

Arbejdsskema 11: Meditation – må du trives (ønske fra andre)

- Sæt dig behageligt på en stol. Sørg for at du sidder rank, men afslappet. Find dig til godt rette og hjælp din opmærksomhed med at være til stede lige her og nu. Lad din opmærksomhed dvæle ved en tanke, en lyd, eller et sted i eller på din krop. Når du oplever, at din opmærksomhed styres af dig, placerer du din hånd på maven eller på siden af dine ribben, alt efter hvor du bedst kan trække vejret dybt.
- Lad din opmærksomhed dvæle ved dine næsebor og observér, hvordan luften henholdsvis er kølig og let lun, når den cirkuleres af dit åndedrætsflow. Lad din opmærksomhed dvæle ved dine næsebor.
- Prøv nu at gøre dit åndedræt dybere og langsommere. Træk vejret ned til din hånd. Observér, hvad der sker i din krop.
- Prøv at sige: ”Må du trives, må du være sund og må du blomstre, [navn].” Observér, hvad der sker i dit sind og i din krop.

Refleksion over øvelsen:

- Hvad observerede du?
- Hvad siger det om dit sind og kontakten til din krop?