

1. Meditation ved solopgang / solnedgang

Denne meditation kan give dig en god fornemmelse af naturens rytmer, at naturen også står op og går til ro.

Både solopgang og solnedgang er gode tidspunkter at meditere på, da man har mulighed for at opleve en større forbundethed med naturens gang.

Find dig et sted, hvor du kan sidde uforstyrret, med et godt udsyn. Start med at lukke øjnene, tag 2-3 dybe vejrtrækninger, hvor du følger vejrtrækningen hele vejen ind, og hele vejen ud, - med fuldt nærvær.

På udåndingen giver du slip på frustrationer, planlægningstanker, dagdrømmerier, gøremål. Tillad dig selv at gøre det, hvis det er lidt svært at "få lov".

Åbn langsomt øjnene og ret blikket mod solen, undgå dog at kigge for længe direkte på solen, og kig mod himlen, uanset om der er skyer eller ej. Åbn sanserne og vær med det, der sker. Mærk, hvad der sker i dig, både mentalt og fysisk. Oplev samhørigheden med naturen.

Ved solopgang oplever du, at du fyldes med energi, og liv gennem solens stråler, og ved solen fyldes du med fred og stilhed, både for dig selv og andre. Luk øjnene, mærk vejrtrækningen, sid et øjeblik og lad det hele samle sig, og tag tilstanden med dig, når du langsomt går ud af meditationen.

