|  |  |
| --- | --- |
| **Den Indre Visdom** | **Modul 2 Lektion 1** |
| **Læringsmål** | At forstå og praktisere den sande kontakt til Jorden |
| **Evidenskriterier** | Eleven kan med sine egne ord forklare, hvad kontakt til Jorden går ud på, og eleven gør kontakt til Jorden til en del af sin egen praksis! Eleven fører og fremviser logbog over de udviklinger, som sker i egen kontakt til Jorden og de erkendelser, som opstår heraf. |
| **Læringstid**  | 0-2 timer (inden næste lektion kan tages) |
| **Meditation / øvelse** | 1 meditation |
| **Læringsreferencer** | Video med Marianne Lane <https://youtu.be/seNk6PIcMLM> Lydfil med Marianne Lane <https://www.dropbox.com/sh/35nt1pnwm92ikl5/AADgOiBnR-12atOZoDIyI6_4a?dl=0>  |

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

* **Når vi går som menneske på Jorden, så er vi en del af Jordens væsen.**
* **Når vi lever mest i den abstrakte verden, så misser vi muligheden for at være fuldt ud til stede, for at agere og tage omsorg for i os selv, fordi vi ikke kan mærke.**
* **De lavere frekvenser skal helst være stabile, før vi kan have en sund tilgang til at have adgang til de højere frekvenser. Det er der mange grunde til, helt fra de mest grundlæggende omkring, at hvis ikke vi kan mærke os selv, og være til stede i os selv, så kan vi ikke sikre os en tilstand hvor vi er velfungerende mennesker.**
* **Helt op til forskellige udviklingsgrader, helt op til det faktum at har vi enormt meget kontakt til højere frekvenser og til at have anvendelse af den højereliggende del af vores væsen, den del, der har kontakt til alle de ting, som vi betegner som spirituelle, eller felter, som ligger inden for det at være lysarbejdere – hvis vi har meget kontakt til det, uden at have kontakt til det at være menneske, så er der også risiko for at miste fodfæstet i virkeligheden.**
* **Hele det arbejde, vi går ind i her, er et arbejde hvor vi sikrer et fodfæste i os selv, og vores kontakt til at være Jorden, at være en del af Jorden, og at være et menneske. Jeres egenomsorg, jeres egenkærlighed, og det at have styr på at I trives, og at I har et væsen, og en måde at opføre jer på, en måde at vælge på, som er ansvarlig, og som gør jer veltilpasse, velfungerende, og tilfredse med jer selv.**
* **Hvis vi som mennesker er ansvarlige i alle aspekter af livet, svarer det til at være et godt og ordentlig menneske. Ud over at være ansvarlige, er der kun en regel i Universet – og det er at man ikke må skade andre mennesker, på nogen som helst måder.**
* **Det at have så enorm mental kapacitet, som ligger i jer som mennesker, gør at I har funktioner, som lige nu ligger på kanten af jeres bevidsthed. En af de funktioner er funktionen at kunne lægge jeres energi uden for jer selv. Det er den funktion, vi omgår nu, det er den funktion, vi trækker tilbage, ved at sikre, at al energien, som I bærer, bliver trukket hjem i jer selv.**

**Meditationer / øvelser:**

***Meditation*** *starter minuttal 26:20 og varer til ca. 01:19:15.* [*https://youtu.be/seNk6PIcMLM*](https://youtu.be/seNk6PIcMLM)*:* ***Kontakten til Jorden****.* Her er gengivet enkelte passager fra meditationen.

”Nedefra og opad, ind igennem fødderne. Lyset er opløftende, kærligt og stabiliserende. Det er Jordens Lys, som hjælper jer på plads, fylder jer op. Nærer jer med alt det I har brug for, fra Jordens Kærlighed.

Fyldes I op af det smukke, tindrende, gyldne lys. Så fyldt med kærlighed, omsorg og nærvær. Op igennem underkroppen. Op igennem kroppen. På sin vej op til Hjertet. Og som lyset lander i Hjertet, fylder det fuldstændig Hjertet op, og falder til ro. Samtidig mærker I, hvordan I, oven på hovedet, oppe i kronen, åbner op, og begynder at modtage Universets klare lys. Stille fyldes I op igennem hovedet, oppefra og nedad. Det smukkeste, klareste kærlighedslys fra Universet fylder jer op, oppefra og ned. Ned igennem hovedet. Ned igennem halsen og nakken. Ned igennem skuldrene og armene. Opløftende, smukt, kærligt og nærværende lys, fylder jer op i hver eneste del af jer. Ned igennem armene, og ned til hænderne. Ned igennem overkroppen. Og ned til Hjertet. Og i Hjertet mødes Universets klare lys med Jordens Gyldne Kærlighedslys.

