

Min Husmeditation

Ta några djupa andetag... landa i din kropp... Lyssna till din andning... möt den. Låt alla eventuella tankar bara flöda fritt... låt de passera... utan att du behöver registrera dem... Släpp dem fri... släpp andningen fritt flödande....

Jag ser mig själv på en plats i naturen, där jag känner mig "hemma"... det här är min plats... Det kan vara på en äng, på stranden, i skogen, på ett berg, på en ö, i en båt.... jag väljer det som känns rätt för mig just nu, idag.... jag ser mig själv på den platsen och när jag lyfter blicken, så ser jag ett hus framför mig... det kan vara ett slott... en koja... en herrgård.... ett torp... jag väljer själv vad för slags byggnad jag ser framför mig. Jag kommer att benämna min byggnad för "huset". Jag närmar mig huset, känner på dörren att den är olåst... jag kliver in. Jag tar en stund och ser mig omkring.... hur ser det ut?... vad luktar det?.... Det här är mitt hus...och jag har nu klivit in i det för att ta en närmare titt på vad som just nu behöver göras.... Jag kanske ser att det är ganska obebott... att det behöver städas.... Jag kanske bestämmer mig för att göra om lite eller mycket... det kanske behöver renoveras...

Jag bestämmer mig för att se över utgångarna... dörren jag kom in i, hur ser det ut att föra ut skräp den vägen? Det kanske finns någon mer dörr... fönstrena kanske också kan användas när jag rensar ut en massa skräp... Hur ser avloppssystemet ut? Kanske det behöver spolats igenom och rensas?

Nu när jag försäkrat mig om att det finns flera vägar ut ur huset, så är det bara att sätta igång att röja... Jag kan välja att rensa hur mycket eller lite jag vill.... valet är mitt... och jag sätter genast igång med röjandet... Kanske det behöver rivas tapeter... skrapas färg... ta bort skadade delar... Jag tar en liten stund för mig själv där jag börjar rensa ut skräp... (kort paus)

Jag ser på mig själv... hur gör jag? Tar jag systematiskt rum för rum... eller springer jag runt lite här och var i alla rummen? Jag kanske tar mig en titt på vinden... eller i källaren? När jag ändå håller på så kanske jag river upp golven också.... Känn efter hur långt jag vill gå och stanna upp ibland och känn efter hur det känns. (ev. liten paus så det kan utforskas lite mer)).

Så stannar jag upp och beslutar mig för att jag nu är färdig... det är nu färdigröjt för denna gång. Jag övergår till att göra fint i huset... Jag kanske tapetserar... eller målar... Kanske jag sätter upp gardiner... eller lägger på mattor... Färger och nyanser väljer jag själv... Njut av ditt verk... låt allt vara möjligt... hur skulle jag vilja ha det om jag fick skapa helt fritt? I denna stund får jag fria händer att skapa helt fritt... Njut av det en liten stund till... gå runt och njut i varje rum och beskåda ditt verk... (liten paus)

Jag tackar mig själv för det arbete jag utfört....

5 minuter klar vaken. (sägs högt och sedan vilar du i 5 min. tyst, sedan "vaknar" du)