


# Mindfulness i din hverdag- Individual

## Kursus 26.03.2026 – Session 3

Det kloge hjerte

Byder velkommen til denne session: Det kloge hjerte

**Start Optag Grounding**
Lad os starte med en kort grounding for lige at lande i os selv.

Komme hjem kalder jeg det.

Find en behagelig position at sidde i, hvor du samtidigt kan være afslappet og opmærksom.

*<---5---->*

Hvis det er behageligt for dig, kan du nu lukke dine øjne eller kigge nedad med et blødt blik.

*<---5---->*

Tag nu 3 dybe indåndinger.

Ind og ud.

*<----20---->*

Du kan måske bemærke at du slapper mere og mere af ved hvert åndedræt.

Lad nu åndedrættet hvile i sin normale rytme.

*<----30----->*

Hvis du har nogen spændinger i kroppen, kan du eksperimentere med at give slip på dem med en udånding.

Jeg inviterer dig til med indåndingen at være opmærksom på, at du fylder kroppen med energi.

Inhaler alt det gode.

*<---15--->*

Og med udåndingen slipper du alt det du ikke ønsker i kroppen ud til det store univers.

Udånd alt det dårlige.

*<----15---->*

Lad dine arme og hænder slappe af. Måske kan du mærke hvordan hænderne ligger i skødet eller på lårene.

*<----10---->*

Måske kan du mærke hvor dine haleben og baglår hviler på stolen.

*<----10---->*

Måske kan du mærke hvor dine fødder hviler på gulvet.

*<----10---->*

Forestil dig at du gennem gulvet er connectet til vores dejlige jord-klode.

Og gennem jordkloden forbundet med alle os andre.

*<----15---->*

Hvis det er passende for dig, kan du give den et lille kys og takke den for alt dens support.

*<----15---->*

Måske kan du fornemme nogle fornemmelser i din krop?

Du kan måske ikke mærke noget.

Eller måske noget sitren, sommerfugle der flyver rundt.

Måske bare noget energi, der flyder rundt i kroppen.

*<----30---->*

Lad fornemmelserne være som de er uden at prøve at få dem til at forsvinde eller at flygte fra dem.

Anerkend dem.

Kan du være med dem?

*<----30---->*

Jeg inviterer dig til at sende et lille smil til dit hjerte og måske mærke den lethed der følger med.

*<----10---->*

Hvad er dit hjertes tilstand lige nu?

Føles det varmt og åbent, koldt og lukket eller er det bare neutralt?

*<----30---->*

Når jeg slår på klokken, kan du komme tilbage i rummet med åbne øjne.

**Slut Optag Grounding**

(Hvis nye) Tager vi en kort præsentationsrunde med navn og hvad der er din interesse i Mindfulness.

Praktisk info
For at gøre dette til et trygt sted for os alle følger vi en Fortroligheds-aftale:
Tag læringerne med hjem, men identificer ikke andre end dig selv, nu eller senere.
Hvis du vil følge op med nogen om noget, de sagde i denne session, så spørg først og respekter deres ønsker.

Dette kursus er fokuseret på at øve sig, så i slutningen af sessionerne får du nogle øvelser.

Næste gang starter vi op med at snakke om hvad du evt. har observeret i forbindelse med ugens øvelser, om hvordan din meditationspraksis går og jeg vil besvare evt. spørgsmål du måtte have.

Jeg vil optage de meditationer vi praktiserer her og lægge dem op på hjemmesiden, så du kan benytte dem, når det passer ind i din hverdag.
Du vil også kunne finde ugens øvelse på hjemmesiden.

**Start Optag Q&A 1**
Så har vi en Check-in runde:
Hvad har I evt. observeret i forbindelse med øvelserne?
-> 15:22 Hvordan går det med jeres meditationspraksis?

Hvordan går det med at blive ven med dine følelser?
Hjælper hånden på hjertet for dig?
Føler du tryghed med din hjemmebase?

