

AWAKENING / OPVÅGNINGSPROCESSEN



ANNE SØVANG

ANNESOEVANG.DK



OPVÅGNINGEN OPVÅGNINGSPROCES

OPLEVER DU EN OPVÅGNINGSPROCES?

Måske er du midt i din awakening. Måske har Coronavirussens intense forandringer medført, at du er vågnet op og pludselig begynder at stille spørgsmål ved verden, dit liv og dig selv.

Den indre opvågning er naturlig og sker for alle mennesker på et tidspunkt.

For mig skete det for 25 år siden. I årene forud havde jeg mærket noget ændre sig. Men jeg var en travl mor, havde job, hus og mand. Der gik nogle år, før det gik op for mig, at det var det, der var i gang. Mere om det senere.

Men hvad er awakening eller opvågning?

Der sker en gradvis afvikling af det gamle, af den identitet, vi har lænet os op ad, en integration af vores skyggesider eller aspekter. Det er en opløsning af alt, du har lært fra omverdenen, forældre, forfædre, taget til dig fra massebevidstheden. En transformationsproces og åbning til bevidstheden til den, du virkelig er - til dit I AM - din sjæl.



OPVÅGNINGENS TEGN

OPLEVER DU DIN AWAKENING?

Du vil vide, at du er i opvågning. Læs om nogle af de typiske tegn:

- **sætter** spørgsmålstegn ved dit liv her på Jorden,.
Hvad er meningen, hvem er jeg, hvad skal jeg nu?
- **mærker** at den måde, du har løst tingene på indtil nu ikke fungerer længere
- **mærker** at det gamle ikke giver glæde og mening mere
- **mærker** en længsel efter Gud, Home
- **ved**, at der er mere og noget meget større ved livet, end det, du oplever, men du kan ikke sætte fingeren på hvad
- **har** fået nok af dramaer, unødigt larm og støj
- **har** fået nok af det gamle. Nu er det NOK.
- **trækker** dig fra ydre stimuli, har brug for mere tid med dig selv



OPVÆKSEL I LIVETS FORÆNDRINGER

DU ER IKKE ALENE

*Mange har gået vejen før dig.
Vi fortæller dig, at vi **ved,***

- hvordan det er at miste job, venner, familie, at omverden ikke forstår,
- hvor udfordrende de mange op- og nedture opleves
- at du til tider bare har lyst til at flygte, løbe skrigende bort og forsvinde.
- at andres velmenende eller trøstende ord ikke kan opfylde den dybe indre længsel
- at de utallige forandringer, transformationer og ændringer til tider føles for overvældende
- hvor umuligt det er at forsøge at finde svar mentalt, overtænke og søge svar udenfor sig selv
- og vi kender følelserne af ensomhed, meningsløshed, frygt, tvivl, forvirring, føle sig fortabt, alene i verden



ØP-AC-NING-S

DU ER IKKE ALENE

- at de færreste healere/alternative behandlere vil fatte og have en forståelse for det, du gennemlever
- at det til tider føles angstfyldt at slippe
- at det til tider føles som om, du dør
- at det til tider føles som at miste kontrollen

Du vil komme igennem det hele. Der vil være mange opture, aha'er, lettelse, eufori, glæde, og der vil være nedture, hvor det vitterligt føles som om, du dør. Det, der dør, er noget gammelt i dig, for at noget nyt kan komme til / blive født.

Det vil blive lettere og lettere, og mens du tager afsked med dit gamle menneske-selv, opdager du en ny indre frihed. Du begynder at have et nyt forhold til dig selv.

Din sjæl har tålmodig ventet på, at du legede færdig i det store jordiske univers, fik de erfaringer og oplevelser, du havde brug for, inden du kunne foretage et valg om at invitere din sjæl, din guddommelighed ind i dit liv.



OPVÅGNINGEN AF FACETTER OG S

ILLUSIONERNE FORSVINDER

Alt er dit valg. Ingen andre kan tage valg for dig.

Der er ingen ydre magt eller nogen Gud, der styrer dit liv og dikterer, hvad du skal. Virkeligheden er, at alt i dit liv er din skabelse.

Du er i gang med at åbne op for alt, du er. Du er begyndt at lade den gamle menneskelige facade og illusionen om, hvem du troede, du var, visne bort.

