

## Nr. 742 Godmorgen til alle.

Morgenmeditation fredag den 25. september 2020

Nøgleord: **Opmærksom på opmærksomheden.**

Godmorgen. I dag er det jo fredag den 25. september 2020, morgenmeditation nummer 742.

Nå vi havde jo en god E. V. F. i går, den er god på mange måder, den var god til at give indsigt, hvis nu man vil fokusere på indsigt, så får man indsigt. Hvis nu man ikke vil fokusere på indsigt, så bliver man bare ved med at køre videre i de gamle mønstre. Det er lidt spændende at tænke på, at vi alle kan have en fornuftig smidig krop uden smerter, uden lidelser. Er det ikke noget dumt noget at fortælle Peter det her? Nej, det tror jeg ikke. Der er jo altid det, at hvis vi har et smidigt tankesind, hvis vi er smidige i vores tankesind, og vi er fleksible i vores tankesind, så vil det være vanskeligt at have nogle sygdomme i vores fysiske krop. Smidigheden er jo en sjælegenskab, vær smidige og vær fleksible, udtrykke kærlighed igennem os. Smidighed, opmærksomhed. Er vi opmærksomme på, hvor tit vi kritiserer andre? Kritik giver fastlåsnings i kroppen, kritik er det modsatte af smidighed.

Hvis nu man siger ja, så går jeg på arbejde hver dag, jeg elsker faktisk mine kollegaer, det er nogle rigtige søde mennesker, jeg elsker også min chef, jeg synes, jeg har en god chef. Hvis nu man tænker på det gode omkring chefen, hvad viser chefen mig? Hvad skal jeg være opmærksom på? Hvis man ikke kan lide sin chef, så er der bestemt nogle sider, man ikke kan lide inde i sig selv. Man kan så sige, hvis man så er opmærksom på, hvad kan jeg ikke lide inde i mig selv? Hvad er det, jeg ikke vil se? Der er nogle gange, at man ikke vil se virkeligheden, den virkelighed man lever i, vil man se den, eller vil man ikke?

Nogle mennesker siger også, vi har nogle fantastiske parforhold, har de nu det, når det kommer til stykket? Er de nu glade og opmærksomme på hinanden? Kan de sige de positive ting, der skal til inde fra hjertet af igennem spontanitet, livsglæde og kærlighed? Kan man udtrykke spontaniteten, eller hvad hæmmer spontaniteten?

Mange af de smerter der ligger i kroppen, hænger meget sammen med frygt og angst. Frygt kommer til at bestemme for meget. Man kan sige, at frygt det er det modsatte af at dele. Jamen vil jeg dele kærligheden, vil jeg videregive kærligheden, glæde mig over andre menneskers fremgang, eller vil man være i en fastlåst situation?

Nogen gange så siger man, når det der er forbi, så går det rigtig godt. Det er jo ikke sikkert, det er sådan, det kan jo godt være, man har et stiv tankesind. Lad os så se på det der, være opmærksom på vores eget tankesind, være den indre iagttagere, hvad gør vi? Man kan have nogen samarbejdspartner og sige, de er altid upålidelige, det er alligevel meget, at de er det, jamen har jeg sådan en side i mig selv, der er upåligelig? Kan man sige til sig selv, "kan jeg være opmærksom på, hvor der er en side, jeg ikke overholder mine aftaler i?" Der er jo altid det, overholde aftaler det betyder også, at man tager ansvar, ansvar for det arbejde man laver i dagligdagen. Jamen har jeg tillid til det? Kan jeg være fleksibel i mit tankesind?

Hvis nu man tænker på, jamen alt det stykke arbejde man skal have, det strømmer let og smidigt ind til en selv, og der kan man så videregive nye informationer igennem. Men det der er vigtigt, det er at være opmærksom på, hvor blokerer jeg henne? Hvor ligger mine blokeringer henne? Er der meget angst, frygt og vrede forbundet med det? Man skal se på, hvad afspejler man i sig selv hver dag. Noget af det man ser i andre, indeholder man jo selv, fordi man har været tiltrukket af hinanden.

