

VUORIHARJOITUS

Tervetuloa tähän harjoitukseen. Harjoituksessa tarkoituksena on saada vakautta. Päivän aikana kohtaamme ihmisiä, omia ajatuksia, tuntemuksia, muistelemme menneitä ja pohdimme tulevaa. Tämä kaikki tapahtuu tässä hetkessä meissä itsessämme, vaikka ne liittyvät muihin ihmisiin, kuvitelmiin ja tarinoihin, menneeseen tai tulevaan. Onneksi näin, koska silloin meillä on mahdollisuus omilla valinnoilla vaikuttaa itseemme, tässä hetkessä.

Harjoituksen voi tehdä joko istuen tai seisten.

Aloitetaan

Ota sellainen asento istuen tai seisten, joka kuvastaa sinulle arvokkuutta ja vakautta.

Voit sulkea silmät tai jättää ne auki. Jos pidät silmät auki, voit kohdistaa katseen alaviistoon yhteen pisteeseen ja antaa sitten katseen pehmentyä. Kädet leväten esimerkiksi reisillä, sylissä tai kehon sivuilla, hartiat rentoina. Nyt voit vielä muuttaa asentoa, jos haluat.

Vie huomio jalkapohjiin ja muihin kehon osiin, jotka koskettavat alustaa millä olet. Tunnustele vakautta, joka maasta huokuu. Voit luovuttaa kehon painon alustaa vasten, keho kuitenkin ryhdikkäästi rentona. Maa on allamme. Meidän ja maan välissä voi olla tuuli tai jokin muu esine. Sekin on valmistettu maan mineraaleista ja siten erottamaton osa maapalloa kuten mekin olemme.

Ollaan hetki hengityksessä. Miltä tuntuu, kun ilmavirta kulkee kehoon ja ulos kehosta. Tuntemukset nenässä, suussa, kurkussa. Liikkuuko rintakehä tai vatsa? Voimme olla hetki hengityksessä. Muuttamatta sitä, keho hengittää itsestään, voimme tarkkailla hengitystä uteliaana ja arvostelematta sitä.

Nyt voit luoda itsestäsi mielikuvan vuorena, sellaisena, jonka ympärillä vuodenajat vaihtuvat, joskus myrskyt piiskaavat ja toisena hetkenä aurinkoiset päivät hellivät sen rinteitä. Rinteillä liikkuvat eläimet, kasvit kasvavat, kuihtuvat pois jättäen siemenet ja mullan seuraaville tuleville. Vuori on osa tätä kaikkea, joskin mistään vaikuttuneena, antaen tilan tälle kaikelle. Vuoren näkyvä osa on vain pieni osa tätä kaikkea, jossa asioita tapahtuu.

Vuori kuitenkin jatkuu syvälle maan sisään, saaden vakauden sieltä, johon ilman vaihtelut ja ympärillä olevat tapahtumat eivät yllä. Sinussa, kuten meissä kaikissa on tämä syvyys ja vakaus, josta voimme tarkkailla ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia. Hyväksyen asiat sellaisina kuin ne ovat.

Hengitys kulkee omalla tahdillaan, sitä ei tarvitse muuttaa ja voit jos tuntuu hyvältä luoda mielikuvan, että hengitys on kuin tuuli, joka hivelee vuoren rinteitä. Huolehtien ympäristöstä, sisään hengityksellä tuoden virkeyttä ja uloshengityksellä vieden mennessään sen mitä ei tarvita.

Nyt voit sisäänhengityksellä tuoda sitä mitä tarvitset, uloshengityksen viedessä sen pois mitä et tarvitse, ollaan hetki hengityksessä ja aina kun huomio harhautuu jonnekin pois harjoituksesta niin voit sen tuoda takaisin lempeästi, hengitykseen ja vuoreen, tuuleen ja vakauteen. Arvostelematta itseäsi teetkö harjoituksen hyvin.

Kehossa ja mielessä ilmenee jatkuvasti tuntemuksia ja ajatuksia. Voit ne huomioida, kun niitä tulee tietoisuuteen, kuitenkin niiden mukaan tempautumatta ja antaen niiden mennä menojaan. Sisäänhengitys ja uloshengitys, tässä hetkessä. Lempeästi ja hyväksyen.

Jos haluat voit jäädä harjoitukseen niin pitkäksi aikaa, kun tuntuu sopivalta tai voit tuoda huomiosi takaisin tilaan missä olet, ääniin, kehoon kokonaisuudessaan antaen sille pientä liikettä. Voit liikuttaa sormia ja varpaita, pyörittää ranteita ja olkapäitä. Mikä vaan tuntuu hyvältä tässä hetkessä.

Ennen kuin avaatte silmäanne, antakaa katseen hetken pehmentyä alaviistoon, ennen kuin annatte niille liikettä. Harjoituksen lopuksi voit ottaa muutaman syvän hengityksen ja päästää uloshengityksen vaikka suun kautta ulos haa-hengityksellä.

Voit ottaa tämän harjoituksen päivittäiseen käyttöön luoden itsellesi vakautta kohdata arjen tuomat tuntemukset ja ajatukset.