

# Det trygge sted

(etter Michael de Vibe)

Sett deg godt til rette på stolen, eller legg deg godt til rette på matta, finn en behagelig stilling. La hendene hvile i fanget, eller ved sida av deg. Legg merke til kontakten føttene har med underlaget. Legg merke til kroppens kontakt med stolen eller underlaget – at du sitter /ligger rolig, avslappet og samtidig er årvåken og til stede “i nuet”. Lukk gjerne øynene, det kan gjøre det lettere for deg å se dine indre bilder eller samle dine tanker under øvelsen. Hvis du velger å ha øynene åpne, la gjerne ditt senket blikk hvile på et bestemt punkt foran deg.

Vær oppmerksom på pusten din. Ta et par dype mage drag – merk at pusten kommer inn i en rolig, jevn rytme. Ikke strev for å puste på en bestemt måte – pusten er god nok som den er - akkurat nå.

Bruk litt tid til å tenke på et sted som det er godt for deg å være, et trygt sted, der du kan hvile og hente energi og overskudd.

Kanskje du ser stedet klart for deg, kanskje du fylles av tanker om plassen. Ta imot bildet eller tankene som kommer – det er ingen rett eller gal måte å gjøre denne øvelsen. Er ditt trygge sted inne – kanskje hjemme – eller ute i naturen – kanskje et sted i utlandet? Kjenner du stedet godt, eller er det et sted du ikke har vært på så ofte? Kanskje det er et sted du aldri har vært på i virkeligheten?

Er du alene på dette trygge stedet eller er det andre til stede – mennesker eller dyr som er sammen med deg? Dersom det ikke kommer noe bilde, eller tanker – er det slik det er for deg akkurat nå.

Om du har funnet et sted å være – ta deg tid nå – legg merke til det som fanger din oppmerksomhet: Er det detaljer eller helheten du legger merke til? Er det noe spesielt du blir oppmerksom på?

Etter hvert kan du åpne opp for alle sansene dine. Legger du merke til fargene på ditt trygge sted? Kanskje du hører noe – i så fall hvilke lyder er det som dukker opp? Er det noe som lukter godt? Kanskje noe du får lyst til å smake på? Er det noe du kan ta på. Noe du kan kjenne på med hendene eller føttene dine? Vær i det – la kroppen puste – ikke presse deg – nyt detaljene.

Vær oppmerksom på hvordan du hviler og samtidig får overskudd og energi av å være på dette stedet. Er det noe spesielt du gjør her som er godt for deg? Eller er det faktisk det du ikke gjør som gir påfyll? Legg merke til hvordan det er å være deg akkurat nå.

Er det noe – et symbol, en sangstrofe eller annen detalj du kan ta med deg til minne om dette – ditt trygge sted i fremtiden?

Gå nå langsomt vekk fra ditt trygge sted. Flytt t din oppmerksomhet tilbake til kroppen. Kjenn hvordan du har det. Legg merke til pusten – pust dypt inn og ut noen ganger.

La oppmerksomheten gå til føttene – og til hendene dine. Beveg på hender og tær. Åpne øynene.