

Compassion for andre og for mig selv – guidet meditation

1. Start med at sætte dig godt til rette.... Prøv om du kan holde ryggen rank, så du sidder oprejst og afslappet... Lad dine hænder hvile på dine ben eller i dit skød... og lad tankerne falde til ro.
2. Luk nu øjnene og ret opmærksomheden mod dit ansigt... Se om du kan slappe af i musklerne i ansigtet .. Slap af i panden, i kinderne og i kæben ... og se om du kan have et mildt og venligt udtryk i ansigtet....
3. Flyt nu blidt din opmærksomhed indad og brug et øjeblik på at blive opmærksom på fornemmelsen af din vejtrækning.
4. Næste gang du ånder ind så se om du kan trække vejret lidt dybere. Træk vejret helt ned i maven .. og mærk hvordan din mave hæver og sænker sig i takt med din vejtrækning.
5. Prøv at trække vejret lidt langsommere, indtil du finder den rytme i din vejtrækning, som føles både behagelig og beroligende for dig.
6. Husk at når dine tanker vandrer undervejs, at det er helt normalt. Det er opmærksomhedens natur at vandre og det eneste, du skal gøre, når det sker, er at flytte opmærksomheden tilbage igen.
7. Prøv nu at forestille dig, at du er et menneske, der er fuld af compassion både for dig selv og andre. Det er ikke vigtigt om du føler, du er et menneske fuld af compassion. Det vigtige er, at du *forestiller* dig, at du er det og prøver at mærke det i din krop .. Forestil dig nu, at du er fuld af kærlig omsorg og mærk hvordan det føles i din krop. Mærk hvordan det føles at være fuld af omsorg både for dig selv og andre.
8. Forestil dig nu, at du har stort mod og stor styrke. Du har modet til at forholde dig til udfordringer både hos dig selv og andre og styrken til at gøre noget for at lindre og forebygge. Mærk hvordan det føles at have stort mod og stor styrke .. og prøv om du kan mærke det i din krop.
9. Og forestil dig nu at du har stor visdom om, hvad det vil sige at være menneske. Mærk hvordan det føles at rumme stor visdom .. og brug nu et øjeblik på med visdom at forholde dig til vores fælles menneskelige vilkår. Forhold dig til at alle mennesker kæmper som en del af livet, og at meget af det der sker, kan være uden for vores kontrol. Prøv også at forholde dig til, at alle mennesker ønsker at være lykkelige og finde glæder i livet. At vi alle ønsker at være fri for lidelse.
10. Prøv nu virkelig at forestille dig, hvordan det er at være et menneske, der er fuld af omsorg, visdom, mod og styrke og mærk hvordan det er.
11. Se nu for dit indre blik et menneske, som du holder af, har venlige følelser for, føler omsorg for. En der også drager omsorg for dig og som du føler dig tryk sammen med. Se dette menneskes ansigt for dig og forestil dig at du med din vejtrækning kan sende compassion til ham eller hende.

- a. Gentag de følgende sætninger stille for dig selv. Gid du må være i sikkerhed. Gid du må være hel og rask. Gid du må finde måder at håndtere livets besværligheder. Gid du må leve i fred og glæde.
- b. Gid du må være i sikkerhed. Gid du må være hel og rask. Gid du må finde måder at håndtere livets besværligheder. Gid du må leve i fred og glæde.
- c. Gentag sætningerne – eller nogle der ligner - for dig selv nogle gange.

12. Se nu dig selv sammen med det menneske. Som om i var sammen.

- a. Gentag de følgende sætninger stille for dig selv: Gid vi må være i sikkerhed. Gid vi må være hele og raske. Gid vi må finde måder at håndtere livets besværligheder. Gid vi må leve i fred og glæde.
- b. Gid vi må være i sikkerhed. Gid vi må være hele og raske. Gid vi må finde måder at håndtere livets besværligheder. Gid vi må leve i fred og glæde.
- c. Gentag sætningerne – eller nogle der ligner - for dig selv nogle gange.

