



TEKST JANE MELDGAARD

LOVEN

- om at bruge universets kærlige kraft til at skabe det liv du ønsker.

Vores tanker skaber vores liv. Du bliver hvad du tænker. Lige tiltrækker lige. Du er selv ansvarlig for alt, der sker i dit liv. Disse udsagn har de fleste af os hørt mange gange i de senere år, hvor der sker et bevidsthedsskift, også kaldet et paradigmeskift, hos store dele af menneskeheden. Et skift, hvor vi bevæger os væk fra en "offer-tankegang" og hen imod en tankegang, der er baseret på, at vi er skabere af vores eget liv. Film og bøger som f.eks. "The Secret" har vist os, hvordan Loven om Tiltrækning (Law of Attraction) er på spil i hvert eneste øjeblik i vores liv, hvad enten vi er bevidste om det eller ej. Og at principperne i loven konstant forsyner os med det, som vi selv sender ud.

Alligevel er der også rigtig mange af os, der har afprøvet positive bekræftelser, visionboards, visualisering af vores ønsker, positiv tænkning, bønner, målsætninger, hensigtsklæringer og meget andet – uden at føle, at livet har ændret sig markant. En afgørende grund til, at disse metoder ikke altid virker så hurtigt og effektivt, som vi ønsker det, kan være, at vi ikke forstår og anerkender nogle helt grundlæggende principper i Loven om Tiltrækning. Indsigterne fra mit arbejde med lovens principper – både i mit personlige liv og i arbejdet med mine kursister – er baggrunden for denne artikel, hvor jeg vil prøve at gøre rede for nogle af de pointer, der efter min overbevisning er helt afgørende hvis vi vil skabe varige positive forandringer i vores liv.

ET TRANSFORMERENDE INDRE ARBEJDE

At arbejde med Loven om Tiltrækning er for mig hovedsageligt et indre arbejde, der ofte stikker dybere, end vi har tid og lyst til – og ikke mindst erfaring med – i vores fortravlede og effektive kultur. For at udnytte lovens principper til at skabe os et liv fyldt med attraktive følelser, er vi nødt til at være villige til at tage ansvar for alle aspekter af vores liv. Vi må have opmærksomhed på vores tanker, vores følelser, vores tale, vores tro og vores handlinger, men også en villighed til at tage nogle - ikke altid populære eller "fornuftige" - konsekvenser af den strøm, vi sætter i gang, når vi arbejder med lovens principper. Vi er med andre ord nødt til at være indstillet på en dybere transformation af den, vi er – eller den, som vi indtil videre har oplevet, at vi er. Når vi arbejder seriøst

OM TILTRÆKNING

med at transformere ét område af vores liv, vil det højst sandsynligt få konsekvenser for de øvrige områder. Hvis villigheden til at modtage og gennemgå denne transformation ikke er til stede, risikerer jeg, at arbejdet bliver "halvgjort" og at den intention, jeg sender ud er uklar og "grumset": på den ene side ønsker jeg det, men på den anden side skal det heller ikke få alt for radikale konsekvenser for mit liv. Og så vil det, som jeg tiltrækker ligeledes være "grumset" – eller bare som det plejer.

NOGLE GRUNDPRINCIPPER I LOVEN OM TILTRÆKNING

Ét af hovedprincipperne i Loven om Tiltrækning er, at alt er vibration. Vi mennesker er vibrationsvæsener og vibrerer på en bestemt frekvens, der primært bestemmes af vores følelsesmæssige tilstand. Et andet af hovedprincipperne er lige tiltrækker lige. Hvis jeg således ønsker at tiltrække bestemte følelsesegenskaber – f.eks. glæde, kærlighed, trykthed, tillid og dyb meningsfuldhed – er jeg nødt til at bringe mig selv i overensstemmelse med den frekvens, som disse følelser svinger på. Hvis jeg er fyldt af mismod, håbløshed, frygt og vrede – som alle befinder sig et stykke længere nede ad den følelsesmæssige vibrations-trappe – er det vigtigste spørgsmål, jeg kan stille mig selv: hvad skal der til, for at jeg kan hæve mine vibrationer, så jeg kan komme i kontakt med og matche de følelsesegenskaber, jeg ønsker at tiltrække?

