*, der regerede, gået til hvile. Planeten havde været nærmest uddød at se på. Der havde ikke været noget frugtbart at se nogetsteds, og alle vandene var så forurenede, at de ikke var til at komme i nærheden af. De havde været stinkende og ætsende giftige. Først da de sidste individer for ca. 4000 år siden ikke havde mere energi til at holde sig i gang, begyndte planetens øvrige liv igen at live op. Det var i dag så blevet til den frodige vegetation og de liv, som Maria indtil nu havde set.

Han fortalte, at processen med den tilsyneladende uddøen var gået meget hurtigt, efter at den gruppe mennesker, han selv havde hørt til, havde besluttet sig for at lade sig uddø, så de ikke længere kunne tilføre næring til individerne, som de havde valgt at kalde dem. Individerne havde selv været, og var, egentlig mennesker. Men med de valg, de havde truffet og troet på som deres sandhed, havde det ledt til deres egen destruktion.

Michael selv havde hørt til en gruppe mennesker, der nægtede at del-

tage i den levevis, individerne og flertallet havde valgt. På hele planeten havde der været sådanne *udbrydere*, som de var blevet kaldt. Udbryderne havde levet ude i skovene, som var blevet destrueret af individerne i deres jagt på dem. De jagtede ikke udbryderne for at slå dem ihjel, men for at indfange deres kvinder, som de brugte til at skabe liv til deres egne gensplejsede fostre.

Udbryderne måtte søge tilflugt i huler i bjerge og i underjordiske grotter for at få nogenlunde fred. Den leveform, de troede på, med egen forplantning og dyrkning af egne fødevarer til opretholdelse af livet, var blevet så vanskelig, at de besluttede sig for ikke længere at lade børn komme til verden. På den måde kunne de også se, at der var en mulighed for at redde hele planeten, når de standsede skabelsen af mulige rugemødre for individerne.

Det var blevet meget vanskeligt for udbryderne at leve med deres partnere, fordi individerne havde formået at udvikle små flyvende scannere, der blev tiltrukket af udstrålingen af kærlighedsenergier. Udbryderne havde været nødt til at fremstille blyceller, hvor de kunne være med deres partnere i parringslegen, da seksualitetens healende kærlighedsenergier var så stærke, at scannerne kunne lokalisere dem på lang afstand.

Individerne havde udelukkende eksisteret af at dyrke problemer. De skabte dem for så bagefter at finde værd i at løse dem. Forskningen havde medført, at de langsomt fra at have lignet mennesker, havde bevæget sig over til menneskelignende skikkelser, der havde mistet egen forplantningsevne. Hår og tænder havde de heller ikke mere. Tænderne havde de ikke brug for længere, for der var kun ganske få, der måtte tage beslutninger.

Det havde haft den konsekvens, at lidelser med tænderne var blevet et stort problem, fordi de beslutningsløse totalt mistede evnen til at tage beslutninger. Tandproblemer opstod i uhørt skala. Derfor blev der taget beslutning om at fremavle tandløse individer, og det passede også godt med, at der ikke længere var mulighed for at dyrke føde i naturen. Der var skabt fysisk føde i pilleform, hvilket var gensplejsernes gevinst af værd, for med den form for indtagelse af næring, kunne de nu manipu-

lere de øvrige individer hvorhen de end ville.

Det lykkedes de ledende individer at skabe udødeligheden kort efter, at udbryderne havde besluttet sig for at lade sig uddø, så individerne tog det i deres snæversynede selviskhed ikke så tungt, at tilførslen af rugemødre begyndte at dale. De havde i glædesrusen over den vundne udødelighed glemt alt om, at det var problemer, der var deres eksistensenergi, så når der ikke blev tilført nye individer, ville der ikke blive skabt nye problemer, og så ville der ikke være mere eksistensenergi.

Af udødeligheden blev der skabt endnu et problem, som de kun kunne løse på én måde. Der skete nemlig det, når individerne ikke fik deres værd, at de blev til tomme, ubevægelige hylstre, der kun kunne ligge og kigge ud i intetheden med blinkende øjne, når støvet dryssede ned i deres øjne. Og støv var der nok af, der var ikke andet, når der ellers ikke kom en regnbyge, der formåede at trænge ned gennem den forurenede atmosfære.

Individerne vidste, at de på et tidspunkt ville passere tæt forbi en anden planet, hvor der var nogen, der forsøgte at finde samme vej, som de havde fundet. Der var nok af problemer på den planet, der kunne tilføre dem eksistensnæring. De vidste, at planetens energiniveau var så negativt, at de, hvis de passerede tæt nok forbi, ville blive trukket ind i dens atmosfære af de negative energiers vibrerende frekvenser.

De konstruerede derfor en mængde lagersonder, hvori de placerede deres energiforladte hylstre. Sonderne var skabt på en sådan måde, at de, når de strøg ind i en planets atmosfære, ville affyre sig selv, stryge ud af deres egen atmosfære og lade sig trække ned på jorden af den anden planets tiltrækningskraft.

Michael fortalte, at hans opgave var at omjustere disse sonders affyringsmekanismer, så de først ville blive affyret, når planeten havde passeret den planet, som han nu kunne fortælle ville være Jorden. De havde rejst sig og var på vej gennem et tæt skovområde. Maria gik og tænkte på, hvad hendes opgave mon egentlig gik ud på, medens hun gik og nød al farvepragten.

Det skal jeg sige dig, fortsatte Michael. Du skal ned og sprede dette bud-

skab til dyrene på Jorden, og I skal forberede jer på mødet med de forstyrrelser, der vil opstå, når denne planet passerer. De store fugle og havpattedyrene skal med deres sang blokere for udstrømning af Jordens negative energier, hvis mennesket ikke inden da skulle nå at vende energierne, så de positive energier bliver de stærkeste.

Dér, hvor der specielt skal lukkes af, er ved det menneskeskabte hul i ozonlaget, da planeten vil passere tæt op ad det. I vil med jeres sang kunne skabe så kraftige vibrationer, at de negative signaler ikke trænger ud, men det vil også skabe kraftige svingninger og vibrationer, der vil medføre kraftige påvirkninger af jordskorpen. Hvis mennesket får løftet det positive energiniveau inden planetmødet, skal I holde jer fra at skabe den beskyttelseskappe. I må kun skabe beskyttelsen, hvis det bliver absolut nødvendigt for at undgå en udslettelse af Jorden som den, jeg har fortalt dig har foregået her.

Maria og Michael var nu kommet frem til resterne af nogle bygninger, og hun fik øje på, at der hist og pist lå nogle af de tomme hylstre og blinkede med øjnene. De gik hen til ét, og Michael sagde, at han skulle have samlet alle dem sammen, der lå og flød, og have dem anbragt i nogle af de mange tusinde sonder, der stod rundt omkring på planeten.

Maria så på det tomme individ. Der var tydelige paralleller til mennesket. Huden var en mellemting mellem øgle- og slangehud, faconen på kroppen var meget lig menneskets, men det skaldede hoved så noget anderledes ud, med en tandløs bred mund med nogle kraftigt udviklede kæbemuskler, der nærmest var svulmende. Michael sagde, at det var affødt af, at de gennem hele deres eksistens ikke havde foretaget sig andet end at sidde og gumle på de andres æbler, eller rettere problemer, som en anden ko tygger drøv. Den samme næring igen og igen, gumle, gumle, gumle, på det ene selvskabte problem efter det andet.

Da de havde vandret rundt, og Maria var blevet vist det, hun skulle se, sagde Michael til hende, at tiden nu var inde til, at hun måtte videre. Michael fulgte hende ned til søen, hvor hun skulle af sted fra.

På vejen derned gik Maria og tænkte på de katastrofer, der ville ske, hvis ikke menneskene nede på Jorden fik vendt om og begyndte at bygge

deres liv på positivt skabende energier. Hun oplevede det uhyggeligt, at det kunne blive en nødvendighed at være med i en proces, der kunne medføre kæmpe naturkatastrofer, hvor mange sjæle bagefter måtte til at finde nye hjem. Hun havde sagt ja til at udføre opgaven, og når hun havde set, hvordan det var gået på denne planet, så var hun ikke i tvivl om, at det var det rigtige. Når alt kom til alt kunne hun jo håbe på, at menneskene kom til fornuft og lærte at tage sig selv alvorligt.

Michael brød ind i hendes tanker og sagde, at det var korrekt, at mange ville dø, men at død var nyt liv. Vil menneskene ikke leve i kærlighed, er det nu engang deres eget ansvar – også at bære konsekvenserne, for det de så modtager. Ja, mange vil dø, men endnu flere vil bestå, og dem, der består, vil blive nødsaget til at finde nyt indhold i livet. De vil komme til at følge de mange, der har fået lært at leve med sig selv, i sig selv, af sig selv som naturligt aggressive, kreative, skabende kærlighedsvæsener.

Hjem

De var kommet ned til søen, og Maria kiggede på Michael, der bare smilende sagde: "Du hopper bare ud i det." Maria gik over for at ville give Michael et ordentligt kram og et kys, men som hun tog om ham, var han bare væk.

Maria kiggede rundt for at se, om hun kunne se ham, og oplevede en angst inde i sig. Nu var hun alene, og hun troede, at hun ville have fået at vide, hvilken vej hun skulle. Så hørte hun stemmen: "Tillid, Maria, tillid." Maria tog en dyb indånding, snurrede rundt, satte i løb og sprang på hovedet ud i søen. Så skete der noget ganske forunderligt, og hun oplevede det, som var det i slow motion. Hendes krop forandrede sig ganske enkelt til en delfin, samtidig med at kroppen strøg ned i vandet.

Det var forunderligt, og hvilken frihed. Hun oplevede sig i ét med Altet, og hun var nu i stand til at bringe sig i enhed med og bevæge sig i alle elementer, ligegyldigt hvad de måtte være. Maria tog sig nogle hurtige ture rundt i det glasklare vand, ned i dybet, og dernede fra kunne hun se helt op i lyset. Hun boltrede sig legende rundt i denne nye mulige

levevis, da hendes stemme igen talte til hende, så hendes kinder endnu engang blussede op.

"Der kommer tid til den rene leg," hørte hun stemmen sige. Maria havde endnu engang ladet sig henfalde til at sole sig i sine skabelser, og besluttede sig til at tage afsæt til den lange flyvetur hjem til Jorden. Hun dykkede, og med lynets hast strøg hun op mod vandoverfladen og fortsatte lige op i luften. Og som da hun sprang i vandet, forandrede hendes krop sig igen, til det element, hun var på vej op i. Denne gang indtog hun det, hun kaldte sin egen krop.

Maria strøg med stor fart op og ud gennem atmosfæren, ret ud i Universet. Først nu oplevede Maria, hvorledes der var sket noget med hendes oprindelige udseende. Hun så, at hendes næb ikke længere var grønt, det var nu blevet blåt, nøjagtig som Michaels havde været det. Så vendte hun hovedet for at se, om der også skulle være blevet placeret en fredslilje på hendes ryg. Det var der ikke, men dér, hvor hendes gråbrune fjer havde været, var der nu de smukkeste gyldne fjer af det pureste guld.

Det er skønhed og udstråling, og lige i nuet kunne det godt ærgre hende lidt, at det kun var hende selv, der var i stand til at opleve det. Måske ville hun møde andre, der som hende selv ville kunne se det, fordi de netop var på lignende opgaver. Michael havde sagt til hende, at hun ville komme til at møde andre, som hun ville komme til at dele sit liv med.

Før hun vidste af det, strøg Maria ned gennem ozonlaget på det tynde sted, for på vejen ned at besigtige de områder, de om nogle år måske skulle op og synge fra. Maria strøg ned over Skandinavien og lagde an til landing i sin velkendte fjord, hvorfra hun skulle påbegynde udbredelsen af den visdom, hun havde modtaget.

Der lød et sus og et pjask, og noget forskrækket slog Maria øjnene op. Solen var ved at stå op, og Maria tænkte, om hun kun havde drømt. Nej, noget var der sket, for da hun så på sit næb, var det stadigvæk blåt, og hun havde også de gyldne fjer med sig i denne nye dag.

Maria begyndte at dele sine oplevelser med andre, og flere og flere af hendes artsfæller begyndte, i tiden der fulgte, at komme for at hjælpe

hende med at bringe budskabet videre, så energierne på Jorden kunne blive vendt til det positive, på hvilken måde det end måtte blive. Maria rejste rundt, og hvor hun end opholdt sig, strømmede der dyr til, som ville deltage i genoprettelsen af kærlighedsenergien på Jorden.

Kapitel 37 Arbejdsgrupper

Selvhjælpsgrupper

Selvhjælpsgrupper er et stadigt voksende redskab for personlig udvikling. Men der sker ofte det, at mennesker ikke er bevidstgjorte, eller at det bliver glemt – at udviklingen kun kan foregå ved, at der bliver gjort plads gennem en samtidig afvikling af det, der ønskes forandret.

Det er indbildning, at der sker en udvikling ved at sidde og dele med andre, hvordan noget er eller har været for den enkelte. Det kan allerhøjst blive til et enkelt fremskridt, hvor du til stadighed kommer til at stå og hvile dig op ad det, du ønskede at fjerne dig fra. Hjælpen bliver derfor kun til en accept af, hvordan det har set ud. Gryden vedligeholdes, der bliver bare lagt et låg på.

Det samme sker, og måske endda i endnu højere grad, i andre former for terapier, hvor terapien styres af et menneske uden for dig. Det er forårsaget af, at terapeuten enten vil frelse dig, eller at du tillægger terapeuten ansvaret for din healingproces eller det hyppigst forekommende: en kombination af begge dele.

