



# Loven om Tiltrækning

- om at bruge universets kærlige kraft til at skabe dig det liv du ønsker

Af Jane Meldgaard, kursus- og foredragsholder, sangskriver og coach.

[www.manifestation.dk](http://www.manifestation.dk) [www.janemeldgaard.com](http://www.janemeldgaard.com) [www.qcom.dk](http://www.qcom.dk)

Vores tanker skaber vores liv. Du bliver hvad du tænker. Lige tiltrækker lige. Du er selv ansvarlig for alt, der sker i dit liv. Tænk positivt. Disse udsagn har de fleste af os hørt mange gange i de senere år, hvor der er sket et bevidsthedsskift, også kaldet et paradigmeskift, hos store dele af menneskeheden. Et bevidsthedsskift, som fjerner os fra en "offer-tankegang", der medfører en opfattelse af livet som noget, der sker for os uden vi har den store indflydelse på resultatet, til det nye paradigmes tankegang, baseret på empowerment. Dette skift gør os bevidste om, at vi har langt større mulighed for og kraft til at påvirke vores liv og ændre det, vi ikke bryder os om. Film og bøger som f.eks. "The Secret" har vist os, hvordan Loven om Tiltrækning (Law of Attraction) er på spil i hvert eneste øjeblik i vores liv, hvad enten vi er bevidste om det eller ej. Og at principperne konstant tiltrækker det til os, som vi selv sender ud.

Alligevel er der også rigtig mange af os, der har afprøvet mange af de metoder, som er fulgt i kølvandet på denne bevidsthedsændring – uden at føle, at vores liv har ændret sig markant. Positive bekræftelser, visionboards, visualisering af vores ønsker, positiv tænkning, fokus på alt det gode, bønner, målsætninger, hensigtserklæringer og meget andet. En afgørende grund til, at disse metoder ikke altid virker så hurtigt og så effektivt, som vi ønsker det, kan ligge i, at vi ikke forstår og anerkender de helt grundlæggende principper i Loven om Tiltrækning. Jeg har studeret og arbejdet med Loven om Tiltrækning gennem en del år både personligt og i samarbejde med mine kursister, og de erfaringer og den viden, jeg har indhøstet i dette arbejde, er baggrunden for indholdet i denne artikel. I det følgende vil jeg prøve at gøre rede for noget af det, som jeg mener, det er helt afgørende at forholde sig til, hvis vi vil bruge principperne til at skabe varige positive forandringer i vores liv.

At arbejde med Loven om Tiltrækning er for mig hovedsageligt et indre arbejde, der ofte stikker dybere, end hvad vi oplever vi har tid og lyst til – og ikke mindst erfaring med – i vores fortravlede og effektive kultur. Det betyder, at vi for at udnytte lovens principper til at skabe os et liv fyldt med de attraktive følelser glæde, kærlighed, tryghed, tillid og dyb tilfredsstillelse på alle planer er nødt til at være villige til at tage alle aspekter af vores liv meget alvorligt. Det betyder en opmærksomhed på vores tanker, vores følelser, vores tale, vores tro og vores handlinger – men også en villighed til at tage nogle – ikke altid populære eller "fornuftige" – konsekvenser af den strøm, vi sætter i gang, når vi arbejder med lovens principper. Vi er med andre ord nødt til at være indstillet på en dybere transformation af den, vi er – eller den, som vi indtil videre har oplevet, at vi er – og på, at når vi arbejder seriøst med at transformere ét område af vores liv, vil det højst sandsynligt også få konsekvenser for de øvrige områder i vores liv. Jeg er med andre ord i risikozonen for at blive en anden – men helt sikkert også bedre – udgave af mig selv. Hvis denne villighed ikke er til stede, risikerer jeg, at arbejdet bliver "halvgjort" og at den intention, jeg sender ud er uklar og "grumset" (på den ene side ønsker jeg det, men på den anden side skal det heller ikke få alt for radikale konsekvenser for mit liv) hvilket betyder, at det jeg tiltrækker, ligeledes bliver uklart og "grumset" – eller bare som det plejer.