Du vil ikke finde svar fra andre omkring dig. Tværtom kommer dine svar til dig fra det dybeste i dig, åbner sig op i dine stille stunder, med dit åndedræt og din accept og villighed.

Når du tager ejerskab af dig selv, begynder du at fatte skønheden i din rejse. Du opdager, at du ikke er fortabt og lost. Du havde været sænket dybt ned i og ind i livet med alle dens facetter og oplevelser.

I din opvågning til dit sande selv siger du farvel til dit gamle menneskelige selv. Du vil forsøge at hænge fast i det, der vil være sorg over at skilles fra det, fra de gamle måder, de gamle veje, Sorgen vil forsvinde.



OPVÅGNINGEN AF SJÆLEN

SJÆLE PÅ REJSE

Opvågningen vil være over en lang periode. For enkelte måske på 5-10 år, for de fleste andre endnu længere.

*Som stjernestøv er vi sjæle på rejse i en fysisk krop.
Vi har rejst igennem mange inkarnationer,
med mange oplevelser og fået mange erfaringer.
Nu er det tid til at begynde at huske,
hvem du virkelig er*

Opvågnende mennesker har mange liv og mange erfaringer bag sig. Andre omkring dig har måske kun nogle få hundrede. De vil ikke forstå, hvad der sker i dig.

Du vil finde andre på samme rejse som dig selv.

Nu er det tid til at begynde at lade erindringerne komme tilbage - *Remember Who You Are.*

Måske ved du ikke, hvad jeg snakker om lige her. Men du vil vide det, når du begynder at høre dig selv sig sige: Åh ja, det vidste jeg jo godt.

Erindringer, gamle minder, indre viden og visdom vil begynde at komme til overfladen.



OPVÅKNING AF SJÆLEN

DIN SJÆL VIL SIGE:

Awakening sker kun en gang

- Hav *medfølelse* med dig selv, uanset hvilken situation, du gennemlever.
- Hav *tålmodighed* med dig selv.
- Vær *oprigtig* overfor dig selv.
- *Elsk dig selv* lige meget hvad, du oplever
- Du *kan ikke gøre det forkert*.
- Du har *aldrig været forkert*.
- Det er en *naturlig proces*.
- Du er *aldrig alene*
- Led ikke efter *svare* udenfor dig selv. *Du har svarene*
- Har du brug for *vejledning og støtte*, opsøg det.



OPVÅGNINGEN

DEN PLUDSELIGE OPVÅGNING

Opvågningen var ret så fysisk for mig. En sommernat vågnede jeg ganske enkelt - op til en voldsom diarre og løb i pendulfart mellem soveværelse og toilet det meste af natten.

Så voldsomt behøver det ikke være. Det kan være en blid opvågning. Måske er det en bog, der nærmest falder ned i dine hænder og snakker til dig. Måske er det i en snak med et menneske, at du pludselig mærker noget, du aldrig har følt før. Det kan være en film eller noget andet. Det kan være i forbindelse med et tab af en far eller andre.

Dine utallige inkarnationer og oplevelser er kommet til deres endestation.

I perioden efter min oplevelse, begyndte jeg at føle, at noget havde ændret sig. Den velkendte mig og verden føltes med ét underligt tom. Det, der før gav mening, føltes hult og ligegyldigt. Først flere år senere, fandt jeg ud af, hvad det handlede om. Det var en kæmpe aha, og gjorde, at jeg kunne slappe af og læne mig ind i det.



OPLYSNINGEN OM ÅRSBERETNINGEN

MINE OPLEVELSER

De første mange år talte jeg ikke med andre om det, der skete i mig. Intuitivt vidste jeg, at andre ikke ville forstå. Senere begyndte jeg at møde andre på denne vej. Det har været en kæmpe støtte at have venner på samme vej.

En anden ting, der også støttede var, at det langt om længe gik op for mig, hvad der var i gang. Et par år var jeg næsten overbevist om, at jeg var ved at blive tosset. Det indre følte så anderledes.

Jeg havde de første ti år en kæmpe længsel efter at blive forenet med Gud, med HOME. Det var en indre uforklarlig viden. Jeg havde også perioder, hvor jeg troede, jeg havde set lyset, forstået det hele, perioder med apati, med vrede, sorg, og det føltes som rollercoasterture op og ned.

