

Lehdet virrassa

Tässä harjoituksessa opit havainnoimaan ajatustesi virtaa juuttumatta yksittäiseen ajatukseen. Harjoitus auttaa katselemaan omia ajatuksiasi etäämpää. Kun harjoittelet tätä säännöllisesti, saat vapautta itse valita mihin ajatuksiin haluat keskittyä ja mitkä ajatukset saavat tulla ja mennä.

Ota nyt mukava asento tuolissa, istu rennon ryhdikkäästi kädet sylissä tai käsinojilla, selkä suorassa. Anna silmien sulkeutua.

Hengitä nyt pari kolme kertaa oikein syvään ja rauhallisesti, ja aisti oma hengityksesi, ja sen jälkeen jatka hengittämistä ihan luontaisella rytmillä.

Keskitä nyt hetkeksi huomiosi kehontuntemuksiin: huomaa miltä tuntuu istua. Vie tarkkaavaisuus niihin kohtiin, joissa kehosi koskettaa tuolia. Millaisia tuntemuksia voit huomata? Kokeile voitko huomata muita tuntemuksia kehossasi.

Siirrä tarkkaavaisuus taas hengitykseen ja seuraa hetken aikaa hengityksen kulkua kehossa, kun ilma virtaa sisään ja ulos hetki hetkeltä.

Kokeile voitko aistia miltä se ilmavirta tuntuu sieraimissa, joka virtaa sisään ja miltä se tuntuu, kun se virtaa ulos hetki hetkeltä.

Seuraa ilman virtausta alemmas keuhkoihin, ja pane vain merkille millaisia tuntemuksia voit havaita rintakehän seudulla, kun hengität sisään ja ulos.

Kuvittele nyt sielusi silmin itsesi istumaan virtaavan virran rannalle katselemaan veteen. Ja kuvittele myös siihen veteen virtaamaan puun lehtiä. Kuvittele itsesi tähän mielikuvaan niin hyvin kuin voit. Katsele kun lehdet hitaasti virtaavat veden mukana lähemmäksi, ja huomaa kuinka ne ohittavat sinut ja sitten hitaasti katoavat virran mukana.

Seuraa tätä virran kulkua ja siinä kulkevia puun lehtiä. Ja seuraavan kerran kun huomaat jonkun ajatuksen, niin sijoita se ajatus puun lehdelle virtaan joko tekstinä tai kuvana ja seuraa, kun ajatus tulee lähemmäksi ja huomaa kuinka se ohittaa sinut ja sitten hitaasti etääntyy sinusta, kunnes katoaa näkyvistä.

Tee sama uudestaan heti kun huomat seuraavan ajatuksen ilmaantuvan mieleesi. Huomaa, kun ajatus ilmaantuu, näe kuinka se lähestyy virran mukana, ohittaa sinut, jatkaa kulkuaan kunnes katoaa.

Parhaasi mukaan vain huomaa ajatus, huomaa kuinka se tulee, kuinka se menee, kunnes katoaa näköpiiristäsi.

Jos huomaat useita ajatuksia yhtä aikaa, niin pane ne vain yksi kerrallaan lehden päälle virtaan ja katsele kuinka ne kulkevat ohitsesi.

(tauko)

Jos et huomaa ajatuksia, niin odottele vain rauhassa ja katsele virtaa. Ennemmin tai myöhemmin uusi ajatus ilmaantuu mieleesi.

(tauko)

Anna virran kulkea omalla tahdillaan, älä yritä nopeuttaa sitä. Tarkoitus ei ole kuljettaa kaikkia lehtiä pois. Sen sijaan anna niiden vain tulla ja mennä omalla

rytmillään. Jos mielesi toteaa, että tämä on vaikeaa tai ihan tyhmää, niin sijoita nämäkin ajatukset vuorollaan puun lehdelle.

Jos välillä huomaat uppoutuneesi ajatusten sisältöihin ja olet virran mukana, niin huomattuasi sen palaa taas rannalle ja katsele sieltä käsin ajatuksia, kun ne tulevat ja menevät. Ja jos keskittymisesi häiriintyy ja jokin vie huomiosi, niin heti huomattuasi sen palaa taas takaisin tähän mielikuvaan ja aloita alusta. Hengitä ja huomaa ajatuksiasi.

Keskittymisesi herpaantuu aika-ajoin välttämättä, se on ihan normaalia ja sitä tapahtuu kaikille. Niin pian kuin huomaat sen, niin siirrä tarkkaavaisuus takaisin harjoitukseen ja jatka sitä.

(tauko)

Jatka edelleen ajatustesi havainnointia virrassa. Katsele kuinka ne kulkevat virran mukana, lähestyvät ja ohittavat sinut ja sitten katoavat näköpiiristä. Jatka tätä nyt omaan tahtiisi siihen asti, kun kuulet kellon äänen.