

DEN PERFEKTA TRÄNINGEN*



Slut dina ögon och ta några stilla andetag.

Ingen övning är nödvändig. Du vilar redan i ständigt närvarande gränslös medveten närvaro. Så bara vila.

Överge alla försök och ansträngningar.

Uppmärksamma bara det gränslösa utrymmet av medvetande ur vilket allt föds.

Vila i det igen.

Vila i det igen.

Bekymra dig inte om det varar ett kort ögonblick. Bara vila i tomhet.

Korta ögonblick är bra nog.

Ansträngningar är inte nödvändigt. Bara var och vila i ditt medvetande just nu.

Ingenting och allting

Bara just nu, just det här

Inget behöver uttryckas

Du det här

Alltid

Redan

Ja

Nej

Kom tillbaka till rummet

Hur blev det här för dig?

*) Fritt ur Integral life practice av Ken Wilber