**Øvelsen ”Medfølelse”:**

Begynn med å sette deg behagelig på stolen. Sett deg gjerne litt ut fra stolen, sånn at føttene berører bakken, og sånn at ryggen ikke hviler mot stolryggen. La kroppen hvile i seg selv. Sitt behagelig med en rak, men avslappet rygg.

Lukk nå forsiktig øynene. Kjenn at du er helt tilstede i kroppen din. Bli bevisst om føttenes berøring mot bakken, setes berøring mot stolen, armenes berøring mot bena.

Rett nå din oppmerksomhet mot pusten.

Føl åndedrettet i kroppen. Bare legg merke til hvordan du puster. Følg åndedrettet, pust for pust. Fortsett nå med å følge ditt åndedrett på egen hånd. *(Pause 15 sekunder)*

Vi skal nå utføre en øvelse som handler om medfølelse. Øvelsen kan vekke følelser som f.eks sinne, irritasjon og du kan også begynne å gråte. Husk at uansett hva du føler, så er det helt ok.

Forsøk nå å komme i tanke om en person som du synes er vanskelig å ha med å gjøre, eller som kan irritere deg. Velg personen du akkurat tenkte på, eller velg en ny person. Det kan være noen som du har vanskelig for å tolerere eller som du føler et hat mot. Velg noen som det er ok for deg å ha oppmerksomhet på nå, velg ikke en sjokkerende eller traumatiserende hendelse du har vært utsatt for.

*(Pause 20 sekunder)*

Forsøk å hold fast på bildet av denne personen. Ta frem de følelser som du får når du tenker på personen, irritasjon eller sinne. Kankje husker du en situasjon da personen gjorde deg lei deg eller sint. Få frem hendelsen i ditt indre, og la de følelser du hadde i situasjonen komme frem. Forsøk å være i følelsene en stund.

*(Pause 20 sekunder)*.

Forestill deg nå at denne personen sover i et lyst og fredelig soverom. Utenfor er det sommer. Det hviler en stillhet over rommet, og personen sover fredfullt.

Tenk deg at du ser den her personen sårbar, og i søvn. Vær oppmerksom på hvilke tanker og følelser som dukker opp i deg når du ser denne personen sovende.

*(Pause 30 sekunder)*

Forstett nå å ha fokus på denne personen. Forestill deg at personen bare er fem år gammel. Han eller hun er blitt forlatt alene hjemme på natten fordi mamma og pappa har gått ut. Det er mørkt og stille i huset og femåringen blir ordentlig redd. Ingen svarer når barnet roper, redsel og panikk kan ses i personens øyne. Alt for liten til å bli forlatt for seg selv om natten.

Kan du sette deg inn i hvordan personen kan tenkes å ha det, kan du få kontakt med redselen? Vær oppmerksom på hva som skjer med dine egne følelser når du følger personen som femåring gjennom redselen.

*(Paus 30 sekunder)*

Fortsett med å fokusere på samme person.

Forestill deg nå en situasjon når personen er tenåring. Personen er forelsket og erfarer at kjærligheten er gjengjeldt.

Noen uker av lykke har gått, men så gjør kjæresten det slutt. Snakker om at noe ikke føltes riktig, og at forholdet var feil fra starten.

Kan du føle smerten, sorgen og sinnet som personen føler? Vær i situasjonen en stund, hvilke tanker og følelser opplever personen du tenker på? Kan du føle det vedkommende føler?

Se nå om du kan finne litt kjærlig vennlighet for denne personen. Hvordan kan man ønske noe annet for et menneske som sannsynligvis er litt tapt, enn at det en dag skal lykkes med å finne sinnsro og stoppe med å være til byrde for andre mennesker?

La denne personen modne og utvikle seg. La vedkommende finne en tilnærming som gjør at han eller hun kan håndtere, og klare seg gjennom, vanskeligheter og utfordringer i livet. La denne personen finne sinnsro.

Du kan nå slippe personen ut av ditt bevisste fokus.

