

BILAG 1

SCANNE KROPPEN

Beroligelse af sindet:

Ret opmærksomheden mod dit åndedræt. Træk vejret naturligt. Vær til stede her og nu. Ret opmærksomheden mod den stigende og faldende bevægelse i din krop medens du blidt trækker vejret ind og ud. Lad dit sind falde til ro og blive nærværende og parat til at meditere.

Motivation:

Skab en altruistisk motivation for meditationen. Tænk at du ikke blot mediterer for din egen skyld, men at du gør det for at udvikle dit sind og blive en visere og venligere person til gavn for alle væsener.

Meditationen:

Ret opmærksomheden mod din fysiske krop. Indtag en passende stilling med ret ryg, hvor du kan sidde vågent og opmærksomt, men ikke stift eller anspændt.

Ret opmærksomheden mod den nederste del af din krop, der hvor den er i kontakt med underlaget. Mærk kroppens tyngde. Fokuser et øjeblik på de steder, hvor din krop er i kontakt med underlaget og mærk din krops vægt og substans. Læg mærke til hvordan dit sind er, når du fokuserer her.

Flyt nu langsomt og opmærksomt din bevidsthed op gennem din krop. Læg mærke til ethvert aspekt af din krop, dine fysiske fornemmelser. Læg mærke til om der er spændinger i kroppen, og giv så slip på dem. Læg mærke til kolde og varme områder i kroppen. Vær bevidst om, hvor en kropsdel berører en anden.

Bevæg bevidstheden op gennem dine ben... dine hofter, dine hænder.

Bevæg dig opad ... din mave, taljen, dine arme

Fortsæt langsomt og opmærksomt. Læg især mærke til dine skuldre, nakke og kæber. Hvis der er nogen spændinger, så giv slip.

Fortsæt med at bevæge dig opad ... indtil du når toppen af hovedet.

Lad opmærksomheden hvile på toppen af dit hoved et øjeblik. Læg mærke til hvordan dit sind føles, når det hviler her. Er dit sind anderledes, når det hviler her, end da det hvilede på den nedre del af kroppen? Hvilken forskel er der?

Bevæg nu langsomt bevidstheden ned gennem kroppen på samme måde. Langsomt, opmærksomt. Læg mærke til hvordan kroppen befinder sig.

Bevæg opmærksomheden hele vejen ned til der, hvor din krop er i kontakt med puden, stolen eller gulvet. Læg atter mærke til, hvordan din sindstilstand er, når du fokuserer her. Hvordan er den forskellig fra, når du fokuserer på toppen af dit hoved?

Dedikation

Dediker din positive energi og indsigt til gavn og lykke for alle væsener.

NB:

Ved at gøre denne øvelse kan du lære meget om dit sind og din krop og om, hvordan de kan samarbejde. Måske du bemærkede at din sindstilstand var lettere når du fokuserede på toppen af hovedet, end når du fokuserede på den laveste del af kroppen, hvor den til gengæld blev mere rolig og stabil. Denne indsigt kan være hjælpsom, hvis du vil arbejde med din sindstilstand.

Dansk oversættelse: ani Tenzin