



Meditation med medkänsla - övning som text

I den här övningen lär du dig att identifiera medkänsla samt möjligheterna att med hjälp av den förbättra ditt välbefinnande och de resurser som hjälper dig att klara dig i en tid av klimatkris. Jag ska berätta för dig om både medkänsla och självmedkänsla. Det gör vi genom att studera våra tankar, känslor och kroppsliga känningar.

Börja med att inta en bekväm ställning, antingen sittande eller liggande. När du har hittat en bra ställning kan du blunda, om det känns bra för dig.

Då kan vi börja övningen. Tänk tillbaka en stund på en situation där du upplever mildhet och vänlighet mot någon annan eller mot dig själv. Du kan till exempel tänka på hur det känns att klappa ett älskat husdjur eller krama en nära person som är viktig för dig.

Fokusera en stund på den känslan.

Lägg märke till var i kroppen vänlighet, omsorg och mildhet känns. Känn efter i lugn och ro, hur det känns i det området av kroppen. Du kan till exempel sätta ena eller båda händerna mot den punkt där du känner mildhet starkast. Fundera sedan på vilken typ av ord eller handlingar som ökar den medkännande, varma och trygga känslan.

Vad vill du höra? Hur skulle du beskriva känslan för en annan person? Vilken typ av situationer väcker din medkänsla och vilja att hjälpa andra? Hur känns viljan att skydda och hjälpa till exempel naturen och naturens ekosystem? Var i kroppen känner du viljan att hjälpa? Vilka tankar är kopplade till viljan att hjälpa?

Med vem skulle du kunna dela känslan av att vilja hjälpa? Fundera slutligen på hur du visar medkänsla och vilja att hjälpa samt vad du gör eller skulle kunna göra för att minska lidandet. Om du har blundat i den här övningen kan du nu lugnt öppna ögonen och återvända till här och nu.

Känn efter hur det känns i kroppen nu. Om du behöver kan du stretcha ett tag eller göra någon lugn rörelse. Du kan också dela med dig av tankarna som övningen väcker med någon som står dig nära.
