

Kort meditation på åndedrættet [Lydfilen varer 5 minutter og 21 sekunder]

Kort meditation på åndedrættet.

Sæt dig godt til rette. Tag dig tid til at mærke, om du sidder godt og stabilt, og ret gerne til, hvis der er behov for det.

Vend så opmærksomheden mod fornemmelsen af dit åndedræt. Lad dit fokus hvile der, hvor du mærker dit åndedræt mest tydeligt, eller der hvor du har mest lyst til at lægge mærke til det. Det kan være under næsen eller omkring munden. Luften, der passerer ind eller ud af kroppen, eller det kan være i brystkassen eller i maven.

[Stilhed 10 sekunder]

Læg mærke til åndedrættets bevægelser og dets bølger uden at ændre på dem. Læg mærke til, hvordan kroppen trækker vejret for dig. Helt af sig selv.

[Stilhed 10 sekunder]

Hvis dit åndedræt er kort og overfladisk, så lad det være kort og overfladisk, og hvis det er langsomt og dybt, så lad det være langsomt og dybt.

[Stilhed 10 sekunder]

Du skal ikke gøre andet end at lægge mærke til åndedrættet, som det bølger lige nu, og undersøg om du kan tillade, at det er sådan her, det bølger lige nu. Og det er OK.

[Stilhed 10 sekunder]

Hvis du har lyst, kan du sprede opmærksomheden lidt ud og mærke vejtrækningen i en større del af kroppen.

[Stilhed 15 sekunder]

Og når du opdager, at din opmærksomhed er blevet optaget af tanker eller lyde, så bring den hurtigt tilbage til fornemmelse af dit åndedrættets bevægelser i kroppen.

[Stilhed 40 sekunder]

Meditationen nærmer sig sin afslutning, så giv i dit eget tempo slip på fokus på åndedrættet, og ret opmærksomheden ud i hele din krop.

Mærk kontakten til underlaget, du sidder på.

Mærk dine fødder, og bevæg tæerne lidt.

Mærk hænderne, og bevæg fingrene lidt

Og når du er klar til det, kan du blinke øjnene åbne og lad det være afslutningen på meditationen her.

[Lyden af en klokke - lyden varer i 40 sekunder]