



Det korte frikvarter

(5 minutter)

(Klokken).

Tag dig et kort frikvarter, hvor du er til stede med dig selv LIGE NU!

Sæt dig godt til rette og slap af i kroppen og i hovedet. Og som du sidder her i vågen og oprejst stilling og er klar til at undersøge, de oplevelser der kommer og går i din indre biograf, kan du starte med at lægge mærke til, om der er tanker til stede lige nu. Det kan være mange forskellige tanker, nogle der er stærke, eller måske nogle der er mere ligegyldige og neutrale.

Det kan være du sidder og planlægger noget, så du glemmer at være til stede lige nu og her, men er optaget af noget, der skal ske i fremtiden.

Det kan også være, at du tænker på noget, der er sket tidligere, der sender dig tilbage til fortiden, så du også glemmer at være lige her og nu. Bare observer de tanker der kommer og går, og lad dem være, som åkander der sejler forbi i åen med vand.

Prøv nu at skifte dit fokus til dine følelser. Og bare læg mærke til om der er en bestemt stemning inden i dig, for eksempel om du er glad, træt, utålmodig, afslappet, irriteret, rolig, vågen, ked af det, nysgerrig eller noget helt andet. Der findes en hel palet af følelser, vi måske mærker, når vi sætter os ned og mærker efter. Som om vi observerer vores følelser der kommer og går som skyerne på himlen, nogle korte og nogle lange, nogle tunge og andre lette.

Og prøv nu at skifte fokus til at mærke hvad du fornemmer og oplever i din krop lige nu. Er der særlige steder i kroppen, som kalder på din opmærksomhed, så bare giv dig lov til lige at mærke det. Det kan være uro, kilden, kløen, spænding, afspænding, det kan være små og store fornemmelser der kommer og går, og måske nogle helt nye, som ikke har lagt mærke til før.

Tag nu kontakt til dit åndedræt i kroppen det sted, du mærker det mest tydeligt. Dit ankersted, åndedrættet. Uden at lave det om, men bare trække vejret naturligt og undersøge hvordan det opleves at trække vejret.

Følg din indånding og udånding et par gange og tag nogle fulde åndedrag. Og lad så din fornemmelse af åndedrættet brede sig ud til andre dele af din krop, lige som ringe i vandet. Mærk nu hele din krop som trækker vejret. Og udvid til også at mærke rummet du sidder i. Læg mærke til lyde, dufte og måske at der sidder andre mennesker i rummet.

Sig tak til dig selv for det korte frikvarter du nu har givet dig selv, og som måske har givet dig mere ro, lethed og koncentration inden i lige nu. Lyt opmærksomt til klokken. (Klokken).