

Sjælevandring

Start din vandring med at have udelt opmærksomhed på dine sanser; det du ser, hører og mærker igennem huden.

Sig indeni; Jeg har sanser og jeg værdsætter mine sanser og de oplevelser som de bringer mig. Men jeg er ikke mine sanser – jeg er dybest set min sjæl.

Hav nu udelt opmærksomhed på din krop og dens bevægelser. Mærk den bevæge sig, lige her på dette tidspunkt og sted i dette liv. Vær i den!

Sig indeni; Jeg har en krop og jeg værdsætter min krop og det den gør for mig, men jeg er ikke min krop – jeg er dybest set min sjæl. Giv tid!

Hav nu udelt opmærksomhed på dine følelser og indre stemninger. Observer fra det dybe sted i dig, dine følelser som de forvandler sig i dig i dette øjeblik i dette liv.

Sig indeni; Jeg har følelser og jeg værdsætter dem som sjælens redskab til bedre at kunne navigere i livet – men jeg er ikke mine følelser. Jeg er dybest set min sjæl. Giv tid!

Hav nu udelt opmærksomhed på dit tankesind. Observer fra det dybe sted i dig, dine tanker som de udspiller sig i dig i dette øjeblik i dette liv. Du skal ikke dømme dem men blot møde dem med kærlig nysgerrighed.

Sig indeni; Jeg har et tankesind og jeg værdsætter mit tankesind, som sjælens redskab til at skabe forståelse og handle derudfra i mit liv – men jeg er ikke mit tankesind. Jeg er dybest set min sjæl. Giv tid.

Giv slip på dit tankesind, dit følelses-jeg og din fysiske krop og synk dybere ind i din sjælsbevidsthed. Tag din sjæl hjem! Vær den! Lad den gå resten af turen. Lyt til den og fokuser blot på at være sjæl og være åben overfor det som sjælen vil lige nu på denne gåtur. Lad sjælens stemme blive tydelig for dig igennem dine sanser, din krop, dine følelser og dine tanker- men hold din sjælsbevidsthed!

God fornøjelse

Lene Ince/Tobias-Skolen