|  |  |
| --- | --- |
| **Den Indre Visdom** | **Modul 1 Lektion 2** |
| **Læringsmål** | At mærke/sanse forskel på høje og lave frekvenser |
| **Evidenskriterier** | Eleven kan med sine egne ord forklare, hvordan høje og lave frekvenser mærkes Eleven fører og fremviser logbog over de udviklinger, som sker i elevens eget liv på dette område. |
| **Læringstid** | 2-4 timer (inden næste lektion kan tages) – primært gentagelse af øvelserne! |
| **Meditation / øvelse** | 1 meditation |
| **Læringsreferencer** | Video med Marianne Lane <https://youtu.be/1mEuAxmgohc>  Lydfil med Marianne Lane <https://www.dropbox.com/sh/zs57uu28aqbypfo/AACfXGFbn0SG3iHevWwfUn92a?dl=0> |

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

* **I dette materiale finder du også de mange relevante og spændende spørgsmål, som andre elever har stillet, sammen med Mariannes svar!**
* **Dette er virkelig en sanse-lektion!   
  Alle øvelserne er transkriberet og findes til sidst i dette kompendieafsnit.**
* **Du øver du dig i at mærke forskellige høje og lave frekvenser, som hører til menneskets spekter, og slutter af med at mærke forskel på høje og lave frekvenser fra Himmelen og Jorden. Desuden kærlighedsenergi og ”transmission” af god energi til andre mennesker.**

**Meditationer / øvelser:**

**Øvelse 1** *starter helt i videoens begyndelse* [*https://youtu.be/1mEuAxmgohc*](https://youtu.be/1mEuAxmgohc)*:* ***Mærke/sanse forskellige frekvenser i dig selv***

Efter øvelse 1: Jer, der har svært ved at mærke noget, eller mærker noget svært, I skal lave øvelsen flere gange, og så skal I alle sammen mærke i jeres hverdag, hvordan det mærker i jer, når I ved, I er i en tilstand, hvor frekvensen er høj, og når I ved, I er i en tilstand, hvor frekvensen er lav. Simpelthen begynde at lave en opmærksomhed mod hvordan i reagere på de her forskellige tilstande i jer selv.

Jeg ser kompendiet og videofilerne som en form for opslagsværk, en form for mulighed for at vende tilbage, når I kommer til et tidspunkt, hvor I går ind og tænker: Ej, jeg synes egentlig godt jeg vil have noget mere erkendelse omkring det lige var det var med de her frekvenser, så det prøver jeg lige at se igen.

At tage hele uddannelsen fra ende til anden, giver ikke meningen, når I har taget den én gang, for så er den lagt ind. Men mere at have muligheden for at kunne dykke ned i en meditation, en øvelse, eller teksten, vil give fin mening at have til rådighed, så I kan genkalde jer, og få en erkendelse en tand dybere. Jeg ved, at fra de endagskurser jeg tager, der er der mange, der har prøvet at tage dem flere gange, og fået noget vidt forskelligt ud af det, men er lidt noget andet end uddannelsen her, som handler om erkendelse og forståelse, og åbning af bevidstheden for hvordan alting hænger sammen.

**Øvelse 2** *starter minuttal 00:58:20:* ***Mærke andre menneskers energier***

Efter øvelse 2 = hjemmearbejde: Jeg anbefaler, at I hver gang I møder mennesker, som bærer en følelse tydeligt (”udenpå tøjet” og åbenlyst), mærker ind i jeres eget felt og bliver opmærksom på, hvordan det mærkes der.

**Øvelse 3** *starter minuttal 01:17:55:* ***Mærke kærlighedsenergi***

Alle frekvenserne er symfonier i sig selv. Forskellige symfonier. Og det, som I skulle mærke, det var i Kærlighed at mærke forskellen på de jordiske frekvenser, og frekvenserne fra himlene.

Efter øvelse 3: Kunne du ikke mærke Kærlighedsfrekvenserne nå ind til Hjertet? Tag øvelsen igen, og lad energien strømme til dig. Gør du dig for umage, kan det være sværere at mærke.

**Øvelse 4** *starter minuttal 01:40:50:* ***Sende gode energier til andre***

Efter øvelse 4 = hjemmearbejde: Jeg anbefaler, at I dagligt øver jer i at sender gode energier til mennesker, som er nære og kære.

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

**Introduktion til lektionen:**

Her i Modul 1 Lektion 2 skal vi arbejde at mærke forskel på høje og lave frekvenser i mennesket, og kunne mærke forskel på høje og lave frekvenser, både i jer selv, og i andre, inden for det spektrum, og få en erkendelse af de frekvenser, som ligger uden for os selv, som kommer fra Jorden, og ude fra Himmelen, eller fra Universet.

**Teoriafsnit 1:**

De frekvenser, som vi har båret i den første øvelse, for ligesom at åbne for erkendelsen af skalaerne, frekvenser som vi bærer som menneske, og den betydning det har for systemet, *har været følelser*.

