

MEDITATION PÅ ÅNDEDRÆTTET

(ca.15 minutter – tekst skrevet med rødt, skal ikke siges)

Giv dig tid til at sætte dig til rette i en naturlig, afslappet og årvågen stilling med fødderne fladt på gulvet. Det kan være af stor betydning, hvordan vi sidder under meditation. Vi vil sidde i en afslappet stilling med ryggen ret og skuldrene afslappede. Det kan være en hjælp at sidde fri af stoleryggen, så ryggraden holder sig oppe ved egen kraft, hvis du kan finde dig til rette med det. Find en stilling, som udtrykker værdighed og årvågenhed, men stadig er afslappet, og som du finder bekvem. Hagen kan være trukket lidt ind.

Så brug et øjeblik på at finde frem til det, den fornemmelse af afslappet årvågenhed.

Du kan have øjnene åbne eller lukkede, alt efter hvad du finder mest behageligt. Du kan måske prøve at eksperimentere med enten at holde dem åbne eller lukkede i disse øvelser. Det kan være bedst at starte med lukkede øjne for bedre at kunne holde opmærksomheden rettet mod din oplevelse af, hvad der foregår i dit sind og din krop. Men du skal gøre, hvad der er bedst for dig. Hvis du holder øjnene åbne, så lad blikket hvile foran dig på gulvet med et blødt fokus, så du lader bare blikket hvile der uden egentlig at se *på* noget.

Der vil undervejs være kortere eller lidt længere pauser, hvor du kan sidde og arbejde med det, som lige er blevet sagt. Men husk, at du aldrig skal føle dig forpligtet til at følge instruktionen, det er vigtigt, at du respekterer dine egne grænser og har omsorg for dig selv. Har du brug for en pause, kan du blot åbne øjnene og se dig lidt omkring, måske rejse dig op at stå, og så igen sætte dig og vende tilbage til instruktionen, når det er i orden for dig.

Lad nu din mave slappe af, så åndedrættet kan flyde ubesværet ind og ud. Slap musklerne af i ansigtet, kæben, skuldrene og nakken.

Slip så godt du kan de tanker og ideer, du har med dig i dag. Lad bare fortiden glide i baggrunden og giv slip på tanker og bekymringer om, hvad der ligger forude. Se om du kan give dig selv lov til bare at være lige her et lille stykke tid.

Du har sat tid af, hvor du ikke lader dig forstyrre. Uanset hvad der dukker op i dit sind, møder du det uden at vurdere, men lader alt være som det er – så godt du kan. Du sidder med en venlig og imødekommende indstilling over for dig selv.

Du kan nu rette din opmærksomhed mod de fysiske fornemmelser i din krop. At føre opmærksomhed til fysiske fornemmelser kan hjælpe os til at komme til stede

her og nu, øjeblik for øjeblik, fordi kroppen altid er til stede, uanset hvor sindet er. Læg mærke til vægten af din krop i stolen, og hvor kroppen har kontakt med gulvet og stolen. Du kan måske mærke den lette berøring af tøjet mod din hud eller måske luften mod dine hænder eller dit ansigt.

Du kan nu samle din opmærksomhed og rette den mod din vejrtrækning. Du kan måske mærke åndedrættet i mellemgulvet, der hæver og sænker sig med indåndingen og udåndingen. Hvis det kan hjælpe dig til at fokusere din opmærksomhed, kan du lægge en hånd på din mave og mærke den hæve og sænke sig. Eller du kan vælge at fokusere på området mellem næseborene og mærke luften, der bevæger sig ind i kroppen og forlader kroppen.

Vi forsøger ikke at trække vejret på en bestemt måde - lad ganske enkelt din krop trække vejret helt naturligt. Din krop skal ikke føles på en bestemt måde. Vi observerer bare vores åndedræt og lader oplevelsen være som den er, så godt vi kan uden at vurdere vores oplevelse og uden at ændre på den.

Du kan måske finde frem til, hvor du mest tydeligt oplever fornemmelsen af åndedrættet og hold, så godt du kan, din opmærksomhed der. Følg med din opmærksomhed den fysiske fornemmelse af dit åndedræt, du lægger måske mærke til, hvordan den forandrer sig med hver indånding og udånding. Du bemærker måske den lille pause mellem ind- og udåndingen, og igen før den næste indånding.

Du sidder her med fokus på dit åndedræt, følger hver indånding og udånding med din opmærksomhed.

Mens vi sidder her med fokus på åndedrættet, vil opmærksomheden uundgåeligt vandre af sted. Det er naturligt, det er simpelt hen, hvad vores sind er vant til at gøre.

Når du opdager, at din opmærksomhed er fanget ind i en tanke, følelse eller sansefornemmelse, lægger du bare mærke til det. Måske kan du endda nænsomt sige: "Ikke nu" til dig selv, lade dit sind give slip på tanken og føre din opmærksomhed tilbage til det næste åndedrag. Der er ingen grund til at bebrejde dig selv, når tankerne vandrer.

Hver gang du opdager, at du er ført væk fra åndedrættet af tanker eller fornemmelser i kroppen, retter du, så godt du kan, en nænsom og omsorgsfuld nysgerrighed mod din oplevelse. Før så din opmærksomhed tilbage til fornemmelsen af åndedrættet, øjeblik for øjeblik.

Hvor er din opmærksomhed lige nu? Er den drevet væk fra åndedrættet, vender du blot roligt tilbage.

Åndedrættet kan være som et anker, der hjælper os med at være til stede og nærværende fra øjeblik til øjeblik - åndedrag for åndedrag.

Du sidder her med opmærksomhed på dit åndedræt. Du sidder med en venlig indstilling over for dig selv og en åben, omsorgsfuld indstilling over for det, der dukker op i dit sind, uden at bedømme eller kritisere din oplevelse lige nu. Du lader blot det hele være som det er, men du sidder her, med hele din indånding og hele udåndingen.

Du kan nu sidde lidt og praktisere opmærksomhed på åndedrættet.

(Lad tiden gå indtil der er gået ca. 15 minutter – er denne pause mere end et par minutter, kan følgende sætning siges: ”Du sidder her med opmærksomhed på dit åndedræt, og vender tilbage, når du opdager at du er blevet fraværende.” Derefter en lille pause inden den afsluttende instruktion:)

Vi nærmer os nu afslutningen af vores meditation. Du kan bruge et øjeblik på at anerkende dig selv for det arbejde du har gjort i den praksis, du lige har udført – Du kan anerkende dig selv for at have trænet din opmærksomhed, og den opmærksomhed, kan du tage med dig, når du om lidt går videre med din dag.

Du kan nu åbne øjnene, bevæge dig lidt og se dig omkring.