

1. Meditation på uendeligheden

Sæt dig et sted i naturen, hvor du har et stort udsyn, måske på en bakketop eller ved vandet/havet. Et sted, 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.