Det er mulig at du også har møtt noen som er en motsetning til denne personen. Noen som alltid er snill, og hyggelig å være sammen med. Noen som du kanskje til og med har følt deg sjalu på. Se denne personen fremfor deg.

*(Kort pause)*

Noe alle mennesker har felles er at livet periodevis er tøft, og selv denne personen har noen utfordringer, opplever motgang og føler smerte. Selv om vedkommendes problemer skulle anses som små av andre, så kan det være store utfordringer for personen selv.

Forsøk på å føle medfølelse for personen.

La denne personen modne og utvikle seg. La vedkommende finne en tilnærming som gjør at han eller hun kan håndtere, og klare seg gjennom, vanskeligheter og utfordringer i livet. La denne personen finne fred.

Forestill deg nå dine foreldreskikkelser. Forsøk å sette deg inn i de utfordringer de hadde. De hadde sannsynligvis ingen universitetsutdannelse i foreldreskap. De hadde sannsynligvis begrenset kunnskap og egne smertefulle områder i livet, og gjorde derfor sannsynligvis mange feil som foreldre. Det var sannsynligvis minst ett tilfelle hvor du ble straffet, uten at du engang visste hva du hadde gjort feil. Og kanskje hadde du ikke engang gjort noe feil. Kan du finne en forståelse for at dine foreldre, eller foreldreskikkelser, var begrenset i sin utvikling og gjorde feil?

Med den her forståelsen, kan du forsøke å finne frem til et ønske om kjærlig vennlighet til dine foreldre eller foreldreskikkelser. La foreldrene dine, på et tidspunkt, modnes og utvikles. La de finne en tilnærming til livet, så de kan håndtere, og klare seg gjennom vanskeligheter og utfordringer i livet. La dine foreldre finne sinnsro.

Gjennom øvelse og erfaring kommer du kanskje til å oppdage at noen du har hatt veldig vanskelig for å føle medlidenhet og kjærlig vennlighet ovenfor er deg selv.

De fleste av oss har en tendens å minnes flere av de dårlige ting vi har gjort. Vi unngår ofte å tenke på de bra og gode ting vi har gjort.

Vi skal nå se nærmere på noen av de her ting, så jeg vil be deg om å ta en titt på din fortid, og forsøke å huske på noen av de dårlige tingene du har gjort. Ting du helst ikke vil tenke på. Vi har alle gjort noen ting som vi ikke er stolte av, eller ting som vi angrer på. Stjålet noe, lurt noen eller snakket usant om noe. Tenkt dårlige tanker om andre. Forsøk å tenk tilbake på noen av de her hendelsene.

Legg merke til hva som skjer i kroppen, i din bevissthet, og med din pust når du undersøker de her vanskelige minnene.

Du kan nå slippe de her minnene og istedenfor se deg selv som seksåring. Forsøk å se et bilde fremfor deg. Hvor er du? Hvordan ser det ut? På en måte er du den samme som du er i dag, ditt observerende jeg er det samme som det alltid har vært. Men på en annen måte er du veldig ulik den du er i dag. Du har lært deg nye ting. Som seksåring var det mye du ikke forsto, og du gjorde mange feil. Forsøk om du kan finne medfølelse for den lille seksåringen du var.

Hvordan var det når du var 15 år? På en måte var du den samme, ettersom du alltid har vært du. Men på en annen måte var du langt fra den personen du er nå. Du hadde ikke så mye kunnskap, og sannsynlig gjorde du mange feil. Se om du kan finne frem til en medfølelse for den 15-åringen du var.

Og den personen du var for ett år siden. Kan du se at den personen var litt annerledes, sammenliknet med hvordan du har det nå? Sannsynligvis forsto du ikke alt, og sannsynligvis gjorde du fremdeles feil. Kan du føle medfølelse for den du var for et år siden?

