

Medfølende farve

Start med at sætte dig godt tilrette, så du sidder oprejst og afslappet, med hovedet opret på kroppen. Ret opmærksomheden mod dit åndedræt, og læg mærke til kroppens rytme, når du trækker vejret. Prøv at trække vejret lidt dybere og lidt langsommere end du plejer at gøre. Prøv at finde ind i et rytmisk åndedræt, du kan prøve at tælle til 5 på indåndingen og 5 på udåndingen, sådan at du kommer ind i en jævn rytme. Stop så bare med at tælle og prøv bare at lade åndedrættet være.

Hvis opmærksomheden vandrer undervejs, så prøv blot at lægge mærke til, hvad det er, der fanger din opmærksomhed, og prøv så om du kan lade det være og med venlighed lede opmærksomheden tilbage til åndedrættet.

Ret nu opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk og se om du kan få et mildt udtryk i ansigtet. Se om du kan slappe af i panden, kinderne og kæben. Prøv at lave et lille smil, bare så det føles behageligt. Se om du kan få fornemmelsen af, at smilet når helt op i øjnene. Måske kan du lige tænke på en, der nemt får dig til at smile. Bare læg mærke til hvordan det er.

Giv nu slip i personen igen og ret opmærksomheden mod kroppen. Læg mærke til hvordan der er i kroppen, om der er noget, der spænder eller gør ondt, så prøv at give det lidt venlig opmærksomhed, måske kan du forestille dig, at du sender noget lys eller varme derhen, og måske kan du få fornemmelsen af, at du kan blødgøre lidt omkring det. Prøv så bare at lade det være.

Ret opmærksomheden mod underlaget, mod stolen og gulvet, og se om du kan få fornemmelsen af, at underlaget udgør en solid base for kroppen.

Prøv på samme måde om du kan få fornemmelsen af, at kroppen udgør en solid base for sindet.

Forestil dig nu, at du befinder dig et trygt sted, det kan være hvor som helst i naturen eller inde, et sted du kender eller bare et du forestiller dig, det er dit valg.

Læg mærke til hvordan der ser ud på dit trygge sted, hvilke farver der er. Hvis du er ude så prøv at lægge mærke til himlen og rummet omkring dig.

Læg mærke til lydene, tænk over om der er nogen lyde, du gerne vil have skal være der.

Læg mærke til duftene og om der er nogen dufte, der ville være rare, af blomster, havet eller en bestemt parfume.

Læg mærke til temperaturen og om du kan mærke fornemmelsen af vinden mod huden.

Læg mærke til underlaget om det er hårdt eller blødt.

Læg mærke til underlaget om det er hårdt eller blødt.

Op og læg nu mærke til at stedet byder dig velkommen og inviterer dig ind. At stedet gerne vil have, at du er der. Prøv at lade stedet sige goddag og velkommen til dig.

Måske det kan lyde noget i retning af "Hej (sig dit navn) velkommen, hvor er det dejligt at se dig".

Læg mærke til hvordan det er.

Forestil dig nu en medfølende farve. Det kan være en hvilken som helst farve, helt efter dit valg. Du kan forestille dig farven som en tåge eller en fast form, det er helt op til dig.

Læg mærke til farvens intensitet og stoflighed

Du kan se farven foran eller ved siden af dig, eller du kan lade dig indhulle i farven

Læg mærke til, at din medfølende farve virkelig ønsker at være der for dig, lige sådan som du er

Læg mærke til at farven møder dig med varme, styrke, indlevelse, forståelse og visdom

Læg mærke til hvordan det er at blive mødt på den måde

Prøv nu sammen med din medfølende farve at se på erindringen om den skamfulde oplevelse fra før, at se på dig selv i erindringen med varme, forståelse, indlevelse, styrke og visdom.

Prøv virkelig at se på dig selv med medfølende øjne og læg mærke til, hvad der sker, når du gør det.

Slip så erindringen og vend opmærksomheden tilbage til din medfølende farve og åndedrættet

Når du er klar til det, så vend opmærksomheden ud i verden igen

