|  |  |
| --- | --- |
| **Den Indre Visdom** | **Modul 1 Lektion 1** |
| **Læringsmål** | At forstå principperne i, at vi er energetiske væsner og at vores energifelt udstråler fra vores Center. Og at vi skal ”udvikle os” lige så langt ind som ud fra vores Center. At udvide sansningen af energi i kroppen og udenfor kroppen. |
| **Evidenskriterier** | Eleven kan med egne ord forklare, hvad energi, Center og energifelt er. Eleven fører og fremviser logbog over de udviklinger, som sker i egen energiforståelse og –sansning. |
| **Læringstid**  | Ca. 2 timer (inden næste lektion kan tages) |
| **Meditation / øvelse** | 1 meditation |
| **Læringsreferencer** | Video med Marianne Lane <https://youtu.be/7cyJHRlDYc4> Lydfil med Marianne Lane: <https://www.dropbox.com/sh/ciu6iex9tciy3gn/AACVL-4Vl8vj9V5ih5w4Xueka?dl=0>  |

**Vigtige begreber og stikord til lektionens indhold:**

* **I dette materiale finder du også de spændende spørgsmål, som andre elever har stillet, sammen med Mariannes svar!**
* **Denne lektion rummer grundforståelse af *energi og frekvenser*, som i princippet er udgangspunktet for alt energiarbejde. Energien har i princippet ingen udstrækning, når den ikke er i bevægelse. Når energien bevæger sig, er i bevægelser, så bevæger den sig i bølger**
* **De energier, vi har som menneske, fungerer i syv forskellige frekvensspektre. Det første spekter starter inde fra midten af vores krop, og har med det fysiske system at gøre, og de reaktioner, der sker i vores fysiske system.**
* **Når vi begynder at være afbalanceret åben for vores sjæl, så åbnes der op for yderligere frekvenser, hele vejen op til trettende dimension.**
* **Der er energier, som er lagt på Jorden af mestre til anvendelse til healing og til andet arbejde, de fraviger meget det frekvensspekter, som mennesket generelt går i.**
* **Nede i mikrokosmos (på kernepartikelniveau), nede i de mindste detaljer, er alt hvad vi består af i princippet ”flydende” energi, som bare hænger sammen i en eller anden grad. Det er den erkendelse, som gør det relevant at bruge energiarbejde til fysisk healing. Det er det faktum, der giver os mulighed for at gå ind og påvirke os, også i vores fysiske system, gennem energiarbejde. Youtube-klip!**
* **Vores energitæthed er størst i midten af vores felt, hvor alle frekvenser er repræsenteret. Vores energifelt starter fra vores Center, som er vores centrum, vores balancepunkt, som vi også kommer til at arbejde med. Centeret sidder inde bag Hjertet, over Solar Plexus, inde i midten af os. Og jo længere vi kommer ud i feltet, desto mindre tæt bliver energien, desto tyndere bliver energien, og det skyldes, at alle frekvenser er repræsenteret inde i centrum, inde i kroppen. OBS!**
* **Hvis alt det, vi fungerer med udadtil, ude i de højere frekvente lag, hvis det er velfungerende, uden vi fungerer som menneske, så vil feltet alligevel være generelt tiltet og ustabilt. For at kunne bære frekvenser op i trettende dimension, må vi have kontakt til vores sjæl; vi må ”bære” vores sjæl og vi må være så tilstrækkeligt i balance som menneske, at Sjælen kan arbejde fuldstændig rent igennem os.**
* **Som mennesker har vi en tendens til at lægge vores energi mange steder. I fortiden, i bekymringer omkring fremtiden, i processer vi er i gang med, i problemer vi håndterer, i mennesker, vi har omsorg for. Men i denne lektions meditation giver vi slip på alt det, og energien bliver trukket hjem til jer selv, så I selv kan have gavn af den, til det arbejde, vi skal lave nu!**

**Meditationer / øvelser:**

***Meditation*** *starter kl. 00:55:25 på videoen og varer ca. 32 minutter:* ***Justering af individuel energifelt. Fodfæste = kontakt til Fundamentet.*** *Gudinden Ashtatara lægger fem energier ind i hver elevs system – sansning af dette.* Link til videoen: <https://youtu.be/7cyJHRlDYc4>

***Øvelse*** *direkte i forlængelse af meditationen, start kl. 01:27:25 på videoen:* Læg fokus i dit center. Centeret er området lige inde under Hjertet, over solar plexus. Hvis ikke du helt ved, hvordan du trækker fokus derind, skal du bare følge energien, slappe af, og mærke hvad vej energien fører dig, fordi energien lige nu støtter, at du bliver lagt med dit fulde fokus i dit center.

