

1. *Från rädsla till frid*

Våga släppa rädslan! Rädsla och kärlek kan inte befinna sig på samma plats samtidigt. Våga ersätta rädslan med kärleken.

Rädslan uppstår endast när vi känner oss separerade från helheten, från vårt gudomliga ursprung. Lita på att kärleken alltid leder dig rätt!

Vi är alla unika enskilda individer som urspringer från samma källa. Alla får vi gudomlig näring från samma källa. Så vad skiljer Dig från Mig?

Vi behöver inte vara rädda för att leva våra liv fullt ut. Vi är här på jorden för att lära och erfara. Ibland behöver vi stå ansikte mot ansikte med rädslan och se dess budskap för att kunna uppfatta kärleksbudskapet bakom rädslan.

Vi kan tycka att sjukdom är grymt. Men om vi kan förmå oss att förstå att det endast är en obalans av ett tillstånd vi hamnat i av olika anledningar, som vill väcka oss ur dvalan och låta oss se att det endast är en tillrättavisning av våra felaktiga tankar och handlingar.

Livet kräver att vi är delaktiga i verkligheten och vill att vi helhjärtat är villiga att hänge oss åt sökandet för att få en beständig förändring.

Vår själ ger oss bara så mycket som vi kan klara av!

Meditation från rädsla till frid

Sitt eller ligg bekvämt och slut ögonen. Låt alla tankar som kommer upp bara få finnas där. Fäst dig inte vid dem utan låt dem bara långsamt få flyga iväg. Låt den ena tanken efter den andra få släppa taget utan att du fäster dig vid någon och börjar tänka vidare. Det kan hjälpa något om du koncentrerar dig på din andning.

Ta några djupa andetag och känn att du för varje utandning släpper taget mer och mer.

Jag vill nu att du ställer dig frågan, tyst för dig själv: Vilken är min allra största rädsla? Upprepa den igen. Vilken är min allra största rädsla?

Känn hur din kropp reagerar. Analysera inte och försök att inte reagera på de kroppsliga signalerna utan bara betrakta dig själv, som om du ser dig själv utifrån.

Acceptera att rädslan finns där. Var mitt i den och andas. Fortsätt att andas mitt i rädslan tills de kroppsliga sensationerna släpper.

Känn nu hur du genom dina fötter skapar kontakt med jorden. Visualisera länken som rötter som med lätthet gräver sig ner i den näringsrika jorden tills den når källan av frid.

Visualisera först hur du genom dina fötter tömmer ut all denna rädsla. Känn hur du renar dig själv och hur Moder Jord tar hand om denna rädsla och transformerar om den till frid. Bara släpp taget och överlämna denna begränsning och detta hinder till något större.

Känn nu hur du öppnar upp en kanal från din hjässa upp till solen. Släpp först taget om alla dina tankar som är fyllda med rädsla. Bara släpp taget och överlämna denna begränsning och detta hinder till något större.

Gå nu ner till dina fötter och rötter igen och ta nu emot denna transformerade energi av frid från Moder Jord och låt den gå igenom hela din kropp. Fötter, tår, ben, rumpa, höfter, mage, rygg, bröst, armar, händer, fingrar, nacke, hals, ansikte, huvud, hår, hjässa och vidare uppåt.

Känn nu din kanal upp till solen och det rena ljuset av frid. Ta nu emot allt detta ljus och låt hela din kropp fyllas av ljuset. Hjässan, huvud, hår, ansikte, hals, nacke, armar, händer, fingrar, bröst, mage, rygg, höfter, rumpa, ben, fötter, tår och vidare neråt. Fyll hela din varelse.

Låt dessa två energier, dina rötter från jorden och din kanal till ljuset, mötas i ditt hjärta. Låt denna fridens energi från ditt hjärta skapa en ljusbubbla runt dig.

Visualisera din heliga plats i ditt inre. Här är du alltid trygg. Detta är din plats, bara din. Där kan du ställa alla dina frågor och med visshet veta att du får de svar som du behöver. Du är trygg!

Känn nu hur allt som kommer från dig och som du sänder ut till andra, endast är frid. Känn nu hur allt som kommer till dig från andra, endast är frid. Allt annat som inte är frid kommer från och med nu bara att studsa tillbaka på din ljusbubbla som finns runt omkring dig. Stanna nu i denna ljusbubbla av frid så länge du behöver.

