

Erindring om at give medfølelse

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.

Vend nu stille og roligt tilbage til rummet her. Når du føler dig helt klar, kan du åbne øjnene.

Og prøv så at komme op at stå og gå lidt rundt i rummet.

(Slut i cirkel – kig på kropsholdning – hvad kan vi lære?)