



Läsnäoleva kokous -harjoitus

Kiireisen päivän keskellä on välillä hyvä pysähtyä, maadoittua ja rauhoittaa mieli. Myös uutta tehtävää aloittaessa ja vaikkapa kokouksen alussa on hyvä ottaa pieni läsnäolon hetki. Läsnäolon kautta voi nollata kiireen tunnun ja levottoman mielen, ja asettua sen tärkeän asian sekä niiden ihmisten äärelle, jotka ovat tässä ja nyt. Voit lukea tämän muutaman minuutin harjoituksen rauhalliseen tahtiin ja sopivasti tauottaen tiimillesi ennen kokouksen alkua. On tärkeää, että myös itse teet harjoitusta samalla, kun luet sen muille.

Läsnäolon hetki, saapumisharjoitus

Asetu mukavaan asentoon niin, että kehosi on ryhdikäs ja samalla rento. Tuo hetkeksi huomio kehoosi ... tunne lattia jalkojesi alla ... ja huomaa hengityksen tasainen virta. Missä kohtaa kehoa voit tuntea hengityksen liikkeen? Keskitä huomiosi hengityksen tuntemuksiin kehossasi juuri tässä ja nyt.

Huomaa millainen tunnetila sinulla on juuri nyt. Onko mieli iloinen, surullinen, innostunut, ahdistunut vai jotakin muuta? Anna mielen olla juuri siinä tilassa, kuin se on. Tule vain tietoisiksi tunteistasi tässä hetkessä. Miltä tämä tunne tuntuu kehossa?

Huomaa nyt, millaisia ajatuksia mielessäsi liikkuu. Onko ajatuksia paljon vai onko mieli rauhallinen? Mietit ehkä, mitä mieltä olet tällaisesta harjoituksesta. Anna ajatusten olla, niin kuin ne ovat. Huomaa vain ajatusten loputon virta.

Avaudu vielä huomaamaan, millaisessa tilassa olet. Voit antaa katseen kiertää huonetta. Ketä on samassa tilassa kanssasi? Palauta lopuksi huomio kehoosi ja tunne lattia jalkojesi alla. Hengitä.

Hyvää kokousta kaikille!