

## **Åndedræt og Naturen [Lydfilen varer 7 minutter og 22 sekunder]**

Åndedræt og naturen.

Sæt dig godt til rette, eller læg dig et sted. Gerne ude i naturen. Gør det så behageligt, som det kan lade sig gøre lige nu og her.

Juster tøjet på kroppen, eller ryg ligt rundt på dig, så du kan finde en stilling, som er så stabil, som det kan lade sig gøre.

Giv gerne lidt slip på musklerne i kæben. Lad den falde lidt ned. Måske bare en lillesmule.

Lad nakkemuskulaturen og skuldrene, armene følge lidt med, blive en lillesmule tungere synke lidt ned.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Giv lidt slip i maven og i benene.

Og ret nu opmærksomheden omkring dit åndedræt, og mærk nu, hvordan kroppen trækker vejret for dig.

Du kan finde en indånding, som din opmærksomhed lige kan koble sig på, og så følge bevægelsen, som den starter ved næseborene og ned igennem kroppen og vender og bliver til en udånding.

Indånding. Udånding. Rytme. Mønstre af bevægelse i vejtrækningen lige nu og i dette øjeblik.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Og fra hver eneste indånding tager kroppen lidt frisk ilt til alle de indre organer til alle celler, og giver lidt slip og puster ud på hver eneste udånding.

*[Stilhed 10 sekunder]*

En frisk ilt på indåndingen, som hvert træ, blade, buske, græs omkring dig har skabt, og som du drager nytte af, og kroppen samler næring fra luften omkring dig.

*[Stilhed 15 sekunder]*

Og når du puster ud, så lader du kroppen give lidt slip på noget af det, der er brugt, og ikke længere er brug for og giver lidt næring tilbage til alle planter og træer. Alt de grønne omkring dig.

En udånding, som hele planteriget drager fordel af. Hele naturen omkring dig. Så giv bare dig selv lov til at trække vejret med naturen lige nu. Indånding og udånding.

*[Stilhed 15 sekunder]*

Frisk ilt ind. Det brugte ud i et samspil med naturen omkring dig. Et makkerskab. Et samarbejde med næring til følge.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Så undersøg bevidstheden med den her forbundethed med naturen lige nu, som altid gør sig gældende alene i kræft af, at du trækker vejret.

Indånding. Udånding.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Vid med dig selv, at denne meditation nærmer sig sin afslutning. Nu kan du give kroppen lov til at sidde eller lægge så længe, som du har lyst. Og fortsat trække vejret med naturen.

Du kan rejse dig op og puste godt ud og bevæge dig videre, når du er klar til det.

*[Lyden af en klokke - lyden varer i 45 sekunder]*