



Når du rammes af dybe problemer eller hjertesorg, har du blandt mange andre valgmuligheder, det at gøre dit hjerte hårdt - ved at skyde skylden over på andre eller ved selvmedlidenhed - eller at overgive problemet til lysets og kærlighedens verden - Gud og Sjælen, ved at kalde Gud og sjælen ind - på denne måde åbner du døren til din indre vej og din Gudsverden.



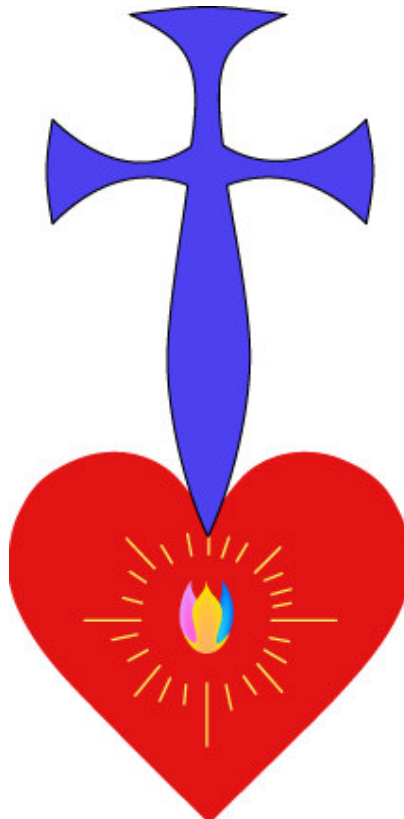
Det er meget almindeligt/naturligt, at når du er under åndelig udvikling kommer der en tid, hvor du får behov for og bliver nødt til at overgive dig til Gud og lysets verden.

Det med den indre forvisning om, at Gud og lysets verden ved hvordan dine problemer bedst løses, og at det nu er på tide at etablere et bevidst samarbejde med Gud, velvidende at Gud sørger for netop de livsoplevelser, der vil give dig bedst mulig vækst og derfor også er den bedste vejleder/rådgiver/ven - du kan henvende dig til.

Ikke at henvende sig til Gud - svarer til at du i din fysiske hverdag har problemer med din fysiske krop eller dine indre legemer af en eller anden art og ikke vil henvender dig til lægen i første omgang - terapeut - lignende, der dog alle er lettilgængelige via telefonbogen og internet.

Vi er jo alle af og i Guds hænder.

For dig som ER ånd i inkarnation som menneske, for dig der er blevet modnet af lidelse og sorger, og som føler en længsel efter at gå gennem de slør, der dækker for din indre fred, kan følgende nøgleord på side 2 være anvendelige i krise og situationer:



- 1 Tag en fast beslutning om at give slip på følelser af selvmedlidenhed, hårdhed etc. Beslut dig til at søge Sjælens lys og kærlighed, uanset hvad du måtte give afkald på. Føl dig mættet af at sidde fast i mørke og jeg-centreret krise. Vid helt sikkert, at lyset i dig er stærkere end mørket, og at der findes en nøgle til at åbne for Sjælens og Guds kærlighed. Denne nøgle går netop gennem hjertets lidelse.
- 2 Sæt et stykke blidt musik på, som vibrerer i takt med hjertecentret/som er hjerterørende. Flyt opmærksomheden til dit hjertecenter midt på brystkassen og led bevidstheden ind og lodret/vertikalt op og kald på din sjæl. Jer Er Nærværelse - min sjæl og ånd, kom og træd ind i hjerte - mit liv, min hverdag og forløs min hjerte-smerte.

Du oplever nu/får en følelse af/ser for di indre, hvorledes din sjæl har anbragt dig i livets smeltedigel for at blødgøre dit hjerte og lade dig føle livets dybe toner af følsomhed, indlevelsessevne, dybde og samhørighed.

Mærk en indre trang til at overgive dig til Sjælens barmhjertighed, fordi du som isoleret personlighed må give op i din kamp for lykke. Lad dig suge med ind i hjertets dyb og giv slip på al modstand.

Se din situation som en Guds nåde, der lader dig finde døren ind til følsomhedens center. Bed dit Kristusselv, din Sjæl, Gud eller Kristus om at være med i din pine. Bliv ved med at bede, indtil du kan mærke at den begynder at forandre sig.

- 3 Flyt gennem hjertet følsomheden ud på verden. Føl at du er et med alle mennesker til alle tider, som har oplevet netop samme indre lidelse. Kald da på Gud for alle menneskers skyld og i din identifikation med alle menneskers lidelse beder du inderligt Gud om at forløse hele menneskeheden: forvandle dens lidelse til følsomhed, dens mørke til lys.

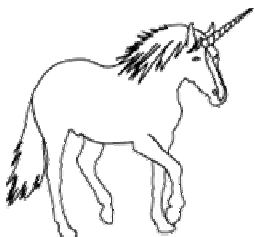
Bliv ved med at kalde Guds kærlighed ind i jordens aura - jordens legemer og send den gennem dit eget hjertecenter - som lys eller som dybe toner af forløsende kraft eller hvad der nu nedstrømmer ned igennem dig.

- 4 Mærk hvorledes din omsorg for verden forvandler dit eget hjerte til et redskab for den kærlighed, der kun kan vindes gennem lidelse. Dermed begynder du at mærke en dyb taknemmelighed stige frem. Lad den blande sig som en himmelsk sang af lykke og glæde som gradvist forløser smerten i dit hjerte.

For hver gang, du går gennem denne proces, finder du nye dybder i den, og slutresultatet kommer hurtigere og bliver smukkere.

Du vil da opdage, at netop smertens forvandling er nøglen til en virkelighed, der ikke bliver overfladisk, men tværtimod berører de dybeste strenge i universet.

Smerten bliver da indgangsporten til Sjælens rige, og meditationen ovenfor vil efterhånden give dig nøglen til at turde se enhver modgang i øjnene og til at være taknemmelig for enhver mulighed for at nå nye områder af følsomhed.



Disse nøgleord kan være med til at give dig tillid til *din* Guds og Sjæls styrelse, fordi du vil opdage, at netop som du føler dig mest alene, er du nærmest Gud.

