



## **Insikt om kärlek**

**Syfte:** Få kontakt med kärleken i dess renaste bemärkelse

Slut ögonen och tänk på en gång då du greps av kärlek. Tänk inte bara på det utan återupplev det i din fantasi, som om det hände just nu. Upplev alla detaljer på nytt – syner, ljud, känslor, insikter osv.

Denna enstaka händelse är över. Gör emellertid klart för dig att kvalitén kärlek som gav liv åt det ögonblicket är tidlös.

Bygg nu på din kunskap om arten av denna kärlek och dessutom på andra erfarenheter du haft av kärlek som genomsyrar dig och sök att få kontakt – om också bara för ett ögonblick, om också vagt till att börja med – med kärleken i dess renaste bemärkelse. Eller försök åtminstone att så helt och fullt, som du kan, föreställa dig hur den kärleken är.

Låt nu en inre bild framträda som symboliserar denna slags kärlek för dig. Det kan vara bilden av precis vad som helst – ett landskap, en person, ett abstrakt mönster etc. Håll fast vid den här bilden och föreställ dig att den har ett fint budskap, i ord eller utan ord, som rör dig själv eller kärleken i allmänhet. Öppna dig sedan för detta.

Grunda upplevelsen genom att rita den inre bilden. Samtala om klientens upplevelse av denna.