

Intro transmission Forår og følelser 01.02.2018

Velkommen til denne lille times meditation healing og transmission.

Jeg hedder Merethe Bonnesen og dette er en kanaliseret meditation. For du der har været med før, ved du, hvordan det fungerer, men hvis du ikke har prøvet denne type formidling før, så er det er det en måde du kan blive løftet ind i bevidstheds tilstande med hjælp fra en kanaliseret formidling.

Jeg kanaliserer fra bevidsthedsfelter, der kalder sig Kryon og Metatron. De fleste forbinder Metatron med den Angeliske energi og en engels skikkelse eller en Angelisk form. Kryon er en mere diffus størrelse. Jeg mærker det som et bevidsthedsfelt, som har og har haft en stor indflydelse på jordens bevidsthedsudvikling, og som er her for og hjælpe os med at hæve vores bevidsthed.

I dag skal vi arbejde med følelser og dette webinar er det første i en serie på 5, som afholdes hen over foråret. Vi arbejder alle med følelser, i nogle perioder arbejder vi mere intens med vores følelser end andre, og ofte gør vi det, fordi vi bliver nød til det - fordi følelserne forstyrrer os, eller vi bliver fanget i dem.

Der er rigtig mange gode måder at arbejde med følelser på, igennem samtaleterapi, igennem arbejde med kroppen, at få healing og meditere og lave meditative øvelser.

I dag får vi en mulighed for at få hjælp og støtte fra Metatron og det bevidsthedslag, som er Kryon og som har en anden tilgang til følelser, end den de fleste vi mennesker har, hvor vi ofte blander vores emotioner ind i vores følelser, hvor vores følelser og vores kontakt med vores følelser er præget af diverse traumer, chok og miskommunikation med os selv.

Det der bliver formidlet ind til os i dag, er en måde at tilgå vores følelser på, på en meget ren måde, på en meget høj frekvent måde og derigennem kan vi få en støtte og hjælp til at slippe den negative udveksling, vi måske har med vores følelser.

Som jeg mærker det, bliver meditationen i dag en mere generel start og opsætning således at du kan have glæde af at høre den både nu og efterfølgende, også selvom du ikke er med i serien.

Og det er bevidstheden Kryon, som træder ind og du skal blot sidde dig godt tilrette og lytte til ordene, men det vigtigste er faktisk den frekvens jeg formidler, den energi som forbinder sig med dit energisystem og din bevidsthed, og giver dig en mulighed for at løfte dig ind i nogle tilstande som du måske ikke har så nemt ved at få adgang til alene.

Falder du falder i søvn eller forsvinder og kommer tilbage og ikke kan huske, hvad der er sket, så gør det ingenting. Nogle gange sker det for at slukke for vores kværnen af vores tanker eller på anden måde lave en midlertidig nedlukning, så vi ikke blander os alt for meget. Du kan høre meditationen igen, hvis det sker for dig.

Kryon træder ind, og måske du kan mærke det i frekvensen, måske du kan mærke, du får det anderledes indeni, måske du ikke kan mærke noget og disse ord bliver formidlet:

Det er Kryon i menneskehedens tjeneste, denne gang igennem denne menneskelige kanal, i denne menneskelige udgave, hvilket er både godt og passende idet det er I mennesker, som har de største udfordringer med jeres følelser, og derfor er formidlingen passende at gøre igennem et menneske, som har et langt liv som slave af sine følelser.

Øvelser gør mester, siges der, men I er nogle, som måske synes at I har så meget øvelse, at I burde være mestre, og alligevel falder I i - gang på gang - bliver I fanget i følelser, fanget i emotioner, fanget i handlinger, som er styret af følelser som I først bagefter opdager, måske ikke var helt sande, men som var drevet af behov for at beskytte jer selv, eller drevet af vanskeligheder med at være i kontakt med jer selv.

De skift, som sker i disse år, påvirker jeres tilgang til jeres følelser, og I har alle forskellige tilgange til jeres følelser. Nogle er fantastisk gode til at mærke jeres følelser. Måske kan du mærke dine følelser nærmest som et landskab med masser af detaljer, kontraster, skygger og glans. Måske har du en anden tilgang til dine følelser, som om en følelse er nærmest uforanderlig, og når du mærker den, er den næsten på samme måde hver gang.

Mens vi taler, varmer vi ligesom lidt op. Vi taler generelt om disse følelser for igennem disse ord at prøve at få en kontakt til dig, der sidder og lytter både nu og efterfølgende.

Nogle af jer er langt væk. Ikke kun langt væk fra dette sted stemmen bliver transmitteret fra, men også langt væk i jeres kontakt med jeres følelser.