Centeret er ro-punktet, balancepunktet, hvor der ingen forstyrrelse er, for alt det I er. Det eneste sted i dit energifelt, hvor det er helt stille. Man kan kalde det orkanens øje. Mens energien aftager, lander du mere og mere i dig selv, og med fokus i dit center. Og med fokus i dit center, starter du nu med at åbne op for at mærke hele din fysiske krop. Ikke en enkelt del, ikke et enkelt element, ikke en enkelt følelse, men hele din fysiske krop. Ikke tumle med det, eller kæmpe med det, bare lad det være, og mærk hvordan det føles at mærke hele din fysiske krop på samme tid. Det her er i princippet feltet for de laveste sunde frekvenser, du bærer i dit felt. Bare holde bevidstheden på at mærke hele din fysiske krop. På én gang.

Og så lader du langsomt din bevidsthed glide ud over dine fysiske grænser, så du glider ud og rummer din fysiske krop, men samtidig også rummer feltet, som er lige omkring din fysiske krop. Måske vil din mentalitet bekæmpe erkendelsen, bekæmpe følelsen, og oplevelsen, fordi det nærmest føles umuligt at kunne mærke sig selv uden for det fysiske felt. Hvis du mærker den kamp i dig, tag en dyb indånding, og på udåndingen overgiv dig til energien, og lad energien folde din bevidsthed ud, så den glider uden for dit fysiske felt, og rummer både dit fysiske felt, og det, der er omkring dig. Læn dig tilbage, og nyd oplevelsen, uden at bekæmpe, eller kæmpe for at gøre det på den rigtige måde.

Din bevidsthed rummer nu din fysiske krop og feltet lige rundt omkring din fysiske krop. Langsomt åbner din bevidsthed sig op, for at mærke en tand længere ude. Ikke kun lige rundt omkring din fysiske krop, men den del af feltet, som rummer de mest grundlæggende tanker og følelsesmønstre. Du lader bare energien føre dig derhen, hvor du rummer din fysiske krop i ét, samtidig med feltet lige rundt omkring din fysiske krop, og feltet, som I det hele taget rummer dine følelses- og tankemønstre. Dit følelses- og tankevæsen.

Tag et par dybe indåndinger, og mærk, at du stadigvæk har fodfæste, selvom din bevidst er så åben. Så åben, at den rummer din fysiske krop, og dit energifelt, helt derud til hvor tankerne og følelserne når. Når kanterne bliver flydende så har du stadigvæk balance, fodfæste.

Tag endnu en dyb indånding, og på udåndingen overgiv dig, og vi flytter langsomt feltet et stykke længere ud, så du nu begynder at rumme det felt, som også bærer dine underbevidstheds funktioner. Tag eventuelt et par dybe indåndinger, og på udåndingen, mærk igen, at du stadigvæk har balance og fodfæste i dig selv. Selvom du nu rummer bevidstheden langt ud i det felt, hvor det hele er flydende.

Tag en indånding, og på udåndingen, mærk at dit fodfæste og din balance stadigvæk er til stede inde i midten af feltet, selvom du rummer hele vejen derud. Tag så en indånding, og på udåndingen giver du dig selv lov til at mærke hvor langt ud feltet rækker. Fjerner grænsen, og giver dig muligheden for at nå så langt ud som du kan, og holder bare fodfæstet for jer, og giver jer et øjeblik til at mærke hvor langt ud du rækker.

Og langsomt, langsomt, trækker du din bevidsthed ind. Lader energien følge dig, indtil din bevidsthed rummer din fysiske krop. Og langsomt, langsomt, vender du tilbage hertil, i det tempo, som er bedst for dig.

