

Virrassa lipuvat lehdet

Laita silmät kiinni. Kuvittele mielessäsi hitaasti liikkuva virta. Vesi virtaa kivien yli, mutkuttelee puiden välissä, laskettelee alas laaksoon. Silloin tällöin iso lehti leijailee virtaan ja virta vie sen mennessään.

Kuvittele, että istut virran äärellä lämpimänä aurinkoisena päivänä katsellen, kuinka virtaan leijaillleet lehdet lipuvat virran mukana ohi.

Pane nyt merkille omat ajatuksesi. Joka kerta kun huomaat ajatuksen, kuvittele että se on kirjoitettuna yhteen oista ohi lipuvista lehdistä. Jos mieleesi tulee sanoja, asettele nämä sanat lehdille. Jos mieleesi tulee mielikuvia tai kuvia, aseta ne lehdille sellaisinaan.

Tavoitteena on pysytellä virran äärellä ja antaa lehtien lipua mukana ohi. Anna virran virrata siten kuin se virtaa ja lehdillä näkyä se mitä niissä näkyy.

Jos lehdet katoavat tai mielessäsi siirryt jonnekin muualle, pane ainoastaan merkille että näin tapahtuu. Jos huomaat että olet itse virrassa tai lehdellä, pane sekin vain merkille. Palaa uudelleen virran äärelle, huomioi mieleesi tuleva ajatus, kirjoita se lehdelle ja anna virran viedä lehti mukanaan.

Jatka tätä harjoitusta hetken aikaa.