Sedan när du känner att du vill återvända så tacka, tyst för dig själv, jorden och tacka solen och tacka dig själv och alla dina relationer.

Välkommen tillbaka!

Från osäkerhet till hopp

Vi behöver alla utveckla vår individualitet, och frigöra oss från det som håller oss kvar i vår osäkerhet av världslig påverkan, så att vi blir självständiga.

Att uppnå frihet, individualitet och självständighet kräver vårt fulla samarbete. Vi behöver samarbeta med vår gudomliga visdom som vi alla bär inom oss. Att lyssna och följa denna kräver i de flesta fall en hel del mod och tillit.

Fria blir vi när alla våra tankar har sitt ursprung i oss själva och inte är resultatet av yttre påverkan. Vi behöver hela tiden målmedvetet styra våra egna liv och inte lämna över rodret till någon annan.

Det är vår fria vilja som ska bestämma över våra liv och vad vi ger till andra, inget annat!

Meditation från osäkerhet till hopp

Sitt eller ligg bekvämt och slut ögonen. Låt alla tankar som kommer upp bara få finnas där. Fäst dig inte vid dem utan låt dem bara långsamt få flyga iväg. Låt den ena tanken efter den andra få släppa taget utan att du fäster dig vid någon och börjar tänka vidare. Det kan hjälpa något om du koncentrerar dig på din andning.

Ta några djupa andetag och känn att du för varje utandning släpper taget mer och mer.

Jag vill nu att du ställer dig frågan, tyst för dig själv: Var känner jag mig som mest osäker? Upprepa den igen. Var känner jag mig som mest osäker?

Känn hur din kropp reagerar. Analysera inte och försök att inte reagera på de kroppsliga signalerna utan bara betrakta dig själv, som om du ser dig själv utifrån.

Acceptera att osäkerheten finns där. Var mitt i den och andas. Fortsätt att andas mitt i osäkerheten tills de kroppsliga sensationerna släpper.

Känn nu hur du genom dina fötter skapar kontakt med jorden. Visualisera länken som rötter som med lätthet gräver sig ner i den näringsrika jorden tills den når källan av hopp.

Visualisera först hur du genom dina fötter tömmer ut all denna osäkerhet. Känn hur du renar dig själv och hur Moder Jord tar hand om denna osäkerhet och transformerar om den till hopp. Bara släpp taget och överlämna denna begränsning och detta hinder till något större.

Känn nu hur du öppnar upp en kanal från din hjässa upp till solen. Släpp först taget om alla dina tankar som är fyllda med osäkerhet. Bara släpp taget och överlämna denna begränsning och detta hinder till något större.

Gå nu ner till dina fötter och rötter igen och ta nu emot denna transformerade energi av hopp från Moder Jord och låt den gå igenom hela din kropp. Fötter, tår, ben, rumpa, höfter, mage, rygg, bröst, armar, händer, fingrar, nacke, hals, ansikte, huvud, hår, hjässa och vidare uppåt.

Känn nu din kanal upp till solen och det rena ljuset av hopp. Ta nu emot allt detta ljus och låt hela din kropp fyllas av ljuset. Hjässan, huvud, hår, ansikte, hals, nacke, armar, händer, fingrar, bröst, mage, rygg, höfter, rumpa, ben, fötter, tår och vidare neråt. Fyll hela din varelse.

Låt dessa två energier, dina rötter från jorden och din kanal till ljuset, mötas i ditt hjärta. Låt denna hoppets energi från ditt hjärta skapa en ljusbubbla runt dig.

Visualisera din heliga plats i ditt inre. Här är du alltid trygg. Detta är din plats, bara din. Där kan du ställa alla dina frågor och med visshet veta att du får de svar som du behöver. Du är trygg!

Känn nu hur allt som kommer från dig och som du sänder ut till andra, endast är hopp. Känn nu hur allt som kommer till dig från andra, endast är hopp. Allt annat som inte är hopp kommer från och med nu bara att studsa tillbaka på din ljusbubbla som finns runt omkring dig.

Stanna nu i denna ljusbubbla av hopp så länge du behöver. När du känner att du vill återvända, så tacka jorden och tacka solen och tacka dig själv och alla dina relationer. Väx försiktigt kroppen genom att röra lite på den och öppna långsamt ögonen.

Välkommen tillbaka!

Från inre splittring till närvaro

Vi behöver alla vara orubbliga, villiga och bestämda i vår önskan att lyckas och i vår strävan att nå bergets topp. Ingen större bestigning har någonsin gjorts utan misstag, snedsteg och fall.