Hvis terapier skal have skabende effekt, må de nødvendigvis konstant indeholde minimum: et ønske om et muligt delmål og én eller flere tilsyneladende løsningsmodeller over for de enkelte adfærdsmønstre og/eller symptomer. Derfor må talen i sådanne grupper fastholdes til kun at indeholde konstateringer om genkendte facts, frigjort af forklaringer, og derefter klare og tydelige skabende beslutninger om, i eller til det nye, ligeledes frigjort af forklaringer.

Forklaringer er og bliver, til enhver tid, i disse sammenhænge ubevidste retfærdiggørelser, bekræftelser eller søgen efter samme. Det er bl.a. forklaringerne, der er med til at fastholde den ubevidste mistillid til din egen skabende kraft, der til syvende og sidst fastholder din ubevidste uansvarlighed overfor at tage dig selv alvorligt. Det afføder en forsaget

selvhøjtidelighed i healingprocessen, hvorved der ofte på den måde sker det, at adfærdsmønstrene og/eller symptomerne bliver dyrket og vedligeholdt i en indbildskhed om, at healing finder sted.

Ofte har disse former for terapier også en tendens til at udvikle sig til kaffeklubber med kopper, askebægre, kager, stearinlys, røgelsespinde og alverdens andre unødvendigt støjskabende flugtredskaber: "For det er da så hyggeligt". Det er muligt, at det er det, men det har bare den effekt, at den disciplin, der under sådanne møder er en absolut nødvendighed, glider stille, roligt og ubemærket i baggrunden. Det er derfor også en dårlig idé at mødes privat i den slags grupper; det drejer altid over i noget, det ikke skal være. Ligegyldigt hvor bevidste I måtte være om det, vil det skride for jer, og effekten af det, der fås ud af det, vil ikke være at afspejle i den tid, I bruger på det.

Det er en ganske god idé at hygge sig sammen med sine statister i de sammenhænge, men hver ting til sin tid. Skal effekten af det arbejde, du laver med dig selv, virke skabende for dig, så er terapistund terapistund og hyggestund hyggestund. Husk så, at terapien ikke skal fortsættes i hyggestunden. Terapier er til for at skabe kærlighed til dig selv og derigennem til andre, og ikke omvendt.

At videregive

Der eksisterer afbildninger af et bibelsk budskab, der omtales som *Jakobsstigen*. Det er et billede af en stige, der går helt op i himmelen, og hvorpå en masse mennesker rækker hinanden hånden og hjælper hinanden opad.

Det er det princip, det drejer sig om, når vi vil videregive vores erfaringer. "Du har fået det for intet, og ønsker du at høste frugten og komme videre, må du give det videre for intet". På den stige er der ingen, der rækker hånden op, men der er nogle, der rækker hånden ned. Er du nået et trin op og har lært at leve på det trin, så er du nødt til at gøre dig selv undværlig, dér hvor du står, sådan at en anden kan indtage din plads; ellers bryder systemet sammen.

Du får ikke lov til at flytte dig, før du har overført din lære til et andet menneske, der tog din hånd, da du rakte den ned. Du vil, gennem det at gøre dig undværlig, overføre din visdom på det plan over i det menneske, der følger dig og skal bruge netop den visdom, der hører det trin til. I lettelsen ved det vil du opleve, at der bliver plads i dig til at modtage fra, og til at tage fat i en hånd, der rækkes ned fra dit næste trin på stigen. Du vil langsomt, i takt med, at du slipper dig selv på det gamle plan, blive løftet op på det næste trin, hvor der er én, der så har gjort sig selv undværlig, så der blev plads til dig.

Det er det princip, der ofte bliver misforstået i troen på, at der er nogen, der rækker hænder op. Der gribes bare fat i den første den bedste, og mennesker, der overhovedet ikke er parate til at tage det ansvar, det er at gøre sig selv undværlige, rives med ned. Der holdes krampagtigt fast, og resultatet er, at du enten bliver hængende eller lader dig trække ned. Der er ikke nogen, der skal frelse nogen. Forsøges det, bevæger du dig ikke opad, selvom du måske oplever det sådan; du styrer usvigelig sikkert mod bunden.

En misforståelse af denne stiges princip fører til det, der bl.a. skaber gurudyrkelse og piedestaler med mennesker på. Det sker, når du får placeret dig selv sådan, at du bliver i stand til at gribe fat i hænderne på dem, der er ti trin under dig selv. Her skinner lyset på dig, men det er ikke oppefra, det er nedefra, og det er så stærkt, at du ikke kan se de hænder, du havde mulighed for at tage fat i, så du selv kunne komme videre. Du styrer også usvigelig sikkert mod bunden, for det trin du står på, vil ikke holde i længden, og faldet bliver meget voldsomt.

Nogle vil så nok sige: "Jamen, jeg arbejder jo med andre mennesker, så det er da ikke min skyld, hvis det sker; det er da ikke det, jeg ønsker." Dertil kan jeg kun sige, at du vist ikke har meget tjek på dine ønsker eller din indbildskhed. Arbejder du med andre mennesker, er din ædleste opgave at distancere dig, sådan at der ikke er chancer for, at den ene eller anden form for afhængighed kan opstå.

Vi må hele tiden, hvis vi ønsker at bevæge os opad, placere os på en sådan måde, at vi kan se det, vi selv kan modtage – vi må se vores lære. Det gøres kun ved at bestræbe dig på at gøre dig selv undværlig. Så hvis du

nøjes med at give til dem, der står på trinnet lige under dig selv, så vil du ikke blive blændet af noget falskt lys.

I det mentalhygiejniske træningsprogram, der er opstået med dette materiale, arbejdes der efter selvhjælpsprincipperne. Der er blevet skabt to gruppeformer, og jeg har, for at bryde med påvirkningerne af det slidte og stærkt misforståede ord "terapi," overført ordet "træning" i dette materiales arbejdsprocesser. Det er udelukkende gjort for at undgå de ubevidste påvirkninger, vi ligger under for, med omtanke på ordets kraft. *Nye tanker, nye tider*.

De to gruppeformer er henholdsvis *træningsgrupper for opstart* og *træningsgrupper for fortsat vækst*. Jeg vil beskrive, hvordan disse grupper kan opbygges, og hvordan det er meningen, at der skal arbejdes i dem.

Træningsgrupper for opstart

Når en sten smides i vandet, spredes ringene, så et sted må det hele begynde. De første ringe er i fuld gang med at sprede sig gennem de statister, der har fulgt dette træningsprogram i dets skabelse, opvækst og endelige tilblivelse. Der vil, som nævnt i kap. 39, emne nr. 36, i temaet *Indledning*, være mulig hjælp at hente, hvis du kunne tænke dig at gå ind i et mentalhygiejnisk træningsprogram sammen med andre.

Det vil være en fordel, hvis I kan blive sat i gang af nogen, der har været igennem programmet mindst to gange med sig selv i den ene eller anden af de to gruppeformer – men det er ikke nogen absolut betingelse, hvis I er en gruppe, der har et ønske om at gå i gang.

Jeg vil tage udgangspunkt i beskrivelsen af den træningsgruppemodel, hvor det er en erfaren, der i sin egen læreproces har det overordnede ansvar for, at der i gruppen leves op til træningsprogrammets opskrifter og disciplin. Hvis gruppen består af uerfarne deltagere uden en erfaren gruppeansvarlig, beskriver jeg i parentes, hvordan det anbefales udført.

Gruppestørrelser med deltagere fra tre til seks + en erfaren gruppeansvarlig, er de bedste. Møderne skal holdes en gang om ugen, og med et nyt emne hver gang.

Introduktionsmøde
Når en gruppe er blevet samlet til opstart, begyndes der med et præsentations- og introduktionsmøde. Denne første sammenkomst må påregnes at tage 3-5 timer, så det vil være relevant at lægge dette møde uden for de kommende ugentlige mødetider. Det er et møde med kaffe/the-pauser og ikke et kaffe/the-møde.

Præsentation
Efter at være samlet, begyndes der til aftalt tid med en præsentation, hvor den mødeansvarlige lægger linjen gennem at præsentere sig selv, bl.a. med en kort beretning om, hvordan vedkommendes proces er forløbet indtil dette nu. Herefter gives ordet videre til den næste.

Runde med, hvad der ligger til grund for at sidde der – afhængighed og håb for processen
Når alle har præsenteret sig, tages der endnu en omgang, hvor hver især lægger ord på, hvad de mener der ligger til grund for, at de sidder der, hvad de oplever, afhængighed er for dem, og hvad de håber at få ud af denne proces.

Tidtager
Den mødeansvarlige holder øje med tiden med hensyn til pauser.
(For grupper uden en erfaren gruppeansvarlig vil det her være tid til en pause, og denne første pause vil være udmærket for tilrettelæggelse af resten af denne fællesintroduktion).

Efter pausen går de tilstedeværende i gang med en gennemgang af arbejdsformen i første halvleg.

Åbningstekst
Der tages udgangspunkt i en fælles gennemgang af åbningstekstens punkter. Læs mere om de enkelte punkter i temaet *Åbningstekst*. På den måde vil deltagerne komme i kontakt med processen. I placerer jer i en rundkreds i denne halvleg. Når gennemgangen er færdig, er det tid for at afprøve det at tale i gruppen, og det at give og modtage respons.

Give og modtage respons
Tag udgangspunkt i det absolutte nu, bare sæt ord på, hvordan du har det lige nu. Når en deltager har talt, gives der, efter tur, en kort respons fra de øvrige. Læs yderlig om respons under temaet *Opstart første halvleg*.

Den gruppeansvarlige skal ikke gå ind i respons denne første mødedag, det kobles først på, næste gang I skal mødes.
(Uden erfaren gruppeansvarlig mediteres der ligeledes ikke denne dag).

Sig selv og gruppen
Efter at alle har talt og modtaget respons, tages der en runde, hvor hver især sætter ord på, hvordan de oplevede det med sig selv og gruppen som helhed.

Tid for pause
Denne pause kan kombineres med frokost og/eller en opfriskning af emne nr. 1, som skal være forberedt til denne dag.

Anden halvleg
Når I atter samles til den aftalte tid, gennemgår I emnet på den måde, som det er beskrevet i temaet om anden halvleg.

Forberedelse til næste emne
Aktiviteterne skal ikke være løst; det skal først ske til næste mødedag, hvor emne nr. 2 så skal være forberedt. Den forberedelse, der skal finde sted, er en gennemgang med dig selv i forhold til teksten, sådan at det, hvis der er noget, du ikke kan finde forståelse for, eller noget du har modstand på, kan blive belyst for dig. Du vil så være i stand til at udføre aktiviteterne til næste møde, hvor du skal dele det, du har fået ud af at arbejde med spørgsmålene.

Det vil så atter være tid for en kort pause, inden det afsluttende møde, hvor I blandt andet skal gennemgå afslutningsteksten med udgangspunkt i temaet om samme.

Test
Efter pausen sætter I jer i rundkreds igen, og der laves endnu en test af det at tale i den rundkreds, nøjagtigt som I gjorde tidligere.

Efter responsen udtrykkes det, hvordan den enkelte oplevede runden med sig selv. Derefter er det tid for at teste grupperansagelsen.

Grupperansagelse
Ganske kort, uden sidespring, udtrykker hver især, hvordan de oplevede, at gruppen fungerede i denne seance, og kun den. Herefter afsluttes gruppen med oplæsning af afslutningsteksten af den, som den gruppeansvarlige har udleveret teksten til.
(Uden erfaren gruppeansvarlig læses det op af denne mødedags gruppeansvarlige).

Sindsrobøn
Det er en god idé at slutte mødet af med at rejse jer, tage hinanden i hænderne og sende sindsrobønnen ud i æteren i fællesskab. Er der nogen, der ikke ønsker at deltage i den fællesbøn, står det dem frit for at forlade mødelokalet inden. Tag det, du kan bruge, og lad resten ligge. Mødet er slut, I er i gang, og som der står skrevet i Svanernes sang: "Tillid, Maria, tillid."

Sådan forløber et gruppemøde
Rækkefølge
Møderne er delt op i to halvlege med en kort pause mellem halvlegene. Møderne skal foregå i veloplyste lokaler og siddende på stole. Første halvleg finder sted i en rundkreds, og anden halvleg må meget gerne finde sted omkring et bord.

Den rækkefølge, deltagerne i gruppen placerer sig i, skal foregå ved en eller anden form for lodtrækning hver eneste gang. Anvend noget med nogle numre på, og placér jer så i første halvleg i den rækkefølge, numrene anviser, og i den anden halvleg i den modsatte rækkefølge. Det kan så godt være, at du kommer til at trække det samme nummer flere gan-

ge i træk; det er der så én eller anden mening med.

Ses der bort fra nogle få ændringer, er disse retningslinjer også gældende for "Træningsgrupper for fortsat vækst."

Første halvleg
Når tiden er inde, placerer de enkelte sig i den anviste rækkefølge, og den gruppeansvarlige har anbragt åbningsteksten på en stol. Den deltager, der skal sidde dér, læser åbningsteksten op.
(Uden erfaren gruppeansvarlig er vedkommende, der har trukket nummer 1, den primære gruppeansvarlige i første halvleg, og er den der læser åbningsteksten. I anden halvleg er vedkommende, der har trukket sidste nummer, den primære gruppeansvarlige, som så også tager sig af afslutningen).

Efter at åbningsteksten er læst op, beder den gruppeansvarlige alle om at lukke øjnene et øjeblik og trække vejret dybt et par gange, for samtidig at få kontakt med hvad de sidder her for.

