

Mindfulness på lyde

Session 1

Sæt dig godt til rette.

Vær opmærksom på din krop, som den sidder her i stolen. Vær opmærksom på dit åndedræt, som det bevæger sig ind og ud af din krop. Når du føler dig klar, se om du kan tillade din opmærksomhed at udvide sig væk fra din krop. Begynd at blive opmærksom på de lyde, som du kan høre omkring dig. Bliv opmærksom på hvilken retning, de kommer fra. Bliv opmærksom på, om lydene er konstante eller kommer og går, deres volumen, tone, karakter.

Når du bliver distraheret - måske af tanker eller bekymringer - så bring din opmærksomhed tilbage igen til opmærksomhed på lydene omkring dig. Det gør du så godt du kan, hver gang det sker. Find ud af om lydene kommer udefra eller fra det rum, du er i. De næste øjeblikke vil jeg bede dig vælge en enkelt lyd at være særligt opmærksom på. Lad denne lyd være et anker for din opmærksomhed, og vend tilbage til den hver gang dine tanker vandrer. Undersøg lyden med nysgerrighed og uden at dømme. Lad den være sådan som den er.

Bred nu din opmærksomhed ud på alle lyde, du kan høre, sådan at alle lyde får lige meget opmærksomhed. Bliv her lidt.

Skift nu opmærksomhed imellem den ene lyd i 10 til 20 sekunder og de mange lyde i 10 til 20 sekunder. Gør det et par minutter.

Når du er klar til at vende tilbage til her hvor du er, så åben dine øjne.