

FLORA'S

Kærlighedscirklen

En compassion øvelse,
som viser dig, at du kan rumme
selv de sværeste ting



Værs'go!

Her får du den lille øvelse - Kærlighedscirklen.

Jeg bruger øvelsen i min Life & Mindfulness Practitioner uddannelse og i mit compassionforløb "10 Uger til Kærlighed".

Og hver eneste gang er der store opdagelser og erkendelser for mine elever og deltagere. Ting, der pludselig bliver sat på plads. Og en opdagelse af, at vi evner at rumme meget mere, end vi umiddelbart tror - rumme mere af det svære og smertefulde, som livet også er en del af.

Øvelsen - og mindfulness og compassion i øvrigt - handler ikke om, at der er noget, der er forkert eller som skal "gå væk" eller fjernes. Slet ikke.

Den handler om, at du har styrke og indre kraft til at møde det, der føles svært, med kærlig venlighed og omsorg. Og den vej igennem rummer det, der er. Det smukke i den opdagelse og erkendelse er også, at du ser og mærker, at du er god nok præcis, som du er.

Og at du godt må være dig. Med det hele.

Jeg håber øvelsen giver dig nye opdagelser.

Husk, at du kan se mere til mig og det, jeg laver, på www.livsbevidsthed.dk og at du også altid er velkommen til at sende mig en mail på flora@livsbevidsthed.dk, hvis du har spørgsmål.

Jeg ønsker dig alt godt!

Kærligst,

FLORA



Allerførst... lidt forberedelse

For at skabe kontakt til din indre kærlighedscirkel (Dit indre medfølende og omsorgsfulde rum) så hjælper det at skabe et fysisk anker.

Derfor er en hulahopring, en tyk snor eller andet, som du kan lave en cirkel på gulvet af, super godt at bruge.

Når du først er bekendt med bevægelsen ind i ringen og ud igen, bliver det langt lettere at genfinde "rummet" uden hjælpemidler.

Langt de fleste af os har svært ved at finde det indre medfølende kærlighedsrum - og tage det alvorligt. Det er synd.

For, det er et rum, som - når du har fået det etableret - kan bruges til at rumme alt.

Når det lykkes dig at få etableret dit kærlighedsrum og du får en fornemmelse af, at du altid har et sådan sted til rådighed inden i dig - i din bevidsthed - hvor du kan møde dig selv med kærlig venlighed og medfølende omsorg.

Så vil du opdage, at du nu kan bringe alt det svære med herind.

At du - når du bliver ramt på noget; en følelse, en stemning, en tanke - så kan du tage den med ind i dit kærlighedsrum og se den forandre sig, når den omslutes af kærligheden derinde.

Når nogen gør dig uret, når noget går dig imod, når gamle mønstre dukker op og trigger dig, så bringer du det med dig ind i kærlighedsrummet og opdager at det forandrer sig. At det pludselig kan rummes fra et helt andet sted i dig.

Det er en bevægelse i at opdage, at du ikke skal fikses eller give slip i tingene, men blot kan holde det, der sker blidt i kærlighedsrummet og iagttage den forandring kærligheden, medfølelsen og omsorgen skaber omkring det, når det rummes.

Tro mig. Når du kan det, så vil du opdage at livet pludselig kan rummes langt lettere. Med det hele.

Øvelsen

Du har fået øvelsen på audio fil. Den kan du høre fra de fleste telefoner, iPads eller computere. Hvis den ikke kan afspilles på dit udstyr, findes der flere sider på internettet, hvor du gratis kan ændre filen til den type, der passer netop til dit system.

Øvelsen på audio-filen guider dig igennem hele øvelsen. Det betyder, at du kan stille dig på dit gulv med din kærlighedscirkel foran dig og lade dig guide af min stemme.

Men. Du får også lige øvelsen på skrift. Lige her...

...

Tillad dig selv at komme tilstede under dine fødder. Skab grounding helt ned i underlaget.

Tag nogle dybe ind- og udåndinger og giv slip i skuldre, kæbe, hænder og omkring ballerne.

Mærk jorden under dine fødder og blot stå her, indtil du begynder at mærke, hvordan du slapper mere og mere af.

Træk nu vejret dybt ind mens du tæller til 3 og ånd ud på 3 i det dybe beroligende åndedræt. Fortsæt et stykke tid, til du mærker effekten.

Tillad dig selv at komme endnu mere tilstede og find dyb ro indeni dig.

Når du mærker at du er afslappet, nærværende og tilstede, så begynder du at forestille dig al den kærlighed, du nogensinde har givet og modtaget og følt.

Lad denne følelse af kærlighed fylde hele dig.

Når du er fyldt af al denne kærlighed placerer du den nu med dine tanker i cirklen foran dig.

Tag derefter kontakt til al den omsorg og medfølelse, du nogensinde har fået eller givet - også til dig selv - og når du er fyldt af dette, placerer du også det inde i cirklen.

