

## Være tilstede i pusten

- ❖ Finn et rolig sted, du kan sitte på en stol, eller på gulvet eller lene deg mot en vegg, slik at ryggraden får støtte.
- ❖ Hold deg varm med et sjal eller et teppe. Kanskje du vil tenne et stearinlys.
- ❖ Fokuser på synsinntrykkene der kroppen din har kontakt med gulvet eller stolen.
- ❖ Utforsk inntrykkene, kjenn på kroppen og la den få puste på egenhånd.
- ❖ Flytt oppmerksomheten din over til brystet og magen.
- ❖ Kjenn hvordan bryst og mage hever seg litt når du puster inn, og synker ned i igjen når du puster ut.
- ❖ Følg hvert åndedrag hele veien, kanskje merker du at det blir en kort pause etter hvert åndedrag, og at etter hvert eneste åndedrag synes å leve sitt eget liv?
- ❖ Kanskje vandrer tankene dine av sted, kanskje begynner du å dagdrømme eller planlegge også mister du kontakten med pusten? Men det er okei, legg bare merke til hva som får tankene dine til å fly?
- ❖ Prøv deretter å vende fokuset tilbake til magen, og opplevelsen av å være tilstede i pusten.
- ❖ Det er like verdifullt, å være bevisst på tankene vandrer av sted, og føre dem tilbake til pusten igjen, som å være oppmerksom på pusten hele tiden.
- ❖ Bare en person som er bevisst nærværende, kan legge merke til tankene vandrer.
- ❖ Blås ut stearinlyset når øvelsen er over.

Slutt.