



De 7 reflekterende spejle

De syv spejle er:

1. Spejling af nuet.
2. Spejling af det, som du dømmes.
3. Spejling af det, som er tabt, givet eller taget væk.
4. Spejling af flugt.
5. Spejling af din guddommelige fader/moder.
6. Spejling af din søgen igennem lys & mørke.
7. Spejling af accept af alle aspekter.

Første spejl – Spejling af nuet, viser dine sande overbevisninger og tilstedeværelse i nuet. Vi spejles af andre i nuet, og alt omkring dig er spejlinger af din virkelighed, din tro og alt det, som du selv sender ud.

Hvis du eksempelvis har en oplevelse af at være et offer, så vil du muligvis opleve dig selv i denne offerrolle på flere områder i livet på samme tid.

Ved at blive opmærksom på denne synergi effekt, så vil du kunne stoppe et uhensigtsmæssigt mønster indenfor for flere områder på én gang.

Det andet spejl - Spejling af det, som du dømmes, viser dig dine domme.

Det viser dig, at det som du dømmes i dig selv og andre, vil du tiltrække dig - netop fordi du må lære igennem dommen.

Det er kun, når du slipper din dom over for andre, at du vil opleve et skift i din indre tilstand, og dermed i dine relationer.

Dette spejl er et klassisk eksempel på skyggearbejde. Når du først rummer dine egne skygger, vil du kunne sætte dem fri. Når du ikke længere dømmes - men acceptere andre for hvem de er – vil du opleve et dybt skift i dig selv og i dine omgivelser.

For at analysere dette spejl, skal du spørge dig selv:

Hvilke træk og egenskaber irriterer mig, fordi jeg ikke vil anerkende disse i mig selv?

Det tredje spejl - Spejling af det, som er tabt, givet eller taget væk, reflekterer det, som du har mistet eller foræret væk igennem livet.

Her afspejles de dele, der "mangler" i dig, som du håber på, at finde i andre for at fylde de tomme pladser inde i dig selv.

Vi tiltrækkes af mennesker, der netop rummer de egenskaber, som vi søger for at blive hele.

Derfor er en forelskelse muligvis det største spejl på, hvad det er, du skal genfinde i dig selv.

Nogle mennesker finder det, som de har søgt, og vil lede videre i nye parforhold, og andre forbliver sammen, fordi de udgør en helhed.

På samme måde i venskaber og andre relationer.

Læg endelig mærke til det i relationerne omkring dig.

Når du selv oplever en stærk tiltrækning af et andet menneske, så kan du spørge dig selv:

Hvad er det, som jeg har brug for at hente hjem? Hvordan kan jeg gøre dette for mig selv?

Det fjerde spejl - Spejling af flugt handler om de impulser og vanedannende tendenser, der ligger gemt i os.

En hver selvsaboterende adfærd i livet er en flugt. Gennem livet vil vi påtage os adfærdsmønstre, der bliver så vigtige for os, at vi vil om arrangere resten af vores liv til at søge dette mønster eller adfærd.

Ved at genkende disse mønstre, må vi stoppe op, og spørge os selv, hvad det er, der skal heales, for at vi kan blive hele og i fred med os selv...

Vi kan starte med at spørge os selv:

Hvad ville der egentlig ske, hvis jeg stoppede adfærden nu!!!?

Det femte spejl – Spejling af din guddommelige fader/moder, reflekterer vores forhold til Gud, igennem forholdet til vores jordiske forældre.

Spejlet kan fortælle os om vores grundlæggende oplevelse og eksistensberettigelse.

Den måde, hvorpå du oplever din mor og far (og de ord, som du bruger om dem) er et spejl på dine forventninger til Gud.

Er gud en dømmende gud, eller en altomfavnende gud fyldt med kærlighed og tilgivelse?

Hvad har du brug for at føle og opleve?

Gennem vores jordiske liv, har vi mulighed for at helbrede vores relationer til både jordiske forældre og himmelske gud ved at anerkende, hvad spejlet forsøger at vise os, og så frigøre det.

I stedet for skuffelser, kan du forsøge at takke dine jordiske forældre for din udvikling, vækst og transformation.

Spørg dig selv:

Hvad skal der til, for at jeg kan finde fred?

Det sjette spejl - Spejling af din søgen igennem lys & mørke, forklarer os, at frygt kun er muligt igennem adskillelsen af lys og mørke.

Vi bliver mindet om, at livet er balance, og naturen er i balance.

Når vi befinder os i de største udfordringer i livet, - i mørket, er det i disse øjeblikke, at vi indser, at vi har styrken til at komme igennem, genfinde balance og tro på os selv og livets helhed.

Ud fra dette perspektiv, kan de største udfordringer i livet ses som muligheder for at demonstrere beherskelse og troen på os selv i

livet. Dette spejl viser os, at vi kan miste alt, og herefter se os selv i et højere lys.

Måden hvorpå vi kan benytte dette spejl er, at helbrede os selv, ved at møde vores frygt. Vi skal tage fat på de negative følelser, som vi har undertrykt og udleve disse følelser effektivt.

Spørg dig selv:

Hvad er det jeg virkelig frygter?

Hvordan kan denne frygt virkelig fylde, hvis alt er i balance?

Det syvende spejl - Spejling af accept af alle aspekter, omhandler oplevelsen af at opfatte alt i livet som perfekt.

Gennem spejlet, skal vi lære at acceptere os selv, som vi er, uden at sammenligne os med andre. Vi må lære at se vores resultater i livet, uden at sammenligne, altså uden nogen ekstern reference.

Den eneste måde, vi kan se os selv i fiasko eller succes er, når vi måler vores resultater til en ekstern målestok.

Set ud fra dette spejl, bliver vi bedt om at opleve, at alle aspekter af vores liv (krop, følelser, adfærd, præstationer mm.) er perfekte.

Vi er vores egne hårdeste kritikere. Så vi er nødt til at undersøge spørgsmålet?

Hvad er det i os selv, at vi har så svært at acceptere?

Hvem er det, der skal være dommer?

Hvordan kan jeg virkelig vide, at jeg lykkedes eller mislykkedes på noget måde i livet?

I kærlighed & Namaste

Susanne ♥