

Compassion i praksis

1. Se patienten for dig. Forestil dig at du er sammen med pt og kom i kontakt med dine følelser: de svære følelser, måske stress eller frustration, forbundet med at give omsorg og pleje til patienten. Se også om du kan komme i kontakt med de følelser pt må have ved at være i denne svære situation.
2. Tænk nu over følgende visdomsord: Alle er på deres egen rejse her i livet. Jeg er ikke årsag til dette menneskes lidelser. 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....
3. Anerkend nu din egen svære situation som omsorgsgiver. Og sæt opmærksomhed på din indånding. Bemærk at du trækker vejret ind. Forestil dig at du indånder compassion til dig selv. Du indånder compassion, forståelse, varme og venlighed i forhold til din egen kamp som omsorgsgiver. Det er hårdt. Du kan forestille dig at du indånder et gyldent helbredende lys, der fylder hele din krop....
4. Læg nu mærke til patientens svære situation. Og NU, når du ånder ud, forstil dig at du ånder compassion ud til patienten. Varme og omsorg. Du kan også forestille sig at du med din udånding fylder patientens krop med et gyldent helbredende lys, som fylder hver en celle i kroppen....
5. Og hav så opmærksomhed begge veje: når du ånder ind, ånder du compassion ind til dig selv. Og når du ånder ud, ånder du compassion i retning af patienten. Så – 1 til mig og 1 til dig. PAUSE/STILHED. Føl dig fri til at give 3 til dig selv og 1 til patienten. Eller 3 til patienten og 1 til dig selv. Bare husk på at vi er nødt til at trække vejret begge veje for at leve.
6. Lad dit åndedræt være let og ubesværet. Som bølgerne på havet, der slår ind imod kysten. Et hav af compassion. Mere end nok til mig. Og mere end nok til dig.....

7. Tænk nu igen over visdomsordene: Alle er på deres egen rejse her i livet. Jeg er ikke årsag til dette menneskes lidelser. 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. Alligevel vil jeg forsøge at hjælpe så godt jeg kan.....
8. Kom nu lige så stille tilbage til her hvor du er, og den du er. Og gå videre i din dag.