|  |  |
| --- | --- |
| **Den Indre Visdom** | **Modul 2 Lektion 2** |
| **Læringsmål** | At udvikle kontakt med sig selv. At lære om selvvedligeholdelse og selvopdragelse. At fjerne blokeringer fra energifeltet |
| **Evidenskriterier** | Eleven kan med sine egne ord forklare, hvad det betyder at have selvfølelse, selverkendelse, selvvedligeholdelse og selvopdragelse – samt begreberne fundament / fodfæste. Eleven fører og fremviser logbog over de udviklinger, som sker i elevens eget liv på dette område. |
| **Læringstid** | 4-5 timer (inden næste lektion kan tages) |
| **Meditation / øvelse** | 2 meditationer |
| **Læringsreferencer** | Video m Marianne Lane. MP4-filnavn |

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

* **I slutningen af dette materiale finder du de spændende spørgsmål, som andre elever har stillet, sammen med Mariannes svar!**
* **Et spirituelt liv handler om at leve i kærlighed, leve anstændigt, leve afbalanceret og i samhørighed**
* **De fleste mennesker har gennem livet fået vaner og overlevelsesmekanismer, som gør, at de mister og slipper forbindelsen til sig selv**
* **Fundamentet eller fodfæstet er alle de egenskaber, I bærer i jer, hele vejen indefra og ud, som I kan bruge til at holde balancen, manøvrere i feltet, være i Livet, som aldrig er stille**
* **Selvfølelse er at mærke sig selv**
* **Selverkendelse er at reflektere over det, I mærker**
* **Selvvedligeholdelse er at tage hånd om naturlige, væsentlige behov og at det er rart at være jer**
* **Selvopdragelse er at udvikle sig på vejen som et ordentligt menneske, som også passer godt på sig selv**
* **Fundamentet bærer de egenskaber, som gør, at I kan rumme erkendelser, som kører i den dybeste underbevidsthed, og rumme, at de erkendelser, de trækker ind.**
* **Med tiden, når selverkendelsen som øvelser ændrer sig til selverkendelse i praksis, sker der det, at I løbende og nærmest ”online” hele tiden, registrerer og moniterer hvordan I selv har det.**
* **Når I har fået dækket jeres grundlæggende behov, bliver der i princippet et ordentligt fundament, og et fodfæste, til at kunne håndtere de næste lag. På den måde arbejder I jer udefra og ind, eller nedefra og op, i selverkendelse, selvvedligeholdelse, selvudfoldelse.**
* **De bekymringer, vi gør os, og det manglende fodfæste, vi (ofte) har, fordi vi ikke tager os af os selv, både omkring bekymringerne, men også omkring de andre ting, det gør tilsammen, at vi bliver ligesom kviste, der blæser i vinden, i stedet for at blive en stamme, der står fast**
* **det at tage tingene i ”små bidder” er en god start på selve øvelsen omkring at lade ting ligge, og ikke bekymre os om noget, som vi ikke kan ændre på alligevel**

**Meditationer / øvelser:**

Meditation 1: ***Kontakten til mig selv***.   
MP3/MP4-filnavn:

Efter meditation / øvelse 1:  
Denne meditation, og denne øvelse, må I meget gerne gentage, og lave flere gange, i forskellige situationer. Måske er i en tilstand lige her nu, hvor I er meget trætte, meget sultne, har ondt i ryggen, eller har en bekymring, I har svært ved at slippe. Hvis I har sådan noget meget præsent i jeres liv, kan det være svært at mærke forskellen på de forskellige energier, som blev tilbudt jer. Det giver jer et praj om, en erkendelse om, hvor meget støj der kan være fra Livets mest pågående, mest fremadliggende områder. Hvis I får gentaget øvelsen på et tidspunkt, hvor I har fået strukket ryggen godt ud, har fået sovet ud, har sikret jer, at I ikke er sultne, eller har fået frigivet tankerne omkring det, i tumler med, så vil I få en anden oplevelse af øvelsen og meditationen.

