

Musikalsk inspiration

At meditere handler meget om at slippe kontrollen. Og fokusere.

Måske det lyder selvmodsigende? Men, det er det ikke ...

I meditation slipper vi – øver os i at slippe – kontrol. Kontrol over tankerne.
Kontrol over hvad der “skal ske” i meditationen. Kontrol over vejrtrækningen.

I stedet for fokuserer vi - og koncentrerer os om - at være til stede. Til stede i vejrtrækningen, som den nu engang er.
Til stede i kroppen.
Til stede i tankerne.

Vi hengiver os, samtidig med vi fokuserer. I hengivelse er der ingen kontrol.

Jeg vil hér introducere en musikalsk inspiration.
Det er et meget energifyldt nummer, som kan støtte dig i at slippe kontrol.

Nummeret hedder: I release control

Kunstneren er: Alexa Sunshine Rose.

Følg dette link, så kommer du til nummeret på Spotify:

<https://open.spotify.com/track/4dG6n28fJoPsCSRLT1dMbQ?si=bab65bee446f45e1>

(Pga. tekniske drillerier kan jeg ikke lave et direkte link – så: kopier linket og sæt det ind i din browser)

Du kan bruge det, inden du skal i gang med meditation i din hverdag. Du kan bruge det til lidt bevægelse: dans til det.

Og ikke mindst: syng gene med!
Syng omkvædet som et mantra.
Det gør noget for hele dit sys