Det beror helt på oss själva och vår syn på dessa misstag, snedsteg och fall som bestämmer om vi ska lyckas. Om vi klarar av att borsta av all smuts från det vi upplever som snedsteg och aldrig ger upp, kommer vi att lyckas!

Vi behöver betrakta dessa snedsteg som erfarenheter som endast kommer att bidra med att vi snubblar mindre i framtiden. Misstagen ligger bakom oss och vi får inte låta ånger eller skuld känslor tynga ner oss. Det vi har lärt oss kommer att hjälpa oss att inte göra om samma misstag. Vi har lärt oss läxan när vi slutar upprepa den!

En händelse sker bara en gång. Det är endast budskapet i den händelsen som kan upprepa sig som olika förklädnader tills vi upptäcker den bakomliggande orsaken.

Vi behöver hela tiden sträva framåt och vidare och ha förmåga att visualisera all den underbara framtid i all sin strålgång som ligger där mitt framför oss.

Meditation från inre splittring till närvaro

Sitt eller ligg bekvämt och slut ögonen. Låt alla tankar som kommer upp bara få finnas där. Fäst dig inte vid dem utan låt dem bara långsamt få flyga iväg. Låt den ena tanken efter den andra få släppa taget utan att du fäster dig vid någon och börjar tänka vidare. Det kan hjälpa något om du koncentrerar dig på din andning.

Ta några djupa andetag och känn att du för varje utandning släpper taget mer och mer.

Jag vill nu att du ställer dig frågan, tyst för dig själv: Inför vad känner jag en inre splittring? Upprepa den igen. Inför vad känner jag en inre splittring?

Känn hur din kropp reagerar. Analysera inte och försök att inte reagera på de kroppsliga signalerna utan bara betrakta dig själv, som om du ser dig själv utifrån.

Acceptera att den inre splittringen finns där. Var mitt i den och andas. Fortsätt att andas mitt i denna inre splittring tills de kroppsliga sensationerna släpper.

Känn nu hur du genom dina fötter skapar kontakt med jorden. Visualisera länken som rötter som med lätthet gräver sig ner i den näringsrika jorden tills den når källan av närvaro.

Visualisera först hur du genom dina fötter tömmer ut all denna inre splittring. Känn hur du renar dig själv och hur Moder Jord tar hand om denna inre splittring och transformerar om den till närvaro. Bara släpp taget och överlämna denna begränsning och detta hinder till något större.

Känn nu hur du öppnar upp en kanal från din hjässa upp till solen. Släpp först taget om alla dina tankar som är fyllda med inre splittring. Bara släpp taget och överlämna denna begränsning och detta hinder till något större.

Gå nu ner till dina fötter och rötter igen och ta nu emot denna transformerade energi av närvaro från Moder Jord och låt den gå igenom hela din kropp. Fötter, tår, ben, rumpa, höfter, mage, rygg, bröst, armar, händer, fingrar, nacke, hals, ansikte, huvud, hår, hjässa och vidare uppåt.

Känn nu din kanal upp till solen och det rena ljuset av närvaro. Ta nu emot allt detta ljus och låt hela din kropp fyllas av ljuset. Hjässa, huvud, hår, ansikte, hals, nacke, armar, händer, fingrar, bröst, mage, rygg, höfter, rumpa, ben, fötter, tår och vidare neråt. Fyll hela din varelse.

Låt dessa två energier, dina rötter från jorden och din kanal till ljuset, mötas i ditt hjärta. Låt denna närvarons energi från ditt hjärta skapa en ljusbubbla runt dig.

Visualisera din heliga plats i ditt inre. Här är du alltid trygg. Detta är din plats, bara din. Där kan du ställa alla dina frågor och med visshet veta att du får de svar som du behöver. Du är trygg!

Känn nu hur allt som kommer från dig och som du sänder ut till andra, endast är närvaro. Känn nu hur allt som kommer till dig från andra, endast är närvaro. Allt annat som inte är närvaro kommer från och med nu bara att studsa tillbaka på din ljusbubbla som finns runt omkring dig.

Sedan när du känner att du vill återvända så tacka, tyst för dig själv, jorden och tacka solen och tacka dig själv och alla dina relationer.

Väck försiktigt kroppen genom att röra lite på den och öppna långsamt ögonen.

