

De åndelige skattene

Rundt deg finnes det uendelige åndelige skatter for deg å ta del av. Åndelige skatter er energier som gir oss positive tanker, følelser, innsikt, inspirasjon og ikke minst påfyll av de gode og rene energiene. Å finne åndelige skatter handler om å komme i kontakt med seg selv, naturen, universet og alt som er rundt oss, men kanskje fremst av alt å kunne se det aller minste og å kunne se bakenfor de ytre effektene.

Dette er noe vi best opplever ved å ta til oss vår bevissthet og virkelig (virkelig) velger å være tilstede i øyeblikket. Å oppleve solens varme og kvalitet, vindens rensende og utrolige flyt etc. Noen teknikker for å bli mer bevisst i øyeblikket, er ved å skifte fokus fra våre hverdagstanker, til kroppens tilstedeværelse, vår inn og ut pust og ved å skape indre ro.

Indre ro er en viktig nøkkel og gjøres best ved at man i tanke og med følelser gir slipp på alt. Man skaper altså et øyeblikk kun for seg selv, hvor ingenting annet betyr noe. Absolutt Ingenting! Her får man tid til å oppleve seg selv i stillhet, og med stillhet, og vi får muligheten til å bygge opp og styrke 'vår sanne og rene bevissthet'.

Om man vil fokusere bare på et punkt på kroppen, så la det gjerne være på Hjertechakraet, (mellom brystene). La hver inn og ut pust gi slipp på gamle energier og fyll på med nye og rene energier. Bytt gjerne også ut gamle negative tanker om deg selv med nye og positive tanker eller affirmasjoner. («Jeg er perfekt, har og kan alt jeg trenger i øyeblikket.»)

Åndelige skatter finner du ved å se deg rundt, men også ved å se og kjenne inn ditt indre. Du søker ganske enkelt det unike i alt du ser eller fokuserer på. Om vi lærer oss å virkelig kjenne inn med tanke og følelse, kan vi lære å kjenne inn de unike og positive frekvensene som kommer fra så å si alt, (men her må man ha ro og fokus).

Åndelige skatter kan komme i flere varianter, alt fra en ny og spennende duft, en ny eller gammel farge, fra musikk eller fugler som synger, en blomst eller en glinsende vandråpe langs veien, høstens vakre farger eller vårens blomstring av liv, en sky med en helt unik form og bevegelse, en krystall eller sten som for et øyeblikk vekker undrende følelser, et dyr eller et menneskets energi, fra mat og fra mange andre opplevelser. Så hvorfor ikke velge å være en åndelig skattejeger!

Bevisst, åpen, positiv og nysgjerrig!

La jakten begynne med å bli bevisst deg selv, slik at skattekisten alltid er med deg.

Må de store og unike skattene finne deg og bringe deg glede til alle livets dager!

Lykke til!

Abthir

