



Kärlekens dimensioner

Syfte: Utforska kärleken i dess renaste bemärkelse

Sedvanlig avslappning

- 1) Föreställ dig en stängd dörr. På den står skrivet Kärlek. Den leder in till kärlekens värld, där du kan finna alla slags människor, varelser, föremål, minnen, situationer och medvetandetillstånd. Ägna lite tid åt att iaktta dörren, dess handtag och inskriften.
- 2) Öppna nu dörren, och låt de första spontana intrycken komma upp till ytan utan att i förväg bestämma vilka de bör vara. De kan uppträda i vilken form som helst – en bild, en fysisk förnimmelse, en känsla, ett ljud, en lukt och så vidare.
- 3) Vänj dig gradvis vid världen bakom den där dörren. Utforska den. Vad du än hittar, vare sig det är behagligt eller obehagligt, är din uppgift tvåfaldig.
 - a) Se klart och utan kritik eller tolkning på det som du iakttar. Rusa inte iväg, utan ta tid på dig med eventuella föreställningsbilder som dyker upp. Ge bilden tillfälle att visa sig helt för dig.
 - b) Inse att den här bilden bara är en av de otaliga manifestationer som kan förknippas med kärleken. Säg till dig själv: "Detta finns också i kärlekens värld." Gå sedan vidare.
- 4) Gå därifrån och stäng dörren. När du avslutar övningen, tänker du på bilderna du funnit. Du vill kanske försöka förstå deras innebörd och samband med kärleken och med ditt liv. Du kan skriva om dina upplevelser eller teckna det som du har sett för dig för att lättare komma till insikt.