

Pusterummet (komme til stede)

Sæt dig godt til rette i stolen og luk øjnene. Hvis du ikke har lyst til at lukke øjnene, kan du vende blikket nedad og fokusere på et punkt et stykke foran dig. Start med at rette din opmærksomhed mod kroppen. Hvilke dele af kroppen gør særlig opmærksom på sig selv lige nu? Prøv bare at registrere det – og så lad det være.

Ret så opmærksomheden mod dine tanker. Hvad flyver gennem dit hoved lige nu? Måske er det bare billeder, ord, brudstykker af en tanke. Din hjerne producerer tanker konstant, sådan er dens natur. Prøv at se dine tanker for dig som en strøm af mentalt materiale, der kører helt af sig selv. Forsøg at lade være at gå ind i tankerne eller tage stilling til dem. Bare lad dem være.

Ret så opmærksomheden mod din følelsesmæssige tilstand. Undersøg med nysgerrighed, og uden at dømme, hvilke følelser, du bringer med dig her i dag. Det kan være nervøsitet, glæde, spændt på hvad der skal ske, irritation, frustration og meget andet. Se om du kan indkredse følelsen med et enkelt ord. Forestil dig, at du kan sætte en label på følelsen, acceptere den, og så bare lade den være.

Nu vil jeg bede dig rette din opmærksomhed mod dit åndedræt. Mærk, hvordan luften helt automatisk suges ind og pustes ud. Forsøg ikke at ændre dit åndedræt, bare registrer det, som det er lige nu og her. Og så sid bare lidt med åndedrættet, sådan som det er nu. Når din opmærksomhed vandrer væk – fx til tanker, lyde, kropslige fornemmelser – så bring den blidt og venligt tilbage til åndedrættet.

Bred nu din opmærksomhed ud til hele kroppen, til hele dig. Forsøg at have en åben, venlig og nysgerrig holdning til, hvad der er til stede i dig her og nu. Det er sådan, det er lige nu. Det er okay. Overvej, hvordan du har lyst til at være til stede i gruppen her i dag, når vi om lidt vender tilbage til rummet. Hvad vil du gerne give? Hvad har du brug for at modtage? Hvordan kan du bedst være til stede og være dig, lige som du er her og nu?

Vend så stille og roligt opmærksomheden tilbage til rummet her. Vip lidt med fingre og tæer. Og når du føler dig helt klar til det, kan du åbne øjnene.