## Nogle grundprincipper i Loven om Tiltrækning

Ét af hovedprincipperne i Loven om Tiltrækning er, at "Alt er vibration". Det vil altså sige, at vi mennesker er vibrationsvæsener og vibrerer på en bestemt frekvens, der primært bestemmes af vores følelsesmæssige tilstand. Samt at alt hvad der omgiver os ligeledes vibrerer på en bestemt frekvens. Et andet af hovedprincipperne er "Lige tiltrækker lige". Det betyder, at hvis jeg ønsker at tiltrække bestemte følelsesegenskaber – f.eks. de ovennævnte attraktive følelser glæde, kærlighed, tryghed og tillid – er jeg nødt til at bringe mig selv i overensstemmelse med den frekvens, som matcher de følelser, jeg ønsker at tiltrække. Hvis jeg svinger på et "lavere" vibrationsniveau og f.eks. er fyldt af følelser som mismod, håbløshed, frygt og vrede – som alle befinder sig et stykke længere

nede ad den følelsesmæssige vibrations-trappe - er det vigtigste spørgsmål, jeg kan stille mig selv: hvad skal der til, for at jeg kan hæve mine vibrationer, så jeg kan komme i kontakt med og matche de følelseskvaliteter, jeg ønsker at tiltrække?

Og det er så her, det virkelig vigtige arbejde begynder. For årsagen til mine lavt vibrerende følelser kan findes mange steder i mit system. Der er altså ikke nødvendigvis et hurtigt "fix-it"-program, der med et fingerknips eller enkle metoder kan fjerne årsagen til mine lavt vibrerende følelser. På den anden side oplever både jeg og mange andre ind imellem, at det at hæve sine vibrationer netop kan gøres på et splitsekund - gennem en væsentlig erkendelse eller ændring i mine tanker eller min adfærd her-og-nu. Når det sker, bunder det som oftest i, at det jeg ønsker at opnå, ligger tæt på det vibrationsniveau, jeg allerede er på. Det kan være, fordi jeg tidligere har arbejdet meget med mig selv på dette felt, fordi jeg ikke har nogle særlige forhindringer/blokeringer i præcis det område af mit liv, eller fordi der af andre grunde simpelthen er "perfekt timing" til at lige præcis den appelsin, jeg ønsker mig, kan dale ned i min turban på nøjagtig det tidspunkt, jeg beder om det. Uanset om det sker på den hurtige eller den langsomme måde, er der dog én fællesnævner for arbejdet med at hæve mine vibrationer: det er et dybt tilfredsstillende og meningsfuldt arbejde, det er ofte energi-givende og positivt, det giver mig en følelse af at tage mig selv dybt alvorligt, hvilket bibringer mig selvrespekt og en værdsættelse af mig selv, som fylder mig med glæde og liv.

I det følgende vil jeg prøve at skitsere de vigtigste hovedområder, som det ifølge min erfaring med mig selv og mine kursister kan være relevant at kigge på i arbejdet med at hæve mine vibrationer.

### **At skabe kontakt til min passion**

Det er helt afgørende for mit vibrations-niveau, at jeg er glad for det, som jeg bruger det meste af mine vågne timer på. Hvis det, jeg arbejder med, fylder mig med glæde, entusiasme, lidenskab og meningsfuldhed, vil jeg helt automatisk svinge med en forholdsvis høj frekvens. Hvis jeg beskæftiger mig med det, som får "mit hjerte til at synge og min sjæl til at danse", som én af mine store inspirationskilder Gill Edwards udtrykker det, er det svært for lavt vibrerende frekvenser at få sit tag i mig. Når vi går i gang med at arbejde bevidst med Loven om Tiltrækning er ét af de altafgørende spørgsmål derfor: Giver det, jeg bruger min tid på, mening og tilfredsstillelse, eller er det "bare noget, der skal overstås", for at jeg kan komme i gang med det, der *virkelig* betyder noget for mig? Hvis svaret på det sidste er "ja", er der al mulig grund til at tænke kreativt for at få indrettet sit liv sådan, at det, "der skal overstås" kommer til at fylde mindre og det, "der *virkelig* betyder noget", kommer til at fylde mere. Her kan vi komme i ét af de før omtalte dilemmaer m.h.t. at tage både upopulære og "ufornuftige" (set med det gamle paradigmes øjne) beslutninger og - ikke mindst - føre dem ud i livet, uanset hvad omgivelserne synes og mener.