Dig hilser vi på, på en måde, hvor vi giver dig hånden og inviterer dig ind ved at spørge: 'har du lyst til at være i en form for udveksling med vi, med vores vibration?'. Mærk efter, om det vi tilbyder dig er noget du kan bruge! Sid blot og vær i den tilstand du kommer i netop nu, og vent gerne til du kan mærke noget åbner sig i dig.

Andre er vant til at være i en udveksling med vi, og her har vi allerede etableret en udveksling på rigtig mange niveauer. Andre igen er pressede og vil dybt inde gerne arbejde med disse følelser, men har vanskeligt ved at tilgå arbejdet.

I er alle lige velkomne og netop nu træder, med sin Angeliske energi, Metatron ind i feltet for at møde jer og jeres menneskelighed. Vi træder et skridt tilbage for at holde den overordnet frekvens så høj, at kvaliteten af jeres arbejde bliver så rent, så klart som muligt og dermed muligheden for transformation, så høj som muligt.

Vi er Metatron, som træder ind i feltet, med en formidling, som umiddelbart for mange af jer er mere passende, mere naturlig, giver en større genklang i dit system pga. den lange tradition med udveksling mellem den Angeliske verden og menneskehed.

Det er sårbart for mange at arbejde med følelser og vi lægger ud med at forsikre dig om, at alle følelser er lige velkomne, og at du, selvom du stadig oplever udfordringer med dit følelsesvæsen - med dit følelsesliv, gør det godt.

Det er ikke at være mislykket, at skulle blive ved at arbejde med sine følelser livet igennem! Det er for de fleste af jer et vilkår, men vi tilbyder her i denne tid vi går i, en mulighed for at lette nogle af de byrder der følger med.

En følelsesmæssig opdagelsesrejse kan du ikke afbryde, men du kan blive lettet. Du kan blive lettet på den måde, at du kan få hjælp til at se følelserne som det de er, 'følelser' og slippe den identifikation, de byrder, der bliver lagt på dig, den tilknytning, det åg som det nogle gange kan være at være fanget i sine følelser.

Der er mange yderligheder i følelsesregisteret, lige fra at være ved at eksplodere og gå op i røg, til følelser som at måtte lægge sig på sofaen og se tv en hel dag, fordi der indtræder en næsten lammende tilstand som man ikke kan komme ind eller ud af, eller bevæge sig i på nogen måde, men bare må vente til at det går over.

Og her er I mange der er taknemmelig for de nye streamingtjenester, hvor man kan se afsnit efter afsnit mens tiden går, og på et tidspunkt slipper den lammende følelse og man kan som menneske begynde at fungere lidt igen.

Andre mekanismer er at spise! Endnu et effektivt middel til at takle følelser. Nogle, men det er ikke så mange som I der bruger mad, men nogle bruger motion, til at styre og håndtere følelser.

Andre bruger menneskelig kontakt - det at være sammen med andre for at undgå at mærke, hvordan du egentlig har det. Andre igen bruger arbejdet og aktivitet, og som du kan se, er der mange reaktioner og I har dem alle sammen og det er ikke en fejl. Det er en måde at løse det pres, som følelser skaber i jer alle på forskellige tidspunkter på dagen og i livet.

Og mens vi taler om alle disse muligheder I har for at dulme og undgå at forholde jer til følelser, så sker det forunderlige, at dine følelser faktisk bliver set, bliver mødt. Måske du mærker det i dit hjerte, måske du mærker det i din mave, din solarplexus eller i din mave som måske begynder at arbejder sige lyde, måske du mærker du spænder op eller giver slip.

Hvis bare man kunne have de gode følelser og ikke de besværlige, tænker du måske?

Men det er nu engang sådan, at du har brug for de besværlige følelser til at takle noget af det, som ikke går lige ud af landevejen. Noget af det, som ikke er nemt. Du har brug for nogle af de besværlige følelser til at sætte dine grænser, til at navigere og til at mærke, hvornår noget er for meget - måske lige nu, måske for meget for længe siden.

Og langsomt, ligeså langsomt får du en mulighed for at føle dig mødt i disse diffuse tilstande, som du måske ikke har arbejdet med præcis på denne måde. En slags kanaliseret følelses terapi og vi forstår, hvis du ikke har mødt denne variant på din vej.

Det vi gør med vores nærvær, er at prøve at finde et sted at mødes.