Og det er så her, det virkelig vigtige arbejde begynder. For årsagen til mit vibrationsniveau kan findes mange steder i mit system. Der er altså ikke nødvendigvis et "quick-fix"-program, der med et fingerknips kan fjerne årsagen til mine lavt vibrerende følelser. På den anden side oplever både jeg og mange andre ind imellem, at det at hæve sine vibrationer faktisk kan gøres på et splitsekund, gennem en væsentlig erkendelse eller ændring i mine tanker eller min adfærd her-og-nu. Som oftest sker dette, når det jeg ønsker at opnå ligger tæt på min nuværende grundfrekvens, enten fordi jeg tidligere har arbejdet meget med mig selv på dette felt, fordi jeg ikke har særlige forhindringer/blokeringer i det område af mit liv eller fordi der af andre grunde er "perfekt timing". Uanset om det sker på den hurtige eller den langsomme måde, er der dog én fællesnævner for arbejdet med at hæve mine vibrationer: det er et dybt tilfredsstillende og meningsfuldt arbejde, det

er ofte energi-givende og det giver mig en følelse af at tage mig selv dybt alvorligt, hvilket bibringer mig selvrespekt og værdsættelse af mig selv, som igen udløser glæde og tilfredsstillelse.

AT SKABE KONTAKT TIL MIN PASSION

At hæve min vibration er altså en afgørende faktor for at tiltrække og skabe et dejligt liv fyldt med behagelige følelsesmæssige tilstande. Og hvordan gør jeg så det? Én af de bedste genveje er efter min mening at beskæftige mig med min passion, mit livsmål eller min dharma, som inderne kalder det. Hvis det, jeg bruger de fleste af mine vågne timer på, fylder mig med glæde, entusiasme, lidenskab og meningsfuldhed – hvis jeg beskæftiger mig med det, som får "mit hjerte til at synge og min sjæl til at danse", som én af mine store inspirationskilder Gill Edwards udtrykker det - vil jeg helt automatisk svinge med en forholdsvis høj frekvens. Når vi går i gang med at arbejde bevidst med Loven om Tiltrækning er ét af de altafgørende spørgsmål derfor: Giver det, jeg bruger min tid på, mening og tilfredsstillelse, eller er det bare noget, der skal overstås, for at jeg kan komme i gang med det, der virkelig betyder noget for mig? Hvis svaret på det sidste er "ja", er der al mulig grund til at tænke kreativt for at få indrettet livet sådan, at det, der skal overstås kommer til at fylde mindre og det, der virkelig betyder noget, kommer til at fylde mere. Her er det, vi kan komme i ét af de før omtalte dilemmaer m.h.t. at føre både upopulære og "ufornuftige" (set med det gamle paradigmes øjne) beslutninger ud i livet, uanset hvad omgivelserne og vores egen indre dommer synes og mener.

Ofte ligger de største forhindringer inden i os selv. Derfor er det afgørende, at beslutningen om at tage min passion alvorligt virkelig kommer helt inde fra og at jeg så at sige er i kontakt med den autentiske og virkelige sandhed om, hvem jeg er og hvad mit hjerte ønsker at bidrage til verden med. Denne sandhed fortæller mig som oftest, at jeg er langt mere kraftfuld og at mit livsmål er langt mere betydningsfuldt, end jeg med min almindelige dagsbevidsthed går rundt og tror. Når mit hjerte og min sjæl får taletid, åbenbarer der sig ofte en visdom, som det er svært at overhøre. Så udover at hæve min grundfrekvens, gør kontakten til min passion/mit livsmål det altså lettere for mig at bevare overblikket og vedholdenheden, når jeg støder på indre og ydre

modstand og når universets timing ikke lige matcher min.

Når jeg således lader sjælens intention styre mine manifestationer frem for egoets ambition, sikrer jeg, at egoet arbejder i hjertets tjeneste – og ikke omvendt. Men hvordan kommer jeg så i kontakt med den "hjertets stemme" – min ægte passion? Jeg er tilhænger af at bruge en tilgang, der så at sige "snyder" sindet og sætter vores bevidste jeg lidt ud af spillet, så vi ikke analyserer os frem til vores passion, men i stedet bruger den kraft, der ligger i vores spontane begejstring for bestemte gøremål og aktiviteter. At vi så at sige benytter den intuitive visdom i vores indre, og så vidt muligt forhindrer det bevidste sind i at forkludre det hele.

i musik, min sangskrivning og mit spirituelle arbejde, som alt sammen har været en del af mit liv gennem mange, mange år. Dog havde der før passionsafklarings-processen været en tendens til, at mine egne sange og spiritualiteten først fik opmærksomhed, når "der var tid". Tidligere når mit lønarbejde var overstået, og efter jeg blev selvstændig, når markedsføring og afvikling af alle de andre mere "salgbare" kurser og foredrag var på plads.

