



Att mana fram känselintryck

Syfte: Lära oss att styra vår uppmärksamhet

Föreställ dig följande, och inrikta dig på känselupplevelser:

Du skakar hand med någon. Känn handens yta, dess temperatur, trycket mot din egen hand.

Du klappar en katt eller en hund. Känn pälsen.

Du håller en citron i handen. Känn ytan.

Du rör vid:

- barken på ett träd
- nyfallen snö
- en blommas yta – men varsamt så den inte skadas
- sand
- vatten i ett vattenfall
- en fjäder.

När du gör den här övningen för första gången, kombinerar du de inbillade känselupplevelserna med synbilden av det som du rör vid. Sedan föreställer du dig beröringen enbart. Genom känselintrycken tar du emot det som du rör vid.