



Få hjælp af Compassionfiguren til en svær situation

Inden du går i gang med øvelsen, så udvælg en konkret situation, hvor du enten har haft det svært, eller en svær situation du står overfor at skulle befinde dig i. Øvelsen kan bruges i forhold til begge dele. Start med at lave øvelsen med en situation, der ikke er alt for overvældende, så kan du altid når du har fået skabt en fornemmelse af figuren, gå videre med sværere situationer.

Start med at sætte dig godt til rette, så du sidder oprejst og afslappet. Fødderne godt placeret på underlaget, så du kan mærke at du har jordforbindelse. Løsen skuldrene, så du kan mærke at der er god plads til åndedrættet. Sid gerne med ryggen fri, med lidt støtte i lænden. Så du har fornemmelsen af at være rank og vågen.

Start nu med bare at lægge mærke til dit eget åndedræt. Læg mærke til kroppens rytme og bevægelse, når du trækker vejret. Du kan prøve at tælle til 5 på indåndingen, lave en lille pause og tælle til 5 på udåndingen og en lille pause. Bare i dit eget tempo. Se om du kan komme ind i et jævnt og rytmisk åndedræt.

Undervejs i øvelsen. Når din opmærksomhed bliver fanget af tanker eller lyde eller kropslige fornemmelser. Så bare prøv at lægge mærke til, hvad det er der fanger din opmærksomhed. Og prøv at sætte en label på. Det kan være en indkøbstanke, eller en bil der kører forbi. Og så se om du kan lade det være. Og med venlighed ret opmærksomheden tilbage åndedrættet og til det, du gerne vil have opmærksomhed på lige nu. Og bare stoppe med at tælle.

Ret nu opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk. Bare bemærk hvordan det er. Og så prøv at tænke på en, der nemt får dig til at smile. Prøv at se vedkommende for dit indre blink, og forestil dig at vedkommende smiler til dig. Bare læg mærke til, hvordan det er. Giv så slip i vedkommende. Ret opmærksomheden mod kroppen. Bare læg mærke til, hvordan der er i kroppen. Ret opmærksomheden mod underlaget - mod stolen og gulvet. Og se om du kan få fornemmelsen af, at underlaget udgør en solid base for kroppen. At kroppen hviler trygt på underlaget. Og se, om du på samme måde kan få fornemmelsen af, at kroppen udgør en solid base for sindet. Og se om du kan have fornemmelsen af hele dig.

Prøv nu at tænke på den svære situation, du vil arbejde ud fra.

Hvis du har været i situationen:

Genkald dig hvad der skete, hvem der var til stede, hvad der foregik. Og genkald dig, hvordan du havde det i den situation. Forestil dig at du er tilbage i situationen.

Ved en fremtidig situation:

Forestil dig det du skal, hvem der vil være til stede, hvad der skal foregå. Og tænk over, hvordan du forestiller dig, at du vil have det i den situation. Forestil dig at du befinder dig i situationen.

Prøv nu at forestille dig at din compassionfigur dukker op foran dig. Bare læg mærke til, hvordan den ser ud. Læg mærke til dens farve og dens form. Måske får du ikke tydeligt billede, men bare en fornemmelse af figuren.

Læg mærke til, at din Compassionfigur virkelig gerne vil være der for dig med lige det, du har brug for. At den har dit bedste på sinde, og at den er motiveret til at hjælpe dig. Prøv nu at tænke over, hvad du har brug for fra figuren lige nu, når du forestiller dig at du befinder dig i den svære situation. Hvad du gerne vil have figuren skal gøre, eller hvordan du ønsker at den skal være over for dig.

Prøv at tænke over, hvordan du gerne vil have at figuren skal være opmærksom på dig. Hvad den særlig skal lægge mærke til. Hvordan den skal se på dig.

Og tænk nu over, hvilke tanker, du gerne vil have, figuren skal have. Hvordan du gerne vil have den skal tænke på dig og om dig.

Tænk over, hvilke følelser du gerne vil have Compassionfiguren har overfor dig. Hvilke følelser du har brug for at blive mødt af?

Og tænk over, hvad du gerne vil have figuren skal gøre. Om du gerne vil have et kram eller en hånd i ryggen. Eller er der noget bestemt, den skal sige til dig. Måske skal den bare være der. Bare tænk over, hvad der vil være rart at figuren gør. Bare læg mærke til, at din compassion figur virkelig gerne vil være der for dig, men lige præcis det du har brug for lige i den her situation.

Læg nu mærke til, hvordan det er at blive mødt og set af din Compassionfigur i den svære situation. Bare læg mærke til, hvordan du kan tage imod det figuren har at give. Hvordan det er for dig at være i situationen, når du hele tiden har figuren med dig, og at den er der for dig med lige det, du har brug for.

Prøv nu at tænke over, om figuren minder dig om nogen. Om den ligner nogen eller minder dig om nogen du har kendt eller har i dit liv nu.

Og vid - at du når som helst, du har brug for det eller lyst til det, kan finde din Compassionfigur frem. Det er helt op til dig, hvordan og hvornår du gerne vil bruge Compassionfiguren.

Begynd nu at rette opmærksomheden tilbage til åndedrættet og dit milde ansigtsudtryk. Og gør dig klar til at komme ud igen, når klokken lyder.