

Nr. 219 Godmorgen til alle.

Morgenmeditation onsdag den 24. april 2019

Nøgleord: Prøv at lade den indre spontane danser træde frem i jeres bevidsthed.

Godmorgen, det er dejligt at se, I er klar. Jeg tænkte på, at der er så megen inspiration i hverdagen, man kan anvende i sin meditation, jeg tror jeg tager en af dem i dag.

I aftes var jeg i Sønderborg og danse, det er altid dejligt at komme ud og danse og lytte til musik. Forestil jer at I lader musikken gennemstrømme kroppen. Det kunne være dejligt, når I er hjemme i jeres stue at lave lidt plads i den og så høre noget godt musik, rejse jer og prøve at modtage musikken gennem jeres krop. Måske skal det først strømme ind i hovedet, så står man og bevæger hovedet lidt i takt til musikken. Det kan også være, man synes, det ikke er det bedste musik, man har fundet, så må man jo finde noget andet.

Det kan også være, man har et indre musikstykke, som kører inde i bevidstheden, og det har levendegjort kroppen. Vi kan jo lade musikken gå ind forskellige steder i kroppen, hoved, nakke, hals, bryst, mave, benene, hænderne mm. Prøv at modtage musik gennem forskellige kropsdele og så bevæg jer til musikken stille og rolige bevægelser til musikken.

Prøv at lade den indre spontane danser træde frem i jeres bevidsthed. Jeg så Keld lige før, jeg tror, der er længe mellem han danser ballet, men hvis han dansede lidt ballet ind imellem, så ville han føle livsglæden, livskraften. Dans og musik giver livsenergi, livskraft og masser af livsglæde. Man kan godt danse rundt med sig selv. Der sker det, at når musikken kommer til at ramme nogle centre i kroppen, så forøger den livsglæden, og gennem denne livsglæde kan man få nye ideer. De ideer bliver fyldt op med glæde, fordi musikken og dansen giver glæde. Det kan også være, at den for nogle mennesker gør det modsatte, fordi de ikke er vant til at tage glæden ind i deres liv. De kan være helt stive i kroppen, de fornægter at få glæden til at fungere. Hvis man fornægter at få glæden til at fungere i sit liv, så kan man blive helt stivsindet i sin opfattelse.

Vi danser rundt på gulvet og lytter til forskellig musik en 20 minutters tid. Man kunne bruge sin forestillingsevne og tænke på, hvem kunne jeg tænke mig at danse med? Så kan man trække den person ind, man ønsker at danse med. Måske tænker man, jeg har danset med den eller den engang for mange år siden, og der var noget kemi mellem os, det vil jeg prøve igen. Det der er vigtigt, er at få livsglæden til at fungere. Det kan være, man har været trist en tid, så får man pulsen op ved at danse, og hjertet slår kraftigere, det hele fungerer kraftigere. Det kan være, man bliver lidt rød i hovedet af det, fordi man overanstrenger sig, men hvad gør det, ingenting.

Prøv at danse rundt med jer selv og lad musikken gå ind i de forskellige dele af kroppen. Det kan være, der ligger en smerte, der hvor musikken går ind, og det kan være, der kommer en forløsning gennem musikken og bevægelsen, hvor det kan give nye indsigter. Vi har så mange muligheder hver dag. Så op på gulvet, tag livtag med livet og vær glade, hør god musik, skru højt op en gang imellem.

Jeg hørte engang noget godt musik i bilen, der planlagde jeg min 70års fødselsdag, hvordan den skulle være. Jeg sad der i bilen og bevægede mig, dansede så godt jeg kunne. Det er også hyggeligt, man får gode ideer til, hvordan man kan glæde andre. De gode ideer ligger i kropsbevidstheden, så lad os endelig frigøre det og få en indre glæde, glæden ved at leve, glæden ved at give. Måske får I lyst til at danse med jeres kæreste/mand/kone men lad det være spontant. Måske kommer følelsen af, at man ikke gider men lad ikke den følelse få magt, lad den passere, fortsæt og se hvad det giver af nytænkning og glæde. Det jeg vil med det her er, at det er glæden, der udspringer gennem jeres bevægelse, spontanitet, glæde og nyt liv og forandringer. I kommer til at forandre jer selv og jeres omgivelser. Lad musikken gå ind i de forskellige kropsdele.