Spørgsmål til øvelserne?
**Slut Optag Q&A 1**

Session 2 øvelser

1) Sid dagligt 15 min med din foretrukne meditation. hvis det er muligt for dig.

2) Bliv ven med dine følelser.

   Når du bliver opmærksom på en følelse, så blev ven med den ved at holde en pause et øjeblik eller to og blot være nærværende her og nu.

   Hvis du ikke har mulighed for det i øjeblikket, så gør det senere.

   Find et roligt sted.

   Kom til stede i nuet. Tag tre lange dybe vejrtrækninger, og fortsæt med at slappe af med din naturlige vejrtrækningsrytme.

   Genkend følelsen, ved at huske hvad der skete og stop så filmen hvor følelsen blev aktiveret. Sæt navn på den eller navngiv fornemmelsen.

   Tillad følelsen at være der. Lad den blot være der, præcis som den er.
   Giv følelsen plads i stedet for at fixe den.
   Eller komme væk fra den.
   Helt enkelt anerkend blot følelsen venligt og giv den plads.

Giv følelsen et lille smil med venlighed.

3. Hvis du ikke er i stand til at blive ved følelsen, så spørg dig selv: "Hvad har jeg brug for lige nu for at være sammen med denne følelse?"

   Måske en hånd på det sårbare sted.

   Måske vende tilbage til din hjemmebase.

**Start Optag Meditation 1**
Velkommen til denne Medfølelse meditation.

En af det kloge hjertes kvaliteter er Medfølelse.

Find venligst en måde at sidde på, der er behagelig og giver dig mulighed for at være afslappet og opmærksom.

<--5-->

Du kan nu lukke dine øjne eller have et nedadrettet blik.

<--5-->

Brug nogle øjeblikke på at give slip på enhver spænding, der måtte have ophobet sig i din krop, så din krop og dit sind kan falde til ro, så du kan være tilpas.

<--15-->

Tag 3 dybe åndedrag.

-> 15:35 <----20---->

Bring nu din fulde opmærksomhed på dit åndedræts naturlige rytme og kvalitet.

<----10------>

Når åndedrættet strømmer ind, tillad dig selv at modtage denne livs-energi.

Vær opmærksom på oplevelsen af måske ingen modstand, måske af at tillade dig selv at blive berørt af fornemmelserne af åndedrættet.

<---20--->

Og med udåndingen, læg mærke til fornemmelserne af at give slip, af at slippe det ud i det store rum, der omgiver dig.

<---20---->

Træk vejret ind og modtag energien.

Ånd ud og giv slip.

<------2----->

Inviter nu en person, som du kender personligt, ind i din bevidsthed, som lider.

En person, du gerne vil hjælpe.

<-----15----->

Og når du bringer denne person i tankerne, kan du forestille dig selv i deres omstændigheder, opleve deres særlige frygt eller deres følelse af tab.

<------2------>

Læg mærke til, hvordan det er at se på verden gennem disse øjne, at leve inde i denne særlige krop og at føle med dette hjerte.

<----30---->

Se om du kan fornemme, hvad den mest sårbare smertefulde del af denne persons oplevelse er.

<----1---->

Hvad har personen mest brug for?

At blive hørt, blive holdt om…

<----1---->

Når du fornemmer, hvad der er nødvendigt, så træk vejret ind og lad denne persons smerte røre dit hjerte.

<----2---->

Tillad dig selv at mærke det blidt med hvert åndedræt.

Fornem denne persons sårbarhed i dit hjerte ved indåndingen.

<----30----->

Og når du ånder ud, fornem, at du forløser smerten til et stort omsorgsfuldt nærvær.

<----30---->

Så du trækker vejret ind og kontakter forsigtigt smerten, ånder ud og lader den gå ind i den velvilje og kærlighed, der fylder dette univers.

