



Tunteiden iltameditaatio

Käy pitkällesi sänkyyn. Voit olla selällään tai kyljelläsi. Ota tosi mukava asento peiton alla. Käytä aikaa siihen, että olotilasi on niin mukava kuin mahdollista. Anna sitten kehollesi lupa laskeutua koko painollaan patjaa vasten. Tunne, kuinka patja ikään kuin tulee hieman sinua vastaan, ottaa kehosi painon kantaakseen. Saat antautua täydellisesti ja joka solullasi vain olemaan. Anna jokaisella hengenvedolla kehosi lihasten pehmentyä ja laskeutua yhä enemmän.

Ala sitten käymään mielessäsi läpi päivääsi. Aloita aamusta ja jatka siitä eteenpäin pohtien vastausta kysymykseen: minkälaisia tunteita tunsin? Sinua voi auttaa, jos muistelet mitä kaikkea teit päivän aikana. Usein tunteet kiinnittyvät toimintaasi.

Muista, että yksikään tunne ei ole hyvä tai paha, se vain on. Tunteen muistelu voi tehdä sinut uudelleen iloiseksi, surulliseksi tai vihaiseksi, mutta muista, että se on vain tunne, eli viesti elämäsi jostain tapahtumasta, se ei voi tehdä sinulle enää mitään. On tärkeää, että kohtaat tunteet juuri sellaisina kuin ne mieleesi nyt tulevat. Kokeile antaa tunteille nimi: mitä tunnetta tunsit missäkin tilanteessa tai hetkessä? Pidän vähän pidemmän tauon, jotta voit muistell päivääsi ja sen herättämiä tunteita.

Huomaat ehkä, että jotkut tunteet olivat todella voimakkaita, jotkut kuin pieniä hipaisuja ohimennen. Joitakin et ehkä ollut päivän touhujen lomassa edes tajunnut olleenkaan ennenkuin nyt! Ehkä huomaat päivästäsi tunteet ikään kuin värikkäinä pisteinä, jotka erottuvat kaiken tekemisen keskellä. Toiset ovat ehkä kiihkeän punaisia, toiset lempeän vihreitä. Katsele päivääsi nyt uudelleen tällaisten värikkäiden tunnelasien läpi hetken aikaa. Neutraalisti, tarkkaillen ja huomioiden. Älä jää yksittäisiin tunteisiin kiinni. Huomaa vain.

Tämä oli tärkeä tehtävä, sillä nyt annoit kehollesi viestin siitä, että olet rekisteröinyt niin haastavat, neutraalit kuin myönteiset tunteet elämästäsi.

Seuraavaksi pyytäisin, että palaisit hetkeksi yhteen päivän aikana kokemistasi sinulle mieluisista tunteista. Eli palauta mieleesi jokin hetki kuluneesta päivästä, jolloin sinulla oli mukava olla. Jos sellaista ei ole, palauta mieleesi tällainen hetki joltain muulta päivältä.

Missä kohtaa kehoasi tämä tunne tuntuu, kun muistelet sitä? Anna sen tietoisesti vahvistua, voit kuvitella että kieriskelet tuossa mukavassa tunteessa hetken aikaa. Mistä tunteesta oli kyse? Minkälaisena tuntemuksena se tuntuu kehossasi? Tunnista tämä kehon kohta, tunne ja sen aiheuttamat tuntemukset nyt hyvin selvästi. Vie kaikki huomiosi tähän kohtaan kehoasi. Ehkä näet tunteen jonain värinä tai muotona tai tunnet sen jonain lämpötilana. Ehkä se onkin vain pikkiriikkinen piste. Mitä tahansa tunnetkin, anna sen tunteen alkaa pikkuhiljaa vahvistua ja kasvaa.

Kuvittele, että mukava tuntemus voimistuu ja alkaa levittäytyä muuallekin kehoon siitä kohdasta, missä sen tunnet. Se levittäytyy kehosi ylle kuin lämmin, miellyttävä peitto.



Ensin ylöspäin, pikkuhiljaa laajeten ja ylettyen jokaisen kehosi kolkkaan tuntemuksen yläpuolella. Anna sen liukua lempeästi ja levitä niin, että mukava tunne ikään kuin ottaa valtaansa nekin kohdat kehoa, jotka ovat päivän aikana tunteneet ihan muunlaisia tunteita. Anna mukavan tunteen näyttää muille kohdille kehoa, että tällainenkin mahtava tunne on osa sinua.

Anna tunteen koskettaa jokaista kohtaa kehossasi ja laajentua laajentumistaan ylöspäin aina pääläelle saakka. Anna sen sitten alkaa levittäytyä syntypisteensä alapuolelle. Ikään kuin kuljettaisit peittoa nyt alaspäin ja viet sen mukana hyvää ja turvallista oloa jokaiseen kohtaan alakehossasi, aina varpaiden kärkiin saakka.

Tunne lopuksi kuinka koko kehosi on mukavan tuntemuksen vallassa. Päälaki, otsa, posket, suu, leuka, kaula, niska, hartiat, olkapäät, olkavarret, kyynärpäät, käsivarret, ranteet, kämmenet, sormet, sormenpäät. Mukava tuntemus tuntuu rintakehässä, vatsassa, selässä, lantiossa ja takapuolella, reisissä, säärissä, pohkeissa, kantapäissä, jalkaterissä ja varpaissa. Koko sinä olet yltä päältä tätä miellyttävää tunnetta.

Kiitä itseäsi siitä, että näit vaivaa omien tunteiden kohtaamiseksi ja purkamiseksi. Nyt on hyvä käydä nukkumaan.