

## Ved jorden at blive...

*Birgit Steffensen fra Den Danske Healerskole i Odense*

Da jeg i sin tid startede med at meditere, var noget af det første, jeg stiftede bekendtskab med, ordet: Grounding. Alle talte om det som en selvfølge. I mange skrifter stod det nævnt, men ingen gav sig af med at forklare, hvad det var, hvad man skulle med den, eller hvad det bevirkede, når man ikke havde den.

For at øge sin grounding skulle man lave øvelser, hvor man stod og hoppede eller vippede på bestemte måder, åndede ud og ind på tælling eller gik ud i skoven og omfavnede egetræerne, gik på bare tæer eller sad og frøs og mediterede på den bare jord. Det lød lidt underligt svævende, synes jeg, og ikke i sig selv særlig grounded.

Dette har bevirket, at jeg har tænkt en hel del.

Som jeg ser auraen i dag, er det ikke sådan, at enten har man jordforbindelse, eller også har man ikke. De kvaliteter i form af farver, som manifesterer sig i et menneskes aura, jordforbindes ofte en ad gangen. Efterhånden som energierne jordforbindes, bliver mennesket i stand til at anvende de pågældende energier i praksis.

Når kærlighedsenergiene jordforbindes, bliver man i stand til at leve et tilfredsstillende kærlighedsliv, hvor man måske havde problemer før.

Når de spirituelle energier jordforbindes, bliver mennesket i stand til at anvende spiritualiteten i sit daglige liv, og når pengeenergiene jordforbindes, bliver der orden i økonomien. Jordforbindelse er en gradvis proces, som opleves på den måde, at en større og større del af energien jordforbindes langsomt, og derved oplever vi, at vi får større og større medgang. Tingene lykkes mere og mere for os.

Nogle mennesker er først og fremmest jordforbundne. Deres energier harmoniseres nedefra. Det er ofte de såkaldte jordbundne typer. De forholder sig først og fremmest praktisk, realistisk konkret til alting - og vægrer sig ved at gå ind på ideer og højtflyvende planer. De vægter kun det konkrete. Resultater, der kan tælles, måles og vejes. De ved måske i starten ikke, hvorfor de handler, som de gør. De ved, hvad der skal gøres, men interesserer sig ikke for teorierne bag. Når energierne når os i pandecenterhøjde, vil personen nå til en bevidst intellektuel forståelse af sine handlinger. Ofte støder de nedefra kommende energier ind i blokeringer, som bevirker, at det tager lang tid for energien fra jorden at forbinde sig til det spirituelle selv.

Personen tør ikke åbne op for det bevidste fællesskab med Guddommen. Vil selv. Egoet har en tendens til at blive for stort. En sådan person må fungere så længe på sit niveau, til vedkommende finder ud af, at personligheden har sine begrænsninger, og hvis det vil videre, må der åbnes op. De fleste af os er en blanding. Visse energier vokser op nedefra og forbindes til essenspunktet til sidst. Andre vokser ned ovenfra og forbindes til slut til jorden. Atter andre starter i midterpartier og fordeler sig så op og ned.

Mennesker kommer tit og spørger: Hvad skal jeg gøre for at få mere jordforbindelse?

Og det bedste råd, jeg kender: Vær trofast og loyal mod dig selv. udfør dine teorier i praksis. Hvis du har store planer, så nærm dig til dem et skridt ad gangen.

Vil du starte en fin musikskole, så begynd med at samle to elever i dagligstuen. Det er dit første skridt. Tag eventuelt mere uddannelse. Undersøg økonomien. Planlæg økonomien. Spar op. Vær konkret.

Det, der ødelægger jordforbindelsen mest, er, når vi ikke kan stole på os selv og vor egen fornemmelse af, hvad der er rigtigt og forkert for os.

En dame havde et meget dårligt kærlighedsliv. Altid forelsket i en uopnåelig mand og ikke sikker på, at hun ønskede sig en, der var opnåelig. Hun var meget ulykkelig. Hendes kærlighedsenergi havde ingen jordforbindelse, og i dette indgik, at hun havde megen angst i sit rodcenter. Jeg jordforbandt energierne for hende, og hun fik et mere realistisk forhold til sit kærlighedsliv. Hun blev dog ikke straks mere lykkelig, men måtte først løsne op for de problemer, som var ophobet omkring hende i det daglige liv.

Tilfredshed indfinder sig i takt med jordforbindelsen. Når vi får jordforbundet energierne, vil vi direkte være i stand til at omsætte vore teorier til praksis. Vi bliver derved i stand til at leve det liv, som vi dybest set føler, at vi er forudbestemt til; og vi bliver i stand til at skelne, hvilke dele af vort gamle liv, vi bør skille os af med, og hvilke dele vi stadig skal beholde.

Vi bliver i stand til at føle, at vi går frem gennem livet på den vej, som er vor.

### **Hvoraf kommer dårlig jordforbindelse?**

Det kan være svært at give en endelig redegørelse herfor. Den slags spørgsmål kan forklares på mange planer.

En astrolog kan forklare det ved at sige, at personen f.eks. ikke har nogen planeter eller akser i jordtegn, eller at personen har vanskelige arbejdsaspekter til de planeter, som findes i jordtegnene. Men det er nok ikke planeternes skyld. Dårligt forhold til moderen, et utrygt hjemmeliv, en barndom, hvor kærlighed var sparsom, underlagt forældrenes luner eller givet på mange betingelser. En følelse af ikke at være god nok ligger dybt inde bag ved hos alle, der har problemer med jordforbindelsen.

