

Jákvæðar tilfinningar í eigin garð og gagnvart öðrum

Nú lærum við hvernig hægt er að vera opin/-n fyrir jákvæðum tilfinningum í eigin garð og gagnvart öðrum.

Til þessa er notuð hugleiðsla sem kallast **Kærleikshugleiðslan**, eða *loving kindness meditation*. Þetta er aldagömul hefð úr Búddisma sem hefur verið mikið rannsökuð síðustu áratugi. Hugleiðslan snýst um að vera opin/-n fyrir tilfinningum eins og vinsemd og hlýju í eigin garð og gagnvart öðrum.

Samkvæmt Dalai Lama er loving kindness lýst sem „Ósk um að allar lífandi verur megi vera hamingjusamar.“ Heitið er byggt á sanskrítarorðinu „metta“ sem merkir vinsemd.

Í hefðbundinni iðkun byrjar maður á því að sjá sjálfan sig fyrir sér og senda sér kærleik með því að segja kærleiksorð í hljóði. Í vestrænum löndum eiga þó margir auðveldara með að sýna öðrum kærleika og hlýju en sjálfum sér, því er oft byrjað á því að æfa sig í að senda öðrum kærleika.



Við byrjum á því að **sjá fyrir okkur einhvern sem okkur þykir afskaplega vænt um**. Það skiptir ekki máli hvort það er manneskja, dýr eða einhver sem er fallinn frá. **Mestu máli skiptir að þessi einstaklingur, eða vera kalli fram hlýjar og kærleiksríkar tilfinningar.**

Þegar þú hefur valið viðkomandi, skaltu íhuga hvernig þér líður með henni/honum. Leyfðu þér að baða þig í tilfinningunum og legðu áherslu á að kalla fram jákvæðar tilfinningar. Ekki með því að reyna að þvinga þær fram; þær munu koma að sjálfu sér með tímanum.



Mikilvægt er að vera þolinmód/-ur, sérstaklega í byrjun, þar sem þetta getur verið óvenjuleg reynsla. Hugurinn er vanur að flakka á eigin vegum og því er gott að gera ráð fyrir truflunum, t.d. að hugsa um hvað eigi að hafa í kvöldmatinn eða hvort bílnum hafi verið læst.



Tilgangurinn með kærleikshugleiðslu er að óska einstaklingum hamingju, heilsu og friðsæls lífs. Endurtaktu í hljóði setningar eins og þessar, hægt og rólega:

„Megir þú vera hamingjusöm/hamingjusamur”.
„Megir þú vera heilbrigð/-ur” og
„Megir þú lifa í friði og ró”.



Byrjaðu á einhverjum sem þú elskar og berð mikla hlýju til. Stækkaðu síðan hringinn með því að velja næst einhvern sem þú berð örlítið minni tilfinningar til, síðan einhvern sem þú ert hlutlaus gagnvart og loks einhvern sem þér þykir erfitt að tengjast. **Mikilvægt er að gera þetta í rólegheitunum og þegar maður er tilbúinn.** Þú getur alltaf bætt fleiri einstaklingum í hópinn og sent þeim kærleiksóskir.



Ávinningur af kærleikshugleiðslu: Rannsóknir hafa sýnt að því meir sem þú iðkar þessa hugleiðslu, því meiri verður ávinningurinn. Þar á meðal að:



Dregið hefur úr neikvæðum tilfinningum eins og kvíða og depurð



Jákvæðar tilfinningar eins og hamingja og gleði hafa aukist

Algengar hindranir: Sumum finnst erfitt að stunda kærleikshugleiðslu vegna þess að þeim finnst setningarnar virka óeinlægar eða vélrænar. Ekki hafa áhyggjur þótt þér finnst þetta eiga við þig. Það er eðlilegt að finna fyrir einhverjum óþægindum í byrjun.

Næst förum við í algengar hindranir sem fólk finnur við að gera þessa æfingu.

Algengar hindranir



Að finnast tilgangurinn sé að **þvinga fram jákvæðni**. Það er ómögulegt að þvinga fram jákvæðni, alveg eins og ekki er hægt að þvinga fram sársauka í einhverjum líkamshluta. Það sem hægt er að gera er að **vera opin/-n fyrir jákvæðni**.



Vantrú á æfinguna: Sumir trúa ekki á tilganginn með æfingunni, finnst hún kjánaleg eða óvísindaleg. Hugsa sem svo: „*Trúir fólk því virkilega að með því einu að hugsa um þessar óskir þá muni það leysa eitthvað?*“ Það er mikilvægt að vera með opin huga og víðsýni.