<-----2----->

Og hvis det er svært at mærke denne persons sårbarhed, så mærk din egen ømme krop, din hals, bryst, mave og fokuser på at den bliver blødgjort.

<----1---->

Hvis du opdager, at du har nogen modstand eller svært ved at finde medfølelse, så hold også denne modstand med medfølelse.

<----30----->

Træk vejret ind, føl dig berørt af sårbarhed.

Ånd ud, tilbyd din omsorg og kærlighed.

<---- 1---->

Fornem hvordan smerten holdes i medfølelse.

<----1---->

Forstør nu cirklen af din medfølelse til at omfatte alle dem, der er i samme situation som denne person, og som oplever den samme smerte.

<----1----->

Hvis den person, du vil hjælpe, sørger over et tab, så træk vejret ind og ud med alle dem, der oplever smerten ved tab.

Hvis denne person føler sig som en fiasko, så træk vejret ind og ud med medfølelse for alle dem, der føler sig som en fiasko.

<----1---->

Føl, når du trækker vejret ind, dit hjertes ubetingede villighed, ømhed og modtagelighed.

Og fornem i dit hjerte, når du ånder ud, den enorme kærlighed af bevidsthed, der er her og holder denne verden.

<----1----->

På denne måde bliver dit hjerte en transformer af sorg.

<----10----->

Fortsæt med at trække vejret, være åben for den universelle oplevelse af smerte og give slip i rummeligheden omkring dig med din kærlige, omsorgsfulde bøn.

Må vores smerte og sorg blive holdt med medfølelse.

<------45------>

Når dit hjerte åbner sig for at røre ved smerten, kan du blive den åbenhed, og når du tilbyder din ømhed, bliver din bevidsthed fyldt med medfølelse.

<----30---->

Jeg afslutter med et slag på klokken og I kan blidt åbne jeres øjne.

Tak for din deltagelse i meditationen.

**Slut Optag Meditation 1**

Ønsker du at dele om din oplevelse med denne Medfølelse meditation?

**Start Optag Talk 1**
Nu skal vi høre om vores skønne kloge hjerte.

Hvad er jeres oplevelse af Hjertets kvaliteter?

( er bl a kærlig venlighed, som vi omtaler som metta her, medfølelse, lykke)

For at lære, hvad Metta er, vil jeg fremkalde dets mysterium med denne historie af Ellen Bass, så vi kan fornemme Metta i os selv,:

"Ved gate C22 i Portland lufthavn kyssede en mand i en bredskygget læderhat en kvinde, der var ankommet fra Orange County.

De kyssede og kyssede.

Længe efter at de andre passagerer klikkede i deres håndtag på deres håndbagage og hurtigt kørte mod korttidsparkering, stod parret med armene viklet om hinanden, som om han lige var vaklet ud af båden på Ellis Island, det sted hvor imigranterne i sin tid kom til.

-> 15:50

Som om hun endelig var blevet løsladt fra intensivafdelingen, sluppet fra koma og overlevet en knoglekræft, kun i det tøj, hun havde på.

Ingen af dem var unge. Hans skæg var gråt.

Hun bar et par ekstra kilo, man kan forestille sig, at hun sagde, at hun skulle tabe sig.

Men de kyssede overdådige kys, som havet tidligt om morgenen, når det samler sig og svulmer op.

Vi – passagererne, der venter på de forsinkede fly til San Jose, piloterne og stewardesserne, vi så det alle sammen.

Vi kunne ikke se væk. Vi kunne smage kyssene i munden.

Men det bedste var hans ansigt.

Da han trak sig tilbage og så på hende, var hans smil blødt af undren, næsten som om han var en mor, der lige havde født, ligesom din mor må have set på dig første gang.

Lige meget hvad der skete efter, hvis hun slog dig eller lod dig være alene.

Nu, når du først lå der,
fosterfedtet endnu ikke tørret af,
og nogen kigger på dig, som om du var den første solopgang på Jorden.