Nummer 1 går så i gang med at tale om, hvordan vedkommende har haft det siden sidst. (Fat dig i korthed og kig i dig selv, når du taler).

De øvrige, der har lyttet i åbenhed ved bl.a. at se på den, der har talt, giver så en respons til den, der har talt, og vedkommende afslutter med sin egen respons på sine ord.

Herefter er det den næste, der taler, modtager sin respons, og ordet går videre. Responsen vil jeg komme ind på i næste tema.

Når alle har talt, er der to måder at fortsætte på. Der skiftes mellem, at den gruppeansvarlige går ind i responsen, og at der mediteres på responsen. *(Uden erfaren gruppeansvarlig mediteres der hver gang).*

Når den gruppeansvarlige går ind i responsen, foregår det ved, at den gruppeansvarlige spørger dig, om der var noget i den respons, du modtog, du ikke kunne forholde dig til. Den gruppeansvarlige har, mens du modtog respons eller lige efter gjort sig et notat om en emotion eller en tilstand, som den gruppeansvarlige i sin modtagelse af dine ord har en oplevelse af, at du den dag skal bestræbe dig på at lægge ord på.

Respons, du ikke kunne forholde dig til
Var der noget i din respons, du ikke kunne forholde dig til, vil du blive spurgt, om du ønsker at få belyst, af dem der gav dig responsen, hvor det var, eller hvad der gjorde, at de oplevede det. Det vil så være skabende fornuft at sige ja tak, for det er her, du har fået skabt mulighed for at få belyst, hvordan du måske dækker for sandheder for dig selv, men det er dit valg, om du vil høre det.

Lad os eksempelvis sige, at du har talt i gruppen, og det du har talt om, i din egen bedømmende forestillingsverden, har været af udelukkende negativ karakter. Dine statister har hørt dine ord, men de har også siddet og lyttet til andre sandheder i det talte, så nogle af dem har afspejlet en glæde i noget af det, du har talt om. Du vil så med stor sandsynlighed undre dig noget over, hvor glæden skulle være i det, du har talt om. Det er her, det er skabende fornuft at udtrykke din undren. Dine statister kan så lægge ord på, hvor de oplevede, at glæden afspejlede sig. Du vil på den måde, hvis deres oplevelser er nogle, du kan høre en sandhed i, få afsløret adfærdsmønstre, hvormed du overfor dig selv slører, eller måske flygter fra at se din egen skabte glæde.

I responsen ligger en af dine store muligheder for at få afsløret, hvordan du opbygger og skjuler dine forsvarsmekanismer og skjuler dig bag dine forsvar. Dine statister sidder ikke i gruppen for at de skal følge dig gennem dine beretninger om dit liv; de sidder der, for at du kan låne deres hjerte, ører og øjne, så du kan lære, hvem du kan blive til. Dine statister er der kun, for at du kan høre dig selv. Dæk dine behov, brug dem.

Respons fra den gruppeansvarlige
Efter en eventuel belysning fra dem, der gav dig den respons, du ikke kunne forholde dig til, bliver du bedt om at lægge ord på den emotion, og/eller tilstand, den gruppeansvarlige har noteret sig. Det er her meningen, at du får lagt ord på det på en sådan måde, at du selv kan høre, hvordan det har været for dig engang, hvordan det ser ud for dig i dag, og om muligt hvordan du ønsker, at det må blive for dig.

Den gave, du får skabt ved det, er, at du påvirker dig selv til en ubevidst

forberedelse på kommende situationer. Den påvirkning vil gradvist hjælpe dig over til at blive handlende, hen mod det du ønsker at gøre, eller den måde du ønsker at handle på. Det vil hjælpe dig, for når du står i situationer og er emotionelt engageret, er du reagerende. Når du på denne måde får forholdt dig til noget, du tilsyneladende ikke på det givne tidspunkt er engageret i eller påvirket af, så vil du blive bedre og bedre til at være på forkant med det, du vil opleve i dit liv. Det er en af metoderne, der optræner dig i at lære at forholde dig til dit liv, så du ikke kun prøver at gøre, når noget er opstået. Det er lige dér, du ikke kan forandre.

Meditation på responsen

Når gruppen er nået til den dag, hvor den har emne nr. 7 på programmet, da er alle ved at være dus med det at modtage og give respons, og det at få lagt ord på det, der har været – så er tiden inde til, at der hver anden gang skal mediteres på responsen. Der mediteres i 15 minutter på den respons, du har modtaget, og efter meditationen tages der en runde, hvor hver især sætter ord på, hvordan de oplevede meditationen, og hvad de mener, de fik ud af meditationen. Er det en garvet og veltrænet gruppeansvarlig, kan vedkommende måske komme med antagelige vejledninger til det talte, men tag dem ikke for endegyldige.
(I grupper uden erfaren gruppeansvarlig mediteres der som skrevet hver gang, og det gælder lige fra begyndelsen. Efter meditationen deler man ligeledes sine oplevelser, men her er der ingen, der skal gå ind i andres oplevelser, de skal på intet tidspunkt debatteres – heller ikke selv om der sidder én, der påberåber sig at være ekspert på de områder. Det er dit og ingen andres, så hold det for dig selv, og hold fingrene væk fra de andres. Lad være med at blande dig i ubevidste forsøg på at være frelser).

Er der nogen, der ikke har prøvet meditation før, eller måske ikke på denne måde, så vær tålmodig – udvis respekt for dig selv i tillid til, at det arbejder for dig, lige meget hvad der sker. Jeg kan forsikre dig for, at du får det, du skal bruge, og dine meditative evner kommer til at blomstre i fuldt flor.

Grupperansagelsens disciplin
Når gruppen er færdig med at dele og modtage, afsluttes der med en grupperansagelse. Det er den gruppeansvarlige, der begynder ransagelsen. Den har til formål at bevare disciplinen, samt at bevidstgøre om overskridelser af retningslinjerne. Er der nogen i gruppen, der ikke har kunnet holde sig til de i åbningsteksten nævnte bestræbelser, så ved de godt, hvem det er, der nævnes, når det påtales i ransagelsen.

Der skal ikke nævnes navne i ransagelsen; det er absolut ikke nødvendigt, og det har heller ingen relevans. Det samme gør sig gældende, når du taler i gruppen om det ene eller det andet, navne og andre henvisninger er ikke nødvendige for at berette om situationers indhold af læreprocesser.

Det er bl.a. derfor, du i denne bog har set, at jeg fortrinsvis har brugt ordet statist, for det er ganske ligegyldigt, om det er mor, far, søskende, mand, kvinde eller navne på dem, der er med; de har intet med facts i indholdet af din læreproces at gøre. Ligeledes animerer det også til at frigøre dig fra bedømmelse, og du vil samtidig vise, at du påtager dig ansvaret.

Grupperansagelsen skal ikke debatteres. Som så meget andet i dette træningsprogram skal den kun konstateres, og så kan de enkelte bestræbe sig på at gøre det endnu mere perfekt næste gang.

Pause er pause
Nu er tiden inde til at holde pause, og husk at *det er pause*, der holdes. En pause på et kvarters tid er meget passende, fastlæg en tid for pausen, således at alle er parate til at begynde til den tid. Hjælp dem der har tilegnet sig en adfærd med at gøre sig bemærket ved altid først at begynde med at gå på toilettet eller på anden måde gøre sig parate, når det er tid til at sidde på stolene i mødelokalet. Hjælpen skal gå ud på at afskaffe adfærden og gøre dem opmærksomme på, at det er ved at være tid. Det er den gruppeansvarliges opgave at sørge for, at mødet kommer i gang til tiden igen.

Anden halvleg
Anden halvleg er nu klar, og her arbejdes der med de respektive emner. Som beskrevet i temaet *Træningsgrupper for opstart*, arbejdes der i denne

halvleg først med det bearbejdede emne og dernæst med det forberedte emne til næste gang.

Aktiviteterne i det bearbejdede emne skal hjemmefra være besvaret skriftligt på en kort og for alle forståelig måde, afsluttet med en kort erkendelse.

I placerer jer nu rundt om bordet, i modsat rækkefølge af første omgang, og den nye nummer 1 lægger ud med at fortælle om, hvordan det har været at arbejde med emnet. Spørgsmål og besvarelser læses op, ét efter ét.

Den gruppeansvarlige kan så gå ind og kommentere med sine oplevelser ved at have lyttet. En erfaren gruppeansvarlig vil være i stand til at høre, hvad der også bliver sagt, og hvad der ikke bliver sagt. Det er det, den gruppeansvarlige må kommentere, og ikke andet, for din virkelighed er din. Du kan så modtage det som antagelige virkeligheder, eller lade det ligge; det er ikke meningen, at det skal debatteres, men du kan bede om at få det belyst yderligere.

Gruppens kommentarer

Når gruppen er nået til emne nr. 24, kan I begynde på at lade hele gruppen komme med kommentarer ud fra samme opskrift som for den gruppeansvarlige, og det skal styres af den gruppeansvarlige. Det kræver megen disciplin og opmærksomhed, for det må ikke blive til en debat. Det handler kun om at udtrykke oplevelser, modtage oplevelser, konstatere, og så modtage eller give slip.

Her optrænes det at have mod til at udtrykke sine oplevelser og at modtage uden at gå i forsvar. Dine oplevelser er dine, og de kan ikke angribes; det samme gælder for andre. Kan du bruge noget fra andres virkeligheder, så er det jo ganske godt; kan du ikke, kan du bare lade det ligge. Andres virkeligheder har intet med dig at gøre, hvis du ikke kan bruge dem. Påvirkes du i tilsyneladende negativ retning, så kan du helt sikkert bruge det positivt.

(Uden erfaren gruppeansvarlig er der ingen, der skal gå ind i andres arbejde med opgaverne, før dette emne nås. Lad være med at bilde jer selv ind, at I kan håndtere det før. Selv her er det en nærgående opgave, og det stiller store krav

til den gruppeansvarlige).

Hvad har du fået ud af at lytte
Når I er færdige med første omgang, tages næste runde. Her lægges der ord på, hvad den enkelte har fået ud af at lytte til de andre.

Afklarende spørgsmål til besvarelse af næste emne
Efter det tages der en runde, hvor næste uges emne tages op og eventuelle spørgsmål bliver belyst. Det er primært gruppens deltagere, der skal belyse det for hinanden. Husk her på, at hvis du ikke har personlige erfaringer, så ti stille. Lånte erfaringer kan i disse sammenhænge ikke bruges til noget; det samme gælder for gættede forestillinger, som du i din indbildskhed selv tror er rigtige. Det er den gruppeansvarliges ansvar at holde styr på tropperne, så der ikke skrides af sporet.

Afslutning
Mødet sluttes af med en oplæsning af afslutningsteksten og en afsendelse af sindsrobønnen i fællesskab.

Femte emne
Når gruppen skal arbejde med emne nr. 5, er det bedst, at det foregår over to sammenhængende dage, f.eks. en weekend-session. Når jeg har afholdt session over dette emne, er de altid forløbet over to dage, fra kl. 9, hvor der begyndes med fælles morgenbord en halv time, hvorefter vi er gået i gang. Begge dage vil vare indtil ca. kl. 16, alt efter deltagerantal.

Forberedende anmærkninger
Du kan sagtens forberede dig på emnet, mens du arbejder med de andre emner, hvis du benytter opskriften som følger. Du gennemgår stille og roligt et tema ad gangen.

Når du læser teksterne anden gang med kortene, så laver du en anmærkning ude i marginen, når du møder noget i henhold til aktiviteternes spørgsmål. Lav dine anmærkninger med en let blyant, så de kan fjernes,

inden du skal i gang med emnet næste gang.

Refererer du til ***aktivitet 1***, laver du en lille lodret streg ud for de dele af teksten, der er dine genkendelige ekstremer. Skriv 1 ud for stregen for aktivitetsnummeret, og
– U, hvis genkendelsen er som udsender,
– M, hvis genkendelsen er som modtager, eller
– U/M, hvis det er begge sider, der er genkendelige.

Så skriver du på et stykke papir, hvad du oplevede ved/i selve genkendelsen, og så hvordan du oplevede det.

Refererer du til ***aktivitet 2***, så lav en lodret streg ud for afsnittet og skriv 2. Så skriver du på et stykke papir, hvad du oplevede ved/i modstanden, og så hvordan du oplevede det.

Refererer du til ***aktivitet 3***, så lav en lodret streg udfor afsnittet og skriv 3. Så skriver du på et stykke papir, hvad du oplevede ved/i ikke at kunne genkende noget i de respektive tekster, og så hvordan du oplevede det.

Temaerne gennemgås så ét efter ét under selve sessionen.

Modstand/manglende genkendelse
Er der, efter at alle har talt, noget, der stadig er modstand på, eller noget, der stadig ikke kan genkendes, tages det op i gruppen.

De, der ikke har modstand eller manglende genkendelse på netop den del af teksten, beskriver, hvordan de oplever det. Den gruppeansvarlige kan bagefter supplere med sine erfaringer, hvis der opleves behov for det. Du skal ikke forstå det, husk først på det. Bare det, at du modtager en forståelse for det, er godt. Der står ingen steder skrevet, at du skal kunne genkende det hele, så lad være at bilde dig selv det ind, og så bruge det til at skabe modstand.

Efterhånden som temaerne gennemgås, vil du med stor sandsynlighed kunne genkende andre sider af dig selv, og det vil du så kunne tilføre dine forberedte noter. Det er disse noter, du kan bruge i selve ransagelsen i de afsluttende aktiviteter.