Inden for skalaen ligger der et væld af andre muligheder for lavere frekvenser. Smerter, sygdom, træthed, sult og udmattelse giver også lave frekvenser, ligesom frisk luft og motion, sollys og en god latter giver høje frekvenser. Så selvom vi er inde og kigge på de her følelsers frekvensområde, så er det kun én af de skalaer, som fungerer i vores system.

Og i virkeligheden, i virkeligheden så er der et væld af skalaer, som influerer på hinanden. Så når vi har nogle frekvenser, der klinger ind på grund af tilfredshed, kan vi sagtens have ondt på samme tid, være trætte, eller kede af det.

Vi er komplekse væsener, som kan rumme frekvensspektre i os selv, i vores liv, og i vores oplevelse af at være i verden. Og i virkeligheden, så påvirker de her frekvenser, fra alle de forskellige følelser og tilstande, som vi har, som en sum, som en samlet reaktion, og nogen af dem forstærker hinanden, mens nogen dæmper hinanden, og nogen bliver bare lagt til hinanden. Det er forskelligt, alt efter hvad karakter frekvenserne har.

For eksempel, så sult og træthed forstærker hinanden til lavere frekvens, men at latter og fornemmelsen af sammenholdstyrker hinanden. Så nogen frekvenser får hinanden til at vokse, mens andre faktisk dæmper hinanden. Så på samme måde, så kan fornemmelsen af nærvær dæmpe tyngden fra smerte. Så selvom vi kører fornemmelser og enkeltfølelser, så er det her i virkeligheden meget komplekst.

Og det, som øvelsen går ud på, det er erkendelsen af alle de her frekvenser, og hvilken betydning det har for os som menneskevæsen, at vi bærer dem.

**Teoriafsnit 2:**

Jeg kunne sådan helt fysisk mærke, at når vi gik fra de tunge frekvenser, og så op til de lettere, at så gik jeg faktisk fra at trække skuldrene op omkring skuldrene op omkring ørerne, til skuldrene de faldt ned, og jeg blev helt afslappet inden i.

Så mit system er helt vant til at stå imod de tunge følelser ved at trække sig lidt sammen, og slapper fuldstændigt af i de højerefrekvente følelser. Og med den her stille erkendelse, som jeg gerne vil have, I åbner for, for hvilken betydning det har at gå med de her frekvenser, der skal det også åbne for jeres erkendelse af hvor vigtigt det er med jeres egensomsorg, og jeres egenkærlighed, og at I tager jer af jer selv. Fordi, når vi er forstyrrede af sult, træthed, udmattelse, da får de lavere frekvenser så meget magt i vores system, at vi ikke kan nå de højere frekvenser.

Så det er ligesom en forudsætning, at vi ikke er for trætte, for sultne, for udmattede, trænger for meget til et knus, før at I kan begynde at arbejde på at nå ud og mærke de højere frekvenser.

Og nu snakker vi kun om følelser her, men vi snakker også om energiarbejde. Og når vi i energiarbejde bruger vores krop som redskab, og vores system som det redskab, som vi arbejder med, så er det nødvendigt, at redskabet, det klinger rent. Og det gør det, når det er afbalanceret. Og det er det, når vi ikke har for store udsving i de her frekvenser.

Faktisk er det begge veje, både høje og lave, men det er meget nemmere at gå fra højere frekvens til balance, end fra lav frekvens til balance. Og det er noget med, at de lave frekvenser, de aktiverer nogle af vores overlevelsesinstinkter, som ligger så dybt i vores system, at de er svære at lægge ned igen. Så derfor er det bedst, at vi, som lysarbejdere, som energiarbejdere, som spirituelle mennesker, generelt har det godt.

Arbejdet går ud på at have et fodfæste i jer selv, og et af de billeder jeg har fået af det, det er, at jo mere i får arbejdet med de ting her, desto dybere bliver jeres sø. Det her med, at hvis vi inden i jer har en lav sø, en sø, der ikke er særlig dyb, så bliver det sådan, at når vi bliver forstyrret på overfladen, så vil krusningerne få hele vandmassen i uro, det vil sige vi bliver urolige inden i, i alt det vi er. Mister fodfæstet. Men hvis søen den er dyb, så lige meget hvor mange, og hvor meget, urolighed der er på overfladen, så bliver resten af vandet, det bliver ved med at være fuldstændig i ro.

Og det betyder, at selvom i bliver påvirket, selvom I kan være trætte og sultne og urolige og nervøse over nogle ting, så skal der mere og mere til, for at forstyrre jeres generelle ro. Og det her arbejde med erkendelse, og med at åbne for bevidstheden, og med at begynde at bruge jeres egenomsorg, og jeres egenkærlighed, det er et arbejde, som gør jeres sø dybere.

**Teoriafsnit 3:**

Følelsen af at blive trukket op og ned i øvelsen er fordi frekvenserne stiger, når det bliver himmelsk, og det at erkende det her med at blive trukket op, og ned igen, det er også en erkendeles omkring at alle de energier, der er fra Universet, dem kan vi bruge til at hæve os med. Men vi har også brug for dem, der hører til Jorden. Som menneske har vi også brug for de jordiske frekvenser. Op ad skalaen ligger den frekvens, som jeg kaldte kærlighed. Den jordiske kærlighed, kalder jeg kærlighed. Når jeg sidder med mennesker, og jeg arbejder med mennesker, så er det jordisk kærlighed, jeg giver.

