

Meditation på stemning og tanker - A [Lydfilen varer 10 minutter og 2 sekunder]

Meditation med fokus på tanker og følelser.

Find ind i en behagelig stilling. Tag dig lidt tid til at finde dig til rette. Hvis du har lyst, kan du lukke dine øjne.

[Stilhed i 10 sekunder]

Når du er klar til det, så ret fokus mod dine fødder. Mærk efter hvilke fysiske sansninger, der er til stede i fødderne. Det kan være prikken eller stikken. En fornemmelse af kulde eller varme. Måske noget helt andet.

[Stilhed i 15 sekunder]

Lad så langsomt opmærksomheden scanne igennem din krop. Læg mærke til de fysiske fornemmelser i kroppen fra fødderne, op gennem benene, underlivet og maven, ryggen, brystkassen, hals og nakke., ansigtet, baghovedet, op til toppen af hovedet.

[Stilhed i 15 sekunder]

Åben så opmærksomheden i retning af at lægge mærke til, hvilken stemning og følelse, der er til stede.

[Stilhed i 10 sekunder]

Læg mærke til de fysiske fornemmelser i kroppen, der forbinder sig til din stemning eller følelse. Måske en fornemmelse af tyngde eller lethed? Måske noget, der bølger eller føles luftigt. Måske en fornemmelse af varme eller kulde, ro eller uro? Noget, der føles mere hårdt eller blødt. Måske noget helt andet?

[Stilhed i 35 sekunder]

Det kan være, at din stemning eller følelse skifter undervejs, ligesom vejret kan skifte. Det kan også være, at den er mere stabil. Begge dele er helt okay.

Se om du kan give dig selv et rum, hvor stemninger og følelser kan opstå, blive oplevet og bevæge sig, uden at du behøver gøre noget ved dem eller forsøge at ændre dem. Et åbent og tilladende rum, hvor der er plads til hvad end, der opstår som himmelrummet favner alt slags vejr.

[Stilhed i 15 sekunder]

Læg mærke til, om der opstår tanker, og når der gør, så se, om du kan observere det uden at gå ind i tanken. Du kan navngive den og derefter give slip på den og lade den glide videre, som vandet i bækken. Det kan være tanker om, hvad du skal bagefter. Dem kan du navngive fremtid. Eller det kan være tanker om ting, der er sket. Dem kan du navngive fortid.

[Stilhed i 20 sekunder]

Hvis du oplever, at du bliver revet med af tanker eller følelser, så kan du altid vende tilbage til fornemmelsen af åndedrættet eller dine fødder, og lad det være dit anker for opmærksomheden.

Når du føler dig klar, kan du atter rette din opmærksomhed til at lægge mærke til stemninger, tanker og følelser.

[Stilhed i 75 sekunder]

Meditationen nærmer sig sin afslutning.

Giv i dit eget tempo slip på din opmærksomhed på stemninger, tanker og følelser og bred opmærksomheden ud i hele kroppen.

Mærk kontakten til underlaget, du sidder på.

Mærk dine fødder, og bevæg tæerne lidt.

Mærk hænderne, og bevæg fingrene lidt.

[Stilhed i 10 sekunder]

Når du er klar til det, kan du blinke øjnene åbne.

Og lad det være afslutningen på meditationen her.

[Lyden af en klokken - Lyden varer i 45 sekunder]