

MEDITATION MED FOKUS PÅ HJERTECENTRET

Speak af Mette Kold (8:10 minutter)

Sid opret og bekvemt med lukkede øjne. Ret din opmærksomhed mod hjertet eller hjertecentret (lidt til højre for det fysiske hjerte ca. midt i brystet). Hav en fornemmelse af at du trækker vejret blødt ud og ind gennem hjertecentret.

Hvis der dukker bestemte følelser op, så bare accepter dem og tillad dem at være der uden modstand og uden at prøve at fastholde dem. Bare fortsæt med at mærke vejtrækningen ved hjerteregionen – som om du blidt trækker vejret ind og ud fra hjertecentret.

Efter lidt tid overlader du vejtrækningen til sig selv og går ind i hjertet eller hjertecentret – som om du synker ind i kernen af dit eget væsen eller går ind i et indre rum af dyb ro og fred. Her lader du sindet hvile, fuldt til stede i nuet, uden tanker om fortid og fremtid, uden spekulationer, dagdrømme eller andre distraktioner.

Du er bare – ét med din egen tidløse essens eller

væren. Hvis der kommer tanker, forsøger du hverken at skubbe dem væk eller forfølge dem. Du lader dem bare passere som trafikken på gaden eller skyer på himlen uden at involvere dig med dem.

Hvis du føler, at det er en hjælp for dit fokus, kan du visualisere et gyldent lys i hjertet - et fint glødende lys, som bringer varme og liv til hele dit væsen. Eller du kan forestille dig en sol i hjertet og mærke, hvordan lyset fra denne sol breder sig ud i hele kroppen og evt. videre ud i omgivelserne omkring dig. Eller vælg et hvilket som helst symbol eller billede, der kommer til dig og taler til dig. Fortsæt et par minutter hermed.

Slip nu visualiseringen og fokuseringen på hjertecentret og lad bevidstheden gå ud i kroppen som helhed. Hav en fornemmelse af *hele* kroppen på én gang. Krop og bevidsthed som en helhed. Sid et par minutter i denne helhedsfornemmelse som en afrunding af meditationen.

Tekst adapteret fra Svend Trier. Fra hans bog om YOGA, der udkommer i 2022.
Fra kapitel 5. Raja Yoga – meditationens vej (den kongelige yoga / bevidsthedens yoga).

Baggrunden for at sætte speak til endnu en tekst af Svend Trier er, at denne guidning udi fokus på hjertecentret anvender et dejligt enkelt sprog, er sensitiv i sin tilgang til hjertefokus, og holder fokusset på meditationen som primært en mental

oplevelse, også selvom den er kropsligt forankret. Guidningen er på godt 8 minutter, men af disse er cirka halvdelen stilhed. Denne praksis forudsætter således, at du der lytter er i stand til selv at vende tilbage til fokusområdet.