**Spørgsmål 1: ”Hvor permanent er meditationen, er der behov for at tage den igen, og hvis ja, hvornår vil der være behov for det”?**

**Mariannes svar:** Det vil være meget individuelt, og det er med alt det her arbejde, at i starten, der kommer I nemt til at glide, sådan så selvom i bliver sat på plads, vil I glide ud af balance igen. Men jo mere vi får arbejdet os igennem de øvelser, og de måder at gå på Jorden på, som vi skal arbejde med i den her uddannelse, desto mere fodfæste får I, og desto mindre glider I. Den her, den er relativt varig, og den holder ret godt ved.

**Spørgsmål 2: ”Er det begrænsende i meditationen, hvis man får, eller giver det billeder, og måske bruger det som ankre, når man gentager meditationen”?**

**Mariannes var:** Der er altid en begrænsning i billeder, fordi du åbner for en del af din bevidsthed. Når du åbner op for en del af din bevidsthed, så betyder det i princippet, at du lukker ned for en anden. Så hvis du kan glide ud og ind af den begrænsede bevidsthed, som billederne er, og du kan bruge billederne til at komme på plads, og så slippe dem, og mærke det hele, så er det fint. Men hvis du bliver bundet til billederne, og du har svært ved at slippe dem, så risikerer du at gå glip af noget af oplevelsen.

**Spørgsmål 3: ”Hvilke kendetegn er der for at man har behov for at tage den igen”?**

**Mariannes svar:** Og det kendetegn, det er, hvis I ikke kan mærke det. Ikke mærke det, eller hvis ikke I kan mærke jer selv. Hvis ikke I kan glide uden for, og mærke det der er omkring jer. Så er der behov for at tage den igen. Det er sådan set en meget funktionel praksis. En meget funktionel måde at mærke det på.

**Transkription af (dele af) Mariannes forklaringer under lektionen:**

Velkommen til Modul 1 i uddannelsen Den Indre Visdom. Det er grundmodulet, som alle skal have, for at kunne gå videre, og tage visdommen til sig fra de andre lag.

Vi starter op her, med nogle grunderkendelser omkring energi – energi og frekvenser, som er udgangspunktet for, i princippet, al energiarbejde. Jeg kan mærke, at det arbejde, som vi skal udføre her, i det felt her, i den her uddannelse, er en af mine primære opgaver, og det gør, at selve arbejdet, føles på forhånd allerede meget vigtigt, noget der optager mig meget.

Jeg ved dog, at jeg stadig ikke må blande mig, at jeg arbejder på den her måde, med at jeg giver plads, og giver energierne lov, giver guiderne lov, holder felterne, og trækker den visdom ind, som jeg bærer, og leverer den til jer, uden at blande mig, for at sikre, at det bliver så rent, og så direkte som overhovedet muligt. Især det her første modul, og det arbejde her, det vil sjovt nok være svært for mig ikke at blande mig i. Det skyldes min baggrund som ingeniør, hvor jeg har arbejdet meget med forståelsen af energi, sådan ud fra de fysiske love. Så det at holde balancen i at sikre, at jeg trækker det her rent, det kræver min kompetence i at kunne give slip, og give plads, til at det, som I skal vide, at det er det, der kommer igennem, og ikke andet.

Den forståelse, som vi skal have i dag, er forståelsen for hvad energier er, vi skal arbejde med forståelsen af høje og lave frekvenser, og hvordan de påvirker os. Vi starter det arbejde med gennem en meditation at justere og afbalancere jeres felt, så I optimalt kan mærke forskellen på frekvenserne. Og så skal vi lave en øvelser, hvor vi kører fra lave til høje frekvenser. Vi skal mærke hvordan forskellige stemninger påvirker os fra os selv og fra andre. Og så skal vi mærke, hvordan frekvenserne fra Jorden, og hvordan frekvenserne fra Himmelen og Universet, de mærker.

Når vi snakker om energi, så har man fra fysikkens verden et udtryk om energi, hvor vi siger, at energi udtrykkes både som et punkt, og som en bølge. Og det skyldes energiens natur. Energiens natur gør, at når energien ikke udtrykkes, at når energien er stillestående, så står energien i ét punkt. Energien har i princippet ingen udstrækning, når den ikke er i bevægelse, mens, at når energien bevæger sig, er i bevægelser, så bevæger den sig i bølger. Bølgernes hastighed bestemmer frekvensen. Så hvor hurtigt energien bevæger sig i de her bølger, det er frekvensen. Hvor høje bølgerne er, det er noget med styrken på energien, eller mængden af energi, der er indeholdt.