Selvransagelsen
På andendagen skulle I gerne fra ca. kl. 12 og frem til kl. 14.30 kunne afholde frokost, kombineret med at I laver en beskrivelse af jer selv i henhold til aktiviteternes spørgsmål.

Det, I har skrevet, skal I så efter tur læse højt. Når I har gjort det, vil I ved at have lyttet til de andre endnu engang med stor sandsynlighed få noget mere at tilføje på jeres egen seddel. Det giver I jer selv en halv time til, i kombination med en pause, hvorefter I sætter jer ind igen og læser det hele højt endnu engang. I vil så opleve, hvordan I allerede dér vil opleve én eller anden form for frigørelse.

Tilgivelse
På baggrund af selvransagelsen formulerer du en tilgivelse. Indholdet af selvransagelsen bruger du til at gennemtænke endnu engang, når du i tilgivelsesprocessen kommer til trin 2.

Udfører I tilgivelsesprocessen i fællesforum, i en rundkreds, så bliv enige om en fællesnævner for tilgivelsesprocessens trin 1 og 3. Oplever den gruppeansvarlige sig parat til det, er det en ganske god idé, at denne guider jer gennem processen. Det er en forunderlig oplevelse at deltage i en sådan samlet tilgivelsesproces.

Hvordan har det været at være her
Når alle har fået jordforbindelse, kan I over farvelhyggen, ganske kort, én efter én lægge ord på, hvordan disse to dage har været for jer.

Hjemmeopgave
Har I valgt ikke at lave tilgivelse i fællesskab, så sørg for at få det gjort derhjemme og få lavet erkendelsen til det nye. Gør I ikke det, vil I skabe en ophobning af bevidstgjort affald, hvilket medfører unødvendige frustrationer. Lær at bruge tilgivelsen. Bruger I den ikke, hver gang noget er afdækket, og næringen er suget ud, så bliver skeletterne til spøgelser, der vender tilbage. Tilgivelsen er lyset, der opløser affaldet.

Disciplin

Disciplin afføder ansvarlighed, men på det selviske begærs, stolthedens og selvhøjtidelighedens altre er disciplinen blevet ofret gennem et forkvaklet forhold til, hvad disciplin egentlig er. Det kræver disciplin at leve livet i kærlighed, og for at finde den kærlighed i dig selv må disciplinen genoprettes. Derfor er der nogle meget enkle retningslinjer, der i åbnings- og afslutningstekster vil blive påmindet om. Teksterne er beskrevet i efterfølgende temaer. Det er så den gruppeansvarliges opgave at sørge for, at retningslinjerne bliver fulgt, men det er den enkeltes ansvar, at det overholdes.

Genfødslen af din sjælserindrings disciplin vil bl.a. ske via overholdelse af retningslinjerne. Når du er gået ind i en gruppe, er du gået ind i en enhed, som du må vise kærlighed. Du vil ikke kunne udvise ansvarlighed over for dig selv, hvis du ikke viser det over for den enhed, du er gået ind for at være en del af. Har du sagt ja til at deltage i en gruppe, er det vigtigt at prioritere din deltagelse i møderne og dit engagement i udførelsen af arbejdsopgaverne meget højt.

Ansvarlighed

At udvise ansvarlighed er også at møde i ordentlig tid. Møderne skal starte til det aftalte tidspunkt, og et møde må ikke blive afbrudt, af en der kommer for sent. Skulle forsinkelse finde sted, må vedkommende vente, og så kun deltage i mødets anden runde. Det er ikke nogen flinkeskole, det er et træningsprogram i kærlighed.

Der må ikke forefindes stimulanser eller andre flugtmuligheder under selve møderne. Lad altid andre være med deres emotioner og konsekvenserne af disse. Ønskes der hjælp, må de bede om det, ellers hold dig på din plads og ti stille, hvis ordet ikke er dit. Det gælder også uden for møderne. Det er frelsersyndromets antikærlighed at give råd, når du ikke er blevet bedt om det. Du kan godt sige, at du muligvis har noget en anden kan bruge, men lad dem selv sige ja tak, eller nej tak.

Åbningstekst

Åbningsteksten, som alle møderne indledes med, har til formål at skabe nærvær, samt at påminde om retningslinjerne og den nødvendige disciplin.

Ordene "jeg bestræber mig" bruges for at give frihed. Når du bestræber dig, gør du altid dit bedste, og du er på den måde frigjort fra at skabe ubevidst straf. Hvad du så med din hjerne foretager dig med din bevidsthed, det er en anden sag og er dine valg.

Jeg vil nu skrive åbningsteksten i sin helhed, og bagefter vil jeg gå ind i nogle betydninger af teksten.

Åbningstekst

1. Velkommen til dette møde i vores træningsgruppe.
2. Gruppen har det enkle formål at hjælpe den enkelte til at tage og bevare ønsket om ansvaret for sit eget liv.
3. At tage ansvaret for mit eget liv er at leve med mig selv i tillid og respekt, *altså i kærlighed*. Sådan bestræber jeg mig på at være til stede under dette møde for i sandhed at kunne være noget for mig selv og derigennem noget for andre. Samtidig gives alle frihed til at tale, da intet må kommenteres, udover at der fra den enkelte opfordres til det. *(Den gruppeansvarlige må, i sine vejledninger i gruppen, kommentere. Denne tekst i parentes skal ikke med, hvis I laver en afskrift af åbningsteksten)*.
4. Jeg bestræber mig på at holde mig til facts for at fatte mig i korthed og klarhed, hvorved jeg bevarer min indsigt og opmærksomhed.
5. Jeg bestræber mig på at udelade enhver bedømmelse, hvorfor jeg med alle sanser modtager, fra den som udsender signaler, ved at være fysisk åben, samt at se på udsenderen. Når jeg selv sender ud, kigger jeg udelukkende i mig selv for at give mig selv frihed til at tale og gruppen frihed til at modtage.
6. Jeg bestræber mig på at respondere med klare signaler, f.eks.: *sorg*, og ikke sorgfuld – *had*, og ikke hadefuld – *vrede*, og ikke lidt vred

– *forvirring*, og ikke forvirret, eller nogen forvirring – *angst*, og ikke angstfuld – *glæde*, og ikke men glad – – .

7. For at efterleve disse ord, påberåber gruppen sig disciplin. Det er alles ansvar, at disciplinen overholdes. Eventuelle disciplinære læreprocesser kan påtales i den afsluttende grupperansagelse.
8. Den mødeansvarlige har ret og pligt til, under mødet, at afbryde, påtale og eventuelt stoppe en taler, der ikke er i stand til at efterleve vores bestræbelser og disciplin. Der tales kun efter tur, og ordet er først frit, når den mødeansvarlige har afsluttet mødet.
9. Jeg ønsker os et kærlighedsfyldt møde, og beder vores kraft være med os.

Uddybende til åbningstekstens punkter

Punkt 2:

At leve op til det formål er bl.a. at lade andre have og bære konsekvenserne af deres egne handlinger eller mangel på samme. Kan nogen ikke være der til tiden, så må de vente, eller blive væk. Kan nogen ikke tage, at deres sløsede holdninger over for gruppen og dens retningslinjer bliver påtalt, og hvis adfærden fortsætter, så ud med dem; de er ikke parate. Det samme gælder, hvis mennesker er påvirkede af kemiske stoffer og ikke viser villighed til at lægge dem fra sig, så ud med dem, de er ikke parate. Tillid kan du kun have til kemisk afhængige, så længe deres selviskhed profiterer, uden at de selv skal gøre for meget, og det opleves gennem udstrålingen fra disse mennesker. Kemisk afhængige vil have det nemmest med at slippe den ekstreme afhængighed, før de tager dette endelige skridt.

Mennesker, der ikke er parate til at leve op til retningslinjerne, er ikke færdige med at samle destruktive erfaringer, så lad være med at hjælpe dem med det; det er ikke det, gruppen er beregnet til, og det er det eneste, der sker, hvis de får lov til at blive. De kan altid vende tilbage, når de er parate til gennem handling at vise, at de atter bestræber sig på tage sig selv alvorligt.

Punkt 3:
Ud over det anførte i pkt. 2, er det at leve i kærlighed med sig selv bl.a. også dét kun at behandle andre og andet, som du selv ønsker at blive behandlet.

Kærlighed indebærer også at sige fra, når nogen forsøger at frelse dig, for du lader dem derved overskride dine grænser, også selv om det egentlig er ganske behageligt i nuet. Kommer der gråd hos én, så lad ham eller hende have sin gråd i fred, lad være med at gå ind i den, det er ikke din, og de kan godt selv, hvis du holder dig væk, du skal slet ikke hjælpe dem med forbud mod gråd ved at komme farende med klude og papir. Lad dem være i det, og lær selv af det, til de er færdige, der er tid nok. Mærk engang efter, hvor meget du får lært af bare at sidde der, og ikke måtte gøre noget.

Kærlighed indebærer også at udtrykke sandheden i det, du oplever, også selv om du måtte ligge under for en forestilling om at kunne såre, eller at nogen skulle blive vrede på dig. Siger du ikke sandheden i det, du oplever, hjælper du muligvis dine statister til, og med, at bevare en usandhed. Er der ikke f.eks. afspejlet tab i det, der er talt om, og den talende forsøger at sende tristhed eller andre sorglignende signaler ud, så er det usandhed at respondere med ordet *sorg*, når der så kun kan være tale om selvmedlidenhed.

Punkt 4:
At forholde dig til facts er at udtrykke essensen i det, noget er, og friholde din tale fra al den støj, der intet har med essensen at gøre. Eks.: Vil du berette om en oplevelse med et specifikt indhold, er det støjskabende at plapre løs om deloplevelser, mennesker, du mødte eller ikke mødte, mennesker, der gjorde eller ikke gjorde, mennesker, der sagde eller ikke sagde, hvis det ikke direkte har noget at gøre med det, du egentlig vil berette.

Dine lyttere taber interessen, lukker i, går i forsvar, eller du inviterer til bedømmelse. Skal du fra punkt A til punkt B, er der ingen skabende fornuft i at svinge omkring resten af alfabetets bogstaver først. Det skaber forvirring, og du mister din egen indsigt og opmærksomhed. Det

samme vil også ske for dine statister, og du vil ikke modtage en positiv skabende respons.

Punkt 5:
At udelade bedømmelse er en af de største opgaver på din vej til den betingelsesløse og kompromisløse kærlighed til dig selv. For at optræne det, må du sætte den ubevidste bedømmelse ud af kraft. I al kommunikation er der det, der bliver sendt ud, det, der modtages af den, du sender ud til, og så er der sandheden.

Frigør du dig fra bedømmelse, bliver det muligt at opleve sandheden, i det du modtager, og ikke det, du i din bedømmende forestillingsverden tror, at du modtager. For at optræne frigørelsen optræner du dig i gruppen til ikke at se på dem, der lytter, ved at kigge i dig selv, bare se ud i lokalet. Du påvirkes på den måde ikke af din ubevidste bedømmelse af, hvorvidt du udtrykker dig til de andres tilfredsstillelse, eller hvorvidt de forstår dig eller ej.

Det vigtigste for dig er, at du ved, hvad der kommer ud af dig, så du kan være komplet ligeglad med, om de andre fatter det, du siger eller ej. Hvis du ikke i den situation frigør dig, gør det dét, at det bliver dig, der bedømmer dig. Det får den effekt, at du bliver forklarende, og du skaber mulighed for at blive bedømt af dit ydre.

Ét kan du være helt sikker på, og det er, at de øvrige nok skal modtage det, du har behov for, at de modtager, så du kan få den respons, du har behov for, hvis bare du giver dem frihed til det. Hvis der tages øjenkontakt under udsendingen, skal den gruppeansvarlige påtale det, så det bliver standset. Det gælder også, når der gives og modtages respons.

Såvel når du sender ud, som når du modtager, må friheden bevares med den fysiske åbenhed. Dine ubevidste forsvar har det med at sætte benene over kors, langsomt trække armene over kors, sidde og køre på stolen, sidde og rode med dit hår osv. Du må være opmærksom, så det ikke sker, og det skal påtales af den gruppeansvarlige, hvis det finder sted, så der igen åbnes for at udsende og modtage i frihed.

Når du skal modtage fra udsenderen, skal du kigge på udsenderen, sådan

at du også kommer til at lytte med dit bedste lytteredskab, nemlig dine øjne. De er skabt til at opfange de usagte signaler. Det handler om at lytte til og opfange udsenderens signaler, og ikke om at høre på en eller anden historie eller føljeton, der kører i fortsættelse fra gang til gang. Lyt til det, der er bag ved ordene.

Det er sandheden i indholdet, du selv kan lære af, og det, du som modtager skal have fat i. Det er dét, der åbner for den respons, der vil følge. Den skal komme fra dit hjerte og ikke fra din hjerne. Efter ganske få gange vil du opleve, hvordan det virker. Du må have tillid til, at din intuition vil tale, det vil hurtigt blive lært.

Punkt 6:
At give respons med klare signaler er at nævne ordet, på det noget er. Responsen skal kun indeholde de enkelte ord, f.eks.: "Sorg, klarhed, forvirring, indsigt, tro, glæde, vrede, tvivl, håb, selvmedlidenhed, begær, afhængig, hysteri, integration, kærlighed." Eksemplet handler ikke om længden af responsen, for den skulle gerne være så kort og fyldestgørende i ordene som muligt i de enkelte ord. Hvis du f.eks. bruger ordet kærlighed i en respons, og du også medtager ordene tillid eller respekt eller begge, så afspejler det misforhold til kærlighed hos dig selv, det afspejler en adskillelse.

