

Om sprækkerne

Meditation er sædvanligvis noget vi forbinder med at sidde ned.
Og med at afsætte tid.
Og måske også sætte et fokus for meditationen.

Det er fine og gode udgangspunkter for meditationen – og en praksis omkring meditation.
Idet det skaber og giver kontinuitet – og forpligtelse. Forpligtelse overfor dig selv og din meditation. En forpligtelse du indgår med dig selv.

Meditation er OGSÅ noget der kan "ske" i sprækker.
I sprækker i hverdagen.
Sprækkerne er en slags tidslommer, hvor du ikke har gang i andre ting – og hvor dit system kan "slide" hen i meditationsvibration.
Og i den sammenhæng skabe ro, overblik, rum og indsigt.

Jeg vil invitere dig til at blive opmærksom på sprækkerne. I dit liv.
Og "bruge" dem meditativt.
Med en opmærksomhed om at det er meditative sprækker.
Med en værdisætning af dem som meditative sprækker.

For, jeg er temmelig sikker på du allerede genkender beskrivelsen af sprækkerne.
Måske allermest som tidslommer hvor du dagdrømmer, kigger formålsløst ud af vinduet og mere af samme slags.
Dét er meditative sprækker. Som du allerede bruger.

Gør du det fremover med en opmærksomhed på, at det er præcis det de er: meditative sprækker.
Og værdisætter dem som sådanne.
Så har du skabt dig betydningsfulde meditative øjeblikke, hvor du skaber dig ro, overblik og indsigt.
Det sker næsten helt af sig selv.