Meditation 2: ***Fjernelse af blokeringer (for kontakten med mig selv) fra mit energifelt***  
MP3/MP4-filnavn:

Efter meditation / øvelse 2:  
For nogle kan det at blive fuldstændig frigivet fra de her bindinger, give en følelse af at være en smule følsom, ligesom at have hudafskrabninger inden i. Den følsomhed, den vil stille tage af, i løbet af dagen, og måske i morgen, hvor I kommer til at vænne jer til den nye følsomhed i at kunne mærke jer selv mere rent, at have en dybere forbindelse til jer selv, nu I har sluppet alle begrænsningerne. Hvor lang tid det cirka vil tage, at lære at mærke sig selv, det er meget individuelt, men i princippet er min erfaring, at det sker i trin, i hop. At det ligesom er en udvidelse af erkendelse, som sker spontant, og som varer et stykke tid, indtil vi er klar til at tage den næste erkendelse. Her de næste to uger må I gerne have opmærksomhed på, stille, uden fordømmelse, uden at begynde at rette i noget, uden at tage jer selv i rette, og bare stille have en erkendelse af, de valg og de reaktioner i har, hvor mange der er bundet i jeres autentiske reaktion, og hvor mange der er bundet i handlingsmønstre, som er tillært. Nogle gange kender vi det godt, det her med at kunne genkende vores handlingsmønstre fra vores omgangskreds, fra vores familier, fra vores kultur.

Jeg vil gerne have, at I åbner opmærksomheden for de reaktionsmønstre I har, hvor meget der egentlig, autentisk, kommer helt inde fra jer selv, og hvor meget der er tillærte reaktionsmønstre. Den her frigivelse for bindinger er meget varig, og ikke en I har brug for at gentage flere gange.

Jeg kan virkelig mærke, at det her, det ligger mig på sinde, og mig på hjerte, at få hjulpet jer i kontakt med, og at forståelsen for, hvor vigtigt det er, og redskaberne til at komme på rette vej omkring det her med at få så dybt kontakt til jer selv, at I har mulighed for at manøvrere i feltet, som jeg kalder det, det er virkelig vigtigt for mig at få bragt videre til jer.

Begrebet at manøvrere i feltet handler om at kunne agere i livet, som tingene sker, at I bliver aktive medspillere hele vejen igennem, når der er noget at gøre med, og der er noget at gøre, og at I samtidig giver slip, og slapper fuldstændig af omkring de ting I ikke kan ændre på.

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

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 arbejder. For at det instrument skal være så rent, og så tonet, som muligt, så kræver det, at vi vedligeholder det. Udover at vi vedligeholder det, så betyder det også i praksis at vi lever et spirituelt liv. For et spirituelt liv handler om at leve i kærlighed, og leve anstændigt, og leve afbalanceret, i samhørighed. Og for at kunne gøre det, så er det nødvendigt at vi kan gøre alle de ting for os selv. Det er vigtigt, at vi stiller de krav til os selv, at vi giver os selv den opmærksomhed, den omsorg, vi har brug for, med kærlighed og omsorg. For det er først, når vi gør det, med kærlighed og omsorg, at vi kan være ligesådan over for andre.

Hvis vi er for hårde ved os selv, hvis vi overser os selv, hvis vi kræver, at vi kan arbejde uden støtte, uden kærlighed og uden omsorg, hvis vi kræver, at vi kan klare det umenneskelige, så kommer vi til at kræve det samme af andre. Det vil sige at vores rummelighed, og vores forståelse, bliver voldsomt indskrænket, på grund af de bånd, og de krav og pres, vi giver os selv. Så både vores medmenneskelighed, og vores stabilitet, bliver påvirket, hvis ikke vi tager det her alvorligt. I arbejder voldsomt imod både det I har lært hjemmefra, det blokeringer, som de fleste af jer har fået løsnet igennem kernehealing, og I arbejder imod den kultur, som vi lever i, i den her del af verden. En kultur, hvor det at præstere, og vise, at vi kan noget, er det, der giver værdien.

Så selvvedligeholdelse går meget ud på at sikre sig at det er rart at være jer. At det er rart at være jer. At det er rart at være i jer. At der er godt at være, at der er plads, at der er det, der er brug for. At der er plads til at vokse, og plads til at fejle, og plads til at nyde, og plads til at være alt det i er, uden begrænsninger. Det er i princippet jeres fundament, der bærer det ind til jer, jeres egenskaber til at holde fodfæstet og balancen, som støtter, og hjælper jer med at sikre, at I kan bære at tage jer af at sikre alt det her for jer selv.

Derfor er det arbejde, som foregår, den sidste halvdel af denne lektion, et arbejde, hvor vi går ind på dybeste plan, og løsner de bindinger, som ligger omkring det at kunne være jer selv fuldt og helt, og have fuld kontakt til jer selv. Det løsner vi, i alle de her felter, hvor I er forbundet usundt.

