

Dansk Loving Kindness meditation

Start med at sætte dig, og lukke øjnene blidt. Træk vejret blidt ned i maven og brystet. Mærk dit hjerte mens du trækker vejret.

Med kærlighed og venlighed, begynd så at sige, enten stille og roligt, eller inde i dig selv, disse sætninger. F.eks. en linje pr. vejrtrækning

Må jeg blive fyldt med kærlighed og venlighed

Må jeg være sund i sind og krop

Må jeg være fredfyldt og glad

Vend så samme ønsker mod et andet væsen... Jeg skriver det som om det var min datter.

Må hun blive fyldt med kærlighed og venlighed

Må hun være sund i sind og krop

Må hun være fredfyldt og glad

Vend den så mod alle omkring dig, alle i bussen, til koncerten, i hele verden, i hele universet (du bestemmer).

Må alle være fyldt med kærlighed og venlighed

Må alle være sunde i sind og krop

Må alle være fredfyldte og glade

Til sidst, så bare sid lidt, og bare udstrål denne kærlighed og venlighed.

For mig har det været vigtigt, at gøre meditationen så enkel, at jeg kan bringe den med mig alle steder hen, og at den bliver så ubesværet at lave som muligt. Hvis nogle af de ord jeg bruger som f.eks. "fredfyldt" ikke ligger naturligt i din mund, så erstat den med et ord der gør. F.eks. "afslappet", "lykkelig" eller andet...

For nogle mennesker er det svært at starte med at vende kærligheden mod dem selv. Hvis det er tilfældet for dig, så kan du i starten prøve at bytte rækkefølgen ud, så du starter med at f.eks. ønske din datter, din hund, din bamse eller hvad du måtte ønske; disse gode ting. Det kan være lettere at ønske det for andre i starten, men tag altid dig selv med, for selv om du har modstand mod det i starten, så vil du langsomt opleve at det måske bliver til ligegyldighed, at du ikke rigtigt føler noget for dig selv. Med tiden vil du så næsten helt sikkert begynde at føle denne kærlighed mod dig selv... Det kan bare tage noget tid, og det er derfor det er en praksis, og ikke blot en øvelse man laver ti gange, og så er det klaret.