



## **Själens mantel**

Syfte: Göra val från sitt innersta syfte

Innan du börjar; sätt dig bekvämt och slappna av och fokusera en stund på andningen. Försök inte ändra andningen på något vis utan låt bara ditt medvetande följa luften när den dras in i lungorna och ut igen. Om du har en mycket grund andning kan du vilja göra den djupare, men lita i övrigt på din egen andningsrytm. Medan du fokuserar på andningen, bli också medveten om eventuella spänningar i kroppen och släpp ifrån dig dessa spänningar med utandningen.

Föreställ dig att du bär en mörk, tung och svart mantel. Huvan är uppfälld och nerdragen över huvudet så att den döljer ditt ansikte. Tillbringa en stund med att verkligen föreställa dig denna mantel, känn dess närvaro runt hela din fysiska kropp.

Denna mörka mantel är din negativitetsmantel, de rädslor och negativa känslor, tankar och förnimmelser som du upplevt i ditt liv. Känn verkligen tyngden hos denna mantel.

Bli sedan medveten om hur denna negativa mantel sakta lyfts bort från din kropp och tar med sig alla dina negativa känslor. Känn verkligen hur manteln lossnar och lyfts bort från dig.

Föreställ dig att manteln sakta försvinner.

När den väl har försvunnit står det dig fritt att ikläda dig en ny mantel som du väljer själv, en kärlekens eller glädjens mantel, en skönhetens eller beskyddets mantel, eller någon annan mantel du själv väljer. Välj den mantel du vill bära nu.

Föreställ dig tydligt hur du bär den nya mantel du valt, denna ljusa och positiva mantel. Se dess färg och känn dess styrka och karaktär omkring dig.

Inse att denna nya mantel är en symbol för din själ. Inse att som själ kan du bära vilken mantel du önskar.

Inse att du är en själ och gör ditt val med vishet.