Kan vi nu give kærligheden til hinanden, eller ønsker man at straffe den anden? Nogen mennesker de lever igennem straf i stedet for i frigørelse. Prøv at tænke på hvornår man fornægter sin egen sjæl, fornægter sin egen

kærlighed, selvkærlighed, hvornår fornægter man den? Masser af den stivhed der er i kroppen, det er sådan mere eller mindre selvforskyldt. Det er nogle hårde ord, du siger der Peter. Jamen det er fordi, at man endnu ikke er blevet helt opmærksom på alle de sider, man har i sig selv. Hver gang man oplever en ny situation, vil man så være opmærksom på opmærksomheden? Prøv at tænke på, at man kan være opmærksom i situationen. Det kan også være noget andet, der er opmærksom på opmærksomheden, det betyder, der er altid dybere niveauer, i det man foretager sig. Opererer man kun i det ydre, så er det ikke grundfæstet i kærligheden endnu. Er grundenergien kærlighed, så er det frigørelse, vi arbejder med, men hvis nu tankesindet er stiv, og man er dybest set bange for at miste, så tiltrækker man jo frygt og angst og igen fastlåsning.

Skal vi gøre noget, der er så sjovt som i dag, der hedder, at vi prøver at meditere på opmærksomheden, og yderligere mere at man er opmærksom på opmærksomheden. Lad os lige se om vi kan klare den her.

Vi har været i en situation, man prøver at kigge helhjetet på sig selv og på andre, man er opmærksom på den her situation. Men prøv at være en indre iagttagere uden fordomme, uden kritik. Man er opmærksom på iagttageren, men man er yderligere mere opmærksom på opmærksomheden. Det er en god en at snuppe den her, lad os meditere på det. Og det er ikke vrøvlet slet ikke Susanne, det er bare sådan lidt abstrakt i det. Vi er opmærksomme på iagttageren, der er neutral i situationen. Vi er opmærksomme på opmærksomheden. I er opmærksomme.

Jeg skal lige sige igen, hvis man har tendens til at kritisere, skælde ud og andre ting, så vokser det jo i enorme højder inde i sig selv, man kan udtrykke det, og man kan låse det nede. Låser man tingene ned i sig selv, så vil det udløse masser af vrede, frustrationer og smerter.

Vi mediterer i dag på iagttageren, vi er opmærksomme på iagttageren, og vi er opmærksomme på opmærksomheden, lad os prøve den. Der hvor man plejer at se begrænsninger, prøv og vend det om til muligheder, der er en ny mulighed. Går man i begrænsningstanker, så bygger man nogle dæmoner op inde i sig selv, som efterhånden bliver stærkere end vores frie tænkning. Når man så skal til at arbejde og ændre på det, så kan der ligge meget angst og frygt forbundet med det, modstand. Modstand giver kvalme. Modstand, angst og frygt det giver kvalme. Vi er opmærksomme på opmærksomheden. Husk på hver eneste situation man er inde i, der er der altid en dybere sandhed, end det man ser.

Prøv at være den indre iagttagere, solenglen, men vi er også opmærksom på solenglen, og vi er opmærksom på opmærksomheden, at man er opmærksom.

Når nu vi tænker på, at vi er gnister, små gnister i Guds liv, en fuldkommen gnist indvendig. Men man iklæder sig jo stemninger, mønstre, angst og frygt, det er der jo ingen grund til. Og selvfølgelig er der en grund alligevel, fordi man skal udvikle bevidstheden.

Når vi tænker på, at den guddommelige kærlighed gennemstrømmer verdener og også vores bevidsthed, hvorfor så spænde imod, hvorfor spænde imod kærligheden, når det ikke er nødvendigt, hvorfor udtrykke begrænsninger, når vi dybest set er kærligheden indvendig?

Jeg kommer til at tænke på, at som dreng der hørte jeg sommetider min far sige, ”det er da hul i hovedet at tænke i begrænsninger, når man kan tænke i positive muligheder, det er da hul i hovedet.” Men hvis nu man siger, at det er igennem det hul i hovedet, der er, der strømmer kærligheden både ind og ud igennem vores åndedrætssystem. Prøv at være opmærksom på glæden hver eneste dag, glæden og kærligheden, glæde og kærlighed. Lad os udtrykke glæde og kærlighed, lyksalighed. Vi er den, der kan styre vores eget tankesind i stedet for bare at leve i begrænsninger, lad os da leve i det, der fungerer, i det der fungerer, det er kærligheden, den fungerer alle tider. Okay.

Jeg vil prøve at sige godmorgen til jer. Godmorgen, og det var så vores morgenmeditation i dag. **Opmærksom på opmærksomheden er nøgleordene.**

Godmorgen og tak fordi I lyttede efter, og jeg ønsker jer en fantastisk god dag. Der er mange informationer i morgenmeditationen, som kan give stof til eftertanke. Godmorgen.

Det var så Peter L. Simonsen fra Healerskolen. Og så det sædvanlige jeg ønsker jer en fantastisk god dag. Tak.

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