Det at være i fællesskab, som en del af Jorden, forenes nu i det her område, og går dybere. Når længere ind, og længere ud, i jeres system. Deltagelsen i fællesskaberne kan ske på mere eller mindre beviste niveauer.

Den jordiske kærlighed er næret af biologiske aspekter, som omsorg og kærlighed for vores nærmest, i fællesskaber. Og vores afkom, som skal sikre vores overlevelse, vores udbredelse. Men omsorgen rækker videre, og kærligheden går dybere, også i de jordiske aspekter, omkring det at nære kærlighed og omsorg for alt det som er Jorden. Og kontakten til at bære denne kærlighed går dybere i området ved Hjertet.

Jeg Er Jorden.

Jeg Er Jorden.

Jeg Er Jorden.

Langsomt folder erkendelsen sig ud, lag for lag, i al jeres væsen.

Jeg Er Jorden.

Denne kontakt bliver skabt på et meget jordisk niveau. Hvis du er vant til at mærke noget, så er det ofte højfrekvent, som eksempelvis healingsenergier, fordi de er nemmere at skelne fra det vi er vant til at mærke. Disse meditationer er guidede, hvilket betyder, at uanset om I kan mærke noget, uanset om I kan følge med, uanset om I i processen falder hen, så vil I stadig få det ud af det, som I skal. Det er sikret og holdt for jer. Der er mange som er vant til at kunne mærke energi, som føler at det, de mærker, dæmpes. Den måde Marianne Lane arbejder på er lige så langt ind som ud. Det vil sige at vi som mennesker skal have fodfæste i selv, før vi rækker ud og mærker. Det som denne kontakt gør, at det bliver nemmere at mærke og have kontakt til den del af os der er et menneske på Jorden. Dette arbejde, og denne kontakt, er et andet område end mange andre healingsformer”.

**Der er ikke noget hjemmearbejde eller øvelse til denne lektion, men den kan med fordel lyttes til igen.**

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

***Om medmenneskelighed og selvkærlighed***

Vores forhold til os selv afspejler vores medmenneskelighed. Grundlaget for det arbejde vi laver i Modul 2, omkring at få selvfølelse, selverkendelse, selvvedligeholdelse, selvopdragelse, om at få balance, er det grundlæggende arbejde for det at kunne arbejde med energi, arbejde som lysarbejder. Grunden til at det er så grundlæggende at have styr på de her ting, det er, at vi i princippet, selvom vi arbejder i Den Nye Tid, og arbejder med energier, som ikke kommer igennem os, så er vi selv det instrument, vi bruger, når vi Modulet handler om kontakt til jer selv, og selvvedligeholdelse, og det er, efter min mening, den vigtigste del af alt i Livet, både som spirituel, men også som menneske i det hele taget. Og der er nogle gamle talemåder, blandt andet end talemåde, som siger: ”Du kan ikke give andre kærlighed, hvis ikke du kan give dig selv kærlighed”. Hvis ikke du kan give dig selv, så har du ikke noget at give af. Og de ord, de klinger så sandt, det er så rigtigt, og selvom vi har hørt det så mange gange, at vi måske næsten har fået udvandet den dybeste betydning af det, så er betydningen, at det er nødvendigt at give os selv det vi har brug for, før vi har noget at give af.

At give os selv kærlighed har så mange aspekter, har så stor en spændvidde og en rækkevidde, at når vi prøver at forstå kærlighed, så bliver det ofte så stort, at vi nærmest mentalt giver op for at rumme det. I praksis, så betyder det at give os selv kærlighed, at give os selv omsorg. Så det vi kommer til at arbejde med, det er at give os selv omsorg, og en lang række redskaber til den omsorg.

***Kontakten til Jorden.***

I dag skal vi arbejde med kontakten til Jorden. Når vi går som menneske på Jorden, så er vi en del af Jordens væsen. Det har vi nogle gange svært ved at forstå, af flere forskellige årsager. En af årsagerne er vores mentale felt, vores mentalitet, som har givet os en evne til et abstraktionsniveau, som er meget højt, og det gør, at vi nogle gange, eller, for mange mennesker tilfælde, i vores del af verden, lever meget mere i hovedet og ud i den abstrakte verden, end vi får levet i vores jordiske nærvær og virkelighed. Når vi lever mest i den abstrakte verden, så misser vi muligheden for at være fuldt ud til stede, for at agere og tage omsorg for i os selv, fordi vi ikke kan mærke. I andre dele af verden er problemet, at de mærker sig selv for tydeligt, fordi de har en række grundlæggende fysiske behov, som ikke bliver dækket. Hvis du sulter, har du meget svært ved at kunne mærke storhed og samhørighed og ubetinget kærlighed, fordi det, at du sulter og kæmper for overlevelse, støjer så meget i dig. Til gengæld har du svært ved at stikke af fra din fysiske virkelighed. Og i den del af verden har de brug for hjælp, nogle gange, for at kunne slippe for virkeligheden – hjælpemidler, som for det meste er meget usunde. I vores del af verden har vi mulighed for at være dækket. De fleste mennesker løber stadig rundt og forsøger at dække nogen primære behov, men i bund og grund har vi ikke noget der støjer så meget i os, at vi ikke har muligheden for at kunne mærke dybere aspekter, mærke mere vidtrækkende aspekter af det vi bærer, af det vi rummer, og det vi kan nå.

