

BILAG 2

AT TÆLLE ÅNDEDRÆTTET

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 på åbningen ved dine næsebor. Læg mærke til de meget subtile følelser her, medens du ånder ind og ud gennem næsen. Du kan mærke, hvordan indåndingsluften føles en smule koldere end udåndingsluften. Følg ikke luften ind i kroppen eller ud i omgivelserne. Ret blot opmærksomheden mod bevægelsen af åndedrættet ved spidsen af næsen. Det er det eneste, du skal gøre. Kun det.

Tæl nu mentalt åndedragene. En udånding og en indånding udgør et åndedrag. Tæl 10 åndedrag. Hvis du når frem til 10, så begynd forfra igen.

Hvis du bliver adspredt, og dit sind vandrer til andre ting, så du glemmer at fokusere på at tælle åndedrættet, så begynder du blot forfra med at tælle på næste udånding. Selv hvis du ikke når længere end til 2, så er det ikke noget problem. Hovedsagen er, at du opøver din evne til at koncentrere dig om et punkt, og det kan godt tage nogen tid, før du bliver i stand til det.

Når du får mere øvelse, kan du tælle fra 1 til 10 og derefter fra 10 til 1.

Dedikation

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

Dansk oversættelse: ani Tenzin