Og da det at have kontakt til jer selv, i bund og grund bliver styrket af jeres fodfæste, af jeres fundament, så er en rigtigt stor del af arbejdet om det at have kontakt til jer selv, at få kontakt til fundamentet. Ud over arbejdet med få redskaber til at få kontakt til jer selv, som I har brug for, fordi I måske har fået nogen vaner, og nogle overlevelsesmekanismer, som gør, at I slipper forbindelsen til jer selv, ud over det, så er der også, i arbejdet, en indgang til selvvedligeholdelse. Fordi der ikke er noget at sige til at I har brug for at give slip på at kunne mærke jer selv, hvis ikke I sikrer, at der er rart at være, derinde.

Fundamentet er grundlaget for fodfæste, som er alle de egenskaber, I bærer i jer, hele vejen indefra og ud, som I kan bruge til at holde balancen, til at holde fodfæstet, manøvrere i feltet, være i Livet, som aldrig stille, men som bevæger sig, til hver en tid. Og at kunne følge bevægelsen, og holde balancen, mens i følger bevægelsen, kræver jeres fundament.

At kunne gøre det, at kunne være i bevægelse og holde balancen på samme tid, hvilket er en stor del af det at være menneske. I jeres fundament ligger grundlaget, grundstenen, for jeres kompetencer. Det at I kan bære, og være, alt det I er, det, at I kan fungere i praksis, udleve alle de erkendelser, alle de forståelser, I har, at der ikke er noget der stopper på vejen, at der ikke er en flaskehals, i forhold til at kunne manøvrere og kunne gøre, at kunne yde, at kunne være.

Andre ting kræves af jer, når det praktiske, fysiske, men også inde i det psykiske lag, når det at kunne rumme at bære forandringer, og at tingene skifter tempo, at det, der forventes af jer, kræver mere eller fordybelse, mere eller mindre tilsidesættelse, mere eller mindre plads til at være det I er. De udfordringer, der er i det psykiske lag, får I kontakt til gennem at kunne bære, gennem jeres egenskaber funderet i de dybere lag af jeres fundament. Her bæres nemlig de egenskaber, som gør, at I kan rumme erkendelser, som kører i den dybeste underbevidsthed, og rumme, at de erkendelser, de trækker ind. Det at kunne fundere, rumme og bære de processer, som foregår i underbevidstheden, er ikke kompetencer, som vi ligefrem har kendskab til i vores hverdag. Kompetencer, som bærer det at kunne skifte mening, det at kunne skifte tone, det at kunne slå kolbøtter i Livet, og lige pludselig lande på benene, og være et helt nyt sted, uden nærmest at forstå hvordan vi flytter os fra det ene sted til det andet. Derfor er fundamentet, kontakten til fundamentet i alle lagene, nødvendige for at kunne bære de inderste forandringer.

Som selvfølelsen, og selverkendelsen, spreder sig i jeres system. Især, hvis det ikke lige nu er rart at være I jer, kan følelsen godt være lidt kantet, og lidt hård, men I skal bare lade den være, og bare erkende, at det lige er sådan det er at være dig, lige nu. Uden den fuldstændige kontakt til jer selv, er der ingen mulighed for at reagere, og agere. Der er ikke nogen signaler I kan rette jer efter. Og uden den fuldbragte selvfølelse, den fuldbyrdede selverkendelse, har I aldrig mulighed for at kende jeres eget nulpunkt, jeres udgangspunkt, der hvor i starter dagen i dag, og arbejder videre fra.

Oprindeligt set er vi bygget til at de dele, der gør mest opmærksom på os selv, skal sikre vores overlevelse. Det vil sige, at det, der er relateret til vores allermest grundlæggende behov, og det, der er relateret til flugt og fare, er det, der støjer mest i vores system. Gennem selverkendelsen, og selvfølelsen, der stadig er i gang med at folde sig ud i jeres system, får I muligheden for at reagere, anerkende, jeres mest grundlæggende behov. Og stå i jeres mønstre, jeres reaktionsmønstre i Livet, i forhold til hvad der presser jer, og trigger jer. Hvad I har brug for, for at have ro, og for at trives. Det felt er i princippet uendeligt stort, og kan være svært at manøvrere i for et menneske, som aldrig har taget sig af sig selv.

For at kunne manøvrere i feltet omkring at tage sig af sig selv, er det næste udgangspunkt derfor at starte i jer selv. Det er at åbne for selvfølelsen, som giver grundlaget for selverkendelsen. At kunne mærke, og erkende, hvad det er, I først og fremmest har brug for, her og nu. Hvad det er, der støjer mest.

