



Aamuinen eväretki - mielikuvarentoutus

Ota hyvä asento, voit istua tai olla makuullasi. Sulje silmäsi ja anna hengityksen tasaantua. Keskity hengittämään rauhallisesti.



Aurinko kurkistelee ujona ja ojentelee aamun hentoja säteitään ikkunasta sisään. Katselet, kuinka uninen perhonen kopsahtelee lasia vasten etsiessään tietään ulos. Aukaiset ikkunan ja päästät perhosen vapauteen. Se levittää kirjavat siipensä ja aloittaa riemullisen tanssinsa lennellen sinne tänne.

Tunnet poskellasi aamutuulen, joka tuntuu kutsuvan sinua mukaansa. Päätät syödä aamiaisen ulkona, ja pakkaat eväät reppuun. Vastakeitetyn kahvin tuoksu leijailee ilmassa, kun kaadat kahvin termoskannuun. Leikkaat ruisleivästä paksuja siivuja. Levität päälle kerroksen voita ja juustosiivun. Leipien väliin laitat voipaperia juuri niin kuin mummokin eväisleiville aina teki.

Nostat repun selkääsi, ja aukaiset oven. Rappuset narahtavat vienosti, kun astelet pihamaalle. Lähdet kohti läheistä metsää. Polku metsän halki on lapsuudesta asti tuttu ja moneen kertaan tallattu. Jalkasi askeltavat eteenpäin kuin itsestään.

Metsän rauha ja puiden vihreiden lehtien läpi siivilöityvä auringonvalo tekevät tunnelman lähes taianomaiseksi. Ei kuulu mitään muita ääniä kuin lintujen laulua. Pysähdyt hetkeksi ja vedät syvään henkeä. Nautit rakkaasta näkymästä. Kosketat viereisen koivun runkoa. Kuinka viileän silkkiseltä se tuntuukaan kätesi alla. Nojaat puuhun ja ajatuksesi siirtyvät menneeseen. Muistot tulvivat mieleesi.

Havahdut oksan rasahdukseen. Jokin eläin - ehkä jänis - katoaa takaisin metsän suojiin. Jatkat matkaasi kohti lempipaikkaasi, metsäaukiolla olevaa sileäksi kulunutta kalliota, jota aurinko lämmittää jo heti aamusta. Istahdat kalliolle ja aukaiset eväsi.

Voipaperi rapisee, kun otat voileivät esille. Ruisleipä on juuri sellaista kuin sen pitääkin: kovakuorista, mutta sisältä pehmeää. Tuoreen leivän ihana tuoksu sekoittuu kahvin tuoksuun. Nautit jokaisesta suupalasta. Kahvi on kuumaa ja vahvaa. Kaadat itsellesi vielä toisen kupillisen. Syötyäsi huokaiset syvään. Keskityt hetken ajan vain nauttimaan olostasi.

Voit aukaista silmäsi ja palautua hiljalleen takaisin tähän hetkeen. Olet rauhallinen ja rentoutunut. Hyvänolon tunne kannattelee sinua vielä pitkin päivää. Sinun on täydellisen hyvä olla, tässä ja nyt.