

## **Nr. 272 Godmorgen til alle.**

Morgenmeditation søndag den 16. juni 2019

**Nøgleord: Kærligheden er tiltrækningskraften.**

I går talte vi om, at det kunne være ønskværdigt at begynde at tænke årene mellem 60 og 70 som vores ungdomsår, og så lægge den viden vi har nu ind, som var vi helt unge.

Mange gange taler man om, at hvis man havde den samme viden som 20 årig, som man har, når man er 50 år, det ville være fantastisk. Vi kan jo gøre det nu og sige, at med den viden vi har nu, kan vi begynde en ny ungdomsperiode. Vi kan lægge masser af glæde ind i vores hverdag. Vi kan begynde hver dag med glæde, tillid og forståelse, så ser dagen helt anderledes ud.

Hvis vi nu har mange dage i medgang, som om der er grønt lys for alt, hvad vi laver, det ville være dejligt. Hvordan får vi så det? Det får vi, når vi tør stole på de evner og kvaliteter, vi har inde i os selv, så tør man gå fremad.

Det der med at turde, siger vi det, så er vi vant til at fungere i frygt. Prøv at tænke på hvor mange gange vi som børn har følt os utrygge. Hvem beskyttede os, hvem værnede om os?

Mange gange har man ikke fået den opmærksomhed og kærlighed, man skulle have, så er det jo svært som voksen at modtage kærligheden. Lad os nu sige at man bliver glad ved livet, og man begynder at tro på kærligheden, som er bærekraften. Dybest set er kærligheden det guddommelige inde i os selv. Når man så ser et andet menneske dybt i øjnene og siger, "Jeg elsker dig," så skal I følge med i de ord, I siger til den anden: "Jeg elsker dig, jeg giver dig kærlighed og tillid", så er det vigtigt, I ser på både det voksne menneske, I taler med, og også ser de delebørn der er inde i den anden voksen. De børn der aldrig har fået kærlighed, som mangler tillid og visdom. Når I smiler og giver kærlighed til et andet menneske, så skal I også give kærlighed til det indre sårede barn samtidig. Det vil sige, I ser situationer, hvor det sårede barn har brug for omsorg. Så begynder I at heale det indre sårede barn op gennem den voksnes bevidsthed. Frygt, vrede og modstand er blevet til forsvarsmønstre, men dem omdanner I til kærlighed og tillid. Når kærligheden og tilliden er til stede, kan vi det hele.

Jeg ser ofte på der, hvor sygdommene kommer tilbage, der må vi se på, om det er nogen af fortidens kvaler? Lad os sige, at et barn har haft en for hård barndom, i forhold til hvad et barn kan klare, så vil der altid ligge frygt og angst, og den frygt og angst vil måske lukke vores lungekapacitet ned, vores kærlighed. Der er mange ting, der vil lukke ned, fordi det kan være farligt at se fremtiden. Tænk på alle de mennesker der har sagt, "Din vilje den ligger i min baglomme," sådan har forældre somme tider sagt til os. Hvordan har barnet det så med at komme fremad? Er der tillid?

Man kan gøre det, at man begynder at øve sig i at sige, "Jeg elsker dig" og give kærlighed og tillid, og forestil jer så at det andet menneske ved, at det er rigtigt. Hvordan opfatter det andet menneske, at det er mere og mere rigtigt, hvad man siger? Det gør man ved at heale den sårede del, være overbærende, lægge kærlighed og tillid ind. Jeg ser ofte, når folk skal videre i livet med tilliden, så er der mange bindinger til gamle oplevelser, som er svære at give slip på, fordi man skal føle sig tryk indvendig.

Hvis man ikke har en, der siger, ”Jeg elsker dig” og giver kærlighed og omsorg så stå foran spejlet og sig det til dit spejlbillede. Så kan du se på, om du virkelig tror på det, du siger, eller det bare er noget, man siger. Mærk efter hvad det er for dele inde i dig, der stritter imod omsorgen og kærligheden.