***Om balance og kontakt på alle Planer***

Vores energifelter og vores system er delt op i forskellige områder. Og de områder, der har med vores grundlæggende aspekter at gøre, og vores grundlæggende funktioner at gøre, ligger i de lavere frekvenser. De lavere frekvenser skal helst være stabile, før vi kan have en sund tilgang til at have adgang til de højere frekvenser. Det er der mange grunde til, helt fra de mest grundlæggende omkring, at hvis ikke vi kan mærke os selv, og være til stede i os selv, så kan vi ikke sikre os en tilstand hvor vi er velfungerende mennesker. Hvis vi ikke er velfungerende som mennesker, så hjælper det ikke at vi kan snakke med engle, og vi kan mærke lys og mørke. For så bliver vi ikke velfungerende i Livet, og vi får ikke fred og plads til at være alt det vi er. Helt op til forskellige udviklingsgrader, helt op til det faktum at har vi enormt meget kontakt til højere frekvenser og til at have anvendelse af vores højereliggende del af vores væsen, den del, der har kontakt til alle de ting, som vi betegner som spirituelle, eller felter, som ligger inden for det at være lysarbejdere, hvis vi har meget kontakt til det, uden at have kontakt til det at være menneske, så er der også risiko for at miste fodfæstet i virkeligheden - den virkelighed, som vi går i.

At miste fodfæstet i at have styr på vores ego, vores besjæling, i den forstand at vi sikrer os, at der er plads til at være gode og ordentlige mennesker. Hvis ikke vi holder fodfæstet, balancen og kontakten til os selv, så kan vi ikke bære Sjælen ind på en sund måde – vi kan nærmest ikke bære den ind. Hvis vi stadig har mulighed for at have kontakt opadtil, så risikerer vi, at vi får udnyttet den kontakt negativt – for de fleste ubevidst, men også for nogle i bevidst grad. Hele det arbejde, vi går ind i her, er et arbejde hvor vi sikrer et fodfæste i os selv, og vores kontakt til at være Jorden, at være en del af Jorden, og at være et menneske. Jeres egenomsorg, jeres egenkærlighed, og det at have styr på at I trives, og at I har et væsen, og en måde at opføre jer på, en måde at vælge på, som er ansvarlig, og som gør jer veltilpasse, velfungerende, og tilfredse med jer selv.

Grundlæggende er det enkelt. I praksis er det kompliceret, fordi vi som menneske er et kompliceret væsen i en kompliceret verden. Vi starter stille og roligt, og arbejdet i dag handler om at få forståelse for kontakten til Jorden. Og det gør vi med en meditation, hvor Hvide Ørn leder os igennem meditation, og Maria Magdalene og Kristus støtter op om at få tændt egenkærligheden i jeres Hjerter – for det er noget der skal tændes nu, hvor vi skal arbejde med at puste til, i resten af Modul 2. Hvad er et godt og ordentligt menneske?

***Universelle regler***

Hvis vi som mennesker er ansvarlige i alle aspekter af livet, svarer det til at være et godt og ordentlig menneske. Ud over at være ansvarlige, er der kun en regel i Universet – og det er at man ikke må skade andre mennesker, på nogen som helst måder. Hvis vi overholder den regel, samtidig med at vi er ansvarlige, så er du et godt og ordentligt menneske. Hvis du er ansvarlig i alle aspekter, så indeholder det at du ikke skader andre, men skulle der være tvivl, så er det altid mest ansvarligt ikke at skade andre mennesker. Hvis de to ting bliver holdt op som ledestjerner.

***Om spiralenergi***

Spiralenergifornemmelsen kommer af, at integrationen i dit felt med Jorden, foregår som en spiral. Når det går dybere, og når det går længere ind, og længere ud, så er det i en spiralbevægelse, fordi det princippet er det sammen igen og igen, bare dybere, bare længere ud og længere ind. Derfor kommer det til at føles som en spiral, fordi det er det samme, som bevæger sig ud og ind. Fordi det i princippet er det af os selv, som er menneske på Jorden, som vi kommer i dybere kontakt med.

