

Om meditation som fundament

Hvordan opfatter du meditation, helt konkret: dig og meditation, meditation i dit liv?

Er det noget, som du får gjort når du har tid?

Er det noget du gør hver dag?

Hvad hjælper meditationen dig med?

Hvad får du ud af at meditere?

Prøv lige at give det et par tanker, inden du læser videre ☺

Grunden til at jeg inviterer dig til at rette opmærksomheden på ovenstående er, at det ofte er sådan, at meditation er noget vi skal have tid til.

Noget som vi ikke giver tid, når vi ikke har så meget tid – eller føler vi har så meget tid.

Noget vi ikke "får gjort", når der ikke er nogen indlysende grund til det – hvilket ofte vil sige: når vi er på toppen, har masser af energi mm.

Noget vi (heller) ikke "får gjort", når vi mangler energi og overskud.

Kort sagt, er meditation ofte noget, som vi synes vi skal have overskud til (af egen energi og tids-energi) ...og omvendt også noget vi ikke "behøver" når vi *har* energi.

Lidt sat på spidsen. Jeg ved det ☺

Især til medlemmer af MeditationsUnivers ☺ ☺

Men, er der måske alligevel ikke lllliid om det?

At vi kommer til at betragte meditation som en slags overbygning til vores liv. Når der er tid, plads, overskud mm.

Hvis vi betragter meditation som et fundament for og i vores liv, så vil det være helt anderledes.

Så vil der altid være plads, tid, overskud mm. til meditationen.

Vores meditation vil være fundamentet for det hele ...det der bringer os igennem, det der giver os styrke og overskud, det som konsoliderer vores glæde og meget mere af samme.

Dette er en inspiration og invitation til at betragte meditationen som (en del af) fundamentet i livet.

Det er igennem meditationen, at vi bærer os selv, i livet.

Det er også igennem meditationen, at vi finder ind til nye indsigter ...og når ud i andre dimensioner.

Så giv plads, tid og rum...til din meditation!