

StjernePorten



Bevidst skabelse – foredrag 28. april 2006. I Den Gyldne Portals Foredragsrække

Jeg vil fortælle om bevidst skabelse ud fra nogle bøger som jeg har haft stor glæde af at arbejde med igennem det sidste halve års tid.

De bøger jeg har læst i er gruppen Abrahams undervisning kanaliseret til Esther og Jeremy Hicks om at skabe bevidst.

Det er ”En ny begyndelse” og ”Find din indre Kilde”.

Fælles for dem er, at de handler om os og hvordan vi skaber vores liv.

De handler om de helt grundlæggende universelle love for at skabe og være medskabere af universet fordi vi er guder og gudinder i inkarnation.

Det er slet ikke nogen nye ideer.

Kristus siger et sted: Som et menneske tænker i hjertet således er han.

Og vi er alle sammen stødt på bøger igennem vores liv der handler om at tænke positivt og lave positive bekræftelser for at øge vores velvære og skabe positiv overflod i vores liv.

Nogle af dem jeg kender til er blandt andet: Louise Hay, Shakti Gawain, Eileen Caddy, Florence Scovel Shinn og der findes utallige andre.

De fleste af os har også oplevet i vore egne liv at det rent faktisk virker at tænke positivt.

Hvis man for eksempel en dag føler sig nedtrykt og ikke rigtigt synes man er værd at ofre opmærksom på, så kan man være stensikker på at ens omgivelser netop den dag

StjernePorten

vil bekræfte ens egen oplevelse ved at reagere irriteret, være småsure, afvisende og så videre.

Har man derimod en dag hvor man føler sig på toppen og smiler bredt til sit eget spejlbillede inden man går ud og møder den fantastiske verden man nu engang lever i, ja, så vil det hurtigt vise sig at ens omgivelser vil være smilende, hjælpsomme og søde og opmærksomme.

På den måde er vi hele tiden med til at skabe det liv vi har.

Kunsten ligger så i, at blive opmærksom/bevidst på lige netop dét vi er i gang med at skabe så vi kun skaber gode og dejlige og positive oplevelser.

Rent faktisk er der ingen grænse for hvad vi kan skabe.

Der er ingen loft på. Ingen øvre grænse for de muligheder vi har at lege med her.

Det er kun os selv der kan opstille regler og lave hindringer for at modtage det vi ønsker.

Universet er ubegrænset.

Guds kærlighed til os er ubegrænset.

Guds tro på os er ubegrænset.

Så hvis du nogensinde har haft nogen som helst tvivl om du skaber dit eget liv eller tvivl om du overhovedet har gjort dig fortjent til at leve et dejligt liv i guddommelig overflod, så er det på tide at du lægger den opfattelse på hylden og holder op med at tvivle.

Tvivl er nemlig en effektiv stopklods for at modtage det du så inderligt ønsker for dig selv.

Abraham viser hvor enkelt det i virkeligheden er at skabe:

1 Ønsk det

2 Tillad det

3 Så er det

Og så er den ikke længere.

StjernePorten

Det er alt hvad du har brug for at vide og gøre for at skabe.

De fleste af os har i årevis ønsket alle mulige ting lige fra et godt liv, et godt helbred, en større bolig, godt arbejde eller at vinde 1 million i lotto.

Og vi synes faktisk at vi er rigtig gode til det der med at ønske.

Der er da mange ting vi gerne vil have fra Armanijakken til Porschen eller fred på jorden.

Og vi synes da heller ikke at det er nogle helt umulige ting at ønske sig.

Jeg mener, universet vil da ikke miste balancen hvis jeg for eksempel fik den cykel jeg egentlig synes jeg godt kunne bruge – jeg tager den jo ikke fra nogen – jeg vil bare gerne manifestere lige præcis den cykel der er min ved Guddommelig ret.

Så kan det godt være svært at forstå når det så ikke rigtigt bliver til noget.

Men det vi glemmer, er en vigtig faktor. Nemlig punkt nummer 2.

Tillad det.

Når ønskerne ikke opfyldes som vi gerne vil have det, så er det helt enkelt fordi vi ikke tillader det.

