

Compassion selv, der giver compassion til én du holder af – visualisering

Start med at sætte dig godt til rette, så du sidder oprejst og afslappet.

Ret opmærksomheden mod dit åndedræt. Prøv at trække vejret lidt dybere og lidt langsommere, end du plejer. Lad så åndedrættet blive i denne rolige rytme. Ret opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk og sæt et mildt udtryk i ansigtet. Lav et lille smil eller bare et venligt ansigts udtryk. Hvis dine tanker finder på at vandre undervejs så vend blidt opmærksomheden tilbage til visualiseringen

Lad os nu fokusere på nogle af de centrale egenskaber hos dit ideelle compassion selv. Den første egenskab er kærlig omsorg, som vi har brug for, fordi vi ser, hvor svært det på mange måder er at være et menneske. Forestil dig at have stor varme og være fyldt af kærlig omsorg, og læg mærke til hvordan det er, og hvordan det føles i din krop.

Den anden egenskab er visdom og forståelsen af, at alle mennesker har komplicerede hjerner og sind, og at vi har mange forskellige sider i os selv. Det er forståelsen af, at alle mennesker kan have svært ved at rumme og kontrollere visse sider af sig selv, og at der er meget i vores liv, vi ikke selv har valgt, men som vi med compassion kan tage ansvar for.

Den tredje egenskab handler om mod og styrke. Det kræver mod at stoppe op og forholde sig til de svære ting i livet. Det kræver styrke at kunne lindre og forebygge lidelse. Forestil dig, hvordan det er at have stor styrke og stort mod og bare læg mærke til, hvordan det er.

Imens du sidder her med fornemmelsen af dit compassion selv, vil jeg bede dig om at komme i tanke om en person, som du holder af. Måske en ven eller et familiemedlem. Som dit compassion selv forestil dig at du retter compassion og omsorg til denne kære person. Bemærk hvordan det føles.

Sig nu de følgende sætninger stille for dig selv, imens du forestiller dig at du bruger en venlig og omsorgsfuld stemme:

Gid du må have det godt

Gid du må være lykkelig

Gid du må finde styrken til at håndtere besværligheder og lidelse i livet

Hvis du hellere vil bruge nogle lidt andre sætninger, så gør du bare det.

Sig nu sætningerne – eller nogle der ligner - stille for dig selv en gang mere:

Gid du må have det godt

Gid du må være lykkelig

Gid du må finde styrken til at håndtere besværligheder og lidelse i livet

Vend nu tilbage til fornemmelsen af dit åndedræt og din krop.

Når du er klar til det så afslut denne visualisering.