

## **SIDDENDE MEDITATION: LYD, ÅNDEDRÆT, SANSEFORNEMMELSE, TANKE, FØLELSE**

(Denne meditation varer ca. 25-35 minutter)

Giv dig tid et øjeblik til at sætte dig til rette i din stol og find en stilling, som føles afslappet og værdig. Lad din ryg være rank uden at være spændt, fødderne på gulvet med lidt afstand imellem, hænderne kan hvile på lårene eller i skødet. Du kan lukke øjnene, hvis det føres behageligt, eller du kan lade blikket hvile på gulvet foran dig.

Mærk vægten af din krop i stolen og dine fødder på gulvet. Læg mærke til de punkter, hvor din krop er i kontakt med sig selv – måske dine hænder hvilende på lårene eller armene mod siderne. Du kan måske føle, hvordan dit tøj rører huden. Du har sat tid af, hvor du ikke bliver forstyrret, du skal bare så godt du kan være til stede her og nu fra øjeblik til øjeblik. Det, der dukker op i dit sind – tanker, billeder eller følelser - møder du så godt du kan med accept og uden at vurdere det. Du sidder med en venlig indstilling over for dig selv.

Der vil undervejs være kortere eller lidt længere pauser, hvor du kan sidde og arbejde med det, som lige er blevet sagt. Men husk, at du aldrig skal føle dig forpligtet til at følge instruktionen, hvis det ikke giver mening for dig. Har du brug for en pause, kan du blot åbne øjnene og se dig lidt omkring, måske rejse dig op at stå, og så igen sætte dig og vende tilbage til instruktionen, når det er i orden for dig.

Du kan nu rette opmærksomheden mod din hørelse, mod de lyde, du hører inde fra kroppen eller fra omgivelserne, tæt på eller langt væk. Du lytter ikke efter noget bestemt, du er bare åben over for de lyde, der dukker op. Du er helt opmærksom på at høre, fra det ene øjeblik til det næste, så godt du kan uden at vurdere det, du hører. Du skal ikke afgøre, om det er behagelig eller ubehagelig lyd, eller hvor lyden kommer fra, men bare være til stede her i dette øjeblik, mens du opfatter lydene, sådan som de er.

Bliv så godt du kan ved den direkte oplevelse af at høre. Når der dukker tanker op, vender du roligt tilbage til oplevelsen af at høre lyde. Og når du opdager, at du er blevet fraværende, at din opmærksomhed er vandret væk fra hørelsen – det sker for os alle og er helt naturligt - så lægger du bare mærke til det og fører nænsomt din opmærksomhed tilbage til oplevelsen af at høre.

Du er opmærksom på lyde og på stilhed mellem lydene - fra øjeblik til øjeblik.

Hver gang du opdager, at du bliver fraværende, bringer du roligt opmærksomheden tilbage til hørelsen. At modtage hvad der dukker op fra øjeblik til øjeblik.

Du kan nu lade det, du hører, glide i baggrunden og føre opmærksomheden til dit åndedræt. Lad åndedrættet bevæge sig naturligt, forsøg ikke at trække vejret på en bestemt måde. Forsøg ikke at stile efter noget bestemt. Vær bare åben og opmærksom på dit åndedræt og på følelsen af at trække vejret. Læg mærke til åndedrættets bevægelser når luften trækkes ind i kroppen og når den forlader kroppen. Giv hver indånding og hver udånding hele din opmærksomhed.

Bemærk, at din krop præcist ved, hvad den skal gøre. Du observerer bare, hvordan din krop trækker vejret, det lille stræk når din mave hæver sig ved hver indånding og roligt sænker sig ved hver udånding. Du lægger måske mærke til, hvor du mest tydeligt mærker dit åndedræt, om det er, hvor luften går ind og ud, eller hvor kroppen hæver og sænker sig i brystkassen eller maven.

Vær så godt du kan til stede nu og her øjeblik for øjeblik, med det ene åndedrag efter det andet.

Du vil på et tidspunkt opdage, at din opmærksomhed begynder at vandre, at du er optaget af tanker og forestillinger - om noget der skal ske eller noget du husker, bekymringer, forventninger eller bare noget neutralt. Når du opdager, at du er blevet fraværende, så vend roligt tilbage, uden at presse dig selv, vend igen opmærksomheden mod åndedrættet, mod hele indåndingen og udåndingen.

Lad så godt du kan din opmærksomhed hvile på hvert åndedrag mens det bevæger sig i kroppen. Hver gang du opdager, at dit sind er vandret væk fra åndedrættet, giver du nænsomt slip og fører din opmærksomhed tilbage til åndedrættet.

Åndedrættet kan være som et anker, der forbinder os med at være til stede lige nu og her, med det ene ånderag efter det andet. Når du opdager, at du er blevet fanget ind i tanker og forestillinger, kan du anerkende dig selv for at blive opmærksom på det og roligt vende tilbage til åndedrættet.