Når jeg byder Universet ind til at hjælpe med arbejdet, så bidrager Universet med Universets Kærlighed. Erkendelsen fra den i dag, det er forskellen på de her frekvenser. Hvor langt de når ud, hvilken betydning de har for os, hvordan vi resonerer med dem, uden at bære dem i os selv, når vi modtager dem, når vi møder nogen, der bærer nogle andre frekvenser.

Hvad er energi, og hvad er frekvens? Vi kan sende energier, og vi kan modtage dem. At der er forskel på energien fra Jorden, og energien i himmelen, og at vi kan bruge dem alle sammen, men vi skal altid huske at det er lige så meget ind som ud, så lige så meget jordisk som universel.

Indimellem giver det en lykkefølelse, at det nærmest er orgastisk. Det er fordi du får aktiveret hele dit felt.

**Spørgsmålsafsnit:**

**Spørgsmål 1: ”Er det de laveste eller de højeste frekvenser der påvirker flest”?**

**Mariannes svar:** De høje frekvenser når længere ud, og det er et held, men problemet med de tunge (lave) frekvenser, det er, at hvis I har noget, I bærer i jer selv, som resonerer med tunge følelser, så kan I blive voldsomt ramt af dem alligevel, selvom I i princippet ikke når så langt ud.

Ligesom vi kan nå hinanden på trods af afstand, med intentionen, både med en bevidst intention, og med en ubevidst intention, og det betyder, at selvom I rummer tunge følelser som sorg, eller smerte, eller vrede, eller andre former for den type følelser, eller tilstand, så selvom nogen er langt væk, så hvis vi kommer til at tænke på dem, så kan vi godt risikere at kunne nå dem alligevel. Også med de lavere frekvenser, eller, de tunge frekvenser. Tunge følelser kan ikke blive trukket med længere ud ved at blive blandet med lette følelser.

**Spørgsmål 2: ”X blev virkelig ramt tungt, blev ked af det – er det øvelsen, eller processen der rører sig”?**

**Mariannes svar:** Det er lidt begge dele. Du skal lave øvelsen igen, for det der skete, hvis ikke du kom med op slap din ked af det-hed, det var, at du kom til at blive hængende i de lave frekvenser, og ikke tillod dig selv at glide med, fordi du resonerede med. Så det er bare at tage øvelsen igen og igen og igen, og få støtte til at øve dig i at give slip på de tunge frekvenser, og så løbe op.

**Spørgsmål 3: ”Hvordan er det med at ignorere smerter i forhold til at have mistet jordforbindelsen vs. at rumme dem”?**

**Mariannes svar:** Det er faktisk sådan, at når vi kan ignorere fysiske smerter, og sult, og alle mulige andre former; at hvis vi kan helt slippe følelsen, fornemmelsen af det, så er det, fordi vi har mistet jordforbindelsen og forbindelsen til os selv. Hvis vi derimod kan slippe dem, så de ikke styrer os, så vi føler os frie af det, men stadigvæk kan mærke det, så har vi ikke mistet forbindelsen; hverken jordforbindelsen eller forbindelsen til os selv.

Så er det bare fordi, vi har åbnet vores bevidsthed for at kunne rumme dem, uden at agere på dem. Det er to forskellige vinkler. Om du egentlig mister jordforbindelsen, eller om du anerkender, giver slip, på betydningen af dem.

**Spørgsmål 4: ”Er der fare for at svømme helt væk i de her frekvenser, begge veje”?**

**Mariannes svar:** Det er der ikke, når I arbejder med mig, og når I arbejder med de her guidede meditationer og øvelser, fordi så er det sikret, at I er ankret i jer selv samtidig med.

Men problemet for nogle mennesker, som går i de her meget høje frekvenser, uden at anerkende de laver frekvenser i sig selv, og i Livet, det er netop at miste jordforbindelsen, og miste kontakten til sig selv, og kunne blive helt følelsesløs omkring det, faktisk.

**Spørgsmål 5: om frekvensen kærlighed.**

**Mariannes svar:** Jeg har før snakket om, at Universel Kærlighed har den højeste frekvens af kærlighed, og derfor, så er der flere frekvenser af Kærlighed. Vi kan bruge at mærke flere af disse, når vi skal til at mærke de her forskellige frekvenser for Himmelen og Jorden. Det er det, det handler om, det her spekter. Og for at være lidt gode ved jer, så kan vi prøve at lade jer mærke forskellige frekvenser af kærlighed. Nede fra den Jordiske Kærlighed, og så hele vejen op i frekvensspektret af Kærlighed.

