

## Om sammensmeltning

Universet er udenfor dig.  
Langt ude i rummet.

Universet er også inde i dig.  
Dybt inde i dig.

Når du i meditation retter opmærksomheden ud, så har du også den indre opmærksomhed med.  
Det er uundgåeligt.

I meditation er der en sammensmeltning af det indre og det ydre.  
Det er derfor vi kan opleve fred og harmoni i meditation. Fordi sammensmeltningen er givende og meningsfuld.  
Det bringer os hjem.  
Hjem til det indre univers.  
Hjem til det ydre univers.

Det vi oplever er helheden.

Prøv at være i din meditationer med dette som udgangspunkt.  
Vær med det i form af en opmærksomhed på selve meditationsoplevelsen....ikke på et resultat.

Oplev hvad der sker i og med dig....i og med dig i sammensmeltningen.