

Øvelse 17. Hjertesutrameditation

18:08 min.



»Sutra betyder frø. Så denne meditation er en meditation, hvor der lægges frø for, at kærligheden i og omkring dig kan vokse.

Din opgave er – for det første at være og forblive så stille i sindet, som overhovedet muligt, næst at du tillader frøet at sprede sig som ringe i vandet i dig. Hvis du tænker en masse tanker eller er forstyrret af din krop, vil frøene ikke have nogen virkning. Dvs. det kan være en god ide at meditere lidt først, f.eks. ved blot at fokusere på dit normale åndedræt en rum tid. Når så du mærker, at sindet begynder at stilnes og du kan glide ind i et mere stille rum, så er det tid at lægge frøene.

Helt konkret siges 4 ord, 4 frø i alt 7 gange, altså 7 runder. Mellem hvert ord er der stille i ca. 15 sekunder, og din opgave er at lade frøet sprede sig i din krop, dit sind, din energi.

Og nu lægges frøene: FRED-HARMONI-GLÆDE-KÆRLIGHED (gentages her 7 gange. Når du mediterer selv er antallet af gentagelser naturligvis op til dine konkrete ønsker og behov).

Og nu, en tid endnu, forbliv siddende med opmærksomheden i hjertet, en stille følelse af fred, harmoni, glæde og kærlighed. Lad den sprede sig ud i hele din krop, i dit sind, i din sjæl, ud omkring. Lad den vokse, lad den gro.«

Meditation, uanset hvilken teknik du bruger, åbner dit hjerte. Men du kan også åbne dit hjerte, din evne til at give og modtage kærlighed, ved at meditere med udgangspunkt fra hjertet.

Når der her tales om kærlighed, så er det ikke i den forståelse, at kærligheden nødvendigvis har et bestemt objekt. Jo, det har den også. Men det er en endnu dybere og større kærlighed. Det er en grundlæggende forholdemåde til alt levende, der menes. Kærlighed i denne forstand er med udgangspunkt i, at vi alle er ét.