

The background of the cover is a warm, orange-yellow gradient. A large, multi-colored star with red and yellow points is positioned in the upper right. From this star, several broad, diagonal beams of light in yellow, green, orange, and purple extend towards the bottom left. In the bottom left corner, a dark, silhouetted hill or mound of earth is visible, with some small, glowing lights at its base. A young child with dark hair and a red headband is sitting in a meditative lotus position on the dark mound, eyes closed and hands resting on their knees. The child is wearing a purple long-sleeved shirt and dark pants with a red stripe.

Under

en lykkestjerne

Meditationer & Lykkekort

med positive budskaber til børn og unge

Stefanía Ólafsdóttir

Illustreret af Íris Auður Jónsdóttir

Under en Lykkestjerne

Forfatter: Stefanía Ólafsdóttir
Illustrationer: Íris Auður Jónsdóttir

Oversættelse til dansk: Soley Jaeger

Udgivet af: Lótushús, Brahma Kumaris Island - www.lotushus.is
© 2017 Lótushús

Design: Stefanía Ólafsdóttir

Ingen dele af denne bog må gengives i nogen form eller på nogen måde,
hverken ved fotokopiering, trykning, lydoptagelse eller på anden måde, uden
forlagets skriftlige tilladelse.

ISBN 978-9935-24-237-2

Indhold

Introduktion ... 4

Vejledning til meditation ... 5

Meditationer

Lykkestjernen ... 7

Skønhed ... 9

Omsorg ... 11

Tilfredshed ... 13

Mod ... 15

Beslutsomhed ... 17

Begejstring ... 19

Fleksibilitet ... 21

Frihed ... 23

Generøsitet ... 25

Velvilje ... 27

Taknemmelighed ... 29

Ærlighed ... 31

Ydmyghed ... 33

Glæde ... 35

Lethed ... 37

Kærlighed ... 39

Tålmodighed ... 41

Fred ... 43

Respekt ... 45

Tryghed ... 47

Selvrespekt ... 49

Enkelhed ... 51

Styrke ... 53

Tillid ... 55

Emner til diskussion ... 56

Om Raja Yoga-meditation ... 59

Livet under en lykkestjerne

Vi ønsker alle at have held i livet, at opleve lykke og succes, og at have det godt. Det fantastiske er, at vi selv kan vælge at leve vores liv, som om vi blev født under en lykkestjerne, for det, der bringer os allermest held og lykke, er vores egen positive natur. Hver gang vi fokuserer på det positive i os selv, vokser det og begynder snart at skinne indeni os. Vi er faktisk ofte hurtigere til at spotte vores svagheder, men lykkekortene og meditationerne i denne bog vil hjælpe dig til at opdage og pleje dit allerbedste og smukkeste indre selv. Husk, at du er skaberen af din egen lykke, og at hver eneste positive tanke, du har, vil få din lykkestjerne til at skinne endnu klarere.

Der er mange måder at bruge lykkekortene på - her er et par ideer:

- ★ Træk et lykkekort hver dag. Tro på, hvad kortet siger, og tag det som en personlig besked til dig. Den kvalitet vil så begynde at vokse indeni dig.
- ★ Find den meditation i bogen, der passer til budskabet på det kort, du har trukket. Bed nogen om at læse meditationen højt for dig, mens du lukker øjnene, slapper af og nyder at meditere.
- ★ Lad din familie eller venner trække et lykkekort hver og læse dem højt for hinanden. Det er forbløffende, hvor ofte den kvalitet, en person trækker, passer så perfekt til dem.
- ★ Tag et kig på emnerne bagerst i bogen, og diskutér dem med dine venner eller familie.
- ★ Træk et lykkekort og skriv din egen meditationshistorie, som du føler passer til den kvalitet, du trak.

God fornøjelse, og må din lykkestjerne skinne rigtig klart!

Retningslinjer for meditation

Når meditationer læses højt, er det vigtigt, at den, der læser, giver sig god tid, læser med en blød stemme og helst selv oplever meditationens indhold. Det er ofte godt at holde en pause indimellem i nogle sekunder for at give oplevelsen mere plads. Oplæseren kan også være fri med teksten, gentage sætninger eller tilføje ord efter behov, så flowet bliver så naturligt som muligt. På den måde opnår man endnu bedre resultater med meditationen.

Det er vigtigt, at alle føler sig godt tilpas; at dæmpe lyset og endda lægge et tæppe omkring den person, der mediterer, kan være med til at skabe tryghed og en hyggelig stemning. Blød meditationsmusik kan også være nyttig.

Efter meditationen er det en god idé at diskutere oplevelsen med andre, så bliver den endnu tydeligere. Du kan også bruge emnerne som er knyttet til hver af de relevante kvaliteter bagest i bogen; de vil hjælpe med at skabe et brugbart udgangspunkt for diskussionen.



