

Hjertets Energi, kærlighedens vej til større harmoni gennem meditation, visualisering og hjerte - energi

©Af Merete Gundersen



Hvorfor skal vi arbejde med Hjertets Energi?

At arbejde med Hjertets Energi burde være en selvfølgelighed her på Jorden men ofte er det en dimension, vi glemmer at tage i betragtning. Livet leves i stedet for gennem vort intellekt.

En af årsagerne til, at vi overhovedet er inkarneret, er at vi er her for at lære og for at udvikle os med henblik på at berige planeten men også for at udvide vort eget sind og vor egen ånd. Vi er her for at være med til at præge evolutionen og for at være med til at skabe alkærlighed. I dette tilfælde er skabelsen det at være med til at skabe en menneskerace, der er fuld af alkærlighed, som det kendes på andre planeter i Universet.

Vi er ikke mennesker, der er kommet til Jorden for at få spirituelle erfaringer/oplevelser. Vi er spirituelle/åndelige væsner, der tilegner os menneskelige og medmenneskelige erfaringer.

Vi er spirituelle væsner, vi er gæster i den psykiske virkelighed her på Jorden.

Vi har blandt andet valgt at inkarnere på Jorden, fordi der er noget, vi ønsker at lære og denne lærdom kan *kun* erhverves ved at være i en fysisk krop; den kan ikke tilegnes gennem åndelig lærdom alene.

Nogle er gæster her på Jorden for at tilbagebetale en uhensigtsmæssig adfærd i et tidligere liv, andre er her for at lære om kærlighed og måske for at lære om tilgivelse; andre igen har helt andre temaer.

Det kan være meget berigende at finde ind i sit hjerte og der se, hvad det er, man skal forfine i sit sind.

Det er her, at bogen ”Hjertets Energi” kommer ind i billedet, for i den er beskrevet lette anvisninger på, hvad det blandt andet er, vi skal arbejde med for at blive bedre mennesker.

Vi kan fx vælge at arbejde med vore hjerteblade, som i bogen er beskrevet som 12 modsatrettede kvaliteter, altså en form for dualitet, som de fleste af os har i vort indre. Som eksempler kan nævnes jalousi og frihed, sygdom og sundhed eller måske ondt og godt.

Det, at vi er spirituelle, åndelige væsner, gør, at vi kan trække på flere dimensioner men det glemmer vi ofte.

Når vi lever vort hverdagsliv, bruger vi ofte *kun* vort intellekt og ikke vor oprindelige hukommelse, som er den hukommelse, der ligger dybest i os og som relaterer til vor sjæl og ånd.

Det at lære at trække visdom fra disse planer igennem meditation og visualisering giver nye dimensioner i livet og det kan være oplagt, bevidst at arbejde med det, vi er kommet her til planeten for at lære. Hvis vi vælger at arbejde bevidst, bliver vort liv ofte lettere og smukkere og samværet med andre bliver ofte nemmere.

Mange mennesker sætter størst fokus på, hvad der skal eller kan forandres i andre mennesker men det er *ikke*, hvad ”Hjertets Energi” handler om. Her er fokus lagt på egen udvikling og på, at du kan og skal udvikle dig selv i samklang med noget, der er større end jeg’et.

Meditation og visualisering er en af hjørnestenene for at komme i kontakt med alt det, der er virksomt i dit hjerte og det er i hjertet, der skal hentes alle de ærlige svar på, hvorfor du handler på en given måde.

Vi skal lære alle disse discipliner og forfine alle sjælens kvaliteter med henblik på at blive alkærlige væsner, der lever og agerer på Jorden som værende mennesker i guddommelig forklædning. Når vi i æoner af tid endelige har lært, hvad alkærlighed er, inkarnerer vi ikke længere på Jorden, for da er vores rejse til ende på denne planet.

Måske skal vi til den tid være med til at udvikle andre planeter og andre menneskelignende racer, for vi er alle en del af evolutionen og hjertets udvikling er en vigtig faktor i denne evolutionære udvikling.

Alkærlighed er ikke det samme som kærlighed, det er en udvidet form for kærlighed.

Alkærlighed består af:

- Fysisk kærlighed
- Næstekærlighed
- Åndelig kærlighed

At forbedre vort liv sker altid igennem kærlighed; kærlighed til sig selv, kærlighed til livet, kærlighed til det guddommelige og kærlighed til næsten.

Du kan nu prøve at føle, hvad alkærlighed betyder for dig ved at lave den lille visualisering/meditationsøvelse, som er beskrevet her efter.



Visualisering for at blive bedre til at leve i alkærlighed

Du forestiller dig, at din bevidsthed rejser til en paradislignende planet, et unikt, smukt sted. Du ser denne paradisplayet for dit indre blik i så mange detaljer som overhovedet muligt. Du ser det i farver og måske hører du smukke toner eller lyde, som flyder ind i dit sind. Måske mærker du duften af smukke liljer eller roser, der vifter forbi dig som en blid og sagte vind. Du føler, at her er du kommet lige ind i paradiset, i kærlighedens have, hvor fred og harmoni hersker.

Nu mærker du, hvordan dit hjertes rytme slår i en rolig og afbalanceret takt.

Du forestiller dig, at dit hjerte bliver skyllet igennem af rent, hvidt lys. Lyset spalter sig og strålerne suser lige igennem dit hjerte.

Hjertet er nu rensset. Du kan se dit eget hjerte ude fra og ind og du ser, hvordan dit hjerte stråler.

Det er så fint, smukt, klart og rent. Det er som om det stråler på en hel særlig måde og som om det lys, der har rensset hjertet, er så strålende, at det nu konstant stråler videre ud fra dit hjerte.

Dit hjerte er så rent, fint og smukt, at du nu kan modtage svar fra dit rene hjertes energi, svar som kan gavne dig og dine omgivelser.

Du kan nu stille dig selv det første spørgsmål.

Hvad betyder alkærlighed for mig?

Roligt modtager du de svar, din sjæl og måske dine åndelige hjælpere sender til dig.

Du vil modtage alt i kærlighed, så tag blot imod og vis tillid også selv om du skulle blive lidt sørgmodig i sindet; her er den smukkeste vejledning til dig.

Når du har modtaget din information, kan du gå videre til det næste spørgsmål.

Hvad skal jeg gøre i min hverdag for at vise og udøve alkærlighed:

Igen fornemmer du, at der vil komme indre vejledning og indre svar til dig.

Svaret vil nå dit hjerte og vise dig vejen til at vise alkærlighed. Tag trygt imod, hvad du bliver vist.

Du fornemmer nu, at du bliver vist et tegn eller en ting, som du kan bruge i fremtiden for at styrke din evne til at leve i alkærlig visdom med dig selv og din næste.

Dit hjertets lys kan altid komme til at stråle mere, hvis du selv vil det. Held og lykke.