



Hankalan tunteen kohtaaminen

Istahda alas johonkin rauhalliseen paikkaan, lattialle tai tuolille, laita kädet syliisi ja sulje silmäsi. Hengitä sisään ja ulos nenän kautta omaan tahtiisi. Laske sitten viisi hengenvetoa, niin, että lasket mielessäsi hengityksesi tahdissa: sisään "yk-" ulos "-si". Sisään "kak-" ulos "-si". Jatka viiteen omassa tahdissa. Hyvä. Tunne sitten kehosi tässä istumassa. Käy nyt läpi kehosi eri kehonosat huomioiden kaikki tuntemukset. Huomaa ensin jalkasi. Niiden paino alustaa vasten. Takapuoli. Sen paino istuinta tai maata vasten. Kätet. Niiden paino sylissäsi. Keskikehosi, eli selkä, vatsa, rintalasta, hartiat. Huomaa keskivartalosi asento ja luiden ja lihasten paino. Vie huomiosi päähän. Tunne sen asento ja paino hartioillasi. Keskity sitten koko kehoosi tässä istumassa. Huomaa koko kehosi. Anna sen olla juuri sellainen kuin se on.

Kysy sitten keholtasi seuraava kysymys: Missä kohtaa tunteen tällä hetkellä epä mukavuutta, painon tunnetta, levottomuutta tai jotain muuta haastavaa tuntemusta? Kuulostele sitten ihan rauhassa itseäsi: tunnetko ehkä ikävän painon vatsanpohjassa, puristuksen tunnetta rinnassa tai kuristaako kurkkuasi? Ehkäpä ikävä tunne onkin ikään kuin pieni perhosten siipien levoton lepatus jossain syvällä kehossa. Mitä tahansa se onkin, anna sen tulla esiin rauhassa, äläkä turhaan pelkää sitä. Se on vain *viesti tunteesta*. Ota se rohkeasti vastaan. Joskus tätä kohtaa harjoituksesta pitää harjoitella useita kertoja, ennen kuin alat löytää tunteiden viestit kehostasi. Se ei haittaa, jatka vain sinnikkäästi ja yritä toisena hetkenä uudelleen.

Jos nyt löysit levottomuuden kohdan kehostasi, pysähdy sen luokse ja sano sille mielessäsi: huomaan sinut, kaikki on hyvin. Sitten voit vähän kuulostella, että mikä asia elämässäsi on tuntemuksen sinulle juuri nyt aiheuttanut? Usein kehosta kumpuaa vastaus, kun alat miettimään asiaa. Syy voi liittyä kouluun, kotiin, harrastuksiin, ystäviin, perheeseen tai omiin huoliin. Voit vaikka kysyä levottomuudelta, että mihin sinä liityt? Mistä tulet? Kuuntele hetken aikaa. Mistä tuntemus haluaa sinulle kertoa?

Kun olet saanut kiinni tuntemuksen alkuperästä, huomaat varmasti jo samalla, minkä sävyisestä tunteesta on kyse. Surullisesta, vihasesta tai ehkä pelottavasta? Kysy nyt tuolta kohdalta kehossasi, missä tuntemus esiintyy: mikä tunne sinä olet? Kokeile, pystytkö nimeämään tunteen.

Kun olet löytänyt nimen tunteellesi, kokeile, voitko viivähtää tunteen kanssa hetken. Sanoa sille, että sinä olet tunne nimeltä X ja hyväksyn sinut. Sen jälkeen voit kysyä tunteelta: mitä sinä tarvitset? Odottele tunteen vastausta, joskus se hieman kestää. Kun kuulet vastauksen, tunnustele, onko se varmasti tunteen antama vastaus, varmista asia tunteelta. Kysy siltä vielä kerran: mitä sinä tarvitset? Ja odottele rauhassa hetki. Älä siis tyydy ensimmäiseen vastaukseen, sillä se voi olla ratkaisu, jota itse pidät parhaana, ei välttämättä tunteen toivoma. Kun olet varma, että tunne on esittänyt toiveensa, mieti, haluatko toimia tunteen toivomalla tavalla. Ratkaisut ovat usein myönteisiä, helpottavia ja tuovat elämääsi lisää iloa ja hyvinvointia. Mutta sinä itse päätät. Kiitä lopuksi tunnetta, kehoasi ja itseäsi harjoituksesta. Sitten voit avata silmät.