Lykkestjernen

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Læg mærke til, hvad du tænker på. Se dine tanker som skyer, der glider hen over dit sind. Lad nu disse skyer drive væk. Dit sind tømmes, og det eneste, der er tilbage, er et skinnende klart lys. Lyset er som en glitrende stjerne, der skinner i dit sind.

Stjernen udstråler alle dine bedste egenskaber - fred, kærlighed, styrke og glæde. Bliv ved med at være opmærksom på stjernen i dit sind og mærk, hvor fredfyldt dens lys er.

Forestil dig nu en anden stjerne langt, langt væk. Dette er verdens lykkestjerne. Rundt om den er et stort hav af lys, og den udsender stråler af kærlighed. En af kærligheds-strålerne går direkte fra lykkestjernen til dig og fylder dit sind og dit hjerte med kærlighed.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men lykkestjernen skinner stadig over dig og beskytter dig.



Skønhed

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du står udenfor en sen aften. Det er bælgmørkt, men når du kigger op, ser du, at himlen er dækket af stjerner. Nogle er store og klare, og andre er mindre og svagere.

Stjernerne står på række og danner smukke symboler, der dekorerer himlen. Vælg en stjerne. Dette er din stjerne. Kig på den, og læg mærke til, hvordan den skinner. Er lyset, den udsender, stærkt eller svagt?

Stjernen udstråler et fredfyldt lys. Du mærker, hvor godt det er at se på den. Lyset fra stjernen strømmer direkte til dig og fylder dit sind med lys og fred.

Lad lyset strømme rundt i hele din krop; op i dit hoved, ud i dine hænder, ud i alle fingrene, ned i din mave, i dine fødder og tæer. Din krop er fyldt med klart lys. Forestil dig nu, at dette dejlige lys strømmer fra dig og ud til dine omgivelser og gør verden lysere og bedre.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men dit sind er stadig fyldt med smukt, klart lys.



Omsorg

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du er ude i naturen. Du fornemmer, at du holder noget i den ene hånd, og du åbner din håndflade. Det er et lillebitte frø. Kig godt på dit frø. Læg mærke til, hvordan det ser ud.

Du ser nu en blød, duftende muld på jorden foran dig, og du beslutter dig for at så frøet der. Du placerer frøet omhyggeligt i jorden og spreder forsigtigt jord over det. Det er den slags frø, der vokser bedst, hvis det får positive tanker.

Sæt dig nu ned og tænk alle de mest positive og smukke tanker, du kan forestille dig. Disse tanker flyder som et klart lys fra dig til frøet. Pludselig kommer der en plante op af jorden. Læg mærke til, hvordan den ser ud. Har den blomster? Er den lille og sart - eller er den stor og stærk?

Bliv ved med at sende positive tanker til planten, og læg mærke til, hvordan den bliver endnu større og smukkere for hver tanke. Du kan mærke, at planten har det godt, og at du også har det godt.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men dit hjerte er stadig fuld af kærlig omsorg.



Tilfredshed

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du sidder på en stor, gul sky. Skyen er blød, og du sætter dig godt til rette. Du svæver højt over Jorden.

Nu kigger du ud over skyen, og langt, langt under dig ser du Jorden, der ligner en lille bold. Hvis du kigger godt efter, kan du se landene og havene nede på Jorden. Hvilke lande kan du se?

Du vender opmærksomheden tilbage til dig selv og nyder bare at sidde på skyen. Solen skinner på dit ansigt, og dit sind fyldes med et klart lys. Mærk, hvor varmt og hyggeligt lyset er.

Forestil dig nu, at sollyset strømmer ud over hele din krop - op til dit hoved, ind i dine hænder og ind i hver eneste finger, ned i din mave, ryg og fødder. Forestil dig, at dette klare lys strømmer ned til Jorden under dig, til alle mennesker og dyr - og til naturen. Verden er badet i dette smukke lys, og alle har det godt.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men du kan stadig mærke den indre harmoni, og du har det godt.



Mod

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du står foran et stort bål. Ilden knitrer, og flammerne strækker sig højt op mod himlen.

Som du står foran bålet, mærker du varmen i dit ansigt. Du kigger ind i flammerne og lægger mærke til, hvordan de danser frem og tilbage. Flammernes farver er varme - røde, orange og gule.

Hvis du har lyst, kan du rykke lidt tættere på bålet for at mærke mere varme i ansigtet og på hænderne. I et lille stykke tid bliver du ved med at kigge ind i ilden. Flammerne strækker sig højere og højere, og det er, som om ilden giver dig energi.

Mærk, hvordan ilden fylder dit hjerte med mod og styrke. Som et dejligt lys, der skinner i hjertet og beskytter dig i livet. Mærk lyset i dit hjerte, og fornem den styrke, det rummer.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men i dit hjerte kan du stadig mærke mod og styrke.



Beslutsomhed

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du står foran et bjerg, som når helt op til himlen. Bjerget er strålende og smukt, og toppen er omgivet af stejle klipper. På trods af klipperne beslutter du dig for at gå op, hele vejen op til toppen.

Du går op ad en snoet sti gennem skov og buskads.

