

Nr. 79 Godmorgen til alle.

Morgenmeditation mandag den 3. december 2018

Nøgleord: Kærlighed, ubetinget kærlighed, tillid, visdom, lyksalighed.

Godmorgen venner og veninder. I dag er det den 3. december 2018. Vi skal holde morgenmeditation nummer 79.

Jeg er lige en lille tur på Mors den her gang og laver lige en lille udsendelse. Heroppe regner det rigtig, rigtig meget, det kan også være, det gør det i det sønderjyske.

I dag har jeg tænkt, vi skulle snakke lidt om kærlighed, tillid, lys og nytænkning. Kærlighed, lys og nytænkning. Det kan også være kærlighed, tillid, lys, modtagelighed, det kan være flere ting. Der er altid det, når vi laver vores morgenmeditationer, så ved vi, det handler om at være til stede i sit indre liv ikke i det ydre liv men i det indre liv. Når man skal være til stede i det indre liv, så er vi nødt til at stoppe det tanke flow, som er i vores dagsbevidsthed som fylder og tager meget energi. Det er altid lidt en kamp, fordi der kan være meget angst og frygt i dagligdagen som går ind og bestemmer, og der vil være relateret mange tanker og følelser forbundet med det. Oftest er det ubegrundet problemer, som kommer. Det kan være, det bare er nogle ting, der dukker op inde i vores bevidsthed, når vi kan sige, vi er ved at hæve vores bevidsthed i vores legemer, vores chakraer, så vil der altid komme en hel masse problematikker, som man er lidt uforberedt på, men de er der jo altid. Vi ved også, vi kan håndtere dem, når man har en lille smule overskudsenergi, så fylder de slet ingenting, men er der for lidt energi, så fylder de det hele. Sådan er loven om de sårede følelser.

I dag skal vi meditere på **kærlighed, ubetinget kærlighed, tillid, visdom, lyksalighed. Det kan også være nøgleordene.**

Prøv at lukke øjnene og mediter på kærlighed, tillid, visdom, lyksalighed. Prøv bare at slappe af fra dagligdags verden. Prøv at være til stede i det indre liv. Vi er jo alle guddommelige, så det guddommelige er i det indre liv, og det er også der, vi søger ind, når vi har brug for hjælp. Mange gange der søger vi først derind, når vi skal have hjælp, når det virkelig kniber. Tænk på hvis nu vi har opbygget den indre stabilitet hele tiden, så er det noget helt andet.

Prøv at slappe lidt af i fødderne, jeres ankler, underbenene, knæene, jeres lår, slap af i hoftepartiet, ballerne, underlivet, hele ryggen, maven, brystpartiet, skulderne, overarmene, hænder og fingre. Prøv at give helt slip. Slap af i ansigtet, omkring munden, næsen, øjnene, i vores tanker. Prøv at slippe tankerne. Slap af i nakken, den øverste del af hovedet, afspænd hele hovedet. Lad os fylde op med fred, lys og ubetinget kærlighed på hver eneste vejtrækning. Lad morgenmeditationen blive en stor meditativ proces. Lad lys og kærlighed gennemstrømme jeres legemer.

Jeg overfører velsignet lys til alle. Giver lys og kærlighed til jer alle.

Vi mediterer på kærlighed og lys, tillid og visdom, og vi er samtidig med inde i en væren af fred, lys og ubetinget kærlighed. Prøv at være til stede inde i jer selv, træk vejret stille og roligt. Giv slip på angst, bekymring, irritation og kritik.

Jeg overfører energi til alle. Lys, kærlighed og tillid. Jeg overfører energi til Horst og Mette, livsenergi, livsglæde. Horst og Mette. Simon og Dorit. Lisbeth. Poul Erik og Yvonna. Christian og Yvonne. Til Jesper. Dan og Helle. Berit x 2. Berit. Inga og Jan. Tina Sanders. Tina Thiesgård. Tina Adam. Fylder jeres hjerter op med livsenergi og livsglæde og kærlighed.