**Spørgsmål 6: ”Hvorfor er det, konkret, at man skal åbne for bevidstheden som i øvelsen her”?**

**Mariannes svar:** Der er for at erkende de her ting indefra. Det her foregår hele tiden, så det at kunne åbne for bevidstheden, det er ligesom at åbne for, hvor vi mærker henne, og hvor dybt vi registrerer hvad der foregår i os selv.

Og når I skal åbne for at registrere og forstå helt inde fra jer selv af, de ting, vi snakker om her, så er det en fordel at I prøver at mærke i jer selv, hvordan det føles. Det giver ligesom en dybere integreret forståelse, i stedet for I bare forstår det oppe i hovedet. Og I åbner for bevidstheden.

Øvelsen hjalp jer med at åbne bevidstheden. Hvis I kunne mærke den her følelse med at sidde i jer selv, og så at kunne mærke hele jer selv, uden egentlig at kunne forklare, hvordan I kunne mærke det, så fik energien fat nok i jer, til at I fik oplevelsen.

Hvis I ikke kunne mærke det, den her følelse af, at I er i ét punkt i jer selv i centeret, og samtidig kan I mærke alt det, I jer, så fik energien ikke nok fat i jer, eller jeres bevidsthed blev ved med at bekæmpe muligheden for at det kan lade sig gøre, faktisk. Og det vil den øvelse, som I lavede i første lektion, og meditationen i første lektion, sammen med den øvelse her, den vil hjælpe jer med at åbne bevidstheden, så I kan få muligheden for at få den her indre oplevelse.

**Spørgsmål 7: ”hvordan definerer du kærlighed”?**

**Mariannes svar:** Kærlighed er en samling, er en symfoni af intentioner med gode hensigter. De enkelte toner er udtryk for kærlighed, og at symfonien er definitionen på kærlighed, men kærlighed udtrykkes ved de enkelte toner. Så når vi giver omsorg, opmærksomhed, når vi hjælper nogen til at nå deres mål, når vi støtter og er der, når vi sender et smil, og når vi ønsker det bedste for noget, så er det alt sammen kærlighedsgerninger.

**Spørgsmål 8: ”Har det betydning for energiarbejde hvad man spiser, og hvad man næres ved”?**

**Mariannes svar:** Det er egentlig noget med, om vores krop arbejder godt med det, og det er også noget som den her selverkendelse, og egenomsorg, selvkærlighed, åbner op for, det er med bevidstheden, der åbner sig, så sker der også det, at med en åben bevidsthed, så kan vi næsten ikke spise noget, og så samtidig mærke, at vi får det dårligt, mens vi spiser.

Faktisk, så er jeg holdt op med at ryge, for jeg var ryger, dengang jeg åbnede. Og det der skete for mig som ryger, det var at lige pludselig, så kunne jeg mærke, at hver gang jeg tændte en cigaret, hvordan det føltes i hele mit system. Jeg kunne mærke min blodårer trække sig sammen, jeg kunne mærke blodet forsvandt fra mit ansigt, jeg kunne mærke hvordan det begynder at prikke yderst i min hud, fordi blodet forsvandt, og fordi jeg fik en forgiftningsreaktion i kroppen. Så kunne jeg simpelthen ikke blive ved med at ryge, jeg kunne ikke blive ved med at gøre det der ved mig selv, imens at jeg kunne mærke hvad det faktisk gjorde.

Så det her med, at bevidstheden åbner sig, at vi stopper med at være bevidstløse, det gør, at vi på en eller anden måde for muligheden for at åbne øjnene for et større egenansvar. Og det samme, det gælder for kosten. Og jeg ved, at i forbindelse med rigtig store energiarbejder, der har jeg fastet, og det er ikke noget jeg gør med vilje, jeg mister bare fuldstændigt appetitten, og så går jeg i faste i nogle dage, helt op til en uge, inden arbejdet går i gang, hvor jeg spiser meget, meget let. Helt faste, det gør jeg ikke, men jeg spiser meget, meget let, og det gør, at jeg bliver mere skarp, og får mulighed for at holde højere energimængder og højere frekvenser.

I gammel tid, da var det sådan at, dengang energien den ikke var så høj her på Jorden, da var det nødvendigt at faste, og da var det strenge kostregler for at overhovedet var muligt at kunne arbejde på den her måde. Der er mange energiarbejdere, der generelt mærker mindre og mindre lyst til kød, og ved energiarbejde mærker lyst til chokolade.

**Spørgsmål 9: ”Hvis man har fysisk og følelsesmæssig smerte, er det så nærvær med det, der skaber ro”?**

**Mariannes svar:** Nærvær og accept. Accept, og også gå ind og tage hånd om, agere, at hvis der er noget, vi kan gøre noget ved, at vi så får gjort det. Så hvis vi har for meget om ørerne, som giver os en følelsesmæssig smerte, at vi så går ind og agerer, og får ændret på det. Hvis vi føler os ensomme, at vi får søgt nogen, som vil give os et kram, og et nærvær. Hvis vi kan gøre noget ved det. Hvis vi ikke kan gøre noget ved det, så er det accepten af, at vi ikke kan gøre noget ved det, som sætter os en tand dybere fri.

