



# HENGELLISYYS/HENKISYYS

TEHTÄVÄ: HENGITYKSEN HUOMASSA

TARVIKKEET: AINEETON, EI TARVIKKEITA

Elämä on pyhää, me olemme pyhiä. Hengellisyys/henkisyys on kuin majakan tai lyhdyn valo, joka loistaa pimeimpänäkin hetkenä luoden toivoa. Se on kuin hengitys. Se on meissä syvällä, vaikkemme kiinnitä siihen mitään huomiota. Mutta kun kiinnitämme huomion, huomaamme, miten se virtaa meissä ees-taas. Hengitysjuurruttaa meidät itseemme, olemme sitten missä vain ja millaisessa tilanteessa tahansa.

Jos olette sisällä tai sä on hyvä ulkona, voitte istahtaa piiriin kukin omalla tavallanne. Voitte halutessanne myös seistä, vaikka puuta vasten. Laittakaa kämmenet vatsalle. Sulkekaa sitten silmäanne ja huokaiskaa hengitys ulos. Hengittäkää syvään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Koitakaa hengittää alavatsaan saakka. Kokeilkaa miten kädet kulkevat vatsan päällä edestakaisin. Ilma kulkee meissä kaikissa. Toistakaa muutamia kertoja. Jos haluatte, voitte sanoa esi-

merkiksi: hengitä ulos rauhattomuus, hengitä sisään rakkaus.

Sitten voitte nousta ylös ja avata silmät. Kurkottakaa kädet ylös taivaalle, nouskaa varpaille, katsokaa ylös ja hengittäkää sisään. Sen jälkeen antakaa kehon heittäytyä rennosti alas kohti maata ja huokaiskaa uloshengitys. Toistakaa muutamia kertoja. Nouskaa sitten ylös ja venytelkää vähän ja tuokaa kädet sydämelle. Sydäimestä lähtee kiitollisuus tätä matkaa ja matkakumppaneita kohtaan. Lopuksi muodostakaa piiri ja ottakaa toisianne kädestä kiinni. Sanokaa sitten kiitos. Kiitos on lyhyt siunaus, ylistys luonnolle, luomakunnalle, toisillemme. Halutessanne tähän voi liittää rukouksen, siunauksen tai lyhyen tekstin.