

Omhändertagande hand

Upplev hur detta tillåtande och ”omhändertagande” sätt gör obehaget lättare att bära.

Lägg din högra hand på magen.

Känn hur det andas i dig.

Hur magen höjer sig och sänker sig allteftersom du andas. Du behöver inte påverka andningen på något sätt – andningen sköter sig själv.

Vila med uppmärksamheten i din andning. Följsamt.

Sitt så här i ett par minuter. Se om du kan släppa taget lite grand och bara vara med upplevelserna av din andning – i varje andetag.

Lägg nu din vänstra hand på den del av kroppen där du känner obehag.

Vad är det du känner?

Vilka kropps-sensationer har du? Känns det kanske pirrigt och stickigt? Eller trycker det? Känn efter – låt kropps-sensationerna få presentera sig.

Vilka känslor har du? Rädsla? Ledsenhet? Ilska? Försök att sätta ord på känslan.

Vilka tankar är förknippade med känslan? Se om du kan observera vilka tankar du har just nu.

Kanske är det på flera ställen du känner obehag – eller flyttar obehaget runt?

Om du vill så kan du flytta runt handen lite samtidigt som du försöker lyssna in vad det är du känner.

Lägg nu din vänstra hand i din högra hand.

Du ”tar hand om” dina obehagliga kroppsensationer, känslor och tankar.

Kanske vill du krama om ditt obehag lite lätt, ge det värme och beskydd.

Känn att du finns där för dig själv – oavsett vad det är för obehagliga tankar och känslor som du har just nu.

Du försöker inte få obehaget att försvinna – du ger det tillåtelse att finnas där.

Inuti din omhändertagande hand.

Om du vill så kan du pröva att lägga båda händerna på magen och låta händerna vila i andningens vågrörelser. I varje enskilt andetag.

Känn hur du har förmåga att ”hålla om” och vara med dina obehagliga känslor, kroppsensationer och tankar. Se vad som händer då du tar hand om dig själv så här.

(Du kan förstås använda vilken hand du vill som din omhändertagande hand).

