

## **Nr. 514 Godmorgen til alle.**

Morgenmeditation tirsdag den 11. februar 2020

**Nøgleord: Forestil dig du bliver badet i åndelig energi, kærlighedsenergien der opløfter vores sind og giver dig ny livsinspiration.**

Godmorgen i dag er det jo tirsdag den 11 februar, og vi skal have morgenmeditation nr. 514.

Se jeg vil gerne lægge lidt opmærksomhed på, at vi skal til at holde op med at kritisere os selv, vi skal til at elske os selv. Vi skal elske den indre skønhed, vi har inde i os selv, en skønhed, en åndelig skønhed vi har inde i vores bevidsthed. Når vi begynder at elske den åndelige skønhed, og man tænker på det gennemstrømmer vores krop hele tiden, en gennemstrømning af åndelig energi som forskønner vores liv. Det vil sige, at masser af de rynker mm. vi har i ansigtet, de begynder at glatte sig ud, hvor man siger, der kommer en vedvarende fornyelse indefra, som kan inspirere os og løfte os hver eneste dag.

Det der også er en god ide, det er at se, om man kan være der lidt før end til tiden, så får man endnu mere ud af det. Det jeg snakker om i dag, det er at modtage den åndelige bevidsthed. Åndelig bevidsthed forskønner os, det vil sige, der kommer indre skønhed, som jeg nævnte før, og det trænger ind i vores bevidsthed, så der kommer en anden udstrålingsglød fra os. Det er så vigtigt hver eneste dag at sige, ”vil jeg modtage det indre lys, tør jeg modtage det.” Eller er man vant til at kritisere sig selv. Tænk på hvor mange gange man kritiserer sin krop, siger den er for tyk og for grim og alle mulige ting. Tænk på hvis nu man accepterer sig selv og forøger sit selvværd hver eneste dag, hvis selvværdet er i top, så ændrer kroppen sig også, fordi så kommer livsglæden indefra. Det er den største foryngelseskur, man har, det er, at livsglæden er tilstede, livsglæden også i at modtage og tænke på, at hvis man kan modtage åndelig energi, sjælelig energi, man er i stand til at modtage gaver. Det er jo at påskønne glæden i at leve hver eneste dag. Tænk på vi kan få muligheder hver eneste dag, vil vi tage dem? Vil vi acceptere mulighederne?

Det kan også være, man har følt sig meget uværdig som barn, hvor man ikke har ret til sine egne tanker og følelser. Det er selvfølgelig ikke noget, man kan huske, men det kan være noget, der vil være medvirkende til, at man ikke kan modtage. Tænk på vi skal tage en masse kærlighed til os hver eneste dag, og så afviser man kærligheden, man kritiserer kærligheden sønder og sammen. Det betyder også, at vores tankesind bliver kritisk, der ligger vrede, negativitet, irritation. Jo mere vi elsker os selv, jo mere vi elsker andre, jo mere livsinspiration vi har i os, jamen jo mere tør vi. Angsten og frygten kommer jo ind, når man ikke tør modtage det indre liv. Vi skal til at elske os selv noget mere, elske vores medmennesker, få livsglæden ind, få livsglæden ind, det er det allerbedste, man kan give sig selv hver dag, og tænke på at jeg er faktisk et lykkeligt menneske. Jeg er faktisk det sted, jeg skal være, det sted hvor jeg kan lære mest mulig på korteste tid hver dag.

Når man tænker på, man modtager åndelig energi konstant, den åndelige energi fornyer os, løfter os, inspirerer os. Den åndelige energi giver næring til sjælen, så sjælen i vores legemer kan udtrykke den indre skønhed. Så det der er vigtigt, det er at skabe balance inde i os selv og være modtagelig for sjælelig og åndelig bevidsthed.

Hvis man har fået lært, meget tidligt, at modtage kærlighed som en naturlig proces, så er livet meget lettere. Men vi kan begynde at kigge lidt tilbage på os selv og spørge, har jeg været i stand til at modtage kærlighed? Har mine forældre givet mig kærligheden, hvor får jeg kærlighed fra? Det kan være, kærligheden ligger til jer hver eneste dag, men I tør ikke modtage den. Nå, men det kan vi jo ændre på, vi kan jo ændre på vores egen opfattelse, så vi glæder os til tillid, visdom og fremgang. Vi kan ændre på mønstrene inde i os selv ved at være den indre iagttagelse. Man iagttager sig selv uden at lave fordomme for sig selv.