Välkommen tillbaka!

Från ensamhet till tro och tillit

Alla stöter vi någon gång på problem och roten till alla våra problem är egoism och separationstänkande. Dessa försvinner när kärlek och helhetstänkande blir en naturlig del av vår natur.

Människans kropp är hon själv manifesterad i yttre form. Människan är en objektiv manifestation av hennes inre natur. Hon är ett uttryck av hennes inre väsen. Hon är förkroppsligandet av hennes medvetandets kvaliteter.

Vi bär alla ett universum inom oss och universum är Gud manifesterad, vilket innebär att Gud är Du och ingen främmad makt vi tillber. När vi ber till Gud ber vi till vårt inre att visa oss vägen. Vi ber till ursprunget där vi alla urspringer ifrån och som alltid ger oss den näring vi behöver. Den/Det är redan en del av oss och är alltid med oss och hos oss, eftersom vi är en del av den.

När vi upplever ensamhet upplever vi frånvaron av oss själva, frånvaron av helheten, frånvaron av kärleken.

Kärleken är alltid med oss för kärleken bara Är. Det är när vi låter görandet ta över från varandet som vi upplever det som om kärleken vänt oss ryggen, när det egentligen är vi i vår egoism som vänt kärleken ryggen.

Du är aldrig ensam!

När universum upphör att existera i objektiv form är Gud ännu mer utvecklad. Detsamma gäller för människan.

Meditation från ensamhet till tro och tillit

Sitt eller ligg bekvämt och slut ögonen. Låt alla tankar som kommer upp bara få finnas där. Fäst dig inte vid dem utan låt dem bara långsamt få flyga iväg. Låt den ena tanken efter den andra få släppa taget utan att du fäster dig vid någon och börjar tänka vidare. Det kan hjälpa något om du koncentrerar dig på din andning.

Ta några djupa andetag och känn att du för varje utandning släpper taget mer och mer.

Jag vill nu att du ställer dig frågan, tyst för dig själv: När känner jag mig som mest ensam? Upprepa den igen. När känner jag mig som mest ensam?

Känn hur din kropp reagerar. Analysera inte och försök att inte reagera på de kroppsliga signalerna utan bara betrakta dig själv, som om du ser dig själv utifrån.

Acceptera att ensamheten finns där. Var mitt i den och andas. Fortsätt att andas mitt i denna ensamhet tills de kroppsliga sensationerna släpper.

Känn nu hur du genom dina fötter skapar kontakt med jorden. Visualisera länken som rötter som med lätthet gräver sig ner i den näringsrika jorden tills den når källan av tro och tillit.

Visualisera först hur du genom dina fötter tömmer ut känslan av ensamhet. Känn hur du renar dig själv och hur Moder Jord tar hand om denna ensamhet och transformerar om den till tro och tillit. Bara släpp taget och överlämna denna begränsning och detta hinder till något större.

Känn nu hur du öppnar upp en kanal från din hjässa upp till solen. Släpp först taget om alla dina tankar som är fyllda med ensamhet. Bara släpp taget och överlämna denna begränsning och detta hinder till något större.

Gå nu ner till dina fötter och rötter igen och ta nu emot denna transformerade energi av tro och tillit från Moder Jord och låt den gå igenom hela din kropp. Fötter, tår, ben, rumpa, höfter, mage, rygg, bröst, armar, händer, fingrar, nacke, hals, ansikte, huvud, hår, hjässa och vidare uppåt.

Känn nu din kanal upp till solen och det rena ljuset av tro och tillit. Ta nu emot allt detta ljus och låt hela din kropp fyllas av ljuset. Hjässa, huvud, hår, ansikte, hals, nacke, armar, händer, fingrar, bröst, mage, rygg, höfter, rumpa, ben, fötter, tår och vidare neråt. Fyll hela din varelse.

Låt dessa två energier, dina rötter från jorden och din kanal till ljuset, mötas i ditt hjärta. Låt denna tro och tillitens energi från ditt hjärta skapa en ljusbubbla runt dig.

Visualisera din heliga plats i ditt inre. Här är du alltid trygg. Detta är din plats, bara din. Där kan du ställa alla dina frågor och med visshet veta att du får de svar som du behöver. Du är trygg!

Känn nu hur allt som kommer från dig och som du sänder ut till andra, endast är tro och tillit. Känn nu hur allt som kommer till dig från andra, endast är tro och tillit. Allt annat som inte är tro och tillit kommer från och med nu bara att studsa tillbaka på din ljusbubbla som finns runt omkring dig.