Jeg protesterede selv helt vildt, da jeg læste det første gang, fordi jeg ikke syntes at jeg bestilte andet end at tillade det. Jeg havde virkelig brug for at alle de gode ting bare kom ind i mit liv og jeg følte selv at jeg gjorde plads til det og glædede mig til at de manifesterede sig.

Men, Abrahams pointe er såre simpel.

Hver gang et ønske ledsages af en følelse, så er det følelsen, som i virkeligheden er sjælens sprog, der leder energien.

Så følelser som tvivl, irritation, frustration, vrede, sorg og så videre er følelser der saboterer ellers udmærkede intentioner.

Altså, du sender et ønske af sted: jeg vil gerne have det og det job.

Men ledsages det så af tvivl – er jeg nu god nok til det job.

Eller irritation – hvorfor skal det altid være så svært for mig.

StjernePorten

Eller andet i samme stil, så kan du være 100 % sikker på at jobbet går til en anden.

Du har lige saboteret dit ønske med en negativ følelse.

De to ting er i modstrid med hinanden og sjovt nok, fordi du er et skabende væsen, så får du faktisk dit ønske opfyldt præcist på den måde du har bedt om det – nemlig ikke det og det job.

Så det fungerer altså.

Du har bare ikke lært reglerne at kende endnu.

Og den universelle regel for at skabe er jo at du skaber din fysiske livsoplevelse gennem dine tanker.

Som du tænker i hjertet.....

Så, går dine tanker og følelser i retning af det du ønsker

Eller i retning af det du ikke ønsker.

Går dine tanker i retning af det du glædes over

Eller det du frygter.

Den universelle lov retter sig efter det du fokuserer på.

Så din opmærksomhed er den vej din energi ledes.

Og dine følelser vil forstærke den energi.

Jo stærkere følelser, desto hurtigere manifestation i den fysiske verden.

Abraham understreger også det kendte fænomen at lige tiltrækker lige.

Og det er derfor jo bedre det går, desto bedre går det.

Og jo værre det går, desto værre går det.

Så hvis du er i en mangelsituation og du har sendt et ønske ud om at få genoprettet denne mangel og modtage af universets overflod; men bliver ved med at fokusere på din mangel, så har du ledt energien hen til manglen og ikke til ønsket om overflod.

Han har en virkelig effektiv måde at omgå dette.

Hvis der for eksempel er 99 ting der ikke fungerer i dit liv og 1 ting der går rigtig godt og du så vedbliver med at fokusere på den ting der går godt og kun den – glem

StjernePorten

alt om de 99 andre ting – og gentager for dig selv ”mit liv fungerer, mit liv fungerer, mit liv fungerer” så vil de 99 andre ting rent faktisk rette sig ind og også fungerer. Du har nemlig rettet opmærksomheden, din bevidsthed, mod at dit liv fungerer og forstærket den med glade og positive følelser. Og så er den universelle lov i gang med at opfylde dit ønske om at dit liv fungerer. Meningen er at du skal blive så fokuseret, så bevidst skabende, at du overdøver enhver vibration der går i retning af det du ikke ønsker.

Jeg ved godt at det betyder at du skal have ændret på den måde du tænker og på din adfærd i øvrigt.

Jeg ved det også fordi jeg selv er i gang med at ændre på holdninger og overbevisninger så jeg bliver rigtig god til at tillade at universets uendelige forsyningskilde hele tiden opdaterer mit liv med vidunderlig overflod.

Jeg fandt ud af at der er mange af mine holdninger som for længst har overskredet sidste anvendelsesdato.

For nogles vedkommende er det sket for både 30 og 40 siden.

Men af en eller anden årsag har jeg holdt fast i dem fordi jeg troede at de var sande. Jeg vil komme ind på det senere og give nogle gode redskaber til en gang for alle at give slip på dem eller undgå at give dem opmærksomhed.

Men det der altså blokerer for tilladelse er beklagelser, når man beskylder andre, skyldfølelse, vrede og så videre.

Universet vil altid besvare lige med lige, så du vil altid, uden undtagelse få dine ønsker opfyldt præcist som du ønsker dem.

Alene det synes jeg jo er helt fantastisk.

Det giver os nemlig uendelige muligheder.

Og det eneste der holder os tilbage er os selv.

