



Kahdenkymmenen minuutin istumameditaatio

Hakeudu aluksi rauhassa mukavaan istuma-asentoon.

Voit istua joko suoraselkäisessä tuolissa tai pehmeällä alustalla lattialla niin, että pakaroiden alla on tukevasti tyynyjä tai meditaatiojakkara. Tarkista, että selkäranka, niska ja pää ovat suorassa linjassa. Jos istut tuolilla, pidä jalkapohjat lattialla äläkä risti jalkojasi. Anna käsien levätä reisillä tai sylissä.

Voit sulkea silmät, jos se tuntuu mukavalta. Jos se ei tunnu mukavalta, voit antaa katseen laskeutua lattialle reilun metrin päähän eteesi ilman, että keskität katsettasi erityisesti mihinkään.

Sitten kun olet valmis, tule tietoisesti istumiseen liittyvistä tuntemuksista. Keskitä huomiosi niihin kohtiin, joissa keho koskettaa lattiaa tai painautuu istuinta vasten. Ehkä käytät minuutin tai kaksi näiden tuntemusten tutkimiseen.

Tuo nyt huomiosi vatsan alueelle. Keskity tarkkailemaan, miten fyysiset tuntemukset muuttuvat vatsassa, kun hengityksen ilmavirta tulee sisään kehoon ja poistuu kehosta.

Koeta, pystytkö keskittämään huomiosi siihen, miten vatsan seinämä tuntuu venyvän aavistuksen verran sisäänhengityksen mukana. Entä miten venytys hellittää, kun vatsa taas laskeutuu uloshengityksen mukana?

Tiedosta vatsan alueen muuttuvat fyysiset tuntemukset koko sisäänhengityksen ajan ja koko uloshengityksen ajan.

Kenties huomaat lyhyet tauot sisäänhengityksen ja sitä seuraavan uloshengityksen välillä – ja uloshengityksen ja sitä seuraavan sisäänhengityksen välillä.

Jos haluat, voit keskittyä johonkin muuhun kehon kohtaan, jossa aistit hengityksen elävämmin ja selvemmin. Näitä voivat olla esimerkiksi sieraimet tai rintakehä.

Hengitystä ei tarvitse yrittää ohjata millään tavoin. Anna vain kehon hengittää itsestään.

(Hengitystauko n. 2 minuuttia)

Suhtaudu sallivasti myös muuhun kokemukseesi. Mitään ei tarvitse muuttaa. Mitään erityistä olotilaa ei tarvitse saavuttaa.

(Hengitystauko n. 2 minuuttia)



Saatat myös huomata, että mielesi on harhautunut muualle, pois hengitykseen liittyvien aistimusten parista.

Mieli suunnittelee kaikenlaista. Se ajattelee tai vain ajelehtii aiheesta toiseen. Kokeile, voitko pikaisesti huomioida, missä mieli on ollut. Pane merkille, mitä mielessäsi liikkuu. Tee siitä kevyt merkintä: ajattelua ja ajattelua, suunnittelua ja suunnittelua, huolia ja huolia.

(Hengitystauko n. 3 minuuttia)

Mieli harhailee ja uppoutuu asioihin. Sitä vain tapahtuu. Kyse ei ole virheestä tai epäonnistumisesta. Kun huomaat, että et ole enää keskittynyt hengityksesi tarkkailuun, voit onnitella itseäsi: juuri nyt tiedostat ja huomaat mielesi harhailun. Saata sitten tietoisuus lempeästi takaisin hengityksen vatsassa synnyttämiin aistimuksiin.

Keskitä huomiosi tähän sisäänhengitykseen ja tähän uloshengitykseen.

(Hengitystauko n. 3 minuuttia)

Vaikka huomaisit mielesi lähteneen harhateille useastikin, pane joka kerta vain merkille, minne mielesi on mennyt. Saata sitten huomio lempeästi takaisin hengitykseen.

Ala jälleen tarkkailemaan, miten fyysiset tuntemukset muuttuvat jokaisen sisäänhengityksen ja jokaisen uloshengityksen myötä.

Olet tiedostaessasi ystävällinen. Kenties voit suhtautua mielen toistuvaan harhailuun tilaisuutena kehittää suurempaa kärsivällisyyttä itseäsi kohtaan – suurempaa myötätuntoa kokemustasi kohtaan, oli kokemus millainen tahansa.

(Hengitystauko n. 3 minuuttia)

Nyt kun harjoitus alkaa olla loppuillaan, voit muistuttaa itseäsi, että tarkoitus on yksinkertaisesti vain tiedostaa kokemus hetkestä toiseen.

(Hengitystauko n. 1 minuutti)

Kun kello soi merkiksi harjoituksen päättymisestä, voit jäädä sulattelemaan sen vaikutusta ja avata silmät sitten, kun siltä tuntuu.