

LÆRINGSPUNKTER

BØN & GUIDER



INTRODUKTION TIL BØN & GUIDER

- Vi mennesker har en krop, sjæl og sind
- Når sjælen ikke er i en fysisk krop, så er den subtil og kan være en guide
- Guider har altså bevidsthed, men ingen krop
- Vi kan forbinde os med guider - både afdøde eller meget ældre sjæle
- Guider har ét formål: at støtte og hjælpe os jordiske mennesker med at udvikle os



HAR JEG NOGLE GUIDER?

- Alle har guider
- Typisk har du et team af guider med forskellige funktioner og evner
- Primære guide: helt tætte, faste støtte, som er med dig hele livet
- En skytsengel: passer på dig, hvis du kommer ud for fare
- Guiderne er der hele tiden og blander sig, når du beder dem om det



HVEM ER DINE GUIDER?

- Guider har ikke en fysisk krop, så de har ikke en klassisk udtryksform som en person
- De viser sig som en følelse eller fornemmelse af forbundethed i din krop
- Guider er optaget af at give dig inspiration, støtte og hjælp
- Skal ikke forveksles med clairvoyance
- Vi forbinder os med noget, som er større end os selv og en del af en højere bevidsthed



HVORDAN FORBINDER DU DIG MED DINE GUIDER?

1. Skab ro i kroppen
2. Brug indgangsbøn som velkomst
3. Træn din tilstand og følelse i kroppen
4. Tag afsked og bed dem om at træde tilbage



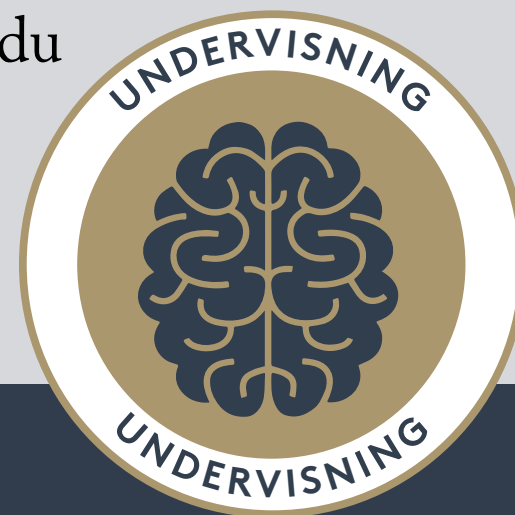
SKAB RO I KROPPEN

- Afsæt ekstra tid
- Meditér, så du er mere afslappet og balanceret
- Du skal kunne sidde i en meditativ tilstand
- Din meditationspraksis skal altså være øvet og veludviklet
- Luk dine øjne og skab et tungt og roligt åndedræt



HVORFOR BRUGE BØN SOM VELKOMST?

- I bøn kan man godt føle sig bange eller underdanig, men husk at I er ligeværdige
- Guidernes formål er at hjælpe, støtte, give indsigt og information
- Bøn er ydmyg håndsrækning som hjælp
- Guiderne blander sig ikke i dit liv, hvis du ikke beder dem om det
- Tro på, at der er mere, end du kan se - overgiv dig og hav tillid



BØN TIL GUIDER OM AT VILLE BLENDE MED

- “Kære Guider. Jeg er taknemmelig for, at du vil komme til mig. Jeg vil gerne bede dig om at vise dig tydeligt. Så tydeligt, at det er dig muligt, at vi er forbundet.”
- Vi beder altid om fra det reneste, højeste og bedste fra os
- Der er ikke noget med forvarsler, sygdomme, ulykker eller død
- Dine guider er her for at støtte dig i din udvikling



TRÆN DIN TILSTAND OG FØLELSE I KROPPEN

- Registrer forskel på din egen tilstand og på tilstanden, hvor du inviterer guider ind
- Hvordan mærkes sammensmeltningen?
- Guiders tegn på blendingen kan være ved at gentage tegn, tilstand eller følelse, der dukker op
- Oplever du en boblende fornemmelse, varme, kulde, kilden eller opfavnelse?
- Guider forbinder sig ikke gennem hovedet, men typisk gennem følelser eller en tanke



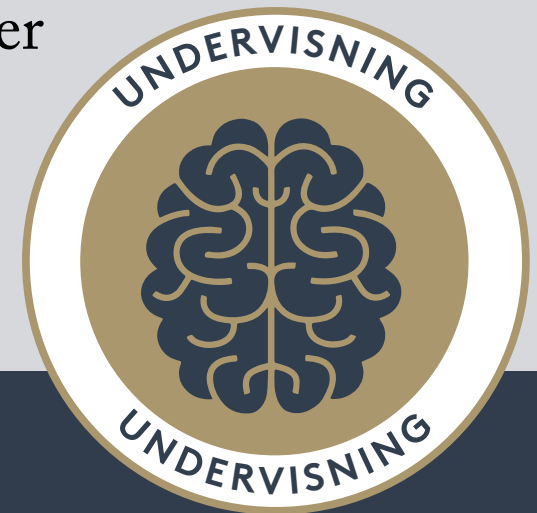
OPBYG SAMARBEJDET OG TRÆN MED DINE GUIDER

- Hav tillid; du behøver ikke beviser for, at de er tilstede
- Dit team af guider er der hele tiden, men forskellen er, om du har bedt dem om træde frem
- Se det som fast kollega, der er til rådighed hele tiden som din støtte og hjælper
- Træning kan gøre, at du modtager beskeder helt tydeligt - ligesom når Rikke giver readings



ØVELSE: TRÆN HVER DAG

- Forbindelse og evnen eksisterer hos dig
- Nu er det handlingen, du skal integrere
- Send en bøn ud til dine guider om at være med dig
- Brug dem i løbet af en dag
- Træn i at fornemme følelsen i din krop, når du er forbundet
- Overgiv dig til at tro



LYT TIL INTEGRATIONSMEDITATIONEN HVER
DAG I DE NÆSTE 30 DAGE

