

Kaksi tapaa tietää

Istu mukavassa ja ryhdikkäässä asennossa jalkapohjat lattiaa vasten. Voit sulkea silmäsi tai kohdistaa katseen alaviistoon.

Aloita siitä, että katsomatta jalkojasi koeta ajatella niitä. Huomaa, millaisia ajatuksia mieleesi nousee. Ajatukset saattavat olla kuvailevia tai ehkä ne kertovat jotain mieltymyksistäsi. Mieleesi saattaa nousta muistoja jostain tekemisestä, tuntemuksista, ehkä jopa ongelmista, joita jalkoihisi liittyy. Huomaa vain, millaisia erilaisia ajatuksia mieleesi tulee.

Sinun ei tarvitse yrittää hallita näitä ajatuksia tai muuttaa niitä. Koeta vain hetken aikaa ajatella jalkojasi juuri niin kuin ajattelet.

Seuraavaksi koeta tuoda huomiosi jalkoihisi ilman, että katsot niitä. Anna tietoisuutesi laskeutua jalkoihin ikään kuin tuntisit ja ajattelisit jaloillasi. Huomaa, miltä jalkasi tuntuvat ihan vain siinä ollessaan. Huomaa tuntemukset iholla, lattiaa vasten. Huomaa ero kosketuksen tunteen ja jalan painon tunteen välillä. Huomaa, missä jalka loppuu ja lattia alkaa.

Voit hieman kipristää varpaitasi ja huomata, miltä tämä tuntuu. Millaisia tuntemuksia tähän pieneen liikkeeseen liittyy. Päästä varpaasi taas suoraksi mutta pidä huomiosi edelleen jaloissa. Ei niin, että ajattelet jalkojasi sanallisesti vaan koeta vain tuntea niiden olemassaolo.

Voit vielä nyt lopuksi ennen kuin vaihdat asentoa koettaa huomata koko kehosi, koko olemuksesi tällä tavalla. Koeta vain tuntea, aistia ja kokea, miltä tuntuu olla juuri siinä, juuri nyt.

Harjoituksen video YouTubessa

<https://youtu.be/9SPNaYV6T6k>



Digimieli

