

Nr. 1019. Godmorgen til alle.

Morgenmeditation onsdag den 7. juli 2021

Nøgleord: **Meditér på forventningsglæden.**

Jeg tænkte på, at skal man bevare den indre ligevægtighed, så er det vigtig at være oprigtig. Oprigtig i alle forhold både det man foretager sig i forhold til sig selv og til andre mennesker. Hvis det er oprigtigheden, man fremfører med kærligheden og tilliden, så fjerner man en stor del af stress inde i sig selv, man fjerner stressen i kroppen. Hvis der ligger mange hemmeligheder og ting, der er usagte, eller at der ligger en skjult dagsorden, så kan man påvirke dem, man lever sammen med. De kan mærke, der er en eller anden ting, der aldrig bliver sagt. Det kan give en eller anden form for utryghed. Det er vigtigt for os at se på de sider inde i os selv, hvor der kan ligge sådan nogle sider, der er til grund for det liv, man lever. Man kan leve i en illusion, en verden hvor tingene ikke er oprigtige. Det vil gå ud over kroppen og ens liv, hvis man ikke er i overensstemmelse med sit sande jeg. Det er vigtigt at se på, om man giver andre skylden, eller om det er en selv, der har et problem. Det er vigtigt at få øje på det og komme videre i sit liv.

Der kan ligge sygdomme, der bliver ved med at dukke op. Sygdom hvor man måske føler sig uelsket eller ikke værd at samle på. Hvis man tænker på, at man ikke er værd at samle på, fordi man ikke altid er oprigtig. Det vil sige, ingen nye forhold kan fungere, så længe det gamle tankesind ligger og spærrer. Prøv at tænke på hvor godt du kommer ud af det med dine omgivelser, med dig selv i de forskellige livssituationer. Er kærligheden fundamentet i dig, tør du tale om kærligheden, eller er du bange for at fortælle om kærligheden. Kærligheden i dit liv, kærligheden til dine medmennesker. Er det noget, du har angst og frygt for, det dræner på dine livsressourcer, og det er vigtigt at få bygget ressourcerne op igen.

Det er vigtigt at turde se på sig selv og andre. Fungerer parforholdet optimalt? Er jeg den, der trykker, eller er jeg den, der føler mig undertrykt? Prøv at stille jer selv det spørgsmål, og se hvor kommer svaret fra. Nogen ting kan man være undertrykt i, og andre ting kan man være bedrevidende i. Der er mange ting, der udspiller sig selv inde i en selv på en gang. Der er mange sider, der er i spil på en gang. Prøv at kigge på det.

Jeg tænkte lidt på, om vi skulle meditere på forventningsglæden til et godt liv, i harmoni med (det sidste udfylder I selv). Forventningsglæde og harmoni med (skriv selv teksten). Det er vigtigt at slippe gamle bindinger, gamle låsninger, gamle forhold, slip det hele og sig vi lever i nuet lige her.

Meditér på forventningsglæden.

Til sidst i morgenmeditationen, vil jeg overføre åndelig velsignelse til jer. Jeg ser jer for mig, jeg ser jeres sjæle. Jeg ønsker jer en fantastisk god dag i dag med masser af kærlighed, tillid og forståelse. Godmorgen og tak fordi I lyttede med. Mit navn er 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