

Hengitysharjoitus

Istu miellyttävässä asennossa molemmat jalkapohjat lattiaa vasten, selkä suorana muttei jäykkänä ja kädet mukavassa lepoasennossa. Sulje silmäsi.

Vie huomiosi hengitykseesi. Tarkkaile sitä ikään kuin olisit utelias tiedemies, joka ei koskaan ole törmännyt vastaavaan ilmiöön. Anna hengityksen kulkea luonnollisesti.

Seuraa hengityksesi virtaamista: miten se kulkee nenäsi kautta, matkaa alas vatsaasi ja nousee takaisin ylös ja ulos.

Huomaa ilman väreily ja sen viileys, kun se kulkee sieraimiesi ja nielusi lävitse. Huomaa, miten ulos hengittäessäsi ilma tuntuu hieman lämpimämmältä. Havainnoi, missä kohtaa hengitys tuntuu eniten, kun ilma liikkuu sisään ja ulos.

Keskitä huomiosi tuohon kohtaan ja tarkkaile hengitystäsi. Huomaa, miten olkapääsi hieman nousevat ja laskevat hengityksen tahdissa. Huomaa rintakehäsi ja vatsasi hienovaraiset liikkeet, kun hengität sisään ja ulos.

Kun hengität sisään, tiedosta että hengität sisään. Kun hengität ulos, tiedosta että hengität ulos.

On todennäköistä, että muutaman hengenvedon jälkeen mielesi lähtee harhailemaan. Kun huomaat tämän, palauta huomiosi lempeästi takaisin seuraavaan hengenvetoosi.

Mitä tahansa ajatuksia, kuvia tai muistoja sinulle nouseekaani mieleen, olivatpa ne sitten miellyttäviä tai epämiellyttäviä, ainoastaan huomioi ne ja anna niiden olla. Anna niiden tulla ja mennä niin kuin ne tahtovat, ja vain siirrä huomiosi rauhallisesti seuraavaan hengenvetoosi.

Mitä tahansa tunteita, haluja tai tuntemuksia sinulle tuleekaan, olivatpa ne miellyttäviä tai epämiellyttäviä, lempeästi vain huomaa ne sellaisina kuin ne ovat.

Sillä ei ole merkitystä, kuinka monta kertaa ajatuksesi ovat vieneet sinut mennessään. Yksinkertaisesti vain huomaa se mikä sinut harhautti, ja keskity taas hengitykseesi. Saattaa olla, että harhautut ajatuksiisi useamman kerran. Se on normaalia. Palaa vain takaisin ja tunne seuraava hengenvetosi.

Jos turhautumista, kyllästymistä, kärsimättömyyttä tai muita tunteita nousee, huomaa ne ja anna itsesi taas uppoutua seuraavaan hengenvetoosi. Ja kun olet valmis, rauhallisesti avaa silmäsi ja katsele ympärillesi.