



Find et stille og roligt sted, hvor du kan sidde eller ligge behageligt.

Luk øjnene og træk vejret dybt ind gennem næsen, hold vejret et øjeblik, og giv så slip med et langsomt åndedrag ud gennem munden.

Mærk, hvordan kroppen slapper mere og mere af for hver vejtrækning.

Fokuser nu på dit hjerte.

Mærk stilheden dybt inde.

Hvil en stund i stilheden og lad den omslutte dig som en blid favn.

For dit indre blik ser du nu et strålende tempel af gyldent lys, der toner frem omkring dig.

Luften er mild, og en subtil duft af roser omfavner dig.

Du mærker en varm, kærlig tilstedeværelse, og foran dig står Maria Magdalene.

Hendes øjne er fyldt med medfølelse, og hendes nærvær vækker en dyb genklang i din sjæl.

Hun rækker en hånd ud til dig, og i det øjeblik, du tager den, strømmer en bølge af lys og kærlighed igennem dig.

En følelse af dyb accept og ubetinget kærlighed fylder dit væsen.



Hun lægger blidt en hånd på dit hjerte, og en gylden-pink energi begynder at pulsere i dig.

Du mærker, hvordan gamle sår, tunge følelser og begrænsende tanker langsomt løsner sig og forvandles til ren kærlighed.

En dyb åbning sker i dit hjerte, og du mærker en større forbindelse til din egen sjæls sandhed.

Stil dig selv spørgsmålet: Hvilke gamle smerter eller mønstre er jeg klar til at give slip på?

Hvad ville ske, hvis jeg tillod mig selv at leve fuldt og helt fra hjertet?

Lad svarene komme uden pres – som følelser, billeder eller ord, der opstår spontant.

Maria Magdalene fører dig nu til en kilde med krystalklart vand.

Hun inviterer dig til at træde ind i vandet og lade det rense dig.

Du træder langsomt ned i kilden og mærker, hvordan det kølige, klare vand vasker alt det væk, som du ikke længere har brug for.

Begrænsninger, frygt, tvivl – alt skylles bort, og du føler dig lettere, friere, renere.



Når du stiger op fra vandet, er du genfødt, strålende og hel.

Mary Magdalene ser dig i øjnene med en dyb, kærlig visdom.

Hun læner sig tættere på og hvisker en besked direkte til din sjæl.

Måske hører du ord, måske ser du et symbol, eller måske mærker du bare en stille vished om din sandhed og dit næste skridt.

Stol på det, der kommer, uanset hvordan det viser sig.

Du føler en dyb taknemmelighed.

Maria Magdalene smiler og lægger sin hånd over dit hjerte én sidste gang, som en velsignelse, før hun langsomt træder tilbage.

Templet begynder at svæve væk, og du vender stille og roligt tilbage til din krop.

Mærk dine fingre og fødder, træk vejret dybt ind, og når du er klar, åbn dine øjne.

Bliv siddende et øjeblik og mærk den fred og kærlighed, der stadig vibrerer i dit hjerte.

Hvis du har lyst, kan du skrive dine oplevelser ned – hvilke indsigter du fik, hvad du mærkede, og hvordan dit hjerte føles lige nu.

Giv dig selv tid til at integrere denne rejse, og vid, at du altid kan vende tilbage hertil, når du ønsker at forbinde dig dybere med Maria Magdalene og din egen sjæls sandhed.