

BILAG 8

TRANSFORMATION AF NEGATIVE OPLEVELSER

Om denne meditation:

Vi har mange vanemæssige handle- og tanke-mønstre. Vi kan gradvist ændre disse mønstre ved at genspille dagens handlinger i vores meditation og transformere negative mønstre til positive. Det vil gøre os mere lykkelige og i stand til at bringe større lykke og velvære til dem, vi er sammen med. Hvis vi anvender denne metode, hver gang vi har handlet negativt, kan vi gradvist reducere vores negative mønstre og erstatte dem med positive måder at tænke og handle på.

Det er godt at praktisere denne meditation hver aften.

Beroligelse af sindet:

Ret opmærksomheden mod dit åndedræt. Tæl åndedragene for at lade dit sind falde til ro og blive nærværende og parat til at meditere.

Motivation:

Skab en altruistisk motivation for meditationen. Tænk at du ikke blot mediterer for din egen skyld, men at du gør det for at udvikle dit sind og blive en visere og venligere person til gavn for alle væsener.

Meditationen:

Brug et par minutter på at tænke over dagen og de oplevelser, den bød på. Fokuser især på vanskelige situationer, hvor du måske er blevet utålmodig eller hidsig og set andre som et problem eller som fjende. Måske har du endda langet ud efter nogen verbalt. Husk at situationen er overstået, og at det du nu oplever, er erindringer om en vanskelig situation, som nu er fortid. Husk forløbet fra begyndelse til slut. Iagttag og observer dit sind medens du genspiller situationen. Brug de teknikker du har lært samt din opmærksomhed til at af-identificere dig fra de følelser og handlinger så meget som muligt, så du blot kan iagttage den uden at engagere dig emotionelt i dem.

Reflekter nu over ulemperne ved din negative reaktion. Tænk over hvordan du havde det, da du var vred eller utålmodig. Var du lykkelig? Afslappet? Hvilken effekt havde det på dig, da dine følelser af vrede blev til vrede ord og handlinger? Hvilken effekt havde det på dem omkring dig? Gjorde det dem lykkelige? Gjorde det situationen lettere? Hjalp din vrede opførsel med at finde en positiv udgang på situationen? Hjalp de dig selv og modparten med at få det godt og forstå hinanden bedre?

Tænk nu over hvordan du kunne have tacklet situationen anderledes med en rolig, afbalanceret og åben attitude fri for vrede, utålmodighed eller fortrydelse. Tænk over hvordan det ville have gjort både din egen og andres oplevelse af situationen helt anderledes. Skab en stærk følelse af hvor vidunderligt, det ville være, hvis du var i stand til at klare vanskelige situationer som denne med et roligt og afslappet sind frit for vrede og agitation.

Genspil nu atter hele situationen i dit sind fra begyndelse til slut og forestil dig den fuldstændig anderledes. Forestil dig at du reagerer med varme og åbenhed i forhold til de andre og uden vrede og agitation. Forestil dig hvordan situationen så ville have udspillet sig fuldstændig anderledes. Ville resultatet også have været anderledes? Hvordan ville du nu have haft det med dig selv? Tilfreds eller skuffet? Hvilken oplevelse ville de andre have haft? Positiv eller negativ?

Beslut dig nu for at du, næste gang du står i en vanskelig situation, vil tage en dyb indånding og træde et skridt tilbage og forsøge at respondere med åbenhed og tålmodighed, som du gjorde det i meditationen.

Beslut dig også for at du vil gøre denne meditation i fremtiden, hver gang du har reageret på en situation med vrede, utålmodighed osv. for gradvist at overvinde dine negative handlemønstre og træne sindet til at respondere med venlighed, balance og tålmodighed.

Dedikation

Dediker al din positive energi og indsigt til at skabe mere fred og harmoni for dig selv og for alle andre.

Dansk oversættelse: ani Tenzin