

## **Nr. 516 Godmorgen til alle.**

Morgenmeditation torsdag den 13. februar 2020

**Nøgleord: I responderer lidt mere på hjertets energi, så vil I kunne mærke, hvordan kærligheden blomstrer inde i jer.**

Godmorgen og velkommen op til overfladen. I dag er det jo torsdag den 13. februar 2020, og vi skal have morgenmeditation nummer 516. En ny begyndelse ja det er jo fantastisk dejlig.

Se æh jeg tænkte en lille smule på i dag, der vil vi prøve at lave lidt utraditionelt igen, igen. Vi kan jo prøve og lave en lille øvelse, hvor vi sidder foran et spejl. Vi kan have et spejl foran os, og vi kan også undvære et spejl, vi kan gøre begge dele. Det er sådan en lille, æh, registreringsoplevelse, I skal have. Så jeg vil jo gerne sådan, at I prøver at finde, æh, en behagelig stol at sidde i, ikke ligge ned, men sidde op. Så kan det være, man piver over, ja men jeg er vant til at ligge ned, hvorfor skal jeg nu sidde op? Man kan også vælge at stå op.

Nå men det vi skal starte med, det er jo at trække vejret stille og rolig, dybt ind og puste ud igen og slappe af i tanker, tankesindet, i kroppen. Det er sådan en dejlig øvelse, man gerne vil gøre, fordi det passer godt til ens behagelighed. Okay.

Behagelighed, er det noget, vi ønsker? Ja det er det, vi vil gerne have det behageligt, så behagelig som muligt. Nå men nu sidder vi her, så prøver vi at slappe af. Således sidder vi der med lukkede øjne og forestiller os, os selv, hvordan ser vi ud med lukkede øjne? Så det vil sige, man forestiller sig, man kan se sig selv, selv om man har lukkede øjne. Det kan man rent faktisk godt, fordi man kan se med sit mentallegeme, der kan man se, hvordan man ser ud. Godt nok. Det prøver vi så, at sidde med lukkede øjne og forestille os hvordan vi ser ud.

Så prøver vi at finde en situation i vores tidligere liv her på det sidste, så finder I en situation inde i jer selv, hvor I ikke har gjort det, I ønsker at gøre.

Se man har altid nogle ønsker, hvordan man vil gøre tingene, men nu finder I sådan et ønske, hvor I gerne vil gøre noget positivt måske, men I har gjort noget andet. I har ikke gjort det, I ønsker jer. Så skal I finde sådan en situation frem, hvor I har gjort noget, I ikke har ønsket jer.

Så skal I forestille jer, hvordan det reagerer på kroppen, når I gør noget, I ikke ønsker. Prøv at mærke inde i kroppen, når I har lige gjort noget, I ikke ønsker. I kunne godt have gjort det, I ønsker jer, men I har valgt ikke at gøre det, så prøv at mærke kroppen, hvordan det føles, når I ikke handler i overensstemmelse med det oprigtige. Prøv og føl kroppen, hvordan kroppen er, hvordan den reagerer, hvordan tankesindet virker, hvordan følelseslivet er. Så sidder I der og responderer lidt på jer selv. I genkalder sådan en situation, hvor I ikke har handlet i overensstemmelse med, hvad I ønsker. I mærker kroppens signaler. I forestiller jer, I kan se jeres ansigt med lukkede øjne, med lukkede øjne. I responderer på jeres ansigtstræk, hvordan kroppen reagerer, når I lige har gjort noget, I ikke ønskede. Prøv at respondere på kroppen hvad den gør. Det kan være, der kommer smerter og lidelser, der kan komme andre ting ind og respondere på jeres ansigt. Forestil jer I kan se jeres ansigt med lukkede øjne. Og så prøve at være bevidste om den negativitet I havde i jer i jeres krop, jeres bevidsthed når I gør noget, I ikke ønsker at gøre, men I er vant til at gøre det. Prøv at lægge mærke til kroppen, følelserne og tankerne, jeres ansigt. Prøv så at forestille jer hvad det gør ved andre, når I har den her sindsstemning. Det kan være, I opfatter tingene igennem en usandhed, I har til jer selv. Forestil jer omgivelserne de reagerer på, på jer lige her, og måske ser deres ansigter eller påvirkningsgrad fra jer, prøv at se hvad der sker med deres aurafelt. Hvis det er svært at se, hvordan I selv ser ud i jeres mentallegeme, så kan I åbne øjnene lige et øjeblik og se jer selv inde i spejlet, hvordan ser I ud så, når I gør noget, som I ikke ønsker? Måske kan I se store forvrængninger i jeres ansigt, i hele jeres krop, når I gør noget, I ikke ønsker. Men I har selv valgt at gøre noget, I ikke ønsker. Så går vi sådan en lille smule videre herfra. Nu har vi det her sindsbillede i krop og sind, den fysiske krop. I kan mærke jeres værens tilstand, og I kan se jeres ansigt, og I kan se jeres påvirkning på andre mennesker, når I gør

