

Nr. 292 Godmorgen til alle.

Morgenmeditation lørdag den 6. juli 2019

Nøgleord: Rummelighed, kærlighed, tillid og visdom.

Godmorgen til alle. I dag er det en skøn dag igen, det er en lille smule overskyet, og det ser ud til regnvej, men hvad gør det, det er godt til jorden, det er godt til livet med regnvej, det bliver snart solskin igen.

Jeg kom til at tænke en lille smule i dag, jeg kom til at tænke igen, det er noget forfærdeligt noget, det går nok Jan, at jeg tænker lidt igen.

Vi ved, tankekraft kan være skaberkraft. Der kan ligge meget livsglæde i vores tænkning, det er jo dejligt.

Jeg tænkte lidt på, at det med overvægt, hvad det er for en størrelse? Vi ved, overvægt betyder beskyttelse, beskyttelse af hvad? Det er de sårede følelser, vi skal have pakket godt ind, så vi kan beholde dem i al evighed, men det kan også være, det er de positive tanker, vi skal have pakket lidt ind, fordi vi måske har et manglende selvværd. Hvordan får vi et selvværd bygget op? Det gør vi med det samme, vi putter glæde ind i vores liv. Hvor mange er glade for sig selv og glade for andre?

Jeg ser, mange gange folk siger, nu skal jeg på skrump, nu skal jeg ditten og datten. Det er også godt nok, men ændrer de deres tankemønstre? Næh det gør de ikke, det er i hvert fald meget lidt. Det betyder, når de er færdige med skrumpeturen, så tager de lynhurtigt på i vægt igen. Hvorfor gør de det? Det er, fordi den glæde der skal være i deres liv, er ikke til stede. Man kan starte med at holde op med at kritisere sig selv, kritisere andre. Hvis man stopper det hver eneste dag, så kommer glæden ind, så sker der noget helt andet.

Jeg tænker mange gange på, når vi skal arbejde med det indre sårede barn, der er ked af det, hvor vi siger, jeg vil være der for dig, jeg vil hjælpe dig. Det siger man til sit indre sårede barn, eller til børnene, eller til kæresten, eller manden. Hvor tit gør vi lige nøjagtig det, vi siger, hvor tit gør man noget andet? Vi skal tilbage til det, der hedder, man tænker en ting, siger noget andet, gør noget tredje. Det betyder, man er uærlig overfor sig selv. Mange mennesker er uærlige overfor de handlinger, de foretager sig. De siger f.eks., jeg vil holde med at ryge, jeg vil holde med at spise, men de gør det ikke. Det vil sige, det indre barn inde i os kan ikke tro på fremtiden, der er ingen fremtid, fordi de ser, at forældrene ikke gør det, de siger. Så bliver de forvirret og opgiver, for hvad skal de tro på? Det med tro og tillid er det man siger og gør, det skal være effektivt.

Jeg kendte en fyr, som sagde, når jeg bliver den og den alder, så holder jeg med at ryge. Det var hans overbevisning, men den overbevisning holdt ikke, han ryger stadigvæk, mange år efter han har sagt det. Det betyder, han opbygger en stor vrede og kritik, og de sårede følelser der er derinde, har han forstærket mange gange, fordi han ikke gør det, han siger.

Vi skal ind og kigge på de aftaler, I laver med jer selv og andre. Holder I dem, eller holder I dem ikke? Hvis man ikke holder sine aftaler, hvordan skal man så få fremgang, man kan ikke stole på tingene. Hvis vi siger, vi er alle forposter for den guddommelige bevidsthed, man får nogle informationer, man skal udføre i livet, siger ja, ja det skal vi nok gøre, men når det så kommer til stykket, gør vi det modsatte. Vi skal bygge med kærlighed og visdom hver eneste dag, det er det, der skal bygges op. Slippe alle begrænsninger, omdanne dem til livsenergi og livsglæde det er processen, så hver eneste gang vi ser en begrænsning, skal det omdannes til nytænkning. I skal være ærlige overfor jer selv gøre det, ikke sige det gør jeg en anden gang eller måske til juleaften om 25 år. I er nødt til at gøre det med det samme. Ændre på jeres egne opfattelse, være oprigtige overfor jer selv.

Se når I er oprigtige, bygger kærlighed ind, glæde jer til at sige nå nu skal jeg op, jeg har måske en ven, kæreste, kone ved siden af, tænk på i dag skal jeg bruge meget energi på dem, jeg er sammen med. Læg meget glæde ind på arbejdspladsen, læg glæden ind alle steder så vil I få overflod. Hvis man bliver ved med at se på mennesker,

der siger, de vil have fremgang i deres liv, de vil gøre det og det, en masse gode ting de vil gøre, men hvis de er vant til ikke at gøre det, skal der meget til for at vise troværdighed, for at ændre på det. Hvis man er vant til at skælde ud, kritisere sig selv, opgive, betyder det, man virkelig skal tage sig selv i nakken, sige, ”nu viser jeg et godt eksempel, det viser jeg resten af mit liv, det nye eksempel.” Det er vigtigt at skabe tillid til andre og tillid til sig selv, ikke vakle i det.

