



## Guidning til Compassion selv

Start med at sætte dig godt tilrette, så du sidder oprejst og afslappet, skuldrene løse og lidt tilbage. Gerne med ryggen fri, så du kan mærke ryggens krumning og med hovedet opret på kroppen, så du har fornemmelsen af at være rank og vågen.

Ret nu opmærksomheden mod dit åndedræt, og læg mærke til kroppens rytme og bevægelse, når du trækker vejret. Se om du kan få fornemmelsen af at mellemgulvet er med i åndedrættet. Prøv nu især at have fokus på udåndingen, og se om du kan få fornemmelsen af at sætte tempoet lidt ned og give lidt slip på udåndingen. Måske kan du prøve at lave et suk på udåndingen, og bare læg mærke til hvordan det er. Lad nu bare åndedrættet være.

Undervejs, når du opdager at din opmærksomhed vandrer, så prøv blot at lægge mærke til, hvad det er, der fanger din opmærksomhed. Det kan være lyde, tanker eller følelser, og sæt en label eller et navn på og prøv så, om du kan lade det være og med venlighed lede din opmærksomhed tilbage til åndedrættet og det du gerne vil have opmærksomhed på lige nu.

Ret nu opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk og se om du kan have et mildt udtryk i ansigtet. Se om du kan slappe af i panden, kinderne og kæben. Prøv at lave et lille smil, bare så det føles behageligt. Se om du kan få fornemmelsen af, at smilet når helt op i øjnene. Måske kan du lige tænke på en, der nemt får dig til at smile. Bare læg mærke til hvordan det er.

Giv nu slip i personen igen og ret opmærksomheden mod kroppen. Læg mærke til, hvordan der er i kroppen. Læg mærke til om der er noget, der spænder eller gør ondt, så prøv at give det lidt venlig opmærksomhed, måske kan du forestille dig, at du sender noget lys eller varme til stedet, og se om du kan blødgøre lidt omkring det. Prøv så bare at lade det være.

Ret nu opmærksomheden mod underlaget, mod stolen og gulvet, og se om du kan få fornemmelsen af, at underlaget udgør en solid base for kroppen. Af at kroppen hviler trygt på underlaget. Prøv om du på samme måde kan få fornemmelsen af, at kroppen udgør en solid base for sindet. Og prøv at få fornemmelsen af hele dig.

Tænk nu på en situation, hvor du virkelig oplevede at have compassion for en anden. Prøv at finde en situation hvor den andens lidelse ikke var overvældende og hvor du oplevede at den anden tog imod det du har at give. Når du har valgt en situation, så prøv at lægge mærke til, hvem der var tilstede. Læg mærke til den andens ansigtsudtryk, når vedkommende modtager din medfølelse, og bare læg mærke til din egen oplevelse af, at have compassion, af hvordan det var at være dig i den situation. Prøv at lægge mærke til hvordan det føles i kroppen.

Giv nu slip i den situation og prøv så for dit indre blik, at se den bedst tænkelige compassion udgave af dig, som du kan forestille dig. Læg mærke til, hvordan den udgave af dig vil gå og stå,

læg mærke til din kropsholdning og dit ansigtsudtryk, når du er denne bedst tænkelige udgave af dig. Tænk over hvilke egenskaber ved compassion, det er vigtigt for dig at have med i dit compassion selv.

Og prøv så lidt lige som en skuespiller, at forestille dig, at du er denne bedst tænkelige udgave af dig.

Forestil dig at have stor varme, engagement og omsorg, både i dig selv og andre. Bare læg mærke til, hvordan det er at være engageret, hvordan det føles i kroppen.

Forestil dig hvordan det er at have stor styrke, at have mod og autoritet, og bare læg mærke til hvordan det er, hvordan det føles i kroppen at have styrke og mod.

Forestil dig, hvordan det er at have en ikke dømmende holdning, at du virkelig har stor tolerance og rummelighed både over for dig selv om andre, og læg mærke til hvordan det er. Hvordan det føles i kroppen at have en ikke dømmende holdning.

Forestil dig at have visdom, og at du virkelig kan bruge al din viden om, at vi er udviklede væsener, med en hjerne, der er tricky, med et trusselsystem der nemt tager over. At vi bare er kommet til stede på jorden på et tilfældigt tidspunkt, et tilfældigt sted i en tilfældig familie, med en helt tilfældig sammensætning af gener. Alt sammen noget vi ikke har haft indflydelse på, men må prøve at få det bedste ud af. Læg mærke til hvordan det fornemmes i kroppen at have visdom.

Tillad dig selv at gå helt ind i rollen og virkelig lægge mærke til, hvordan det er at have varme, engagement, mod, styrke, en ikke-dømmende holdning og visdom.

Tænk over, hvordan det er at være en person, der kan tilgive og ikke bærer nag

Tænk på de egenskaber ved compassion, som du virkelig værdsætter, og forestil dig, at du har dem og læg mærke til, hvordan det er.

Giv dig selv lov til at blive denne bedst tænkelige udgave af dig, til virkelig at mærke hvordan det er at være i dit compassion selv.

Vid at du kan vende tilbage til denne position, når du ønsker det, og prøv at holde fast i fornemmelsen, når du om lidt går ud af øvelsen.

Vend opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det lille smil.

Gør dig klar til at komme ud igen.