De energier, vi arbejder med, som udgangspunkt, er energierne, som mennesket bærer. Det er vigtigt at have forståelse for, hvordan de energier, som vi bærer, som menneske, fungerer. De energier, vi har som menneske, fungerer i syv forskellige frekvensspektre. Et frekvensspekter er et område, hvor man kan sige, at frekvensen går fra et niveau til et andet niveau. En sammenligning fra fysikkens verden, det er spektret for synligt lys. I kan måske huske fra fysikkens verden, at der inden for området med synligt lys, er et område, hvor der er rødt lys, der er et område, hvor der er gult lys, der er et område, hvor der er blåt lys, og så er der grønt og orange ind imellem. Der er lilla lys, og går mod UV-lys, og nede ved det røde, går det mod infrarødt lys. Og man ved, at det infrarøde lys er mindre energi, der er lavere frekvens, end der er ved UV-lyset, hvor der er højere frekvens.

Hele området, hvor det røde lys er repræsenteret, kalder man et spektrum. Det røde lys har ikke én frekvens, men en række frekvenser, hvor det fremstår som rødt. På samme måde, så inddeler vi de energier, som er relateret til mennesket, i sådan nogle spektre. Disse spektre kaldes ofte dimensioner i spirituelle eller åndsvidenskabelige sammenhænge.

Som mennesker har vi det første spekter, det starter inde fra midten af vores krop, og har med det fysiske system at gøre, og de reaktioner, der sker i vores fysiske system. Den inderste del af spektret, er det man kan måle på med instrumenter på sygehuset. Når man måler på EEG på hovedet, og EKG på hjertet, så er det i princippet energi, man måler på, som er skabt af biologiske processer, i vores fysiske krop. På samme måde skabes der energi af ikke-biologske processer, og vi har mulighed for at arbejde med energi, som ligger i energispektre, som ligger højere, end det, som er relateret til vores fysiske krop, og jeg ser, at vi har syv niveauer, syv spektre, vi arbejder med som menneske, i virkeligheden, og når vi begynder at kan være afbalanceret åben for vores sjæl, så åbnes der op for yderligere frekvenser, hele vejen op til trettende dimension.

Ud over de energier, som vi skal arbejde med, her i det her modul, som er relateret til mennesket, og sjælen, kommer vi også til at arbejde med de frekvenser, som vi har adgang til som menneske. Mennesket har adgang til at arbejde med energierne fra jorden. Jorden har et frekvensspekter, som ligger fra et langt dybere niveau, end vi som menneske kan bære, og op til et højere niveau, end det vi som menneske kan bære. Så Jorden favner os i Jordens frekvensspekter. Ud over det, skal vi arbejde med de frekvenser, som kommer udefra Universet. De frekvenser, som englene bibringer os, og de energier, vi kan hente fra kosmos, når vi har de egenskaber åbne og har fodfæste nok til at kunne bruge dem sundt. Der er energier, som er lagt på Jorden af mestre, til anvendelse til healing, og til andet arbejde, som også har frekvenser, der fraviger meget det frekvensspekter, som mennesket går i.

Grunden til, at det er så vigtigt at forstå det grundlæggende omkring frekvenser og energi, det er, at vi i princippet består af energi, og er flydende. Det er ret abstrakt at forstå. Hvis vi ser på vores mindste bestanddele, det er atomer, så er de delt op i elektroner, neutroner og protoner, som hver er delt op i andre elementer, grundelementer. Når vi går ned i de mindste bestanddele, så er det i princippet energiformer. Forskningen inden for området, har indtil videre ikke kunne finde andet end energi i forskellige tilstande, når de nåede langt nok ned i skala. Så man kan sige, at selv om vi er fortættet i den del af vores spekter, hvor vi er fysiske, som svarer til første til tredje dimension så vi oplever os selv i fast form i det her spekter, så er vi i princippet flydende. Det er bare et spørgsmål om hvilket perspektiv vi ser det fra.

