

## Rusinaharjoitus

Tarvitset tätä harjoitusta varten rusinan tai jonkun muun pienen syötävän. Jos sinulla ei vielä ole sellaista, käy hakemassa sellainen.

Tarkastele rusinaa tai muuta valitsemaasi syötävää kuin se olisi esine. Kuvittele, ettet ole koskaan aiemmin nähnyt mitään samanlaista, kuin esine olisi ilmestynyt vieraalta planeetalta ja näkisit sen ensimmäistä kertaa elämässäsi.

Ota esine käteesi. Pidä sitä kämmenelläsi tai etusormen ja peukalon välissä. Katso esinettä. Huomaa, mitä näet. Tarkastele sitä huolellisesti kuin katsoisit sitä ensimmäistä kertaa koskaan. Tutki, millaisia valoja ja varjoja sen pinnalla on. Anna katseesi tutkia sen jokaista kohtaa, kuin et ikinä aiemmin olisi nähnyt mitään sellaista.

Käännä se ympäri sormillasi ja tunnustele sen pintaa. Huomaa, miltä esine tuntuu sormissasi.

Jos harjoitusta tehdessäsi mieleesi tulee ajatuksia, miten omituinen harjoitus on, mikä harjoituksen pointti on, tai ettet pidä harjoituksesta, huomaa nämä ajatukset ja tuo huomiosi takaisin esineeseen.

Tuo esine nenäsi lähelle. Kiinnitä huomiosi jokaisella sisäänhengityksellä esineen tuoksuun.

Vie nyt esine hitaasti suuhusi. Huomaa, miten kätesi ja sormesi tietävät tarkalleen, mihin esine laitetaan. Ehkä huomaat, mitä suussasi tapahtuu, kun teet näin. Laita esine suuhusi, huomaa, miltä se tuntuu suussasi purematta. Tunnustele sitä kielelläsi. Huomaa tuntemukset, kun liikuttelet esinettä suussasi.

Kun olet valmis, hyvin tietoisesti pureise esinettä. Huomaa, mitä tapahtuu. Millainen maku esineellä on?

Pureskele esinettä hitaasti. Huomaa, mitä suussa tapahtuu ja miten esineen koostumus muuttuu.

Kun tunnet olevasi valmis nielaisemaan, koeta ensin huomata tuo aie nielaista. Koeta olla tietoinen jopa tästä aikomuksesta ennen kuin oikeasti nielaiset.

Lopulta kokeile, voitko seurata tarkkaavuudellasi nielaisemisen tuntemuksia. Voitko huomata esineen liikkuvan vatsaasi, onko suussasi jokin jälkimaku. Huomaa sitten esineen puuttuminen suussa; mitä kielesi tekee, kun esine on poissa.

### Harjoitusvideo YouTubessa

<https://youtu.be/N9c4hbC4iT8>



Digimieli

