



Det lange frikvarter

(15 minutter)

(klokke)

Velkommen til Frikvarteret. Du har måske lige nu brug for at stoppe op og få ro i kroppen og tankerne. Det kan være, du lige nu føler dig lidt uopmærksom, stresset, træt, ked af det, utålmodig, sur eller bare utilpas, eller måske har ondt nogle steder i kroppen. Det kan også være, du har det helt okay, men ved at det er godt for dig at træne din opmærksomhed, og gøre noget godt for din egen sundhed.

Den her lille øvelse kan hjælpe dig til at komme tilbage til din indre ro og balance igen. Det eneste du skal gøre, er at følge instruktionen, så godt du kan, og hvis du oplever, det er svært at holde koncentrationen, så mind dig selv om, at øvelse gør mester. Alene dét at du har sat dig ned og laver øvelsen, er starten på, at du lærer at kunne hjælpe dig selv tilbage til ro og balance, når du måske har allermost brug for det. At du her har noget konkret du kan gøre – at du altid kan tage dig et indre frikvarter.

Så sæt dig godt til rette og check ind i din krop, først ved lige at mærke hvordan du sidder, måske har dine fødder kontakt til gulvet, måske sidder du med krydsede ben i skrædderstilling. Bare lige giv dig tid til at mærke kontakten til det underlag, du sidder på.

Og du kan lægge mærke til, hvordan du holder din ryg, som du sidder her. Er der en god afspændthed i din rygsøjle, samtidig med at du også føler dig vågen og opmærksom. Du kan for eksempel forestille dig, at du har en snor der går ned fra loftet, som holder dig naturligt

oprejst, så du sidder med vågenhed, og en grad af nysgerrighed i forhold til det, du oplever undervejs gennem øvelsen.

Husk på, at det er din oplevelse, der er vigtig, og at det ikke kan gøres forkert, fordi du oplever, det du gør. Hver gang du lægger mærke til det, du oplever lige nu, træner du din opmærksomhed, og du kan blive bedre og bedre til at holde fokus og koncentration.

Og som du sidder her og mærker din krop i siddende 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.

Eller at du tænker, at det her er alt for svært, og at du ikke kan finde ud af det, og at de andre sikkert gør det meget bedre. Så læg mærke til hvordan du kommer til at vurdere og sammenligne dig selv, og også kan være en hård dommer over for dig selv.

Det kan også være, at du synes det er kedeligt, og du bliver rastløs og utålmodig – så bare læg mærke til at det er sådan du har det lige nu, og se om du kan mærke, at du sidder her og også kan rumme den følelse af kedsomhed. Læg mærke til hvordan dine tanker gerne vil underholdes hele tiden, men at det også kan være godt lige at give hovedet lidt fred og ro.

Måske tænker du, at der ikke må være tanker i dit hoved, men så husk på at det er en del af det at være menneske at have tanker, lige så naturligt som at vi trækker vejret. Så det handler altså ikke om, at vi skal have vores tanker til at gå væk, det handler om at observere, at de kommer og går, imens vi er et slags vidne til dem. Som om du sidder ved en flodbred og bare kigger på vandet, tankestrømme, der strømmer forbi.

Så lige nu giv dig selv tid til at sidde og observere og undersøge, om der kommer tanker, og om de kan få lov at komme og gå, så du ikke lader dig rive med af dem – og hvis du gør, at du så opdager at du er væk. (Pause)

Prøv nu at give slip på dit fokus på at observere dine tanker, og lad i stedet dit fokus gå til dine følelser. Læg mærke til om der er en særlig stemning inden i dig, om du for eksempel lige nu er glad, træt, utålmodig, afslappet, sur, irriteret, rolig, vågen, ked af det osv. Der er en hel palet af forskellige følelser, vi måske mærker, når vi sætter os ned og mærker efter.

Se om det er muligt for dig bare at lade følelserne være der, uden at skubbe dem væk, eller sige til dig selv at de ikke må være der. Se dine følelser som noget naturligt, der hele tiden fortæller dig, hvordan du har det lige nu.

Og måske kan du også lægge mærke til, at følelser også er tilstande, er kommer og går, som skyerne på himlen, og at de også kan være af meget kortvarig karakter og ikke behøver at styre vores humør.

(pause).

Og prøv nu igen at skifte fokus fra dine følelser, og læg mærke til 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 tid og lov til lige at mærke det.

Det kan være der er lidt uro, noget der kilder eller klør, noget der spænder, og det kan være små eller store impulser inde fra kroppen, og måske nogle helt nye, som du ikke har lagt mærke til før.

Bare giv dig lov til at mærke, hvordan det egentlig er at have en krop. Og at der hele tiden er tilstande, der kommer, og ændrer sig, og forsvinder igen. At ingenting selv i kroppen står stille, at der faktisk kun er øjeblikke for øjeblikke, som vi kan opleve. Og vi lever kun lige nu, i det her øjeblik, og i den her krop.

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

Bare lad det helt naturlige åndedræt være til stede, det som er der altid og holder dig i live. Det åndedræt som du altid har haft og som du altid vil have, så længe du lever.

Det kan være at du mærker det mest tydeligt lige nu under dine næsebor, så læg mærke til hvordan luften går ind og ud af næsen, og alt det du mærker i den forbindelse. Det kan være der er en særlig temperatur, måske forskel på indåndingen og udåndingen, og så uden at bedømme og vurdere det som godt/dårligt, rigtigt/forkert, så bare læg mærke til det.

Det kan også være at du mærker dit åndedræt i brystet, som hæver og sænker sig på ind og udåndingen. Igen bare læg mærke til det uden at lave det om, men følg det naturlige åndedræt.

Det kan også være, at du mærker det i maven, måske i starten i det midterste parti af maven ved mellemgulvet eller måske dybere i den nedre mave, som måske opleves som en ballon, der pustes op og fyldes med luft på indånding, og som giver slip og får maven til at falde ned og slappe af på udåndingen.

Uanset hvad du oplever ved dit åndedræt, så lad det være din oplevelse og en måde at være i kontakt med dig selv. Du kan forestille dig at du på hver indånding siger til dig selv, jeg trækker vejret ind, og på udåndingen siger, jeg trækker vejret ud – eller bare ind og ud – ind og ud. På den måde er det måske nemmere at holde fokus fast på åndedrættet.

Til sidst kan du nu lade din fornemmelse af åndedrættet brede sig ud til andre dele af din krop, ligesom ringe i vandet. Som om du fylder din krop op med åndedrættet og måske mærker hele din krop som trækker vejret.

Og som du sidder her og mærker hele dig, kan du også mærke kontakten til luften omkring din krop, og udvide til at mærke rummet du sidder i. Og måske er der også andre i rummet, du sidder i, som du kan mærke kontakten til.

Slut af med at sige tak til dig selv, for det frikvarter du nu har givet dig selv. Måske har du en oplevelse af mere ro inden i lige nu, og måske også noget glæde og venlighed over for dig selv, som du kan tage med dig ud til resten af din dag og de venner, kammerater og andre, du møder.

Om lidt lyt til klokken, så længe du kan høre den. (Klokken).