Hele fløjen af lufthavnen blev stille, vi prøvede alle at glide ind i kvindens midaldrende krop, hendes Bermuda-shorts, ærmeløse bluse, briller, små creoler-øreringe. Og vi vipper hovedet op."

<----10---->

Hvordan er det at høre denne historie for dig?
Kan I mærke et skift indeni jer?

<----10---->

Hvorfor lære Metta her?

I et åndeligt liv, er en af de vigtigste ting, at meningen ikke er at perfektionere sig selv.

Jeg ved ikke hvordan det er gået for jer?

For mig har det været forbundet med meget smerte i min stræben efter at være perfekt, for at kunne leve op til min kulturs standarder.

Det handler helt enkelt om at perfektionere sin kærlighed.

<----5---->

Frank Ostaseski, der er grundlæggeren af Zen Center Hospice.
Fortæller en historie om en kvinde, Jilian, som er forfatter og arbejder på et forlag. Hendes mor mistede sin hukommelse og var ude af stand til at leve alene, da hun havde fået demens.
Så Jilian tog sin mor med hjem for at bo hos hende.

Nogle dage eller uger efter, at hendes mor var flyttet ind, var Jilian kommet hjem fra arbejdet, gik ind i stuen og fandt alle hendes elskede bøger, hendes bibliotek, alle de ting, hun var glad for, inklusive hendes hellige buddhistiske tekster, spredt ud over hele gulvet.

Hendes mor meddelte: "Jeg er træt af alle disse støvede gamle bøger. Jeg vil give dem til min tandlæge."

Jilian blev et øjeblik fanget af sin vrede. Hun skældte sin mors ledsager ud, "Hvordan kunne du lade dette ske?"

Ledsageren, der ikke var fanget af dramaet, svarede: "Frue, i dag pakker jeg bøgerne sammen, og i morgen pakker jeg dem ud.
Hvis dette giver en følelse af kontrol til en kvinde, der har mistet så meget, jamen så er det okay med mig.
Det er lige meget. Jeg elsker bare at være sammen med hende."

<----5---->

Kan du mærke bevægelsen fra hvordan det burde være, billedet af hvordan dit perfekte bibliotek skal være, til hjertets bevægelse til perfekt kærlighed, bare at sige ja.

<----5---->

Nu siger jeg selvfølgelig ikke, at kærlighed altid siger ja.

Kærlighed kan også sige nej ud af dyb kærlighed.

Jeg mener ikke, at du bare skal lægge dig ned og siger at alt er ok.

Nogle af de mest kraftfulde udsagn om kærlighed er kærligheden, der siger nej.

Nej til uretfærdighed, nej til selvskade, nej til skade på en anden.

Det kan være svært at lære at vise vores kærlighed i vores kultur, fordi der er så meget selvhad, så meget selvfordømmelse.

Og fordi opfattelsen af kærligheden er, at den kan virke svag, umandig, efterlade os sårbare, ude af kontrol, og at det, vi har brug for, er styrke.

Men folk misforstår kærlighedens kraft.

Den kraft der lader mødre løfte biler af børn,

Eller Martin Luther King, efter at hans kirke blev bombet, sagde:
"Vi vil matche din evne til at påføre lidelse
med vores evne til at udholde lidelse.

Vi vil møde din fysiske kraft
med sjælens kraft, med kærlighed.

Vi vil ikke hade dig,
men vi kan ikke med god samvittighed adlyde dine uretfærdige love.

Og vi vil snart slide dig ned med vores evne til at lide og med vores kærlighed.

Og vinder vi vores frihed,
vil vi appellere så meget til dit hjerte og din samvittighed,
at vi også vil vinde din frihed."

<----10---->

Der er noget ved det kærlige hjerte, der kan møde vores tårer og sorger på en måde, der er meget anderledes end nogen anden måde, vi ville gribe det an på.

Det er en øvelse. Det er noget, vi kan træne og gøre. Og til tider kan det føles mekanisk.

