

YSTÄVÄLLISYYSMEDITAATIO (7min)

Lähde: Yhdistetty useammasta lähteestä, esim. <https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/> , Juulia Lahdenperä, HAMK Edu

Tähän meditaatioon osallistuminen on vapaaehtoista. Jos ei halua osallistua, voit poistua, ja kiitämme lämpimästi sinua osallistumisesta tähän webinaariin.

Tässä harjoituksessa voit opetella suuntaamaan myötätuntoa itseäsi ja toisia kohtaan.

Ota mukava asento. Voit suunnata katseesi alaspäin tai sulkea silmäsi siten, ettei ympärilläsi olevat asiat häiritse sinua. Aloita harjoitus keskittymällä rauhoittavaan hengitykseen. Hengitä hitaasti sisään – ja ulos – sisään --- ja ulos ---.

Tuo nyt mieleesi sinulle rakas henkilö. Se voi olla perheenjäsenesi, ystävä tai esimerkiksi lemmikkieläin. Tarkastele henkilöä mielessäsi.

Mieti, miten tämä henkilö, kuten kaikki muutkin, haluaa elää onnellista ja turvallista elämää. Nyt voit mielessäsi kertoa seuraavat asiat tälle sinulle rakkaalle henkilölle ystävällisellä ja lämpimällä äänensävyllä:

Toivon sinulle rikasta ja merkityksellistä elämää

Toivon sinulle terveyttä ja turvallisuutta

Toivon sinun olevan ystävällinen itsellesi

Toivon sinun hyväksyvän itsesi

Seuraavaksi voit tuoda ajatuksen itseesi.

Mieti, että kuten rakkaasi ja kaikki muutkin ihmiset, sinäkin haluat elää onnellista ja turvallista elämää. Jos haluat, voit siirtää kätesi rintakehän kohdalle myötätunnon eleenä itsellesi.

Toivota nyt mielessäsi itsellesi samoja asioita, mitä toivoit rakkaallesi, niin ystävällisellä ja lämpimällä sävyllä kuin pystyt, tässä ja nyt:

Toivon itselleni rikasta ja merkityksellistä elämää

Toivon itselleni terveyttä ja turvallisuutta

Toivon olevani ystävällinen itselleni

Toivon olevani hyväksyvä itseäni kohtaan

Sinun ei tarvitse olla huolissasi, jos et tunnetasolla koe varsinaista lämpöä itseäsi kohtaan tässä vaiheessa. Tärkeintä on aikomuksesi olla ystävällinen itsellesi.

Jos huomaat mielesi vaeltavan muihin asioihin, voit panna tämän merkille ja ystävällisesti palauttaa huomiosi tähän harjoitukseen ja lauseiden myötätuntoiseen ilmaisemiseen itsellesi. Toista vielä kerran:

Toivon itselleni rikasta ja merkityksellistä elämää

Toivon itselleni terveyttä ja turvallisuutta

Toivon olevani ystävällinen itselleni

Toivon olevani hyväksyvä itseäni kohtaan

Nyt voit siirtää huomiosi johonkin henkilöön, jota et tunne erityisen hyvin.

Se voi olla kollega töistä, henkilö, jonka saatat kohdata, vaikka opetus- tai koulutustilanteessa, tai joku muu, johon suhtaudut varsin neutraalisti. Mieti, miten tämäkin henkilö, kuten kaikki muutkin ihmiset, haluaa elää onnellista ja turvallista elämää. Nyt voit mielessäsi kertoa seuraavat asiat tälle henkilölle ystävällisellä ja lämpimällä äänensävyllä:

Toivon sinulle rikasta ja merkityksellistä elämää

Toivon sinulle terveyttä ja turvallisuutta

Toivon sinun olevan ystävällinen itsellesi

Toivon sinun hyväksyvän itsesi

Seuraavaksi voit yrittää toivottaa hyvää laajemmalle piirille, esimerkiksi perheellesi, työyhteisöllesi, kotipaikkakunnallesi, maallesi tai koko maailmalle. Mieti jotain tällaista laajempaa ryhmää ja toivota niin lämpimästi ja ystävällisesti kuin pystyt:

Toivon meille kaikille rikasta ja merkityksellistä elämää

Toivon meille kaikille terveyttä ja turvallisuutta

Toivon meidän kaikkien olevan ystävällisiä itsellemme

Toivon meidän kaikkien hyväksyvän itsemme

Nyt voit siirtää huomiosi takaisin hengitykseesi. Ota muutama rauhallinen ja syvä hengitys, sisään – ja ulos – sisään – ja ulos.

Harjoitus on vähitellen päättymässä.

Lopuksi voit kiittää itseäsi siitä, että panostat tämän harjoituksen tekemiseen. Tällä teolla olet edistänyt omaa terveyttäsi ja hyvinvointiasi. Voit omaan tahtiisi avata silmäsi, tulla tietoisiksi ympäröivistä asioista ja valmistautua jatkamaan päivääsi.

Kiitos osallistumisesta webinaariin ja kiitos osallistumisesta tähän harjoitukseen.