

Synet og Naturen [Lydfilen varer 8 minutter og 27 sekunder]

Sæt dig til rette et sted, hvor du kan betragte naturen. Det kan være igennem et vindue eller udendørs et sted.

Mærk om du sidder godt, stabilt.

Og mærk åndedrættet i kroppen lige i de næste bevægelser her, som kroppen bevæger sig i takt med en indånding og en udånding.

Du kan nu lade din synssans komme i forgrunden.

Lad blikket vandre på den natur, som du betragter lige nu. Gå på opdagelse i omgivelserne lige nu og landskabet.

Du kan undersøge former og farver kontur, og det der møder dit blik lige nu.

[Stilhed 20 sekunder]

Læg også mærke til den bevægelse, der måtte opstå lige i det her landskab. Lige i de her omgivelser. Bevægelse fra træer, blade, dyr omkring dig - bevægelse fra naturen du kigger på.

[Stilhed 10 sekunder]

Naturen har sit eget liv lige nu. Du giver dig selv til at betragte den, observerer den som den udfolder sig.

[Stilhed 10 sekunder]

Det kan også være, at du lægger mærke til nogle områder med stilstand. Og måske er det en forandring, der opstår, når stilstand bliver til bevægelse.

[Stilhed 10 sekunder]

Hvis du har lyst, så kan du lade blikket hvile et sted på noget, der kalder på din opmærksomhed i omgivelserne her. En ting, et punkt, et lille område til undersøgelse.

[Stilhed 15 sekunder]

Læg mærke til afstanden mellem dig, og det du kigger på.

[Stilhed 10 sekunder]

Du kan lege lidt med at kigge på noget tættere på det eller måske noget længere væk. Hele tiden med den her fornemmelse af, at uanset distancen så er der et sted i dig, der kan observere og lægge mærke til alle de indtryk, der kommer til dig fra synet, når du kigger det her sted hen.

[Stilhed 15 sekunder]

Du kan nu lukke øjenlågene i for en stund.

Mærk lidt ind i kroppen.

Tag en lille stikprøve på tilstanden i kroppen, som du sidder i lige nu. Og læg mærke til, om der er bevægelse? Er der stilstand?

[Stilhed 10 sekunder]

Ligesom naturen omkring dig, så har kroppen også sit eget liv.

[Stilhed 10 sekunder]

En forbundethed i bevægelse, forandring, stilstand og liv mellem naturen og dig.

[Stilhed 10 sekunder]

Så giv dig selv et øjeblik her til sidst til at mærke naturen. Har du lyst til at åbne øjnene og betragte den igen, så kan du gøre det. Og giv dig god tid.

Du kan rejse dig op, når du er klar til at afslutte meditationen og bevæge dig videre.

[Lyden af en klokke - lyden varer 45 sekunder]