



Guidning til compassion figuren

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.

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 for dig 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 engagement og omsorg, og læg mærke til, hvordan det er at blive mødt med engagement og omsorg, at figuren virkelig har dit bedste på sinde.

Læg mærke til figurens styrke og mod og læg mærke til, hvordan det er at blive mødt med styrke og mod. Modet til at vende sig imod lidelse og styrken til det, og til at gøre det der skal til for at lindre og forebygge.

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. Som kan få os ind i uheldige loops. Og en indsigt i 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, med bestemte følelser og behov, 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. 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. Måske kan du lige tænke over, hvad du lige nu kunne have brug for fra din

compassion figur.

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 milde ansigtsudtryk, og gør dig så klar til at komme ud igen.