

Åndehullet

Sæt dig i en rank men uanstrengt stilling. Kom til stede nu og her. Luk øjnene eller hvil blikket på et punkt foran dig.

Undersøg din oplevelse lige nu på tre områder

- Hvordan er der i kroppen
- Hvilke følelser oplever du lige nu
- Hvilke tanker er der i dit hoved

Når du har undersøgt, hvordan det er med kroppen, følelserne og tankerne lige nu, flytter du din opmærksomhed væk herfra og over på dit åndedræt. Læg mærke til hver indånding og hver udånding, som de kommer, den ene efter den anden, uden at ændre på noget. Lyt til åndedrættet, som det naturligt udfolder sig, i mindst fem åndedrag.

Udvid nu dit opmærksomhedsfelt. Lad oplevelsen af åndedrættet brede sig, så du også inkluderer oplevelsen af hele kroppen, som du sidder her. Måske kan du forestille dig at du trækker vejret med hele kroppen, som én stor celle, der udvider sig for hver indånding, og trækker sig lidt sammen for hver udånding.

Åndehullet er en metode til at træde ud af de automatiske tanker og handlinger, og få kontakt med dig selv i det aktuelle øjeblik.

Vend nu opmærksomheden tilbage til rummet igen, og vær klar til at gå dagen i møde med et nyt, samlet udgangspunkt.