

Lempeä käsi

Vedä ensin muutaman kerran syvään henkeä.

(tauko)

Tuo nyt mieleesi jokin sinua vaivaava asia, jonka kanssa kamppaillet juuri nyt. Se voi olla esimerkiksi oma tilanteesi. Huomaa miten tuo asia vaikuttaa sinuun, ja miten se saattaisi vaikuttaa tulevaisuuteesi. Pane merkille millaisia epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita se saa aikaan.

Aseta nyt toinen kätesi siihen kohtaan kehossasi, missä tuo ajatus tai tunne kehossasi tuntuu voimakkaimmin. Ajattele, että se on hyvin kiltin ja huolehtivan ihmisen käsi. Ehkä tuo tunne on voimakkain rinnassasi tai päässäsi, niskassasi tai vatsassasi. Jos et tunne sitä missään kohtaa kehossasi erityisesti, aseta kätesi rinnallesi.

Anna kätesi olla siinä, kevyesti. Tunne se ihoasi tai vaatteitasi vasten, ja tunne kädestäsi huokuva lämpö kehossasi. Ajattele kuinka kehosi ikään kuin hellittää, avautuu ja tekee tilaa. Pidä tuntemaasi kipua hellästi, ikään kuin se olisi itkevä lapsi tai kallisarvoinen taulu. Vie siihen lämpöä ja ystävällisyyttä niin kuin kohtelisit henkilöä, joka tarvitsee huolenpitoasi. Anna myötätunnon siirtyä sormistasi koko kehoosi.

Vie nyt toinen kätesi rinnallesi ja toinen vatsallesi. Anna niiden levätä siinä lempeästi ja kohtele itseäsi ystävällisesti. Ole näin hetken aikaa tuntien yhteyttä itseesi, pitäen huolta itsestäsi ja tuntien myötätuntoa itseäsi kohtaan.

(tauko)

Vie lopuksi huomio hengitykseen ja pohdi hiljaa mielessäsi mikä on tärkeää tänään.