

Compassion til dig som står i noget svært

1. Vær opmærksom på åndedrættet. Mærk hvordan du trækker vejret ind og puster ud i din egen rytme. Mærk Brystkassen og maven, der udvider sig og trækker sig sammen, i takt med åndedrættet. Tag så en god dyb indånding – og pust langt ud.
2. Se nu dig selv for dit indre blik. Se dit ansigtsudtryk for dig. Du kan måske lave et lille smil og et venligt ansigtsudtryk, som du kan mærke indefra. Du kan mærke hvordan du smiler til dig selv og giver dig selv omsorg.
3. Hvis du lige nu står i en vanskelig situation, så husk at det er du ikke alene om. Der er tusindvis af mennesker, der oplever noget, der ligner det, du oplever lige nu. Se dem for dig. Se dig selv som en del af den kæmpestore flok. Sig så stille for dig selv noget i retning af: "ja, jeg oplever noget der er rigtig svært lige nu. Det er forståeligt at det er vanskeligt for mig at være i. Jeg har god grund til at være frustreret eller ked af det. Jeg ved, at der er mange andre mennesker, der står i lignende situationer. Vi gør det alle sammen så godt, vi kan. Gid jeg må have styrken og visdommen til at overkomme det svære. Gid jeg må finde den hjælp og støtte, jeg har brug for. Gid jeg må finde glæden på trods af alt." Gentag de her sætninger eller noget der ligner: "Gid jeg må have styrken og visdommen til at overkomme det svære. Gid jeg må finde den hjælp og støtte, jeg har brug for. Gid jeg må finde glæden på trods af alt."
4. Vend så tilbage til dit åndedræt, mærk din naturlige åndedrætsrytme, brystkassen, der hæver og sænker sig, mærk din krop og der hvor du befinder dig
5. Indstil dig nu på at vende tilbage til her, hvor du sidder. Når du er klar så åbn dine øjne og vend tilbage til dine gøremål.