



## Myötätuntemeditaatio tekstinä

---

Tässä harjoituksessa opit tunnistamaan myötätuntoa sekä mahdollisuuksia lisätä sen avulla hyvinvointia ja voimavaroja, jotka auttavat selviämään ilmastokriisin ajassa. Kerron sinulle myötätunnosta ja myös itsemyötätunnosta. Tehdään sitä tutkimalla meidän ajatuksiamme, tunteitamme ja kehon tuntemuksia. Hakeudu ensimmäiseksi sinulle mukavaan asentoon joko istumaan tai makaamaan. Kun olet löytänyt hyvän asennon, voit sulkea silmäsi, jos se tuntuu hyvältä ajatukselta.

Aloitetaan sitten harjoitus. Palauta mieleesi ja mieti hetken aikaa jotain sellaista tilannetta, jossa koet lempeyttä ja ystävällisyyttä toista tai vaikka itseäsi kohtaan. Voit vaikka tuoda mieleen, miltä tuntuu silittää rakasta lemmikkiä tai halata läheistä ihmistä, joka on sinulle tärkeä.

Keskity hetken aikaa tuntemukseen. Pane merkille, missä päin kehoa ystävällisyys, huolenpito ja lempeys tuntuvat. Tunnustele ihan kaikessa rauhassa, mitä kyseisellä kehon alueella tuntuu. Voit vaikka hetkeksi asettaa toisen tai molemmat kämmenet siihen kohtaan, jossa vahvimmin tunnet lempeyttä. Mieti seuraavaksi millaiset sanat tai teot lisäävät myötätuntoista, lämmintä ja turvallista oloa.

Mitä haluat kuulla? Miten kuvailisit sitä tunnetta toiselle ihmiselle? Entä millaiset tilanteet herättävät sinussa myötätuntoa ja auttamisenhalua muita kohtaan? Miltä tuntuu suojelun ja auttamisenhalu esimerkiksi luontoa ja luonnon ekosysteemejä kohtaan? Missä päin kehoa auttamisenhalu tuntuu? Mitä ajatuksia auttamisenhaluun liittyy?

Kenen kanssa voisit jakaa auttamisenhaluntunnetta? Mieti lopuksi, miten osoitat myötätuntoa ja auttamisenhalua sekä miten toimit tai voisit toimia kärsimyksen vähentämiseksi. Jos olet sulkenut silmäsi tässä harjoituksessa voit rauhallisesti avata ne ja palata tähän hetkeen ja tilaan.

Tunnustele, miltä kehossasi nyt tuntuu. Jos kaipaat sitä, niin voit hetken aikaa venytellä tai tehdä jotain rauhallista liikettä. Voit myös jakaa harjoituksen herättämiä ajatuksia jonkun läheisen ihmisen kanssa.

---