

Øvelse 9. Mindfulness-meditation med fokus på åndedrættet

16:00 min.

Dette er en simpel meditationsteknik, som kan skabe en dyb, afspændt tilstand i din krop og dit sind. Når sindet gør sig stille men forbliver vågent, så vil du opleve dybere, mere stille niveauer af opmærksomhed.

Det anbefales, at du for optimal effekt praktiserer denne procedure ca. 20 minutter to gange om dagen, morgen og aften. Du kan også anvende praksissen nogle få minutter i løbet af dagen, hvis du føler dig stresset. Det vil hjælpe dig til at blive re-centreret i dig selv.

Bemærk at når du lytter til guidningen, så kommer først den generelle instruktion til meditationen, ca. 3 minutter. Så slås på en gong én gang for at signalere, at nu er du på egen hånd i meditationen, og der er en pause på 8 minutter. Derefter kommer gongen 3 gange, så du får lejlighed til blidt at komme tilbage, inden en kort instruktion kommer til sidst som afslutning.

Instruktionen er således for dig, der ønsker ganske lidt guidning og tidsstyring, og føler dig i stand til efterhånden at praktisere meditation egen-guidet.



»Luk dine øjne. Blidt, lad din opmærksomhed rettes mod åndedrættet. Observer åndedrættet, når du ånder ud og ind. Vær opmærksom på hele åndedrættet. Prøv ikke på at interve-

nere på en bevidst måde.

Når du observerer åndedrættet, iagttager du måske, at det ændrer sig. I hastighed, rytme eller dybde. Der er måske lejligheder, hvor det tilsyneladende stopper. Uanset hvad der sker med det, så iagttag det, uden modstand eller forsøg på at forandre det.

Du vil måske opleve, at opmærksomheden flyder væk fra åndedrættet og til en tanke i sindet, en følelse eller fornemmelse i kroppen, eller en lyd i omgivelserne. Uanset hvornår du registrerer, at du ikke observerer åndedrættet, bring så blidt din opmærksomhed tilbage til åndedrættet.

Forsøg gennem denne opmærksomhedsmeditation at give slip på de forventninger, du måtte have til praksissen. Til tider vil du registrere, at en følelse eller tilstand er dominerende i din opmærksomhed. Hvis du fokuserer på en følelse, en tilstand eller forventning, behandl den som enhver anden tanke og bring blidt opmærksomheden tilbage til åndedrættet.

Gør praksissen i ca. 15-20 min.

(Meditationsbogens øvelse 9.11, side 136)



hvor vi basalt set føler positive følelser for en anden. 2) Det kan motivere heroisk adfærd. 3) Det risikerer livet for at redde andre. 4) Det tilfører energi til kreative, kunstneriske præstationer. Al passion er emotionelt baseret.

DET KLOGE, VISE SIND er vigtigt at kultivere. Det er her, der sker en integration af det rationelle og det emotionelle sind. Det balancerer logik med, hvad du føler med hjertet. Det er centreret og har en sund jordforbindelse. Det inkluderer intuition og faktisk kendskab.

Alle har en kapacitet for indre visdom. Men det er en kapacitet, der skal trænes og kultiveres for at tage mere fast bo i én. Mindfulness-træning og meditation er gode redskaber hertil. Terapi kan også være en metode. Autentiske samtaler med gode venner kan kultivere det kloge, vise sind. Men vigtigst af alt, i relationen til dig selv, gør det måske til en vane, når du møder en udfordring at spørge dig selv: Hvad ville mit kloge, vise sind mene, sige og gøre?

Tag bevidstheden om de forskellige nuancer af dit sind med i de gøremål, der venter dig, efter at du har afsluttet øvelsen.«