Eksemplet på responsen handler om at vise, hvordan responsen skal udtrykkes i klare enkeltord, hverken mere eller mindre. Enten er noget der, eller også er det der ikke. Er dit ønske en adfærdsændring, så er du nødsaget til at erkende dig til de facts.

Afhængige har to helt specielt manipulerende ekstremer. Den ene er en evne til at forstærke de negative oplevelser og minimere de positive sider, når det handler om dem selv, og de modsatte sider når det handler om andre. Den anden ekstrem er bare med modsat fortegn.

Du må standse dine gradueringer af dine oplevelser, det er en anden model til opløsning af dine bedømmelser. Lidt eller meget er ganske underordnet. Føjer du ordet "…fuld" til emotioner eller tilstande som vist i eksemplerne i åbningsteksten, så indeholder det bedømmelse.

Kigger du på eksemplet forvirring i åbningsteksten, så er ordet forvirring en klar melding, hvorimod ordene forvirret eller nogen forvirring indeholder bedømmelse.

Mange har problemer med at give en respons med ordet selvmedlidenhed. De vælger så at sætte et plaster på det forestillede opståede sår hos modtageren; det er udelukkende affødt af udsenderens konfliktskyhed. Det samme sker ofte i begyndelsen, hvis de enkelte sidder og bedømmer den respons, de sender ud, og de oplever, at den i overvældende grad har været af tilsyneladende negative klange. Plasteret kommer så nemt til at blive sat på med en afsluttende positiv emotion eller tilstand med det lille ord "men" foran, også det er en bedømmelse.

Når du modtager respons, skal du kigge på udsenderen, og udsenderen skal give dig frihed til at modtage responsen og må derfor kigge i sig selv, når der sendes ud. Udsenderen skal også lade være med at kigge hen på modtageren, når vedkommende er færdig. Afslut altid responsen med et "tak," så ved den næste, at du er færdig, og kan så fortsætte. Når der kigges hen på modtageren efter endt responsgivning, gøres det af den simple årsag, at du, som udsender, enten vil have en bekræftelse på at være godt modtaget, eller for at bedømme modtageren efter din responsgivning. Så hold snuden væk og pas dig selv.

Oplever du, at du ikke kan finde noget at respondere med, så lad være med at søge, så siger du bare "tak fra mig", efter at have mærket efter en ekstra gang. Det samme gør sig gældende, hvis du går i stå i din respons. Lad være med at søge, men tak af. Grunden til, at der skal takkes af, er, at der sker det, at modtageren med stor sandsynlighed vil komme til at opleve sig bedømt, medens du sidder og bedømmer din egen manglende respons.

Punkt 7:
Er beskrevet i punkt 6.

Punkt 8:
Det er en absolut nødvendighed, at den mødeansvarlige lever op til sin

opgave i henhold til teksten i dette punkt. Det vil altid være den mødeansvarlige, der lægger linjen for den måde, gruppen afspejler sig på. Opleves gruppen usammenhængende, ukoncentreret, udisciplineret eller vattet, så kommer det fra den gruppeansvarlige.
(Grupper uden gruppeansvarlig vil derfor være længere om at finde helt ind på banen, da konfliktskyheden råder mere, end de enkelte selv er bevidste om, men bare hæng i. Bare I viser villighed og kærlighed over for hinanden i jeres fællesskab, så kommer det, før I aner det).

Ha' et godt møde.
Kærlig hilsen Arne

Afslutningstekst

Afslutningsteksten, jeg nu vil gengive og kommentere ganske kort, har til formål at minde om ansvarlighed over for gruppen og ansvarlighed over for dig selv, også uden for møderne, hvor du jo tilbringer det meste af din tid.

Afslutningstekst

1. Jeg takker for den kærlighed, der er blevet vist gruppen.
2. Hvad der er hørt, og hvem der er set, må ikke videregives.
3. Vi giver ikke råd og vejledning til andre.
4. Vi deler erfaringer, udelukkende ud fra egne personlige oplevelser.
5. Sindsrobønnen:

   Gud giv mig sindsro
   til at acceptere de ting,
   jeg ikke kan ændre,
   mod til at ændre de ting, jeg kan,
   og visdom til at se forskellen.

Uddybende til afslutningstekstens punkter

Punkt 2:

Det har måske ikke den store betydning for dig, men mange mennesker bilder sig selv ind, at ingen må vide, at de gør noget godt for sig selv, og har derfor behov for bevarelse af en anonymitet. En anden side af det er den, jeg oplever har virkelig betydning, det er virkeligheden om energiernes påvirkninger. Nemlig den påvirkning, statister udsættes for, når de ufrivilligt drages ind i andres samtaler.

Har du nogle oplevelser, du nødvendigvis må dele med nogen, så er navnene på dine statister ganske ligegyldige. Det samme gælder også for selve hændelserne, de har ofte ikke noget med effekten i læreprocesserne at gøre, så du kan lige så godt være opmærksom på, hvad det er du siger. Har du ikke helt check på, hvad der kan finde på at smutte ud, så ti stille, og om nødvendigt så henhold dig til dette punkt om anonymitet, hvis du oplever dig presset. Dine selvoptagede og snagende statister må tilfredsstille deres behov andetsteds.

Punkt 3:

Husk det! Det, vi giver til andre, er det, der er anført i det næste punkt.

Punkt 4:

Jeg oplever, at det vil blive en gentagelse, hvis jeg belyser dette punkt yderligere; du har lige læst om det flere steder i de forrige temaer.

Punkt 5:

Sindsrobønnen er en dejlig måde at afslutte møderne på, og den er god at få ind i sit system. Den virker bedre end at pille i navlen eller at tælle til ti. Personligt bruger jeg ofte det at bytte ordet "acceptere" ud med "respektere," men bønnen har gennem århundreder haft skabende effekt, så jeg piller ikke ved den i teksten; det nøjes jeg med at gøre i mit eget hoved. Udbytningen finder for mig sted, når jeg står over for noget, jeg ikke har mulighed for at ændre, men absolut ikke ønsker at acceptere. At jeg ikke kan acceptere ét eller andet, skal ikke påvirke mig, derfor er det en hjælp for mig at kunne respektere det. Det gælder såvel mig selv

som andre mennesker; derved bevares min tillid, og behovet for forsvar er opløst.

Status

I grupperne er I sammen for at dele oplevelser, for bl.a. at bestræbe jer på at slippe bedømmelse. Der er i dette mentalhygiejniske træningsprogram to tidspunkter, hvor I opfordres til at udtale jer om, hvordan I oplever, at I hver især har flyttet jer. Jeg kalder det at holde status.

Statussen holdes, fordi det ofte for den enkelte er vanskeligt selv at opleve, hvor store fremskridt der egentlig er sket.

Status afholdes uden for de normale tider. Første gang i tiden op til, at der skal arbejdes med emne nr. 23, da status så vil arbejde for åbningen til at modtage dig selv i din proces, tilknyttet dette emne. Et godt tidspunkt er et sted mellem emnenumrene 20 og 22.

Anden gang status afholdes, er på aktivitetsdagen med afrundingsemnet nr. 36.

Det er en god oplevelse at afslutte status med en efterfølgende sammenkomst, væk fra mødelokaliteterne.

I første status er metoden, at I sidder som i første halvleg, hvor den første taler om, hvordan vedkommende oplever at have flyttet sig. Der udtrykkes ganske enkelt det, du oplever, der er sket for dig indtil dette nu. Responsen er her, at de øvrige udtaler sig om, hvordan de oplever, at personen har flyttet sig. Den gruppeansvarlige slutter af og udtrykker som den eneste, ud over den enkelte selv, hvor det opleves, at den enkelte eventuelt må skærpe sin opmærksomhed. Der fortsættes så med den næste. Når alle har talt, tages der straks endnu en runde, hvor I hver især udtrykker, hvordan I har oplevet status.

Anden status er over to halvlege. Første halvleg er magen til den, der lige er beskrevet. I anden halvleg placerer I jer igen i rundkredsen, og denne gang læser hver især sine erkendelser op og får talt sin handlingsplan højt. Når det er gjort, afrundes der atter med en runde, hvor det udtryk-

kes, hvordan det har været.

Aktiv deltagelse
Husk på, at ansvarlighed over for gruppen også er at tage del i de praktiske gøremål, så mødelokaler og andet vedligeholdes og renholdes. Din aktive deltagelse afspejles ofte i eller af dit indre.

Træningsgrupper for fortsat vækst

De generelle retningslinjer er de samme i disse grupper, der eksisterer med henblik på fortsat vækst. De er etableret, da det kan være meget vanskeligt at opretholde dit nye jeg og din fortsatte vækst efter at have været gennem træningsprogrammet én gang. Det er forårsaget af, at store dele af dit nye, ikke er endeligt integreret i dig. Du er stadig let påvirkelig af suggestionen fra eksistensstilen.

Det er integreret i dig på mange delområder, men på det mere overordnede plan, hvor dine delelementer skal komme til samlet integration, sker det først over de næste to ture i den samlede proces – det er skabelsesperioderne 2 og 3, som du har læst om i kap. 27, emne nr. 29, i temaet *Skabelsesprocesserne*. Derfor er behovet for træningsgrupper for fortsat vækst til stede.

Derudover er der også for nogle af dem, der har gået hele vejen, et ønske om og behov for at kunne mødes med jævne mellemrum og få lagt ord på sin dagligdag og få lyttet til sig selv gennem en frigjort respons. Det behov dækkes af disse grupper, der også er delt op i to halvlege.

Gruppeansvarlig
Disse grupper er rene selvhjælpsgrupper, og den gruppeansvarlige er nærmest kun at betegne som toastmaster, ordstyrer, om du vil. Det er en opgave, der går på skift, og den må helst kun tildeles mennesker, der er i tredje proces med sig selv, da det er vigtigt, at styrings- og kontrolmekanismernes drivkraft, konfliktskyheden, ikke må kunne tage over.

Opgaven som gruppeansvarlig videregives månedsvis, såfremt der er

tilsluttet nok mennesker gruppen, og den gruppeansvarlige har altid en suppleant, der er den, der træder ind ved fravær, eller hvis der er så mange fremmødte, at gruppen må deles.

Suppleanten er oftest den, der tager over som gruppeansvarlig måneden efter, men kan også være en person i optræning. Det er jo muligt, at det forholder sig således, at et menneske ikke oplever sig parat, men gerne vil teste sig selv; så må der være plads til det. Gruppen må så også være parat til at sige fra over for personen, hvis den oplever, at personen i forløbet viser sig ikke at være parat. Parat eller ikke parat, husk på, at der også er noget, der hedder villighed. *At modtage i kærlighed er at give*.

Er der ikke villighed eller mulighed til stede til at opretholde den nævnte struktur, kan den gruppeansvarlige udpeges på mødetidspunktet ved lodtrækning.

Gruppestørrelse
Grupperne må i første halvleg ikke overstige syv deltagere inklusive den gruppeansvarlige. Er der mødt flere op, skal gruppen deles. Talerækkefølgen vælges også her ved lodtrækning, og den gruppeansvarlige er altid den, der begynder, startende med åbningsteksten.

Er der mødt flere op end syv, træder suppleanten til og bliver gruppeansvarlig i den anden gruppe, og de lige numre går i gruppe med suppleanten. Vokser den faste medlemsskare ud over 14 på en gruppes mødetid, må der udpeges yderligere en fast gruppeansvarlig med suppleant, og så fremdeles.

Respons i frihed
I disse gruppers første halvleg er der ingen, der går ind i responsen. Efter at have delt om meditationen, gås der over til grupperansagelse, og herefter afsluttes mødet. Skulle du over for din respons have et hængeparti, kan du efter mødet vælge at tage det op med dem, der måtte have givet dig en respons, du ikke kan forholde dig til. Du må så huske på, at de er i deres fulde ret til at sige fra, og at det, de eventuelt måtte pege på, er en antagelig virkelighed ud fra deres oplevelser, og derfor hverken

skal debatteres eller diskuteres. Det skal kun konstateres, og hvad du vil gøre med det, det er ingen andres valg end dit.

Afslutte første halvleg
Halvlegene er i disse grupper skarpt adskilte, da første halvleg skal afslutte med afslutningsteksten og sindsrobønnen efter grupperansagelsen. Det gøres for, at det ikke er alle, der måske er interesserede i at deltage i den anden halvleg denne dag, og for dem er mødet så færdigt.

Anden halvleg
Disse gruppers anden halvleg har til formål at styrke dig i kærligheden til din intuition, skærpe din opmærksomhed yderligere over for de signaler, du modtager, og styrke dig i brugen af ordene som en naturlig aggressiv, kreativ, skabende kraft. Du vil så på den vej møde den endelige integrering af dig selv som dit eget guddommelige skabende kærlighedsvæsen. Endvidere er det i dette forløb, du gør dig selv parat til at kunne gå ind og være gruppeansvarlig i træningsgrupper for opstart.

Du vil i de processer møde gentagelserne af dine tidligere dominerende adfærd, men du vil opleve, hvordan de ikke længere styrer dig. De vil blive vendt til positive skabende bekræftelser på din fortsatte vækst, og det er nu engang sådan, at du vil blive konfronteret med genkendelserne af din adfærd mindst tre gange i deres forskellige afskygninger. Det er hver gang nye tidspunkter for at vælge, om du vil fortsætte fremad, om du vil standse og nøjes med, eller om du vil vælge at gå nogle skridt baglæns.

Valg af emner
Hvilke emner, der arbejdes i anden halvleg, er op til de enkelte selv – om de ønsker at tage det fra en ende af. Der arbejdes ud fra oplevede behov eller en kombination af begge dele. Der arbejdes med emnerne 6-35 i de grupper. Det er en god idé at arrangere fællessessioner over emnerne 1-5 og deltage i dem et par gange i løbet af de næste to ture i den samlede proces.