**Spørgsmål 10: ”Hvordan er det med egenomsorg og vin / alkohol”?**

**Mariannes svar:** Jeg går ikke ind for askese, eller for at vi ikke skal leve livet som menneske, tværtimod, så kommer vi tilbage til det der, at mennesket helt inde i bunden, helt fra grunden af, også skal trives. Og jeg kan godt drikke vin, jeg kan bare ikke drikke ret meget.

Jeg vil ikke acceptere at blive for dvask og for dårlig dagen efter. Så jeg vil godt drikke noget vin, fordi det smager godt, fordi det gør mig afslappet som menneske. Men det nyder jeg sammen med nogen, men jeg nyder det moderat, fordi jeg ikke vil acceptere det der.

**Spørgsmål 11: ”Hvordan er det med at give og tage imod kærlighed”?**

**Mariannes svar:** Modtageren opfanger ikke de gode hensigter, især hvis vi er i et smertefyldt, belastet forhold. Men det er ikke det samme som at det ikke er kærlighed. Og det er rigtigt, at kærlighed nogen gange ikke er nok. At nogen gange skal der mere til, og nogen gange kan kærlighed ikke reparere alting.

Fordi vi har vores frie vilje, og fordi vi ikke altid er klar til at modtage kærlighed på præcis den måde, som den gives. Så er det lige meget, hvor meget der bliver givet, så er det ikke altid, det bliver opfanget. Der er også nogle gange, hvor kærlighed bliver givet med en tone, eller med en bagvedliggende intention, så det er en betinget kærlighed, og det gør det også lidt sværere for nogen at modtage.

Selvom vi synes at det er en ren kærlighed, så kan vi meget nemt have en skjult agenda omkring at ville, at det menneske, vi giver kærlighed tager en anden beslutning, end den, de har taget i forvejen.

**Spørgsmål 12: ”Kan man give kærlighed uden at have kontakt til Hjertet, ved blot at give intentioner”?**

**Mariannes svar:** Nej, for hvis man giver intentionerne uden kontakt til Hjertet, bliver energien helt flad, tom, akavet. Det kommer en ligegyldighed over det, men når Hjertet er med, så bærer det lønnen i sig selv. Så det er vigtigt at have Hjertet med, når vi laver kærlighedsgerninger. Selvom dem, der modtager det, bliver glade, kan det godt give noget utryghed, hvis det ikke kommer fra Hjertet.

At kunne mærke at nogen gør noget godt uden det kommer fra Hjertet, kan afstedkomme en utryghed omkring hvad meningen med det er, om der er nogle forventninger eller en skjult agenda. Hele udvekslingen bliver usund. Det er stadig kærlighedsgerninger, selvom Hjertet ikke er med, men både giver og modtager vil kunne mærke at det ikke er rigtigt, at det ikke er ægte, at det bare er noget man gør, ligesom at stemple et postkort.

Så man gør kærlighedsgerninger uden at have Hjertet med. Skal man være helt i hjerte for at give kærlighed helt rent, eller om man samtidig med at man er i centeret, med kontakt til hjertet, kan give kærlighed. Det er nok at være i kontakt med Hjertet.

**Spørgsmål 13: ”Hvad er inkarnationsspyd”?**

**Mariannes svar:** Et inkarnationsspyd er en energibegrænsning, som er lagt ind i os. Og vi kan bære den her energibegrænsning som følge af at vi er ved at arbejde med et karmisk tema, et karmisk emne, som vi har arbejdet med før. Hvis vi har arbejdet med det før i mange tidligere liv, og i de liv har haft traumer og belastninger, så er det ligesom vi bærer byrden fra hver eneste belastning i de liv, ind i det her liv, og det kan sidde som hele energimæssige spyd, som vi kan, se, når vi begynder for at kunne åbne for at kunne se de her energiting. Det er den ene type spyd.

Og den anden type spyd, det er faktisk at jeg har fjernet mange inkarnationsspyd, fx der er sat i det tredje øje, hvis et menneske er født ind med et meget stort potentiale for at have klarsyn, at så har det tredje øje været blokeret, for at sikre, at det klarsyn, det ikke åbner sig for tidligt, fordi de så har ville kunne se sig ud af det, og gennemgå de ting som er nødvendige for at få slebet menneskevæsenet på plads, og de opgaver, de skal udføre, eller for at holde os på plads, så vi får gennemlevet det, som vi har bestemt os for, at vi skal gennemleve.

To typer spyd. De kan opløse sig selv, når de er klar. I kan få hjælp til det, som vil gøre det som kærlighedsgerning for os, men ellers så opløser de sig også selv, når vi er klar til det. I hvert fald dem, der er sat der. Derfor, når jeg har fået lovet til at fjerne nogen af dem, der er sat der med vilje, så er der også en gang været betingelser ind over, og jeg skal spørge om lov før jeg måtte fjerne det, så det er ikke altid, så der er sådan nogle påførte begrænsninger for sikre os, at vi får gennemlevet det, vi skal gennemleve.

