

En varm hand

Ta först ett par djupa andetag.

(paus)

Tänk nu på något som besvärar dig, något som du kämpar med just nu. Det kan till exempel vara din egen situation. Tänk på hur detta påverkar dig, och hur det kan komma att påverka din framtid. Notera vilka obehagliga tankar och känslor det för med sig.

Placera nu en hand på den punkt i din kropp där tanken eller känslan känns som mest intensiv. Tänk att det 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. Känn den mot din hud eller dina kläder, och känn hur värmen från din hand sprider sig i din kropp. 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 tavla. 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 händerna 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)

Fokusera till sist på din andning och reflektera tyst på vad som är viktigt i dag.