Efter denne passionsafklaring fik jeg et langt klarere fokus på netop min sangskrivning, indspilning og markedsføring af mine sange og mine spirituelle kurser og coaching i bl.a. Loven om Tiltrækning. Min bevidsthed om, at disse områder af mit liv ikke "bare er for sjov" men

for os og hvad der ikke er godt, så vi kan flytte os derhen, hvor det er sundt og nærende for os at være. Her føler jeg anledning til at advare imod tendensen til at negligere, fortrænge eller bortforklare de svære følelser. Dette kan vi nemt komme til i vores iver for at være positive og have en høj vibration – både over for os selv og andre mennesker. Vi har måske fejlagtigt fået bildt os selv ind, at det ikke er "fint" eller "særligt udviklet" at have lavt vibrerende følelser, så vi lader som om, de ikke eksisterer og går uden om alt, der kunne aktivere dem. Her mener jeg, der er god grund til at understrege, at et afgørende trin i at hæve vores grundvibration på en ægte og varig måde, er at anerkende alle følelser som kære venner, der bringer os vigtige budskaber til os selv om os selv. Akkurat som det er vigtigt at anerkende vores skyggesider for at blive "oplyste". Sonia Miller, en anden af mine kære inspirationskilder, siger, at vi skal ære vores følelser, både de "pæne" og de "grimme", for de viser os vejen til vores sande selv. Det at finde deres gyldne rødder får vores liv til at skinne endnu mere.

I følge Marshall Rosenberg, ophavsmanden til Ikke Voldelig Kommunikation bunder vores følelser primært i, hvorvidt vores behov/værdier er imødekommet eller ej. Hvis jeg således oplever dejlige, behagelige følelser er det tegn på, at mine vigtige behov/værdier er imødekommet. Hvis jeg derimod oplever ubehagelige og svære følelser er det tegn på, at mine behov/værdier ikke er imødekommet. En effektiv måde at hæve min følelsesmæssige vibration er altså – gennem selvpati – at bringe mig i kontakt med de behov/værdier jeg ikke får opfyldt, for derefter at foretage styrkende handlinger, der kan opfylde dem. Man fristes til at spørge: hvor svært kan det være? Men desværre er netop denne enkle proces svær for mange af os, fordi vi lever i en kultur, hvor vi ikke lærer at håndtere vores følelser på en konstruktiv måde, men i stedet dømmes, vurderes og afviser dem lige så snart de viser sig. Således får vi dem ikke transformeret og de får magt over os på en destruktiv måde.

Et andet område, der rummer rødderne til vores følelsesmæssige vibration, er vores tanker. Ikke bare vores daglige, bevidste tanker, men i endnu højere grad vores dybe overbevisninger, som er selve det fundament, som hele vores tilgang til livet hviler på – forholdet til os selv, til andre, til helbred, til arbejde, til kærlighed, til penge, til fortid, til fremtid og til vores opfattelse af selve livet. Desværre er den kultur, vi lever i, præget af en mangel-bevidsthed på stort set alle planer, og de færreste

af os kan derfor sige os fri for at have diverse benspænd for vores egen lykke og velstand med i rygsækken i form af svækkende overbevisninger, som ofte lever et skjult liv i det ubevidste. Hvis vi for alvor begynder at rokke ved dette fundament, åbenbarer der sig en sand guldgrube af transformations-potentiale, som rækker langt ud over en ændring af vores bevidste tankemønstre.

UDVIKL ET PERSONLIGT FORHOLD TIL DIN KILDE

Endnu et afgørende princip som Loven om Tiltrækning hviler på, er: der er kun én – og denne ene er kærlighed. Dette udsagn dækker over, at vi alle er forbundne som én stor organisme – og at selve essensen af denne organisme er kærlighed. Det betyder, at hvis jeg som enkeltperson arbejder på at hæve min egen vibration, ved at rense mit eget indre for svækkende overbevisninger og følelser, er jeg samtidig med til at hæve vibrationen i vores fælles organisme – altså i helheden. Desuden betyder det, at hvis jeg ikke oplever den grundlæggende kærlighedsvibration i mit daglige liv, må det være, fordi jeg på den ene eller anden måde afskærer mig fra eller svækker kontakten til min essens. Enten ved at beskæftige mig med noget andet, end det, der virkelig betyder noget for mig, ved at leve et liv, hvor jeg ikke tager mine grundlæggende behov og værdier alvorligt og/eller ved at bygge mit liv på overbevisninger, der svækker min kraft og min evne til at være i kontakt med den, jeg virkelig er.

