



# Guidning til compassion figuren

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

Prøv nu at forestille dig, at du befinder dig et trygt sted. Det kan måske være et sted i naturen eller et andet sted efter dit valg. Måske er det på en bakke, eller en strand, en eng eller en lysning. Et sted, hvor der er trygt og rart at være.

Læg mærke til farverne. Læg mærke til om der er nogle dufte. Læg mærke til om der er lyde. Læg mærke til temperaturen, om der er varmt eller koldt. Og du kan lægge mærke til underlaget – om det er hårdt eller blødt

Og hvis du er ude, så læg mærke til om der er en vind, der bevæger sig. Om du kan mærke vinden mod huden

Og læg mærke til, at stedet byder dig velkommen og inviterer dig ind, og at du er helt tryk, der hvor du er.

Forestil dig nu, at din compassion figur, kommer imod dig, stille og roligt. Du kan vente på den eller gå den i møde, det er helt op til dig.

Læg mærke til hvordan figuren ser ud. Læg mærke til farverne. Læg mærke til ansigtet - øjnene - og munden. Og læg mærke til, at øjnene er milde og ser på dig med venlighed og varme, og at munden har et lille smil. Læg mærke til figurens tonefald, når den taler til dig, hvordan den lyder.

Læg mærke til, hvordan det er at blive set på og blive mødt på den måde. Læg mærke til at din compassion figur virkelig ønsker at være der for dig, lige på den måde du har brug for det.

Læg mærke til at figuren møder dig med varme og kærlige følelser, og læg mærke til hvordan det er at blive mødt med varme.

Læg mærke til figurens styrke og autoritet og læg mærke til, hvordan det er at blive mødt med styrke og autoritet.

Læg mærke til, at din compassion figur møder dig med en ikke-dømmende holdning, at uanset hvem du er og hvad du har gjort, så møder figuren dig med forståelse og indlevelse. Læg mærke til hvordan det er at blive mødt med en ikke-dømmende holdning.

Læg mærke til at figuren er vis, at den har indsigt i at vi er udviklede væsener, med en hjerne der er tricky, og et trusselssystem der nemt løber af med os. Og indsigt i at vi bare er kommet tilstede 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 selv har valgt. Læg mærke til hvordan det er at blive mødt med visdom.

Prøv igen at rette fokus mod øjnene og munden, på figurens milde udseende og læg mærke til hvordan det er at blive mødt med engagement, styrke og mod, en ikke-dømmende holdning og visdom.

Prøv at se, om du kan fastholde kontakten med figuren lidt og læg mærke til, hvordan du tager imod det figuren har at give til dig, hvordan det er at modtage varme og forståelse fra din compassion figur. Læg mærke til at figuren virkelig ønsker, at du skal have det godt, at den virkelig ønsker at være der for dig med det, du har brug for. At den ikke har andet den skal end at være der for dig.

Prøv at lægge mærke til hvor din compassion figur befinder sig, om den er foran eller ved siden af dig, og om du har fysisk kontakt med figuren. Det er helt op til dig, hvor du gerne vil have din compassion figur.

Vid at du når som helst, du har lyst til det eller brug for det, kan vende tilbage til figuren, at du kan have den med dig.

Vend nu opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det lille smil, og gør dig så klar til at komme ud igen.