I tænker på, vi er alle guddommelige. Vi giver lys og kærlighed til alt, hvad vi ser. Lys og kærlighed. Tænk på jeres dobbeltgænger er lys og kærlighed. Lys, kærlighed og tillid. Det er rigtig godt at omfavne verden med lys, kærlighed og tillid.

Jeg overfører energi til Rita. Irene. Bente. Gurli og Carsten. Karina. Susanne. Lene. Claus. Anna. Per. Lotte, går det godt, godt, godt, går det godt Lotte. Ida må hellere lige få en omgang energi også. Til Peter Lykkehus. Til mange, mange flere. Selv om I ikke er nævnt, så er I ikke glemte. Jeg giver lys og kærlighed til jeres livsopgave, jeres livsinspiration. Til Jesper.

Vi gør også det, at vi sender lys ud på kloden, der er brug for lys og kærlighed alle steder. Jeg kunne lige høre mit tonefald i stemmen her. Vi skal lige give energi til Hanna også. Hanna har brug for en masse energi. Hanna og Michael. Birtthe. Lys, kærlighed, tillid.

Forestil jer at I bevæger jer ind på en meget smuk oplyst mark. I går herinde og mærker lyset og kærligheden. I kan vælge at gå i bare fødder. I kan vælge at gå ovenpå græsset i stedet for nede i græsset. Prøv at gå her i naturen og fyld jer op med livsenergi, livsglæde, solenergi, store vidder, store horisonter. Forestil jer I har så meget at give verden, og det er det, vi gerne vil. Vi starter med at give det fra os, vi selv har brug for. Det er altid lys, kærlighed, tillid, omsorg, det giver vi fra os til andre. Vi ved, når vi giver det fra os, så giver vi også glæde og kærlighed væk. Glæde, kærlighed og tillid.

Tænk på nu er det mandag igen. Særlig mange enlige er lidt triste, når de skal starte om mandagen, men mange enlige har også været meget triste om søndagen, fordi det kan være en lang dag, hvor man synes, man har brug for opmærksomhed og kærlighed, og den er svær at få.

Jeg kan huske i gamle dag på Healerskolen i Sønderjylland, der mediterede vi klokken halv ni, 20.30, om aftenen og så en halv time frem, og der sendte vi lys og kærlighed ud til menneskeheden. Den gamle regel vi havde der, opgave, den kan vi altid genindføre. Så giver man lys og kærlighed til dem, der virkelig har brug for det.

Vi ved også hierarkiet står bag os, når vi arbejder med oplysning til menneskeheden, tjenestearbejde, kærlighed og tillid.

Jeg giver til Leon og Lica også. Lad lys og kærlighed være jeres kendetegn. Horst og Mette. Til Rigmor. Inge Højbusk og Ida. Tænk på der er så mange, der skal have hjælp. Mange mennesker gør et godt stykke arbejde hver eneste dag men kan godt bruge lidt ekstra opbakning.

Sender kærlighed ud på kloden ud til de forskellige brændpunkter der er på kloden, hvor der er brug for lys, kærlighed, tillid, håb og en ny forståelse. Vi sender den energi ud. Og Yvonna Husballe og mand mens de arbejdede i Afrika. Vi husker også lige på Anita, Keld og børnene som også har brug for lys og kærlighed. Alle har brug for det. Prøv at være helt til stede i den indre guddommelig herlighed, guddommelig visdom, lyksaligheden. Vi tænker på i dag, da vil vi løfte, vi vil inspirere. Vi vil gøre en forskel i dag. Lad lys og kærlighed gennemstrømme alt. I skal huske, jeg er med jer alle dage. Jeg giver lys, kærlighed og tillid. Jeg overstrømmer jeres bevidsthed med lys, kærlighed og tillid. Det eneste vi skal gøre, det er at formidle lys, kærlighed, tillid og oprigtighed.

Det her er vores morgenmeditation her i dag, mandag den 3. december. Morgenmeditation nummer 79. Jeg ønsker det allerbedste for jer alle sammen i dag og i al fremtid. Kan I have det rigtig godt og en velsignet dag til alle. God morgen.