Vores taktik er ikke at gå ind og ordne dine følelser eller lave dem om. Vores plan, det vi tilbyder er at indlede et samarbejde, en udveksling hvor du, igennem vores vibration - vores kærlige medfølelse, kan rumme lidt mere af dine følelser, for det er der, det er der du erkender, hvad der er sandt i forhold til de følelser - det er idet du rummer dine følelser, du får en mulighed for at mærke sandheden, bindingen derigennem og friheden i følelsen.

Og måske du mærker nu at noget falder til ro

Der er nu etableret en energetisk ståsted, et energetisk formidling, hvor igennem vi kan mærke dig og du får en mulighed for at mærke os.

Og vi inviterer dig på en måske eksperimentel følelsesrejse ind i din krop, og opfordrer dig til at tage os i hånden og gå ind,
gå ind i din opmærksomhed,
indad,
gå ind og mærke din krop,
og observere, hvordan din krops tilstand er, er der ro - er der uro?

Og prøv at åbne dig for at kunne mærke en følelse i din krop.

Måske du mærker mange, i det øjeblik vi siger det?

Så mærk de følelser som kommer op.

Måske du får fysiske reaktioner på nogle af følelserne, nogle følelser kan give kvalme eller fysisk ubehag.

Giv dig selv tid til at mærke, hvordan følelserne kommer frem - som bobler.

Som følelses tilstande, måske har du svært ved at skelne.

Måske har du i det hele taget svært ved at få kontakt, så vent et øjeblik.

Og prøv nu at vælg en følelse du vil arbejde med

Du kan sige til de andre følelser, som måske står i kø, at det bliver deres tur næste gang, men lige nu vælger du en følelse.

Og idet du vælger at sætte dit fokus på en følelse, så reagerer din krop. Prøv at se om du kan opdage, prøv at se om du kan få kontakt, prøv og se om du kan mærke og erkende denne forbindelse.

Idet du mærker denne følelse, idet du går ind i en bestemt følelse, så får du en fysisk eller energetisk reaktion, en reaktion du kan mærke i din krop.

Den første del af denne følelses ekspedition, af din opdagelses rejse er at begynde at undersøge den forbindelse, der er mellem denne følelse og den fysiske reaktion.

Måske du får ondt et bestemt sted i ryggen, måske du mærker tryk i hovedet, måske du mærker det i hjertet, måske du bare synes, det her er en vældig, vældig dårlig ide at begynde at arbejde på denne måde?

Hvis du møder modstand, kan du altid vælge at slukke! Du kan også vælge at række hånden ud og bede os om hjælp til at være i det, der er svært.

Det er en hjælp til at få overskud til at åbne denne reaktion, og hvis du får en voldsom reaktion nu, så er det også en reaktion, som er hård for din krop, som er hårdt for dig, som er hård og anstrengende at bære.

Og det er en reaktion du får, hver gang du på en eller anden måde er i kontakt med denne følelse, men du er blot vant til at undertrykke denne reaktion i din krop.

Og din krop er en fantastisk mekanisme, som har lært, hvordan man gør. Som har lært ikke at forstyrre dig, når du er i denne følelse, lige indtil en dag du får ondt.

Det er måske en smertetilstand du mærker netop nu. Så giv dig selv den mulighed at glide ind det sted i din krop, hvor smerten sidder, hvor ubehaget sidder, hvor du mærkede følelsens reaktion.

Og lige så forsigtigt åbnes området, og måske du kan mærke en frekvens, en energi, en fornemmelse, der kan være tydelig eller også meget utydelig. Måske du bare kan mærke, du bliver træt et bestemt sted i din ryg.

Der kommer ind i jeres gruppefelt en healende frekvens, som, hvis du ønsker det, du kan tage imod, du kan svøbe om det område, du har ubehag i.

Du kan lade lyset, du kan lade energien, du kan lade frekvensen hæve vibrationen i dine fysiske celler.

Nogle ser det vi kommer med som farver, andre ser det som energi.

Andre igen får mange tanker, og andre igen får ondt mange flere steder end det første.

Mærker du ingenting, kan du blot inde i dig selv sige ja tak til den mulighed, denne indstrømning til dig giver for at lette din krop.

Din krop som bærer denne oprindelige følelse.

Måske har du helt har glemt, at vi startede ud med en følelse.

Følelsen, du måske har haft kontakt med under hele processen, eller måske har helt glemt var der, træder ind i dit sind igen, og du får en mulighed for at mærke den.

Måske det føles det som en lettelse, at du træder ind i den følelse, du arbejder med.

Og idet du opdager og erkender, at din krop på denne måde hjælper dig med at bære denne følelse, får du også en mulighed for at lette kroppens byrder. Du får en mulighed for at rumme, tage ansvar for denne følelse.

