

## 5 minutters meditation

### Indledning

Find et sted hvor du kan sidde i fred og ro og hvor du syntes der er behageligt at være. Hvis du syntes, kan du gøre omgivelserne lidt hyggelige med fx et tændt stearinlys, men øvelsen har effekt uanset hvor du laver den. Du kan lave øvelsen på alle tidspunkter af dagen. For nogle mennesker er effekten større, når de laver den på samme sted og samme tidspunkt hver dag.

Eksperimentér med hvad der virker bedst for dig og tænk på at du er i gang med at etablere en ny vane i dit liv. Gør derfor det som bedst understøtter dig i at integrere denne vane.

Hav tålmodighed med dig selv og udvis venlighed overfor dig selv. Øvelsen handler om at træne din opmærksomhed til at fokusere på én ting, nemlig din vejtrækning. Du vil sikkert opleve, at du bliver distraheret af tankerne eller måske nogle følelser. Det er helt normalt, så når du opdager det, så bringer du blot stille og roligt din opmærksomhed tilbage til din vejtrækning. Igen og igen – og igen!

De første gange kan du eventuelt sidde med åbne øjne og læse øvelsen samtidig med at du laver den. Senere kan du sætte dig med lukkede øjne og blot lave øvelsen. Der er ikke noget rigtigt eller forkert her, det som er vigtigt er at du finder din måde at træne fokuseret opmærksomhed hver dag i minimum 5 minutter.

### Træningen

Sæt dig i en stilling hvor du sidder godt med afslappede skuldre og ret ryg. Mærk hele din krop og mærk de steder, hvor kroppen har kontakt med underlaget, med puden du sidder på eller stolen du sidder i.

Læg mærke til hvordan din krop trækker vejret. Du skal ikke ændre vejtrækningen, blot lægge mærke til den. Mærk hvordan din vejtrækning kommer ind i kroppen og hvordan den forlader kroppen.

Mærk vejtrækningen gennem næsen, i brystet og i maven og mærk hvordan maven hæver sig og sænker sig på hver indånding og hver udånding. Måske kan du lægge mærke til det sted hvor indåndingen den vender og bliver til en udånding. Vær nysgerrig og mærk hvordan kroppen bevæger sig med vejtrækningen.

Find det sted i kroppen, hvor du bedst mærker din vejtrækning og lad din opmærksomhed hvile her, så du er helt fokuseret på hver indånding og udånding.

Sid stille og blot mærk og fokusér på vejtrækningen. Hver gang der kommer tanker, vender du blot opmærksomheden tilbage til vejtrækningen.