

Nærværsøvelse [Lydfilen varer 14 minutter og 3 sekunder]

Nærværsøvelse.

Sæt dig i en behagelig stilling på en stol eller en bænk, eller hvad der lige passer.

Mærk efter, om du har brug for at justere noget, strække dig eller bevæge dig.

[Stilhed 10 sekunder]

Og indstil dig på det her lille pusterum, pause, et lille frirum til at få lov til at være til stede i dig og i verden, som du er lige nu.

[Stilhed 10 sekunder]

Og ret nu opmærksomheden ned i fødderne og videre ud i tæerne. Og du kan bevæge tæerne lidt for at være sikker på, at du lige har fået kontakt til dem. Og du kan trykke fødderne lidt ned i underlaget.

Og lad så fødderne falde til ro, og mærk kontaktfladen til underlaget, og forestil dig, at dine fødder slår rødder, der hvor de er nu.

[Stilhed 10 sekunder]

Og lad nu opmærksomheden glide op igennem fodsålerne, op igennem foden, videre op igennem underbenene, lårene.

Og lad opmærksomheden ved benene flyde sammen ved underlivet. Og mærk dit underliv. Mærk ryggen.

Fortsæt med at lade opmærksomheden stige op gennem maven og brystkassen.

[Stilhed 10 sekunder]

Og lad opmærksomheden flyde videre ud i skuldrene overarmene, underarmene og håndfladen.

Og lad opmærksomheden forgrene sig hele vejen ud i fingrene, led for led. Hele vejen ud i fingerspidserne. Du kan mærke hele håndfladen på en gang og lægge mærke til de fornemmelser, der er til stede lige nu. Måske en fornemmelse af noget, der knitrer, flyder, bevæger sig.

[Stilhed 10 sekunder]

Og se om du kan lade de fornemmelser, der er til stede i hænderne lige nu bevæge sig, som de vil.

[Stilhed 10 sekunder]

Og giv så slip på hænderne, og vend tilbage til toppen af brystkassen, og lad opmærksomheden stige op igennem hals og nakke. Hele vejen op til hovedet og videre op i kæben og hagen.

Og vis du oplever, at du har lidt spændinger i kæben, så se, om du kan give lidt slip på dem nu.

Og lad opmærksomheden stige videre op i mundhulen og mærk din tunge.

Og lad opmærksomheden fylde dine læber, og lad dem blive bløde og afslappet.

[Stilhed 10 sekunder]

Og fortsæt fra læberne og videre op til næsen, og stop lige op her, og læg mærke til luften, som kommer ind og ud af næseborene.

[Stilhed 10 sekunder]

Mærk dine kinder og øjnene, øjenbrynene og panden.

Og igen hvis du oplever spændinger, så se om du kan give lidt slip på dem.

Mærk dine øre, og lad opmærksomheden stige op igennem din hjerne, og du kan mærke, at du overrisler din hjerne med opmærksomhed hele vejen op til toppen af hovedet.

Og efter nu at have fyldt hele kroppen med opmærksomhed, så kan du prøve at sprede opmærksomheden ud til at mærke hele kroppen på en gang. Altså kroppen som en samlet enhed.

[Stilhed 10 sekunder]

Og midt i denne fornemmelse af kroppen, kan du bruge åndedrættet som dit anker, som en hjælp til at komme tilbage til kroppen igen og igen, når du glider væk.

[Stilhed 40 sekunder]

Og mens du sidder her og mærker kroppen, kan der være en del af kroppen, der hiver i din opmærksomhed. Og hvis der er det, så prøv at lægge mærke til, hvad det er, som du fornemmer her. Måske en energi, bevægelse? En konsistens? En temperatur? Og hvad end du mærker, så se om du bare kan give det lov til at være som det er.

[Stilhed 10 sekunder]

Du kan lade luften af dine indåndinger gennemstrømme fornemmelsen. Og hvis der er noget i fornemmelsen, der giver lidt slip, opløses og fordamper. Så lad den bare glide med ud af kroppen på dine udåndinger.

[Stilhed 25 sekunder]

Lad åndedrættet bølge ind og ud af din krop i en evig bevægelse.

[Stilhed 25 sekunder]

Begynd også at åbne opmærksomheden op for de omgivelser, du er i lige nu.

[Stilhed 10 sekunder]

Lad lydene komme til dig helt af sig selv, og åben langsomt dine øvrige sanser.

Lad sanseindtrykkene fra dette øjeblik gennemstrømme dig.

[Stilhed 10 sekunder]

Og indstil dig nu på, at meditationen skal til at rundes af.

Mærk åndedrættet.

Mærk kroppen som helhed.

Og bare følg de impulser, der må være til, hvordan du gerne vil runde den her meditation af.

Måske har du lyst til at blive siddende lidt? Måske du har lyst til at bevæge dig og strække dig lidt, og bare stol på de impulser, der måtte være.

[Lyden af en klokke - Lyden varer 45 sekunder]