Så når vi bliver opmærksomme på det og ændrer det, så sker der så mange vidunderlige ting.

StjernePorten

Abraham opfordrer os til at være opmærksom på det vi er i gang med at skabe.

Og det kan vi være gennem vores følelser.

Gennem sjælens sprog.

Dine følelser er nemlig indikator for om det du i øjeblikket er ved at skabe er positivt eller negativt.

Det første der skal gøres er, at du skal lytte til dine følelser.

Mærk efter hvilken tanke eller holdning der skaber følelsen og gå så i gang med at rette den, så du igen skaber positivt.

Det er også det Abraham kalder Drejeprocessen.

Du bliver opmærksom på en negativ følelse og ved at du er i færd med at skabe noget du ikke ønsker.

Så vender du den til det du ønsker og mærker hvordan den negative følelse giver plads for den positive følelse.

Han gør igen og igen opmærksom på at det er meningen at vi skal nyde livet.

At det skal være sjovt.

At vi skal le mere, glæde os mere og lege mere.

Fokuser på at have det godt.

Mærk velværen brede sig.

Det er nemlig når vi har det godt og føler velvære at de ting vi ønsker bliver fulgt op af positive følelser og så vil de positive manifestationer blive til virkelighed i dit fysiske liv.

Han siger også at det hele er en proces.

En proces der aldrig bliver færdig og at du er på rette vej, at alt er OK og at alt udfolder sig på den perfekte måde.

Så hvorfor ikke have det sjovt med at skabe.

Det giver nemlig velvære.

StjernePorten

Og velvære er det bedste sted at befinde sig, når man skal skabe og tillade at det man ønsker faktisk manifesterer sig.

Han føjer også til at det her gælder for dig selv.

At du overhovedet ikke kan skabe i andres liv og at andre heller ikke kan skabe i dit liv.

Det var noget jeg lige skulle et par gange før jeg forstod det.

Men sandt er det.

Vi kan nemlig ikke skabe i andres liv med mindre andre giver tilladelse til det.

Altså har udsendt energi i retning af at modtage.

Vi er alle ansvarlige for vores egne liv.

Vi er alle ansvarlige for vores egne følelser.

Og vi er alle ansvarlige for vores egne reaktioner.

Der er nogle øvelser i bøgerne som jeg lige vil fortælle lidt om.

Det er ret vigtigt når man skal blive mere bevidst om hvad det er man ønsker og hvordan man tillader at disse ønsker manifesterer sig i ens liv.

Abraham siger at det er vigtigt at vi er klare med det vi har til hensigt at opnå.

Så det første du skal gøre er at erklære din hensigt.

Lav en hensigtserklæring.

Den kan laves på mange måder – skriv den ned på et stykke papir eller tænk den; men til at starte med er det en god øvelse lige at skrive den ned.

Skriv: ”Det er min hensigt at.....” og så være meget specifik med hensyn til dit ønske.

Han giver et eksempel med en ny rød bil og den skal du så beskrive så detaljeret som du kan.

Derefter skriver du alle grundene til at du ønsker den - hvis vi nu fortsætter med den røde bil – det skal bare være det der falder dig ind og du skal så fortsætte på den anden side.

StjernePorten

Skriv: ”Jeg ved at dette er (eller kommer til at ske) af disse grunde – og så skriver du simpelthen alle de grunde du kan komme i tanke om hvorfor den røde bil lige netop skal manifestere sig i dit liv nu.

Du folder så papiret og lægger det i lommen hvor du kan tage det frem og læse det i løbet af dagen så tit du har lyst.

Men du behøver altså ikke at gøre mere.

Det er sket.

Det du skal vide er at du skal holde dig til de positive tanker om ønsket.

Så sker det, den ny røde bil er på vej til dig.

Med mindre altså at du begynder at tænke negativt omkring den.

For eksempel lægger mærke til at den jo ikke er kommet endnu.

Eller, du bliver måske lidt misundelig når du ser en anden med en rød bil som du gerne vil have var din.

Gør du det, så skaber du i modstrid med ønsket og det vil så vise sig i din fysiske verden.

Glæd dig over at en anden har en rød bil magen til den du ønsker og som lige netop nu er på vej til dig.

