

Induksjon – Sky (indirekte versjon)

Du kan begynne med å legge merke til pusten din - slik den allerede foregår – helt av seg selv. Kanskje kan du la den bli litt dypere - uten å måtte anstrenge deg.

Og mens du puster inn gjennom nesene - kan kroppen få beholde luften et lite øyeblikk - før den rolig slipper den ut igjen gjennom munnen - og mange oppdager at det skjer noe med kroppen akkurat i det utpustet foregår.

Noen merker ro - andre merker tyngde - og noen legger bare merke til at tempoet endrer seg - litt etter litt.

Og mens pusten fortsetter i sin egen rytme - kan du la tankene bevege seg til et sted ute i naturen - et sted som passer for deg - et sted du ikke trenger å velge bevisst - fordi sinnet ofte finner slike steder helt av seg selv.

Kanskje det er en varm dag - kanskje det er stille der - og du kan legge merke til hvordan kroppen allerede vet hvordan den kan hvile der.

Du kan forestille deg solens varme mot huden - eller bare en følelse av lys - og hvordan det føles å være akkurat der - uten at du trenger å gjøre noe mer.

Lyder kan være der - langt borte eller nær - kanskje vann - kanskje vind - kanskje bare stillhet - og mens du lytter til dem - kan sinnet drive litt - og finne sin egen ro.

Når du ser opp - kan du legge merke til himmelen - akkurat den nyansen av blå som kjennes behagelig - og etter hvert kan en myk hvit sky komme til syne - langt der oppe.

Den driver rolig - sakte - nesten uten mål - og du trenger ikke følge den - du kan bare legge merke til hvordan den beveger seg.

Og ofte - når noe beveger seg langsomt - begynner kroppen å gjøre det samme.

Skyen kommer nærmere - fortsatt rolig - som om den bare har god tid - og på sin egen måte kan den gi en følelse av mykhet - som en lett dyne - eller en varm bris.

Kanskje du merker at kroppen synker litt mer ned - akkurat der du er - mens skyen nærmer seg - og uten anstrengelse kan du la oppmerksomheten følge den.

Og etter hvert kan det føles som om skyen omslutter deg - lett - trygt - uten å holde fast - bare bære.

Den løfter deg - rolig - oppover - og du kan legge merke til hvordan det er å bare bli båret - uten å måtte hjelpe til.

Under deg kan landskapet bli mindre tydelig - former og linjer glir sammen - og det blir mindre å forholde seg til - mer rom for ro.

Og mens du driver av sted - kan kroppen få lov til å slippe enda mer - i sitt eget tempo - akkurat slik den gjør når den vet at den er trygg.

Skyen kan føre deg dit det er godt å være - uten at du trenger å bestemme hvor - og når du merker at du er der - kan du oppdage at den begynner å synke rolig nedover.

Ned - litt etter litt - dypere inn i roen - som om du lander et sted inni deg selv.

Og når skyen åpner seg - kan du se den drive opp igjen på himmelen - langsomt - lett.

Og der - kan du legge merke til at den former bokstaver - navnet ditt - skrevet rolig på himmelen – se bokstavene (*stav klientens navn*).

Der er det - navnet ditt - skrevet i skyen din - og en myk, mild bris kommer nå - for å blåse bort skyen og navnet ditt - se - hvordan skyen blåses bort - og hvordan den begynner å løses opp - og mens skyen blåser bort -

Bokstavene blir værende - stille - som en del av landskapet - og du kan bare betrakte dem - uten å tenke på noe spesielt.

Og mens du gjør det - kan du merke hvordan roen får lov til å fortsette - av seg selv - dypere nå enn tidligere - mens sinnet bare hviler.

Du kan fortsette å være her - og la det ubevisste sinnet ta imot det som er nyttig - på sin egen måte - i sitt eget tempo.