



# Guidning til Compassion selv

Start med at sætte dig godt til rette, så du sidder oprejst og afslappet, fødderne godt placeret på jorden, så du kan mærke, at du har jordforbindelse, skuldrene løse og lidt tilbage så du kan mærke en lille krumning i ryggen. Sid gerne med ryggen fri, måske med lidt støtte i lænden og 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. Du kan prøve at tælle til 5 på indåndingen og holde en lille pause og tælle til 5 på udåndingen, lille pause. Se om du kan komme ind i et rytmisk og jævnt åndedræt. (Lille pause til at sidde med åndedrættet) Se om du kan få fornemmelsen af at mellemgulvet er med i åndedrættet, fornemmelsen af at luften kan komme helt ned i kroppen. Se om du kan holde fast i det rolige åndedræt igennem resten af øvelsen.

Undervejs i øvelsen, 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 prøv så at sætte en label eller et navn på og se om du kan lade det være og med venlighed led din opmærksomhed tilbage til åndedrættet, og det du gerne vil have opmærksomhed på lige nu.

Ret nu opmærksomheden på dit ansigtsudtryk og bare læg mærke til, hvordan det er. Prøv nu at tænke på en du holder af, måske en der er god at tale med. Se vedkommende for dit indre blik, og forestil dig at vedkommende smiler til dig. 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 havde 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 modtog din compassion, 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 særligt vigtigt for dig at have med i dit compassion selv.

Og prøv så at forestille dig at du lige nu kan være denne udgave af dig selv, uanset om du lige synes du er sådan i dag eller ej, så bare tillad dig selv at forestille dig, hvordan det er at være i dit compassion selv.

Forestil dig hvordan det er virkelig at have engagement og omsorg, både over for dig selv og andre. Læg mærke til, hvordan det fornemmes i kroppen at have engagement og omsorg.

Forestil dig hvordan det er at have styrke og mod. Styrken og modet til at vende dig imod lidelse og til at gøre det, der skal til for at lindre. Bare læg mærke til hvordan det er, hvordan det føles i kroppen at have styrke og mod.

Forestil dig, hvordan det er at kunne have en ikke dømmende holdning, at du virkelig kan være tolerant og rummelig 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 der bare er udleveret til dig, til dig at tage vare på. Bare 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 omsorg og engagement, mod og 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 når som helst, du har brug for det eller lyst til det, kan finde tilbage til dit compassion selv, at du har det med dig.

Vend opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det lille smil.

Gør dig klar til at komme ud igen.