

I denne øvelse vil vi bruge visualisering (evnen til fantasi). Visualisering kan have en meget kraftfuld effekt – for eksempel er følelser som angst og vrede ofte ledsaget af vores evne forestilling – som udspiller sig i vores sind med enten irriterende eller skræmmende situationer – der langt overstiger virkeligheden. Vi vil bruge visualisering og evnen til fantasi på en positiv måde.

Overvej alle de kvaliteter du ideelt vil have som medfølelse person. Brug nogle få minutter på hver af de følgende oplevelser:

- Fokuser på dit ønske om at blive en medfølelse person og tænk, føl og opfør dig medfølelse ved at tilbringe lidt tid ved hver kvalitet:
  - Forestil dig at være rolig og fuld af visdom
  - Forestil dig at du er opmærksom og bevidst om hvordan du og andre har det
  - Forestil dig at være en autoritet med evnen til at tolerere ubehag
  - Forestil dig at være varm og venlig
  - Forestil dig at være ikke-dømmende, og samtidig at ville ønske at hjælpe til at fjerne eller reducere lidelse og producere trivsel og tilfredshed
- Prøv at skabe et medfølelse ansigtsudtryk, måske med et lille smil
- Forestil dig at du udvider dig, så du bliver mere kraftfuld, moden og vis
- Ret din opmærksomhed og observer den tilstand der er i din krop når du er medfølelse. Brug et øjeblik på at føle disse fornemmelser i kroppen
- Overvej hvilken stemmeføring og stemmeleje du taler i og hvilke ting du vil sige og gøre
- Overvej hvilken tilfredshed det giver dig at være i stand til at være venlig

Husk på at det ikke gør noget om du har disse kvaliteter eller ej – det vigtigste er at du forestiller dig at have dem. Se dig selv som en medfølelse person for dit indre øje, og arbejd dig stille og roligt igennem dem. Observer hvordan de medfølelse kvaliteter påvirker din krop. Det er ok at miste fokus, eller at det føles lidt forkert eller fjollet – udvikling af nye færdigheder føles ofte forkert, fx når man skal bruge et nyt værktøj eller lære en ny bevægelse eller et nyt sprog. Alle disse aktiviteter indebærer at lære nye mønstre – og med hver og en af dem, så bliver vi bedre med træning.