I starten vil I måske erkende i punkter. Få ind i tide, og utide – nej, utide findes ikke. Få ind til forskellige tider, og mærke efter, hvordan I har det, hvad der støjer mest, og få mulighed for at reagere, agere på erkendelsen. Med tiden, når selverkendelsen som øvelser ændrer sig til selverkendelse i praksis, betyder at I løbende, og nærmest hele tiden online, registrerer og moniterer hvordan I selv har det. Og der vil være et alarmsystem sat op, som reagerer på pludselige udsving, så I hurtigt vil kunne samle op. Selverkendelse omkring daglige funktioner som kost, motion og søvn. Selverkendelse i lag omkring følelsesmæssige aspekter, som behov for omsorg, samvær og udfoldelse. Signaler omkring behov for at få givet slip på ting, som presser, på noget, som I ikke længere har brug for, fordi I er kommet videre. Erkendelser i alle de her lag, selverkendelser, bliver der plads til nedefra og opad, forstået på den måde, at først, når I har rummet erkendelserne omkring jeres grundlæggende funktion, bliver der så lidt støj fra den del af systemet, at I får mulighed for at håndtere det næste lag. For når I har fået dækket jeres grundlæggende behov, bliver der i princippet et ordentligt fundament, og et fodfæste, til at kunne håndtere de næste lag. På den måde arbejder I jer udefra og ind, eller nedefra og op, i selverkendelse, selvvedligeholdelse, selvudfoldelse.

*Hvordan frigiver man ydre bekymringer*

Det er essentielt at frigive de ydre bekymringer, eller bekymringer omkring livet, så de ikke fylder så meget, det er især de bekymringer, som handler om ting, vi ikke kan ændre på, der er det øvelse, og træning i at give slip. Mange af os er vokset op, og har fået et mønster om at handle os ud af alting, at skulle gøre os ud af alting, og være dygtige til at gøre ting, og har ikke haft et grundlag med os omkring tillid, om at alting er som det skal være, og alting løser sig. Det gør, at vi har et udgangspunkt, som handler om at agere, og ikke om at læne os tilbage, og lade det ske, som skal ske. Så det er træning og øvelse i at lade det komme ind.

Mit første skridt ind i at kunne gøre det, det var en erkendelse af at jeg tog det i små bidder. Jeg sagde det direkte højt til andre mennesker: ”Jeg tager det i små bidder”. Jeg gav mig selv tid til at håndtere det. Jeg gav mig selv tid til at føle det, og spekulere over det, og snakke med nogen om det, og være i det. Og så lagde jeg det væk. Og så gjorde jeg alt muligt andet. Og beskæftigede mig, og sikrede mig, at det ikke kom ind og fyldte – og hvis der lige pludselig kom en tanke ind omkring det, så skubbede jeg det væk. Og når jeg har holdt en pause, så lod jeg det få plads igen. Tog en bid mere, tænkte over det, følte det, og tog alt det ind, snakkede med nogen omkring det, som var i det.

Der er flere aspekter af at tage det i små bidder. Det ene aspekt, det er, at når vi har lagt det fra os, så får vi et klart syn på det. Og den der talemåde om, at det er godt lige at sove på det, det handler i virkeligheden om, at når vi har sluppet det, og vi ser på det igen, så ser vi på den med friske øjne. Og den samme effekt får vi ved at tage det i små bidder, og lægge det fra os, og tage det frem igen. Et andet aspekt af det at lade tiden, forsynet, energierne, englene, eller hvad vi nu tror på, arbejde for os, og lade de ting få lov til at ske, som skal ske, uden at vi blander os i det.

Når vi så kan gøre noget, så fremstår det ofte tydeligt. Det kommer tit som en stor klarhed, når der er noget, vi kan gøre, noget, vi kan ændre på, ved at agere. Og når vi ikke kan gøre mere ved det, så bliver der stilstand igen. Så det der med at tage det i små bidder er en god start på selve øvelsen omkring at lade ting ligge, og ikke bekymre os om noget, som vi ikke kan ændre på alligevel.

Det arbejde, som vi laver her og nu, som handler om at komme ind og få den her selverkendelse, og selvfølelse, er også et skridt på en vej, for det er også at komme ind og få en erkendelse om hvad der rører sig i os, hvad der fylder, hvad der støjer, hvad der presser os. Og rigtig tit, så kan vi gå rundt og have en belastning inden i omkring nogle bekymringer, som vi egentlig ikke regner for noget, som vi ikke tænker over, at vi bærer rundt med os hele tiden, og ikke får lagt fra os, og det gør, at vi bliver tæret på, mens vi kigger væk. Så selve den her selvvedligeholdelse, selverkendelse, selvfølelse, kontakten til os selv, som gør, at vi registrerer, at der er noget, der generer os, vi registrerer, at der er noget, der presser os, og så agere på det, får undersøgt, hvad det er, får fundet ud af, om det er noget, vi kan gøre noget ved, eller om det er noget, vi aktivt skal prøve at lægge fra os, i højere grad, så det ikke tærer på os, når vi nu alligevel ikke i virkeligheden håndterer det.

