

Inspiration til sommermeditation

Meditation om sommeren...er jo præcis ligesom meditation resten af året.

Og så måske alligevel ikke.

For det kan være svært at vedligeholde en meditationspraksis: når det er mere lyst, når solen skinner, når aftenerne er lange, når det er ferie... og så videre.

Men – i stedet for at lægge meditation på pause til efter sommeren, så kan det være en hjælp at inddrage sommerens ”kendetegn” som baggrund for meditationen.

Hér kommer nogle inspirationer til hvordan det kan gøres:

Når solen skinner – når vejret er ”godt”:

Find et godt sted, udenfor.

Det kan være i en have, en park, på stranden, i skoven...ja alle steder, som du kan finde på.

Og inddrag stedet som baggrund i din meditation.

Det kan være skovens stilhed, træernes susen, græssets duft, stemmerne fra andre mennesker.

Sans det på alle måder.

Når det regner – når vejret ikke er ”så godt”:

Brug lydene fra regnen aktivt.

Vand renser, så måske du kan have det fokus. Det kan også være et fokus på at flyde med...for vand flyder i sin egen strøm.

Måske du helst vil sidde indenfor, fordi det regner.

Og du kan også prøve at gå ud i regnen...med det tøj der skal til ...eller med så lidt tøj så muligt ...og lade regnen gøre sin ting ”på” dig, og sans det.

Brug lyden og følelsen af vand.

I det hele taget, så lad sommeren vise dig mulighederne for at inddrage den som element i din meditation.

Du vil sikkert opleve, at det ikke er alle steder og alle gange du gør det, du kan være så fokuseret som du plejer.

Men...der er helt sikkert fine og gode oplevelser i det.

Og – det styrker dig i dit nærvær!