

Nr. 121 Morgenmeditation

Onsdag den 16. januar 2019. Nøgleord: Hjertets indre bevidsthed, hjertets væren, medfølelse og åndelig skønhed.

Godmorgen til jer. Godmorgen. Godmorgen OM Buhr bhuva svaha.

I dag er det onsdag den 16. januar 2019. Vi skal have morgenmeditation nummer 121. Godmorgen til alle.

Det jeg ønsker her i dag, vi skal, det er, at vi skal lægge fokus på vores hjertechakra. Vi lægger fokus på vores hjertechakra. Det er det eneste, vi skal foretage os, det er at lægge fokus på hjertechakraet. Vi skal slippe alle mulige tanker og følelser, de skal ingen energi have kun hjertechakraet.

Vi skal forestille os, vi går ind i en dybere væren i hjertechakraet, i hjertechakraets bevidsthed. Vi går dybere ind i vores hjertechakras bevidsthed. Vi fokuserer på vores hjertechakra. Vores indre væren i hjertechakraet. Ikke på tanker, ikke på følelser, ikke på noget som helst kun en indre væren.

Vi prøver at synke dybere ind i med vores bevidsthed med vores opmærksomhed. Nu vi er der inde i Hjertechakraet, så kan man høre pulsen inde i vores hoved samtidig, blive opmærksom på hvordan blodet suser inde i vores krop. Vi går dybere ind i den indre verden.

Der kan være alle mulige tanker og følelser vil til at passere en, det er ikke engang sikkert, det er vores egne. Vi fokuserer i hjertechakraet. Det eneste vi fokuserer på, det er vores hjertechakra, det kan være lidt foran hjertechakraet, og vi kan gå ind i hjertechakraet verden.

Hvis vi skal bruge noget hjælp inde i hjertechakraet, så kan vi lægge medfølelse ind, medfølelse. Synk dybere ind i hjertechakraet ind mod vores højere bevidsthed. Prøv at forestille os en væren der er fuldstændig fri for tanker, følelser, rationaliseringstanker, helt fri for det hele.

Det eneste vi går ind i hjertechakraet med, det er medfølelsen, som er her i forvejen, men vi tager medfølelsen ind og begynder at se, hvad hjertechakraet afgiver til os. Giv jer god tid. Det er et møde, man ikke foretager sig så tit, men burde være ting, der ligger i vores dagsbevidsthed hver dag.

Vi mediterer på vores hjertechakra lidt foran, eller inde i selve chakraet, vores hjerteenergi. Vi slipper alle tanker, følelser og slip alle påvirkninger.

Ha bevidsthed på at vi er på rejse ind mod vores højere bevidsthed. Det eneste vi tager med, det er vores medfølelse vores opmærksomhed.

Prøv at være i en indre væren. Prøv at lukke jeres øjne og være nærværende, indadvendt nærværende.

Prøv at være bevidst om det indre liv, hvor man kan høre blodet i blodårerne, hjerteslagene, pulsslagene i hele hovedet, i hele kroppen. Herfra skal I prøve at synke endnu dybere ind, en indre skønhed. Forestil jer himmerigets skønhed og medfølelsen. Gå dybere ind i hjertet, overgiv jer, gå dybere ind i hjertebevidstheden. Og vid at hjertechakraet er et himmelsk væsen. Bliv ved med at være nærværende i hjertechakraet, hjertet.

Vi ved, energi følger tanken. Når man er inde, så er man helt fri for kropsbevidsthed. På et tidspunkt så kan man begynde at se en gennemstrømning af indre skønhed. Det er det, vi fokuserer på og medfølelsen. Ingen tanker, ingen følelser, ikke noget der optager vores bevidsthed. Gå ind i en indre væren, mærk hvad den kan give hjertet. Tag medfølelsen med og begynd at fokusere på en indre skønhed. Vi åbner bevidsthedsbroen til vores højere selv, og der kan strømme ny viden igennem. En anden form for bevidsthed end det, vi er vant til. Der kan komme nye gennemstrømninger igennem jer, igennem hjerteenergien.

Vi skal forestille os, på hvert eneste hjerteslag bliver hjertet repareret igen. Vær bevidst om livsstrømningerne igennem hjertet. Begynd at se billeder fra den indre skønhed, som strømmer ud fra den højere bevidsthed. Vær en indre iagttagelse til vores åndelighed.

Vores nøgleord kan være hjertets indre bevidsthed, hjertets væren, medfølelse og åndelig skønhed. Vær i den væren så meget som muligt, det er en kanal til jeres højere bevidsthed.

Hvis I har lyst til at skrive lidt ned omkring tingene, så send det til mig på mail eller på sms. Kun fortælle om jeres indre væren. Ingen tegninger, ingenting.

Det var vores morgenmeditation her den 16. januar 2019. Morgenmeditation nummer 121. Godmorgen til alle. Ønsker jer alle en velsignet dag og god arbejdslyst.