Det kan også være, der træder noget nyt frem i jeres liv, noget I ikke havde forestillet jer, en ny retning i livet. I kan se smerten, gennem smerten ligger glæden, glæden over forvandling, glæden over et nyt liv. Vi kan tænke på, at kroppen faktisk er et musikinstrument, men det er også Guds bolig, det som det guddommelige skal

udtrykke sig igennem, når vi er i inkarnation. Luk op for den indre livsglæde, grin af jeres egne fejl, grin og vær lykkelig. Det kan være, at medens man danser, er man nødt til at sige nogle opbyggende ord til sig selv, når vi synes, vi kludrer lidt i det, men giv det accept og sig at det er spontaniteten og livsglæden, der skal være til stede ikke perfektionisten. Så Inga og Jan op og dans med hinanden se hinanden dybt i øjnene, dans og smil. Det kan være Horst får Mette op og danse med ham, han kunne jo prøve.

Prøv at lade lys og kærlighed gennemstrømme jer indefra idet I hører musikken. Livsglæden kan også være et musikstykke. Det der er vigtigt, er at komme til at lege lidt med det hele, leg med alt hvad I har i jer. Leg med jeres stemmer, med jeres bevægelser, med hovedet. Lad livsglæden vokse inde i jer. Det er livsglæden, der fornyr os. Forstil jer at vi har livsglæden i os hele tiden helt ud i tæerne. Prøv at være glad hver eneste dag. Når glæden er til stede, så går indlæringen meget lettere, nye rytmer og nye muligheder bliver synlige for os. Lad nu glæden og spontaniteten der kommer fra kroppen vise jer nye muligheder, brug mulighederne. Der er jo også de, der løber, og som får glæde gennem det, men det der er vigtigt er at bevæge kroppen, bevæge vores tankesind.

Vi kan sige, at dette er en lidt anderledes morgenmeditation. Det er en bevægelsesmeditation, hvor livsglæden kan komme til udtryk, lidt spændende at det kan være så enkelt. Mange gange er det helt enkelt.

Prøv at forestille jer steder hvor der er smerter i kroppen, prøv at tale med den del af kroppen og spørg hvilke informationer de vil give mig? Så vær til stede og lyt til hvilke informationer kroppen giver dig, måske er der et nyt liv på vej her.

”Jeg er den magiske himmelåbner, der ser den guddommelige manifestation på vores klode og på andre kloder”
Det betyder, at smerten kan legemliggøre ens kraftord. Det er længe siden, jeg har anvendt mit kraftord.
”Jeg er Solavataren, der legemliggør Guds kærlighed Guds visdom, lyksalighed og den skabende intelligens”
Det vil sige gennem alle disse ting, udspringer glæden og spontaniteten, retning og vilje. Vi vil nå vores mål, og når vi ser det, ser vi et nyt mål, vi bevæger os hen imod. Vi fornyer os hver eneste dag gennem glæde og spontanitet, livsglæde og tillid.

Det var morgenmeditationen i dag onsdag den 24. april 2019, det var nr. 219, en bevægelsesmeditation, der fører til spontanitet og livsglæde.

Peter L Simonsen fra Healerskolen i Sønderjylland.

Godmorgen til jer alle, jeg overfører livsglæde og livsenergi til jer, og giv nu noget glæde og spontanitet til de steder I kommer hen i dag.

>Huset i Centrum< Healerskolen i Sønderjylland Peter L. Simonsen tlf. 2365 9701 & 2985 1763 mail@healerskolen-sdj.dk