13. Se nu dig selv for dit indre blik. Og forestil dig at du kan sende dig selv compassion med dit åndedræt. Det kan godt være at du føler det er vanskeligt at sende disse kærlige venlige, compassionate følelser til dig selv. Men det er intentionen der er det bærende her. Det at du ønsker at sende dig selv kærlig venlighed og compassion er det vigtigste

- a. Sig de følgende sætninger stille for dig selv: Gid jeg må være i sikkerhed. Gid jeg må være hel og rask. Gid jeg må finde måder at håndtere livets besværligheder. Gid jeg må leve i fred og glæde.
- b. Hvis du har brug for ekstra støtte til at give dig selv compassion, så kan du eventuelt lægge dine hænder på hjertet imens du gentager sætningerne igen: Gid jeg må være i sikkerhed. Gid jeg må være hel og rask. Gid jeg må finde måder at håndtere livets besværligheder. Gid jeg må leve i fred og glæde.
- c. Gentag sætningerne – eller nogle der ligner - for dig selv nogle gange.

14. Nu udvider du compassion til at omfatte en Person, du ikke kender særlig godt. Måske er det bare en, du har set nede i Brugsen eller på dit arbejde. Selvom du ikke kender dette her menneske, så husk at han eller hun ønsker at undgå lidelse og opnå lykke – præcis lige som du gør.

- a. Gentag de følgende sætninger stille for dig selv. Gid du må være i sikkerhed. Gid du må være hel og rask. Gid du må finde måder at håndtere livets besværligheder. Gid du må leve i fred og glæde.
- b. Gid du må være i sikkerhed. Gid du må være hel og rask. Gid du må finde måder at håndtere livets besværligheder. Gid du må leve i fred og glæde.
- c. Gentag sætningerne – eller nogle der ligner - for dig selv nogle gange.

15. Udvid nu din cirkel for compassion til at omfatte hele din inder cirkel af venner og familie.

- a. Se dem for dig og sig de følgende sætninger stille for dig selv: Gid vi må være i sikkerhed. Gid vi må være hele og raske. Gid vi må finde måder at håndtere livets besværligheder. Gid vi må leve i fred og glæde.
- b. Gid vi må være i sikkerhed. Gid vi må være hele og raske. Gid vi må finde måder at håndtere livets besværligheder. Gid vi må leve i fred og glæde.
- c. Gentag sætningerne – eller nogle der ligner - for dig selv nogle gange.

16. Udvid nu din cirkel for compassion til at omfatte alle mennesker i den by eller det område, du bor i. Selvom du ikke kender dem eller måske ikke finder sympati for dem alle, så kan du godt ønske det gode for dem.
- Se dem for dig og sig de følgende sætninger stille for dig selv: Gid vi må være i sikkerhed. Gid vi må være hele og raske. Gid vi må finde måder at håndtere livets besværligheder. Gid vi må leve i fred og glæde.
 - Gid vi må være i sikkerhed. Gid vi må være hele og raske. Gid vi må finde måder at håndtere livets besværligheder. Gid vi må leve i fred og glæde.
 - Gentag sætningerne – eller nogle der ligner – for dig selv nogle gange.
17. Udvid din cirkel til at omfatte alle mennesker i hele verden
- Se dem for dig og sig de følgende sætninger stille for dig selv: Gid vi må være i sikkerhed. Gid vi må være hele og raske. Gid vi må finde måder at håndtere livets besværligheder. Gid vi må leve i fred og glæde.
 - Gid vi må være i sikkerhed. Gid vi må være hele og raske. Gid vi må finde måder at håndtere livets besværligheder. Gid vi må leve i fred og glæde.
 - Gentag sætningerne – eller nogle der ligner – for dig selv nogle gange.
18. Sid nu og hvil i de følelser af compassion, som du her har styrket. Selvom det måske er svært for dig at mærke følelserne af compassion, så husk at det er din intention om at du styrker kærlige, venlige, compassionate følelser med disse her sætninger og dit åndedræt som bær.
19. Når du er klar så åbn dine øjne og se om du kan bære følelser af kærlig venlighed og compassion med dig gennem resten af dagen.