

GUIDET MEDITATION – MANUSKRIFT

Sid på din stol og læg dig godt til rette med din overkrop ind over bordet eller læg dig på gulvet, hvis det føles mere behageligt.

Luk øjnene og lyt til lyden af min stemme, mens du lader kroppen få ro og slappe helt af.

Det er tid til at mærke roen nu.

Mærk, hvordan kroppen bliver tungere og tungere og synkere dybere og dybere.

Prøv nu at finde en lyd, du hører fra et sted omkring dig. Fokuser kun på den ene lyd. Luk alle andre lyde ude. Du hører kun denne ene lyd, som du har valgt at fokusere på (pause).

Find nu en lyd, der er lidt længere væk end den første lyd. Måske rigtig langt væk. Giv din nye lyd dit fokus. Lyt kun til den og forsøg at lukke alt andet ude (pause).

Giv stille slip på lyden med dine tanker og forsøg at lytte til lyden af dit eget åndedræt. Du kan måske høre, hvordan du trækker vejret ind gennem næsen... og ud igen (lille pause).

Mærk nu din krop mod underlaget. Hovedet føles tungt. Øjnene synker dybere ind i hovedet. Ansigtet er helt afspændt og dine læber er måske let adskilte.

Forestil dig, at nogle rare, varme hænder holder let fast i dit hoved, mens fingrene let masserer din pande. Blide, behagelige strøg hen over panden. Inde fra midten og ud... Så dit ansigt og din hjerne kan slappe heeelt af. Og synke dybere og dybere. Vær klar over, at du kan slappe af i hjernen. Ligesom du kan med enhver anden del af din krop.

Vend tilbage til dit åndedræt. Lyt, uden at forsøge at ændre noget. Læg bare mærke til det. Du kontrollerer intet nu. Du trækker vejret, og du lader det flyde...

Bring opmærksomheden til din mave. Tillad maven at slappe helt af. Mærk, hvordan maven spiler sig ud, når du får luft ind gennem næsen, og hvordan den sænker sig igen, når du puster luft ud igen. Dit åndedræt lader maven slappe helt af.

Bring nu opmærksomheden til dine ben, der bliver tungere og tungere... De synker dybere og dybere ned mod gulvet. Dine lår er tunge. Dine knæ er afslappede og tillader dine underben at slappe helt af. Mærk, hvordan dine fødder føles tunge mod gulvet. De er så tunge, at du ikke ville kunne løfte dem nu, selv hvis du prøvede.

Hele din krop er fuldstændig afslappet. Dit åndedræt flyder roligt og hjælper dig dybere og dybere ned...

Lig her og mærk, hvor afslappet du er. Og hav hele tiden opmærksomheden på dit åndedræt... Der kommer luft ind i din krop og ud igen... (lidt længere pause).

Husk, at du altid kan vende tilbage til denne her følelse af komplet afslappethed, når du har brug for det.

Når du er her, kan du lade alle bekymringer flyde væk. Du kan bare være til stede lige her. Lige nu.

Begynd nu langsomt at lave bittesmå bevægelser med fødderne... måske fingrene.

Hold dine øjne lukkede, og når du er klar til det, kommer du langsomt op at sidde på en behagelig måde... med lukkede øjne.

Med stadig lukkede øjne gnider du håndfladerne mod hinanden. Lad der opstå god varme mellem hænderne.

Før langsomt hænderne ind foran de lukkede øjne. Mærk varmen fra hænderne (lille pause). Og åbn nu langsomt dine øjne bag hænderne.

Lad hænderne falde ned på dine lår eller dér, hvor det føles behageligt...

Og ret fokus op på mig igen.