

Afslapning gennem naturens lyde

Sid et sted i naturen, hvor du kan sidde så uforstyrret som muligt. Sid bekvemt og afslappet, men opret, med lukkede eller åbne øjne. Start med at komme helt til stede ved først at mærke dig selv, som du sidder her. Tag derefter kontakt til åndedrættet, mærk det og sans den fysiske fornemmelse, når du ånder ind og ud. Som om du lukker livet ind og giver slip på forstyrrende tanker.

Ret derefter opmærksomheden mod lydene omkring dig, lyt uden at vurdere og analysere, - som om du hører lydene for første gang.

Forsøg ikke at holde nogen lyde ude. Lad bevidsthed og sanser være fuldt åbne. Lad livet folde sig ud i sin helhed.

Måske åbner der sig et rum af stilhed, som om kroppen og tankerne bliver stille, og du mærker nærværet fuldt og helt. Drop alle tanker og spekulationer, vær bare opmærksom på stilheden i nuet.

