

Compassion for en ven i nød

1. Åndedræt: mærk dit åndedræt.
2. Se en god ven eller et familiemedlem, som har det svært, for dig. Forestil dig at du er sammen med denne ven og kom i kontakt med dine følelser: de svære følelser, som måske opstår hos dig, fordi du ikke kan fjerne din vens problemer eller lidelse.
3. Tænk nu over følgende visdomsord: Alle er på deres egen rejse her i livet. Jeg er ikke årsag til min vens lidelse. Og det står ikke i min magt at få lidelsen til at gå fuldstændig væk, hvor gerne jeg end ville. Øjeblikke som disse er svære at bære og dog vil jeg forsøge at hjælpe så godt jeg kan....
4. Og NU, når du ånder ud, forestil dig at du ånder compassion ud til din ven. Varme, lindring og omsorg. Du kan også forestille sig at du med din udånding fylder din vens krop med et gyldent helbredende lys
5. Du kan understøtte dit ønske om at sende compassion til din ven ved at sige nogle sætninger stille for dig selv. Det kan være sætninger, som dem, jeg foreslår – eller nogle der ligner: "Gid du må være i sikkerhed. Gid du må være rask. Gid du må leve livet i glæde og tilfredshed". Gentag sætningerne et par gange (pause her)
6. Åndedræt. Mærk dit åndedræt.
7. Kom nu lige så stille tilbage til her hvor du er, og den du er. Og gå videre i din dag.