

## MINDFULNESS- HARJOITUS HENGITYKSEEN KESKITTYYN

Valitse itsellesi jokin mukava ja hyvä asento, joka huokuu ja henkii itsestäsi huolehtimista. Jos makaat, kiinnitä huomio siihen, että kaikilla kehon osilla on oma vapaa paikka alustalla niin, etteivät jalat purista toisiaan vasten tai kädet ole puristuksissa. Jos istut kiinnitä huomio siihen, että asento on samanaikaisesti rento ja pehmeä sekä ryhdikäs niin, että selkärangasi on suorassa ja niska on selkärangan jatkeena ja hartia soljuvat vartalon vierellä pehmeästi kämmenien levätessä sylissäsi. Anna asentosi olla enemmänkin kuin vain asento, anna asennon huokua asennon ottamista omassa elämässäsi; ylväänä itsenäsi pehmeästi tässä hetkessä omassa kehossasi. Viettäen aikaa oman hyvän ystäväsi, itsesi kanssa. Lempeän uteliaana ja kiinnostuneena siitä, mitä koetkaan ja huomaatkaan itsessäsi juuri nyt. Voitko suoda pienen hengähdys hetken itsellesi ja siirtyä tekemisen ja suorittamisen maailmasta olemisen tilaan, jossa sinun ei tarvitse huolehtia tai olla vastuusta mistään. Voitko vain antaa kehosi hengittää ja painua sen vapaasti alustaa vasten. Luottaen siihen, että jokaisen hengityksen jälkeen tulee uusi hengitys, ilman että sinun täytyy yrittää hengittää millään tietyllä tavalla. Voitko vain antaa hengityksesi soljua omaan vapaaseen tahtiin. Niin usein elämässämme yritämme kontrolloida ja hallita asioita ympärillämme. Voitko tässä ja nyt hellittää yrittämisestä ja päästää irti odotuksista ja toiveista ja esim. siitä, että tästä harjoituksesta pitäisi seurata jotain jotain tiettyä, esim. hyvä mielentila. Voitko antaa jokaisen hetken avautua sellaisena kuin se kulloinkin avautuu. Voitko vain huomioida ja olla hereillä. Voit kuunnella ja ottaa tästä harjoituksesta sinulle sopivat elementit ja antaa loppujen mennä ohi, toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos.

Jos mahdollista ja sinulle sopivaa, voit kokeilla antaa muutaman uloshengityksen lähteä päälta valumaan vartaloa pitkin alaspäin eri raajoihin, jalkoihin ja varpaisiin pieniin hiussuoniin saakka. Voitko antaa muutaman hengityksen ikään kuin soljua ja huuhtoa vartaloasi kehon pinnan sisäpuolelta. Aivan kuin ilmavirta huuhtoisi ja hoitaisi sinun kehoa lempeästi ja pehmeästi. Antaen kehosi painua jokaisen hengityksen myötä entistä vapaampana ja kenties jopa rennonpana ja painavampana alustaa vasten.

Anna seuraavaksi huomiosi, lempeän uteliaan kiinnostuneisuutesi, kiinnittyä rintakehän ja vatsan alueelle. Voitko ikään kuin pysäyttää huomiosi aistimaan rintakehän ja vatsan alueita sisään- ja uloshengityksen tahdissa kohoilevaa ja laskevaa liikettä. Halutessasi voit laittaa toisen tai molemmat kätesi vatsan päälle ja aistia käden liikettä hengityksen tahdissa. Voitko vain huomioida ja aistia, ilman että ajattelet hengitystäsi tai sen tuntemusta. Joskus hengitys on hidasta, joskus nopeaa, joskus se on tasaista, joskus katkonaista, joskus se on lyhyttä, joskus pitkää. Joskus hengitys tuntuu miellyttävältä, joskus epämiellyttävältä. Voitko suoda hengitykselle sen rytmin ja tahdin, joka keholle on nyt luontevaa.

Hengitystä voi verrata veden pintaan, joka joskus tuulisella ja myrskyisällä säällä on hyvinkin levoton ja jopa myrskyisä ja rauhaton. Aallot voivat yltyä useiden metrien korkuiksi. Joskus tyynellä säällä vastaavasti veden pinta voi olla hyvinkin tyyni ja rauhallinen. Riippumatta siitä, miltä veden pinta näyttää myrskyisällä säällä, pinnan alla syvyyksissä on aina tyynä ja rauhallista. Niin myös meidän pinnallisen hengityksen alla voi löytyä tyyneyden keskus, jos vain voimme havainnoida lempeän

sallivasti sitä, miltä hengitys tuntuu kehossamme. Ikään kuin antaisit hengityksesi aaltoilla vapaasti, sallien sille sen tilan ja voiman, jonka keho tällä hetkellä tarvitsee, riippumatta siitä mitä tuntemuksia huomaat. Voitko antaa kaiken vain olla? Hellittäen jos mahdollista.

Voi olla, että huomiosi on valetanut johonkin muualle tai mieleesi on tullut jotain ajatuksia, kenties tunteita. Voitko muistuttaa itseäsi siitä, että se on mielelle luonteenomaista; vaeltaa, mieltää. Harjoitus ei ole mennyt pieleen. Päinvastoin, voit onnitella itseäsi, jos huomaat mielesi siirtyneen johonkin muualle tästä hetkestä. Huomatessasi valtavan mielen, olet juuri tietoisesti läsnä. Voitko tuolloin palauttaa huomiosi yhä uudestaan aistimaan hengityksen virtaamista kehossasi. Joskus mielikin vaeltelee yhtenä ja joskus sekun on rauhallisempi. Mieli ei voi mennä mihinkään, josta sitä ei voisi palauttaa. Voit tällöinkin suhtautua mieleesi lempeän myötätuntoisesti ja palauttaa huomiosi takaisin, kuin ohjaisit karkailevaa lasta, ystävällisesti ja kärsivällisesti, kauniisti puhuen.

Ikään kuin viettäisit aikaa hengityksesi äärellä, leväten. Voitko jopa ajatella, että tässä hetkessä on kaikki, mitä juuri nyt tarvitset. Sinä ja tämä hetki. Voitko jopa ajatella, että olette täydellisiä juuri sellaisina kuin olette. Tässä ja nyt hengittäen.

Kiinnitä seuraavaksi huomio erityisesti sisäänhengityksen myötä sieraimista kulkeutuvaan ilmavirtaan. Aistitko sen? Voit halutessasi ottaa muutaman pidemmän sisään- ja uloshengityksen. Kiinnittäen huomiota siihen, millaista energiaa haluat hengittää kehoosi ja mieleesi ilmavirran mukana. Antaen muutamien seuraavien sisäänhengitysten virkistää ja energisoida kehoasi ja mieltäsi niin, että voit seuraavalla sisäänhengityksellä liikutella pienesti sormia ja varpaita. Sitten laajentaa liikettä ranteisiin ja nilkkoihin. Ja kenties venytellä kehoasi virkeäksi ja avata lempeästi silmäluomesi aistimaan päivänvaloa.

Kirjoita sitten harjoituspäiväkirjaasi:

1. Mitä havaintoja teit itsessäsi?
2. Mitä tuntemuksia huomasit kehossa?
3. Mitä tunteita/ajatuksia mielessä havaitsit?
4. Mihin mieleesi vaelsi? Mitä sitten teit? Miten siihen reagoit/suhtauduit?
5. Huomasitko hyväksyvää asennetta reaktioitasi/itseäsi kohtaan? Millä tavalla?