Nærmest på en voksen måde at tage ansvar for - rumme din følelse igennem de mekanismer, hvor du mærker og erkender, at du føler denne følelse.

Og måske du mærker det fysiske udtryk gradvist letter, at området du havde smerter i eller som var irriteret begynder at give lidt slip.

Måske du ovenikøbet mærker lettelse.

Hvis du prøver at mærke din følelse igen, så får du måske en fornemmelse af, at den måske større, måske virker den lettere, måske virker den mere facetteret.

Prøv at gå på opdagelse i denne følelse.

Lad den udvide sig.

Nogle mærker at det næsten hæver!

Og du får nu en mulighed for at mærke efter, hvilken effekt denne følelse har på din tankevirksomhed.

Måske du opdager dine tanker netop nu, måske du ingen tanker har men blot er i denne store følelse, du sidder med og i.

Langsomt åbnes den mentale del af dit sind og vi nærmest lyser hen på de tanker og tankestrømme, som er knyttet til denne følelse.

Hvad er dine fremherskende tanker om denne følelse? Er det, at denne følelse er irriterende, en byrde, forstyrrende, eller er det, at denne følelse er en del af dig, i din tjeneste? Er den en del af den måde du oversætter det du oplever på?

Prøv og giv slip på dine forventninger. Se, om du kan linde lidt på din mentale kontrol og se, hvordan nogle tanker bliver ved med at komme igen.

Og i takt med at flere af jer begynder at opdage mekanismen i denne proces, bliver opmærksomme på og erkender disse tanker, så bliver det nemmere for dig, hvor det ikke er så nemt tilgængeligt.

Måske du oplever, at dine tanker stikker af fra dig. At du forsvinder og kan høre stemmen men ikke, hvad der bliver sagt.

Der begynder at åbne sig en erkendelse om sammenhængen mellem følelsen og tanken, og måske du mærke eller ser at denne følelse og disse tanker er nærmest bundet - bundet til hinanden med lænker, bundet til hinanden af en strategi af tankemønstre, tankevaner således at de tanker, der er knyttet til denne følelse måske er opstået for mange år siden, i en anden alder, måske i et andet liv.

Men forbindelserne mellem følelsen og tankerne er i hvert fald ikke nutidige.

De tanker, der opstår netop nu, er ikke nutidige tanker – de er ikke skabt gennem dette nu, gennem dette nærvær du er i.

Det du ser, det du mærker, det er dine tanke mønstre som er knyttet til denne følelse.

Og du erkender måske, at det er anstrengende - måske næsten urimeligt at have sådanne tanker om denne følelse, som jo bare er en følelse der er inde i dig.

Har du positive tanker om din følelse, så prøv at undersøge om de positive tanker yder følelsen retfærdighed. Hædrer disse positive tanker følelsen nok?

Bruger du på en avanceret måde nogle tanker, nogle overbevisninger til at holde følelsen lidt nede så den ikke fylder for meget, så den ikke bliver for dominerende?

Der kommer en renhed ind i feltet, som bæres af lys, og som er en energi og kærlig medfølelse med jeres menneskelige mekanismer og jeres tankevirkosomhed, som for alle en af jeres ypperste kvaliteter.

I er alle gode tænkere.

Og du får en mulighed for at få en anden mental tilgang til denne følelse.

Du får en mulighed for at slippe tanker, som ikke er nødvendige, som ikke er sande, som ikke er berettiget netop nu i forhold til denne følelse.

Måske du mærker det slipper, det glider væk. Tillad dig blot at det slipper og glider væk.

Og prøv og mærke på din følelse igen. Måske du kan mærke den mærkes anderledes, måske der er en større fornemmelse af klarhed, måske den er vokset, måske den er skrumpet,

Og i den sidste fase får du en mulighed for at undersøge, hvordan din tilgang, din kontakt til denne følelse påvirker din livsvej, din eksistens, din retning.

Og hvis du nu tænker: "Åh nej, jeg skulle have valgt den anden følelse, for det er en følelse jeg ved forstyrrer mig hele tiden i forhold til det med livsvej og retning" - til dig siger vi, træk blot vejret og bliv i din følelse idet når du arbejder med en følelse på denne måde, skaber det en genklang i hele din følelsesstruktur.

Mange følelser bliver påvirket når en følelse transformeres, og det breder sig som ringe i vandet. Du kan jo altid komme tilbage og følge transmissionen igen.

Så hvis du mærker din følelse, så får du nu en mulighed for at mærke, igennem vores tilstedeværelse, hvor den følelse ønsker dig hen, hvad den følelses funktion er.

