

Myötätuntoinen käsi

Vaikka ahdistuksesi tai pelkosi tuntuisi kuinka vaikealta hyvänsä, älä taistele sitä vastaan. Anna sen olla niin kuin se on. Tarjoa sille rauhaa, äläkä vihamielisyyttä. Anna noille tunteille runsaasti tilaa sen sijaan että työntäisit ne pois. Jos huomaat jossain kohtaa kehoasi vastustusta, jännitystä, kireyttä tai painetta, hengitä niihin sisään. Tee sovinto kaikkien ajatustesi, tunteittesi, tuntemustesi ja vastustuksesi kanssa.

Aseta nyt toinen kätesi siihen kohtaan kehossasi, missä tuo ajatus tai tunne kehossasi tuntuu voimakkaimmin. Ajattele, että kätesi on hyvin kiltin ja huolehtivan ihmisen käsi. Ehkä tuo tunne on voimakkain rinnassasi tai päässäsi, niskassasi tai vatsassasi. Jos et tunne sitä missään kohtaa kehossasi erityisesti, aseta kätesi rinnallesi.

Anna kätesi olla siinä kevyesti ja lempeästi. Tunne se ihoasi tai vaatteitasi vasten. Tunne kädestäsi huokuva lämpö. Ajattele kuinka kehosi ikään kuin hellittää, avautuu ja tekee tilaa. Pidä tuntemaasi kipua hellästi, ikään kuin se olisi itkevä lapsi tai kallisarvoinen maalaus. Vie siihen lämpöä ja ystävällisyyttä niin kuin kohtelisit henkilöä, joka tarvitsee huolenpitoasi. Anna myötätunnon siirtyä sormistasi koko kehoon.

Vie nyt toinen kätesi rinnallesi ja toinen vatsallesi. Anna käsiesi levätä siinä hetki, ja kohtele itseäsi ystävällisesti. Ole näin hetken aikaa tuntien yhteyden itseesi, pitäen huolta itsestäsi ja tuntien myötätuntoa itseäsi kohtaan.

(tauko)

Muistuta itseäsi lempeästi siitä, että tämä on osa ihmisenä olemista. Tämä tuska kertoo sinulle jotakin tärkeää. Se kertoo, että olet elossa, että sinulla on sydän, joka välittää. Näin kaikki ihmiset tuntevat samassa tilanteessa. Se on epämiellyttävä, se sattuu, etkä välttämättä haluaisi sitä, mutta se on jotain, joka on yhteistä meille kaikille ihmisille. Voit ottaa sen kaiken vastaan.

Pane merkille mitä kehossasi nyt tapahtuu. Hengitä hitaasti ja syvälle vaikeisiin tunteisiin tai tuntemuksiisi. Tee niin ystävällisesti ja myötätuntoisesti, ikään kuin sisällyttäen hengitykseesi huolenpitoa itseäsi kohtaan.

Kuvittele että hengityksesi kietoutuu pahan olosi ympärille. Kuvittele, kuin sisälläsi aukeaisi tilaa kaikille tunteillesi ja kaikelle sille pahalle ololle, jota tunnet.