Stien fører dig højere og højere op. Rejsen er magisk.

På din vej ser du små vandfald, der strømmer heftigt, og hemmelige huler.

Måske ser du også nogle dyr.

Når du næsten er på toppen, kommer du til klipperne. Klipperne er så stejle, at det er svært for dig at fortsætte på din vej. Men du har ikke tænkt dig at lade frygten stoppe dig; du nægter at give op, for du er fast besluttet på at nå toppen.

Pludselig ser du et kraftigt reb, som hænger ovenover dig. Du griber fat i rebet, og det lykkes dig at klatre op ad klipperne, langsomt men sikkert, hele vejen til toppen.

Du har nået toppen, og udsigten er fantastisk! Kig i alle retninger. Hvad kan du se? Du føler dig som en helt, og du ved, at du kan gøre alt, hvad du sætter dig for.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men du kan stadig mærke viljestyrke og beslutsomhed indeni dig selv.



Begejstring

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du står foran et højt bjerg. Bjerget er dækket af glitrende sten, store og små, i alle regnbuens farver. Du beslutter dig for at gå op ad bjerget. Du går højere og højere op. Det er sjovt at gå blandt alle disse farverige sten. Det er, som om de gløder i solskinnet.

Endelig når du toppen, og nu ser du noget mærkeligt. På toppen af bjerget er der en stor åbning. Du går forsigtigt hen til åbningen og kigger ned i bjerget. Du ser sydende ild. Du er på toppen af en vulkan!

Pludselig buldrer det, og du ved, at vulkanen er ved at gå i udbrud. Du løber væk, og lige inden udbruddet starter, opdager du en lille hule, hvor du søger ly.

Men dette er ikke nogen almindelig vulkan, for den udspyr smukke, glitrende sten, som fornøjeligt kaster sig ud af åbningen og lander på bjergsiden. Du ser, hvordan stenene hvirvler højt op mod himlen, og du mærker dit hjerte blive fyldt med skaberkraft og glæde. Pludselig lander en af stenene lige ved siden af dig, og du samler den op. Mærk varmen fra stenen i din hånd. Kig godt på stenen. Læg mærke til dens farve og form. Dette er din lykkesten, og den må du beholde.

Efterhånden holder vulkanen op med at være i udbrud, og du springer ned ad bjerget med din nye lykkesten. Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men dit hjerte er stadig fuld af begejstring og skaberglæde.



Fleksibilitet

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du sidder ved en lille, boblende bæk. Lyt til lyden af bækken, og mærk, hvor beroligende den er. Som fornøjet, glitrende vandmusik, der giver genlyd i dine ører.

Se nu på vandet i bækken. Læg mærke til, hvor let vandet springer over store og små sten og ikke lader noget stå i vejen for det. Det er, som om bækken ikke har en bekymring i verden.

Læg dig nu ned i det bløde græs på bredden af bækken. Med øjnene lukkede lytter du til dens lyde.

Du kan mærke, at du slapper mere og mere af. Det er, som om strømmen skyller alle dine bekymringer væk, og du har det rigtig godt inde i.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men dit sind føles stadig let og frit.



Frihed

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig nu, at du er udenfor i en virkelig stærk storm. Du har næsten aldrig været i sådan en storm. Vinden blæser dig så hårdt i ryggen, at det næsten er, som om du ikke behøver at gå, fordi vinden blæser dig fremad.

Du kigger op på himlen og du ser fugle, der leger i vindstødene. Hvor må det være sjovt at være en fugl og kunne flyve!

Nu bliver vinden endnu stærkere. Den bliver så kraftig, at dine fødder pludselig løftes fra jorden, og du svæver afsted med vinden. Det er så utroligt sjovt! Du kan flyve så højt, du vil, og lade vinden bære dig langt op i himlen.

Du mærker en følelse af frihed i dit hjerte, mens du svæver afsted med vinden. Hvis du har lyst, kan du flyve i cirkler i luften eller suse ned - og op igen. Du kan gøre lige, hvad du vil.

Efterhånden fornemmer du, at vinden falder til ro, og den bringer dig blidt ned på Jorden igen.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men dit hjerte er stadig fuld af lethed og frihed.



Generøsitet

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Bliv nu opmærksom på dit hjerte. Forestil dig, at der er en smuk blomst i dit hjerte. Kig godt på blomsten. Er den stor eller lille? Hvilken farve har den? Hvordan er dens blade?

Dette er din hjerteblomst, og den er helt unik. Ingen andre har en blomst magen til. Langsomt og forsigtigt begynder din hjerteblomst at åbne sig, og dens duft strømmer ud i verden omkring dig.

Duften af denne blomst består af dine egne positive og gode følelser: kærlighed, glæde og fred.

Forestil dig nu, at blomsten åbner sig endnu mere, og lad alle dine bedste følelser strømme ud fra dit hjerte som en duft, der fylder verden omkring dig.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men dit hjerte er stadig fuld af gode følelser.