Det har den samme energi, bare med forskellige aspekter, som vi bliver ført i dybere og dybere kontakt med igen og igen. Fordi det er det samme, som bliver kørt ud, og ind, og ud, og ind, udvidet og givet slip, udvidet og givet slip, for at hjælpe os med at få det foldet ud og få sat det på plads, så føles det ligesom en spiralbevægelse. At mærke sig selv fra fysisk form til energiform.

Det handler om at lære dit nye tyngdepunkt at kende, fordi du begynder at udvide din bevidsthed, og have en større rummelighed. Når man har skærpet fokus omkring at mærke sig selv har man grænserne tæt inde på, for at man kan få fodfæste i sig selv. Når fodfæstet er ved at være det, begynder den rumlige fornemmelse for det at være at udvide sig, og grænserne begynder at falde. Det svarer til at begynde at skulle have et tyngdepunkt, et sted at skulle være i dig selv, uden at kunne mærke dine grænser. I den proces kan det føles som om man ikke rigtigt er til stede. Det kan være bevidstheden der spiller et puds.

Hvis du giver slip på tanken om at være til stede, og glider ind i følelsen, så vil du kunne mærke, at du er ekstremt meget til stede. I stedet for at være til stede bare i din fysiske krop, så er du til stedet med en meget stor bevidsthed om alt der foregår. Det er en mere flydende form, hvor grænserne for det fysiske begynder at slippe. Bevidstheden kan have svært ved at forstå det, fordi du ikke kan mærke din fysiske form som du plejer – du begynder at kunne mærke din energiform. Den har ikke den samme fasthed, den er meget mere flydende, og meget mere let.

Bevidstheden leder efter den fysiske form, og det kan føles tomt. Når du stopper med at lede, vil du kunne mærke en meget større bevidsthed og tilstedeværelse, end når du har den fysiske form med.

Det er forståelsen der twister, så det kommer til at føles som tomhed, i stedet for nærvær. Det der er brug for, er, at du giver slip. Det er et felt, hvor tanker og ord begynder ikke at kunne række, som skal erfares. Tankerne og ordene kommer til at lede dig ud af erfaringsfeltet. Du skal være bevidst til stede. Slukke det mentale tankefelt, der prøver at sætte ord på, og sammenhængende forståelser. Vær til stede med din bevidsthed og søg at erkende hvordan det er at være der.

Det er lidt ligesom at have været blind hele sit liv, og så begynde at kunne se – og med det samme at begynde at ville sætte ord på alt det, der dukker op, når du åbner øjnene. Det kan du ikke – du bliver nødt til at have øjnene åbne et stykke tid, for at kunne se og forstå. Du kan ikke sætte ord på til at starte med, du bliver nødt til at vente, til du har været der et stykke tid, så du får erfaringer om hvordan det er at være der.

Der er så mange der har prøvet at beskrive de her tilstande, og der er bare ingen ord som dækker. For ligesom hvert ord er en beskrivelse, er det også en begrænsning, fordi det lukker for alt det andet, det også er, hvis man låser sig fast på det. Derfor opnås den største forståelse ved erkendelsen.

***Om mønstre og beskyttelse.***

Usunde mønstre vil slippe, efterhånden som vi ikke har brug for den beskyttelse, som de giver os. Hvordan kan overvægt være en beskyttelse? Det handler om, at den beskyttelse, som de mønstre giver, ikke er sunde, velovervejede, velfunderede, afbalancerede beskyttelser. Det er beskyttelser, som virker gennem ubalancer, så det er ubalancerede beskyttelser.

Nødløsninger, hvor vi ikke har haft mulighed for at gøre noget, som har mere fat, har bedre mulighed. Hvor dybt det har fat, og hvor meget betydning det har, er individuelt, og nogle former for beskyttelse, som fx overvægt, kan have fat i så mange lag, at det tager længere tid at give slip på det. Så mange lag har noget at gøre med om vi både har lagt trøst i det, følelsen af at kunne blive fyldt op, om vi har lagt det at kunne blive bedøvet, så vi ikke kan mærke så meget, om vi har en vane omkring det, om vi på andre måder bruger det at spise, og fylde os op med usunde ting, om vi bruger det som belønning, om vi bruger det til at køre i overgear. Der kan være utroligt mange lag i det samme.

Samtidig med er vi også født med forskellige anlæg for hvor gode vi er til at lagre energi i vores krop. Sundheden i beskyttelsen er der stort set aldrig, når den kommer på grund af ubalancer, så er alle beskyttelserne usunde.