



# Harjoitus: Läsnäolo arjen hetkissä

---

## Tavoite

Opit olemaan läsnä eri hetkissä.

## Ohje

Kokeile seuraavia keinoja.

---

- Kun heräät aamulla, keskity hengittämiseen ennen kuin nouset ylös. Älä päästä mieltäsi laukkaamaan kiireisiin, vaan venyttele ja hengähdä hetkeksi.
  - Vietä illalla nukkumaan mennessäsi muutama minuutti hengitellen ja tuntemuksiasi tutkaillen.
  - Kiinnitä huomiosi sellaisiin toimiin, kuten kuin hampaiden pesu, hiusten harjaus ja vaatteiden pukeminen. Ole tietoinen jokaisesta toiminnosta, erityisesti kaikkein arkipäiväisimmistä. Pysähdy niiden äärelle. Keskity siihen, mitä teet.
  - Kiinnitä huomio kehoosi, kun päivän aikana vaihdat asentoa tai nouset ylös. Pysähdy välillä tunnustelemaan, miltä vaatteesi tuntuvat. Pane arvostelematta merkille kehoosi, kun liikut.
  - Aina kun muistat, siirrä hetkeksi huomiosi hengitykseesi. Havainnoi tietoisesti sisään- ja uloshengitystäsi. Päätä keskittyä hengitykseesi aina esimerkiksi liikennevaloissa, istuessasi bussissa tai jonottaessasi.
  - Ole tietoinen mahdollisista kehossasi olevista jännityksistä. Ovatko niskasi jumissa? Puretko hampaitasi yhteen? Kokeile, voitko hetkeksi keskittyä kohtaan, jonka koet jännittyneeksi. Hengitä syvään, ja päästä uloshengityksellä jännitys menemään.
  - Tietoisuuden herätyskello – Valitse jokin ääni, esimerkiksi puhelimen soittoääni, oven kolahdus tai muu arkinen ääni. Joka kerta kun kuulet tämän äänen, pysähdy ja avaa kaikki aistisi. Kuuntele, katsele ja aisti tarkasti. Ole hetken aikaa läsnä juuri tässä hetkessä.
  - Huomaa 5 – Jos huomaat juuttuneesi ajatuksiisi tai tunteisiisi, pysähdy hetkeksi ja katsele ympärillesi. Pane merkille viisi esinettä, jotka voit nähdä tai viisi ääntä, jotka voit kuulla. Keskitä nyt hetkeksi kaikki voimavarasi näiden asioiden tarkkailemiseen. Kiinnitä huomiosi pienimpiinkin yksityiskohtiin.
-