Velvilje

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du befinder dig på en smuk strand. Aftensolen bader himlen i gyldne, røde og orange farver. Du kigger ud over havet og lægger mærke til, hvordan bølgerne strømmer ind og ud, ind og ud. Du lytter til lyden af bølgerne og mærker, hvor beroligende og behagelig den er.

Nu får du øje på et højt, hvidt fyrtårn, der står ved kysten. Fyrtårnet ser solidt ud, og det udsender en kredsende lysstråle, som når langt ud over havet. Lyset fra dette fyrtårn er ikke noget almindeligt lys, for det er fuld af fred, som strømmer ud i verden.

Du nærmer dig fyrtårnet. Døren er åben. Du går ind og op ad en vindeltrappe, helt op til toppen. Du står nu på fyrtårnets balkon og kigger ud over havet.

Tænk nu en smuk tanke. Mens du gør det, føles det, som om dit sind fyldes med lys, og du bliver som et lysende fyrtårn, der stråler fred og velvilje ud i verden omkring dig.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men dit hjerte er stadig fuld af velvilje over for hele verden.



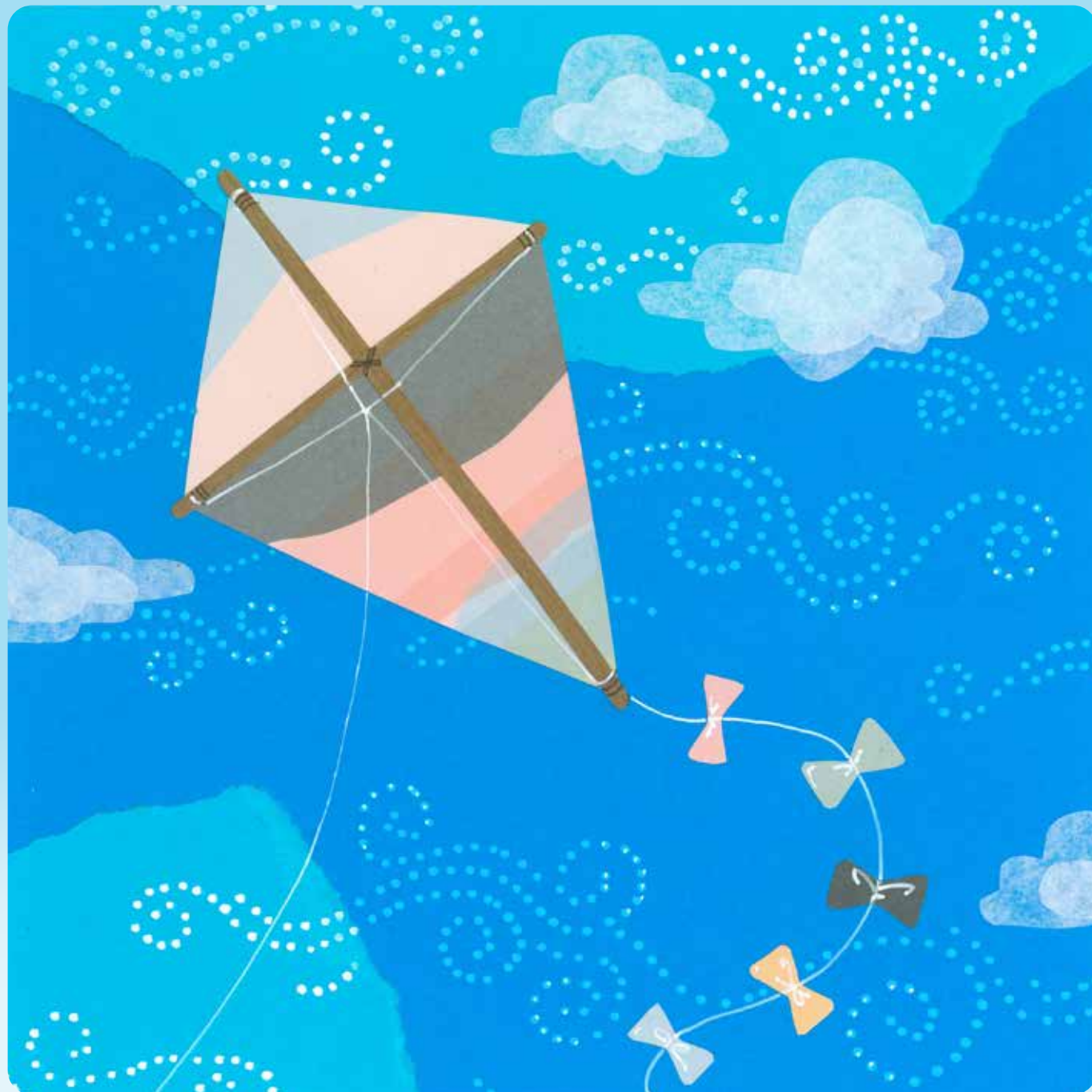
Taknemmelighed

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du står udenfor i regnvejr. Du har godt regntøj på, så du ikke kommer til at fryse. Himlen er dækket af skyer, og det er, som om de tømmer alt deres vand ud over dig. Du står helt stille med lukkede øjne og mærker regndråberne lande på dit ansigt. Mærk, hvor dråberne lander. Måske lander en på din næse, en anden på dit øjenlåg eller din kind. Der er helt stille, og det er sjovt at stå i regnen og mærke regndråberne.

