

Compassion indre kritiker

Begynd med at sætte dig godt til rette, så du sidder afslappet, men alligevel oprejst. Find en rank holdning, med lige nakke, skuldre tilbage, hovedet opret på kroppen. Så er der god plads til din vejrtrækning. Mærk underlaget under dig – stolen, gulvet. Se om du kan få følelsen af, at underlaget udgør en solid base for kroppen. At kroppen hviler trygt på underlaget. Den fornemmelse kan du vende tilbage til i løbet af øvelsen, også hvis du oplever, at det er svært at holde fokus på åndedrættet.

Undervejs i øvelsen vil din opmærksomhed vandre. Det er der ikke noget forkert i – sådan er sindets natur. Når du opdager, at din opmærksomhed er vandret – det kan være til lyde, tanker, kropslige fornemmelser, følelser – så led den blidt og venligt tilbage til øvelsens fokus, og til min stemme.

Ret nu opmærksomheden mod dit åndedræt. Mærk, hvordan du trækker vejret, ind og ud, ganske automatisk. Måske mærker du åndedrættet bedst omkring næseborene, mærker hvordan luften suges ind og pustes ud igen. Måske mærker du det bedst omkring brystkassen, mærker hvordan brystkassen hæver og sænker sig i takt med din vejrtrækning. Eller måske mærker du det bedst omkring maven, mærker hvordan maven bevæger sig i takt med din vejrtrækning. Vælg dét sted, du har bedst kontakt til dit åndedræt, og bliv lidt her.

Bliv lidt med åndedrættet, som det er lige nu. Og når du føler dig klar til det, så se, om du kan sætte tempoet lidt ned og give lidt slip på udåndingen. Du kan forestille dig, at du med indåndingen trækker ny energi ind i kroppen, og at du på udåndingen giver bare en lille smule slip på spændinger og ubehag i kroppen. Måske kan det hjælpe dig at lave et lille suk på udåndingen. Sid lidt med dét.

Ret nu opmærksomheden mod dit ansigt. Se om du kan slippe lidt af spændingen i de mange små muskler i ansigtet. De små muskler rundt om øjnene. Kinderne. Omkring munden. Giv slip på spændinger i panden. Måske kan du forestille dig, at dit ansigt nærmest smelter, bliver blødt og glat. Forsøg at løsne lidt op for spændinger i kæben.

Tænk nu på en situation, hvor du oplevede medfølelse for en anden. Prøv at finde en situation, hvor den andens lidelse ikke var overvældende. Det kan være en lille, venlig tanke eller handling, du sendte et andet menneske, som du kunne se havde brug for det. Gerne en situation, hvor du oplevede, at den anden tog i mod det, du gav. Brug lidt tid på at finde en passende situation. Når du har valgt en situation, så prøv at lægge mærke til, hvem der var til stede. Læg mærke til den andens ansigtsudtryk, når vedkommende modtager din medfølelse. Og bare læg mærke til din egen oplevelse af at have medfølelse, af hvordan det var at være dig i den situation. Prøv at lægge mærke til, hvordan det føles i kroppen.

Giv nu slip i den situation og prøv så for dit indre blik at se dén udgave af dig, der har medfølelse. Dig, når du har øje for andres trivsel og et dybfølt ønske om at lindre og hjælpe en anden, du holder af. Læg mærke til, hvordan den udgave af dig vil gå og stå, læg mærke til din kropsholdning og dit ansigtsudtryk.

Og prøv så, lidt ligesom en skuespiller, at forestille dig, at du er denne bedst tænkelige udgave af dig. Forestil dig at have stor varme, engagement og omsorg, både i dig selv og andre. Bare læg mærke til, hvordan det er at være engageret, hvordan det føles i kroppen.

Forestil dig, hvordan det er at have stor styrke, at have mod og autoritet, og bare læg mærke til, hvordan det er, hvordan det føles i kroppen at have styrke og mod.

Forestil dig, hvordan det er at have en ikke-dømmende holdning. At du virkelig har stor tolerance og rummelighed, både over for dig selv og andre, og læg mærke til, hvordan det er. Hvordan det føles i kroppen at have en ikke-dømmende holdning.

Forestil dig at have visdom. At du virkelig kan bruge al din viden om, at vi er udviklede væsner, med en tricky hjerne, med et trusselssystem, der nemt tager over. At vi bare er kommet til stede på jorden på et tilfældigt tidspunkt, et tilfældigt sted i en tilfældig familie, med en helt tilfældig sammensætning af gener. Alt sammen noget, vi ikke har haft indflydelse på, men må prøve at få det bedste ud af. Læg mærke til, hvordan det føles i kroppen at have visdom.

Tillad dig selv at gå helt ind i rollen og virkelig lægge mærke til, hvordan det er at have varme, engagement, mod, styrke, en ikke-dømmende holdning og visdom. Tænk over, hvordan det er at være en person, der kan tilgive og ikke bærer nag. Tænk på de egenskaber ved compassion, som du virkelig værdsætter, og forestil dig, at du har dem og læg mærke til, hvordan det er.

Giv dig selv lov til at blive denne bedst tænkelige udgave af dig, til virkelig at mærke hvordan det er at være i dit compassion selv.

Forestil dig nu dit kritiske selv. Forestil dig, at det sidder i stolen over for dig. Du er fortsat i dit compassion selv, og du sidder over for kritisk selv. Hvis du begynder at blive trukket over i kritiske selvs følelser, så bryd kontakten og sæt fokus på det compassion-selv igen, indtil kontakten med det er der igen.

Forestil dig, at du taler til kritisk selv og siger: Jeg kan godt se, at du prøver at hjælpe. Du prøver at håndtere noget, der føles truende. Din intention er at få mig i sikkerhed. Det kan jeg godt se.

Forestil dig at dit compassion-selv får talt kritisk selv til ro. Bare giv dig tid til at finde ud af, hvad der skal til. Måske skal du bruge styrke og mod, til at vise kritisk selv, at du med dit compassion-selv kan håndtere situationen på en bedre og mere vis måde.

Forestil dig at det kritiske selv er helet, at det ikke længere er truet. Hvordan vil det kritiske selv så føle? Hvordan vil det hjælpe? Forestil dig, hvad der sker, hvis kritisk selv får al den compassion, det har brug for. Forestil dig, at truslen lægger sig for den. Giv slip på kritisk selv og vend tilbage til dit compassion-selv, dit eget beroligende åndedræt, og dit milde ansigtsudtryk. Gør dig klar til at komme ud af øvelsen.

Og når du føler dig helt klar, kan du åbne øjnene.