noget, I ikke ønsker at gøre, som I alligevel selv har valgt ikke at gøre. Vi går ud fra billedet her og situationen, sidder og trækker nogle dybe vejrtrækninger. Lige her der arbejder vi med OM lyden syv gange, eller vi gør det, at vi synger Gaiatrimantraet tre gange, vi kan tage Gaiatrimantraet tre gange. Prøv at gøre det med bevidsthed inde i hjertecenteret, hjertechakraet i hovedcenteret. Prøv at synge Gaiatrimantraet her. Og så slutter I af med OM Shanti, Shanti. Så tager vi syv gange OM. Godt.

Så tager vi en ny situation. En situation hvor I lige har gjort det, I ønsker at gøre. I finder en situation, hvor I ønsker at gøre det rigtige, og I gør det rigtige, lever i overensstemmelse med jeres egen sjæl. I finder sådan en situation, hvor det er ærligheden og oprigtigheden, der bestemmer det. I sidder igen og trækker nogle dybe vejrtrækninger ind, trækninger ind hvor det er ærligheden og oprigtigheden i den situation, I ønsker at være i. Så vi trækker vejret ind og slapper mere af på et par ind og udåndinger. Slap af i tanker og sind, oplevelsen af at det er trygt og godt. I mærker kærligheden dybt inde i det indre inde i jer selv. I begynder at blive bevidst på jeres tankesind, jeres følelsesliv og jeres fysiske krop. Prøv at blive bevidst om, hvordan den reagerer, når I udfører det, I ønsker igennem sjælskvaliteten, tillid, oprigtighed og kærlighed. Der er igen en situation, hvor man gør det, man ønsker, og man udfører det, man ønsker.

Prøv at blive bevidst om kroppen. Hvad kroppen gør og følelserne, hjertets energi, kærligheden til jer selv vokser. I mærker også, når I gør det oprigtig, oprigtighed overfor jeres egen sjæl, arbejder med sjælsbevidstheden, gør det I ønsker at gøre, gør det med oprigtighed. Responder på hvad sker der inde i kroppen. I responderer lidt mere på hjertets energi, så vil I kunne mærke, hvordan kærligheden blomstrer inde i jer. Alt bliver lettere, I kan mærke hjertets energi, ydmygheden, og man kan respondere på den åndelige gennemstrømning, og man kan igen bruge sin forestillingsevne til at se, hvordan det ser ud, når man er oprigtig overfor, mod sine ønsker, som er fyldt op med kærlighed, tillid og visdom. Prøv at respondere på jeres ansigter, se ansigtet, se det med jeres mentallegeme, hvordan I ser ud at se på omgivelserne også, jeres medmennesker, og se på verden, når I er oprigtige overfor jeres ønsker. Måske lige se med åbne øjne også hvordan ser I ud? Og mens I laver den her opgave med jeres beslutsomhed, hvor man går ind i den ophøjede væren, så begynder kroppen at reagere på jeres idealvægt, kroppen begynder at smide blokeringerne. Det vil sige, det er en effektiv slankekur det her, fordi man er oprigtig overfor sine ønsker. Man er så oprigtig, at man kan sige sine tanker højt, og når man siger dem, så glædes andre igennem det I siger. Så I er på rette kurs, og I begynder at glæde jer til en ny dag. En ny dag med en ny forståelse, ny visdom. Det er en måde at rette op på jeres tanker og sind på, ved at være oprigtig over ud fra det I ønsker. Det betyder, I handler med oprigtigheden og tilliden. Okay.

Men godmorgen til jer allesammen, det kom vi også til, godmorgen til jer alle sammen. Vi kunne godt have brugt længere tid til det her, end det vi har brugt, men det er en god start. Så jeg ønsker jer en fantastisk god dag, og tænk på det her er en effektiv slankekur, idet man fjerner blokeringer og låsninger. Godmorgen, godmorgen til jer, I må have en fantastisk dag. I må gerne sende mig en respons til mig på, hvordan virker det her, når I laver det? Okay. Så godmorgen til jer og hav det godt. Hej, hej.

>Huset i Centrum< Healerskolen i Sønderjylland Peter L. Simonsen tlf. 2365 9701 & 2985 1763 [mail@healerskolen-sdj.dk](mailto:mail@healerskolen-sdj.dk)