Pludselig bryder en solstråle frem bag skyerne. Strålen er klar og smuk, og den skinner gennem regndråberne. Og nu dukker endnu en stråle op, og endnu en! Strålerne oplyser de glitrende dråber, og pludselig ser du en kæmpe regnbue højt oppe på himlen. Til at begynde med er farverne ikke særlig tydelige, men så bliver de klare og stærke. Det er en af de smukkeste regnbuer, du nogensinde har set. Du har det, som om du oplever et magisk øjeblik.

Nu får du to ønsker opfyldt. Det ene er til dig, det andet er til verden. Hvad ønsker du for dig selv? Og hvad er dit ønske for verden? Tænk nu på alt det bedste, livet har givet dig. Mærk, hvordan dit hjerte fyldes med taknemmelighed, og lad denne gode følelse strømme ud i verden. Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men du kan stadig føle taknemmelighed i dit hjerte.



Ærlighed

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at dit sind er som en klar, blå himmel. En smuk blå farve fylder dit sind, og ingen andre tanker kan komme ind i dit hoved - kun denne klare, blå farve.

Nu lægger du mærke til et par bløde skyer, der svæver hen over himlen.

Hvilken farve har skyerne? Hvilken form har de?

Mærk, hvor beroligende det er at se dem svæve blidt rundt.

Kig dig omkring for at se, om der er noget andet på himlen. Kan du måske se fugle eller farvestrålende drager? Eller måske noget andet? Læg mærke til alt, du kan se.

Nu bliver himlen helt skyfri. Ingen skyer eller fugle. Intet andet end denne dejlige, blå himmel, som fylder dit sind og får dig til at føle dig godt tilpas.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men dit sind er stadig fyldt af den fredelige blå himmel.



Ydmyghed

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig nu en smuk vinteraften. Vinterens første sne falder fra himlen. Alt er dækket af nyfalden, kridhvid sne. Snefnuggene er som fjerlette bomuldstotter, der daler ned fra himlen.

Alt er fuldstændig roligt, og verden er fredfyldt og stille. Sneen er som et blødt, glitrende tæppe, der dækker jorden. Alt bliver så rent og smukt i sneen.

Du kigger op på himlen og smiler. Måske finder et par snefnug vej ind i din mund. Du ser træerne tynget under vægten af sneen, som var de klædt i hvide kostumer. Du føler en dyb, dyb fred i dit hjerte.

Du sætter dig på en bænk under en lygtepæl og nyder at se snefnuggene dale blidt mod jorden. Du fornemmer smukke, bløde følelser i dit hjerte, og du nyder bare at være dig.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, mens du stadig mærker blødheden og freden indeni dig.



Glæde

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du sidder på en gyngesæde, der er fastgjort højt, højt oppe i himlen.

Det er, som om den hænger ned fra skyerne.

Solen skinner klart og lykkeligt, og en varm vind blæser gennem dit hår.

Vinden skubber blidt til gyngesæden og får den til at bevæge sig.

Først går det langsomt, men efterhånden svinger den højere og højere.

Solen skinner på dit ansigt - det er som om, den smiler til dig, og du smiler tilbage.

Du smiler til verden, og du føler, at det er godt at være til.

Du føler, at dit hjerte fyldes med glæde og frihed, mens din gyngesæde svinger højere og højere op. Det føles, som om du flyver.

Efterhånden svinger gyngesæden langsommere, indtil den stopper.

Men du kan stadig blive siddende på den, hvis du har lyst, og nyde fornemmelsen af varmt solskin i dit ansigt.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men dit sind og hjerte er stadig fulde af glæde.



Lethed

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du står foran en stor sø. Vandet er blankt og klart som et spejl, men snart begynder blide bølger at kruse overfladen. Du ser en lille båd sejle hen mod dig. Båden er tom, og du beslutter dig for at gå om bord. Du behøver ikke at ro, du sidder bare og lader båden bære dig blidt fremad.

Båden sejler ind i en hule. Dette er en magisk hule, som helbreder alle ubehagelige følelser og minder. Inde i denne magiske hule kan du slippe af med alt, der gør dig ked af det. Du kan smide sorg, angst, vrede, ensomhed eller hvad som helst, du gerne vil af med, ud. Forestil dig nu de svære følelser i dit sind som sten, du plukker ud af dit hjerte og kaster langt, langt ud i søen. I det øjeblik stenene rammer vandet, opløses de og forsvinder. I stedet fyldes dit hjerte med et klart lys. Dit sind er nu let og frit.

