

Alt det, som kommer og går

Alt det, som kommer og går, er ikke dig.

Du er ikke dine tanker. Du er ikke dine følelser. Du er ikke din krop. Du er ikke din mad. Du er ikke din bil. Du er ikke din partner. Du er ikke dit (indre) barn. Du er ikke dit yoga-program. Du er ikke din udvikling.

Du har nogle tanker, følelser, en krop, noget mad, en bil, en partner, et barn, et yogaprogram, en udvikling.

Nyd det som livet giver dig i øjeblikket. Men identificer dig ikke med det. Betragt det, observer det, vær vidne til det.

Se på et tidspunkt på vidnet. Hvem er vidnet? Hvem er du?

”Don’t mistake the weather for the sky of your being” (Kirtana)

Med tak til inspiration fra Jacqueline Longstaff