



Den vise gestalten

Syfte: bli medveten om en källa till vägledning och styrka

Sedvanlig avslappning

Nu kan du föreställa dig att du håller ett ljus framför dig i en ljusstake. Tänk dig att du tänder ljuset, ser på när flammen fladdrar och blir starkare. Betrakta flammen en liten stund och lägg märke till att den brinner starkare och ljusare medan du tittar.

Lägg märke till den lilla blå flammen i mitten av den större gula flammen. Fokusera din uppmärksamhet där och titta djupare och djupare in i flammans hjärta tills det är allt du kan se.

I den lilla blå flammans hjärta visar sig ett ansikte som tillhör en vis och kärleksfull person. Lägg märke till visdomen och kärleken i personens ansikte och ögon, visdom och kärlek som finns där för dig just nu.

Du verkar fråga denna personen om råd om vad som skall hända nu, vart du behöver gå, vad ditt nästa steg bör vara. Ställ vilken fråga som helst som du bär på och var mottaglig för vad som måtte komma, i vilken som helst form.

Den vise personen kan ha något att berätta för dig förutom det du har frågat om, ett speciellt budskap till dig. Om du är villig att ta emot det, berätta för den vise personen att så är det och vänta på svar.

Vänd dig nu och ta upp vilken som helst fråga i ditt liv, med den vise personen bredvid dig. Tillåt dig själv att se situationen som den vise personen ser den. Kanske du vill göra ett val som handlar om din roll i situationen, om hur du vill vara. Berätta för den vise personen om ditt val. Föreställ dig själv medan du utför det du valt. Se hur du beter dig och dina känslor och hur andra reagerar på dig. Föreställ dig att du kallar på visdomen och kärleken till den vise personen och att denne stödjer dig i ditt val.