**Spørgsmål 14: ”Hvad er inkarnationsspyddenes frekvenser”?**

**Mariannes svar:** Inkarnationsspyd kan have forskellige frekvenser. Inkarnationsspyd, som relaterer til at vi bærer dem, fordi vi har nogle traumer fra tidligere liv, som vi bærer ind, de spyd, de er lavfrekvente.

Men de inkarnationsspyd, der er sat med hjælp, for at sikre, at vi bliver stækket, så vi ikke udvikler os for hurtigt, eller bliver hævet over vores aftaler, eller det, vi skal igennem for at blive sat på plads som menneske, er højfrekvente.

**Spørgsmål 15: ”Hjælper det at hæve frekvensen ved tungsind”?**

**Mariannes svar:** Hvis man fylder sig op med sit eget lys, eller anden velegnet meditation, kan man så hæve frekvensen, uanset om tungsindet er forårsaget af fysisk udmattelse, kronisk sygdom, eller andet. Uanset hvad, så hjælper det at fylde sig op med sit eget lys.

Men min erfaring, det er, at hvis der er så meget tyngde på grund af smerte eller sygdom, så kan det være svært at holde frekvensen alene, uanset hvor velafbalancerede i er. Så er det godt at få hjælp gennem omsorg fra andre, både direkte, men også med healingsenergi.

**Spørgsmål 16: ”Kan vi gøre noget for ikke at blive påvirket af andres frekvenser”?**

**Mariannes svar:** Det at være hele og i balance, og være fyldt op med vores egen energi, er det, som dæmper det.

**Spørgsmål 17: ”Kunne du ikke mærke forskel, selvom du plejer at være god til at mærke andre”**

**Mariannes svar:** Der er forskel på om vi mærker det ved at sende vores følere ud for at mærke det, eller om vi mærker det inde fra os selv i vores felt.

Og hvis du ikke mærker det på den her måde, så er det fordi du ikke er særlig påvirkelig over for negative stemninger, medmindre du mærker efter. Der er forskel på om vi mærker efter, eller om vi bare mærker det, derfra hvor vi er.

**Spørgsmål 18: Hvis vi sender energi / healing til flere ad gangen, hvordan kan vi så vide, at alle får?**

**Mariannes svar:** Det er Universet der styrer det. Du skal styre at du holder intentionen på alle. Hvis ikke du kan holde intentionen på alle, får de ikke alle lige meget. Energien daler kortvarigt, i det øjeblik du sender af sted, og så hurtigt fylder sig selv op igen. Det kan man komme til at gøre, fordi når man skifter intentionen, så glemmer man at holde sig selv.

**Spørgsmål 19: ”Om Frekvensen ”munterhed””?**

**Mariannes svar:** Munterheden er en ren genvejstast til Hjertet.

**Spørgsmål 20: ”Tager vi imod kærlighed i vores center, i Hjertet, eller begge steder”?**

**Mariannes svar:** Når det er Kærlighed, så er det faktisk hele systemet, der tager imod, men vi kan oftest mærke det allertydeligst i Hjertet.

**Spørgsmål 21: ”Hvorfor kan jeg ikke mærke noget”?**

**Mariannes svar:** Hvis du er i proces om at tage imod, kan du nærmest slet ikke tage imod (resonerende processer). Hvis du er fysisk træt, har for meget smerte o. lign. kan det påvirke din evne til at mærke. Tag øvelsen igen når din tilstand har ændret sig.

**Spørgsmål 22: ” …om betinget kærlighed, omkring det her med at på være over for betinget kærlighed, og også betingelser i sig selv, og hvad vi kan gøre, når vi har betinget kærlighed”?**

**Mariannes svar:** Betinget kærlighed er mønstre, vi har lavet, for at kunne være en del af kærlighed, på trods af begrænsninger, som vi bærer med os. Så når I er blevet kernehealet, så er grundlaget for jeres betingede kærlighed fjernet.

Og så er det faktisk ændring af tankemønstre og vaner. Så det er noget med at prøve det, det er noget med at ville prøve at gå ud, og lægge mærke til, hvornår betingelsen træder ind.

Hov, nu kom der sådan et krav jeg har – er det egentlig et fair krav? Hvorfor kom det der? Mærk, om du kan holde det, om du bestemmer over dig, eller om du selv kan give slip. Så er du i gang med at ændre dine betingelser.

**Alle fire øvelser transkriberet:**

***Øvelse 1: At mærke forskellige frekvenser i dig selv***

Og vi starter lige så stille. Og at I så mærker, at I sidder godt i jer selv. Og samler energien hjem. Og får kontakt til jeres fodfæste. Jeres fundament. Mens jeres energi samles, og mens I får kontakt til jeres fundament, vil jeg gerne have, at I starter med at lægge jeres fokus ind i jeres center. Jeres center, som ligger lige derinde under Hjertet, over solar plexus, det område, hvor der bliver helt ro. Mens I lægger jer ind i jeres center, så tjekker jeg lige, om I er det rigtige sted. Følg energien. Sidder og bliver samlet i jeres energi, og får kontakt til jeres fodfæste.