Runden
Selve måden, der arbejdes på, foregår ved, at den gruppeansvarlige udpeger én til at begynde runden. Den udpegede lægger ud med først at læse emnets korttekst op og meget kort ridse op for de øvrige, hvad emnet omhandler.

Primær lytter
Vedkommende, der sidder til højre for den udpegede, skal have en skærpet opmærksomhed overfor at lytte, for det er den person, der primært skal standse oplæseren, hvis personen hører, at der er nogle ordmæssige mislyde (negative klange og/eller destruktivt skabende besvarelser).

De øvrige kan også komme med kommentarer til ordlyden, hvis den primært lyttende standser oplæseren; ellers må de vente, til oplæseren er færdig.

Gruppeansvarlig som ordstyrer
Den gruppeansvarliges rolle er i denne halvleg at være det, der kan kaldes ordstyrer. Vedkommende må sørge for, at der kun er én ad gangen, der taler, og at det ikke udvikler sig til en debat.

Den afbrydende skal kun påtale sine oplevelser af det modtagne. Det samme gælder andre, der måtte have oplevet mislyde.

Den oplæsende kan så bede om nogle mulige forslag til ændringer, hvis det ønskes. Bedes der ikke om det, skal der ingen forslag komme. Det er vigtigt, at den gruppeansvarlige får påtalt og standset eventuelle uopfordrede forslag.

Når oplæseren er færdig, spørger den gruppeansvarlige, om der er andre, der har noget, de vil påtale i det, de har modtaget. Der skal ikke vendes tilbage til det, der er talt om; det løb er kørt. Det er med henblik på de efterfølgende ord, der ikke er blevet påtalt, eller hvis primærlytteren ikke har haft noget, og nogle af de øvrige oplevede, at der var noget. Så er det nu, de hjælper ved at kommentere med deres oplevelser.

De kan så bede oplæseren gentage spørgsmål og besvarelse, dér hvor de

havde oplevelsen af mislyde.

Opleves der stadig mislyde, kan vedkommende så komme med sine kommentarer.

Der fortsættes herefter til den næste, og når alle deltagere er færdige, laves der atter en grupperansagelse, og mødet afsluttes på samme vis som første halvleg.

Kvikt og flydende
Oplever den gruppeansvarlige, at afbrydelserne trækker i langdrag, eller at de er uden noget egentligt relevant indhold, skal den gruppeansvarlige påtale og standse det. Gruppen skal køre flydende, og det skal gå kvikt for sig. I skal nok få det med jer; I skal bruge "tillid, Maria, tillid."

Ordene

Da du får, hvad du beder om, og da ethvert talt ord indeholder en bøn, er det, at jeg skriver om mislyde.

Mislydene i besvarelserne opstår, når sætningerne i besvarelserne indeholder negativt ladede ord eller andre destruktive klange. Destruktive klange er bl.a. også, hvis besvarelserne er forklarende; de skal kun indeholde facts. Jeg har flere steder i teksterne været inde på det med ordene og ordets kraft, så jeg vil ikke her begynde at gå i dybden med det.

At arbejde med besvarelserne af emnerne anden og tredje gang er en destruktivt afslørende og konstruktivt skabende, interessant opgave, for det er her, du virkelig får fat i, hvordan du med dine ord skaber din virkelighed.

Tilpasse dine ord
Når du går ind i arbejdet med at tilpasse og justere dine talte ord i din måde at besvare emnerne på, bliver du gradvist påvirket til at bruge det på alle områder i dit liv.

Du skal ikke granske og vride din hjerne i underlæggelse af din perfek-

tionisme; det har den effekt, at du fratager dig en mængde læreprocesser. Den bedste måde at opbygge dine besvarelser på, er ved bare at lade dem komme med de ord, du i det nu er i stand til at besvare dem med.

Når det er gjort, så ser du din besvarelse igennem for at se, om den indeholder negativt ladede ord eller ord, der giver sætningerne mulighed for at være destruktivt skabende.

De sidstnævnte ord er ord eller ordsammensætninger, der indeholder mulighed for at skabe dualitet, altså ord eller ordsammensætninger, der kan påkalde andet end det, du egentlig ønsker at opnå. Noget af det, der ofte forleder til dualiteter i besvarelserne, er, når de bliver forklarende. Det sker ofte, når besvarelser indledes med en bekræftelse over for sig selv eller andre, at jeg har forstået spørgsmålet. Hvis du har frihed over for et spørgsmål, er der ingen grund til først at søge bekræftelse. Har du forståelse for det, du bliver spurgt om, så svar og lad være med at gentage spørgsmålet; det er rent støjskabende og udstråler usikkerhed, også selvom din forståelse er korrekt. Du vildleder dig selv med den adfærd.

Når du hører dine mislyde i besvarelserne, så bestræber du dig på at ændre det, sådan at sætningen bliver så frigjort, som det er dig muligt. Kan du godt høre, men ikke få øje på, hvor noget eventuelt har begravet sig, så lad det være, som det er, og fortsæt. Gruppen vil helt afgjort hjælpe dig til at få det afsløret; du har så foræret dig selv en gave i kærlighed. Det er en god idé, at du besvarer, tilpasser og justerer ét spørgsmål ad gangen, når du er i dine besvarelser, for kommer der en mislyd ind i første besvarelse, vil den påvirke de næste.

Fra besvarelser til erkendelser

Efterhånden som din opmærksomhed på ordene skærpes, vil din tro på ordets kraft også styrkes, og din indsigt, din klarhed og dit mod til at omdanne dine besvarelser til udelukkende at være rene skabende erkendelser, vil komme til dig. Din kærlighed til dig selv og dine omgivelser vil til stadighed vokse, og din høstperiode vil til enhver tid være dit næste skridt, hvor frugten plukkes.

Kapitel 38 Erkendelser

Erkend dig selv.

Ordet "erkend" har mange aspekter. Det handler om at stå ved sig selv, før, nu og fremover. Du kan f.eks. erkende noget, du må gøre, noget, du er nødt til at gøre, noget, du må arbejde henimod, noget, du har foretaget dig, noget, du genkender, og noget, du oplever som din sandhed.

Disse erkendelser opnås gennem konstateringer af:

Noget, der har været din virkelighed,

Noget, der er din virkelighed, og

Noget, der kan blive din virkelighed.

For at dine erkendelser skal få effekt, må der en handling på dem, ellers bliver det bare til ord, der kan få dig til i indbildskhed at tro, at det hele er i orden.

Når du møder noget, du kan erkende, indeholder det, du møder, en erkendelse – det er noget, som bekræfter dig. Du har så modtaget en bekræftende erkendelse. Det er som nævnt ikke nok, hvis du ønsker en effekt af den indsigt eller klarhed. Handling må kobles på. Ordets kraft er det, der benyttes for at sætte alle handlinger på bekræftende erkendelser i gang. Du er altså nødsaget til at koble en skabende erkendelse på, hvis det er meningen, at der skal ske noget.

Det samme gør sig gældende, hvis du ønsker at bevare de virkeligheder, du ikke ønsker forandret. Du er nødsaget til, gennem handling at vise, at du lever op til dine erkendelser.

Hele dette værk er en samlet bekræftende erkendelse, sammensat af en mængde mindre. Samtidig er den en samlet skabende erkendelse, der også er skabt af en mængde mindre skabende erkendelser. Ud af mængden af værkets bekræftende erkendelser vil jeg her trække dem, som de øvrige er fremkommet af. Jeg vil skrive en række eksempler for at vise,

hvordan skabende erkendelser på bekræftende erkendelser kan lyde.

Jeg har tidligere nævnt det, men jeg vil gentage det her. Skabende erkendelser er en personlig sag, for der er kun én, der kan skabe dit liv, og det er dig. Du må gerne bruge ord, andre har skrevet. Det vigtige er, at du er i stand til at opleve ordene i dine erkendelser som dine sandheder eller kommende sandheder. Det er umuligt i frihed at skabe noget vedvarende, som du i dig ikke er i enhed med. Altså noget, som du i dit ubevidste jeg ikke er i stand til at skabe en tro på – det er jo troen, der er igangsætteren.

Med dine skabende erkendelser giver du dig selv plads til at vokse i frihed. Det er skabende fornuft at fremstille dem på niveauer, du kan erkende dig til over for andre. De skabende erkendelser vil på den måde være i konstant vækst. Du vil samtidig opleve, at du vokser, hvis du husker at følge opskrifterne og tager dig selv op til jævnlige ransagelser. Dine erkendelser vil nå højere og højere niveauer. Jeg vil for de skabende erkendelser komme med to til tre eksempler:

Bekræftende erkendelser > Skabende erkendelser

Dine valg er dit liv.

> *I betingelsesløs og kompromisløs kærlighed flyder jeg videre med mit livs energistrøm til min Gud ad den vej, jeg har brolagt. Brolagt med de gyldne sten, jeg har skabt af mit livs oplevelser. Det takker jeg dig for, min Gud.*
> *I mine frie valg lever jeg min kærlighed*

Du lever i lyset af din bøn.

> *Med ordets skabende kraft skaber jeg min virkelighed.*
> *I kærlighedens frihed lever jeg mit ord.*

Ethvert talt ord indeholder en bøn.

> *Jeg lever i lyset af min bøn.*
> *Jeg modtager i kærlighed mine ord.*

Alt er rigtigt.

> *Jeg modtager i kærlighed min visdom.*
> *Jeg lever i tilgivelsens kærlighedslys.*
> *Jeg er kærlighed.*

Der eksisterer ikke tab i den universelle verdens energiforråd.

> *Jeg slipper i fri energi, og modtager den.*
> *I kærlighedens lys modtager jeg mine gaver.*

Din krop er dit tempel.

> *Jeg har den perfekte bolig.*
> *Jeg er Guds perfekte idé.*

Dit næste skridt er det første i dit liv.

> *I min opmærksomhed modtager jeg det absolutte nu.*
> *Jeg lever i kærlighed nuets omsorg*

Du får alt, hvad du beder om.

> *Jeg er min egen skaber.*
> *I min opmærksomheds kærlighed taler jeg ordet og takker.*

Intet er, som det ser ud til at være.

> *I min omsorgs kærlighed ser og lever jeg min sandhed.*
> *Alt er rigtigt.*

Tag det, du kan bruge og lad resten ligge.

> *Blandt de tornede buske plukker jeg i kærlighed sandhedens frugter.*
> *Jeg er tilgivelsens kærlighedslys og lever friheden.*

Utålmodighed er kærlighedens fængsel.

> *Tålmodighed er kærlighedens frihed.*
> *I tilgivelsens frihed lever jeg min tålmodighed.*

Frygt ikke, Gud er med jer.

> *Jeg er et guddommeligt kærlighedsvæsen.*
> *Jeg er i enheden.*

Giv slip.

> *I angstens sande signal lever jeg friheden.*
> *Jeg er.*

Spænd ikke strengen for stramt, ej heller for slapt.

> *I glædens sande signal er jeg kærligheden.*
> *På kærlighedens fundament hviler jeg.*

Søg, og du vil finde.

> *Jeg er et guddommeligt kærlighedslys.*
> *Jeg flyder med mit livs energistrøm.*

At modtage i kærlighed er at give.

> *I modtagelsen af mit kærlighedslys spredes mit gyldne healende lys.*
> *Jeg er tillid.*

Det er min guddommelige ret at modtage denne healing.

> *Jeg lever i enhed med Altet.*
> *I kærlighed modtager jeg overflod.*

Dommens straf – tilgivelsen – er kærligheden.

> *I nuets hændelser modtager jeg min lære.*
> *Jeg er bødlens sværd, tilgivelsen. I det lys er jeg kærligheden.*

Du vælger selv.

> *Jeg er mine valg.*
> *I kærlighedens ansvarlighed hviler jeg.*

Død er nyt liv.

> *Jeg er høsten af mit forgangne.*
> *Genfødt er jeg i al evighed.*

Jeg får aldrig mere, end jeg kan klare.

> *I visdommen af mine lysende skridt modtager jeg mine gaver.*
> *Jeg modtager mine skabelser i kærlighed.*

Livet er enkelt.

> *I lyset af mine emotioners sande signaler er jeg min klarhed og handling.*
> *I livets enkelhed er jeg sandheden.*

Vil ha', får ikke.

> *Til det guddommeligt rette tidspunkt modtager jeg høsten.*
> *Jeg er tålmodighed.*

Øvelse gør mester.

> *I min disciplin modtager jeg min visdom.*
> *Jeg er den perfekte Mester.*

Alt, hvad jeg møder på min vej, er noget jeg skal lære af.

> *Jeg er skaberen, jeg er lærdommen.*
> *Jeg er mine oplevelser.*

Livet er ikke skabt til kamp.

> *I Universets energier er jeg overgivelsen.*
> *Jeg lever kampens nederlag, overgivelsen, og modtager overgivelsens frugt, kærligheden.*

Jeg er omsorgsfuld for mig.

> *Jeg er min sorgs sande signal, omsorgen.*
> *Jeg lever mine sande behov.*

Mit er alt det, der vender tilbage.

> *Jeg lever i lyset af mine slip.*
> *I kærligheden modtager jeg mine slip.*

Der eksisterer ingen tab i kærlighedsenergien.

> *Jeg modtager i omsorgens frihed det nye liv.*
> *I lyset af mine tab stråler min visdom.*

Kamp vindes sjældent af sejrherren, sejrherren er den, der ser sin læreproces.

