

Hjertets Vej
Af Merete Gundersen
©Copyright 2010



Arbejdet med de tolv hjerteblade

Når man arbejder med de 12 hjerteblade,¹ skal man forvandle sine tanker og derved sin handlemåde. Man kan arbejde med forvandlingsprocessen igennem meditation, bøn og bevidst målrettet tænkning, tankens kraft og tankens ansvar.

Men tænkningen skal komme som indre impulser via meditation, så man kan arbejde videre med positiv tænkning i den ånd, der er givet under meditationen. Det vil give den renere form for vejledning og åbne hjertet langt hurtigere, end hvis man med hverdagsbevidsthed resonerer sig frem til en ændring i livsstilen.

Hjertets intelligens arbejder med hjertets energi

I hjertet findes der flere neuronforbindelse, end der findes i hjernen. Når vi lever ud fra hjertets tænkning, når vi flytter vores tanker og energi ned eller ind i hjertet, udsender hjertet en energi der er 5.000² gange stærkere, end den der udgår fra hjernen. At bruge hjertets intelligens³ er med til at

¹ Bogen Hjertets Energi af Merete Gundersen

² Dette er målt og testet hos Heartmap Institut USA, hvor der forskes og laves undersøgelser om Hjertets Intelligens.
www.heartmap.com

³ **Neurokardiologi: Hjernen i hjertet** Af Michael Stubberup og Matias Ignatius

opbygge hjertets energi og kan give dig den optimale energiudstråling Det, der fører til forvandlingen i vores udstråling, er alle vores gode egenskaber. Når de gode egenskaber føres ned i hjertet, hvor de skal forblive hele tiden, da forbliver vi stærke i vores energiudstråling hele tiden.

Det, der skal forvandles i sindet, er:

- Svaghed til styrke
- Jalousi til frihed
- Det onde til det gode
- Tilgivelse til lykke
- Sorg til glæde
- Mørke til lys
- Had til kærlighed
- Sygdom til sundhed
- Klogskab til visdom
- Håb til tro
-

De to sidste hjertebladepar ”alt og intet” og ”den fysiske og den åndelige dimension” skal erfares igennem meditation, igennem andre psykospirituelle teknikker eller igennem andre følelsesforløsende teknikker.

Man kan bruge disse ledetråde. Man skal erstatte:

- Vrede med taknemmelighed
- Retfærdighedssans med tilgivelse
- Kritik med venlighed
- Fordømmelse med accept
- Frygt med tillid
- Afvisninger med kærlighed
- Krav med søde ord
- Selvtilfredshed og taknemmelighed
- Tvivl med tro
- Længsel med glæde
- Smerte med lys
- For mange forestillinger med ærligheden.
- Angst og uro med fredelige kærlige tanker

I 1960'erne og 1970'erne forskede John og Beatrice Lacey i kommunikationen mellem hjerne og hjerte, og de erfarede, at hjertet formidler information til hjernen på måder, som har afgørende indflydelse på, hvordan vi opfatter og reagerer på verden.

En anden af neurokardiologiens pionerer, Dr. J. Andrew Armour formulerede efter intensiv forskning i 1991 konceptet om et egentligt neuralt netværk i hjertet. Han beskrev sin videnskabelige opdagelse således: ”Hjertet har et komplekst indre nervesystem, der er så forfinet, at det i sig selv udgør en lille hjerne.”(1) Hjertets hjerne er altså et selvstændigt netværk af forskellige typer af neuroner, neurotransmittere og proteiner mv. Dette udfoldede netværk gør hjertet i stand til at handle uafhængigt af kranie-hjernen og selvstændigt at sanse og føle, lære og huske.

Forvandle med lys

At forvandle med lys betyder, at man meditativt leder lys ind i kroppen og ned til det sted, hvor ens smerte eller ubalance sidder. Alle psykiske smerter sidder også som en smerte eller en ubalance i kroppen, det gør den, hvad enten man kan mærke den eller ej. Hvis man ikke ved, man har en fysisk ubalance men kun fornemmer, at man har det, kan man komme frem til det sted i eller på kroppen den fysiske ubalance sidder, under meditation.

Det gøres let og enkelt ved at lukke øjnene og åbne energien i hjertet ved at sende lys ind i hjertet, og tænke på den psykiske ubalance man har, dernæst beder man om at måtte mærke, hvor i kroppen den sidder, og ubalancen eller smerten vil straks markere sig et specifikt sted i eller på kroppen. Hvis den psykiske ubalance er af nyere dato, er det ikke sikkert, den endnu har sat sig i den fysiske krop, men i 99 % procent af alle tilfælde har den.

Når man har mærket smerten, forstiller man sig, at man fra hjertet sender lys ind i smerten, og man vil på denne enkle måde heale sig selv op. Farven på lyset bestemmer man selv. En ledetråd kan være altid at bruge hvidt lys, da det hvide lys indeholder alle farver, men ofte kommer lysets farve helt af sig selv under meditationen, det er altid vigtigt at følge den indre vejledning.

Når man arbejder bevidst med at forandre sin tænkning, forandre vores energier sig også, og vores udstråling bliver langt smukkere, renere og klarere, Det vil sige, at vores aura bliver mere strålende, og det er som bekendt auraens energi, som vi møder vores omverden med.

Hvis man spreder sine arme vinkelret ud fra kroppen og måler fra fingerspids til fingerspids, har man nogenlunde det omfang, ens energifelt påvirker omgivelserne med. Det betyder, at når du taler med andre mennesker, og de kommer indenfor denne afstand, hvad enten i er i samtale eller ikke, påvirker dit energifelt dem. Og de påvirker selvfølgelig på sammen måde også dig.

Derfor går vi rundt i verden hele tiden og udsender energi, en energi som blandt andet kommer fra vores hjerte, som er i samspil med vores tænkning og vores etiske liv i øvrigt. Jo renere vi er i vores tænkning og i vores etiske levemåde des mere strålende klar, er den energiudstrømning, som vi møder vores omverden med. Derfor kan det altid betale sig at udvikle sig, sin hjerteenergi, tænkning og etik.



