

## *Hjerte historie 2*



### *Symbiose*

*Jeg er ofte sammen med dyrene i naturen. At sidde og betragte dyrene omkring mig er som at være på kursus i nærvær og oprigtighed. Jeg plejer at finde et godt sted og derpå indstiller jeg mig på naturen og dyrene. Al min opmærksomhed er rettet mod dem. Hver en detalje tager jeg ind. Jeg ophører med at være den jeg er for en stund, og ligesom jeg betragter dyrene, da betragter de mig – og smitter mig med deres nærvær. Og jo mere jeg åbner mig for denne kontakt, jo mere træder mit liv i baggrunden, og jo mere i live føler jeg mig. Al nærvær handler om overgivelse, også nærvær med dyrene. Prøv selv at overgiv dig. Forvent ingen mirakler. Forvent intet som helst. Bare overgiv dig, og nyd øjeblikket.*