**Kærleiks-vinsemdar hugleiðsla – Loving kindness meditation**

Eitt elsta form búddískrar hugleiðslu. Hún skapar jákvæðar tilfinningar kærleiks og velvilja gagnvart sjálfum okkur og öðrum. Samkvæmt Búddisma er kærleikur og samhyggð gagnvart öðrum uppspretta okkar eigin hamingju. Með því að æfa „kærleiks-vinsemdarvöðvann“ getum við búist við að upplifa meira lífsánægju, sjálfssamþykki, betri samskipti og samband við annað fólk, betri líkamlega heilsu og að dragi úr þunglyndi. Hamingja er ekki sjálfsagt ástand sem bara sumir „hafa“ og „kemur“ heldur getum við sjálf gert heilmikið sjálf til að öðlast hana. Hún er heldur ekki beintengd við ytri aðstæður okkar. Hamingjutilfinning eða aðrar jákvæðar (ánægjulegar, eflandi) tilfinningar koma ekki endilega af sjálfu sér við það að dregið sér úr neikvæðum (sárum, hamlandi) tilfinningum.

**Undirbúningur**:

- Sitjandi eða liggjandi. Heima í ró, í strætó, meðan beðið er eftir einhverjum, þegar lagst er til svefns eða þegar þú vaknar. Má gjarna gera oft á dag.

- Skannaðu yfir líkama þinn, finndu fyrir honum. Finndu hvernig og hvar hann snertir annað.

- Taktu nokkra djúpa rólega andardrætti.

- Opnaðu hjarta þitt: brostu yfir gjöfinni sem þú ert að gefa sjálfri þér með hugleiðslunni.

- Opnaðu hug þinn fyrir hugleiðslunni, slepptu neikvæðni gagnvart henni ef einhver er.

- Ef þér gengur illa að opna fyrir jákvæðni gagnvart hugleiðslunni, byrjaðu aftur frá önduninni.

**Hugleiðslan**:

Hún felst í því að senda kærleiksrík vinsemdar skilaboð til þín og annarra, í huganum/upphátt.

- Byrjaðu á sjálfum þér: Algengt er að sagt sé: *Megi ég vera hamingjusöm/amur,* *megi ég vera heilbrigð/-ur, megi ég vera örugg/-ur*. Þú mátt velja önnur skilaboð ef þú vilt. Enagdurtaktu 5x.

- Endurtaktu þetta svo til einhverns sem þú berð virðingu fyrir. Sjáðu viðkomandi fyrir þér og segðu möntruna: Megi NN vera...

- Endurtaktu þetta svo til einhvers sem þú elskar, þykir vænt um.

- Endurtaktu þetta svo einhvers sem þú berð hlutlausar tilfinningar til.

- Endurtaktu þetta svo til einhvers sem þér er ekki vel til.

Það þarf ekki alltaf að vera sama fólkið sem þú hugleiðir til en haltu þessari röð. Beindu athyglinni að jákvæðu tilfinningunni sem kemur (kannski ekki alveg í byrjun) fremur en að fókusera of mikið á að gera þetta rétt tæknilega. Það sem skiptir máli eru upplifunin af tilfinningunni. Hún vex smá saman. Á vef mínum eru leiddar kærleikshugleiðslur og aðrar hugleiðslur á ensku og íslensku (Fræðsla-Hugleiðsla) og þær er líka að finna á Yourube.