Jeg kan da fortælle om en ting for nylig hvor jeg virkelig gerne ville have opdateret mit overtøj.

Jeg ville gerne have en ny frakke.

Men jeg havde så saboteret ønsket ved at tænke i modstrid med ønsket.

Det vil sige jeg havde fokuseret på ikke at have råd til den og at jeg jo havde udmærket overtøj i forvejen og så videre.

Så jeg gav simpelthen ikke tilladelse til at frakken materialiserede sig i mit liv.

Indtil en dag hvor jeg fysisk gjorde plads til den på knagerækken og forestillede mig at den hang der.

StjernePorten

Samme dag var jeg i byen og tænkte at det ville være dejligt at finde den perfekte frakke til den og den pris.

Så gik jeg ind i en genbrugsforretning bare for at kigge og så hang den lige der.

Pæn og ligesom jeg havde forestillet mig den.

Og hvad bedre er, til præcist det beløb jeg havde sat mig for at ville give.

Så den købte jeg naturligvis med det samme og jeg er så glad for den.

Ikke bare fordi jeg nu har en dejlig frakke; men også fordi den er et af mine fysiske beviser på at jeg kan skabe overflod i mit liv.

Jeg kan faktisk skabe.

Og det kan du også.

Det er en uendelig kilde og der er mere end nok til os alle.

Så igen:

Ønsk det

Tillad det

Så er det

Hensigtserklæringer kan også anvendes til at skabe harmoni i hverdagen.

Man kan starte dagen med at lave en hensigtserklæring.

Jeg plejer først at takke Gud for denne nye pragtfulde og vidunderlige dag.

Og så kan man jo sige at man har til hensigt at skabe en dejlig og produktiv dag med positive oplevelser.

Det er igen det med at lede opmærksomheden i den rigtige positive retning.

Glæd dig.

Vær fuld af optimisme.

Plej dit velvære.

Dagen kan så deles op i mindre dele hvor man laver en hensigtserklæring for hver enkel del før man går i gang med den.

De her hensigtserklæringer skal jo ikke skrives ned.

StjernePorten

Dem siger du bare for dig selv.

Og det bliver snart en rigtig god vane hvor du ikke alene skaber positivt for dig selv men også bliver dejligt bevidst om dine positive følelser og på den måde tiltrækker flere af samme positive slags.

Lige tiltrækker lige og

Jo bedre det går, desto bedre går det.

Så det vil sige at du før du sætter dig i bilen laver en hensigtserklæring om at du vil køre sikkert og opmærksomt og være vågen overfor de andre trafikanters sikkerhed. Før du skal til mødet med chefen eller hvem det nu kan være så laver du lige en hensigtserklæring om at du vil være positivt stemt og skabe en rar og harmonisk atmosfære.

Selv før du tager telefonen og skal ringe til en medarbejder eller kunde, så laver du en hensigtserklæring om at du vil kommunikere klart og tydeligt eller at du vil fatte dig i korthed eller hvad der nu synes at være aktuelt.

Jeg har gjort det her utallige gange og oplever gang på gang at mine oplevelser bliver langt mere harmoniske og positive når jeg husker at være bevidst om min hensigt og at fokusere på de positive og glade følelser.

Så det er igen

Ønsk det/lav en hensigt

Tillad det

Så er det

For det første bliver det en langt nemmere og rarere at være dig og så bliver du glad af det og glæde giver velvære og velvære øger dit flow af positive oplevelser plus altså at du bliver så stolt af dig selv når du mærker at du bevidst skaber harmoni og fremgang.

Det er bare så god en følelse.

StjernePorten

Jeg bruger det hele tiden.

Eller jeg bruger det så meget af tiden som jeg kan.

Jeg er ved at udvikle mig og under oplæring som vi alle sammen er det.

Men jeg kan mærke at når jeg for eksempel står i køen i Føtex i myldretiden og gerne vil betale så nogenlunde hurtigt så jeg kan nå den bus jeg gerne vil nå

og så laver en hensigtserklæring om at skabe en rar og afbalanceret oplevelse så tingene glider nemt og ubesværet,

Så bliver der pludseligt åbnet en ny kasse lige ved siden af

Eller en af de andre der også står i kø foran mig opdager at de har glemt at hente kattermad og forlader køen

Og så kommer jeg hurtigere til og når den bus jeg havde tænkt mig, som så i øvrigt meget passende lige kommer et par minutter for sent.

