

Nr. 618 Godmorgen til alle.

Morgenmeditation mandag den 25. maj 2020

Nøgleord: **Kærlighed, glæde og spontanitet.**

Godmorgen Bente og Lotte og Inga. Så går det jo fremad. Godmorgen det er i dag mandag den 25. maj 2020 ja, og vi skal have morgenmeditation nummer 618.

Nå, jeg har tænkt på, vi skal arbejde med noget så enkelt som kærlighed. Kærlighed det er jo godt, men kærligheden det er jo sjælen. Det der er vigtig, det er at tænke i sjælsbevidsthed, tænke i sjælsbevidsthed hver eneste dag. Husk at grundtonen inde i os er kærlighed. Når vi lader kærlighedslyset strømme ind i vores personlighed, så sker der det, at personligheden den laver oprør, fordi den vil jo gerne bestemme. Det er den der personlighed, vi skal styre, og modstanden det er jo at blive oplyste. Det er, det er lidt mærkeligt at tænke på, at når vi ved, vi er sjæle, vi er kærligheden, og vi er små celler i en guddommelig bevidsthed, vi er gnisten, vi er sjælen, og vi er kærligheden. Hvorfor vil vi, hvorfor vil vi så skille os af med kærligheden? Det er da lidt tovtlig at tænke på, at man vil hellere være sine gamle begrænsninger og få lov at leve de der gamle begrænsninger ud hele tiden. Prøv at tænke på man tager afstand fra kærligheden, ja det er ufattelig for mig, synes jeg, men for det meste de mennesker jeg møder, jamen der vil man tage afstand. Når jeg siger til folk, det er en god ide at tage en lidt længere periode på skolen og få omdannet jeres personlighed, så I kan lade den iboende sjælsenergi gennemstrømme jer, oplyse jer, løfte jer, inspirere jer, det skulle da være noget, man siger ”ja, det vil jeg sørme gerne.” Tænk på sjælen er kærligheden, det er skaberkraften, det er det, der fornyer det hele.

Jeg kom til at tænke på, jeg har altid været lidt vittig. Min mor hun plejede altid at sige, ”Peter du må godt være vittig, men du skal ikke være vanvittig.” Hun syntes altid, jeg var lidt vanvittig, når jeg snakkede om sjælen og kærligheden, så siger hun, ”det er der ingen, der kan leve i, af den kærlighed, fordi der kommer jo altid nogle begrænsninger.” Jeg siger så, ”de begrænsninger der kommer, de kommer, fordi de kommer ind i lyset, og de vil gerne omdannes til kærlighed, det er derfor de kommer frem.” Så når vi går i angsten, så søger vi lyset og lyset og kærligheden. Nå men det har vi haft mange snakke om.

Men når vi så tænker på, at hvis nu vi vælger at leve i kærligheden, så siger man ikke nej tak til en mulighed, hvor man kan forvandle tingene. Det kan godt være, man har levet i nogle parforhold, hvor det har været rigtig skidt, men det er jo ikke ensbetydende med, man ikke kan forny sig selv og skabe de nye relationer, ny forståelse og ny tillid.

Jeg har altid grinet lidt af mig selv, jeg fortæller mange gange en ny historie, så synes jeg, den er rigtig god, så kan jeg grine lidt af mig selv. Det er der, min mor hun siger, ”aj du er sgu lidt vanvittig Peter, at du griner af dig selv af sådan noget pjat.” Så vil hun gerne være alvorlig der, og så siger jeg, ”nej det skal du ikke være, lad os bare grine af livet, grine af sig selv.”

Hvis nu I forestiller jer, at I griner af jer selv, når I skaber en ny vittighed eller en eller anden ting, I kan grine af det, I kan grine af jer selv, og se hvor fjollet vi sommetider kan opføre os. Grin af os selv så lukker man op for spontaniteten og livsglæden, og griner vi en del af os selv, så kommer vi videre i livet.

Lad os nu sige at vi ved, vi har vores hjerte i vores brystområde, vi har sjælsbevidstheden, men vi har også sjæls bevidsthed oppe i hovedet, oppe i hovedet, og vi ved, at noget af sjælslyset udstrømmer igennem pandecenteret. Lad os nu sige, at man ligger opmærksomhed, bevidsthed omkring øjnene, mellem øjnene, en lille smule op i området her, og man så begynder at grine lidt af sig selv, hvad kan det udløse? Det kan udløse en fornyelse af energi inde i os selv, det fornyer os. Det gør det, at det begynder at balancere vores endokrine kirtelsystem, så

kirtelsystemet kommer i balance. Hvordan skal det forstås? Det skal forstås, når vi fungerer hver eneste dag, så fungerer vi igennem intens spænding, man er i en spændingstilstand eller en stresstilstand eller en angst eller frygttilstand. De tilstande gør det, at de belaster kirtelsystemet, det balancerer eller det giver problemer i blodbanerne, det giver problemer alle steder i kroppen. Mange mennesker er også i en spændingstilstand, når de sover, de har urolig søvn og mange ting.