Når vi så tænker på, at vores kærlighedsnatur er sjælsbevidstheden, det er vigtigt at udtrykke vores sjælskvaliteter hver eneste dag og bruge dem i fuldt flor. Den kodning man har lavet inde i sig selv, hvis nu man ændrer på den. I stedet for at tro på begrænsningerne og frygt og angst omdan det til kærlighed, så slipper man cigaretterne, de ryger langt væk, fordi man har omsorgen i sig selv. Mange af de vaner vi har, de ændres med det samme, fordi man følger med livsstrømmen. Man ser også mange sygdomme forsvinde, når det er kærligheden, der er styrende.

Hvad skal vi så meditere på i dag? Der er flere muligheder, men det er godt at bruge sin forestillingsevne. Jeg kan godt se ind i andre mennesker. Jeg kan se, hvad de har brug for.

For mange år siden lavede Jan en god øvelse hvor han brugte sin forestillingsevne. Han gik rundt i gruppen herinde og så ind i hjertet på folk, og så lige nøjagtig hvad de havde brug for. Så tilførte han den energi, som det menneske havde brug for. Det var smukt.

Når vi nu bevidstgør det hele tiden, hvad et andet menneske har brug for, så begynd at glæde det menneske glæd det indre sårede barn der ligger derinde og giv det barn opmærksomhed og kærlighed. Så kan vi sige, at det har vi jo prøvet på mange gange, men det kan være, der skal være en lidt større dybde nu.

Hvis vi nu siger, at vi går efter at blive 150 år, så er der jo også meget, der skal ændres på for at nå en større fuldkommenhed. Tænk på hvis vi bygger op med energi hele tiden, så kommer vi aldrig til at belaste samfundet, fordi fornyelsen hele tiden kommer inde fra. Vi begynder at blive sunde og raske, og når der så kommer en opgave, så løser vi den med kærlighed og tillid, vi glædes over livet glæder os over hver eneste dag.

Men nu er det søndag i dag, så se jeres mand/kone dybt i øjnene og sig ”Jeg elsker dig.” Prøv at få glæden til at strømme gennem øjnene. Det der er formålet med det, er at grundenergien i det andet menneske, er kærligheden. Kærligheden er tiltrækningskraften, kærligheden forvandler angst og frygt, vrede og modstand. Alt bliver forvandlet i kærlighedslyset, lad os gøre det, lad os heale alle de sårede dele op hos vore venner og bekendte, det der er vigtigt er, at de føler sig elsket.

De er altid elsket af det guddommelige inde i dem selv, den altfavnende kærlighed. Det er vigtigt at smile til verden. Når man smiler til verden, kan man samtidig lade sin bevidsthed gå tilbage og se, at der var mange situationer i barndommen, hvor man ikke kunne smile. Der bygger vi et andet fremtidsbillede ind. Jo mere man er i forbindelse med skaberkraften, jo nemmere er alting. Lad os skabe de muligheder, der skal til, lad os arbejde med forvandlingsprocessen, sig til jer selv ” Jeg er den evige lysbærer, jeg bærer lys og kærlighed ind i andre menneskers tankesind.” Forestil jer at det er det, vi laver hver eneste dag, vi oplyser og inspirerer. Det kan vi meditere på. ”Vi oplyser og inspirerer” lad os tage det til os. Vi prøver hele tiden at respondere på kærlighedsmagien inde i os selv. Kærlighedsmagien. Lad lys og kærlighed gennemstrømme jeres

bevidsthed. Læg så megen kærlighed ind og vær oprigtig i det I gør, så vil I se tårer i andres øjne, lyksalighedens tårer.

Medens I mediterer så fokuser på mit pandecenter, så vil jeg overføre energi til jer, kærlighedsenergien. Lad lys og kærlighed gennemstrømme jer alle, prøv at være bevidst om, at hvert eneste menneske har brug for lys og kærlighed unge som gamle. Lad os være fornyeren i dag. Lad lys og kærlighed gennemstrømme hinanden og hele menneskeriget, giv lys og kærlighed til vores klode til oplysthed og forståelse.

Lyt til denne morgenmeditation flere gange, og brug så kærligheden, vi har den jo alle i os. Det er en værens tilstand.

En velsignet dag i dag, anvend kærligheden, lyset og tilliden.

Det var morgenmeditation den 16. juni 2019 fra Peter L. Simonsen, Healerskolen i Sønderjylland.

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