

Gående meditation – instruktion

(15 minutter – stil et æggeur eller sæt alarmer på din telefon).

Ligesom vejrtræknings meditation er gående meditation en enkel måde til at udvikle ro, tilstedeværelse og bevidsthed. Det kan praktiseres regelmæssigt, før eller efter siddende meditation eller bare når du har mulighed for det, fx efter en travl dag på arbejde eller på en doven søndag formiddag. Gående meditation øver dig i at lære at være opmærksom, mens du går, for at bruge den naturlige bevægelse til at være nærværende og opmærksom.

Vælg et roligt sted, hvor du kan gå behageligt frem og tilbage, indendørs eller udenfor, omkring ti til tyve skridt i længden. Begynd med at stå i den ene ende af denne "vandresti" med fødderne solidt plantet på jorden. Lad dine hænder hvile let, uanset hvor bare det er komfortabelt. Luk øjnene et øjeblik, centrér dig selv og mærk hvordan din krop er forbundet med jorden. Mærk presset på undersiden af dine fødder og de andre naturlige fornemmelser af at stå. Åbn dine øjne og lad dig være tiltede og opmærksom.

Begynd at gå langsomt. Gå med en følelse af lethed og værdighed. Vær opmærksom på din krop. I hvert skridt prøv at mærke fornemmelsen af at løfte foden og benet fra jorden. Vær opmærksom når du placerer fodenvpå jorden igen. Slap af og lad din gang være let og naturlig. Føl hvert skridt med fuld opmærksomhed. Når du når til slutningen af din sti, hold en kort pause. Fokusér på dig selv, vend forsigtigt rundt - hold pause igen, så du kan være opmærksom på det første trin, du

tager. Du kan eksperimentere med hastigheden og gå i det tempo, der passer dig bedst.

Fortsæt med at gå frem og tilbage i 15 minutter eller længere.

Som med åndedrættet, vil dit sind vandre væk mange, mange gange. Så snart du bemærker dette, anerkend med venlighed og vend derefter tilbage til at føle det næste trin.

Efter at have praktiseret gående meditation nogle gange, vil du lære at bruge det til at berolige og samle dig. Du kan derefter udvide din gå praksis til en uformel måde, når du går på indkøb, når du går ned ad gaden eller går til og fra din bil.