Så åbner I jeres fokus, I åbner jeres bevidsthed, så I rummer hele jeres fysiske krop. Bare følg energien, som hjælper jer på plads. Mens I rummer hele jeres fysiske krop, lægges der nu en frekvens ind i jeres felt, inde fra jeres center af, som er lav. I sidder bare stille og mærker hvordan det føles, som det spreder sig i jeres fysiske krop. Bider ikke mærke i en enkelt detalje, lægger ikke et dybere fokus nogen steder, sidder bare og rummer at mærke alt det, I er, i ét. Og mærker, hvordan den her lavere frekvens lægger sig i jeres system. Det er en frekvens der svarer til at være **tungsindig** som mennesker. Bare rolig, I skal ikke være bekymrede for den, eller ængstelige over at bære den i jeres system, for jeg skal nok lette jer igen. Men lige nu skal I lade den være, og mærke, registrere, anerkende, hvilken betydning, det har i jeres system, at I bærer den her frekvens. Som svarer til at være tungsindig som menneske.

Langsomt lægges en ny frekvens ind i jeres center. Frekvensen er en kende højere, og fra centeret forplanter den sig langsomt ud i jeres system. Frekvensen svarer til at være **bekymret**. I lader den sprede sig i jeres system, holder jeres bevidsthed åben for alt det I er, og mærker af at bære den her bekymringsfrekvens. Registrer, anerkend. Effekten af at bære en bekymring i jeres system. Med dens tilhørende lavere frekvens.

Og en ny frekvens, en ny energi, bliver lagt ind i jeres center, som er en lille tand højere i frekvens. Fra jeres center spreder den sig langsomt ud i jeres system, og I skal holde jeres bevidsthed åben. Frekvensen svarer til at være en smule usikker, eller undrende. **Lettere utilfreds**. Mærker, hvordan frekvensen spreder sig i jeres system, og registrerer, anerkender, noterer jer, hvilken betydning det har for jeres system at bære den her frekvens.

Og en ny energi, en ny frekvens, lægger sig ind i jeres center. Den har en kende højere frekvens. Spreder sig i jeres system. Energien har en frekvens, der svarer til at være **lettere veltilpas**. Og I tillader langsomt energien at sprede sig i jeres system. Registrere, anerkende, bemærk jer hvilken betydning det har for jeres system at bære den her frekvens. Den svarer til at være lettere veltilpas.

Og en ny frekvens lægger sig ind i jeres center, og begynder stille at sprede sig til jeres system. Frekvensen svarer til at være **tilfreds**. Holde jeres bevidsthed åben for jeres system, uden at fokusere på en enkelt detaljer. Registrere, anerkende, notere jer betydningen af at bære den her frekvens i jeres system.

Og en ny frekvens, en ny energi, bliver lagt ind i jeres center, og spreder sig langsomt fra centeret til resten af jeres system. Og frekvensen svarer til at være **glad**. Bevar jeres bevidsthed åben, så den rummer alt det I er, og registrer, anerkend, og noter jer betydningen af at bære en frekvens, der svarer til at være glad.

Og en ny energi, en ny frekvens, bliver lagt i jeres center, og begynder langsomt at sprede sig i jeres system. Frekvensen svarer til **lykke**. Rum jer selv med jeres bevidsthed, alt det I er, og registrer, anerkende, og noter jer hvilken betydningen det har for jer i jeres system at bære en frekvens svarende til lykke.

Og en ny energi, en ny frekvens, bliver lagt ind i jeres center, og begynder langsomt at sprede sig i jeres system. Energien har samme frekvens, eller har energien har frekvensen som **kærlighed**. Som langsomt spreder sig i jeres system. Rum, med jeres bevidsthed, alt det I er. Registrer, anerkend, og noter jer betydningen af at bære kærlighed i jeres system.

Og en ny energi kommer ind, en ny frekvens, den sidste i den her række, som lægger sig i jeres center, og spreder sig ud i jeres system. Frekvensen svarer til **lyksalighed**. Langsomt spreder det sig i jeres system. Og I holder jeres bevidsthed åben, så den rummer alt det, I er, uden at fokusere på noget specielt. Og registrerer, anderkender, noterer jer, hvilken betydning det har for jeres system at bære den her frekvens. *Og langsomt slipper energien. Stille, stille giver den slip, og lader jer, som den slipper, rumme jeres egen energi, i jeres eget felt.*

**Øvelse 2: Mærke andre menneskers energi**

Og så samler jeg lige feltet helt. Og I sidder og begynder at fokusere ind i jeres center igen, og mærker, hvordan energien støtter jer i at lande ind i centeret. Stille er i fokuseret, hver og en, nu. Og I bliver ved med at være i jer selv, og lige nu, der registrerer I jeres nulpunkt, jeres udgangspunkt. I mærker, hvordan det er at være i jer selv. I åbner jeres bevidsthed nu, for at mærke hele jer, hele jeres fysiske krop, hele jeres felt, lige derinde omkring jer. Mærker, hvordan det er at være i jer lige nu. Registrerer jeres nulpunkt.

