

## Päivän päätteeksi -meditaatio

Tässä harjoituksessa luovutetaan päivän aikana kertyneitä jännityksiä kehosta ja annetaan mielen pyörteiden mennä.

Toki jos sinusta tuntuu, että kehossa ja mielessä on pidemmältä ajalta kertyneitä taakkoja ja haluat niistä luopua, niin voi käyttää harjoitusta myös niiden vapauttamiseen. Harjoituksen kantava teema voi olla asioiden hyväksyminen ja luovuttaminen, lempeä suhtautuminen omiin haasteisiin ja rakastava ystävällisyys itseä kohtaan.

Ota sellainen asento missä voit olla tämän harjoituksen ajan liikkumatta. Hartiat rentoina ja voit antaa käsien levätä. Silmät voi olla kiinni tai auki. Silloin on tarpeen pitää silmät auki, jos väsyttää kovasti, jolloin voimme välttää nukahtamisen harjoituksen aikana, harjoituksen tarkoitus on ennemminkin herätä kuin nukahtaa.

Huomioi hengitys, kuinka se kulkee.... sisäänhengitys, uloshengitys.

Voit ottaa muutaman tietoisien syvän hengityksen vakauttaaksesi itseäsi harjoitukseen. Vie huomio alustaan millä olet, tunne kuinka alusta kannattelee sinua ja voit luovuttaa kehosi alustan kannateltavaksi.

Seuraavaksi voit alkaa päästää irti jännityksistä ja mielen pyörteistä. Vie huomio pään alueelle, alueelle, jossa ajatukset ja pohdinta sijaitsee, menneisyyden tilanteet, ja tulevaisuuden tarinat. Voit antaa niiden haihtua seuraavalla uloshengityksellä, ja samalla rentouttaa kasvoja. Leuka laskeutuu hiukan alas, hampaiden väliin jää rako ja kielikin pehmenee. Anna ajatusten mennä.

Vie huomio hartian seudulle. Hartioilla kannamme kaikenlaisia taakkoja päivittäin ja nyt voitkin laskea sen kantamuksen harteiltasi maahan. Maahan, joka meitä kannattelee.

Huomioi nyt kätesi olkapäistä sormenpäihin asti. Käsissä voit tuntea vihaa, joskus me moitimme itseämme vihan tunteesta, vaikka se on aivan normaali ja joskus tarpeellinenkin tunne. Nyt voit sen vihan antaa ropista maahan tai haihtua sitä kautta pois mistä sen helpoiten tunnet haihtuvan. Hyväksyen itsesi juuri sellaisena kuin olet, meitä ei määritä tunteet tai ajatukset, vaan ennemminkin teot itseämme ja toisiamme kohtaan.

Joskus luovuttaminen ja tunteiden kohtaaminen on hankalaa ja jos näin on, niin kokeile voitko hyväksyä sen ja kohdistaa rakastavaa ystävällisyyttä itseäsi kohtaan.

Luovutat juuri niin suuren määrän tunnetta tai ajatuksia tällä hetkellä mihin pystyt, teet parhaasi tällä hetkellä ja se riittää.

Miltä vatsan ja rinnan alueella tuntuu, siellä voi olla jännitystä, pelkoja. Voit jännittää saatko jotain tai mahdollisesti uhkaako jonkin menettäminen. Voit luopua näistä ajatuksista ja tunteista. Valuttaa ne maahan kehon kautta.

Tässä hetkessä niillä asioilla ei ole merkitystä, nyt on vain tämä hetki sisään ja uloshengitys, joissa on nyt hetken voimaa. Uloshengitys vie sen mitä ei tarvita ja sisäänhengitys tuo tilaa luovuttamiseen.

Nyt voit ottaa kehon kokonaisuudessa huomion kohteeksi, alkaen jalkapohjista, nilkat, polvet, reidet, pakarat ja lantio, selkä, hartiat, kädet, vatsa ja rinta, kaula, niska, kasvot ja takaraivo päälaki.

Ja nyt koko iho, joka hengittää päästäen ulos sen mitä ei tarvita ja vastaanottaen sen mitä tarvitaan. Ole hetki tässä kehon tuntemuksessa, hengityksessä, tässä hetkessä.

Voit nyt kiittää itseäsi, että olet tehnyt tätä harjoitusta ja vain olla hetki.

Ajatuksia tulee ja menee, tunteet vaihtuvat ja tuntemusten kirjo, tämä kaikki tuo meidät eläviksi.

Voit olla kiitollinen myös kaikista haasteista ja vaikeistakin asioista, koska ne toimivat myös erinomaisina oppaina meille arjessa.

Nyt voi antaa kehoon pientä liikettä ja kokeile voitko lopetella harjoituksen viivytellen. Voit antaa itsellesi halauksen harjoituksen päätteeksi ja kun olet saanut silmät auki, niin harjoitus on päättynyt.