Du sidder her med opmærksomhed på dit åndedræt, øjeblik for øjeblik, og når du bliver fraværende, vender du roligt tilbage til åndedrættet.

Når du er parat, lader du fornemmelsen af åndedrættet glide i baggrunden og flytter opmærksomheden til fornemmelser i din krop. Læg mærke til alle de forskellige sanseindtryk, som er til stede lige nu: Fornemmelser af berøring, tryk, snurren, kløe, blodet, der pulserer, eller hvad det kan være. Brug lidt tid på at udforske disse sanseindtryk.

Du sidder her og er opmærksom på åndedrættets bevægelser og hele kroppen med de sansefornemmelser, der viser sig. Du er åben over for, hvad der dukker op, så godt du kan uden at bedømme det.

Hvis der er en fornemmelse i kroppen, som er særlig intens eller ubehagelig, en smerte, kløe eller andet, kan du rette opmærksomheden mod det område og se, om du kan være med det – du kan forestille dig, at du trækker vejret ind i det sted, hvor det foregår, og med venlighed og nysgerrighed undersøger sanseindtrykkene: Hvordan føles den fornemmelse? Ændrer den sig eller bliver den ved med at være det samme? Er der en måde at opleve ubehag på uden at gøre modstand eller bekæmpe det? Læg mærke til enhver reaktion, der opstår, og mød det, der er, med venlighed. Prøv om du bare kan lade alt være som det er. På den måde kan du træne at møde ubehag med åbenhed og accept i stedet for at stramme op og gøre modstand.

Er du nødt til at bevæge dig lidt for at mindske en smerte, så er det det, du har brug for, og du kan derefter igen rette opmærksomheden mod hele kroppen.

Lad nu fokus for din opmærksomhed skifte fra sansefornemmelser i kroppen til dine tanker, der kommer og går. Læg mærke til den næste tanke, der dukker op i dit sind. Iagttag så bare hver tanke, der opstår og driver væk. Iagttag dem så godt du kan uden at lade dig forstyrre af indholdet. Du iagttager selve den proces, at tanker opstår, folder sig ud og forsvinder igen af sig selv, hvis du ikke holder fast i dem.

Tanker kan dreje sig om mange ting, om noget der er sket, noget du glæder dig til, noget du har ansvar for eller er bekymret over. Uanset, hvad dine tanker drejer sig om lige nu, så lad dem bare komme og gå. Er der bekymring, så lad bekymring komme og gå, er der en forventning, så lad forventningen komme og gå. Du møder hver en tanke med venlighed og accept. Ingen tanker er forkerte, blot behøver du ikke at holde fast i dem, men kan lade dem komme og gå – så godt du kan.

Hvis det kan være en hjælp, kan du betegne dine tanker med et ord, for eksempel: 'planlægning', 'bekymring', 'sket i går'. Eller du kan sige for dig selv: "Ikke lige nu," når tanker dukker op.

Når du opdager, du er blevet optaget af eller opslugt af en tanke, så noter dig bare, at det er sket og før nænsomt din opmærksomhed tilbage til selve tankeprocessen. Du giver slip og starter forfra, hver gang du bliver ført af sted med en tanke. Hvis du bemærker, at dit sind bliver ved med at blive opslugt af tanker kan du altid genoptage forbindelsen med her og nu ved at føre din opmærksomhed tilbage til åndedrættets bevægelser. Fortsæt lidt endnu med at observere tanker som de opstår og passerer forbi.

Flyt nu forsigtigt dit fokus fra tanker til opmærksomhed på de følelser, som er til stede. Måske tristhed, frustration, rastløshed, glæde, eller hvad du lægger mærke til. Enhver følelse, du sidder med lige nu, omfatter du så godt du kan med venlighed og accept. Ingen følelser er forkerte, du iagttager ganske enkelt, hvilke følelser der er.

Kan du give dig selv lov til at møde din følelse og åbne op for den? Hvordan oplever du følelsen? Hvor kan du mærke den i kroppen? Måske er der særlige sanseindtryk, som hænger sammen med den følelse? Måske er der en snurren eller spænding et sted. Måske føles brystet tungt eller hjerterytmen for hurtig. Måske er der steder med varme eller tryk. Eller måske er der bare en almen fornemmelse, som gennemtrænger hele kroppen. Se bare, hvad du kan få øje på, anerkend, hvad der er, og lad det være som det er.

I de sidste minutter kan du omfatte hele din krop med opmærksomhed: Åndedrættets bevægelse ind i og ud af kroppen, de andre sansefornemmelser i kroppen og tanker, der opstår. Du sidder med en åben opmærksomhed, som med venlighed og accept møder, hvad der dukker op, uden at fastholde og uden at vurdere – så godt du kan.

Vi nærmer os nu afslutningen af vores meditation. Du kan bruge et øjeblik på at værdsætte det engagement og den anstrengelse, som du har lagt i den praksis, du lige har udført - anerkende dig selv for at have trænet din opmærksomhed. En opmærksomhed, som du kan tage med dig, når du om lidt går videre med din dag.