

Publicerad 2010-09-08 13:29 av SagaArt

Finn njutningen inom dig

Konsten att Njuta

Njutning i de små tingen
skapar vardagslycka

Välbefinnande

Tillåt dig att njuta
Livets mening är njutning
Livsnjutning

Många jagar njutning
men glömmmer
att vi bär njutningen inom oss

Njutning är en känsla
Känslor är gratis

Lev i nuet
Fånga njutningen
via medvetenhet

Du har allt du behöver

Under min promenad såg jag en främmande kvinna som rökte en cigarett. Cigaretten i hennes hand påminde mig om att jag var röksugen. Hon var på väg emot mig på gatan. Jag bestämde mig för att stoppa henne för att fråga om hon kunde bjuda mig på en cigarett. Det kunde hon. Bakom oss där vi stod på trottoaren fanns en låg stenmur som var perfekt att sitta på. Jag satte mig ner på muren och tog tacksamt emot cigaretten hon bjöd på.

- Jag sätter mig här och röker för jag tycker inte om att gå och röka samtidigt, så jag med ett leende medans jag tände cigaretten.

Hon såg lite förbryllad ut.

- Jag tycker om att medvetet njuta. Jag vill känna njutningen som cigaretten ger mig. Om jag röker samtidigt

som jag går, då känns det som att jag tappar njutningen av både cigaretten och mina steg, fortsatte jag.

Jag vände mitt ansikte mot solen, tog ett djupt halsbloss, kände hur röken gick ner i mina lungor. Kände hur huvudet blev lite klarare av nikotinet. Jag log mot solen. Jag log åt känslan av välbefinnande. Jag log åt känslan av nikotinets rus. Jag log åt känslan av att bara vara i nuet och njuta.

Jag noterade att hon tittade på mig och därefter tittade hon på sin cigarett. Instinktivt valde hon att slå sig ner bredvid mig på muren. Vi log mot varandra och därefter riktade vi våra ansikten mot solen, blundade och drog ett varsitt djupt halsbloss. Vi njöt tillsammans och separat. Vi rökte våra cigaretter i tystnad.

Vi log i samförstånd när vi fimpade våra cigaretter. Jag noterade en ny glimt i hennes ögon. Hon var fullkomligt närvarande.

- Tack, ha en bra dag. Carpe diem, sa jag när vi skulle skiljas åt
- Tack själv. Jag behövde nog stanna upp en liten stund. Misstänker att jag from nu kommer att välja bort att gå och röka. Du har rätt, det är en skillnad, svarade hon och skrattade

Hon fortsatte sin färd och jag min. Jag inbillade mig att även hennes steg var lite mer medvetna än tidigare. Tanken fick mig att le.

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren SagaArt med Poeter.se id #33386 innehar upphovsrätten