Selve praksissen er, at inkludere det hele, uanset hvad der opstår.

Ja, også dette hører til.

Det lyder godt, ikke?

<----5---->

Men det er ikke så nemt.

Der er en masse af blokeringer til metta.

Nogle gange bunder det bare i, at man tænker metta, metta, jeg er træt af at udsende Metta.
For meget kærlighed.
Kan jeg ikke bare få en latte.
Glem det.

<----5---->

Der er noget, der er vigtigt at huske, at det vi laver, er at plante et frø.

Så når det er hårdt, trækker du dig tilbage, du får plads, og du elsker det, som det er.

Du prøver ikke at rette det eller ændre det.

<----5---->

Endnu en blokering til metta, som vi støder på, er selvfordømmelse, skam, ufuldkommenhed.

Og som Oscar Wilde sagde, "Det er ikke de perfekte, men de uperfekte, der har brug for kærlighed."

<----5---->

En anden blokering til metta er forventninger.

Du vil have det til at virke.

Jeg vil have alle de klæbrige, saftige, salige kærlige følelser.

Nogle gange kommer de.

Nogle gange gør de ikke.

<----5---->

Jeg vil have mit hjerte til at åbne sig. Det føles som om det er en sten, det er så lukket.

Dette er hjertets virkelighed.

Hjertet åbner sig og hjertet lukker sig.

Meningen er ikke bare at have dit hjerte åbent for al tid.

Selve hjertet, er som en smuk blomst, der blomster om dagen, er åbne og lyser op.

Og når det bliver køligere og solen bliver lidt lavere, lukker den sig.

Hjertet har også sine årstider.

At elske det når det er åbent, og elsker det, når det er lukket.

At elske det, når det kommer, og også at elske det, når det går.

<----5---->

En anden blokering er frygt.
Vi frygter, at vi bliver for sårbare, at vi vil miste os selv, eller miste vores styrke.

Det hører også til og du elsker det, som det er. Du prøver ikke at rette det eller ændre på det.

<----5---->

Hjertet har en slags intelligens i sig.

Og så kan man forstå, at kærligheden også er stærk.

Og det kan være voldsomt.

Jeg vil afslutte min tale om Metta med en af min lærer Jack Kornfi-elds historier:

En af mine største kærlighedslærere var denne elskede munk og ven, Amago Sinandhu, som er Gandhi i Cambodja.

Jeg hjalp ham i flygtningelejrene efter det cambodjanske holocaust, da næsten en fjerdedel af befolkningen blev dræbt af De Røde Khmerer

Vi var på grænsen mellem Thailand og Cambodja i disse FN-lejre.

Hundredtusindvis af flygtninge på dette meget tørre sted med pig-tråd rundt omkring.

Alle 19 medlemmer af hans familie var blevet dræbt, hans tempel var blevet brændt, men nu var han i Thailand i skoven med mig.

Han var en af de få ældste tilbage. Han blev leder af hele det cambodjanske buddhistiske samfund.

I lejrene, sagde han, er vi nødt til at bringe noget tilbage til disse mennesker.

De har haft nogle år med rædsel.

Så han gik til FN og spurgte om vi kunne åbne et buddhisttempel midt i lejren?

Og han fik tilladelsen.

Vi fik lidt hjælp til at lave en stor platform, et lille tag, og satte et alter der.

Fik det til at ligne det mest primitive tempel, du ville have fundet i en landsby i Cambodja.

Så sagde han, lad os invitere folk, der vil komme og sidde hos os.

Men khmererne Rouge undergrund, som var der i alle lejrene, spredte, at hvis nogen gik ind det tempel eller gik derhen, ville de blive skudt og dræbt når de kom tilbage til Cambodja.

Så vi tænkte, okay, lad os se, hvor mange mennesker der kommer.

Amago Sinandhu gik gennem lejren den dag, ringede med denne store tempelgong, og 25.000 mennesker strømmede ind på den centrale plads for at se den.