Stanna nu i denna ljusbubbla av tro och tillit så länge du behöver. Sedan när du känner att du vill återvända så tacka, tyst för dig själv, jorden och tacka solen och tacka dig själv och alla dina relationer.

Välkommen tillbaka!

Från påverkan utifrån till inre övertygelse

Vi behöver alla lära oss att leva så fridfullt, harmoniskt, självständigt och målmedvetet som möjligt, vilket är ett val vi behöver göra varje dag.

Vi behöver bli medvetna om att förmågan att uppnå fullkomning bär vi alla inom oss. Det enda vi behöver göra är att öppna upp för det, vilket vi till slut måste göra. Det är en insikt som vi måste låta växa sig så stark inom oss att den till slut blir den viktigaste aspekten i vårt liv.

Vi behöver inse att vi inte är effektivast när vi stressar utan att vi får mer gjort när vi lugnt och stilla gör det vi ska. Att lyckas harmoniera vårt liv med vår själs vilja och bevara ett tillstånd av lugn, där vare sig händelser eller människor kan irritera oss eller störa detta lugn, ger oss en ousäglig frid.

Detta kan verka ouppnåeligt men vi förväntas inte alla bli helgon men vi förväntas alla att fullfölja den uppgift som vår gudomlighet har bestämt åt oss i glädje och positiv anda.

Meditation från påverkan utifrån till inre övertygelse

Sitt eller ligg bekvämt och slut ögonen. Låt alla tankar som kommer upp bara få finnas där. Fäst dig inte vid dem utan låt dem bara långsamt få flyga iväg. Låt den ena tanken efter den andra få släppa taget utan att du fäster dig vid någon och börjar tänka vidare. Det kan hjälpa något om du koncentrerar dig på din andning.

Ta några djupa andetag och känn att du för varje utandning släpper taget mer och mer.

Jag vill nu att du ställer dig frågan, tyst för dig själv: Vem eller vad tillåter jag påverka mig som mest? Upprepa den igen. Vem eller vad tillåter jag påverka mig som mest?

Känn hur din kropp reagerar. Analysera inte och försök att inte reagera på de kroppsliga signalerna utan bara betrakta dig själv, som om du ser dig själv utifrån.

Acceptera att påverkan utifrån finns där. Var mitt i den och andas. Fortsätt att andas mitt i denna känsla tills de kroppsliga sensationerna släpper.

Känn nu hur du genom dina fötter skapar kontakt med jorden. Visualisera länken som rötter som med lätthet gräver sig ner i den näringsrika jorden tills den når källan av inre övertygelse.

Visualisera först hur du genom dina fötter tömmer ut känslan av yttre påverkan. Känn hur du renar dig själv och hur Moder Jord tar hand om denna yttre påverkan och transformerar om den till inre övertygelse. Bara släpp taget och överlämna denna begränsning och detta hinder till något större.

Känn nu hur du öppnar upp en kanal från din hjässa upp till solen. Släpp först taget om alla dina tankar som är fyllda med denna påverkan utifrån. Bara släpp taget och överlämna denna begränsning och detta hinder till något större.

Gå nu ner till dina fötter och rötter igen och ta nu emot denna transformerade energi av inre övertygelse från Moder Jord och låt den gå igenom hela din kropp. Fötter, tår, ben, rumpa, höfter, mage, rygg, bröst, armar, händer, fingrar, nacke, hals, ansikte, huvud, hår, hjässa och vidare uppåt.

Känn nu din kanal upp till solen och det rena ljuset av inre övertygelse. Ta nu emot allt detta ljus och låt hela din kropp fyllas av ljuset. Hjässan, huvud, hår, ansikte, hals, nacke, armar, händer, fingrar, bröst, mage, rygg, höfter, rumpa, ben, fötter, tår och vidare neråt. Fyll hela din varelse.

Låt dessa två energier, dina rötter från jorden och din kanal till ljuset, mötas i ditt hjärta. Låt denna inre övertygelsens energi från ditt hjärta skapa en ljusbubbla runt dig.

Visualisera din heliga plats i ditt inre. Här är du alltid trygg. Detta är din plats, bara din. Där kan du ställa alla dina frågor och med visshet veta att du får de svar som du behöver. Du är trygg!

