



Övning: Meditation med medkänsla

Varför?

I denna övning får du lära dig att identifiera hur medkänsla känns samt förstå varför medkänsla är viktigt. Det går att öka sitt välbefinnandet samt sina inre resurser med hjälp av medkännande tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser.

Hur?

Fundera på följande frågor. Skriv dina svar i rutorna nedan eller på ett papper.

Dela med dig av dina tankar med en närstående om möjligt.

Fundera en stund på en situation där du brukar behandla någon annan eller dig själv på ett ömsint och vänligt sätt. Tänk till exempel på hur det känns att klappa ett keldjur eller krama någon du bryr dig om.

Var i kroppen känns vänligheten, omsorgen och ömsintheten? Hur skulle du beskriva känslan för en annan person?

Hurdana situationer väcker din medkänsla och vilja att hjälpa?



Vilka ord eller handlingar får dig att känna dig medkännande, varm och trygg?

Hur känns viljan att skydda och hjälpa andra arter och naturens ekosystem? Var i din kropp känner du känslan? Vilka tankar uppkommer då du känner medkänsla? Vem kan du dela den här känslan med? Kan du hitta andra som känner likadant?

Hur visar du människor och övriga arter som befinner sig längre bort att du har medkänsla för dem och är villig att hjälpa? Hur agerar du eller skulle du kunna agera för att minska på lidandet? Vad är möjligt för dig att göra just nu?