

Harjoitus: Saunaan

Kuvittele käveleväsi aurinkoisella tyhjällä hiekkarannalla. On kesä. Kuulet lokkien huutoja ja aaltojen äänet. Varpaasi uppoavat lämpimään hiekkaan. On hiljaista ja rauhallista. Kävelet rauhassa kesätuulessa, aurinko lämmittää. Ei ole kiire mihinkään ja ranta on vain sinun.

Voit pysähtyä katsomaan ulapalle. Katsella aaltojen välkettä ja värejä, kun ne loputtomasti vaihtelevat tuulessa ja pilvien kulkiessa taivaalla. Voit kuunnella aaltojen ääntä, kun ne yhä uudelleen kohtaavat rannan, nousevat ja taas vetäytyvät hiekalta.

Kun käännät katseesi, näet rannalla saunan, jonka piipusta kohoaa savu. Sauna kutsuu sinua, ja lähdet kävelemään sitä kohti, kiinnostuneena ja rentona, sillä tiedät että se on lämmitetty sinua varten. Seuraat pientä polkua rannalta puiden siimekseen saunan luo ja näet oven kutsuvasti auki. Kuistille on aseteltu pyyhe ja kaikki muu, mitä saunomiseen tarvitset. Tiedät että pääset kylpemään omassa rauhassasi.

Hetken kuluttua istut lauteilla lempeässä lämmössä. Kiukaassa puut ritisevät. Löyly on juuri sopiva ja hyväilee ihoa.

Saunot kiireettömästi tässä suloisessa paikassa. Hengität syvään huokaisten. On kuin painava reppu lähtisi hartioiltasi. Sen huolet ja murheet sulavat saunoessasi, viileän veden ja löylyn vaihdellessa juuri sinulle sopivaan tahtiin. Lihaksesi pehmenevät ja sinut valtaa hyvä olo. Löylyn kosteuttamaa ilmaa on hyvä hengittää.

Tunnet olosi rauhoittuneeksi ja keventyneeksi. Kietoudut pyyhkeeseen ja jäät istumaan kuistille, katsellen rantamaisemaa. Metsiköstä saunan takaa kuuluu kyyhkysen kujerrus. Viereisen niityn kukat tuoksuvat. Kaikki on hyvin tässä ja nyt.