

Harjoitus: Ajatukset tulevat ja menevät

Tavoite:

Opit havainnoimaan ajatuksia ja päästämään niistä irti.

Ohje:

Tämä tehtävä on perinteinen hyväksymis- ja omistautumisharjoitus, jossa sinulla on mahdollisuus oppia, kuinka ajatukset tulevat ja menevät.

Tätä harjoitusta on hyvä tehdä säännöllisesti. Muutama harjoituskerta viikossa tuottaa tuloksia. Huomaat eron siihen, miten aikaisemmin olet murehtinut menneisyyttä, tulevaisuutta tai vaikkapa seksiin liittyviä asioita tai tilanteita.

Tee seuraava:

Asetu mukavaan asentoon ja sulje silmäsi. Hengitä muutaman kerran syvään rauhallisesti.

Kuvittele istuvasi virtaavan joen varrella. Huomaat, kuinka veden pinnalle on pudonnut lehtiä, jotka ajelehtivat virran mukana.

Laita jokainen mieleesi tuleva ajatus virran mukana kulkevalle lehdelle. Anna ajatusten kellua lehdellä veden päällä.

Jos mielesi sanoo ”tämä on typerää”, laita sekin ajatus lehden mukana virtaamaan. Jos mielesi sanoo ”tämä on tylsää”, laita tämäkin ajatus lehden päälle jokeen virtaamaan.

Mitä tahansa mielesi pukee ajatuksiksi, laita ne virtaamaan jokeen lehtien päälle.