Nede i mikrokosmos, nede i de mindste detaljer, der er alt det vi er, det er i princippet flydende energi, som bare hænger sammen i en eller anden grad. Det er den erkendelse, som gør det relevant at bruge energiarbejde til fysisk healing. Vi kan nå hele vejen ind, og påvirke både det fysiske og det psykiske system, fordi vi i princippet er energi og energi kan påvirkes med energi. Hvis I forestiller jer, at hvert atom har sin egen energi, og at hvert atom består af elementer, som har sin egen energi. Atomer er sat sammen til molekyler, som har deres egen energi, hvor energien fra de atomer, som indgår i molekylerne, ligesom giver en symfoni af energi til molekylet. En symfoni af de frekvenser som stammer fra hvert atom. Den måde, det er sat sammen på i molekylet giver en bestemt symfoni af frekvenser. Nogle molekyler kan bevæge sig, er bevægelige. Det giver en symfoni, der svinger, selv i de laveste dimensioner for molekylet. I de højere dimensioner er der også forskellige svingninger. Disse svingninger giver blandt andet kontakten mellem det psykiske og det fysiske, kodninger af erfaringer og kontakt til højere bevidsthed.

Molekylerne bliver sat sammen til forskellige elementer i os, mineralske elementer og celler, som får hver sin svingning, der sat sammen, giver forskellige symfonier af energi. Når cellerne så bliver sat sammen til organer, og andre funktioner i os, kød og blod, senere knogler, så har de hver især en symfoni af frekvenser, som de synger med, som har en grundform, men også har en individualitet, efter hvordan vi er komponeret som mennesker. Disse har en overordnet svingning, som kommer fra symfonien af svingninger. Det er funktionen af energierne helt inden i vores grundelement, som er vores fysiske krop. Herinde, der er energien også tættere. Det er sådan, at den energi, som kører i mennesket, i den fysiske krop, har den tætteste form. Det betyder, at den energi, som vi har tæt inde på kroppen, og inde i kroppen, den er meget kraftigere tættere, end den er længere ude i feltet. Frekvensen stiger, som vi kommer længere ud i feltet. Den højeste frekvens er også inden, men den når længere ud, fordi rækkevidden for højere frekvenser af energier er længere. Det vil sige, jo højere frekvensen er, desto længere når den ud. Det betyder, at vores energitæthed er størst i midten af vores felt, hvor alle frekvenser er repræsenteret. Vores energifelt starter fra vores center, som er vores centrum, vores balancepunkt, som vi også kommer til at arbejde med. Centeret sidder inde under Hjertet, over Solar Plexus, inde i midten af os. Og jo længere vi kommer ud i feltet, desto mindre tæt bliver energien, desto tyndere bliver energien, og det skyldes, at alle frekvenser er repræsenteret inde i centrum, inde i midten, inde i kroppen. De frekvenser, som er i den fysiske krop på grund af atomer, molekyler, organer og funktioner, som foregår i dem, de svingninger, og de energier, der kommer herinde, de er lavere frekvente, og det betyder, at de ikke når ret langt ud, fordi lavere frekvens betyder, i princippet, lavere indhold af energi, for de rækker ikke så langt, mens at de næste, som kommer fra psykiske reaktioner, psykiske reaktioner i os, de danner nogle frekvenser, som er højere frekvens, og som når længere ud. Psykiske reaktioner og tankereaktioner ligger i princippet blandet sammen i et felt, og det kommer vi til at snakke mere om i nogle senere lektioner. Det, der bare er vigtigt at forstå nu, det er, at frekvenserne stiger, når vi går udad i feltet. De højeste er også herinde, men som vi når længere ud, så falder de lavere frekvenser fra, indtil vi når helt ud i vores felt, der har vi de højeste frekvenser. For at vi kan bære frekvenser op til det, som jeg kalder trettende dimension, som menneske – Sjælen rækker højere.