Hvis nu vi begynder at se på de steder, hvor vi er vant til at kritisere sig selv og andre, hvis nu vi begynder at hjælpe os selv hver dag og lægge glæden og tilliden ind. Det kan være, der skal meget mere udholdenhed til også, holde ud. Vi begynder at se alle de steder i vores liv, hvor tingene har været anderledes, hvis man havde turdet modtage kærligheden. Det betyder også, at ens selvopfattelse bliver anderledes, når man tør modtage kærligheden, livet ville se anderledes ud. De mennesker man har været sammen med, ville de livsglæden, kærligheden, tilliden. Så prøv at kigge lidt på jer selv hvor I kritiserer kroppen, kritiserer jer selv, kritiserer andre. Der skulle nok være nogle enkelte steder, det kan også være, der er mange steder. Så det er her, forvandringsprocessen skal ske, for det er oftest vores fortid, der styrer fremtiden, og det er vanskeligt at leve i nutiden.

Så vi skal meditere på, ”jeg elsker og værdsætter mig selv, jeg elsker og værdsætter andre, jeg ønsker at se lyset og kærligheden i andre menneskers udstråling.” Prøv at se deres øjne, deres bevidsthed når de får en påskønnelse til deres selvværd. Vi kan jo give det hver dag. Vi er i stand til at give kærlighed, rummelighed og tillid, og også i stand til at modtage kærlighed, rummelighed og tillid, vi kan modtage det. Det der er vigtigt er, at ændre vores opfattelse, begynde at påskønne alle de muligheder vi har hver eneste dag. Glæde os til forandringsprocessen, glæde os over at vi kan forandre os hver eneste dag, vi kan forny os. Det er en gave i sig selv at forny sig og se nye muligheder, det er en stor gave, en velsignet gave.

Vi kan prøve at være den indre iagttager til de ting, der er sket tidligere i vores liv, hvor vi så gerne vil udtrykke positivitet, men tænk på det har jeg villet så mange gange. Prøv at se på hvordan andre modtager jeres positivitet. Mange mennesker bliver afvist på deres positivitet. Så kommer selvkritikken ind bagefter, så begynder man at blive selvkritisk, skælde sig selv ud, men prøv at være neutrale inde i jer selv og bliv ved med at være positiv uanset hvad. Positiv optimist, se det bedste i alle.

Forestil jer lys og kærlighed gennemstrømmer jer, jeres åndelige bevidsthed. Den åndelige bevidsthed har altid været der, sjælsbevidstheden har også været der, vi skal bare få øje på, at vi kan bruge de egenskaber, de gode kvaliteter. Mange mennesker kan bruge et helt liv på at begrænse sig selv, kritisere sig selv istedet for at lægge glæden og fornyelsen ind. Vi har jo to valg der, hele tiden tage det positive til sig eller lade det negative fylde det hele. Så kan man så sige, jamen det fylder heller ikke det hele, det negative, der er også positivitet derinde, så siger vi at det er dejligt at mange mennesker også er positive.

Jeg kommer til at tænke på, hvor svært det er for nogle mennesker, det er at modtage en kompliment, hvor man værdsætter et andet menneske. Mange mennesker tror slet ikke på, at hvis man giver dem en positiv påskønnelse, at det er okay. Jeg har set mange gange i mit liv, hvor man giver noget positivitet væk, mange steder også i min fortid, ”jamen nu har jeg modtaget det positive, så må det jo snart komme,” siger de så, ”hvad skal der komme?” ”Så må der jo komme noget negativt,” siger de så. ”Det kan ikke være rigtigt, at jeg må modtage noget positivt.” Så mange forventer straf med det samme for at få lov til at være positiv og spontan.

Forestil jer vi har et indre barn, der kun ønsker at udtrykke det positive. Så jeg påskønner i dag det positive liv, hvor vi fremelsker kærligheden og tilliden, rummeligheden og visdommen. Prøv at lægge glæden ind i at modtage.

Jeg tror, det bliver en rigtig dejlig dag i dag, det har jeg indtryk af. Hvis nu vi alle gør det bedste, vi kan, så skal det nok blive godt det hele. En positiv tilgang til verden. En medfølelse forståelse. Forestil dig du bliver badet i åndelig energi, kærlighedsenergien der opløfter vores sind, vores rummelighed, og vi kommer ind i de værdinormer, vi er gearet til at leve i.

Jeg vil gerne ønske jer godmorgen allesammen og ønske jer en rigtig dejlig dag, prøv at tænke på de gode dage vi kan have fra nu og i al fremtid. Godmorgen det var Peter L. Simonsen fra 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)