Når du føler dig klar, sejler båden ud af hulen igen. Søens overflade glitrer i solskinnet som det smukkeste guld. Du elsker at mærke solens varme stråler i dit ansigt, mens båden bringer dig tilbage på land.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men dit hjerte er fortsat fuld af lethed.



Kærlighed

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du står på en smuk strand. Aftensolen bader himlen i lyserøde, orange og gyldne farver. Himlen er som et smukt maleri, og solnedgangen spejler sig i havet. Der hersker fuldstændig fred og ro.

Du ser en stor, hvid fugl flyve hen imod dig. Du klatrer op på dens ryg og mærker den silkebløde fornemmelse af dens fjer. Fuglen flyver op i himlen og bærer dig ud mod solnedgangen. Du er nu midt i solnedgangen, omgivet af et rosagyldent skær. Fuglen flyver dig længere og længere ind i solnedgangen, og dette varme, blide lys fylder dit sind og dit hjerte.

Dette er kærlighedens solnedgang, og nu er det tid til at huske alle dem, du holder af. Forestil dig, at dette smukke lys også fylder deres sind og hjerter med kærlighed. Tænk nu på dem, du ikke er så glad for. Forestil dig, at kærlighedens lys også strømmer til dem.

Langsomt og blidt flyver fuglen dig tilbage til kysten, hvor du sætter dig i sandet og fortsætter med at betragte solnedgangen. Det føles så godt.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men dit hjerte er stadig fuld af kærlighed.



Tålmodighed

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du er i en smuk skov. Der er alle mulige slags træer i skoven. Nogle er store og ældgamle med rødder, der går dybt, dybt ned i jorden. Andre er mindre og mere sarte.

Det er efterår, og bladene på træerne har deres smukke, klare efterårsfarver: gul, rød, pink, orange og brun. Du elsker at se på alle disse farver. Du lader efterårsfarverne fylde dit sind.

Vælg et træ, og gå hen til det. Træet er venligt, og grenene bøjer sig ned mod dig, som om træet gerne vil være din ven. Pludselig lægger du mærke til et blad, der falder af en af grenene. Se, hvordan bladet daler langsomt og blidt ned mod jorden. Nu lægger du mærke til et andet blad, der er faldet af en anden gren. Se, hvordan bladet daler ned og ned, langsomt og blidt, indtil det lander på jorden. Sæt dig under træet, og bliv ved med at se bladene falde. Mærk, hvor beroligende det er at se på bladene. De daler så langsomt og blødt. Dit sind er fyldt med fred og stilhed.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men du kan stadig mærke freden indeni dig.



Fred

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du står ved en sø. Rundt om søen er der træer og vegetation i alle mulige smukke grønne farver. Ingen andre end dig kender til dette sted. Det er dit hemmelige sted.

Forestil dig, at du samler en lille sten op og kaster den i søen. Læg mærke til de cirkler, der bølger fra stedet, hvor den lander på vandet. Kast nogle flere sten for at lave flere cirkler på vandet. Hele søen er nu dækket af utallige cirkler, store og små, som laver krusninger og smukke mønstre på søen.

Gradvist forsvinder cirklerne, og søen bliver igen blank som et spejl og helt stille. Den er så blank, at når du kigger ned i den, kan du se dit ansigt spejle sig i vandet.

Hvis du kigger endnu dybere, kan du se helt ned til bunden. Du ser en muslingeskal dernede, og i den er der en skinnende perle, som udstråler lys. Læg mærke til perlens farve og det lys, der kommer fra den. Kig på perlen, og se, hvordan lyset fra den begynder at strømme mod dig. Dette lys fylder langsomt dit sind med fred.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men dit sind og dit hjerte er stadig fulde af fred.



Respekt

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du står foran et stort træ. Træet er så højt, at det rækker langt op i himlen. En let brise suser gennem træets blade. Du mærker, hvor beroligende og behageligt det er at lytte til bladenes raslen i vinden.

Det er et usædvanligt træ, fordi det har mange slags blade i alle regnbuens farver og også i forskellige former. Nogle blade er små og sarte, mens andre er meget store.

Det er livets træ, og hvert eneste menneske på jorden har sit eget blad på det.

Hvis du kigger godt på træet, ser du, at ikke to blade er ens.

Og alligevel er hvert eneste blad så smukt og unikt.

Kig nu endnu nærmere på bladene, og se, om du kan finde dit blad.

Hvilken farve har det? Er det stort eller lille? Hvad gør det til noget særligt?

Du ser nu på træet som helhed og bemærker, hvor smukt det er med alle dets blade i forskellige farver, former og størrelser. Ligesom disse blade er hvert eneste menneske i verden smukt og værdifuldt på sin egen måde.

Du vælger at respektere alle og enhver i hele verden.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, stadig opmærksom på de gode følelser indeni dig.



Tryghed

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du ude at gå tur i et klippelandskab. Himlen er dækket af mørke skyer, og pludselig begynder det at øsregne. Du har ikke regntøj på, så du leder efter læ.

