

KONSTEN ATT GÖRA INGENTING

Ibland är det meningen att göra ingenting. Det är ju inte stress som är farligt utan bristen på vila säger några.

Men konsten att vila och göra ingenting är lätt att missförstå. Hur många gånger ser man inte människor som försöker visa sig bäst på att göra ingenting, utan att se att dom då egentligen bara presterar, fast på en annan arena. Bäst i klassen på mindfulness och medveten närvaro är kanske det roligaste missförståndet man kan få uppleva. Eller bäst på att titta på solnedgången, vill du bli det?

Så prova att göra ingenting en stund, just nu!

Jag menar sitt bara där och gör ingenting!

Att göra ingenting betyder inte att det är tomt, du har fortfarande tankar, du har fortfarande känslor. Men kanske handlar ingenting om att låta det vara som det är. Att inte aktivt styra eller värdera din inre uppmärksamhet. Inte ens försöka vara annorlunda, utan bara vara det som är. Att inte försöka vara, göra eller känna något speciellt utan bara ta emot det som är, utan alla försök till förändring - i total acceptans. Enkelt, eller hur?

Nej, inte ens att göra ingenting är enkelt om vi försöker för mycket.

Hur är det för dig att göra ingenting?
