



Øvelse med fokus på en ikke-dømmende holdning

Træning af compassion kvaliteter

Start med at sætte dig godt til rette, så du kan mærke, at du har god jordforbindelse under fødderne. Sørg for, at din ryg er fri, måske med lidt støtte i lænden. Prøv at løsne skuldrene lidt og træk dem lidt tilbage, så du laver en bevidst åben kropsholdning med hovedet opret, så du føler dig rank og vågen.

Begynd nu at lægge mærke til dit åndedræt og kroppens rytme og bevægelse, når du trækker vejret. Se, om du kan have mellemgulvet med i åndedrættet. Prøv at tælle til fem på indåndingen, hold en lille pause, tæl til fem på udåndingen, og hold igen en lille pause. Så du kommer ind i et jævnt og rytmisk åndedræt.

Stop nu med at tælle og læg mærke til dit ansigtsudtryk. Bemærk, hvordan det føles i ansigtet, og prøv så at tænke på en person, der nemt får dig til at smile. Forestil dig at se vedkommende for dit indre blik og at vedkommende smiler til dig. Læg mærke til, hvordan det føles. Giv så slip på billedet. Ret opmærksomheden mod kroppen og bare læg mærke til, hvordan der er i kroppen. Læg mærke til underlaget, stolen og gulvet, og se om du kan få fornemmelsen af, at det udgør en solid base for kroppen. Fornemmelsen af at kroppen hviler trygt på underlaget, og se om du på samme måde kan få fornemmelsen af, at kroppen udgør en solid base for sindet. Prøv at få en fornemmelse af hele dig.

Tænk nu på en situation, hvor du været ikke-dømmende over for dig selv eller en anden, hvor du har taget dig af noget, du syntes kunne være udfordrende at tolerere. Genkald dig, hvad der skete i den situation, hvem der var til stede, og hvordan det var at være dig i situationen. Mærk fornemmelsen i kroppen af at have en ikke-dømmende holdning, og prøv at komme i tanke om, hvad du gjorde i situationen for at få fat i at være ikke-dømmende. Hvordan du indstillede din krop.

Så bare giv slip på den situation, men hold fast i fornemmelsen af at have en ikke-dømmende holdning i kroppen. Læg mærke til, hvordan det er at være ikke-dømmende. Tillad dig selv at forestille dig at kunne være ikke-dømmende, uanset om du synes, at du er det lige nu eller ej. Prøv virkelig at forestille dig at kunne være ikke-dømmende og læg mærke til, hvordan det føles i kroppen.

Tænk nu på en kommende situation, som du synes er svær, eller som du føler uro i forhold til. Forestil dig, at du kan gå til denne situation med en ikke-dømmende holdning i forhold til dig selv og andre. Forestil dig, hvad der skal ske, hvem der vil være til stede, og se for dit indre blik, at du kan bevare en ikke-dømmende holdning i situationen. Læg mærke til, hvordan det ville være, og forestil dig, hvad du vil gøre, hvis du virkelig kan være ikke-dømmende. Forestil dig, hvad der vil ske i situationen, når du er åben og tolerant.

Giv så slip på situationen og vend tilbage til fornemmelsen af at være ikke-dømmende i kroppen. Ret opmærksomheden tilbage til åndedrættet og dit milde ansigtsudtryk, og gør dig klar til at komme ud igen.