Det her arbejde, som vi laver nu, det er en af nøglerne til at komme ind og få muligheden for at gøre det. Selve funktionen er egentlig en øvelse i sig selv, som vi kommer til at arbejde med, mener jeg, i en af de næste lektioner i Modul 2. Selvom de ting vi snakker om her, i princippet er meget enkle, så er det faktisk noget af det der fylder mest, og er mest forstyrrende, i mennesket, i vores del af verden. Og det er fordi mange af de grundlæggende ting, for de fleste af os, er på plads. Omkring at have tag over hovedet, at få føde og væske, og ikke at døje med dødelighed på grund af alligatorer og andre ting. Fordi vi er fritaget for de her meget grundlæggende ting, så fylder det utroligt meget i os, det her felt omkring at bekymre os om ting, som vi ikke kan gøre noget ved. De bekymringer, vi gør os, og det manglende fodfæste, vi har, fordi vi ikke tager os af os selv, både omkring bekymringerne, men også omkring de andre ting, det gør, at vi bliver ligesom kviste, der blæser i vinden, i stedet for at blive en stamme, der står fast. Når vi bliver som kviste, der blæser i vinden, så bliver vi ofre for den vej vinden blæser. Det betyder, at hvordan vi har det, og hvad vi oplever, og hvad der foregår omkring os, og hvad andre de beslutter, og hvad andre de gør. Det at få dybere kontakt til os selv, og kunne mærke os selv hele tiden, og have den her online registrering og konstante opmærksomhed, det gør, at vi kan agere, når feltet skifter. Når forholdene skifter, så kan vi manøvrere i det, fordi vi er vant til det at mærke os selv, vi er vant til det at forholde os til os selv, og kender os selv så godt, at vi ved, at når jeg har det sådan her, så er det fordi jeg ikke trives, når jeg har det sådan her, så har jeg brug for at snakke med nogen, når jeg har det sådan her, så er det fordi jeg har brug for afklaring, når jeg har det sådan her, så er det fordi jeg stortrives, når jeg har det sådan her, så er det fordi jeg trænger til nogle udfordringer, og noget gang i livet, når jeg har det sådan her, så trænger jeg til ferier.

De her erkendelser af at forstå, og have nøglerne til, at kunne registrere, hvad de betyder, de sensationer, vi har, de ting, vi kan følge, og erkende med selverkendelsen, selvkontakten og selvfølelsen. Det sprog, som går fra vores følelser og vores tilstand, og så over til hvad det handler om, det kræver en erkendelse, som kan ligge i sætningen ”At kende sig selv. Jeg kender mig selv.” når vi udtrykker, at vi kender os selv, så har det tit noget at gøre med, at vi ved, hvordan vi reagerer i pressede situationer. At vi ved, hvad der er svært, at vi ved, hvad der gør os ked af det.

Men at kende os selv, dybest set, handler også om at vide hvad det betyder, når vi har det på forskellige måder. Et af de billeder, jeg har fået på det, det er ligesom når forældre for en lille baby, og babyen har slet ikke noget sprog. Så går der er stykke tid, og så ved forældrene lige pludselig, at når barnet græder på en måde, så betyder det sult, når det græder på en anden måde, så betyder det træthed, når det græder på en tredje måde, så betyder det måske overstimulering. Når det bevæger sig på en måde, og siger en bestemt lyd, så betyder det måske noget helt fjerde. Det her med at lære signalerne at kende, som gør, at man begynder at kunne agere, før barnet skriger af sult, eller før barnet virker utrygt, og kunne tolke signalerne, før de støjer, det er en del af det som det her selvopmærksomhed, og kontakten til os selv, handler om. Det er egentlig at lære os selv så godt at kende, at vi reagerer på de svagere signaler. Det er ikke noget I skal bekymre jer om nu, medmindre i allerede er vant til at registrere at kende jer selv. Hvis I allerede er vant til at registrere at kende jer selv, så glider i direkte ind i fase omkring at få en finere føling med hvad det er i har brug for, og med at sikre, at det ikke støjer i jer. Ellers det der næste skridt på vejen, omkring at arbejde med det her.