

Dag 26

Øvelse 20. Med sjælen som udgangspunkt

6:16 min.



87

Denne 6 minutters praksis skal mere betragtes som en påmindelse om at leve med udgangspunkt fra sjælen, end at den skal betragtes som en særskilt meditativ praksis, du trækker dig tilbage og foretager.

Formålet med adskillige af de korte øvelser og praksisser, du præsenteres for er, at de bringer dig tilbage til din kerne, til din sjælstilste-

deværelse og -bevidsthed, så den bevidsthed bringes med i ALT, hvad du laver dagen igennem.

Så øvelsen "afsluttes" ikke som sådan efter de 6 minutter, tværtimod fortsætter den, indtil bevidsthedstilstanden måtte glide dig afhænde igen – hvorefter det er en god ide at gentage øvelsen.



TEKST TIL LYDFIL

»Hvem er jeg? HVEM er jeg? Hvem ER jeg? Hvem er JEG? – er nok et af de spørgsmål, der fra tid til anden spørger i alle mennesker.

Er du din krop? Nej. Kroppen har sit eget liv. Den bygger op, den bryder ned. Al hud er skiftet ca. én gang månedlig. Alle celler i hele kroppen er udskiftet i løbet af 7 år.

Er du dine tanker? Nej, tanker kommer og går. De er flygtige, og de farves af tilfældige og udefrakommende input. De farves af de skiftende følelser.

Er du da dine følelser? Nej, følelser er også ganske flygtige og skiftende, styret af vejr, vind, cyklus, andre menneskers luner og tilstande mm.

Er du dine relationer? Nej, dine relationer afspejler aspekter af dig – men fortæller i sin essens alligevel ingenting om, hvem du er.

Er du mon noget større bagom krop, tanker, følelser og relationer? Er du mon en SJÆL, hvorigennem dette liv – i al sin blomstring og forfald – leves? Er du mon mest af alt en OPLEVENDE BEVIDSTHED, der samler ERFARINGER udi det at være menneske. Er du mon mest af alt metaforisk udtrykt lærredet i biografen, den væren, hvorigennem livets mange dramaer udspilles.

Ønsker du først og fremmest at leve ud fra din essens, så gør det til en vane adskillige gange hver dag at skifte perspektivet ved at sige – og mærk i dig: ”Med sjælen som udgangspunkt”.«

MIND

FULNESS