



Harjoitus: Kehomeditaatio (35:03)

Miksi?

Opit suuntaamaan huomion kehoosi ja sen eri osiin.

Miten?

Etsi rauhallinen paikka, jossa voit maata selälläsi paksun maton tai muun alustan päällä.

Asetu mukavaan asentoon niin, että jalat ovat ojennettuina ja jalkaterät kallistuvat hieman toisistaan pois päin. Käsivarret ovat kylkien vierellä. Voit sulkea silmät kevyesti, jos se tuntuu mukavalta. Käytä nyt hetki siihen, että kuulostelet, miltä kehossa tuntuu.

Kohdistat tietoisuutta niihin kehon kohtiin, jotka painuvat alustaa vasten. Miltä kantapäissä tuntuu? Miltä pohkeissa ja reisien takaosissa tuntuu? pakaroissa? yläselässä ja hartioissa? takaraivossa ja käsivarsissa? Palauta nyt mieleen tämän harjoituksen tarkoitus. Tässä pyritään tiedostamaan, mitä kussakin hetkessä tapahtuu, kun keskitytään vuorollaan jokaiseen kehon osaan. Ei tarvitse yrittää mitään muuta kuin tunnet. Ei tarvitse yrittää rentoutua ja rauhoittua. Tarkoituksena on pyrkiä aistimaan joka hetki suoraan kaikki kehon tuntemukset, mitä ne sitten ovatkaan. Ne pyritään tuntemaan sen sijaan, että niitä ajateltaisiin. Ja tämä tehdään niin lempeästi ja ystävällisesti kuin suinkin.

Aluksi huomio kohdistetaan palleaan. Tunne, kuinka pallea liikkuu, kuinka se venyy aavistuksen verran, kun hengitys kulkee sisään. Kuinka pallea tyhjenee, kun hengitys kulkee ulos. Tunne hengityksen liikkeitä. Kun ilma poistuu kehosta jokaisella uloshengityksellä, anna kehon vajota hieman syvemmälle alustaan. Nyt voit valmistautua siirtämään huomion keskipistettä ikään kuin se olisi valonheitin, jota voit liikuttaa puolelta toiselle. Siirrä nyt tarkkaavaisuutesi palleasta vasempaan jalkaan ja siitä alas jalkaterään. Ja aina vasemman jalkaterän isovarpaaseen saakka. Tiedosta lempeästi ja hyväntahtoisesti, miltä isovarvas tuntuu juuri nyt. Saatat tuntea kihelmöintiä, tykytystä tai lämpöä. Tai voit tuntea, kuinka varvas koskettaa jotakin. Keskity siihen, mitä koet juuri tällä hetkellä, oli tuntemus millainen tahansa. Siirrä huomio nyt pikkumarpaaseen. Miltä se tuntuu? Laajenna sitten tarkkaavaisuus kaikkiin vasemman jalan varpasiin. Kenties tiedostat, miltä tuntuu, kun varpaat koskettavat toisiaan? Tai tiedostat tyhjän tilan varpaiden välissä? Tiedostitpa mitä tahansa, vaikka sen, että et aisti yhtään mitään, ole vain tietoinen kokemuksestasi tässä hetkessä – mahdollisimman selkeästi.

Nyt kun hengität sisään ja ilma virtaa rintakehään, tunne tai kuvittele, kuinka ilma jatkaa kulkuaan alas vatsaan, vasempaan reiteen ja koko matkan vasempaan jalkaterään saakka aina varpasiin asti. Tunne sisään hengittäessä, kuinka ilma virtaa nenästä aina vasemman jalan varpasiin saakka. Ja kun hengität ulos, tunne tai kuvittele, kuinka ilma virtaa takaisin ylös varpaista säären ja reiden, vatsan ja rintakehän kautta ja poistuu lopulta nenän kautta.

