

## **Meditation på stemninger og tanker, B [Lydfilen varer 9 minutter og 19 sekunder]**

Kort meditation på stemning og tanker.

Find ind i en behagelig stilling.

Mærk efter kroppen, om du har brug for at bevæge eller strække noget til lige at få kontakt til din krop.

Og lad så kroppen falde til ro, og ret så opmærksomheden hen på åndedrættet ved næsen.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Mærk hvordan luften er lidt koldere på dine indåndinger og lidt varmere på dine udåndinger. Og på en indånding følg så åndedrættet videre ned i brystkassen og maven. Mærk bevægelserne og åndedrættet inde i kroppen.

*[Stilhed 15 sekunder]*

Spred nu opmærksomheden fra åndedrættet og ud i kroppen, mærk den stemning, som er i dig lige nu.

Mærk efter, om der er et sted i kroppen, hvor du mærker stemningen lidt tydeligere. Måske i brystkassen, maven eller et helt tredje sted.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Og læg nu mærke til de fornemmelser, du kan iagttage lige her i kroppen.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Læg mærke til de bevægelser, der er til stede. Måske en fornemmelse af noget, det står og pulserer, knitrer, flyder, risler, eller hvordan det lige fornemmes i dig lige nu.

*[Stilhed 15 sekunder]*

Er der en varme eller kulde, du lægger mærke til? "

*[Stilhed 10 sekunder]*

Og uanset hvad du mærker, så prøv nu at lade det blive gennemstrømmet af luften fra dine indåndinger.

Forestil dig, at luften gennemstrømmer stemningen, og måske er der noget i stemningen, som opløses, fordamper og giver slip på dine udåndinger.

*[Stilhed 15 sekunder]*

Og bare træk vejret med stemningen.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Og spred nu opmærksomheden ud til også at lægge mærke til de tanker, som dukker op.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Og du kan helt fysisk forestille dig, at tankerne kører forbi på himlen over dig. Måske som skrabende gæs i en flok? Måske som skyer der langsomt driver forbi?

*[Stilhed 10 sekunder]*

Måske pauser i tankerne, som en blå himmel med stilhed. Og bare forestil dig, hvordan du betragter tankerne, som de kommer og går helt af sig selv. En fornemmelse af at give slip.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Og bare sid lidt, og mærk stemningen i kroppen. Lad tankerne drive forbi.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Og midt i det hele kan du trække vejret sammen med det, du oplever.

*[Stilhed 30 sekunder]*

Og vend nu tilbage til åndedrættet.

Mærk stemningen i kroppen.

Mærk efter, om der er nogle impulser til at strække dig bevæge dig - gøre noget, og bare følg de impulser, og lad det være afslutningen på meditationen.

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