

Hitaus



Lehmä, Bos taurus



Opi tuntemaan sisäinen rauhasi.

Lehmät vaeltelevat hitaasti niityillä ja märehdivät, eli pureskelevat samaa ruokaa monta kertaa. Voimmeko me ihmiset ottaa mallia lehmistä ja opetella pohtimaan asioita perinpohjaisesti, ei vain kerran vaan monta kertaa, ennen kuin reagoimme?



Mieti omaa päivääsi. Oletko tuntenut itsesi jossain kohtaa kiireiseksi tai rauhattomaksi? Kuvittele olevasi lehmä, joka vaeltaa niityllä hitaasti märehditen. Keskity hengitykseesi. Pystytkö hengittämään syvään ja hitaasti, kuin märehdivä lehmä? Tuntuuko sinusta nyt rauhallisemmalta?

Puut kasvavat hitaasti.

Millä tavoilla voit selvittää kuinka vanha puu on?

Katso tarkkaan männyn kaarnaa. Onko puu vanha vai nuori? Nuorten mäntyjen kaarna on sileää ja vanhemmilla, 100–250 vuoden ikäisillä männyllä, kasvaa kilpikaarnaa, joka suojaa niitä metsäpaloilta. Myös muiden puulajien, kuten tammien, kuusien ja koivujen, rungoille kehittyä paksua kaarnaa. Voit saada selville puun iän myös laskemalla vuosirenkaita tai oksakiehkuroita. Kapeat vuosirenkaat tarkoittavat, että puu on kasvanut hitaasti.