Käytä nyt hetki siihen, että kokeilet hengittää sisäänhengityksellä alas varpasiin saakka ja uloshengityksellä annat ilmapirran kulkeutua takaisin ylös varpaista. Voi kestää jonkin aikaa, että pystyt seuraamaan hengityksen kulkua sekä sisään- että uloshengityksellä. Harjoittele sitä, ja koita suhtautua siihen lempeän leikkimielisesti. Kun olet valmis, vedä henkeä hieman syvempään koko



matkan alas varpasiin saakka. Ja kun hengität ulos, anna tuon alueen haihtua tietoisuudesta, ja siirrä huomio nyt vasempaan jalkapohjaan. Tunne päkiä. Voit ehkä aistia sen muodon? Tunne jalkaholvi, ehkä aistit sen kaareutuvan pinnan? Keskity nyt siihen kohtaan, jossa kantapää koskettaa alustaa. Tutki, miltä kosketuksen- ja painontunne tuntuu. Koita tiedostaa selvästi kaikki aistimukset juuri tässä hetkessä. Siirrä sitten huomio nilkkaan. Voit kenties aistia nilkan luut ja ihon, joka kiristyy luun päällä nilkan sisä- ja ulkoreunalla? Kohdistista sitten huomio vasemman jalan jalkapöytään. Voit ehkä tuntea sukan tai ilmapirran kosketuksen iholla? Pidä sitten koko vasenta jalkaterää tietoisuudessa. Saatat ehkä aistia ne monet pienet luut, joista jalka koostuu. Ja kun olet valmis, tunne tai kuvittele, kuinka hengittäessäsi sisään ilma virtaa ylhäältä alas vasempaan jalkaterään. Ja kun hengität ulos, hellitä ote koko vasemmasta jalkaterästä, ja anna sen haihtua tietoisuudesta.

Keskitä nyt huomio sääreen. Aloita pohjelihaksesta, ja aisti miltä tuntuu niissä kohdissa, joissa pohje painautuu mattoa tai lattiaa vasten. Saatat aistia paineentunnetta tai alustan kosketuksen. Siirrä huomio sitten säären etuosaan. Aisti sääriluu ja kuinka ihon pinta kiristyy luun päällä. Vedä syvään henkeä, ja suuntaa hengitys sääreen ja pohkeeseen. Ja kun hengität ulos, irrota tietoisuus tästä kehonosasta, ja kohdistista huomio vasempaan polveen. Voit ehkä aistia polvilumpion ja polven sivut? Ja polvitaipteen aina niveleen saakka? Mitä tuntemuksia voit havaita? Saatat aistia lämpöä tai kenties kosteutta?

Jos jossain vaiheessa harjoitusta huomaat ajatusten lähteneen harhailemaan, se ei haittaa mitenkään, sillä niin ajatukset tekevät. Joten heti kun huomaat, että tarkkaavaisuus ei ole enää keskittynyt kehoon, pane vain merkille, missä ajatuksesi ovat olleet. Ja jatka sitten jälleen kehon tutkimista. Seuraa ohjeita, ja jatka kehon tutkimista siitä kohdasta, missä parhaillaan ollaan. Laajenna nyt tarkkaavaisuuden alaa niin, että se käsittää koko jalan yläosan polvesta vasempaan lonkkaan saakka. Kokeile, pystytkö kohdistamaan huomion suoraan reisilihakseen. Voit ehkä aistia lihakset, ja tutkia, tuntuvatko lihakset pehmeiltä tai kireiltä ja jännittyneiltä?

Jos huomaat jännitystä tai pidättelyä tässä tai jossain muussa kehonosassa, kokeile onko mahdollista hengityksen avulla tiedostaa jännitys suoraan. Lähesty sisäänhengityksen avulla tuntemuksia ystävällisesti ja kiinnostuneesti. Tiedosta ne, ja tutki niitä. Anna uloshengityksen mukana jännityksen kadota siinä määrin kuin se on mahdollista. Älä yritä saada mitään tapahtumaan väkisin, vaan anna tapahtumien syntyä uloshengityksen myötä luonnollisesti. Voit seurata nyt yhden tai kahden hengityksen ajan, mitä tapahtuu, kun teet näin. Kun olet valmis, pidä hieman syvempää henkeä koko matkan alas saakka, koko vasempaan jalkaan. Ja kun hengität ulos, päästä irti tuosta kehonosasta, ja anna sen kadota tietoisuudesta.

Suuntaa sitten huomio oikean jalan varpasiin. Aisti kaikki varpaat kerralla. Voit keskittyä aistimaan miltä tuntuu niissä kohdissa, joissa varpaat koskettavat toisiaan. Saatat aistia varpaiden muodon, niiden nivelet? Ehkä jopa varpaankynnet? Keskity nyt koko oikeaan jalkapohjaan. Aisti päkiä, jalkaholvi ja kantapää. Tarkastele lempeän uteliaasti aistimuksia niissä kohdin, joissa kantapää koskettaa alustaa. Kenties havaitset paineen tai kosketuksen? tai raskauden? Suuntaa sitten tarkkaavaisuus oikean jalan jalkapöytään ja nilkkaan. Tule tietoiseksi aistimuksista ihon pinnalla. Voit kenties huomata viileyttä tai lämpöä? Ja aisti myös, mitä jalan sisäpuolella tapahtuu.

