

# Middags- koordinering



VisdomsNettet  
[www.visdomsnettet.dk](http://www.visdomsnettet.dk)

# Middags- koordinering



**VisionsNettet**  
[www.visionsnettet.dk](http://www.visionsnettet.dk)

# Middagskoordinering

## Meditationsomrids

### Supplerende meditation

Du kan supplere din morgenmeditation med daglige koordineringer og påmindelser.



Dette er den enkleste og letteste af de daglige supplerende meditationer. Det vigtigste og vanskeligste består i at gøre det – og at gøre det nøjagtig klokken 12:00. I begyndelsen virker det måske umuligt at gøre det på slaget 12:00, men forsøg at komme så tæt på, som du kan, indtil rytmen gradvis forbedres.

Middagstid er et af dagens kardinalpunkter. Det er det optimale tidspunkt for skabelse af en bevidst koordinering med det guddommelige. Her skal du minde dig selv om, at du er et barn af Gud – at du er en livsenhed i det Ene Livsvæsen.

Du kan vælge dine egne ord, eller simpelthen huske din guddommelighed uden at sætte ord på. Sandsynligvis har hvert menneske sin egen individuelle opfattelse af forholdet til Gud, men tilsammen udgør de forskellige opfattelser eller mentale billeder én universel erkendelse, nemlig at det enkelte menneske dybest set er bevidst om, at det er en levende del af alt liv.

Ved middagstid minder du dig selv om denne sandhed. Hvis du foretrækker det, kan du benytte dette mantra, som bruges overalt på planeten:

*Livets og kærlighedens Herre,  
jeg kender til nøden i verden.  
Rør på ny mit hjerte med kærlighed,  
så jeg også kan elske og give.*





**VisionsNettet**  
[www.visionsnettet.dk](http://www.visionsnettet.dk)