Hvordan er det nå? Akkurat i det her øyeblikket så forstår du sannsynligvis ikke alt. Du har begrenset kunnskap og erfaring innefor noen områder. Du kommer sannsynligvis til å gjøre feil. Du har bruk for medfølelse i like stor grad som alle andre. Du har dine egne utfordringer. Forsøk å ha medfølelse for deg selv.

*(Pause 20 sekunder)*

Se om du nå kan ønske for deg selv, at du gjennom livet får mulighet til å lære, øve og utvikle deg. At du kan finne tilmærninger til livet, som vil hjelpe deg med å håndtere, forstå og akseptere, og klare deg gjennom vanskeligheter og utfordringer.

Øvelsen er nå over

**Eyes on**

Nå har alle satt seg tilrette, og øvelsen begynner. Fra og med nå er vi stille og gjør ingen unødvendige bevegelser. Begynn med å møte den andres blikk, og vær oppmerksom på hva som skjer i kroppen din. Hvilke følelser og tanker kommer? Tenker du at øvelsen virker merkelig eller lurer du på hva personen overfor deg tenker om deg? Se om du helt enkelt kan være tilstede med den her personen mens blikket deres møtes.

Legg merke til om du har en beskyttende kroppstilling, om hendene er knyttet som om du skulle være tvunget til å forsvare deg. Og om det er tilfellet, se om du kan slippe spenningen i hendene, og la dine hender og armer falle ned og slappe av.

Om du synes det er vanskelig å vite hvilket øye du skal fokusere på, så bare noter det som en tanke og velg selv ditt fokus.

Se om det kommer opp tanker om ting som du ønsker å gjøre, som å reise deg opp å gå, eller f.eks klø deg. Forsøk å bare ta notis av disse tankene, og la de passere.

Om du merker at du vil fnise så la det komme og passere. Undersøk samtidig om du vil fnise fordi situasjonen er komisk, eller om du noen ganger anvender fnis og latter som et forsvar, en barriere for ikke å bli sett eller for å holde noen ting på avstand.

Din oppgave er bare å observere, se tankene som tanker, og fortsette med å være nærværende med mennesket overfor deg.

Om du begynner å fundere over når jeg skal slutte å snakke, eller om den andre personen gjør dette riktig, eller om du selv gjør dette riktig, så se om du kan slippe taket på det også.

Noter at øynene du ser inn i er et menneskets øyne, ikke et bilde eller en film. Det er et levende menneske, som har en egen historie, og sin egen kamp. Undersøk om du bare ved å se på vedkommende kan se at det finnes et bevisst menneske, med sine egne utfordrende tanker, følelser og minner. Sin egen historie.

Nå vil jeg at du skal legge merke til at disse øynene ser på deg. Tenk om den her personene kunne lese deg som en åpen bok, se rett igjennom deg, kjenne deg som du kjenner deg selv. Har du bruk for å forsvare deg, eller kan du la deg selv bli sett som du er?

Om du kjenner motstand mot å bli sett. Er det en motstand du kjenner igjen?

Er det noe du kan slippe taket på?

Din oppgave er bare å observere, se tankene som tanker, og fortsette med å være nærværende med dette mennesket.

Når du møter blikket fra personen rett overfor deg, så legg merke til at personen ser deg, og at du ser denne personen, som ser deg. Du ser denne personen som ser deg, som om dere deler noe her, en bevissthet om hverandre, sammen, sammenlenket.

Nå når du ser på mennesket rett overfor deg, så kommer jeg til å stille deg et spørsmål.

Hva behøver personen som sitter overfor deg å forandre på, før hun eller han skal være et komplett og helt menneske?

Bruk et øyeblikk på å se om du finner et svar, husk at alt som kommer opp er ok.

Om du kommer frem til svaret at ingenting hos denne personen behøver å forandres for at det skal være et komplett og helt menneske, hvorfor skal ikke det samme gjelde også for deg?

I øvelsens siste få øyeblikk, og mens jeg er stille, bare vær tilstedeværende med personen overfor deg.

*(Pause ca 15 sek)*

Øvelsen er nå over.

Du kan takke din partner og flytte stolen tilbake.