



Stille Sø

(10 minutter).

(Klokken).

Det her er en liggende øvelse, hvor du kan starte med at finde et godt behageligt og uforstyrret sted, placere dig på en måtte og starte med bare at ligge og mærke kontakten til underlaget. Check ind i kroppen og læg mærke til dine fødder, dine underben, lår, hofter, overkrop, arme, skuldre og hovedet. Og når du er klar til det, kan du bringe din opmærksomhed til dit åndedræt og de fysiske fornemmelser du mærker, som du ligger og trækker vejret ind og ånder ud, uden at lave dit åndedræt om, men blot lade det være naturligt og flydende som det er. Og mærk hele din krop som den ligger og er fuldstændig hel og perfekt som den er.

Og som du ligger her, forestil dig for dit indre øje en sø, lille eller stor, en sø som en krop, der bliver holdt af jorden som et bassin med vand. Og mærk hvordan det føles naturligt, at vand godt kan lide at blive holdt i huller i jorden. At vandet beder om at blive holdt i dybe områder, og at moder jord kærligt tager imod vandet og beholder det, som søen.

Og lad nu fornemmelsen af vand, der holdes af noget, komme nærmere og nærmere i din indre forestilling. Det kan være at din sø er dyb eller lav, grøn eller blå, klar eller mudret, og hvordan søen, når den er klar og gennemsigtig, i midlertidige øjeblikke, reflekterer solen, skyer, træer og fugle. Og hvordan Søen under vindstød får bølger på vandet, nogen gange

svage og andre gange stærke bølger, der skaber bevægelse. Når natten indtræffer vil Månen reflektere sit lys i søen, og man vil kunne ane træernes dans, som skygger der bevæger sig på vandet.

Og som du ligger og slapper af og holder dette indre billede af søen, tillad nu dig selv at trække søen helt ind i dig selv, så du bliver et med søen, og mærker at være til stede i dig selv, med kærlig venlighed til dig selv, på samme måde som jorden kærligt tager imod og holder vandet. Træk vejret som søen, og mærk din krop som dens krop. Og hold dig åben og modtagelig for de fornemmelser, der kommer og går øjeblik for øjeblik, på en måde så alt bliver reflekteret som i Søen, men at det nu er i din indre opmærksomhed, der reflekterer.

Måske er der øjeblikke, hvor der er fuldstændig stille sø, og vandet er klart, og også øjeblikke hvor søen er oprørt med bølger, og det kan være svært at holde et klart udsyn. Inviter dig selv til at ligge her og blot registrere de forskellige tilstande, der kommer og går i din krop og dit hjerte, i dine tanker og følelser, i reaktioner og impulser inde fra og ude fra. Og vær i kontakt med de skiftende tilstande der kommer og går, ligesom søens skiftende vindstød, bølger, lys, skygger der reflekterer, farver og dufte.

Læg mærke til dine tanker og følelser, påvirker de søens stilhed, vandets ro og klarhed, og kan det være okay? Er det ikke naturligt for søen at have bevægelse og bølger? Er det muligt ikke kun at identificere dig med søens overflade, men med hele søen som hele din krop, så du også bliver stilheden under vandets overflade, og kan bevare stilheden selvom overfladen er urolig med bølger.

Og i din hverdag kan du der også holde din opmærksomhed på den dybe indre stilhed under overfladens larm, uro, og aktiviteter? søen kan lære os dette og minde os om den stille sø, vi har inden i os selv.

Måske kan denne forestilling af søens Stilhed hjælpe dig til at bevare den indre ro i løbet af din dag, med alt det der sker af aktivitet, som om du bærer dette indre bassin med opmærksomhed, stilhed og koncentration og venlighed med dig uanset hvor du går hen og uanset hvad du laver.

På den måde kan vi lære noget af søen.

Lig nu et øjeblik og mærk din indre stille sø... Pause i stilhed.

Lige om lidt slutter øvelsen, brug lige et øjeblik på at mærke hvordan du har det lige nu. Måske er du blevet mere rolig, klar i hovedet, opmærksom og samlet.

Tak dig selv for at du nu har oplevet din egen stille sø. Lyt opmærksomt til klokken, indtil du ikke kan høre den mere. (Klokken).