Så det fungerer altså så fint.

En anden dag på posthuset var der en ny ekspedient der var både træt og frustreret og ikke havde så meget overskud

Jeg lavede så en hurtig hensigtserklæring om at vi ville have en behagelig og positiv udveksling.

Plus at jeg så lige huskede at hilse på Gud i hende, som jeg har lært henede af Børge.

Da jeg så kommer til smilede hun til mig og vi fik en snak om at det ikke altid var helt så nemt at være ny i job og at man skal huske at være god ved sig selv og rose sig selv for den indsats man gør.

Så jeg kan kun bekræfte at det virker.

Vi skal bare øve os.

Blive mere bevidst om de hensigter/ønsker man har.

Være opmærksom på de følelser man kobler på.

Så går det hele altså strygende.

StjernePorten

Jeg talte tidligere om det der med udslidte holdninger og fordomme som har overskredet anvendelsesdatoen for længst.

Abraham gør opmærksom på at alt det vi giver opmærksomhed aktiveres.

Så det betyder også når du står i en situation og mærker at du begynder at kredse om en eller anden fordom om dig selv, for eksempel lavt selvværd.

Så nytter det overhovedet ikke at gå i gang med at give det opmærksomhed.

Bare det at du tænker på det er nok til at det aktiveres.

Og det som mange af os har for vane når vi oplever at der er noget vi ikke selv synes vi er gode til er præcist at begynde at tænke imod det.

Vi siger for eksempel til os selv – Nej, jeg vil ikke være genert.

Eller – jeg vil ikke være nervøs for at holde det oplæg for klassen.

Eller – jeg er ikke bange for sige min mening

Så er det du gør rent faktisk at du henleder din opmærksomhed på præcist det du ikke ønskede.

Og så bliver det du ikke ønskede aktiveret

Og så eksisterer det.

Det bliver levende.

Det bliver en del af din virkelighed.

For din hensigt og din følelse var i modstrid med hinanden og det er din følelse der er den ledende energi.

Så lige så snart du giver noget din opmærksomhed, så aktiveres det

Så er det.

Og, da lige tiltrækker lige vil du opleve at du bliver konfronteret med en masse informationer eller situationer eller mennesker der lige netop spejler den konflikt i dig.

Når du bevidst forsøger at deaktivere noget så aktiveres det

Såre simpelt faktisk

StjernePorten

Den eneste måde du kan deaktivere noget du ikke ønsker er ved at aktivere noget du ønsker.

Det det handler om er at aktivere velvære

Der så bringer mere velvære med sig og på den måde blive den dominerende vibration

For at komme væk fra en dominerende vibration du ikke ønsker, må du altså aktivere en vibration af velvære

Loven om tiltrækning er fortsat at lige tiltrækker lige

Så hvis du for eksempel har en sygdom som du ønsker at deaktivere så siger

Abraham at det ikke hjælper at fokusere på emnet en sund krop

Fordi når du gør det og din dominerende vibration er bekymring og angst så vil fokus på en sund krop blot aktivere den dominerende vibration og aktivere denne

Du visualisere at din krop, som er syg, skal blive sund og du ser din syge krop i din visualisering – dit fokus den dominerende vibration af sygdom bliver så lige præcist aktiveret.

Så glem det –

Du kan ikke deaktivere det ikke ønskede når du samtidigt giver det din opmærksomhed

Det han siger er, get in – feel good – and get out.

