



Varighed: ca. 15 min.

Åndedrætsmeditation

Begynd med at finde dig i en behagelig stilling, der hvor du skal meditere. Du kan sidde eller ligge ned, alt efter hvad der mest behageligt for dig.

Hvis du sidder ned, så sæt dig godt til rette i stolen. Lad begge fødder hvile solidt på gulvet og ret ryggen op, så du sidder med rank holdning.

Ligger du ned, så sørg for, at lig dig behageligt til rette, så du slapper af i lænd og ryg. Lad hænderne hvile langs din side og med håndfladerne vendt mod loftet.

Når du er klar til det, kan du lukke øjnene eller fokusere blidt på et punkt foran dig. Mærk hvad der er bedst for dig.

Ret nu din opmærksomhed mod fødderne.

Mærk føddernes kontakt mod gulvet.

Mærk lårenes kontakt med stolen eller underlaget - lad bækkenpartiet være fundament for kroppen.

Mærk hænderne som ligger enten ligger foldet i skødet eller hviler langs siden.

Ret nu blidt din opmærksomhed mod rummet omkring dig og de lyde der er tilstede.

De kan være fjerne eller tæt på – høje eller lave.

De kan komme eller gå – eller være vedvarende.

Hvad du end bliver opmærksom, så tillad det at være som det er – uden at lave om på det eller gøre noget med det.

Når du er klar til det så ret opmærksomheden indad.

Måske opdager du tanker, følelser eller kropslige fornemmelser - hvad du end bliver opmærksom på så vær med det så godt som du kan, uden at lave om på det.

Hvis du vil, kan du give tanker, fornemmelser, følelser eller lyde en note – "ur der tikker", "vasketøj" eller "spænding".

Ret nu blidt opmærksomheden mod dit åndedræt.



Mærk de fysiske fornemmelser der er knyttet til åndedrættet, så godt du kan. Hvis det er muligt kan du følge luftens ved ind gennem næsen, gennem svælget, hele vejen ned i bunden af lungerne – ned i maven – og hele vejen tilbage igen.

Måske kan du mærke, hvordan åndedrættet strømmer ind i kroppen og forlader kroppen igen, som bølgeslag der ruller ind mod kysten og trækker sig tilbage – igen og igen.

Undervejs vil du opdage at din opmærksomhed er vandret væk fra åndedrættet og er blevet optaget af tanker, følelser eller kropslige fornemmelser.

Når det sker, så glæd dig over du bemærkede det, og vend så blidt tilbage til åndedrættet, som er det anker, der forbinder dig med nuet, så du atter kan være til stede med dit åndedræt – lige nu og her.

Mærk efter om der er steder i kroppen, hvor du særligt fornemmer åndedrættet.

Det kan være ved næseborene, hvor luften strømmer ud og ind
I brystkassen som udvider sig og trækker sig sammen – eller i maven som hæver og sænker sig.

Hvad end du bliver opmærksom på, så vær med det, så godt som du kan.
Uden at lave om på det eller gøre noget med det.

Bare være med åndedrættet fra åndedrag til åndedrag.

Hvis du har svært ved at fokusere, kan det måske være en hjælp for dig, at placere en hånd på maven og blive opmærksom på de skiftende fysiske fornemmelser, der er forbundet med åndedrættet i denne del af kroppen.

Når du opdager, at din opmærksomhed igen er blevet ledt væk fra åndedrættet af tanker om planlægning, dagdrømme eller noget helt andet, så vend blidt din opmærksomhed tilbage til åndedrættet – der hvor du fornemmer det stærkest.

Husk der er intet der skal ordnes lige nu, og ingen særlig tilstand, der skal opnås.

Bare være med åndedrættet som det er – lige nu og her.



Brug resten af øvelsen på, igen og igen, at øve dig i at fokusere på dit åndedræt og blidt at vende tilbage til det, når din bevidsthed fanges af andre ting.

Indstil dig nu på, at meditationen er ved at være slut.

Bring langsomt opmærksomheden tilbage til rummet.

Læg mærke til temperaturen i rummet.

Læg mærke til de lyde der er omkring dig – nogle lyde er tæt på, mens andre er længere væk.

Mærk kroppens kontakt til underlaget og mærk hvordan du har det i kroppen lige nu.

Fornem hvordan du føler dig så afslappet og afspændt som det er muligt for dig – lige nu.

Måske du føler dig mere fredfyldt end ved meditationens begyndelse.

Tag denne følelse af ro med dig videre, når meditationen er slut.

Anerkend dig selv, for at have brugt tid på dig selv.

Begynd langsomt at bevæge kroppen lidt – du kan bevæge fingrene, tæerne.

Måske du har brug for at strække dig, bevæge skuldrene. Når du er klar til det, må du gerne åbne øjnene.