

## Om meditationens betydning lige nu

I en tid hvor energierne er i bevægelse, i hurtig bevægelse – og hvor den energetiske tilstrømning er hurtig og højfrekvent, er der i særlig grad brug for forbindelse til jorden.

For at mennesket forbinder sig til den planet, som de lever på nu.

For at kunne holde kernen lige.

For at kunne holde lyset.

Derfor er der brug for meditation.

Meditation er fordybelse – i et givet tidsrum – i nærvær – i værende nær.

Og tilgangen til det hele ligger i åndedrættet.

Meditation er en tilstand, en tilstand der nås, via en rolig og fokuseret tilgang. Og ved at give tid, tid til at komme i tilstanden, til at være i ro og fokus, idet dette langt fra bare kommer af sig selv.

Udover at du finder ind til din egen kerne, så er den største og stærkeste forbindelse til universet, til den guddommelige energi, går gennem dig. Gennem din ro og tilstedeværelse.

I denne tid er der som nævnt uendeligt meget brug for denne ro og tilstedeværelse.

I det kollektive rum.

I dig, for at du kan være i det kollektive rum – møde og bidrage til det der sker, med ...ro.

Der er brug for det i forhold til at kunne møde og – bidrage til – heale kollektiv lidelse.

Der er brug for det i forhold til at kunne forbinde sig med den kollektive kærlighed – og lade den sprede sig.

Altid.

Og især lige nu.

Så, vær med dine meditationer. Vær i dem. De har flere formål.