> *I tilgivelsens lys vokser jeg i min ydmyghed.*
> *Jeg er visdom.*

Du behandles af andre, som du viser dem, du skal behandles. Det er den måde, hvorpå du behandler dig selv.

> *Jeg modtager mig selv i kærlighed.*
> *Jeg er kærlighed.*

Dét at ville forstå, skaber krav, forventning, begrænsning og blokering. Dét at opleve, skaber frihed og giver forståelse.

> *Jeg oplever friheden i mine oplevelser.*
> *Jeg er mine oplevelser.*

Beslutninger kan ændres i takt med din virkelighed. Det er ikke effekten af dine beslutninger, der er vigtig, men det at tage beslutninger, der er vigtigt.

> *I min virkeligheds foranderlighed er jeg handlende i beslutsomhed.*
> *Jeg lever min beslutsomheds harmoni.*

Hvis du bestræber dig på, kun at bære rundt på det, du kan bruge til noget, vil du flyde med dit livs energistrøm.

> *I kærlighed flyder jeg, som gyldne sandkorn med strømmen fra mit livs kilde, og forgylder flodens breder.*
> *Jeg er friheden i mit livs energistrøm.*

Det, du modtager her i livet, er en afspejling af det, du sender ud. Lyt og tænk, før du taler.

> *Jeg modtager i kærlighed.*
> *Mit ord er energien i mit kærlighedslys.*

Alt, hvad der sker i dit liv, er positivt. Fokusér på det positive i de oplevelser, dit liv byder dig.

> *I energien af mit livs oplevelser vokser jeg.*
> *Jeg lever.*

Opløs frelseren i dig selv, derved bliver du en sand frelser.

> *I kærlighedens sande lys er jeg modtageren og giveren.*
> *Jeg er sandhed.*

Medens du taler, modtager du intet, lær at lytte.

> *Til lyden af stilheden modtager jeg sandhedens toner.*
> *Jeg er opmærksomhed.*

At leve med forventninger giver intet eller skuffelse. At leve med håbet giver intet eller glæde.

> *I håbet er jeg min sandhed.*
> *I min tålmodighed er jeg håbet.*

Visdom er noget, du får, når du standser dét at ville lære dine omgivelser, og begynder at lære af dine omgivelser.

> *Jeg modtager min lære.*
> *Jeg er visdom.*

Dit liv er skabt af dine forestillinger. Har du fred i dig selv? Hvis ikke, er dine forestillinger skabt uden for dig selv.

> *Jeg er kærlighed i ethvert skabt billede.*
> *Jeg er min sandheds glæde.*

Du høster, som du sår. Er dine frø positive? Hvis ikke, så skab dem et andet sted.

> *I lyset af mine grænser spirer mine frø.*
> *Jeg er mine sande frø.*

Lev og lad dig selv leve.

> *Jeg er respekt.*
> *I min kærlighed lever jeg.*

Kærlighed er tillid og respekt. Få en kærlighedsaffære med dig selv.

> *Jeg er skaberen, modtageren og giveren.*
> *Kærlighed er, jeg er.*

Du er, hvad du er, for det er dét, du tror på. Du føler, som du tænker, for det er dét, du tror på.

> *Jeg modtager troens frugter.*
> *Visdommen er troen, jeg er troen i visdommen.*

At erkende sig selv er frihed, frihed er styrke, og styrke giver mod.

> *Modets styrke er jeg i kærlighedens frihed.*
> *I erkendelsens lys lever jeg.*

Enhver bedømmelse indeholder fordømmelse, også af dig selv. Hvordan bedømmer du?

> *I ansvarlig kærlighed modtager jeg.*
> *Jeg er mine oplevelser.*

Intet kan bekæmpes, men alt kan opløses.

> *Jeg er opløsningen overgivelsen og tilgivelsen.*
> *Jeg er opløsningen af Intetheden og Altet.*

Du ér din egen skaber, vær ansvarlig for dit liv.

> *I ansvarlighedens skabende energi lever jeg.*
> *Skabelse og ansvar er, jeg er.*

Vær ærlig over for dig selv, før kan du ikke i sandhed være det over for andre.

> *Jeg lever i sandhed min ærlighed.*
> *Opstået af kærligheden er ærligheden, jeg er genopstået.*

Forestillinger er ligesom spøgelser og kan kun opløses af lys. At leve livet positivt, er at leve i lyset.

> *Alt er rigtigt.*
> *I tilgivelsens opløsning toner lyset frem, jeg er lyset.*

Hensigten med de signaler, du modtager, er: *"**Handling**"*. Handler du?

> *I klarheden af min indsigt er jeg handlende.*
> *Jeg er handling.*

Enhver oplevelse, du modtager, indeholder visdom til dig.

> *Jeg modtager mine oplevelser, hvoraf min visdom afspejler sig.*
> *I visdommen af mine oplevelser er jeg.*

At tænke positivt bruger mindst tid, tid er energi, energi er styrke.

> *I min styrke lever jeg mit kærlighedslivs overflod.*
> *Af mine tankers styrke er min tålmodigheds kilde uendelig.*

Alt, hvad din krop, din sjæl eller dit sind udsættes for, er signaler, du har skabt for dig selv.

> *Jeg er ansvarlighed.*
> *Jeg er kærlighed.*

Tag dig selv alvorligt, ikke højtideligt. Dette forveksles ofte, hvad gør du?

> *I alvorens ansvarlighed er jeg alvorens frugt.*
> *Jeg er min disciplin.*

Følelsen angst, der er dit overlevelsessignal, skabes i sandhed af enhver situation, du udsætter dig for, hvor du ikke er sikker på udfaldet, også de ubevidste. Det signal, du modtager, er: *"**Nu skal jeg være opmærksom**"*. Handl på det signal, vær opmærksom, og du bliver opmærksomhed.

> *I angstens sandhed lever jeg min opmærksomhed.*
> *Jeg er opmærksomhed.*

Følelsen glæde, skabt på et sandt grundlag, signalerer healing. Healing finder sted i fred, harmoni og lyksalighed. Sand glæde opnås ved positiv handling, på de signaler du modtager, og du bliver kærlighed.

> *I glædens sandhed lever jeg min kærlighed.*
> *Jeg er kærlighed.*

Følelsen vrede skabes i sandhed af enhver overskridelse af dine grænser, også de ubevidste. Det signal, du modtager, er: ***"Jeg må markere mine grænser"***. Handl på det signal, markér dine grænser, og du bliver respekt.

> *I vredens sandhed lever jeg min respekt.*
> *Jeg er respekt.*

Følelsen sorg skabes i sandhed af tab af enhver art, også de ubevidste. Det signal, du modtager, er: ***"Jeg skal være omsorgsfuld for mig"***. Handl på det signal, vær omsorgsfuld for dig, og du bliver tillid.

> *I sorgens sandhed lever jeg min tillid.*
> *Jeg er tillid.*

Udover at få skabt noget for dine skabende energier at gå efter, vil der ske det for dig, at du begynder at påvirke dine taletanker. Hvis du træner dig i det, opbygger du skabende erkendelser på dine oplevelser.

Du vil opleve, hvordan du, fra din ubevidste side, vil begynde at omkode de bekræftende erkendelser, du modtager, til skabende erkendelser. Det vil komme til at fungere helt af sig selv, hvis du tager dig selv alvorligt og udfører denne enkle øvelse så ofte, det kan lade sig gøre for dig. Det er på den måde, du bliver til dine erkendelser uden større anstrengelser.

Kapitel 39 36. emne **Erkendelsen**

Dine valg er dit liv,
hvordan vælger du?

I betingelsesløs
og kompromisløs kærlighed
flyder jeg videre med mit livs energistrøm
til min Gud ad den vej, jeg har brolagt.
Brolagt med de gyldne sten,
jeg har skabt af mit livs oplevelser.
Det takker jeg dig for, min Gud.

Indledning

13-19-17-21-1

Dette emne og tema er på samme tid afrunding og opstart til de næste skridt i dit liv. De næste skridt, der vil blive taget i ekkoet og gødningen af det forgangne[13].

Det er derfor væsentligt, at du får gjort status, revideret dine mål, sat dig nye mål og mulige handlingsplaner for at nå dine mål. Det er, hvad emnets aktiviteter handler om. Jeg vil så benytte mig af den mulighed, jeg har fået skabt i det, til at gøre det samme. Det vil jeg gøre i håbet om, at også dét vil være en frugtbar hjælp for dig[19].

Jeg har indledt dette emne med en erkendelse, der tilflød mig under den første statussession, jeg afholdt for gruppeansvarlige. Den blev brugt som gruppeerkendelse efter de respektives egne statuserkendelser[17].

Gruppeansvarlige er nogle mennesker, der er i egen proces, og som led i den proces arbejder med videregivelse af egne erfaringer[21]. Dette primært for at kunne bevare dem og den udvikling, det har medført for den enkelte[1].

Det forgangne

9-18-21-28-27-26-14-2-5

Den første del af status handler om, hvad der er sket siden opstart eller

siden sidste status. Jeg tager selv udgangspunkt i min sidste målliste, status og erkendelse og ser på, hvilke af mine mål der er opnået, og hvor min erkendelse har bragt mig hen[9].

Har du læst bogen og besluttet dig for at gå ind i et træningsprogram med dig selv, alene, eller i gruppe, så foreslår jeg dig at gøre op med dig selv på skrift, hvem du mener, du er lige nu, og hvilke mål du har lige nu. Første gang du mødes med din gruppe, kan du så benytte lejligheden til at få lagt ord på, hvem du mener, du er[18].

Du vil opleve, hvor dejligt det er at få talt noget højt, du måske kun har båret på inden i dig. Din angst for at tale i en gruppe, og så til fremmede, vil straks begynde at lette. Du vil hurtigt finde ud af, at effekten ved at tale højt, i nærvær af tilsyneladende fremmede, er betydeligt større, end hvis du gør det til nogen, du kender[21].

Du, som er nået igennem første proces, opfordres til at tage udgangspunkt i både din første erkendelse samt ransagelsen (status) og mållisten, du lavede, da du udførte aktiviteterne i emne nr. 23. I fremtidige afrundinger tages der udgangspunkt i sidste gang, du udførte emne nr. 23 og dette emnes aktiviteter.

Jeg vil nu bevæge mig ind i min egen proces, og jeg vil begynde med gengivelse af min sidste målliste, som jeg lavede, da jeg blev klar over, hvad min livsopgave bestod af. Jeg var i nuets kraftpunkt med samtlige af mine mål for etablering af skabende kraft til opløsning af eventuelle blokeringer. Det opfordrer jeg også dig til at gøre, når du oplever sandheden i dine mål[28].

Mållisten blev udført i april 1993 med følgende ordlyd:

1. *Jeg modtager mig selv i mine mål.*
2. *Jeg har den perfekte krop.*
3. *Jeg har den perfekte bolig.*
4. *Jeg har den perfekte partner.*
5. *Jeg har den perfekte økonomi.*

6. *Jeg er kærlighed.*
7. *Jeg er tjenende.*
8. *Jeg bringer spiritualiteten på jordnært plan.*
9. *Jeg skaber et emotionelt og spirituelt træningsprogram.*
10. *Jeg skaber et hus for mennesker i åndelig vækst.*
11. *Jeg skaber xxx (er under fortsat materialisering).*
12. *Jeg lever mine mål.*

Alle målene arbejder i dag, og alle med undtagelse af nr. 11 er blevet fuldt materialiseret. Det er rart at se tilbage på, når målene 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12 lige var kommet under materialisering, eller kun havde manifesteret sig[27].

I lyset af denne målliste, og mit intensive arbejde med mig selv, modtog jeg gennem min lære fra mine statister de første 12 tekster til positivkortene. Hen på sommeren modtog jeg resten af teksterne op til de 30, og det kom til at stå mig ganske klart, at det var meningen, at der, hvis villigheden til at modtage mine ord var til stede, skulle skrives en bog[26].

Med den oplevelse var jeg klar over, at jeg havde nået min livsopgaves manifestering, og at jeg nu måtte gå resten af vejen, så længe der i mit ydre vistes villighed til at ville modtage. I modtagelsen af den indsigt skærpedes min intuition og mine healende energier, og min klarhed foldede sig ud i fuldt flor. Jeg blev i stand til at være i kontakt med mine statisters energier uden deres fysiske nærvær[14].

Jeg modtog ofte budskaber, som skulle serveres for mine statister. I de oplevelser oplevede jeg at blive prøvet af. Jeg blev i min opgave som vejleder prøvet i at holde min mund, indtil de enkelte selv, enten i en gruppe eller i en personlig samtale, ubevidst fik bedt om at få budskabet serveret. Nogle gange kunne der gå fire til fem uger, inden der blev bedt om at få det. Min lære var klar nok: frelser du, så tager vi det fra dig[2].

I juni 1994 modtog jeg et behov for at skulle erkende mig[5], og i energierne af min målliste skrev jeg efterfølgende erkendelse:

Her er jeg, og jeg er

Jeg er i dag frigjort af den duale verdens afhængighed og den deraf medfølgende tilbøjelighed til bedømmelse, eller sagt på en anden måde, den deraf medfølgende tilbøjelighed til at skulle analysere og søge forklaring.

Det har jeg opnået gennem en erkendelse af mig selv som et guddommeligt kærlighedsvæsen; en erkendelse, der er blevet skabt gennem en betingelsesløs og kompromisløs erkendelse af mit liv som en læreproces, for hvilken jeg hele tiden har og har haft ansvaret.