Tænk nu på alt det, du er taknemmelig for i dette nu og nogensinde har været og placér også det inde i cirklen foran dig.

Mærk nu alle de små og store smil, knus og kram du nogensinde har givet og modtaget og placér alt det i cirklen.

Tænk nu på al den venlighed, du nogensinde har givet og oplevet selv og placér også den i cirklen.

Tænk nu på alle de både små og store succes'er, du nogensinde har haft og placér også dem i cirklen.

Tænk nu på et trygt og tillidsfuldt sted. Det kan være et sted, du kender eller et fiktivt sted som f.eks en strand eller en skov. Et sted du oplever som rart og trygt. Placér nu også dette sted inde i cirklen.

Nu rummer cirklen al den kærlighed du nogensinde har givet og modtaget, al den taknemmelighed der er, alle de små og store smil, knus og kram, du nogensinde har modtaget og givet, alle de små og store succes'er du nogensinde har haft, al den venlighed og omsorg, du nogensinde har givet og modtaget, samt dit eget tillidsfulde og trygge rum.

Træk nu vejret dybt ind. Og i udåndingen træder du nu ind i kærlighedscirklen.

Bliv stående og lad dig marinere ind i alt det, din kærlighedscirkel rummer.

Læg mærke til hvad der sker i kroppen, når du står her. Læg mærke til, hvad der sker i dit åndedræt. Læg mærke til, hvilke tanker og følelser, der måske dukker op. Måske du oplever, det har en farve eller en lyd?

Lad det folde sig helt ud og fyld dig helt op. Bare sug det ind i dig.

Mærk trygheden og tilliden og lad det omslutte dig fuldstændigt.

Hvis du mærker modstand et sted mod at stå her, så mød også denne modstand med kærlig venlighed og hold det. Rum det og træk vejret sammen med det. Det er helt normalt og helt ok. Du er præcis, som du skal være.

Sig højt inde i dig selv, mens du står her: Jeg elsker og værdsætter mig selv i dette nu.

Gentag gerne igen og igen til det begynder at virke sandt og du kan mærke cirklen omslutte dig. Læg mærke til, hvor i kroppen din kærlighedscirkel særligt har et anker.

Træd ud, når du er klar til det og brug et øjeblik på lige at mærke forskellen, når du er ude igen.

Hvis du har noget, der er svært i dit liv lige nu; en følelse, en oplevelse, en livssituation - så tag nu et øjeblik kontakt til den. Hold den i din bevidsthed. Træk vejret med den. Og læg mærke til hvad der sker i kroppen og tanken når du holder udfordringen/smerten/følelsen. Læg mærke til om den har en farve eller en lyd.

Forestil dig nu at du holder hænderne frem og placerer det svære i dine udstrakte hænder.

Når du føler dig klar, tager du en dyb indånding og i udåndingen træder du ind i kærlighedscirklen med udfordringen/smerten/følelsen i hænderne.

Her står du nu et øjeblik og blot betragter, hvad der forandrer sig i det øjeblik, du holder udfordringen/smerten/følelsen i dit kærlighedsrum. Ændrer den sig?

Træk vejret lidt her med den.

Når du er klar slipper du udfordringen/smerten/følelsen fra hænderne og lader den opsluges eller holdes af kærlighedsrummet, mens du blot iagttager, hvad der sker med den.

Og så tager du en dyb indånding og i udåndingen træder du ud af cirklen igen.

Hvad fik du øje på omkring din udfordring/smerte? Hvad forandrede sig?
Hvilken farve fik den og hvor i kroppen mærkede du det særligt.
Og hvad mærker du nu?

Efter øvelsen

Brug gerne et øjeblik på at sætte dig og reflektere over dine opdagelser. Skriv dem evt. ned.

Du kan også med stor fordel skrive alle de ting ned, som du har fyldt i din kærlighedscirkel.

- Al den kærlighed, du nogensinde har givet og modtaget og følt.
- Al den omsorg og medfølelse, du nogensinde har fået eller givet - også til dig selv.
- Alt det, du er taknemmelig for i dette nu og nogensinde har været.
- Alle de små og store smil, knus og kram du nogensinde har givet og modtaget.
- Al den venlighed, du nogensinde har givet og oplevet selv.
- Alle de både små og store succes'er, du nogensinde har haft.
- Dit trygge og tillidsfulde sted.

Lav din helt egen cirkel og hæng den op et sted, hvor du ser den hver dag, så den minder dig om det kærlighedsrum, du altid bærer med dig inden i dig.

....

Jeg håber øvelsen har givet dig en ny indsigt og erkendelse!

Husk, du kan altid finde mere inspiration, viden og mulige forløb på www.livsbevidsthed.dk.

Kærligst,

FLORA



FLORA'S