Og nu lægger jeg en energi ind i feltet, der svarer til **irritabilitet**. Et menneske, som er meget irritabelt, som kommer ind i jeres nærhed. Registrerer bare, hvordan det mærkes. Og slipper følelsen igen. Lader jer vende tilbage til jeres eget nulpunkt igen.

Og så lader jeg en **vred** person træde ind i jeres felt. Og lige kortvarigt, så giver jeg jer lov til at mærke, hvis vreden bliver vendt mod jer. Og jeg slipper igen.

Og jeg lader en, som er **meget trist**, træde ind i feltet. Slipper igen. Lader jeg finde tilbage til jeres nulpunkt.

Og som I finder tilbage til jeres nulpunkt, lægger jeg en ind i feltet, som er **glad**.

Lader en træde en sammen med, der er **munter**.

Og en, der har lyst til **ballade**.

Og slipper lige så stille igen. Lader jer finde tilbage til jeres nulpunkt. Og slipper feltet. Og det, I fik mulighed for at mærke her, det var betydningen af at være sammen med andre mennesker, som har de her forskellige frekvenser. Og forskellen af, når der er nogen, der direkte vil ramme jer med deres lavere frekvenser.

**Øvelse 3: Mærke kærlighedsenergi**

Og I starter med, igen, at sætte jer til rette i jer selv. Stille bliver I samlet. Får fodfæste. Og energien hjælper jer med at blive trukket ind i jeres center. Langsomt er I ved at være på plads, og I sidder og registrerer jeres nulpunkt, hvordan I har det lige her og nu, lige her hvor I er.

Mærker jer selv som et samlet hele. Får støtte til at åbne jeres bevidsthed, så I mærker alt det, I er, på samme tid, uden at have fokus på noget bestemt. Holder fokus og opmærksomhed på jeres nulpunktstilstand. Alt i alt, hvordan det er at være dig, lige nu.

Og stille giver jeg jer den mest grundlæggende jordiske Kærlighed. Det mest enkle udtryk, som er udtrykt i **venlighed**. Venlighed og almindelige, enkle, gode intentioner. Sæt jeres intention på at tage imod energien, venligheden, og helt almindelige gode intentioner, ønsket om alting godt for jer.

Åbner op for **kærlighed og omsorg**, som vi har det til mennesker omkring os, som vi ønsker det bedste. Sæt jeres intention på at tage imod.

Åbner op for Kærligheden til dem, **som rører vores Hjerte**. Sætter jeres intention på at tage imod. Selvom energierne er højfrekvente, så er de jordiske.

Giver jer Kærlighed, som vi giver den til **vores allernærmeste**. Sæt jeres intention på at tage imod den. Lader kærligheden blive støttet af jordiske lysvæsener. Sæt jeres intention på at tage imod.

Giver jer **Sjælekærlighed**. Sæt jeres intention på at tage imod.

Giver jer **Kærligheden fra Englene**. Sæt jeres intention på at tage imod.

Giver jer den **forenede Kærlighed af Kristus og Maria Magdalene**. Sæt jeres intention på at tage imod.

Og giver jer den **Universelle Kærlighed fra Kilden**.

Og langsomt giver jeg jer igen den forenede Kærlighed fra Kristus og Maria Magdalene. Giver jer Kærligheden fra Englene. Giver jer Kærligheden, som vi giver den til dem, der ligger os dybest i Hjertet.

Og langsomt, langsomt slipper energien, slipper jeg Kærligheden, slipper jeg feltet. Og langsomt, langsomt vender I tilbage til jeres egen energi i jeres eget felt. Og vender tilbage hertil med jeres fremadliggende bevidsthed i det tempo, som er bedst for jer.

**Øvelse 4: at sende gode energier til andre (eksempel med Kærlighed)**

Man sender god energi til andre med jeres intention, og den nemmeste måde at gøre det på, det er ved først at få energien til at vokse i jer selv.

Hvis I skal sende en god energi til andre, fx Kærlighed, så er det første at forbinde jer til kærlighed i jer selv, og lade jer fylde jer selv op med kærlighed. Det kan I lige gøre.

Så hvis I fokuserer i jer selv. Der er masser af healing i gang. Hvis I mærker ind i jeres Hjerte, fokuserer ind, og så giver jer selv til at lade kærligheden vokse i jer, og lade det sprede fra jeres Hjerte og ud i jer, ud i jer selv.

Og så enten finder I en, som I har nær, eller også så sætter I jeres intention på at sende til Universet, eller til Jorden. Stille lader I jer fylde op af Kærligheden. Så snart I kan mærke, at I er fyldt rigtig godt ud, rigtig godt op. Så sætter I bare jeres intention på at sende det til den I har valgt. Holder intentionen. Bare gør det nu, også selvom I ikke kan mærke, at I er fyldt op, der er rigeligt at tage af. Holder intention på at give, og sende. Og holder intentionen på at sende. Og slipper lige så stille igen.

Det er en af metoderne, og den understreger også det her med, at det vigtigt, at vi giver os selv, før vi har noget at give til andre.