

Minde om en gang du modtog compassion fra en anden

Session 5

Sæt dig godt til rette. Bemærk dit åndedræt.....

Hvis du kan, så sæt et venligt ansigtsudtryk eller et lille smil.

Når du er klar, så tænk på en gang da et andet menneske var venlig, omsorgsfuld eller compassionate overfor dig.

Vælg gerne en situation i den lettere ende uden alt for meget frustration eller lidelse.

Brug et øjeblik på at mærke ind i dette minde, hvor et andet menneske giver dig compassion. Hvor er du henne i dit minde? Hvad kan du se? Hvad sker der?

Fokuser nu på, hvordan det andet menneske bibringer dig følelsen af compassion.....

Bemærk hans eller hendes ansigtsudtryk: hvordan viser han eller hun dig varme, venlighed eller compassion?

Ret nu opmærksomhed ind på det andet menneskes stemme: hvordan lyder den? Hvordan fik stemmen dig til at opleve compassion? På hvilke andre måder fik det andet menneske dig til at opleve compassion?

Nu hvor du tænker tilbage på dette minde, hvordan får det dig til at føle? Hvordan mærker du at du modtog compassion? Nu hvor du tænker tilbage, hvad mærker du inden i dig selv af følelser eller i din krop?....

Tillad nu at mindet fader ud og brug lidt tid på at komme tilbage til dit beroligende åndedræt