Og der sad Amago Sinandhu og så ud på mængden.

Og du kunne se der ville være en onkel og to af hans niecer, og det var det eneste, der var tilbage af den familie.

EN bedstemor og et par børn. Alle andre i familien var blevet dræbt.

Og alle de traumetiske ansigter.

Siddende i tilstedeværelsen af det, kunne du mærke al deres lidelse.

Og jeg tænkte, okay, hvad kan han sige i lyset af denne mængde af sorger?

Han samlede sine hænder ganske ydmygt, og han begyndte at synge på cambodjansk, et af de allerførste vers fra de buddhistiske tekster, der går:

"Had ophører aldrig ved had, men med kærlighed alene er helbredt."

Han begyndte næsten at synge det.

"Had ophører aldrig ved had, men med kærlighed alene er helbredt. Dette er den ældgamle og evige lov."

Og han sang det igen og igen, og folk begyndte at græde, fordi de ikke havde hørt disse ord i årevis, siden deres templer var blevet brændt.

De begyndte at synge den sammen med ham.

Smukt, snart sang 25.000 mennesker dette.

Og det, jeg følte, var, at han på en eller anden måde talte en sandhed, der var endnu større end de sorger, de bar.

Had ender aldrig med had, men med kærlighed alene er helbredt."

<----10---->

Så kærlighed er ikke en lille ting. Det er en handling af tapperhed.

Det har en enorm kraft.

<----5---->

Vi praktiserer den venlige opmærksomhed med nogle Metta-fraser. Det er ønsker, bønner for mig selv eller andre, som jeg kan sende til mig selv eller andre når som helst mit hjerte kan mærke der er brug for det.

Vær kreativ her og find de mettafraser, der passer til dig.

Du kan finde forslag til mettafraser på hjemmesiden.

**Slut Optag Talk 1**

Har du brug for at strække dig lidt, måske tage noget at drikke før vi går videre med en kort Bevægelse øvelse?

**Start Optag Mindful bevægelse**

Nu inviterer jeg til en kort pause med mindful bevægelse.

En virkelig vidunderlig måde at ændre sin kropsholdning på.

Den er lidt fjollet.

Men den er faktisk meget, meget effektivt.

Den er fra Lee Albert, som skrev en bog kaldet Yoga for smertelindring.

Han kalder den "Oh my God" stillingen.

Læg bagsiden af din hånd på din pande og løft din hage lidt op, og du kan bare mærke, " Oh my God."

Mens du holder stillingen, tag nogle vejrtrækninger.

Jeg vil invitere dig til trække vejret, idet du tæller til fire på indåndingen og tæller til fire på udånding.

<----10---->

Når du trækker vejret, er det, der sker indeni,
at du tager slapheden ud af dine muskler langs med din ryg, der bliver kronisk forlænget af at sidde for længe og falde sammen.

Og du forlænger faktisk musklerne på tværs af fronten, der bliver kronisk forkortet over tid.

Efter cirka 60 sekunder, hvilket er cirka to vejrtrækninger mere, kan du nogle gange føle en virkelig vidunderlig nulstilling til din kropsholdning.
<----60---->

En dyb indånding mere.

<-----5---->

Ræk nu din arm op over hovedet, og lad din hånd flyde ned i dit skød.

Tag et øjeblik på at lukke øjnene og bare mærke gennem skulderen ned ad armen.

<----15---->

Bring nu bagsiden af den modsatte hånd til din pande, løft din hage en anelse.

Det er vigtigt her, at der ikke er nogen belastning overhovedet.

Du kan forlænge indåndingen ved at tælle til 4 og match længden af udåndingen.

Og igen, fortsæt med omkring seks vejrtrækninger.

<----30---->

Og du får denne virkelig vidunderlig nulstilling.

Mens du trækker vejret ind, trækker du vejret op under dine krave-ben og forlæng det gennem rygsøjlen.