Jos huomaat, että ajatukset tai äänet saavat mielen harhailemaan muualle, pane ne vain lempeästi merkille, ja tuo huomio takaisin siihen, mihin nyt keskitytään – eli oikeaan jalkapöytään. Suuntaa sopivalla hetkellä sisäänhengitys alas saakka. Hengitä alas oikeaan nilkkaan ja jalkaterään saakka. Ja kun hengität ulos tuosta kehonosasta, anna jalkaterän nilkan haihtua tietoisuudesta, ja siirrä huomion keskipiste nyt oikeaan sääreen. Keskity aluksi säären etuosaan. Saatat ehkä aistia



sääriluun – sen lujuuden ja pituuden? Siirrä sitten huomio pohjelihakseen, ja tutki tuntemuksia lihaksen pinnalla ja sen sisällä. Koeta aistia suoraan, mitä koet juuri tällä hetkellä.

Jos huomaat ajattelevasi sitä, mitä koet, yritä palata taas suoraan aistimiseen. Siihen, mitä todella koet kehossasi. Kun seuraavan kerran hengität ulos, päästä irti säärestä, ja siirrä huomio oikean jalan polveen. Anna tietoisuuden levätä hetki polvessa. Kun siltä tuntuu, anna tietoisuuden laajeta niin, että se käsittää koko vasemman jalan yläosan. Aisti koko tuo alue. Reisi, sen sisällä kulkeva luu ja se, miltä tuntuu, kun reisi koskettaa alustaa. Sitten keskity vain siihen, miltä sisällä lihaksessa tuntuu juuri nyt. Voit kenties tutkia lihasta lempeästi tarkkaavaisuuden avulla. Voit hengityksen avulla tiedostaa, miltä syvällä lihaksen sisällä tuntuu. Jos huomaat lihaksessa jännitystä, anna sen hälvetä uloshengityksen mukana niin paljon kuin se luonnostaan hälvenee.

Kun olet valmis, vedä hieman syvempään henkeä, ja anna hengityksen kulkea alas koko oikeaan jalkaan ja täyttää se. Kun hengität uloshengityksellä pois päin vasemmasta jalasta, anna sen haihtua kokonaan tietoisuudesta. Kohdista tarkkaavaisuus nyt lantion seudulle, koko lonkasta toiseen ulottuvalle alueelle.

Tässä vaiheessa on hyvä muistuttaa siitä, että ei tarvitse yrittää saada mitään tapahtumaan. Tässä harjoituksessa ei pyritä muuttamaan mitään tai saavuttamaan mitään tiettyä tilaa. Tässä keskitytään ainoastaan tiedostamaan kokemus juuri sellaisena kuin se on. Oli se millainen tahansa.

Nyt huomio suunnataan pakaroihin. Voit ehkä tuntea painetta niissä kohdin, joissa pakarat koskettavat alustaa? Kohdista huomio sukuelinten alueelle, tiedosta mitä tuntemuksia sillä alueella on. Ja tiedosta sekin, jos tuntemuksia ei ole. Sitten, parin hengityksen ajan, suuntaa hengitys alas koko lantion alueelle, ja suuntaa sitten hengitys pois päin lantion alueelta – koko matkan ylös, ja sitten ulos nenän kautta. Kun olet valmis, vedä syvään henkeä, ja kun hengität ulos, anna tuon alueen hälvetä tietoisuudesta hengityksen mukana. Anna sen haihtua pois.

Suuntaa nyt huomio alaselkään, erityisesti siihen kohtaan, jossa selkäranta liittyy lantioon. Tällä alueella lihakset ovat usein jännittyneitä, joten voit halutessasi antaa sisäänhengityksen johdattaa tietoisuuden suoraan noihin lihaksiin. Anna hengityksen työntyä hyvin hellästi lihaksiin ja tutkia niitä. Tiedosta ne lempeästi, ja aisti kaikki mahdollinen jännitys niissä. Kun hengität ulos, anna jännityksen poistua siinä määrin kuin se on mahdollista. Jos jännitys ei katoa, se ei haittaa mitään. Se on vain se, mitä koet juuri nyt.