Trækker den dig ned,

gør den dig større,

beskytter den dig mod noget, du tror er en ubevidst eller bevidst fare,

fordømmer den dig,

nærer den dig?

Prøv at lade processen langsomt folde sig ud.

Idet du mærker følelsen med dette perspektiv, skifter dine tilstande måske meget hurtigt og idet du kan lande i lidt renere erkendelser, skifter følelsens betydning måske også.

Tillad dig at flyde med.

Det er processen, der gør dig klogere.

Vær blot i kontakt de erkendelser som du mærker:

hvordan denne følelse styrer eller ikke styrer dele af dit liv.

Nærer eller ikke nærer, det du er sat i verden for.

Nærer den din sandhed eller tager den dig væk - som en afledning fra det du mærker her og ved er sandt.

Måske ser du billeder af forskellige reb og lassoer, hvor følelsen kan fange dig, spænde ben for dig. Måske du mærker, hvordan følelsen nærer dig og nærmest kaster dig afsted, i en retning som føles god og sand.

Ingen følelser er forkerte, heller ikke følelser som måske hindrer din livsvej.

Det er blot følelser, som har fået en destruktiv funktion - som er blevet benyttet og bundet ind i emotioner, projektioner, pres og overlevelse og er blevet brugt til noget andet end det de oprindeligt var tiltænkt, fordi de på et tidspunkt ikke fik lov til at være det de var, de blev ikke mødt, de blev ikke rummet.

Og idet du møder din følelses tilstand på denne måde, får du en mulighed for at åbne for en anerkendelse af den måske destruktive, måske konstruktive måde følelsen har påvirket den måde du fungerer på, den måde du er på.

Og idet du anerkender funktionen, får du også en mulighed for at mærke, om du stadig har brug for denne mekanisme eller ej.

Og det er her transformationen åbner sig.

Hvor du indefra kan lande i en erkendelse af, at du måske ikke har brug for denne funktion følelsen udfører for dig.

Du kan måske sætte følelsen fri, du kan tage ansvar for dig selv for derigennem at give følelsen lov til at være det den oprindeligt var:

blot en følelse, et del af dit register, som gør dig facetteret, som gør dig detaljeret, som sætter dig i stand til at reagerer hensigtsmæssigt i din omgang med andre mennesker, som det fantastiske redskab der gør dig til et socialt menneske.

Processen har forhåbentlig hjulpet dig til også at være et socialt menneske i forhold til dig selv og dine følelser, igennem at erkende de store opgaver denne ene følelse har klaret og været bundet op på.

Måske du mærker, du skal anerkende denne følelses store arbejde og indsats og igennem anerkendelsen, sættes du fri!

Du mærker måske, at du ekspanderer og ekspansionen kommer når du slipper byrden, kroppen slipper byrden, tankerne slipper byrden.

Du får lov til at folde dig ud og være dig selv, uden nogen spænder ben for dig.

Og udvidelsen fortsætter for nogen og for andre lander du, får kontakt med din krop og din dagsbevidsthed.

Og vi vil, igennem denne energetiske opsætning som formidles, være til stede i en udveksling med dig, vælger du at høre denne transmission igen, med en anden følelse.

Vi takker dig for din indsats, og vælger du at tiltræde forløbet i foråret, vil vi følge dig i et dybere arbejde, som vil arbejde med angst og utryghed, glæde og lyksalighed. Følelser, bundet ind både i dit fysiske liv, men som også være undersøgende omkring følelser som kan hindre dig i at få en balance i din eksistens.

Vi vil hjælpe dig med at adressere de følelser, som er koblet til eksistentielle problematikker, som kan være svære at tilgå gennem almindelig psykoterapi.

For eksistentielle problematikker og følelser knyttet dertil undgår de fleste mennesker i sagens natur, da de ofte er en trussel for eksistensen.

Den formidling vi vil videregive vil hjælpe dig, til skridt for skridt, at komme nærmere sådanne problematikker og hjælpe dig med at sætte dig fri.

Og er du med, får du ligeledes støtte fra gruppeforløbet i de måneder det arbejder, og siger du tak for nu for denne gang, er du meget velkommen til at høre transmissionen igen og vi vil tiltræde vores udveksling med dig.

Vi er Metatron med udveksling til Kryon feltet for renhedens formidling.

Sikke en følelses rejse, jeg vil sige tak fordi du var med.

Serien koster kr. 500.-og inkluderer video, lydfil og som her udskrift af hver episode.

Du køber adgang i webshoppen her: <https://merethebonnesen.dk/produkt/foraar-og-foelelser/>