

Nr. 1037. Godmorgen til alle.

Morgenmeditation søndag den 25. juli 2021.

Nøgleord: **Medfølelse, kærlighed og livsglæde.**

Godmorgen i dag er det jo søndag 25. juli 2021, og vi skal have morgenmeditation nr. 1037.

I dag vil jeg slå et lille slag for motion. Det er noget, jeg normalt ikke har givet så megen energi til, men det er kommet på det sidste, de sidste tre måneder har jeg motioneret som aldrig før, og jeg får hele tiden at vide, at ”det kan dit hjerte godt lide”, siger de. Når man har haft en blodprop, så skal man lave motion, man skal virkelig ”op at stå på lakridserne” på fødderne, man skal virkelig motionere.

Så kom jeg til at kigge på, at den motion, der er godt for hjertet, godt for kredsløbet, godt for det hele, det må være ligesom en elskovssang til vores krop, nu vil jeg til at motionere, jeg vil have kroppen til at fungere, jeg vil have glæden i at få en indre frihed til at øge mine musklers styrke og spændingsfelt. Det er lidt fantastisk, at man kan få glæde i at cykle og hoppe og springe, det er lidt mærkeligt at tænke på.

I starten tog jeg en del afstand fra det, jeg tænkte, at dem der laver det, de er ikke for kloge. Så tænkte jeg bagefter på, at måske er det dig, der er noget i vejen med Peter. Men for mig har det altid været forbudt at lege og have det sjovt, det kunne min far ikke have, så det var helt vildt forbudt for mig.

Men i dag er jeg da begyndt selv at bestemme, min far døde i 1975, så det har en lang virkning på en, før man begynder at skifte om til at sige, ”lad mig nu komme ud og hoppe lidt, springe lidt, have lidt glæde, få pulsen op.” Det er super dejligt også at få god mad til kroppen, så den ikke bliver alt for fed. Det tager tid at ændre på det, men det er det værd. Det er dejligt at være i naturen, nu sidder jeg og kigger ud i naturen her i dag. Jeg kan se, det bliver nok regnvejr, det har regnet i nat. Jeg ser i næste uge her der skal det være regnvejr, jamen så bliver man jo i regnvejrshumør. Men det er også lidt spændende at tænke på, at nu skal vi have regn efter lang tid med sol og tørke.

Jeg ved ikke, hvordan I selv har det med motionen? Nogen siger, at det kan de ikke undvære, de skal ud at gå med hunden eller andet. Nogen har så ingen hund, de kan så gå med ægtefællen, det er også superdejligt, hvis man snakker om noget fornuftigt altså, og det tror jeg, I gør. Jeg tror, I er så fornuftige allesammen.

Så jeg tænkte i dag på ordet medfølelse, ligesom vi gør til kroppen, medfølelse, livsglæde og kærlighed. Jeg tænkte på medfølelse, det er en sjælskvalitet. Hvis nu vi tænker på i dag, at vi skal give medfølelse, det er selvfølgelig også det modsatte af kritik, irritation og skyldfølelse. Medfølelse til hinanden se det bedste i hinanden og give medfølelse, kærlighed og omsorg. Medfølelse, kærlighed, livsglæde lad os meditere på det i dag. Det er noget helt enkelt noget, men det er meget virkningsfuldt. Medfølelsen fjerner også stressen inde i os selv. Medfølelse til hinanden, medfølelse og kærlighed, ligesom motion er kærlighed til kroppen, medfølelse, kærlighed og livsglæde.

Medfølelse, kærlighed og livsglæde det er også nøgleordene i dag. Vi kan ikke altid give medfølelse, til dem der skælder os ud, men så ved vi, at de har et problem inde i sig selv. Medfølelse, overbærenhed, der er meget, vi kan gøre.

Medfølelse, kærlighed, overbærenhed, livsglæde det mediterer vi på i dag og tænker på, at det er sådan, vi ønsker at bruge vores dejlige søndag.

Først tænker vi på, hvem vi skal give medfølelse og overbærenhed til i dag, efterfølgende begynder vi at meditere på dybden i medfølelsen, overbærenheden, kærligheden og livsglæden.

Jeg sidder og lytter, jeg kan høre, det begynder at regne nu, det er godt til naturen.

Vi mediterer i dag på medfølelse, overbærenhed, kærlighed og livsglæde, og vi sender fjernhealing med medfølelse, overbærenhed og livsglæde og kærlighed ud til verden. Verden har brug for omsorg, overbærenhed, kærlighed og livsglæde.

Vi videregiver vores morgenmeditations energi og bevidsthed til kloden, medfølelse, overbærenhed, kærlighed og livsglæde og taknemmelighed.

Så er vi kommet til vejs ende i morgenmeditationen i dag, så vil jeg ønske jer en rigtig god dag på alle måder og tænke på medfølelse, kærlighed, overbærenhed og livsglæde. 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