Men det behøver ikke kun at være omgivelserne og hensynet til andre mennesker, der forhindrer os i at føre vores beslutninger ud i livet. Oftest ligger de største forhindringer inden i os selv. Når det forholder sig sådan, er det afgørende vigtigt, at beslutningen om at tage min passion alvorligt virkelig kommer *helt* inde fra og at jeg så at sige er i ægte kontakt med den autentiske og virkelige sandhed om, hvem jeg er. Denne sandhed fortæller mig som oftest, at jeg er langt større, langt mere kraftfuld og at min passions bidrag til verden er langt mere betydningsfuldt, end jeg med min almindelige dagsbevidsthed går rundt og tror. Når mit hjerte og min sjæl virkelig får taletid, åbenbarer der sig ofte nogle guldgruber, som det er svært at overhøre. Kontakten til min ægte passion/mit ægte livsformål - eller min Dharma, som inderne kalder det - gør det altså lettere for mig at handle kreativt og konstruktivt på de erkendelser, jeg får. Ofte oplever jeg, at jeg ikke har noget valg, men at jeg bare *må* handle på det, uanset konsekvenserne.

En anden vigtig konsekvens af at komme i kontakt med hjertets og sjælens stemme er, at også det, jeg ønsker at tiltrække, kommer *helt* inde fra. Hvis jeg lader sindet styre mine manifestationer, risikerer jeg, at det bliver egoets ambition, der får lov til at styre showet, frem for sjælens intention. Vi har brug for vores ego til at føre planer og handlinger ud i livet, men det er vigtigt, at egoet arbejder i hjertets tjeneste, så at sige - og ikke omvendt. Én af mine yndlingsmåder at udtrykke dette på er: *Med sindets ambition kan jeg opnå resultater, med sjælens intention kan jeg opnå mirakler.*

Og hvordan kommer jeg så i kontakt med den "hjertets stemme" - min ægte passion? En ting, som jeg finder det afgørende at være opmærksom på er, at bruge en tilgang, som så at sige "snyder" sindet og sætter vores bevidste jeg lidt ud af spil. Mange af os har prøvet at analysere os frem til vores passion og udtænke hensigtserklæringer, målsætninger og flotte formuleringer/affirmationer med det bevidste sind, uden at det har flyttet noget afgørende i vores liv. Jeg foretrækker mere intuitive og meditative metoder, der skaber direkte kontakt til under-/overbevidstheden og hjertet og dermed til vores indre visdom og sandhed. Det kan være igennem direkte udforskende meditation, gennem visualiseringer og bevidsthedsrejser - i det hele taget metoder, der ikke lægger op til alt for meget analyse og vurdering, men benytter den kraft, der ligger i den intuitive visdom.

## Et eksempel

Som eksempel på en passionsafklaring kan jeg nævne min egen proces. Jeg fik for alvor øje på min passion gennem et kursus i *Manifestation Acceleration Technique*, hvor jeg gennemførte en passionsafklaringsproces – i øvrigt den, jeg stadig bruger på mine kurser, da den i følge min erfaring har en genial og magisk tilgang, som behændigt styrer uden om det kontrollerende sind og direkte ind i det kloge hjerte. Det er en proces, der udnytter de skjulte ressourcer i "alt det gode" – hvad elsker jeg at lave, hvad er jeg god til, hvad er vigtigt for mig - og som sådan er det en rendyrket anerkendende tilgang til passionen.

