

Strömmande löv

Blunda. Föreställ dig ett långsamt strömmande vatten. Vattnet porlar över stenar, slingrar sig mellan träden, och rinner ut i en dal. Då och då singlar ett stort löv ner i strömmen, och strömmen för det med sig.

Föreställ dig att du sitter vid strömmen en varm, solig dag och tittar på hur löven som har virvlat ner i strömmen flyter förbi.

Lägg nu märke till dina egna tankar. Vare gång som du noterar en tanke, föreställ dig att den står skriven på ett av de löv som flyter förbi i strömmen. Om det dyker upp ord i ditt huvud, lägg orden på lövet. Om det dyker upp mentala bilder, lägg dem som de är på lövet.

Målet är att stanna kvar vid strömmen och låta löven åka förbi. Låt strömmen flyta som den flyter, och låt dig se det som syns på löven.

Om löven försvinner, eller om du försvinner någonstans i tankarna, notera bara att det händer. Om du märker att du själv har hamnat i strömmen eller på ett löv, notera det också. Gå tillbaka till att sitta vid strömmen. Notera tanken som dyker upp, skriv ner den på lövet och låt strömmen föra lövet med sig.

Fortsätt med den här övningen en stund.