

En medkännande hand

Även om din ångest eller rädsla känns svår – kämpa inte emot den. Låt den vara som den är. Erbjud den fred, och inte fientlighet. Ge dessa känslor mycket plats i stället för att skjuta bort dem. Om du märker av motstånd, nervositet, spändhet eller press någonstans i din kropp, andas in djupt. Försona dig med alla dina tankar, känslor, känningar och motstånd.

Placera nu en hand på den punkt i din kropp där tanken eller känslan känns som mest intensiv. Tänk att din hand är en mycket snäll och omtänksam persons hand. Känslan är kanske starkast i ditt bröst eller huvud, i din nacke eller mage. Om du inte känner av en specifik punkt i din kropp, lägg handen på ditt bröst.

Låt din hand finnas där, lätt och mjukt. Känn den mot din hud eller dina kläder. Känn värmen från din hand. Föreställ dig hur din kropp liksom ger efter, öppnar sig och skapar utrymme. Håll försiktigt om den smärta du känner, precis som att det vore ett gråtande barn eller en dyr målning. Ge den värme och vänlighet, precis som att du skulle träffa en person som behöver din omsorg. Låt medkänslan sprida sig från dina fingrar ut i hela din kropp.

Lägg nu en hand på ditt bröst och den andra på din mage. Låt dina händer vila där mjukt, och behandla dig varsamt. Var en stund i kontakt med dina känslor på det här sättet. Ta hand om dig själv och känn hur känslorna visar medkänsla mot dig.

(paus)

Påminn dig själv försiktigt om att det här är en del av att vara människa. Den här smärtan berättar något viktigt för dig. Den berättar att du lever, att du har ett hjärta som bryr sig. Så känner alla människor i samma situation. Det är obehagligt, det gör ont, och du vill kanske inte ha det så, men det är något som är gemensamt för alla oss människor. Du kan ta emot allt det.

Notera vad som händer i din kropp just nu. Andas långsamt och djupt in i dina svåra känslor eller känningar. Gör det vänligt och med medkänsla, som att du tar med omsorgen om dig själv i din andning.

Föreställ dig att din andning virar in sig i det dåliga runt dig. Föreställ dig att det inne i dig skapas utrymme för dina känslor och för allt det negativa som du känner.

Avslappningsövningen pågår i några minuter, men du kan fortsätta längre också. Du kan ställa en försiktig ljudsignal som går igång när tiden är slut, ungefär om 5–10 minuter.