

## **Meditation med kærlighed og venlighed [Lydfilen varer 8 minutter og 19 sekunder]**

Meditation med venlighed og kærlighed.

Find ind i en behagelig og stabil stilling, og giv dig lidt tid til at finde dig til rette, så du sidder eller ligger godt og stabilt.

Hvis du har lyst, kan du lægge en hånd over dit hjerte, eller et andet sted på kroppen der virker beroligende, som en påmindelse om ikke bare at bringe opmærksomhed, men kærlig opmærksomhed til dig selv og din oplevelse.

Tænk nu på et menneske, eller et andet levende væsen, som du holder af, og som får dig til at smile. En du har et let og ukompliceret forhold til, og som naturligt bringer glæde ind i dit hjerte. Det kan være et barn, en ven, et familiemedlem eller et kæledyr.

Giv dig selv lov til at mærkefølelsen af at være i den andens nærvær. Nyd det dejlige selskab, og skab et levende indre levende billede af dette menneske eller væsen.

Mærk nu hvordan dette menneske eller væsen givetvis også ønsker at være glad og fri for sorger og problemer ligesom dig selv og alle andre mennesker og levende væsener.

Gentag stille følgende ord i dig selv og mærk fornemmelsen af ordene i kroppen: jeg ønsker dig tryghed, eller må du være tryg, må du være lykkelig, jeg ønsker dig det bedste, må du være fredfyldt, må du være sund og rask, må du leve livet med lethed.

Gentag gerne de sætninger eller ord, der giver mest mening for dig, og find gerne selv på sætninger eller ord, som vækker genklang.

Lad måske opmærksomheden opholde sig lidt ved ordene, mærke deres betydning, og læg mærke til de billeder, kropsfornemmelser og andre indtryk, der opstår.

Tag nu dig selv ind i dette rum til medfølelse. Denne varme intention.

Du kan forestille dig selv sammen med den anden, og du kan ønske venlighed og medfølelse for jeg begge.

Sig for eksempel inde i dig selv: Jeg ønsker tryghed for både du og jeg, må du og jeg være trygge, må du og jeg være lykkelige, jeg ønsker en dybere ro til os begge, eller må du og jeg være fredfyldte, må du og jeg være sunde og raske, jeg ønsker frihed for dig og for mig, og må du og jeg leve livet med lethed.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Bring nu den fulde opmærksomhed over på dig selv.

Mærk din krop og læg mærke til sansninger og fornemmelser, hvad der end er til stede.

Og bring ønskerne for dig selv i spil: Må jeg være tryg, må jeg være lykkelig, må jeg være fredfyldt, og jeg ønsker mig selv en dybere ro, må jeg være sund og rask, må jeg have lov og plads til at leve let og legende, jeg ønsker frihed for mig selv.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Find gerne selv på sætninger, som vækker genklang for dig, gentag dem for dig selv, og mærk ordenes effekt på din krop.

*[Stilhed 20 sekunder]*

Her til sidst kan du bare sidde lidt. Mærk dit åndedræt.

Undersøg om det kunne være rart at tage et par dybere åndedrag og giv kroppen lov til det, hvis det sker.

Og giv dig selv lov til at hvile lidt her.

Hvad end du oplever, så er det okay.

*[Stilhed 25 sekunder]*

Så kan du roligt begynde at vende opmærksomheden lidt mere udad.

Mærk kontakten til underlaget, du sidder eller ligger på.

Lyt til lydende.

Mærk temperaturen.

Og når du er klar til det, kan du blinke øjnene åbne og bringe lidt bevægelse ind i din krop.

Og lad det være afslutningen på meditationen her.