Anna tietoisuuden laajeta yläselkään ja miltä se tuntuu painautuessa alustaa vasten. Voit ehkä huomata, miten yläselkä liikkuu hienoisesti, kun hengitys kulkee sisään ja ulos. Kun olet valmis, vedä syvempään henkeä, hengitä syvälle selkään saakka, ja päästä siitä sitten uloshengityksellä irti. Sitten siirrä huomio kehon etupuolelle palleaan. Keskity fyysisiin tuntemuksiin, joita havaitset tuolla alueella. Kuinka pallea kohoaa, kun hengität sisään, ja kuinka pallea laskeutuu kevyesti, kun hengität ulos. Kokeile, pystytkö tällä tavoin, hengitykseen keskittymällä, lempeästi kirkastamaan tietoisuutta.

Jos jossakin vaiheessa huomaat, että sinua alkaa väsyttää tai unettaa, pidä mielessä, että voit aina avata silmät niin kauaksi aikaa, että uneliaisuus menee ohi. Suuntaa nyt huomio rintakehään, ja aisti, miltä kylkiluiden välissä tuntuu, kun rintakehä kohoaa jokaisella sisäänhengityksellä ja laskee jokaisella uloshengityksellä. Jos haluat, voit kokeilla siirtää huomion rintakehän sisälle. Voit kenties aistia keuhkojen liikkeen? Kuinka sydän sykkii lyöntien tahtiin ja pumpppaa verta kaikkialle kehoon?

Ja nyt kun hengität sisään, keskity tarkkailemaan hengitystä koko matkan sieraimista rintakehään, ja kun hengität ulos, anna koko ylävartalon, rintakehän ja vatsan haihtua tietoisuudesta. Suuntaa



seuraavaksi huomio sormiin – vasemman käden sormiin ja oikean käden sormiin. Keskity aivan sormien päihin. Sormenpäät ovat hyvin herkkiä. Voit halutessasi tutkia, onko mahdollista lempeästi selkiyttää ja terävöittää huomion keskipistettä, kun pidät sormenpäitä tietoisuudessa. Tutki huolellisesti ja lempeästi kaikkia tuntemuksia sormenpäissä juuri tällä hetkellä. Kenties tunnet pistelyä tai tykytystä? Kenties viileyttä tai lämpöä? Tiedosta sormet joka puolelta. Tiedosta myös kämmenet. Saatat ehkä aistia kämmenen urat ja poimut, erityisesti ne, jotka kulkevat peukaloiden lähellä ja kämmenien poikki. Siirry sitten ranteisiin, ja kokeile, pystytkö tuntemaan pulssin, sen vaimean sykinnän? Keskity sitten kyynärvarsiin, ja aisti kaikki, mitä niissä tuntuu juuri tällä hetkellä. Tiedosta kyynärpäät. Voit ehkä aistia itse luun ja sen, miten pehmeältä kyynärtaipeen pinta tuntuu? Kohdista sitten huomio olkavarsiin – sekä vasempaan että oikeaan. Keskity tiedostamaan tuntemukset lihaksissa, hauislihaksissa sekä ojentajalihaksissa. Kiinnitä huomio suoraan lihaksiin, ja koita aistia, miltä ne tuntuvat juuri nyt. Pehmeiltä ja rentoutuneilta? Vai kireiltä ja jännittyneiltä?

Jos huomaat jännitystä, suuntaa hengitys siihen ja sitten siitä pois päin. Ja anna jännityksen raueta siinä määrin, kun se tapahtuu luonnollisesti itsestään. Ei ole mitään syytä yrittää väkisin saada jotain tapahtumaan. Tiedosta kainalokuopat, mahdolliset tuntemukset niissä tai tuntemusten puute. Keskity seuraavaksi hartioihin. Hartioiden lihaksiin on usein varastoitunut tunteita ja jännitteitä. Käytä jälleen sisäänhengitystä apuna, ja anna lempeän tietoisuuden työntyä syvälle hartioiden lihaksiin. Tutki lempeästi, kuinka kireiltä tai rennoilta ne tuntuvat tässä hetkessä. Jos huomaat jännitystä tai pidättelyä lihaksissa, anna sen poistua jokaisen uloshengityksen myötä niin paljon kuin se itsestään poistuu. Hengitä vain sisään hartialihaksiin, ja hengitä ulos hartialihaksista.

