

Om stilhed.

At være stille.
Sådan helt stille.
Uden at gøre noget.
Uden at skulle noget.

At være stille...
For at være.

Det er en – powerfuld – vej ind at belive dig.

Som at lade lyset finde dig, og tilstrømme dig.
Som at lade dig rekreere.

At være stille.
Sådan helt stille.
Kan være svært.
Men, det kan læres...igen.

Du kan lære det. Øve dig i det.
Og så mærke hvordan det er at være. Opleve det.

At være stille.
Uden andet formål end at være.

Ikke meditere. Ikke reflektere. Ikke noget som helst.
Være stille.

At være stille. Uden musik. Uden en bog. Uden skærm. Uden at tale. Uden noget som helst.
Andet end at lade stilheden finde dig!

Prøv det.
Giv dig selv 10 minutter om dagen.
Øv dig.
Og mærk hvor powerfuld stilheden er.
Vær med stilheden.
Vær.