Da vores energifelt er tættest inde i midten, så er det faktisk, som udgangspunkt, vigtigst, at vi fungerer som menneske. Fordi tætheden er så stor herinde i centrum af det vi er, at hvis alt det, vi fungerer med udadtil, ude i de højere frekvente lag, hvis det er velfungerende, uden vi fungerer som menneske, så bliver feltet stadigvæk tiltet og ustabilt. Vi kan ikke rette op på vores ustabilitet som menneske ved at være stabile i de felter, der hører til spiritualitet og lysarbejde. Derfor vil I igennem den her uddannelse, og igennem alt arbejde med mig, altid blive sat til at arbejde med selverkendelse og selvjustering, egenkærlighed, egenomsorg. Så selvom I måske ikke har meldt jer til Modul 2 endnu, som fokuserer på egenomsorg, så er det vigtigt, at I begynder at have 0pmærksomhed på det. Mange af de ting, jeg kommer omkring nu, dem kommer vi dybere ind i i de efterfølgende lektioner, mere detaljeret. Det, der skal til, for at kunne bære frekvensen op til trettende dimension, det er at vi har kontakt til vores sjæl, at vi bærer vores sjæl, at vi har så meget balance i os selv som menneske, at Sjælen kan komme til at arbejde igennem os. Fordi sjælen har mulighed for, gennem os som menneske, at støtte os i at arbejde op til trettende dimension.

**Spørgsmålsafsnit**

**Spørgsmål 4: ”Selvom vi er balancerede i den højfrekvente energi, så giver det ikke nødvendigvis en effekt i resten af kroppen, vel”?**

**Mariannes svar**: Det kan godt give en effekt, men det er bare ikke nok. Og et af de udtryk, der bliver brugt rigtig tit, det er jordforbindelse. Og jeg ser det faktisk, som den her snak om hvor vigtigt jordforbindelsen den er, det handler om, at hvis ikke at vi har kontakt og stabiliseret den del, som hører til den lavfrekvente del af vores sunde felt, at så hjælper det ikke, at vi stabiliserer udadtil. Og så giver det ikke nogen særlig effekt i resten af kroppen. Det vil altid have en afsmittende effekt, fordi hvis vores højfrekvente lag er ustabile, så vil det påvirke os ind i de fysiske lag, så vi bliver mere utilpasse. Så det, at vores højfrekvente lag bliver stabiliseret, så vil det, alt andet lige, gøre, at vi føler os mindre forstyrrede. Det er ikke fuldstændig ligegyldigt, det er ikke sådan, at det slet ikke giver nogen effekt, men effekten er bare ikke fyldestgørende, vi får slet ikke den fulde effekt af det, så længe at de laveste frekvensområder i os er ustabile.

**Spørgsmål 5: ”Hvad forstår du helt præcist ved *jordforbindelse*”?**

**Mariannes svar**: I virkeligheden, så forstår jeg ved jordforbindelse, at vi resonerer med Jorden og Jordens frekvenser, med de frekvenser af Jorden, som er sunde for os. *Klik* [***her***](https://da.wikipedia.org/wiki/Resonans_%28fysik%29) *for at forstår hvad ”resonere” og ”resonans” betyder.*

For at vi kan resonere med Jorden, og Jordens frekvenser, som jeg ser det, så er et faktisk nødvendigt, at vi er afbalanceret i os selv, og at vores energisystem er velfungerende i de frekvenser, som Jorden påvirker os med. Jorden har det der frekvensfelt, som trækker dybere og højere end vi gør, og det er den del af Jordens frekvensfelt, som vi resonerer med, som giver os jordforbindelse. Og jordforbindelse, det har vi sådan helt naturligt, hvis vi er afbalanceret til stede i os selv, så får vi jordforbindelse, fordi vores felt automatisk resonerer med Jorden.

Det man så bruger, i begrebet jordforbindelse, det har man brugt terapeutisk, og i andre former for bevidsthedsarbejde, at ved at bevidst forbinde sig til Jorden, så kan vi få vores bevidsthed kørt ned i vores fysiske del, og få aktiveret og stabiliseret vores energifelt i de lavere frekvenser, ved at have kontakten til Jorden. Og den virker også sådan.

Men sådan helt rent, så er jordforbindelse for mig, det er, at vi er så meget i kontakt med os selv, og så meget til stede, og så meget afbalanceret i den del der hører til den fysiske del, og de lavere frekvenslag, at vi automatisk er i resonans med Jordens forskellige felter, og går med forbindelse med Jorden, hele tiden. Og ikke slipper de frekvenser, som har forbindelse til Jorden, og udelukkende resonerer op i de højere lag.