Da jeg havde gennemgået processen, stod det lysende klart for mig, at kernen i min passion ligger i noget med "empowerment", som der desværre endnu ikke findes et godt dansk ord for (skriv endelig til mig hvis du har det☺). Kort fortalt handler det for mig om at sætte mig i kontakt med min egen power i alle områder af livet – og at formidle mine erkendelser og erfaringer ud i verden gennem min sangskrivning, kurser og foredrag. At jeg finder stor glæde ved at hjælpe mennesker med at komme i kontakt med deres egen kraft, havde jeg været klar over i en årrække gennem mit arbejde med Ikke Voldelig Kommunikation (IVK), hvor jeg altid har været mest optaget af processen med selv-empati, fordi den bringer mennesker i dyb kontakt med det, der virkelig betyder noget for dem for at kunne kommunikere herudfra. Gennem passionsafklaringsprocessen blev det tydeligt for mig, at dette var en rød tråd i alt det, jeg virkelig finder mening i at lave – ud over mine kurser i IVK også i mine sange og mit spirituelle arbejde, som havde været en del af mit personlige liv gennem mange, mange år. Dog havde der været en tendens til, at musikken og spiritualiteten først fik opmærksomhed, når "der var tid". Tidligere når mit lønarbejde var overstået, og efter jeg blev selvstændig, når markedsføring og afvikling af alle de andre mere "almindelige" og "salgbare" kurser og foredrag var på plads.

Efter denne passionsafklaring fik jeg et langt klarere fokus på netop min sangskrivning, indspilning og markedsføring af CD'er og mine kurser i bl.a. Loven om Tiltrækning. Min bevidsthed om, at disse områder af mit liv ikke "bare er for sjov" men også har noget vigtigt at tilbyde – nemlig empowerment - voksede betydeligt. Jeg skiftede ikke kurs fra den ene dag til den anden, men ændrede stille og roligt mit fokus og har i dag et liv, hvor alt hvad jeg laver handler om empowerment på én eller anden måde – hvad enten det er kurser/foredrag i IVK og Loven om Tiltrækning, coaching af enkeltpersoner eller personalegrupper eller om det er skabelsen og formidling af de sange, der dumper ned i hovedet på mig. Så selv om jeg har mange bolde i luften, er der kommet et afgørende fælles fokus og jeg føler mig passioneret omkring stort set alt, hvad jeg laver. Med dette er fulgt en oplevelse af, at jeg til stadighed får lettere og lettere ved at tiltrække det, jeg ønsker og har brug for, for at kunne videreføre og udvikle min passion. Et liv, der er meget tilfredsstillende, fordi alt hvad jeg laver er i overensstemmelse med mit hjertes dybeste ønsker. Og selvom jeg undervejs er stødt på både hårdt arbejde, modstand og frygt, er hele rejsen præget af en meningsfuldhed og beslutsomhed, som løbende sprøjter energi og glæde ind i processen, og som ganske enkelt gør livet sjovere.

## Find de gyldne rødder til dine svære følelser

Når vi arbejder med vores passion, hæver vi altså helt automatisk vores følelsesmæssige vibration, men det er ikke ensbetydende med, at alt i livet bliver let og ligetil og at vi aldrig støder ind i lavt vibrerende følelser. Når dette sker, er det vigtigt – både for vores almindelige velbefindende og for at tiltrække noget, der er mere tilfredsstillende - at have nogle redskaber til at transformere dem.