Vi har alle sammen evnen til at realisere kærligheden og give kærligheden fra os. Stop kritikken, lad være med at give energi til de sårede følelser, prøv at lade være med at opfatte alting som om vi bliver skældt ud på. Der er en mening med det hele. Der er sider inde i mig selv, jeg skal få øje på, som jeg skal behandle med kærlighed og tillid.

Tænk på, hvor mange gange man siger, ”jeg kan ingenting høre.” Vil man høre det, der bliver sagt? I skal se på, hvordan I forholder jer til informationsmængden, om I kan forholde jer positivt til det. Hvis man mange gange forholder sig negativt til det, uden man er klar over, det er negativt, så kniber det med hørelsen.

Jo mere glæde I har i jeres liv, prøv at være bevidst om hvert eneste hjerteslag, tænk på hjertet pumper glæde og kærlighed ud til alle jeres celler, det fjerner affaldsstoffer. Giv energi til alle jeres organer, byg det op med kærlighed og tillid, så sker der forandringer.

Det allermest vigtige er at blive troværdig. Troværdig betyder, man kan stole på sig selv, aftalerne. Man kan aldrig sige, det er de andres skyld, når jeg tænker sådan og sådan, fordi I er selv herre over jeres egne tanker og følelser.

Man kan iagttage sin fysiske krop, man kan iagttage følelserne, de sårede følelser, man kan iagttage de positive følelser, man kan iagttage sin vejtrækning. Der er meget, man kan iagttage. Nogle mennesker står nogle gange over for store beslutninger, de skal tage og vil gøre, så skal de se på, om de er vant til at være oprigtig overfor sig selv og omgivelserne. Hvis man ikke er det, er det ingen god ide at lave store investeringer, så falder det til jorden igen. Put livsglæde ind i alt hvad I foretager jer.

I dag mediterer vi på, vi laver forandring i vores tankesind, vi lægger livsglæde, kærlighed og tillid ind. Livsglæde, kærlighed, tillid og oprigtighed. Jeg vil virkelig gøre det, jeg siger, jeg lader ikke de sårede følelser, eller mageligheden bestemme.” Måske være skaberen i jeres eget liv, skab med livsglæde, skab med tillid, læg glæde ind til alt hvad I foretager jer glæd andre mennesker.

Læg glæden ind i gråvejrsdagen, læg glæde, se hvordan fuglene henter deres mad i naturen deres næring, det kan vi også gøre.

Forestil jer den guddommelige kærlighed strømmer frit og uhindret igennem vores legemer videre ud i verden. Forestil jer jeres hjerteslag er et med andre menneskers hjerteslag, det banker for kærlighed, tillid og visdom. Sid helt stille, inde i jer selv, så kan I høre hjerteslagene. I kan opfange, blodet pumper rundt i kroppen, i bevidstheden, man kan høre det inde i hovedet, man kan høre det inde i hjertet, inde i kroppen. Lad det flyde med kærlighed, lys og tillid. Det er en fantastisk oplevelse at være til stede i det indre univers. Lad hjertet fyldes med kærlighed, visdom og oprigtighed. Der vil ske store forandringer inde i jer, inde i os, når vi arbejder med det hver dag. Hjertet bærer livsenergi, livsglæde, livsglæden til vores forældre, til vores venner og bekendte. Forestil jer når man siger, nogle mennesker har et hjerte af guld, de er rene i hjertet, de udsender blidhed og kærlighed. Forestil jer I ser engle omkring jer, der er blide, der er kærlige, der er tillidsskabende. Vær bevidst om jeres hjerteslag, pulsslag, er identiske med jer. Hjerterne, englene, alt er pulserende liv af kærlighed. Vi pulserer liv og kærlighed igennem vores hjerter. Vi sender lys og kærlighed ud til hele vores klode, lys, kærlighed, tillid, barmhjertighed, rummelighed og visdom. **Nøgleordene er rummelighed, kærlighed, tillid og visdom.**

Jeg siger godmorgen til jer alle sammen i dag, lørdag den 6. juli 2019. Det var morgenmeditation nummer 292. Det var Peter L. Simonsen fra Healerskolen i Sønderjylland.

Godmorgen til jer og en velsignet dag. Det kan være en god ide at høre den flere gange, det er det allerbedste, så vil I se store forandringer med jer selv.

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