Känn nu hur allt som kommer från dig och som du sänder ut till andra, endast är inre övertygelse. Känn nu hur allt som kommer till dig från andra, endast är inre övertygelse. Allt annat som inte är inre övertygelse kommer från och med nu bara att studsa tillbaka på din ljusbubbla som finns runt omkring dig.

Stanna nu i denna ljusbubbla av inre övertygelse så länge du behöver.

Sedan när du känner att du vill återvända så tacka, tyst för dig själv, jorden och tacka solen och tacka dig själv och alla dina relationer.

Välkommen tillbaka!

Från oäkta skuld känslor till äkta visdom

Vår inställning till livet avgörs av hur nära förhållandet är mellan vår personlighet och själ. Ju större samspelet är, ju större harmoni och frid upplever vi. Om vi alltid medvetet vore i kontakt med och lyssnade på det gudomliga inom oss skulle världen kunna vara ett himmelrike och jorden en planet där vi alla skulle leva i fred och frid med oss själva och varandra.

Alla oroar sig så mycket över jordens undergång. Det är inte jordens undergång vi behöver oro oss för utan människans. För att detta inte ska inträffa måste vi välja medvetenheten, människa för människa, och den enda vi kan börja med är oss själva.

Mänskligheten kan inte undgå sitt öde. Den måste se sanningen och till slut förena sig med Skaparens oändliga kärleksplan.

Meditation från oäkta skuld känslor till äkta visdom

Sitt eller ligg bekvämt och slut ögonen. Låt alla tankar som kommer upp bara få finnas där. Fäst dig inte vid dem utan låt dem bara långsamt få flyga iväg. Låt den ena tanken efter den andra få släppa taget utan att du fäster dig vid någon och börjar tänka vidare. Det kan hjälpa något om du koncentrerar dig på din andning.

Ta några djupa andetag och känn att du för varje utandning släpper taget mer och mer.

Jag vill nu att du ställer dig frågan, tyst för dig själv: Vad känner jag skuld för? Upprepa den igen. Vad känner jag skuld för?

Känn hur din kropp reagerar. Analysera inte och försök att inte reagera på de kroppsliga signalerna utan bara betrakta dig själv, som om du ser dig själv utifrån.

Acceptera att skuld känslorna finns där. Var mitt i den och andas. Fortsätt att andas mitt i denna känsla av skuld tills de kroppsliga sensationerna släpper.

Känn nu hur du genom dina fötter skapar kontakt med jorden. Visualisera länken som rötter som med lätthet gräver sig ner i den näringsrika jorden tills den når källan av äkta visdom.

Visualisera först hur du genom dina fötter tömmer ut känslan av skuld. Känn hur du renar dig själv och hur Moder Jord tar hand om dessa oäkta skuld känslor och transformerar om den till äkta visdom. Bara släpp taget och överlämna denna begränsning och detta hinder till något större.

Känn nu hur du öppnar upp en kanal från din hjässa upp till solen. Släpp först taget om alla dina tankar som är fyllda med skuld. Bara släpp taget och överlämna denna begränsning och detta hinder till något större.

Gå nu ner till dina fötter och rötter igen och ta nu emot denna transformerade energi av äkta visdom från Moder Jord och låt den gå igenom hela din kropp. Fötter, tår, ben, rumpa, höfter, mage, rygg, bröst, armar, händer, fingrar, nacke, hals, ansikte, huvud, hår, hjässa och vidare uppåt.

Känn nu din kanal upp till solen och det rena ljuset av äkta visdom. Ta nu emot allt detta ljus och låt hela din kropp fyllas av ljuset. Hjälssa, huvud, hår, ansikte, hals, nacke, armar, händer, fingrar, bröst, mage, rygg, höfter, rumpa, ben, fötter, tår och vidare neråt. Fyll hela din varelse.

Låt dessa två energier, dina rötter från jorden och din kanal till ljuset, mötas i ditt hjärta. Låt denna äkta visdomens energi från ditt hjärta skapa en ljusbubbla runt dig.

Visualisera din heliga plats i ditt inre. Här är du alltid trygg. Detta är din plats, bara din. Där kan du ställa alla dina frågor och med visshet veta att du får de svar som du behöver. Du är trygg!

Känn nu hur allt som kommer från dig och som du sänder ut till andra, endast är äkta visdom. Känn nu hur allt som kommer till dig från andra, endast är äkta visdom. Allt annat som inte är äkta visdom kommer från och med nu bara att studsa tillbaka på din ljusbubbla som finns runt omkring dig.

