



## Kærlig venlighed til en du holder af

(10 minutter)

Det her er en øvelse, som fremmer venlighed mod dig selv og andre. Når du sender venlige tanker og ønsker til dig selv og andre, er du med til at skabe glæde og venlighed. Hver gang du sender venlighed ud, uanset om det er til dig selv, til andre og endda til nogen du ikke kender, er det din egen oplevelse af glæde og venlighed, der breder sig som ringe i vandet til andre omkring dig. Du bliver så at sige en venligere person, og det kan ikke undgås at mærkes af andre. For eksempel dine klassekammerater og venner, din familie og i det hele taget folk du er i kontakt med.

Øvelsen er meget simpel, alle kan lave det, og det eneste du skal gøre er at følge instruktionen. Du kan vælge at lukke øjnene eller hvile blikket ned mod gulvet, så du lige nu kun skal koncentrere dig om øvelsen og holde andet ude. Husk på at du ikke kan gøre det forkert, og at det er din oplevelse, der er i centrum. Det vil sige, at hvis du mærker forhindringer, så se om det også kan være ok at acceptere, at sådan kan det også opleves, og at du så hele tiden har et nyt øjeblik, en ny chance til at prøve igen. Giv slip på enhver forventning til at det skal være på en bestemt måde, giv slip på mål der ligger ude i fremtiden. Prøv at være HER LIGE NU.

Sæt dig godt til rette og mærk lige i din krop, at du sidder her og nu. Mærk at stolen eller underlaget du sidder på, støtter og holder dig, og slap af i hele kroppen. Hvis du mærker

spændinger i kroppen, så kan du måske hjælpe dig selv til at slappe af, gennem åndedrættet. Giv åndedrættet lov til at bevæge sig frit i din krop, og bare læg mærke til hvordan det beroliger dig.

Forestil dig nu for dit indre øje en person, som du ser hver dag, og som du godt kan lide, holder af eller måske elsker. Det kan være en i din familie, eller en fra skolen, eller en ven, eller en lærer, eller måske endda et kæledyr. Det kan også være et idol eller rollemodel, som virkelig betyder noget for dig, og som du ser som en positiv rollemodel. Og det kan være en person som du virkelig føler dig set og elsket af, uden at du skal gøre dig fortjent til det, men simpelthen blot fordi, at du er den du er.

Bring personen eller kæledyret ind i dine tanker. Se om du kan forestille dig eller fornemme, at personen eller kæledyret gør nogle ting, der får ham eller hende til at smile. Bare tag det første billede ind, som kommer til dig. Det behøver ikke at være en stor begivenhed, måske bare en lille sjov situation, som at I taler sammen eller gør nogen ting, der bringer et smil frem på læberne. Det er fint med en lille situation.

Læg mærke til, hvad du føler i dit hjerte, imens du forestiller dig personen eller kæledyret.

Forestil dig nu, at din person eller kæledyr gør noget, som gør ham eller hende rigtig glad. Se nu om det går at sende venlige ønsker ud til personen, ved at sige de ord inden i dig selv, som kommer nu. Det kan være at du har andre ord, der passer bedre for dig at bruge, så er det også helt fint. Når du siger ordene og sender ønskerne ud, kan du vælge at bruge en rolig indre stemme, og husk at trække vejret helt naturligt imens. Fortsæt med at sige ordene for dig selv, indtil det næste ord kommer.

Lad os starte.

(Pause et par øjeblikke, imellem hvert ønske...).

- Jeg ønsker for dig, at du må være sund og rask.
- Jeg ønsker for dig, at du må være glad.
- Jeg ønsker for dig, at du må opleve fred
- Jeg ønsker for dig, at du må opleve lykke i dit liv.

Forestil dig, at personen kan mærke dine ønsker. Forestil dig at dine ønsker er som en sms, der når frem til personen med det samme, de siges, og at han eller hun bliver gladere og gladere.

Læg også mærke til dit eget hjerte, og hvad du føler lige nu.

(Pause 15 sek. stilhed).

Du kan igen rette tankerne mod den person som du holder meget af, og sige ordene imens du sender kærlige venlige ønsker til ham eller hende:

- Jeg ønsker for dig, at du må være sund og rask.
- Jeg ønsker for dig, at du må være glad.
- Jeg ønsker for dig, at du må opleve fred
- Jeg ønsker for dig, at du må opleve lykke i dit liv.

Giv nu slip på billedet af personen, og ret din opmærksomhed på et enkelt fuldt åndedrag...

(Pause 5 sek.)

Lyt til klokken, og når den ringer ud, og du ikke kan høre den mere, kan du åbne øjnene.  
(Klokken).