**Spørgsmål 6: ”Hvordan kan man være sikker på, om man har den forbindelse, og hvis man er vred og sorgfuld, og man så ikke har jordforbindelse”?**

**Mariannes svar:** Det er meget forskelligt. Der er nogen, i forbindelse med vrede og sorgfuldhed, som giver slip på forbindelsen til sig selv, og vi har direkte en talemåde, der hedder: ”Jeg er fuldstændig ude af mig selv”, og ”Jeg mistede kontakten til mig selv”, og de talemåder er relateret direkte til at vi mister kontakten til os selv, og giver slip, og springer ud af jordforbindelsen, af den del af os selv, som har jordforbindelse, så vi ikke kan mærke, hvor ondt, det gør. Hvis vi bærer vrede, så kan vi også godt miste jordforbindelsen, og forbindelsen til os selv, og så gå med vreden alene, men ofte, så er vi faktisk i forbindelse og jordforbindelse samtidig med vrede. I sorgen, der har vi nemmere ved at give slip på jordforbindelsen, fordi sorgen er dyb og langtrukken. Så derfor, så er udholdenheden omkring at være i den, kan godt gøre, vi kommer til at slippe kontakten. Og vi er sikre på, at vi har jordforbindelse, og forbindelse til os selv, når vi ikke har problemer med at være til stede. Når vi kan mærke en tilstedeværelse, som er meget tydeligt. Lige så snart vi vender vores bevidsthed mod den, at vi så helt enkelt glider i kontakt med alt det, som er omkring os. Så har vi jordforbindelse.

**Spørgsmål 7: Om frekvenser, der når længere ud, når de holder mere energi. Kan jeg uddybe det med mængden af energi; om mængden altid afhænger blot af frekvensen”?**

**Mariannes svar:** Og det gør den ikke, fordi frekvensen gør, at det som udgangspunkt er mere energirigt, og når længere ud. Men energimængden afhænger i princippet af, hvor meget der bliver sendt afsted, med den frekvens. Det er mere energirigt, men selvom det er mere energirigt, så kan styrken af det godt variere, eller mængden af den kan godt variere. Hvis jeg skal have et analogt billede, så er det lidt ligesom hvis vi har en elpære med en bestemt lysstyrke, så kan vi godt lave et lille hul, vi lader den lysstyrke komme ud af. Det vil sige, lysmængden er lille, men frekvensen for lyset gør, at det når et bestemt stykke ud i mørket. Hvis vi så åbner for hullet, så der bliver mere lys, så bliver det område, der bliver lyst op, det bliver kraftigere lyst op, det bliver mere lys. Det kan endda også nå et lille stykke længere ud i mørket, men sjældent meget, og det er fordi, den afstand det bevæger sig, afhænger af frekvensen, men hvor meget det kan lyse op inde fra det område, hvor det når til, det afhænger af energimængden. Derfor så kan man godt øge energimængden uden den når længere ud, men kan have større effekt, og mere styrke.

**Spørgsmål 8: ” Marianne, mener du, at vi automatisk holder jordforbindelsen”?**

**Mariannes svar:** Når vi har kontakt til os selv, afbalanceret, så har vi i princippet automatisk jordforbindelsen. Og det man bruger, det er kontakten til Jorden, nogen gange, til at danne den kontakt til os selv, afbalanceret. Vi bruger jordforbindelsen i terapeutisk og bevidsthedsudvidende arbejde, for at hjælpe os til at komme på plads i os selv. Det er ligesom frem og tilbage, den samme vej, hvor jeg mener, at hvis vi går i balance, og fokuseret i os selv, at så har vi jordforbindelse.

Det kræver jordforbindelse at have en sund og en dyb integration af Sjælen i os selv. Hvis vi mister kontakten og balancen til os selv, behøver vi ikke nødvendigvis helt at miste kontakten til at kunne have adgang til de højere lag, så får vi en tendens til nemt at kunne blive ustabile. Vi kan få en tendens til at blive verdensfjerne, og miste fodfæstet i virkeligheden, og ligesom begynde at anerkende den virkelighed, der er i de højere lag, som virkeligheden, og afvise den fysiske virkelighed, vi går i, som virkeligheden, og det mener jeg, at det er usundt, jeg mener, at det gør, at vi som menneske bliver skrøbelige, og at vi bliver nemmere at vælte, og har svært ved at fungere i verden, og i mennesket, og jeg ser også, at vores energifelt bliver tyndt, og selvom vi kan nå langt ud, at så bliver det alt for let i midten, og alt for tykt ude i yderfeltet. Så der ikke er harmoni og tyngde derinde i midten, så vi kan stå godt fast i os selv, og rumme bære alt det, vi skal bære, med kontakten til de højere lag.

