

Et øjeblikks fredfyldthed

1. Sæt dig godt til rette. Lad dine hænder hvile i dit skød. Og sæt fødderne i gulvet.

2. Mærk din ryg i hele dens længde. Lad nu dit blik hvile foran dig. Brug et øjeblik. Prøv bare at sidde et øjeblik.

Og være stille.

3. Når dine tanker vandrer undervejs, så skal du vide, at det er helt normalt. Det eneste du skal gøre, når det sker, er blidt at flytte opmærksomheden tilbage til guidningen.

4. Luk nu øjnene. Ret opmærksomheden mod dit ansigt. Mærk panden.

Kinderne. Kæben. Sæt et mildt og venligt udtryk i ansigtet. Og et lille smil.

5. Flyt nu blidt din opmærksomhed indad. Og brug et øjeblik på at blive opmærksom på fornemmelsen af din vejtrækning.

Næste gang du ånder ind, så se om du kan trække vejret lidt dybere. Helt ned under dine ribben og ned i maven.

Mærk hvordan maven bevæger sig i takt med dit åndedræt.

Træk vejret lidt langsommere. Indtil du finder den åndedrætsrytme, som føles behagelig og beroligende for dig.

6. Nu vil vi bruge vores opmærksomhed på at skabe indre fredfyldthed i vores sind og i vores krop. Husk igen, at det er helt i orden, at din opmærksomhed og dine tanker vandrer.

Sådan er det. Bare læg mærke til, at det sker. Vær nysgerrig på, hvor din opmærksomhed mon er forsvundet hen?

7. Og flyt blidt opmærksomheden tilbage til dit beroligende åndedræt og dette øjeblik.

8. Lad nu din opmærksomhed let og afslappet glide ned over din krop.

Forestil dig, at en stille, varm sommervind blæser blidt ned over din krop.

Mærk den rolige, blide varme fra vinden, som fejrer alle spændinger med sig på sin vej.

9. Forestil dig, at denne varme, milde vind også tager alle tanker og bekymringer med sig. Og efterlader dit hoved tomt, roligt og afslappet.

Som på en ubekymret, varm sommerdag, hvor du kan slappe helt af. Og ikke behøver tænke over noget særligt, men kan lade tankerne falde til ro.

Du lader dit sind falde til ro. Find ro i et øjeblikks fredfyldthed.

10. Mærk kroppen. Alle muskler i ansigtet. I din pande. Dine øjne. Din kæbe. Hele hovedbunden.

Mærk din nakke. Dine skuldre. Armene. Hænderne. Fingerspidserne.

Mærk dit bryst og din mave. Dit underliv. Hele ryggen. Ballerne.

Lårene. Læggene. Anklerne og fødderne. Helt ud i tæerne.

Mærk hele din krop i dette øjeblikks fredfyldthed.

11. Forestil dig at den varme sommervind fejer mildt og varmt henover dine tanker og din krop. Og efterlader dig fuldstændig afslappet og fredfyldt.

Mærk hvordan det er at give dig selv lov til at slappe af i et øjeblik.

12. Vi nærmer os afslutningen.

Når du er klar. Så åbn langsomt dine øjne. Og bring dig selv tilbage til her hvor du er. Tag nu et par dybe ind- og udåndinger.

Bevæg dine fingre og fødder. Stræk din krop. Og forbered dig til at være fuldt til stede med det, der er lige nu.