Den villighed og disciplin, jeg i denne proces har lagt for dagen, har medført, at jeg i dag er en af den universelle krafts udvalgte, med den opgave at guide de mennesker, som bliver sendt mig. Guide dem på deres vej til deres højere selv (Gud), så de ser sig selv som deres egen healer og skaber.

Det metafysiske speciale, der er blevet tildelt mig, er indsigt, opmærksomhed, skelneevne og evnen til at gøre mig ét med mine medmennesker og herigennem løfte deres frekvens (svingningsniveau), sådan at når de hører ***Ordet****, formår de med såvel* ***Ordets*** *som* ***Tankens kraft*** *at omstille deres cellers hukommelse.*

Der sker for mig det, når jeg er sammen med mennesker med såkaldte problemer, at jeg bliver ført ind i deres kanal. Når jeg lytter til dem, hører jeg ganske enkelt, hvad de også siger, når de sender deres signaler, nemlig hvad det er, de i metafysisk henseende har mulighed for at lære lige nu.

Jeg har fået udleveret følgende universelle gaver, som jeg kan bruge i mit metafysiske arbejde:

Jeg må tildele ***Syndsforladelse****.*

Hvilket jeg tilbyder den enkelte, såfremt jeg skønner, at det ikke vil gribe ind i den enkeltes læreproces, men er en del af den.

Jeg må udlevere ***Ordet****, hvilket kan bruges på to måder:*

1. *I form af en udfærdiget erkendelse, hvilken den enkelte selv kan udføre.*
2. *Ud fra* ***Ordet*** *hjælper jeg den enkelte til at udfærdige en tilgivelse, som jeg*

efterfølgende guider personen igennem. Dette følges op af en erkendelse, hvor den enkelte guides ind i nuets kraftpunkt for omstilling af cellernes hukommelse.

Jeg må ***Heale****.*

Der er her tale om healing af fysiske signaler, og enhver healing er for mig forbundet med en metafysisk smertestiller, som må følges op af en viderebearbejdning af sind og sjæl.

Den indsigt, jeg har fået i de metafysiske processer, gør, at jeg fremtidigt ser en klar og enkel vej for menneskers mulighed for at finde sig selv gennem kærlighed, erkendelse og tilgivelse til sig selv og af sig selv. Midlerne er hjælp til erkendelse af sig selv som et guddommeligt væsen, hjælp til åbning og kontrol med chakraerne, hjælp til omstilling af de fysiske og emotionelle forestillinger, sådan at de bliver i stand til at opleve livet og herigennem få forståelse for livet. For at leve i det at være, må mennesket forlade intellektets styrende og kontrollerende forestillinger (de falske profetier) og lade være med at ville forstå.

Arne

15-18-7-16-3-30-19-8-20-11-17-27-14-28

Det var med en besynderlig fornemmelse i kroppen, at jeg videregav den erkendelse til mine nære statister, men jeg vidste, at det bare var noget, jeg skulle. Det var forbundet med såvel angst som med en oplevelse af frihed[15-18].

Inden for de næste to måneder skabte min erkendelse frihed gennem tabet af to nære statister, hvoraf den ene var en partner, jeg delte min nærhed og intimitet med, og den anden var en spirituel partner, min clairvoyant, som jeg oplevede total enhed med. Det var nogle nødvendige brud, og det blev mig hurtigt klart, at jeg selv gennem disse statister havde begrænset mig ved ikke at have lyttet til nogle tidligere klare signaler[7].

Jeg ønskede ikke at slippe disse statister; de havde givet mig så meget.

Allermest havde de givet mig styrke ved at hjælpe mig til at bære min tro. Dette ved at de troede på det, jeg stod for, på de tidspunkter, hvor der tilsyneladende intet var, jeg kunne bære den i. At slippe disse store mennesker i mit liv var en lære i at se, hvornår nok er nok. Når vi er færdige med at lære af hinanden, så må vi slippe, for ellers begynder det at blokere for videre fremdrift[16].

Jeg så læren, og så snart det var sket, gav det et kraftigt løft i retning af materialisering af mine mål. Min egen klarhed og intuition blev styrket meget kraftigt, og sandheden i det, jeg modtog, indeholdt ikke mere tvivl. Det satte mig i gang med at skrive opstarten til materialiseringen af dette værk for nøjagtig to år siden, den 30. september 1994. I kærlighedens frihed – tålmodigheden – modtog jeg hjælpen til i dag at kunne færdiggøre min livsopgave den 30. september 1996[3].

I lyset af min omsorg[30] blev mine grænser trukket endeligt op, og det endte i det perfekte brud med Mammons bindinger.

Jeg fralagde mig økonomisk virksomhedsstøtte, udmeldte mig af økonomiske sikringsordninger og tog en beslutning om, at nu måtte jeg fra nul modtage Universets hjælp, *hvis* jeg skulle eksistere[19]. Jeg foreholdt mine statister, der deltog i træningsgrupperne, at jeg, når de var færdige, ikke længere ville deltage, medmindre de tog over og dannede en forening til videreførelse af træningsprogrammet[8].

Syv måneder efter min erkendelse kunne jeg forære mine ejendele og aktiviteter til en etableret forening med en aftale om et bundet samarbejde, indtil jeg trak mig helt væk. Jeg vidste, at det ville ske, når min livsopgave havde endeligt materialiseret sig[20].

Det økonomiske fundament for foreningens bestående var på plads gennem den medlemstilgang, der med beslutningen om etableringen af foreningen kom til at finde sted[11]. Min egen læreproces, i den tid, var en styrkelse i brugen af ordets kraft. Mine spirituelle redskaber blev brugt mindre og mindre, idet min evne til at sende budskabet ud blev stærkere og stærkere, sådan at mine statister selv i højere og højere grad kunne gennemskue deres egne lærerprocesser, udelukkende gennem deres mentalhygiejniske træningsprogram. I dag benytter jeg mig så at sige

ikke af de fysisk healende redskaber og energier, men udelukkende af ordets kraft[17].

På en rejse til Thailand i december 1995 og januar 1996 blev jeg forberedt og klargjort til den proces, jeg nu sidder i og er ved at færdiggøre. Det skete efter tilpasninger og justeringer af foreningen og mig selv med dem, otte måneder efter at jeg gik i gang med den endelige materialisering. Den materialiseringsproces af min livsopgave har været en stor gave for mig, og jeg ved, at ikke et sekund af det forgangnes hændelser kan jeg undvære[27].

Jeg har i de otte måneder ikke været væk fra min skrivende bolig i mere end sammenlagt tre uger. Og jeg sidder lige nu og kigger ud på en smuk blå septemberhimmel, uden at have oplevelsen af ikke at have deltaget i livet udenfor. Det er, som om jeg begyndte for én måned siden; tiden opleves at have stået stille, det er ganske forunderligt[14].

Hvad der også har været forunderligt at opleve, er den kraftfulde effekt, bogens indhold har på de statister, der har arbejdet med sig selv ud fra træningsprogrammet og har fulgt lige i hælene på mig i skrivningen. Jeg sender dem her en speciel tak for den kærlighed, de har vist mig i brugen af denne næring[28].

Mål og erkendelse

21-8-3-7-6-24-29-19-18-27

Når du har lavet din status, står mulighederne så åbne for dig til at høre og se revurderinger og opsummeringer i din målliste. Jeg vil opfordre dig til at lave en række erkendelser, som du kan gå ind i nuets kraftpunkt med. Det er ikke en nødvendighed at gå i kraftpunktet med dine mål, men for dig, der oplever det rigtigt, vil det være en stor hjælp[21].

Hjælp modtager du altid fra din Gud. Du får den hjælp, du gennem handling viser, for handlinger eller mangel på samme udtrykker dine reelle meninger af dine ord. *Ethvert talt ord indeholder en bøn*. Det kræver handling at leve op til at tage det betingelsesløse og kompromisløse ansvar for sit eget liv. Sæt dig dine mål, giv slip på dem og lad dem hvile i kærligheden til dig selv[8].

Jeg vil nu gå ind i min egen proces. Mine nye mål er jeg ikke i stand til at dele med jer, da mål ikke er delelige, hvis de skal have fri energi[3-7].

Inden min endelige erkendelse kommer på papiret, vil jeg dele ledetråden til den erkendelse. Det har gennem hele livet undret mig, hvad det er, der har gjort, at jeg har fastholdt min forbindelse til den kristne kirke. Som nævnt i kap. 32, emne nr. 20, i temaet *Ansigterne*, gjorde jeg allerede op med fortolkningen i elleveårsalderen.

Da tiden for konfirmation stod for døren, var jeg inde at vende det i mig selv, og jeg fik en klar oplevelse af, at jeg skulle deltage i det at sige ja til Faderen, Sønnen og Helligånden og så bevare min egen tro på helligdommen, for jeg oplevede det stort, det, jeg ikke vidste, hvad var[6].

Lige før pinsen i 1994 oplevede jeg, at jeg skulle gå et bestemt sted hen Pinsemorgen og opleve solopgangen sammen med min clairvoyant. Da jeg fortalte clairvoyanten om det, var det bare også clairvoyantens sandhed – så Pinsemorgen inden solopgang mødtes vi på stedet med tæpper og proviant.

Det blev en forunderlig oplevelse, der indeholdt flere budskaber. På et tidspunkt blev det mig klart, at clairvoyanten skulle tage forbindelse til min vejleder, da der var noget til mig, som jeg skulle lytte til. Det blev til en dato, et rådhus, et anker, en person mere med, og læs ordene.

Jeg tolkede budskabet til, at vi skulle ind på rådhuset i København sammen med en anden clairvoyant, som vi begge kendte. Denne clairvoyant modtog på en anden måde. Der ville være et budskab dér i forbindelse med et anker. Det var for mig det budskab, der skulle modtages den morgen[24].

Dagen oprandt, og vi drog alle tre af sted. Jeg havde aldrig været på rådhuset, så jeg kendte ikke lokaliteterne. Vi gik ind i den store sal og gik rundt og kiggede efter et tegn på noget. Mine øjne blev efter nogen tid trukket op mod loftet, og undervejs fik jeg øje på nogle tekster, der fangede min interesse[29].

Jeg begyndte at læse disse tekster rundt i salen, og pludselig så var budskabet der, et anker, og efter det nogle ord om domkirkens overtagelse

af Thorvaldsens skulpturer af Jesus og apostlene. Jeg blev straks klar over, at vi skulle vandre videre, ned til domkirken[19].

Vi kom derned, og jeg gik ind og satte mig på den tredje række, og jeg hørte den ene af ledsagerne sige nå, nå, hvorefter de to gik uden for kirken. Jeg gik ind i en meditativ tilstand til lyden fra en øvende organist, og pludselig begyndte der bare at dufte af det skønneste nybagte brød. Duften blev så kraftig, at jeg kunne mærke varmen fra brødet i mit nedbøjede ansigt. Jeg var simpelthen nødsaget til at slå øjnene op for at se, om der var nogen, der drev gæk med mig.

Det var der ikke, og jeg blev overvældet af en energi, og min tanke var: "Det er livets brød, du modtager." Jeg rejste mig og gik noget fortumlet ud til de andre, der tålmodigt havde ventet. De udtrykte begge, at der var da vistnok sket ét og andet, og den medindbudte clairvoyant spurgte mig om, hvad jeg havde oplevet. Jeg berettede, hvordan jeg havde oplevet at modtage livets brød, og clairvoyanten smilede og sagde: "Du er", "jeg fik det budskab, så snart vi kom ind i kirken."

Dagen blev en dag med stærke oplevelser, og blev samtidig begyndelsen til, at jeg nu skulle stå på helt egne ben i min fremtidige proces. Jeg lavede en erkendelse, hvori jeg takkede for at have modtaget livets brød, og gav så slip i det[18].

For tolv dage siden havde jeg en ny statist til samtale, og den samtale afsluttede lidt anderledes end ellers. Da jeg modtager mine statister som nogen, jeg skal lære af, gik jeg efter samtalen ind i, hvad det ville fortælle mig. Frem i min klarhed dukkede min salmebog, som jeg fik af min farmor til min konfirmation.

Det er just ikke en bog, jeg begiver mig særligt meget af med, så hvis det ikke var, fordi jeg har flyttet adskillige gange, så skulle den have været gravet frem bag flere kilo støv. Nu kunne jeg nøjes med fire, fem lag i stedet. Jeg fandt bogen, og det jeg skulle bruge den til var indlysende, for den indeholdt det ord, Guds tjener havde givet mig, da jeg blev konfirmeret.

Syv dage inden jeg kom til at påbegynde færdiggørelsen af dette værk,

kunne jeg læse de ord, der er indholdet og udkommet af mit liv. Ordene blev mig givet den 27. september 1964 og lyder: "Og Jesus sagde: Jeg er livets brød".

Jeg var nu nået til enden, og jeg havde flere gange tænkt på, hvad min erkendelse ville komme til at indeholde. Sandheden blev hentet frem af det forgangne[27]. *Dine valg er dit liv*, og *Du lever i lyset af din bøn*.

Her er jeg, jeg er *30. september 1996*

I Universets kraft er jeg tjenende, og jeg flyder i overflod med mit livs energistrøm på denne sidste del af min rejse til Gud.

Jeg er livets brød.

Fuldt oplyst i Nirvana deler jeg dette brød med dig, brødet, der er bagt i Kristus-energiens kærlighedslys, og vi vil i enhed sprede lys til alt levende.

Lad min Gud til alle tider være med mig.

Arne

Aktivitet

10-19

1. Erkend dig til det forgangne.
2. Skriv en fyldestgørende erkendelse.
3. Opdatér din målliste.
4. Erkend dig til en handlingsplan[10-19].