Der er ikke noget at sige til det, med alt det gamle, der kommer til overfladen for at slippe.

Henad vejen begyndte det at lysne. De tunge emotioner begyndte at forsvinde i takt med, at jeg fik mere kontakt med mit selv.



OPVÅGNINGSSYMPTOMER

OPVÅGNINGSSYMPTOMER

Vi lægger krop til meget i opvågningsprocessen. Jeg lavede for nogle år siden en liste over de ting, jeg har oplevet:

- Diffuse smerter, muskelømhed, en boblen og sitren under huden
- Nattesved. De første år kunne jeg vågne og have en helt lille sø på brystkassen
- Varme- og kuldefornemmelser i kroppen.
- Spontan uforklarlig hjertebanken, der hurtigt forsvandt igen
- Ked af følelser og sorg.
- Behov for at trække mig fra at være sammen med mange på en gang
- Ændret søvnmønster. Nogle gange kunne jeg sove 12 timer i streg, andre gange sov jeg måske kun 4 timer. Nogle gange vågnede jeg op og kunne ikke sove igen.



OPVÅGNINGSSYMPTOMER

OPVÅGNINGSSYMPTOMER

- Intense drømme og af og til med mareridt.
- Tidsmæssig desorientering
- Ekspansion af energi i kroppen
- Alene-følelse
- Glæden ved det gamle forsvandt
- Ændring af madvanerne. Mindre behov for mad, lysten til kød forsvandt
- Den fysiske energi kunne være stor den ene dag og væk den næste.
- Pludselig kvalme, svimmelhed, diarre, der forsvinder så hurtigt som det kom
- Hukommelse. Mange jeg kender, er gået ud efter noget og glemt, hvad de gik efter. For mig var det ord, jeg ikke kunne komme i tanke om.
- Erindringsglemt fra andre inkarnationer



OPVÅGNINGSSYMPTOMER

OPVÅGNINGSSYMPTOMER

- Øget sensitivitet overfor mange input, for støj, lyde, lys
- Jeg ville se ikke fysiske dimensioner og riger, jeg så engle, Yeshua og andre ikke fysiske ting manifestere sig for mine øjne.
- Pludselig tørst
- Forvirring
- Synsforstyrrelser

Med tiden forsvandt generne.

Nogle symptomer ovenfor kan være forbundet med sygdom. Derfor **kontakt din læge, hvis du er det mindste i tvivl.** Jeg har besøgt både læge og øjenlæge et par gange, men der var aldrig noget at komme efter.



OPLYSNINGEN ER DIT LIV

LEV DIT LIV

Min opfordring til dig vil være:

Fortsæt med at leve dit liv, som du har lyst til det. Det tager den tid, det tager, og det er ikke et kapløb. Det er det smukkeste, du vil opleve. En graviditet tager 9 måneder, og den gravide lever også sit liv undervejs.

Hvil, når du har brug for det.

Tag en pause fra omverdenen, når du har brug for det.

Drik godt med vand og bevæg kroppen (dans, gå, løb, cykle, gør noget, der taler til dig). Bevægelse er med til at bevæge energien i din krop.

Naturen er en uovertruffen healer, når du har brug for det. Jeg er blevet ladet op mange gange på ture i skovene.

Hav tid med dig selv. Brug din vejrtrækning bevidst (se næste side).

Find andre, du klinger med, som er på samme vej som dig selv.



ØFACNING AF

DET BEVIDSTE ÅNDEDRÆT

Brug det bevidste åndedræt til at hjælpe dig med med at

- blive nærværende.
- skabe jordforbindelse og kontakt med kroppen
- gøre tanker klare og skarpe.
- hjælpe med at slippe frygt, tvivl og stress
- hjælpe dig til at mærke dig selv
- give nye perspektiver, ideer, finde løsninger
- få mere energi og overskud
- skabe mere bevidsthed omkring dig selv

Sid eller lig. Luk øjnene. Træk vejret med lukket mund. Blidt, dybt og roligt. Mærk åndedrættet bevæge brystkassen, bevæge mellemgulvet, bevæge maven og underlivet. Hav fokus på bevægelserne, på maven og mærk, hvad der sker i din krop