Du kan høre torden i det fjerne, og så får du øje på et lyn på himlen. Bare ét til at begynde med, men så er det, som om himlen bliver dækket af lyn, der oplyser dine omgivelser. Du bliver ved med at gå, og pludselig får du øje på en åbning i en klippe.

Du beslutter dig for at smutte ind gennem åbningen.

Du er nu inde i en hule. Hulen er ikke særlig stor, men den er fin og hyggelig.

Midt i hulen er der en lille dam omgivet af lysegrønt, blødt mos. Der flyder et stort stearinlys på dammen, som udstråler en varm glød. Du sætter dig på det bløde mos og betragter lyset. Til at begynde med blafrer flammen, men efterhånden bliver den stille. Du mærker, hvor beroligende det er at se på flammen. Du kan høre regnen og tordenen udenfor, men inde i hulen er der fuldstændig trygt og fredfyldt.

Endelig kan du høre, at regnen er holdt op, og du beslutter dig for at forlade hulen.

Du kommer ud i det klare solskin, og hele naturen er nu skinnende ren.

Du har det godt, dit sind og dit hjerte er fyldt med fred og en følelse af tryghed.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men følelsen af indre tryghed er stadig med dig.



Selvrespekt

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du er i en blomsterhave. Det er en stor, fantastisk have, hvor hver eneste blomst, der findes i verden, vokser. Du står midt i haven og indånder duften af blomsterne. Det er den bedste duft, du nogensinde er stødt på.

Du går over til et af blomsterbedene. Der er rosenbuske med de mest vidunderlige store, smukke roser. Nogle er i blomst, men andre er stadig i knop. Du stryger blidt bladene på en af roserne og mærker, hvor silkebløde de er. Du læner dig ind mod rosen for at nyde dens duft endnu mere.

Du går videre til et andet bed. Her er blomsterne bittesmå og sarte. Kig godt på dem og læg mærke til deres farve. Kig på blomsterne og mærk, hvor fredfyldte de er.

Vælg nu den blomst i haven, som du synes er smukkest. Sæt dig ned ved planten og kig på den. Læg mærke til dens farve, og hvordan dens blade ser ud. Det er din blomst, og den minder dig om dig selv. Hvis du var en blomst, ville du måske være præcis den slags blomst. Du føler hengivenhed for blomsten.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men du kan stadig mærke en blød følelse af hengivenhed i dit hjerte.



Enkelhed

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du er på en ø. Det er en lille øde ø. Øen er omgivet af et lyseblåt hav, der strækker sig så langt, som du kan se. Her er ingen mennesker ud over dig, og der er ingen træer på øen. Der er ikke andet end masser og atter masser af grønt, velduftende græs overalt.

Du tager dine sko og sokker af, og du mærker det bløde, kølige græs kilde dine tæer. Når du trækker vejret, fyldes hele dit væsen af duften af dejligt, friskt græs. Du går barfodet i græsset, og dit hjerte føles frit.

Livet på øen er så enkelt - ingen mennesker, ingen huse og ingen ting. Kun dig og dette bløde, behagelige græs, der stryger dine tæer - og hele vejen rundt om dig; havet.

Nu lægger du dig ned i græsset. Du slapper helt af og tømmer dit sind. Du kigger op på himlen over dig. Den er klar og blå, og du ser et par fugle flyve højt over dig. Se fuglene glide langsomt rundt på himlen.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men dit sind er stadig fredfyldt og frit.



Styrke

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig nu, at du står foran et kæmpemæssigt vandfald.
Vandet vælter ned fra en høj klippe som en gigantisk bruser.
En enorm mængde vand styrter ned med en utrolig kraft.
I bunden af vandfaldet sprøjter hvidt skum i alle retninger.

Du kommer tættere på og kigger ind i vandstrømmen.
Du er nu så tæt på vandfaldet, at du kan mærke et blidt vandpust i dit ansigt.
Tordenen fra vandfaldet er så høj, at du ikke kan høre andet.

Du mærker, hvor godt det er at se på vandet.
Det er, som om det fylder dig med energi.
Mens du kigger ind i vandfaldet, glemmer du alt andet.
Nu er der kun dig, vandfaldet og denne store energi.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene,
men du kan stadig mærke stor styrke indeni dig selv.



Tillid

Sæt dig godt tilrette og luk øjnene. Tag et par dybe vejrtrækninger ind og ud, og lad din krop slappe helt af.

Forestil dig, at du står foran en enorm klippe.
Klippen står alene, omgivet af endeløst sand, så langt øjet rækker.
Klippens farver er grå, brune og sorte med klumper af mos og en enkelt blomst her og der.

Kig godt på klippen. Hvilken form har den?
Kan du måske se nogle mønstre eller billeder i klippen?
Er der nogen dyr på klippen, eller måske nogle fuglereder?

Dér, hvor du står og kigger på klippen, kan du mærke den utrolige styrke, den besidder. Hvad der end sker, vil klippen ikke røkke sig.
Trods torden og lyn, jordskælv eller snestorme vil klippen blive her på sin plads, urokkelig og fuldstændig troværdig.

