

Meditation på åndedrættet [Lydfilen varer 12 minutter og 23 sekunder]

Meditation på åndedrættet

Find ind i en behagelig stilling og juster, som du har brug for. Du kan sætte dig eller lægge dig ned. Gør, hvad du har lyst til lige nu, hvis du lytter lidt til kroppen.

[Stilhed 10 sekunder]

Når du har fundet dig til rette, så kan du lukke øjnene i og rette opmærksomheden mod kroppens kontakt med underlaget. Det, du sidder på, det du ligger på og fornemmelsen af støtte og stabilitet – forbindelse.

Du kan lade tyngdekraften gøre sit arbejde lige nu, og giv lidt efter.

Lad kroppen synke ned i det underlag, der er under dig lige nu. Bare lige som det er muligt.

Og herfra kan du rette opmærksomheden mod dit åndedræt. Begynde at mærke en indånding, hvordan den bevæger sig gennem næseborene ned igennem brystkassen.

Mærk fornemmelsen af brystkassen, der udvider sig lidt og sænker sig lidt igen på en udånding.

[Stilhed 10 sekunder]

Forestil dig, at du bare lader dig flyde med i åndedrættets bevægelser lige nu.

Der er ikke noget, som du behøver at lave om eller gøre. Åndedrættet er lige som det skal være. Bare noter dig det tempo og den rytme, du kan lægge mærke til i takt med, at kroppen trækker vejret af sig selv.

[Stilhed 10 sekunder]

Du kan lægge mærke til en hel indånding, hvordan den fylder brystkassen lige til der, hvor den vender og bliver til en udånding og puster ud og giver lidt slip. "

Hvis opmærksomheden glider lidt væk i tanker og lyde omkring dig, så er det ikke et problem, så kan du bare lægge mærke til, at det sker og lade opmærksomheden vende tilbage til åndedrættet igen.

En indånding og udånding.

Mønstre i fornemmelsen af vejrtrækning lige nu

[Stilhed 15 sekunder]

Forestil dig, at du lige nu observere dit åndedræt. Og bare lad dig selv lægge mærke til alle de indtryk, der kommer til dig i takt med, at kroppen gør arbejdet for dig, trækker vejret af sig selv.

Tager lidt frisk helt ind, puster ud igen, lige som det har gjort lige siden, du blev født. Lige som den også gør lige nu. Og ligesom den vil fortsætte med hele livet igennem.

[Stilhed 20 sekunder]

Du kan undersøge, hvor stort et område, som du kan mærke åndedrættet lige nu. Hele brystkassen eller et område af brystkassen? Et sted i maven måske?

[Stilhed 15 sekunder]

Og giv dig selv lov til at opleve åndedrættet indefra. Bevægelsen. Respirationen, der går sin gang. Det allermost tydelige tegn på liv.

[Stilhed 15 sekunder]

Følg en hel indånding og en hel udånding

[Stilhed 25 sekunder]

Og lad der bare opstå et lille rum af plads, plads til bevægelse, plads til stilstand eller forandring.

[Stilhed 15 sekunder]

Og hvis der skulle opstå en impuls til at trække vejret lidt dybere eller lidt lettere, så kan du bare give efter for den nu.

[Stilhed 20 sekunder]

Du sidder eller ligger her og ånder til husbehov, lige som du har brug for lige nu i dette her øjeblik.

[Stilhed 20 sekunder]

Lad kroppen trække lidt frisk ilt ind, lidt næring til systemet, og puste ud igen, give slip på det brugte, det der ikke længere er brug for, på en udånding.

[Stilhed 15 sekunder]

Lad bare åndedrættet holde kroppen lidt ved lige.

[Stilhed 25 sekunder]

Du kan notere åndedrættet som et naturligt centrum for hele din krop som en samlet organisme. Et centrum, som du hele tiden kan vende tilbage til som et centrum i løbet af din hverdag. Et centrum, der altid er til stede her i kroppen.

Og med det i din bevidsthed kan du tage et ekstra par åndedrag og lige så stille give efter for de impulser, der er i kroppen om at strække eller bøje noget.

Rejs dig op, når du er klar til at afslutte øvelsen.

[Lyden af en klokke - Lyden varer 45 sekunder]