



Accepterande

Syfte: Öva på en accepterande hållning

Sedvanlig avslappning,

1. Tänk på något i ditt liv som du känner dig eller har känt dig tacksam för. Det kan vara närvaron av en person som du älskar, en begåvning du har, en känsla av fysiskt välbefinnande, skönheten hos en blomma och så vidare. Gör dig en levande bild av det, uppskatta det, tänk på vad det ger dig och vad du kan lära av det.
2. Tänk nu på någonting (eller någon) som du skulle vilja undvika i ditt liv. Gör dig än en gång en bild av det och iakttag noga eventuella reaktioner som uppstår hos dig. Observera dem allteftersom de framträder utan att försöka hejda dem. Följ din vanda strategi att inte acceptera dem. Var medveten om hur den fungerar på den fysiska, den känslomässiga och den intellektuella nivån.
3. Antag nu att livet vägleder dig genom att meddela sig med dig på ett chifferspråk bestående av situationer och händelser. Vad ligger det för budskap i den situation eller händelse som du har valt? Skriv ned de idéer du eventuellt får medan du funderar på den här frågan.
4. Återvänd nu till det som du kände dig tacksam för, vad det nu var. Föreställ dig det än en gång, tänk på det med uppskattning och upplev så starkt du kan att du accepterar det.
5. Gå nu till den obehagliga situationen och ta med dig den accepterande hållning som du har skapat. Erkänn att den obehagliga situationen för tillfället är oundviklig. Inse att samma värld som frambringat det som var angenämt också frambringat det obehagliga, och inta – om du känner dig redo för det och är villig till det – en hållning präglad av medvetet, överlagt accepterande.

Även om du inte kunde finna något budskap i den situation du valt, kan du kanske ändå acceptera den. Att acceptera det absurda kan leda till den mest djupgående av alla kapitulationer.