Stanna nu i denna ljusbubbla av äkta visdom så länge du behöver.

Sedan när du känner att du vill återvända så tacka, tyst för dig själv, jorden och tacka solen och tacka dig själv och alla dina relationer.

Välkommen tillbaka!

Från yttre kontroll till kärlek

Låt oss alltid komma ihåg att kroppen är själens jordiska boning. Låt oss därför behandla kroppen med kärlek, respekt och omsorg så att den kan få vara frisk och leva så länge som möjligt, så vi kan fullfölja vårt arbete här på jorden.

Meditation från yttre kontroll till kärlek

Sitt eller ligg bekvämt och slut ögonen. Låt alla tankar som kommer upp bara få finnas där. Fäst dig inte vid dem utan låt dem bara långsamt få flyga iväg. Låt den ena tanken efter den andra få släppa taget utan att du fäster dig vid någon och börjar tänka vidare. Det kan hjälpa något om du koncentrerar dig på din andning.

Ta några djupa andetag och känn att du för varje utandning släpper taget mer och mer.

Jag vill nu att du ställer dig frågan, tyst för dig själv: Vad eller vem försöker jag kontrollera? Upprepa den igen. Vad eller vem försöker jag kontrollera?

Känn hur din kropp reagerar. Analysera inte och försök att inte reagera på de kroppsliga signalerna utan bara betrakta dig själv, som om du ser dig själv utifrån.

Acceptera att denna kontrollerande känsla finns där. Var mitt i den och andas. Fortsätt att andas mitt i denna känsla av kontroll tills de kroppsliga sensationerna släpper.

Känn nu hur du genom dina fötter skapar kontakt med jorden. Visualisera länken som rötter som med lätthet gräver sig ner i den näringsrika jorden tills den når källan av kärlek.

Visualisera först hur du genom dina fötter tömmer ut känslan av yttre kontroll. Känn hur du renar dig själv och hur Moder Jord tar hand om dessa kontrollerande känslor och transformerar om dem till kärlek. Bara släpp taget och överlämna denna begränsning och detta hinder till något större.

Känn nu hur du öppnar upp en kanal från din hjässa upp till solen. Släpp först taget om alla dina tankar som är fyllda med yttre kontroll. Bara släpp taget och överlämna denna begränsning och detta hinder till något större.

Gå nu ner till dina fötter och rötter igen och ta nu emot denna transformerade energi av kärlek från Moder Jord och låt den gå igenom hela din kropp. Fötter, tår, ben, rumpa, höfter, mage, rygg, bröst, armar, händer, fingrar, nacke, hals, ansikte, huvud, hår, hjässa och vidare uppåt.

Känn nu din kanal upp till solen och det rena ljuset av kärlek. Ta nu emot allt detta ljus och låt hela din kropp fyllas av ljuset. Hjässan, huvud, hår, ansikte, hals, nacke, armar, händer, fingrar, bröst, mage, rygg, höfter, rumpa, ben, fötter, tår och vidare neråt. Fyll hela din varelse.

Låt dessa två energier, dina rötter från jorden och din kanal till ljuset, mötas i ditt hjärta. Låt denna kärlekens energi från ditt hjärta skapa en ljusbubbla runt dig.

Visualisera din heliga plats i ditt inre. Här är du alltid trygg. Detta är din plats, bara din. Där kan du ställa alla dina frågor och med visshet veta att du får de svar som du behöver. Du är trygg!

Känn nu hur allt som kommer från dig och som du sänder ut till andra, endast är kärlek. Känn nu hur allt som kommer till dig från andra, endast är kärlek. Allt annat som inte är kärlek kommer från och med nu bara att studsa tillbaka på din ljusbubbla som finns runt omkring dig.

Stanna nu i denna ljusbubbla av kärlek så länge du behöver.

Sedan när du känner att du vill återvända så tacka, tyst för dig själv, jorden och tacka solen och tacka dig själv och alla dina relationer.

Välkommen tillbaka!

Alla rättigheter förbehållna. Inget i denna publikation, varken i del eller helhet, får på något sätt eller i någon form reproduceras eller överföras, mekaniskt eller elektroniskt, inkluderande fotokopiering eller ljudinspelning, utan upphovsmannens skriftliga tillstånd.

©Rosanna Antonsdotter, 2014.

www.antonsdotter.com