Det første, jeg føler anledning til at advare imod, når vi taler om at hæve vores følelsesmæssige vibration, er tendensen til at negligere, fortrænge eller bortforklare de svære følelser. Dette kan vi nemt komme til i vores iver for at være positive og have en høj vibration – både over for os selv og for andre mennesker. Vi har måske fejlagtigt fået bildt os selv ind, at det ikke er "fint", "i orden" eller "særligt udviklet" at have lavt vibrerende følelser, så vi lader som om, de ikke eksisterer og går uden om alt, der kunne aktivere dem. Her mener jeg, der er al mulig grund til at understrege, at det første og altafgørende trin i at hæve vores følelsesmæssige vibration på en ægte og varig måde, er at *anerkende alle følelser som kære venner, der bringer os vigtige budskaber til os selv om os selv*. For det er det, der er følelsernes væsentligste opgave: at informere os om, hvad der er godt for os og hvad der ikke er godt, så vi kan handle på det og gøre, hvad der skal gøres, for at vi kan blive endnu mere glade og tilfredse mennesker. Sonia Miller, en anden af mine kære inspirationskilder, anvender udtrykket: "vi skal ære vores følelser", både de "pæne og behagelige" og de "grimme og ubehagelige", for de viser os vejen til vores sande selv. Når vi støder på de svære følelser, skal vi altså med andre ord gå ind i dem og finde deres rødder, for heri ligger det guld, der kan få vores liv til at skinne endnu mere. Disse gyldne rødder kan findes i 2 forskellige områder: vores *behov/værdier* og vores *tanker*.

I arbejdet med at finde ind bag følelserne har jeg bl.a. brugt min viden og erfaring fra mit arbejde med Girafsprøget, som IVK også kaldes. Marshall Rosenberg, ophavsmanden til IVK, lærer os meget vigtige redskaber til at anerkende og transformere vores egne følelser. Noget af det, jeg har brugt aller mest i mit arbejde med Loven om Tiltrækning, er Rosenbergs pointe om, at roden til vores følelser

altid bunder i, hvorvidt vores behov/værdier enten er imødekommet eller ej. Hvis jeg således oplever dejlige, behagelige følelser er det tegn på, at mine vigtige behov/værdier er imødekommet. Hvis jeg derimod oplever ubehagelige og svære følelser er det tegn på, at mine behov/værdier ikke er imødekommet. En effektiv måde at hæve min følelsesmæssige vibration er altså – gennem selvempati – at bringe mig i kontakt med de behov/værdier jeg ikke får opfyldt, for derefter at foretage styrkende handlinger, der kan opfylde dem. Dette arbejde kan gå hurtigt eller langsomt, alt efter hvor radikale handlinger, der skal til for at imødekomme mine behov og værdier, men for mig er der ingen tvivl om, at Rosenbergs empatiske tilgang til de svære følelser er et yderst brugbart og effektivt redskab til at hæve sin følelsesmæssige vibration, både her-og-nu og som et mere langsigtet arbejde med at forbedre og opkvalificere livet.

Det andet område, der rummer rødderne til vores følelsesmæssige vibration, er vores tanker. Ikke bare vores daglige, bevidste tanker, men i endnu højere grad vores dybe overbevisninger, som jo danner basis for hver eneste af vores dagsbevidste tanker. Vores grundlæggende overbevisninger er selve fundamentet, som hele vores tilgang til livet hviler på – forholdet til os selv, til andre, til helbred, til arbejde, til kærlighed, til penge, til fortid, til fremtid og til vores opfattelse af, hvad selve livet er for en størrelse. Hvis vi for alvor kommer ind og rækker ved dette fundament, åbenbarer der sig en sand guldgrube af transformationspotentiale, som rækker langt ud over en ændring af vores dagsbevidste tankemønstre. Desværre er den kultur, vi lever i, præget af en mangel-bevidsthed på stort set alle planer, og de færreste af os kan derfor sige os fri for at have diverse benspænd for vores egen lykke og velstand med i rygsækken i form af svækkende overbevisninger, som ofte lever et skjult liv på de ubevidste planer. Gennem meditative metoder, der bringer os i kontakt med underbevidstheden, intuitionen og den symbolverden, som ofte er langt mere kreativ og kraftfuld end sindets tankeverden, er det dog muligt at få fat ved rødderne af disse gamle og usande overbevisninger og dermed ændre dem til mere styrkende og støttende overbevisninger. Dette vil i sig selv hæve vores følelsesmæssige vibration, da der ikke er noget, der er så stimulerende for glæde og kærlighed som en grundlæggende tillid til og tro på, at "livet vil mig det godt" og "alt er præcis som det skal være".