Og mens du ånder ud, fornemmer du bare.

Igen, der er ingen belastning her overhovedet.

<----30---->

En mere, lang fuld dyb indånding, og ræk så armen op over hovedet, og lad din arm flyde ned mod dit skød.

Luk øjnene og fornem på indersiden: har noget ændret sig?

Du kan måske mærke, at brystbenet flyder over navlen.

Du kan måske føle skulderbladene en lille smule fladere mod ryggen.

Fornemmelsen af åndedrættet er måske en lille smule mere åbent.

<----20---->

Tak for din deltagelse i øvelsen.

**Slut Optag Mindful bevægelse**

**Start Optag Loving Kindness**

Nu vil jeg gerne invitere dig til at vi sammen praktiserer den Kærlige Venligheds meditation.

<----2---->

Find en position, der er behagelig for dig og med en lethed i din krop.

<----5---->

Og på denne måde begynder vi den formelle invitation til kærlig venlighed.

**<Klokke>**

Tillad dine øjne at lukke blidt og komme ind i et simpelt, venligt nærvær af bevidsthed om dette åndedræt og krop, dette øjeblik, mens du sidder her.

-> 16:15

<----20---->

Og princippet for kærlig venlighed er at begynde med det, der lettest åbner hjertet.

Den nemmeste måde at invitere ånden af omsorg og kærlighed på.

Da mange af os, kan finde det svært at praktisere Kærlig Venlighed overfor os selv, starter vi med en vi elsker.

Så mens du sidder stille, så lad dig selv tænke på en, du elsker meget, som er ukompliceret, et eller andet kærligt forhold.

Det kan være hvem som helst.

Det kan endda være din hund.

Nogle væsener, du elsker meget.

<----15---->

Og når de dukker op i dit sind, når du tænker på dem, føl den naturlige omsorg og venlighed, der opstår, når du ser dem, hvordan du holder af dem og elsker dem.

<----15---->

Og som du forestiller dig dem, husk dem.

<----10---->

Begynd nu at recitere indadtil simple sætninger, bønner for dem.

Hensigten med kærlig venlighed meditationen, er at du kan blive fyldt med kærlig venlighed.

Må du være tryg og beskyttet.
Mens du reciterer, føl ønsket om deres sikkerhed og velvære.

Må du være sund og stærk i krop og sind

Må du være glad

<----30---->

Føl, hvor dejligt det er at ønske det godt for denne person, du elsker.

<----30---->

Forestil dig nu en anden person, du elsker, også ukompliceret.

Bring dem ind i de samme enkle sætninger, som du husker dem.

Må du også blive fyldt med kærlig venlighed.

Må du være tryg og beskyttet.

Må du være sund og stærk i krop og sind

Må du være glad

<----30---->

Føl fornøjelsen af denne kærlige forbindelse og venlige ønsker til disse to kære.

<----1---->

Og lad dem nu lære dig, hvordan du øver dig selv.

Forestil dig, at de kigger tilbage på dig, du ser deres blik, deres øjne er fyldt med den samme kærlige venlighed, hvad ville de ønske dig.

<----30---->

De ville se på dig og sige,

Må du også blive fyldt med kærlig venlighed.
Hvordan de vil have det her for dig.

Må du også være tryg og beskyttet.

Må du også være sund og stærk i krop og sind

Må du også være glad, virkelig glad

<----30---->

Tag nu deres velbehag ind i dig selv, nogle mennesker finder at det er nyttigt at lægge en hånd på deres hjerte.

Du kan gøre det, hvis du ønsker det.

<----1---->

Diriger nu de samme vendinger om gode ønsker til dig selv

Må jeg bliver fyldt med kærlig venlighed.
Ligesom de elsker dig, så kan du nu tilbyde dig selv det.

Må jeg blive fyldt med kærlig venlighed.

<----30---->

Må jeg være tryg og beskyttet.

