ØVELSE 9, 10 & 11

→ Prøv om lidt at flytte blikket fra bogen og se dig omkring. Registrer farver og former, som om du så dem for første gang. Uden at vurdere eller bedømme det, du ser, som f.eks. smukt eller grimt – men ganske enkelt som de synsindtryk, de er.

Prøv så at lukke øjnene og lytte til de lyde, der er omkring dig. Zoom ind på én af lydene. Zoom så ud igen, og læg mærke til, hvordan forskellige lyde flyder sammen. Hvis der er stilhed, så læg mærke til, hvordan det opleves i dine ører.

Læg nu mærke til de punkter, hvor din krop hviler på noget. Hvordan mærker du vægten af dig selv lige dér? Læg også mærke til, hvordan det, du fokuserer på, fylder din opmærksomhed – mens det, du ikke fokuserer på, træder i baggrunden. Det er der stadig, men i periferien af din sansning.

→ Prøv at fokusere på din vejrtrækning lige nu. Læg mærke til, hvordan luften bevæger sig ind og ud af dig. Mærk din brystkasse udvide sig og falde ned igen i en fast rytme. Hvis du kommer til at tage kontrol over bevægelsen, så prøv at ånde helt ud, indtil din automatiske trang til at trække vejret melder sig. Og følg den så videre, mens du lader ind- og udåndingen ske med dig.

ØVELSE 9, 10 & 11

→ Prøv om lidt at flytte blikket fra bogen og se dig omkring. Registrer farver og former, som om du så dem for første gang. Uden at vurdere eller bedømme det, du ser, som f.eks. smukt eller grimt – men ganske enkelt som de synsindtryk, de er.

Prøv så at lukke øjnene og lytte til de lyde, der er omkring dig. Zoom ind på én af lydene. Zoom så ud igen, og læg mærke til, hvordan forskellige lyde flyder sammen. Hvis der er stilhed, så læg mærke til, hvordan det opleves i dine ører.

Læg nu mærke til de punkter, hvor din krop hviler på noget. Hvordan mærker du vægten af dig selv lige dér? Læg også mærke til, hvordan det, du fokuserer på, fylder din opmærksomhed – mens det, du ikke fokuserer på, træder i baggrunden. Det er der stadig, men i periferien af din sansning.

→ Prøv at fokusere på din vejrtrækning lige nu. Læg mærke til, hvordan luften bevæger sig ind og ud af dig. Mærk din brystkasse udvide sig og falde ned igen i en fast rytme. Hvis du kommer til at tage kontrol over bevægelsen, så prøv at ånde helt ud, indtil din automatiske trang til at trække vejret melder sig. Og følg den så videre, mens du lader ind- og udåndingen ske med dig.

→ Prøv at fokusere systematisk på, hvad du mærker i din krop. Start ved tæerne, og bevæg dig langsomt opefter, indtil du når til hovedbunden. Du kan vælge at fokusere på det, der foregår på huden, eller de fornemmelser, du har inde i kroppen (sidstnævnte kan til en vis grad sammenlignes med oplevelsesmæssig eksponering, som beskrevet s. 31f).