Altså - gå ind – føl velvære – og gå ud igen

Gør du det igen og igen så vil du til sidst opleve forbedring

Du vil få det godt fordi du aktiverer den dominerende vibration for velvære

Det der så kan ske er at familie og venner giver dit helbred opmærksomhed

Og så får det du ikke ønsker igen næring og hvis du selv begynder at tænke over det så kan du reaktivere den dominerende vibration af det du ikke ønsker

Så det du skal gøre er gå ind – føl velvære – gå ud

StjernePorten

Og det skal du øve dig på og øve dig på og øve dig på
Indtil det bliver så meget en del af dig at du fornemmer modsatrettede vibrationer
længe før de opstår
Så gør du det du har lært – du går ind – du føler velvære – og du går ud lige så snart
du kan mærke at samtalerne bevæger sig i en uønsket retning

Faktisk bliver du afhængig af Kilden

Og du bliver så god til det og det bliver så naturligt for dig at du ikke behøver
beskytte dig imod det

Faktisk kunne du ikke selvom du prøvede

Som jeg nævnte før så vil du give det din opmærksomhed og aktivere det præcist i
det øjeblik du prøver at deaktivere det.

Når du har deaktiveret en dominerende vibration så er den ikke længere eksisterende
for dig og vil ikke påvirke dig

Så når andre så prøver at bekymre dig for eksempel med negative nyheder så handler
du blot ud fra din dominerende vibration af velvære og lader det være ikke-
eksisterende for dig

Du skal ikke begynde at argumentere eller blive følelsesmæssigt påvirket for det vil
blot aktivere det negative.

Lad det være ikke-eksisterende

Og fortsæt så med det du er i gang med

Nemlig at skabe velvære der skaber mere velvære der skaber mere velvære

Og hvad var det så lige det med velværet?????

Ja det handler jo så også om hensigt

Start dagen med at lave en hensigt om at hvor du end befinder dig, hvad du end laver
og uanset hvem du er sammen med så er det din dominerende intention at du føler
velvære

StjernePorten

Det er slet ikke så svært at mærke velværen strømme igennem dig

Det er så enkelt og lige til at ønske at føle velvære

Det kan godt være at du i begyndelsen føler at det minder dig om noget hvor du egentlig ikke havde det så godt

Eller noget du ønskede som du så ikke tillod at manifestere sig

Men når du virkelig ønsker det stærkt så vil du fortsætte

Og når du fortsætter så vil du opleve at du faktisk rammer følelsen af velvære en gang imellem

Måske bare 17 sekunder

Men så har du netop oplevet i de 17 sekunder at de ting der fik dig til ikke at føle velvære slet ikke eksisterer

Og det vil få dig til at værdsætte de 17 sekunders velvære

Og når du føler værdsættelse og helhed og velvære så tillader du mere og mere velvære at strømme ind i din tilværelse

Værdsættelse er et meget kraftfyldt redskab

Det er stærkere end når du tænker at du ønsker det eller det

Fordi et ønske kan indeholde modstridende følelser

Mens værdsættelse i sig selv er meget tæt på velvære

Og lige i hælene på det følger der ofte glædesudbrud og med det, glade tanker og velvære

Så din opmærksomhed skal være på de tanker og de følelser der får dig til at føle dig bedst tilpas

De tanker og de følelser der giver dig følelsen af glæde

For det er de tanker og følelser der tillader velværen at blive en del af dit liv

StjernePorten

Prøv at mærke efter i de følgende sætninger hvilke der får dig til at føle dig bedre tilpas:

Jeg er et godt menneske	jeg har meget at lære
Jeg er ikke perfekt	jeg er en evig eksistens
Der er sygdom i min krop	min krop ændrer sig hele tiden
Der er sygdom i min krop	universet følger min vibration
Jeg har ikke nok penge	den Øverste gør ting parat for mig
Jeg er ikke glad når du gør det mod mig	jeg skaber mit eget univers

De sætninger har nogenlunde ens vibrationer men man kan tydeligt mærke forskel på hvilke der får en til at føle sig godt tilpas og hvilke der ikke gør det

Det der er vigtigt her at du tydeligt kan høre forskellen

Hvilket betyder at du godt ved med dig selv hvordan du skal skabe velvære

Så det Abraham siger er at vi er studerende i Bevidst Skabelse

At vi rent faktisk går på det udvidede kursus

Og – meget vigtigt – at vi klarer os så godt

Og at det er meningen at vi skal have det sjovt med det

Tag det ikke så tungt

Der er ingen eksaminer

I kan ikke dumpe

Og det bliver aldrig færdigt

Så hans opfordring er at vi skal gå ud og lede efter alle de undskyldninger vi kan finde for at tillade velværen i vore liv