Tie Valoon

VALOKIRJASTO

Pysähdy.
Kuuntele.
Kirjaa.

Kolme pientä harjoitusta intuition ja luovuuden äärelle

Harjoitukset on tarkoitettu itsenäisesti tehtäviksi.
Voit tehdä ne omassa rauhassasi, silloin kun sinulle sopii ja omaan tahtiisi.

HARJOITUSPAKETTI 2

PÄIVÄN KORTTI · KEHON KUUNTELU · INTUITIIVINEN KUVALLINEN VIESTI

HARJOITUS 1 · 5–10 min

Päivän kortti

Nosta oraakkelikortti ja tutki, millaisen viestin sen kuva ja tunnelma sinulle välittävät.

Tarvitset: oraakkelipakan, paperia ja kynän.

Esitä yksi kysymys, nosta kortti ja anna ensimmäisen vaikutelman tulla ennen valmiita merkityksiä.

Näin teet

01 Pysähdy hetkeksi ja muotoile mielessäsi yksi kysymys, johon toivot johdatusta tai näkökulmaa.

02 Sekoita oraakkelipakkaa ja nosta yksi kortti.

03 Katso kortin kuvaa rauhassa. Huomaa ensimmäiset ajatukset, tunteet, värit tai yksityiskohdat, jotka kiinnittävät huomiosi.

04 Kirjaa ensivaikutelmasi ennen kuin katsot kortin ohjekirjan tai muun valmiin tulkinnan merkitystä.

05 Tutustu lopuksi kortin mukana tulevaan tulkintaan. Huomaa, mikä siinä tuntuu liittyvän omaan kysymykseesi.

Lopuksi

Mikä kortissa kiinnitti huomiosi ensimmäisenä? Millaisia ajatuksia tai tunteita se herätti? Millaisen viestin tai näkökulman sait kortista?

Syvennä harjoitusta

Mikä kortin yksityiskohta jäi ensin huomaamatta? Muuttuuko tulkintasi, kun tarkastelet korttia uudelleen kysymyksesi näkökulmasta?

Pieni muistutus: harjoituksessa ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Tutki kokemustasi lempeästi ja omassa tahdissasi.

Muistiinpanoja

HARJOITUS 2 · 5–10 min

Kehon kuuntelu

Pyydä henkimaailmaa antamaan merkki ja pysähdy aistimaan, mitä kehossasi tapahtuu.

Tarvitset: rauhallisen hetken ja muistiinpanovälineet.

Esitä pyyntö, hiljenny ja kuuntele kehosi tuntemuksia avoimin mielin.

Näin teet

01 Asetu mukavaan asentoon ja anna hengityksen tasaantua.

02 Esitä mielessäsi pyyntö: ”Henkimaailma, antakaa minulle merkki, jonka voin aistia.”

03 Pysähdy kuuntelemaan kehoasi. Huomaa, tunnetko esimerkiksi lämpöä, kylmyyttä, kevyen tuulahduksen, kosketuksen kaltaisen tunteen, painetta, kihelmöintiä tai liikettä.

04 Älä yritä saada aikaan mitään tiettyä tuntemusta. Kirjaa rauhassa, mitä havaitset – myös silloin, jos et huomaa mitään erityistä.

05 Lue muistiinpanosi ja pohdi, mikä havainnossasi jäi erityisesti mieleen.

Lopuksi

Mitä tuntemuksia huomasit? Oliko jokin niistä selkeä tai yllättävä? Miltä tuntui pysähtyä kuuntelemaan ja vastaanottamaan?

Syvennä harjoitusta

Voit halutessasi pyytää vielä tarkentavaa merkkiä. Kuuntele, muuttuuko tuntemus tai huomaatko jotakin uutta.

Pieni muistutus: harjoituksessa ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Tutki kokemustasi lempeästi ja omassa tahdissasi.

Muistiinpanoja

HARJOITUS 3 · 10–15 min

Intuitiivinen kuvallinen viesti

Anna väreille ja muodoille mahdollisuus välittää sinulle viesti tai kuvata tämänhetkistä tunnetilaasi.

Tarvitset: paperia ja värejä.

> **Valitse ensin harjoitukselle aikomus. Sen jälkeen anna värien, muotojen ja kuvien syntyä ilman ennakkosuunnitelmaa.**

Näin teet

01 Varaa eteesi paperia ja erilaisia värejä. Pysähdy hetkeksi ja rauhoitu.

02 Valitse itsellesi sopiva lähtökohta: A) Pyydä universumilta symbolia tai kuvallista viestiä, joka on tärkeä juuri nyt. B) Päätä kuvata tämänhetkistä tunnetilaasi värein ja muodoin.

03 Jos valitsit A:n, muotoile pyyntö mielessäsi: ”Universumi, näytä minulle kuvallinen viesti.” Jos valitsit B:n, tunnustele hetki, miltä sinusta juuri nyt tuntuu.

04 Valitse ensimmäinen väri sen mukaan, mikä tuntuu oikealta. Anna käden lähteä liikkeelle ja jatka värien sekä muotojen lisäämistä intuitiosi mukaan.

05 Kun työ tuntuu valmiilta, katso sitä rauhassa. Huomaa, mikä symboli, väri tai yksityiskohta kiinnittää huomiosi.

Lopuksi

Minkä lähtökohdan valitsit? Mitä kuvaan syntyi? Nouseeko siitä mieleesi jokin viesti, tunne tai oivallus?

Syvennä harjoitusta

Mitä kuvan symbolit tai värit merkitsevät sinulle? Löydätkö niistä yhteyden johonkin elämäsi tilanteeseen tai kysymykseen?

Pieni muistutus: harjoituksessa ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Tutki kokemustasi lempeästi ja omassa tahdissasi.

Muistiinpanoja

Kiitos, että pysähdyit.

Pienikin hetki kuuntelua voi avata tilaa uusille havainnoille. Palaa harjoituksiin silloin kun sinulle sopii ja anna oman tapasi löytyä rauhassa.