# **Podcast: Mindfulness og compassion: Øvelse 'Den medfølende figur'**

Note: Dette er en transskribering af podcasten. Hver gang der er en underliggende lyd, så indsættes en beskrivelse af lyden i [ ].

[Lyd: klokketone]

Anne:

Jeg hedder Anne Bjørkmann og er studievejleder her på IBOS. Jeg er uddannet inden for coaching, mindfulness og compassion.

Sæt dig godt til rette i en god meditationsstilling. Og læg mærke til der, hvor din krop er i kontakt med omgivelserne.

Denne øvelse handler om at få kontakt til en medfølende figur. En medfølende figur, der kan kontaktes og aktivere dit beroligende center. Det er ikke sikkert, du mærker effekt af øvelsen de første par gange. Og det kan være, at det er svært for dig at skabe figurerne. Men prøv alligevel, og vedbliv med at lave øvelsen nogen gange.

Øvelsen handler om at skabe, opbygge, opdage og udvikle. Lege med at lave din helt egen medfølende figur. Din medfølende figur kan være et menneske eller et dyr. Men det kan også være havet eller et træ eller noget helt andet. Det er dig, der vælger din unikke udgave. Noget, der passer præcis til dig med de kvaliteter, du har brug for at få hjælp af.

Så flyt nu opmærksomheden til dit åndedræt. Og følg hver indånding og udånding uden at ændre eller kontrollere det. Bare lad det være præcis, som det er lige nu.

Tag nu kontakt til følelsen af medfølelse. Hvilke billeder dukker frem? Hvilke farver forbinder du med medfølelse? Hvilke lyde eller nuancer? Det kan måske hjælpe dig at forestille dig en person, som du holder rigtig meget af. Brug lidt tid på at kontakte medfølelsen. Der er nogle kvaliteter din medfølende figur skal inkludere, og det er hjertevarme og kærlighed. Og lad din medfølende figur udstråle disse følelser. Lad også figuren have ømhed og evnen til at give trøst. Lad den medfølende figur være støttende og opmuntrende og udvise venlighed.

Din medfølende figur har et livsklogt sind. Det er visdom, der forstår det at være menneske, at måtte kæmpe og måtte lide, at føle raseri og begær og glæde og taknemlighed. Din medfølende figur forstår alle de komplekse følelser, tanker og strategier, der hører til at være menneske, og som nogen gange kan være indbyrdes modstridende. Den forstår, at vi som mennesker bare er dumpet ned og bare er et produkt af evolutionen.

Din medfølende figur har også styrke og mod til at kunne udholde og rumme. Og styrken til, når det er nødvendigt, at forsvare og beskytte.

Din medfølende figur er fordomsfri og ikke dømmende. Så din medfølende figur dømmer ikke. Den er ikke kritisk. Men er derimod tilgivende. Dens største ønske er, at du måtte opleve velvære og trivsel og livsglæde.

Brug lidt tid på, hvordan din medfølende figur ser ud. Hvilke andre egenskaber ønsker du, at din medfølende figur skal have? Hvor gammel er din medfølende figur? Hvilket køn? Hårfarve, pels eller måske noget bestemt tøj?

Prøv at give dig selv lov til at være denne medfølende person. Den person der forstår, hvordan vi som mennesker blot er født i livets strøm. Forestil dig måske, hvad dit selvfølende selv ville sige til dig, hvis du havde brug for medfølelse og accept. Forestil dig måske også, hvad dit selvfølende selv ville gøre, hvis du havde brug for medfølelse eller trøst eller omsorg. Og prøv så at træn, og vær denne her varme og medfølende og kærlige person. Med både alvor og lethed på samme tid.

Du kan vælge at forankre dit medfølende selv i kroppen ved at lægge den ene hånd over hjertet og samtidig tage kontakt til den del af dig selv, som indeholder varme og venlighed, accept og medfølelse, og som på en gang er vis og modig og hverken fordømmende eller kritisk.

Prøv så at sidde i stilhed med din hånd over hjertet, og lad dig fylde af venlighed og varme og medfølelse og af kærlighed til klokken lyder og fortæller at øvelsen er slut.

[Lyd: klokketone]