<----30---->

Må jeg være sund og stærk i krop og sind

<----30---->

Må jeg være glad.

<----30---->

Hvis der opstår vanskeligheder, når du reciterer de kærlige venlighedssætninger mod dig selv.

Må jeg også beholde disse med kærlig venlighed?

<----30---->

I kærlig venlighed bliver alt, hvad der er til stede, mødt med et kærligt hjerte.

Må jeg blive fyldt med kærlig venlighed.

<----30---->

Må jeg være tryg og beskyttet.

<----30---->

Må jeg være sund og stærk i krop og sind

<----30---->

Må jeg være glad.

<----30---->

Når denne kærlige venlighed åbner sig i dig, kan du i dine følgende meditationer, udvide denne kærlige venlighed til andre
elskede og venner,
familiemedlemmer,
til fællesskabet af dem omkring dig,
til verden omkring,
til unge og gamle,
mennesker og dyr,
væsener overalt.

Du kan leve med en ånd af kærlig venlighed som din dybeste hensigt, når du bevæger dig gennem verdenen.

**<Klokke>**

Denne praksis med kærlig venlighed, som du kan finde på Send Metta under meditationer, kan du lytte til igen og igen.

Og du kan også praktisere det, mens du bevæger dig gennem verden,
i trafikken,
i metroen,
rundt omkring i dit samfund,
i køen, hvor du står i med dine dagligvarer,

Tilbyd kærlig venlighed til væsener omkring dig og det vil ændre alt.

Bare et øjeblik, et halvt minuts kærlig venlighed ændrer hele hjertets indre landskab.

Gradvist mere og mere kan du integrere dets ånd med din centrale praksis af mindfulness, som vi nu kalder kærlig bevidsthed eller venlig opmærksomhed.

De 2 bevidsthedsvinger: Mindfulness og medfølelse, der flyver os til friheden.

**Slut Optag LovingKindness**

**Start Optag Q&A 2**
Tak for at du praktiserede med mig.
Hvad bemærkede du?
**Slut Optag Q&A 2**

<u>Ugens øvelser</u>
1) Mediter dagligt i minimum 15 min. hvis det er muligt for dig
2) Øv dig i at lave en forkortet version af medfølelsespraksis.

> Når du møder nogen i din hverdag, der har det svært, så tag en pause.
>
> I flere vejrtrækninger, træk stille vejret med medfølelse for deres smerte.
> Med hver indånding, giv dig selv lov til at fornemme deres sårbarhed.
> Og med hver udånding, giv forsigtigt slip ind i det større rum af kærlighed og nærvær i universet.

Blot et par øjeblikke af denne medfølelsespraksis kan vække en naturlig følelse af omsorg og forbindelse.

3) Bring kærlig venlighed med ind hvor som helst du er, når du er i trafikken, står i supermarkedskøen i løbet af din uge.

   Send metta-fraser til dem der er omkring dig indeni dig selv, bare ½ minut og du vil mærke hvordan dit indre landskab ændrer sig.

   Bring disse hjerteøvelser ind i dit liv, læg mærke til din forbindelse med dine kære, og send metta til folk, du møder.

   Hvis du ser lidelse, så lad den blive til medfølelse.

   Hvis du ser glæde, lad det blive sympatisk glæde.

4) Tænk gerne over nogle spørgsmål om hvordan du kommer videre på denne vej til næste gang.

God Fornøjelse

Jeg vil afslutte denne session om vores kloge hjerte med 2 digte

<u>Anthony de Mello</u>

Det er en tankevækkende tanke, at den fineste kærlighedshandling,
du kan udføre, er ikke en tjenestehandling,
men en handling af at se hele personen.
Når du tjener mennesker, hjælper du, støtter, trøster, lindrer smerte.
Når du ser dem i deres indre skønhed og godhed, transformerer og skaber du.

<u>Arne Garborg</u>

At elske nogen er at lære sangen i deres hjerte
og synge den for dem, når de har glemt den.