

7 MÅDER AT FÅ MERE KÆRLIGHED I DIT LIV

1 Elsk dig selv

Hvis du hader dig selv, er sandsynligheden for at du kommer til at kende kærligheden meget lille. Pas godt på dig selv, og giv dig selv hvad der er muligt for at føle at livet er værd at leve og har en dyb positiv mening.

2 Vær sammen

Skab plads i kalenderen og giv høj prioritet til samvær med din familie og venner, for uden samværet kan kærligheden ikke manifesteres eller blomstre. Er der nogen du ikke har set længe, nogen du savner eller nogen der savner dig?

3 Vis din kærlighed

Hvis du skulle på en rumrejse, og ikke vidste om du ville komme tilbage i live, hvem ville

du så sige farvel til inden du rejste? Lav en liste over disse mennesker og skriv et lille brev til de første 5-10 af dem, hvor du fortæller hvad du sætter pris på ved dem.

4 Gør status

Lav en liste over dem blandt dine nærmeste relationer du opfatter som positive, dem du opfatter som negative, og dem der er ligefrem destruktive. Kan du gøre noget for at påvirke de negative i en positiv retning? Hvis du skulle forandre dit liv i en positiv retning, hvad angår dine forhold til andre mennesker, hvad skulle det så være?

5 Giv slip og vær åben

Lyt til andre når du kommunikerer med dem, og lad dem komme til. Undgå tilknytning til bestemte ambitioner, forestillinger eller men-

nesker, og vær tilstede nu og her. Fortæl hvad du føler, og interessér dig oprigtigt for hvad andre føler.

6 Tag dig af andre

Vis at du har medfølelse med nogen der har problemer eller er syge. Ring til dem, send dem et kort eller besøg dem. Det kunne have været dig selv. Du vil opdage at du får meget ud af at give.

7 Lær og forstå

Hvad fortæller din erfaring dig? Oplevelser fra andre lande. Hvordan manifesteres kærligheden andre steder på jorden? Hvilket folkeslag eller mennesker er de mest hjertelige? Hvad er deres værdier? Hvorfor siger man at Gud er kærlighed?

HJERTE-MEDITATION

Sid med lukkede øjne og lad både åndedrættet og hjerterytmen falde til ro. Ret din opmærksomhed mod midten af brystet.



Når du er helt afspændt, så genkald en oplevelse af kærlighed du kan huske. Fra din barndom eller fra forleden, bare det er et øjeblik kærlighed. Lad oplevelsen komme nærmere, og begynd at mærke påvirkningen af dit hjerteområde. Mærk følelsen. Mærk hvordan følelsen kommer til dig. Vær sammen med vedkommende i dit hjerte, og tag vedkommende ind. Lad følelsen fylde hjertet og fasthold tilstanden. Hver gang du mister koncentrationen, retter du blidt opmærksomheden tilbage til midten af brystet. Efterhånd vil du kunne holde koncentrationen i længere tid, hvilket åbenbarer for dig at kærlighedens kilde er i dig selv. Nu lader du denne centrering i dit hjerte overtage fuldstændig, og lader billedet af den elskede træde i baggrunden. Dvæl kun ved følelsen og lad personen langsomt svinde bort, mens følelsen forbliver. Mærk

hvordan du har kærlighed i dig, og at denne kærlighed kommer inde fra dig selv, uafhængigt af andre mennesker eller ydre ting. Mærk den rene kærlighed. Mærk et følelsesmæssigt overskud, og en evne til at elske dig selv og alle mennesker. Mærk hvordan kærlighedens energi er i stand til at løfte dig op over bekymringerne og spekulationerne.

Bliv så længe du ønsker i denne tilstand, der kan opretholdes så længe du holder opmærksomheden mod midten af brystet. Tænke at det er let, at du er god til at koncentrere dig og lignende, så er det meget lettere at blive i kærligheden. Når du slutter meditationen, så kom gradvist tilbage, og læg mærke til kærlighedens indflydelse på dine tanker og holdninger. Læg mærke til de små forandringer både inden i dig selv og udenfor, og lad kærlighedens frø spire i din bevidsthed.