Svar við hindrunum



Í stað þess að reyna að þvinga fram jákvæðni skaltu vera með **opin huga** í kærleikshugleiðslunni. Stundum finnst þér eins og blíða og umhyggja í garð annarra flæði frá þér. Öðrum stundum finnurðu varla fyrir neinu. Bæði viðbrögðin eru eðlileg. **Best er að samþykkja þær einlægu tilfinningar sem þú finnur fyrir, frekar en að reyna að skapa eitthvað sem er ekki raunverulegt.**



Rannsóknir hafa sýnt að ekki skipti máli hvers konar jákvæðar tilfinningar kallast fram í kærleikshugleiðslunni og að líklegt sé að eftir hugleiðsluna verði jákvæðar tilfinningar ríkjandi það sem eftir lifir dags. Einnig að **ávinningur fylgir jákvæðni hvað snertir líkamlega og andlega heilsu.**

4. æfing: Jákvæðar tilfinningar í eigin garð

Nú ætlum við að stunda **kærleikshugleiðslu** með það að markmiði að rækta jákvæðar tilfinningar í **eigin garð**. Eins og áður hefur komið fram geta sumir átt erfiðara með að senda sér kærleiksóskir en öðrum. Mikilvægt er að vera þolinmóð/-ur við sjálfa/-n sig og streitast ekki gegn hindrunum, sem kunna að berast í formi hugsana og tilfinninga. Frekar ættum við að veita þeim athygli og **leyfa þeim að koma og fara** þar til þær hætta að trufla. Með tímanum mun æfingin verða auðveldari og áhrifaríkari.

Hvernig á að velja kærleiksóskir: Það er mikilvægt að finna setningar sem þú tengir við og hafa einlægan ásetning. Þú mátt því breyta setningunum og aðlaga að þínum þörfum þannig að þær opni fyrir kærleiks- og hlýju tilfinningar.

Nokkur mikilvæg atriði þegar nýjar setningar eru valdar fyrir hugleiðsluna:

Setningarnar ættu að vera **einfaldar, skýrar, einlægar og hlýjar**. Þær ættu ekki að vera um neitt sem vinnur gegn því að færa þér kærleika og hlýju.

Þú þarft ekki að nota „Megi ég“ ef þér finnst það ekki passa. Þetta eru kærleiksóskir sem eiga að **hjálpa þér** að vera opin/-n fyrir hlýjum tilfinningum, ekki jákvæðar staðhæfingar sem láta eins og lífið sé eins og þú vilt hafa það.

Mundu að setningarnar eiga **ekki að þvinga fram jákvæðar**, heldur **kalla fram hlýju og kærleika** á þeim tíma og hraða sem þær koma af sjálfu sér.

Um val á setningum í kærleikshugleiðslunni:

Setningar eiga að vera **almennt orðaðar en um leið einlægar og hafa þýðingu fyrir þig**. T.d. „Megi ég vera heilbrigð/-ur“ í stað: „Megi ég vera laus við sykursýki“. Mikilvægt er að segja þær **með hlýju**, eins og einhver sem þú veist að elskar þig myndi segja þær við þig eða eins og þú myndir vilja láta segja þær við þig. Mestu máli skiptir að viðhorfið á bakvið þær sé góðmennska og velvilji.



Á hverju þarftu að halda?

Mælt er með því að finna setningar sem eru einlægar og hafa þýðingu fyrir þig. Spyrðu sjálfa/-n þig „**Hvers þarfnast ég??**“

Þetta snýst ekki um það sem þig langar í, heldur það sem þú **þarft á að halda**. Persónulegar langanir geta verið óteljandi, eins og sérstakur matur, klæðnaður eða hlutir. Mannlegar þarfir eru hins vegar almennari, eins og þörfin fyrir að vera **samþykkt/-ur í samfélaginu, fá athygli, vernd, ást, tengsl og virðingu**. Fleiri dæmi um þarfir eru heilsa, þroski, frelsi, húmor, heilindi og öryggi.

Með því að finna það sem þú raunverulega þarfnast geturðu valið kærleiksóskir sem hafa raunverulega þýðingu fyrir þig.

Á hverju þarftu að halda?

Að vera...



Elskuð/-aður



Örugg/-ur



Samþykkt/-ur



Tengd/-ur