

Pyramiden

Sitt på golvet eller på en stol. Låt händerna ligga avslappnade på dina knän. Blunda gärna.

Känn att du är stilla och stark som en pyramid. Pyramider är gjorda av sten och har stått i tusentals år, alldeles stilla. Du är som en pyramid. Du känner och hör men du sitter alldeles stilla.

Du är som en pyramid och sitter mitt på din skolgård. Det är en vårvarm dag och du kan känna solens strålar värma i ditt ansikte. Förutom några fåglar som sjunger i träden är det tyst och stilla runtomkring dig. Du kan se hela skolgården framför dig och skolan finns bakom dig. Efter en stund rullar det in en buss på skolgården. Du hör den och ser den men sitter alldeles stilla. Chauffören stannar bussen, dörrarna öppnas och massor av barn springer ut från bussen. De stojar, ropar och tjoar. Du sitter alldeles stilla. Barnen springer runt dig, hoppar och ropar över huvudet på dig. Men du sitter kvar, alldeles, alldeles stilla och stark, precis som en pyramid. Barnen springer in i skolan, bussen kör bort och det blir åter tyst och stilla. Du tar några långa, djupa andetag och känner hur skönt det är att vara stilla och stark som en pyramid.

Andas in. Andas ut. Kom tillbaka till rummet och öppna dina ögon.

(Till dig som läser: läs texten långsamt med en lugn och avslappnad röst, och gör små pauser här och där.)