

Meditation over dåbsperlen

Af Anja Worsøe Reiff

Læg dig godt til rette. Se på din Kristuskrans og find Dåbsperlen. Det er den store hvide perle ved siden af Jegperlen. Placer dåbsperlen mellem tommel og pegefinger. Luk øjnene.

Se perlen for dit indre øje; stor, hvid og rund, lige der mellem fingrene. Mærk de steder, hvor perlen rører fingrene, hvor fingrene rører perlen. Lad opmærksomheden gå fra fingrene, der holder perlen og videre ud i din krop. Hvordan mærkes kroppen? Mærk de steder hvor kroppen møder underlaget, kirkebænken, du ligger på. Mærk de steder hvor underlaget, møder kroppen, støtter dig og bærer dig. Lad opmærksomheden vandre videre til din vejtrækning. Hvor sidder den i kroppen? I brystet? Ved solarplexus midt i kroppen? Eller når den helt ned i maven. Du trækker vejret helt af dig selv uden at gøre noget.

Forestil dig nu at du trækker vejret ind gennem et punkt på toppen af hovedet og ud gennem dit hjerte. Ind fra toppen af hovedet og ud gennem hjertet. (X antal gange efter hvad de kan rumme)

Lad opmærksomheden gå tilbage til dåbsperlen mellem dine fingre. Perlen vil tage dig med til et sted, der findes inde i dig. Et smukt og fredfyldt sted. Et sted hvor der ikke findes nogen krav, et sted, hvor du bare kan være. Stedet kan du kalde din indre have, og du kan komme der så tit du vil. Du står foran indgangen til din indre have. Hvordan ser den ud? Er det en dør? En port? Eller en havelåge. Hvordan den end ser ud, så er der et håndtag, og du rækker ud og åbner.

Foran dig ligger engen. Fuglene synger, solen er ved at stå op. Du går hen over engen og ser, at på hvert eneste græsstrå sidder der dråber af dug og i solens stråler glitrer dugdråberne som diamanter. Som om nogen havde bredt et tæppe af diamanter ud over engen. Du går hen over engen, indtil du kommer til skovbrynet. Her får du øje på en kilde med rislende vand og du sætter dig ned ved kilden, lytter til det rislende vand. Du ser på en glitrende dugdråbe på et blad og dugdråben begynder at vokse. Stor og dråbeformet hæver den sig op over dig, til den hænger foran dit ansigt, så du kan se ind i den. Derinde kan du se en baby. Et par kærlige arme holder babyen, den har det trygt og godt. Du ser lidt på babyen og det går op for dig, at det er dig selv som lille. Dråben kommer tættere på dig og glider ind over dig. Du lukker øjnene, dråben er hverken kold eller våd, bare blød og varm. Og du mærker noget varmt der bliver lagt i dine arme. Du kigger ned og ser dig selv som baby. Omsluttet af den glitrende dråbe sidder du med dig selv som baby i armene. Hvordan ser du ud? Hvad har du på? Hvilke tanker og følelser vækker det i dig? Mens du sidder her så vend tilbage til vejtrækningen fra før, forestil dig at du trækker vejret ind gennem et punkt på toppen af hovedet og ud gennem dit hjerte. Ind fra toppen af hovedet og ud gennem hjertet. (X antal gange efter hvad de kan rumme)

Du hører en stemme der siger til dig: Du er mit elskede barn, dig har jeg valgt, dig er jeg fuldkommen tilfreds med.

Sæt musik på, en indspilning af "Med favnen fuld af kærlighed. Når den er ved at være slut siger præsten Fadervor og beder dem komme tilbage, vækker dem, der er faldet i søvn.