

Øvelser til hjertet

1 - At elske andre

Sæt dig et roligt og trygt sted og forestil dig en person, du holder meget af. Forestil dig at personen er hos dig lige nu. Mærk efter i hjerteområdet, hvordan det føles – opleves det "åbent", er der noget der strammer? Hvis der kommer en anden følelse end kærlighed frem, så gå videre til øvelse 3 nedenfor.

Forestil dig nu, at kærligheden strømmer fra dig til den anden person, og sid et øjeblik og mærk hvordan det opleves. Kan du åbne hjertet bare lidt mere? Hvis der er noget der strammer, så spørg den del af dig, som er ansvarlig for det, hvad det handler om. Accepter svaret, uanset hvad det er.

Øvelsen kan varieres med at tænke på en gruppe mennesker, eller hele jordens befolkning, hvis du har lyst til det. Du kan lægge mærke til, hvilken effekt det har at gentage øvelsen, gerne hver dag.

2 – At elske sig selv

Tænk på hvad der var den værste måde, dine forældre kunne behandle dig på, eller det værste de kunne sige eller gøre – eller måske undlade at gøre.

Spørg dernæst dig selv, om du på nogen måde behandler dig selv på samme måde? Det gør du sandsynligvis. De fleste af os fortsætter vores forældres opdragelse inden i os.

Forestil dig nu at du har et indre barn, og bed dette barn komme frem og stå foran dig, eller sætte sig på dit skød. Fornem hvor gammelt barnet er. Sig dét til barnet, som det gerne vil høre. Spørg barnet hvad det har lyst til og behov for. Hvis barnet ikke vil kommunikere, så bare forestil dig, at du sidder og beroliger det eller holdet om det. Skriv gerne et brev til barnet, hvor du fortæller det, hvor meget du elsker det.

3 – At acceptere følelser

For at lære dig selv at acceptere følelser, uden at undertrykke eller udtrykke dem, kan du lave følgende øvelse.

Tænk på noget, der kan fremkalde en følelse af vrede, angst, sorg, skam eller en hvilken som helst anden "negativ" følelse. Giv nu slip på den tanke, der frembragte følelsen, og fokuser i stedet på, hvor i kroppen følelsen er. Træk vejret dybt i følelsen, og iagttag den, uden at stimulere den med tanker og uden at forsøge at få den til at gå væk. Tænk på den som energi, fokuser på energien i kroppen. Hvis der kommer tanker, så stop dem! – de forstærker og forlænger følelsen.

Vær med følelsen, og sig til dig selv, at følelser kommer og går, når vi accepterer dem. Læg mærk til hvad der sker.