### **Udvikl et personligt forhold til din kilde**

Det sidste afgørende princip i Loven om Tiltrækning, som jeg vil nævne i denne artikel, er "Der er kun én – og denne ene er kærlighed". Dette udsagn dækker over, at vi alle er forbundne som én stor organisme – og at selve essensen af denne organisme er kærlighed. Og hvad betyder det så? Det betyder bl.a., at hvis jeg som enkeltperson arbejder på at hæve min egen vibration, er jeg samtidig med til at hæve vibrationen af vores fælles organisme – altså af helheden. Hvis jeg tror på det, kan jeg smide alle de indvendinger, der bygger på, at et sådant arbejde er "egoistisk" og "selvcentreret" ud. At arbejde med at rense mit eget indre for falske og svækkende overbevisninger og følelser er i virkeligheden et arbejde for helheden. Herudover betyder det, at essensen af mig selv og det univers, jeg er en del af, grundlæggende er kærlighed og gavmildhed. Hvis jeg således ikke oplever dette i mit daglige liv, er det fordi jeg på den ene eller den anden måde afskærer mig fra eller svækker kontakten til min egen, universets og livets essens. Enten ved at beskæftige mig med noget andet, end det, der virkelig betyder noget for mig, nemlig min passion, ved at leve et liv, hvor jeg ikke tager mine grundlæggende behov og værdier alvorligt og dermed sænker min følelsesmæssige vibration og/eller ved at bygge mit liv på grundlæggende overbevisninger, der svækker min kraft og min evne til at være i kontakt med den, jeg *virkelig* er.

Hvis vi vil disse svækkende strategier til livs og udnytte principperne i Loven om Tiltrækning optimalt, er det derfor også essentielt at udvikle et personligt forhold til Kilden, Gud, Universet eller hvilket navn vi foretrækker at bruge om den del af os, der er større end vores dagsbevidste jeg eller ego. Gennem meditation, kontemplation eller anden form for aktivitet, der sætter dagsbevidstheden på "stand by", har jeg mulighed for at opleve – ikke bare vide eller tro – at jeg rent faktisk er en del af et kærligt og gavmildt univers. At give mig i kast med den form for praksis forudsætter naturligvis en åbenhed over for, at der findes en "større" del af mig end den, jeg kender bedst – og for at udvikle et personligt forhold til denne del, forudsætter det en villighed til at udforske og interessere mig for dens eksistens og dens essens. Som med alt andet er en viden, der er opstået af en direkte personlig oplevelse langt mere kraftfuld end en viden, der hovedsageligt sidder i hovedet. Så hvis jeg virkelig ønsker at erfare, *hvor* kærligt og gavmildt universet er, *hvor* kærlig og kraftfuld jeg selv er, og at det virkelig er muligt for mig at styre min følelsesmæssige vibration og dermed, hvad jeg tiltrækker og ikke tiltrækker, er den slags indre arbejde er til at komme uden om i følge min erfaring.

Jeg må altså være indstillet på, at et seriøst arbejde med Loven om Tiltrækning, ikke er et "quick fix" men derimod et arbejde, der kræver tid og fordybelse og som sandsynligvis fuldstændig vil forandre mit syn på og min oplevelse af både mig selv, andre mennesker og hele livet. Desuden er det afgørende, at jeg dybt inde i mig selv er parat til at handle på de erkendelser og tilskyndelser til handling, som jeg modtager. Med denne grundindstilling er det til gengæld også muligt fuldstændig at transformere mig selv og mit liv på alle planer. Hvordan det konkret kan gribes an gennem redskaber og metoder i dagligdagen må blive genstand for indholdet i en kommende artikel.