Så alle de der ting, de spændingstilstande, dem kan man løsne ved at grine af sig selv, og det vil sige også at selve vores kirtelsystem, det fornyer vi ved bare at gå og grine af sig selv. Er det ikke en let måde til helbredelse? Det synes jeg bestemt. Jeg plejer så at sige, nå at jeg kan skabe en ny vittighed, og jeg kan allerede begynde at more mig over, hvordan den virker, når jeg fyrer den af. Så kan det også være ind imellem, at der kommer en gammel en frem, og siger, ”nå er det dig igen den gamle der, jamen du er jo brugt mange gange, dig kan jeg lægge lidt til side.” Så skaber vi en ny en, en ny vittighed, og så fortæller man den. Og man kan gerne fortælle en, hvor man sætter sig selv i en underlegenhedsfølelse. Hvis nu man gør det, og man ikke tager sig selv alt for alvorlig, ja så frigør man energi, man frigør opspændt energi, og den opspændte energi frigør spændingen i vores kirtelsystem.

Så nogle mennesker de siger, jamen jeg kan ikke rigtig komme på skole, fordi jeg har jo noget med kirtelsystemet, jeg har noget med det der organ, eller noget i vejen med jeg har noget med benene, jeg har noget med armen, jeg har en eller anden ting, men de ting man har, er jo et fixpunkt, som sjælen har skabt, for at vi ligesom skal få øje på de her ting, og så sige ”jamen lad mig nu begynde at gå den oplyste vej igen, den indre oplysthed.”

Så fortæl jer selv nogle gode nye vittigheder og grin af dem, så det er rigtig hyggelig, og prøv at gøre noget af det, som man synes, der er helt fuldstændig umulig, så kan man putte morskab ind i det. Så fornyer man sig selv, slipper de gamle bindinger, de gamle begrænsninger og bliver glad indvendig.

Så kærligheden er også glæden og tilliden og forståelsen. Prøv at tænke på, vi har det hele tiden, og så tænke på hvor mange der nægter at tage glæden ind i sit liv. Det er ikke til at forstå, men sådan er det desværre så meget.

Vi har sommetider hørt det her, at man kan le sig rask, men når man kan le og grine af sig selv, så frigør man energi. Nogle mennesker de siger, jamen den der sorte humor, eller hvad det er, hvor langt ude den er, forsvind med den, den gider jeg bestemt ikke at høre på. Det er jo, fordi man tager sig selv alt for alvorlig, spontaniteten og glæden er ikke til stede, og det er den, der skal være der.

Nå hvad skal vi meditere på i dag? Kærlighed, glæde og spontanitet, det er da nogle helt enkle gode ting.

Prøv at se om I er i stand til at finde nogle steder, hvor I siger, du kunne godt have gjort det lidt bedre her, så grine lidt af sig selv hvor man ikke har haft held til at være spontan og være glad. Det vil være godt at have lethed i livet, lethed. Lethed ligger i glæden. Og så er der nogen, der siger, ej man kan også være lalleglad, men der, der er jo mange ting man kan sige, man kan jo grine lidt af det hele, og sige høm, godt, det kan man godt være.

Men prøv nu her i dag Dan at fyre nogen, bygge nogle vittigheder af, fyre dem lidt af på arbejdspladsen, sæt dig i en underlegenhedsside selv, grin lidt af dig selv, eller hvem der har lyst til det, prøv og se hvad der sker ved det.

Vi mediterer i dag på spontanitet, livsglæde og kærlighed. Husk vi er kærligheden selv, vi er det jo, det er jo inde i os. Så kærlighed er det guddommelige. Vi udtrykker bare det, guddommeligheden igennem spontanitet og livsglæde, kærlig forståelse.

Mediter på spontanitet, livsglæde og kærlighed. Det er meget enkelt, men det virker, grin af jer selv, afbalancer kirtelsystemet, følelseslivet, træk jer selv ind i en ny væren af ren kærlighed. Man kan sige ja til livet, man kan sige ja til forvandlingsprocessen. Personligheden siger nej, den vil ikke, men vi kan jo sige ja som sjæle.

Begynd at meditere på spontanitet, kærlighed, livsglæde og at man kan grine af sig selv. Vi fornyer os selv, vi bygger et sundt legeme op, det bliver rask. Vi frigør os fra bekymringstilstandene. Forestil jer en strøm af Guds kærlighed strømmer igennem os, vi er alle elsket af Faderen. Forestil jer vi kan udtrykke os igennem kærlighed hver eneste dag, det er lidt spændende. Prøv at tænke på hvis man laver en spontan fest, hvor godt sådan noget er. Lad nu lys og kærlighed gennemstrømme os og lad det strømme ud til verden. Lad os forny os selv, idet vi fornyer os selv, så fornyer vi også omgivelserne.

Jeg vil gerne sige godmorgen til jer alle sammen og ønske jer en spændende dag i dag.

Og mit navn det er så Peter L. Simonsen fra Healerskolen i Sønderjylland.

Prøv at bruge den her morgenmeditation mange gange, lyt til den, og tak fordi I lyttede med, og vi ses i morgen igen klokken seks.

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