

DAGLIG MEDITATION

Nøgleord: Taknemmelighed
Farve: Orange



SOLEN I HJERTET

Du sidder fuldstændig afslappet.... lad åndedrættet passe sig selv....

Mærk hvordan du slapper af i kæberne og panden..

Se dig selv som et helt menneske...

Fokuser din bevidsthed i et punkt midt mellem øjenbrynene.... Rundt omkring dig er der mørkt, men det betyder ikke noget.... du slapper fuldstændig af, selv om det er mørkt og stille....

Nu flytter du opmærksomheden ned i dit hjerte og ser solen stå op i hjertet.... Fra et lille punkt, en lille gnist, vokser solen i dig og fylder dig med lys, forståelse og kærlighed....

Det er ikke dit legemes lys, men sollys der strømmer ud fra dit hjerte og langsomt trænger ud i dit legeme og oplyser dig.... Sollyset oplyser hele dig.

Du opdager at også lyset i centeret bag panden stråler.... De to lys bliver ét.... Lad disse to lys varme og nære dig og fylde hver eneste celle og atom med lys og kærlighed....

Tag lyset og kærligheden med dig ud i din hverdag.

Slut af med højt, eller inden i dig selv, at sige **Den store invokation**

*Fra lysets kilde i Guds sind
lad lys strømme ind i menneskers tanker
lad lyset komme til Jorden.*

*Fra kærlighedens kilde i Guds hjerte
lad kærlighed strømme ind i menneskers hjerter
må Kristus komme til syne på Jorden.*

*Fra centret hvor Guds vilje er kendt
lad hensigt lede menneskers små viljer
den hensigt mestrene kender og tjener.*

*Fra centret vi kalder menneskeheden
lad Planen for kærlighed og lys fuldbyrdes
må den forsegle døren til det onde.*

*Lad lys og kærlighed og kraft
genoprette Planen på Jorden.*

OM... OM... OM...