



Kærlig venlighed til en du har det svært med

(10 minutter)

I den her øvelse, skal du prøve at rette kærlig venlighed til en person, som du har det svært med.

Husk, at når du laver de her øvelser, er du i gang med at blive mere venlig mod dig selv og andre. Men det er jo ikke alle, vi føler det samme for, og nogen gange kan vi også være vrede på de mennesker, vi holder af og elsker. Du har sikkert også oplevet at have en uenighed, skænderi eller konflikt med en, du holder af, måske en god ven, en forælder, en søskende eller anden familiemedlem. Vi har alle sådanne oplevelser en gang imellem, og det er aldrig rart, når det står på.

Ved at lave denne øvelse i Kærlig venlighed, kan du hjælpe dig selv til at komme hurtigere over en konflikt og gøre det nemmere at håndtere det svære forhold du har til en eller flere personer. Så det er mest af alt en hjælp til selvhjælp til dig selv. Husk på at du ikke skal gøre det perfekt, og at det også godt kan være udfordrende. Så er der forhindringer du møder undervejs, så bare læg mærke til det og sig til dig selv, at øvelse gør mester og at du hele tiden træner din venlighedsmuskel jo mere du laver øvelsen. Hav god tålmodighed med dig selv og giv slip på ideen om at det skal gøres, opleves eller være på en bestemt måde.

Det eneste du skal gøre er at følge instruktionen, som er meget enkel.

Sæt dig godt til rette og mærk lige i din krop, at du sidder her og nu. Tag nu tre fulde åndedrag og mærk dit åndedræt som dit anker i kroppen. Er der steder det spænder i din krop, så se om dit åndedræt kan berolige kroppen og giv slip, og slap af.

Forestil dig nu for dit indre øje en person, som du holder af men måske føler dig vred på, irriteret på eller skuffet over lige nu. Se om du kan fornemme eller forestille dig personen i dine tanker. Forestil dig personen gøre nogle ting, der gør ham eller hende meget glad. Læg mærke til, hvad du føler i dit hjerte.

Du kan sende de samme ønsker ud til denne person, som du før har sendt ud til et menneske, du holder af, og som det derfor var nemt at ønske det for. Se nu om det går at sende venlige ønsker ud til personen, som du har det svært med.

Lyt og gentag ordene inden i dig selv. Når du siger ordene og sender ønskerne ud, kan du vælge at bruge en rolig indre stemme, og husk at trække vejret 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).

Forestil dig stadig denne person, som du har det svært med, og gentag igen ordenen indeni imens du sender venlige ønsker ud, så godt som det nu er muligt.

- 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...

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