„Den mening, jeg har, tæller ikke“ er en anden holdning, som svækker. Ofte viser det sig under terapi, at mange slet ikke har villet fødes. Ofte har moderen også været bange for at få barnet. Så på et plan kan man vel sige, at årsagen ligger dér. Graver man så yderligere ned, vil man finde, at vi kommer her med dårlige erfaringer fra tidligere tilværelser

på jorden. Derfor var vi bange, da vi skulle fødes. Nu har vi måske glemt, hvad årsagen var, men kroppen bærer en følelse af erindringen. På samme måde, som vi husker, at vi skal passe på skarpe knive, selv om vi totalt har glemt, hvornår vi sidst skar os. Så på et plan ligger årsagen for en del menneskers vedkommende dér.

Jeg husker selv, at det en fantastisk smuk morgen i Brightenbush i Oregon gik op for mig, at jorden ønskede mig her. At jorden var min mor, at hun ønskede mig velkommen, og at jeg var her efter hendes udtrykkelige ønske og på hendes opfordring.

Min manglende jordforbindelse skyldtes i høj grad gammel skyldfølelse og grømmelse over ikke at have gjort tingene godt nok. At have fejlet og svigtet.

Og det var en helt overvældende ting at erkende, at jeg, Birgit, var ønsket her på forhånd. Og var velkommen.

Nogle mennesker er måske født her på jorden ind i en fysisk krop for første gang, og så kan det være meget svært at tilpasse sig. Ved fødselen har disse mennesker ofte i deres aura alt for lette, sarte energier, som ejermanden har svært ved at omsætte til noget praktisk eller fysisk idet robuste, fysisk krævende miljø, som jordens atmosfære udgør.

Det kan således være svært at placere årsagen. Der kan være mange andre end de her beskrevne, og hvad enten man vælger at løsne op ved at gå i terapi og se på barndom, fostertilstand og fødsel, tidligere inkarnationer eller må vælge at konfrontere problemet i praksis her og nu, er der gode chancer for at få det løst op. Jordforbindelsen øges for de allerfleste støt og roligt igennem et menneskeliv. Ældre menneskers auraer er i gennemsnit langt mere harmoniske end yngre menneskers.

Hvordan ytrer en dårlig jordforbindelse sig i dagligdagen?

Ethvert potentiale, som ikke giver sig udtryk i praksis. Ethvert alvorligt ønske, som vedkommende ikke realiserer, er et tegn på en ikke grounded energi.

Megen træthed skyldes svigtende kontakt til jorden. Angst og frygt. Manglende evne til at holde sammen på hverdagen, tingene, økonomien. manglende konsekvens - når der er milevidt fra teori til praksis. At træffe beslutninger, som ikke bliver gennemført.

To meget alvorlige vaner, som i høj grad virker underminerende på jordforbindelsen, ja endog angstfremkaldende, er:

1. At love sig selv ting, f.eks.: Jeg gør det aldrig mere - og så alligevel gentage det samme, næste gang lejlighed byder sig. Eller nu vil jeg handle på den måde - f.eks. store højtflyvende planer, som ikke realiseres. Det er farligt, så ryger jord forbindelsen. Hellere mindre skridt i et tempo, du kan overse. Det er jo rigtig nok, at kan du blot overbevise dig selv om, at du har fortjent den store lykke her og nu - som en del forfat tere ynder at skrive om for tiden - så kan du også straks tjene en million eller møde den store kærlighed, eller blive verdensberømt. Den mistelten, som man måske glemmer at tage i ed, er, at auraen på alle planer også skal være klar til at modtage disse store forandringer. At en stille og rolig udvikling ofte er at foretrække frem for den pludselige verdensberømmelse eller millionen.

Personligheden skal være grounded bredt for at bære den energigennemstrømning, som f.eks. en verdensberømmelse indebærer. Ellers vil det berømte lokum have en tendens til at vælte ret hurtigt. Jo større energistrømme, vi skal have igen nem os, des mere solid grounding kræves der.

En børnehavepædagog eller en betonarbejder behøver ikke nær så stærk en jordforbindelse for at holde balancen som en kunstner

eller healer. Det skyldes, at de praktiske fag i sig selv binder menneskene til jorden, mens de mere kreative, filosofiske og teoretiske fag ofte ikke i sig selv er nok til at holde et men neske med en svag jordforbindelse fast på det fysiske plan.

2. At svigte sig selv og sine egne meninger og holdninger - sin egen virkelighedsopfattelse til fordel for andres.

Mange mennesker lader sig meget pådutte af andre: „Min mand siger, at det er mig, der er noget forkert ved, så det må vel være rigtigt“.

Eller de overtager ukritisk holdninger, som ligger i deres kulturkreds eller i samfundet; beholder f.eks. et job, som de er kede af, fordi det giver status osv., og fordi de er afhængige af et normsæt, som de er opvokset med.

### **Opsummering af gode ideer til at forbedre din jordforbindelse**

1. Gør det, som du føler er rigtigt dybest inde. Følg din intuition.
2. Hold fast i din egen virkelighedsopfattelse, indtil du er ærligt overbevist om noget andet. Giv aldrig andre mennesker med hold for at få fred.
3. Lov kun dig selv så meget, som du kan holde.
4. Overlad ikke ansvaret for din tilværelse til andre (dit kærlighedsliv, din økonomi, de ting, som du synes trænger til at blive gjort).
5. Vær indstillet på at gøre dine fremskridt i dit eget tempo ét skridt ad gangen. Start med at gøre de små ting, som ligger lige for.
6. Vid, at du er meget velkommen og et rigtigt medlem af en stor familie omsluttet af kærlighed fra vor moder jord.