

## **Meditation med fokus på en ting fra naturen [Lydfilen varer 4 minutter og 41 sekunder]**

Meditation med fokus på en ting fra naturen. Sæt dig godt til rette med en ting fra naturen i dine hænder. Det kan være en sten, en gren, et blad eller noget andet.

Hvis du har lyst, så kan du lukke dine øjne. Tag nu en dybindånding, hvor du fylder din brystkasse op med luft, så godt du kan i dette øjeblik, og når du er klar, giv så slip på luften med et langt behageligt suk. Gentag dette to gange i dit eget tempo.

*[Stilhed 20 sekunder]*

Ret nu opmærksomheden mod hændernes kontakt til din ting.

Du skal ikke gøre noget andet end at mærke kontakten mellem dine hænder og tingen. Læg mærke til tingens overflade tekstur, vægt og de fysiske fornemmelser, der opstår ved dine hænders møde med tingen.

*[Stilhed 15 sekunder]*

Når du opdager, at opmærksomheden er gledet over på andre ting, så som tanker eller lyde, så bring den blidt tilbage til din ting fra naturen og de fysiske fornemmelser, der opstår med dine hænders møde med den.

*[Stilhed 50 sekunder]*

Meditationen nærmer sig sin afslutning. Bred opmærksomheden ud i hele din krop, og mærk kroppen som en helhed.

Mærk fødderne og bevæg tæerne lidt. Når du er klar, kan du blinke øjnene op, hvis de har været lukkede, og lad det være afslutningen på meditationen.

[Lyden af en klokke - lyden varer 40 sekunder]