Kun olet valmis, vedä syvempään henkeä, suuntaa hengitys laajemmalle alueelle hartioihin, käsivarsiin ja käsiin. Ja kun hengität ulos, anna koko tämän alueen haihtua tietoisuudesta. Keskitä seuraavaksi huomio kaulaan ja niskaan. Miltä kurkussa tuntuu? Ole tietoinen ilmapirrasta, kun se liikkuu kurkusta sisään ja ulos. Ja hellitä seuraavalla uloshengityksellä kaulasta ja niskasta. Siirry sitten ylemmäs, ja keskity kasvoihin, jotka myös usein varastoivat tunteita ja jännitteitä. Keskity aluksi leuan alueeseen, joka ulottuu leuan kärjestä korviin ja leukaniveliin.

Keskitä huomio sitten huuliin. Aisti tuntemukset huulissa, kun ne koskettavat toisiaan. Siirrä huomio suun sisäpuolelle, ja keskity kieleen. Voit ehkä huomata, miltä tuntuu, kun kieli koskettaa hampaita ja kitalakea. Tiedosta sitten nenäsi. Pystytkö aistimaan sieraimet juuri tällä hetkellä? Saatat ehkä huomata, miten tuntemukset muuttuvat hienoisesti, kun ilmapirta kulkee sisään ja ulos. Kenties tunnet pistelyä? Kenties huomaat, miten ilman lämpötila muuttuu? Kun hengität sisään, ilma on viileää; kun hengität ulos, se on lämmintä. Tulet tietoiseksi silmistä ja kulmakarvoista ja kulmakarvojen välisestä tilasta sekä koko alueesta silmien ympärillä. Silmien ympärillä oleviin lihaksiin kertyy usein jännitteitä. Tiedosta lempeästi ja hyväntahtoisesti, miltä tuo alue tuntuu juuri nyt ja anna lihasten pehmetä.

Kohdista sitten huomio ohimoihin ja otsaan. Myös tämän alueen lihaksiin voi varastoitua tunteita ja jännitystä, vihaa ja turhautumista. Tutki siis hyvin varovaisesti tietoisuutesi avulla, miltä otsa tuntuu juuri nyt. Mitä aistimuksia voit havaita? Jos huomaat patoutuneita jännitteitä, hengitä sisään noihin tuntemuksiin ja niistä ulos, ja anna kireyden hellittää, raueta ja pehmetä itsestään. Tiedosta sitten koko kasvojen alue. Aivan kuin hengitys suuntautuisi kasvoihin sisältäpäin. Hengittele kasvoihin, suuntaa hengitys niihin. Jokainen sisäänhengitys on virkistävä ja vahvistava, jokainen uloshengitys hellittävä. Sitten vedät syvempään henkeä ja kun hengität ulos, anna koko kasvojen alueen haihtua tietoisuudesta.

Kun olet valmis, siirrä huomion keskipiste pään aivan ylämpään osaan, päälakeen. Tiedosta, mitä tuntemuksia siellä tuntuu. Vai tuntuuko mitään? Anna itsesi vain levätä tietoisuudessa, ja tunne



päälaki, kun hengität sisään, ja tunne päälaki, kun hengität ulos. Kokeile, voitko antaa tietoisuuden hitaasti ja lempeästi laajeta koko kehoon niin, että aistit kehon kokonaisuudessaan? Ja aistit samalla myös hengityksen liikkeen tässä maatessasi. Aloita päälakesta, ja anna tietoisuuden laajeta alas kasvoihin, kaulaan, hartioihin, molempiin käsivarsiin, rintakehään, selkään, vatsaan. Anna tietoisuuden laajeta alas lonkkiin, lantion seudulle, alas vasempaan ja oikeaan reiteen, polviin, sääriin, jalkateriin, aina varpasiin saakka.

Nyt tässä maatessa hengitä ja aisti koko kehosi. Pitele kokemustasi tässä hetkessä, avarassa tietoisuudessa niin, että tiedostat aistimukset kaikkialla kehossa samalla, kun tiedostat hengityksen. Anna kehon maata tässä. Anna sen olla juuri sellainen kuin se on. Voit tiedostaa oman eheytesi. Anna itsesi olla juuri sellainen kuin olet, kun makaat tässä. Lepäät tietoisuudessa – rauhassa hetkestä toiseen