Forestil dig nu, at klippens styrke flyder over til dig.
Dit sind og din krop bliver fyldt med en enorm styrke.

Når du er klar, begynder du at mærke din krop igen, og du åbner øjnene, men du kan stadig mærke indre styrke og tillid.

Emner til Diskussion

★ Skønhed

Hvad er indre skønhed? Hvad er de smukkeste tanker, du kan komme i tanke om?

★ Omsorg

Hvad er omsorg? Hvordan ville verden være, hvis alle viste omsorg for andre?
Hvad kan du gøre i dag for at vise omsorg?

★ Tilfredshed

Hvad er tilfredshed? Hvis du kunne visualisere tilfredshed, hvilken farve ville den så have? Kan vi føle os tilfredse med noget, selv om det ikke er, som vi gerne ville have det? Hvilken slags tanker opmuntrer dig?

★ Mod

Hvad er mod? Hvornår har vi brug for mod?
Tænk på engang, hvor du eller en anden udviste mod.

★ Beslutsomhed

Hvad er beslutsomhed? Hvad er dit mål i livet?

★ Begejstring

Hvad er begejstring? Hvad fylder dig med begejstring?
Hvad interesserer dig mere end noget andet?

★ Fleksibilitet

Hvad er fleksibilitet? Hvorfor er fleksibilitet en vigtig egenskab?
Hvad i naturen minder dig om fleksibilitet?

★ Frihed

Hvad er frihed? Hvad får dig til at tænke på frihed? Hvornår oplever du mest frihed?

★ Generøsitet

Hvad er generøsitet? Hvis dit hjerte var som en blomst, hvilken slags blomst ville det så være? Hvad vil du gerne give til andre?

★ Velvilje

Hvad er velvilje? Har du let ved at føle velvilje over for andre?
Find en positiv egenskab hos alle i din familie og blandt dine venner.
Find også en positiv egenskab hos en person, du ikke bryder dig om.

★ Taknemmelighed

Hvad er taknemmelighed? Hvad er det bedste og mest positive i dit liv?

★ Ærlighed

Hvad er ærlighed? Hvorfor kan det nogle gange være svært at sige sandheden?
Er det altid bedst at sige sandheden?

★ Ydmyghed

Hvad er ydmyghed? Er det muligt at være glad for sig selv uden at være arrogant?

★ Glæde

Hvilken slags følelse er glæde? Hvis du kunne se glæde, hvordan ville den så se ud?
Hvornår oplever du den største glæde? Kan man være glad, bare fordi man er til?

★ Lethed

Hvad er lethed? Hvis du kunne se lethed, hvilken farve ville den så have?
Hvilken slags tanker skaber tyngde? Hvilken slags tanker skaber lethed?

★ Kærlighed

Hvad er kærlighed? Hvis du kunne se kærlighed, hvordan ville den så se ud?
Er det muligt at opleve kærlighed til alle - selv til mennesker, vi ikke kan lide?

★ **Tålmodighed**

Hvad er tålmodighed? Hvordan er tålmodighed en positiv egenskab?
Kender du nogen, der har stor tålmodighed?

★ **Fred**

Hvad er fred? Hvad minder dig om fred? Hvornår oplever du den største fred?

★ **Respekt**

Hvad er respekt? Hvordan viser du respekt for andre?
Hvordan respekterer du naturen?

★ **Tryghed**

Hvad er tryghed? Oplever du nogle gange utryghed? Hvornår?
Hvilke tanker hjælper dig med at føle dig tryk?

★ **Selvrespekt**

Hvad er selvrespekt? Hvilke positive egenskaber har du?
Har du modet til at være dig selv, selv om du er anderledes end andre?

★ **Enkelhed**

Hvad er enkelhed? Tænk på engang, hvor der var et problem, og du eller en anden
formåede at finde en enkel og hjælpsom løsning.

★ **Styrke**

Hvad vil det sige at have indre styrke? Hvis du kunne se styrke, hvilken farve ville den
så have? Tænk på engang, hvor du eller en anden viste indre styrke.

★ **Tillid**

Hvad er tillid? Hvad skal der til for, at andre kan stole på dig?

Om Raja Yoga-meditation

Selv om meditationerne i denne bog ikke er direkte hentet fra Raja Yoga, er de inspireret af den. Raja Yoga er en enkel og effektiv meditationsmetode, som fører den, der mediterer, hen mod en oplevelse af sine egne medfødte positive egenskaber. Under Raja Yoga-meditation styrker vi vores forbindelse med os selv, hvilket gør os bedre i stand til at skabe et lykkeligt liv fyldt med held og succes.

Hvis du er interesseret i at finde ud af mere om Raja Yoga-meditation, er du velkommen til at kontakte det meditationscenter, der ligger tættest på dig. Du kan finde det på hjemmesiden brahmakumaris.dk og brahmakumaris.org

Alle kurser og arrangementer, som Brahma Kumaris organiserer, er gratis.