Hvis vi vil de svækkende strategier til livs og udnytte principperne i Loven om Tiltrækning til at skabe et højere vibrerende liv, er det derfor helt essentielt at udvikle et personligt forhold til den del af os, der er større end vores ego eller dagsbevidste jeg - Kilden, Gud, Universet eller hvilket navn vi nu foretrækker at bruge. Gennem meditation, kontemplation eller andre aktiviteter, der sætter dagsbevidstheden på "stand by", har jeg mulighed for at opleve – ikke bare vide eller tro – at jeg rent faktisk er en del af et kærligt og gavmildt univers. En viden, der opstår af en direkte personlig oplevelse langt mere kraftfuld end en viden, der hovedsageligt sidder i hovedet. Så hvis jeg virkelig ønsker at erfare, hvor kærligt og gavmildt universet er, hvor kærlig og kraftfuld jeg selv er samt at det virkelig er muligt for mig at styre min grundvibration og dermed, hvad jeg tiltrækker og ikke tiltrækker, er det indre meditative arbejde ikke til at komme uden om i følge min erfaring. ●



"Med egoets ambition kan jeg opnå resultater, med sjælens intention kan jeg opnå mirakler"

ET PERSONLIGT EKSEMPEL PÅ EN PASSIONS-AFKLARING

Jeg fik for alvor øje på min passion gennem et kursus i Manifestation Acceleration Technique, hvor jeg gennemførte en passionsafklaringsproces kanaliseret af ærkeenglen Michael gennem det amerikanske medie Gregory Possman. Det er en proces, som jeg stadig bruger på mine kurser, da den er helt enkel og samtidig dyb og magisk – som meget af det, der kommer fra den åndelige verden er det. Igennem en række enkle spørgsmål med udgangspunkt i mine ressourcer, styrer den mig behændigt uden om det kontrollerende sind og direkte ind i det kloge hjerte for at afsløre sjælens intentioner.

Da jeg havde gennemgået processen, stod det lysende klart for mig, at kernen i min passion ligger i noget med empowerment. Kort fortalt handler det for mig om at sætte mig i kontakt med min egen skaberkraft for herefter at formidle mine erkendelser og erfaringer ud i verden gennem min sangskrivning, kurser og foredrag. Gennem passionsafklarings-processen blev det tydeligt for mig, at dette at hjælpe mig selv og andre mennesker med at komme i kontakt med egen kraft altid har været en rød tråd i det, jeg virkelig finder mening i at lave. Både i mine kurser i Ikke Voldelig Kommunikation, min undervisning

også har noget vigtigt at tilbyde – nemlig empowerment - voksede betydeligt. Jeg skiftede ikke kurs fra den ene dag til den anden, men ændrede stille og roligt mit fokus og har i dag et liv, hvor alt hvad jeg laver handler om empowerment på én eller anden måde. Der er kommet et afgørende fælles fokus og jeg føler mig passioneret omkring stort set alt, hvad jeg laver, fordi jeg vælger til og fra ud fra dette fokus. Og selvom jeg undervejs er stødt på både hårdt arbejde, modstand og frygt, er hele rejsen præget af en meningsfuldhed og beslutsomhed, som løbende sprøjter energi og glæde ind i processen, og som ganske enkelt gør livet sjovere.

FIND DE GYLDNE RØDDER TIL DINE SVÆRE FØLELSER

Når vi arbejder med vores passion, hæver vi altså helt automatisk vores grundvibration. Undervejs i processen vil vi dog uvægerligt støde ind i lavt vibrerende følelser, og her er det vigtigt at have nogle redskaber til at transformere dem, så vi igen kan hæve vores vibration – både af hensyn til vores almindelige velbefindende og for at modtage den læring, som de svære følelser tilbyder os. Følelserne er vores indre GPS og deres væsentligste opgave er at informere os om, hvad der er godt



"Gør det, der får dit hjerte til at synge og din sjæl til at danse"

Gill Edwards
Livet er en gave

Jane Meldgaard er kursus- og foredragsholder og spirituel coach. Hun har gennem mange år arbejdet med at få de spirituelle love gjort nærværende, så vi kan omsætte dem i vores konkrete liv her på Jorden. Jane holder desuden kurser i Ikke Voldelig Kommunikation. Hun er desuden spirituel sangskriver i soft jazz-latin stil. Hendes virke bygger på hendes passion for at bringe mennesker i kontakt med de kraftfulde væsener, vi virkelig er, så vi for alvor kan tage ansvar for det liv, vi hele tiden skaber.