Jeg mener, det altid lige så langt ind, som ud, altid arbejde lige så langt ind som ud, mindst lige så langt ind som ud, så det er noget med at komme ind og få den her forbindelse til os selv, få balance indadtil som menneske, fungere i vores menneskevæsen, med alt det vi er, og alt det, vi bærer, og derfra arbejde udadtil, og få kontakt til lagene. Det er et arbejde, som kræver en bevidsthedsåbning, og en opøvelse af vaner og erkendelser, af vaner og erkendelser på sådan et meget dybt og åbnende niveau, men det er også et arbejde, som er en daglig gerning. En daglig gerning omkring at holde balanen, og være i os selv, så vi kan bære de høje lag.

**Spørgsmål 9: ”Om følelser, emotioner, som tilhører de lavere frekvenser. Er der ikke noget med, at man kan lære at mærke sensationer, i stedet for emotioner. Vil du fortælle lidt om hvordan man skelner mellem emotioner og sensationer, som på almindeligt dansk ofte oversættes med ”følelser””?**

**Mariannes svar:** Jeg ser det som forskellen på at være følelsen, og så observere følelsen. Hvor, at hvis vi ER følelsen, som kommer i os, så går vi med følelsen, bliver fyldt op med den, og vi er ikke længere os selv. Vi er den følelse, og vi har ikke mulighed for at bestemme, fordi det er følelsen der bestemmer. Hvor at den anden udgave, der har vi åben bevidsthed, og med vores åbne bevidsthed, der har vi en mulighed for at observere følelsen. Så vi ER ikke længere følelsen, vi lader den være, og vi observerer, hvordan den påvirker os, i vores felt, i vores krop, i vores følelser, men vi sætter os uden for den, og lader den være, indtil den går over. Og i en sorgproces, der er det faktisk vigtigt at glide ind og ud, og være begge dele, fordi det at være i følelsen, det er det der sætter sorgen fri. Problemet det er, at når vi har ustabilitet, som fx at vi har barndomstraumer, som giver de her primære overbevisninger. Det kan også være andre traumatiserende oplevelser, eller andre kodninger, som vi går med, så kan vi have nogle kodninger, der er så dybe, eller nogle traumer, der er så aktive, at hvis vi får en følelsesmæssig reaktion, at det så kommer ind, og så rammer noget gammelt, som ligger dybt inde i os, som bliver aktiveret, og så lægger sig til, som sådan en genlyd, en genkaldelse af gammel smerte, som bliver tændt af den følelse vi får nu.

Den genkaldelse af den gamle smerte, som bliver tændt, den kan du direkte se som en resonans, en ubalance. Og når vi har gemt noget, som sidder derinde som et traume, enten fordi vi ikke kan, fordi de ligger for dybt, som barndomstraumerne gør, så vi skal have hjælp til det med en healing, eller hvis det er fordi vi har nogle traumatiske oplevelser, som sidder i vores yderligliggende system, i vores nervesystem, eller længere ude i vores refleksområde, så får vi nogle reaktioner, som vi ikke kan sætte os ud over. Den der mulighed til at kunne åbne bevidstheden, og se det udefra, det er slet ikke en mulighed, hvis vores energifelt er skævt og hullet, som følge af det her tidligere traumer.

**Spørgsmål 10: ”Når der resoneres ind i traumer, er det så altid sådan, at man ikke kan vælge, om man vil reagere, eller om det kun er ved barndomstraumer, og andre dybe traumer”?**

**Mariannes svar:** Det er kun ved de dybe traumer. Det er ikke kun noget med traumeres karakter, det er også noget med menneskets karakter, og hvor meget vi er vant til at have styr på os selv. Så nogen mennesker resonere nemt, og ryger nemt ud af kontrol, mens andre har mere fodfæste, og har flere kompetencer til at have styr på sig selv, og vil derfor nemmere kunne holde igen, og bestemme selv, hvordan de vil reagere. Så det kommer meget an på udgangspunktet, det er ikke kun traumets styrke, men også menneskets udgangspunkt, der bestemmer, om reaktionen kommer som refleks, eller om det er noget, vi selv kan bestemme over.