

Hetkessä oleminen ahdistumatta

Aloitetaan niin, että ota mukava asento, jossa sinun on helppo olla muutamia minuutteja. Jos haluat voit sulkea silmäsi tai jos haluat, voit kohdistaa katseesi johonkin pisteeseen kiinni.

Kiinnitä nyt huomiota omaan hengitykseesi. Sinun ei tarvitse muuttaa hengityksesi rytmiä millään tavalla, mutta kiinnitä vain hengitykseen huomiota. Jos haluat, voit laittaa toisen käden pallean ja toisen käden rinnan päälle niin että voit tuntea miten ne kohoavat ja laskevat. Halutessasi voit laittaa molemmatkin kädet pallean päälle. Sinun ei tarvitse muuttaa hengitystäsi millään tavalla. Hengitä vain tavallisesti ja laita rauhassa merkkeille, miten ilma kulkee sisään ja ulos.

Jos oma keskittyminen herpaantuu, laita se vain merkkeille ja tuo tarkkaavaisuutesi takaisin, niin hyvin kuin se juuri nyt on sinulle mahdollista. Havainnoi omaa hengittämistäsi arvostelematta tai tuomitsematta. Jos huomaat, että tarkkaavaisuus karkaa muualle, älä tuomitse sitä vaan tuo tarkkaavuus vain takaisin. Yritä jatkaa havainnointia neutraalisti ja rauhallisesti. Täysin tuomitsematta, jos vain mahdollista.

Jos huomaat hermostuttavia tai ahdistavia tai tuomitsevia ajatuksia, älä hermostu siitäkään. Yritä vaan jättää kaikki hermoilu ja tuomitseminen ja ahdistuminen taaksesi.

Tehdään nyt pieni harjoitus.

Sulje silmät. Laske rauhallisesti omia hengityksiä. Sisään yksi. Ulos yksi. Sisään kaksi. Ulos kaksi.

Lasketaan nyt hengityksiä tuohon tapaan, niin että aloitetaan ykkösestä ja lasketaan kymmeneen asti. Jos hengitysharjoituksen aikana oma tarkkaavuutesi tai mielesi karkaa jonnekin muualle, laita se vain merkkeille ja aloita rauhassa ykkösestä uudelleen. Älä tuomitse itseäsi siitä. Voit ihan rauhassa aloittaa alusta. Keskitytään nyt hengityksen laskemiseen minuutiksi.

(tauko)

Riippumatta siitä pääsitkö kymmeneen asti, mennään nyt eteenpäin.

Kohdista nyt huomiota omaan kehoosi. Havainnoi kaikessa rauhassa omaa asentoasi ja siihen liittyviä tuntemuksia. Miltä asentosi tuntuu? Miltä vaatteet tuntuvat ylläsi? Tunnetko kuumaa? Tai kylmää? Kipua jossain? Kutinaa? Halua vaihtaa asentoa?

Laita vain erilaiset kehon tuntemukset rauhallisesti merkkeille ja jatka omien tuntemusten havainnointia ja rauhallista hengittelyä hetken aikaa.

(tauko)

Jatketaan nyt eteenpäin.

Katso rauhallisesti ympärillesi. Havainnoi ympäristösi yksityiskohtia. Värejä, muotoja, valoja. Kuvaile havaitsemiasi asioita omassa mielessäsi, kuin olisit radioselostaja, joka kertoo näkemästään. Älä arvota asioita. Älä tuomitse asioita. Kuvaile vain rauhallisesti mielessäsi, mitä näet.

Mennään eteenpäin. Kiinnitä seuraavaksi huomiota siihen, millaisia ääniä ympäristöstä kuuluu. Laita kuulemasi äänet vain merkille. Ne voivat olla omien liikkeittesi ääniä, jonkun koneen tai laitteen ääniä, liikenteen ääniä. Ihan mitä tahansa mitä kuulet.

Kuulostele kaikessa rauhassa erilaisia ääniä ja siirrä omaa tarkkaavuuttasi rauhallisesti eri ääniin ympärilläsi, mutta älä anna näille äänille mitään merkityksiä. Kohdistu vain tarkkaavuutesi kuulemaasi ääneen ja havainnoi ja kuuntele rauhassa ääntä mitenkään tulkitsematta tai arvottomatta.

Kohdistu nyt omaa huomiotasi siihen, millaisia ajatuksia mielessäsi nyt liikkuu. Anna eri ajatusten tulla ja mennä. Ajatukset ovat kuin pilvet taivaalla. Ne tulevat, liukuvat havaintokentässä ja jatkavat matkaa. Laita nämä ajatuksesi vain merkille ja kuvaile niitä itsellesi. Älä tuomitse niitä, älä ahdistu niistä, vain huomaa ne ja kuvaile niitä itsellesi. Aivan samaan tapaan kuin katsoisit taivaalle ja näkisit pilven, ja kuvailisit miltä se näyttäisi.

Aivan samalla tavalla kun ajatukset vain pulppuavat aivoista mieleesi, niin tekevät myös tunteet. Tarkkaillaan nyt hetki omia tunteita. Havainnoi kaikkea tunteita, joita tällä hetkellä tunnet, ja kuvaile ja nimeä niitä itsellesi arvottomatta, tuomitsematta, niistä millään tavalla ahdistumatta.

Kuvittele, että nämä tunteesi ovat kuin meren aaltoja, jotka liikkuvat rauhallisesti, tulevat ja menevät kuin meren aallot. Meressä on aina liikettä. Joskus aallot ovat ihan pieniä, joskus ne ovat todella isoja. Ihan samalla tavalla joskus olo on täysin tyyni ja joskus se on kovin levoton.

Olivatpa tunteesi nyt millaisia tahansa, kuvaile niitä vain itsellesi ja havainnoi niissä tapahtuvaa vaihtelua. Jos sinulla on jokin hankala ajatus tai tunne, älä kavahda sitä, vaan katsele sitä rauhassa. Kuvittele, että tuo ajatus tai tunne tai jokin hankala mielikuva, että se on kuin pyöreä pallo. Sellaista jotakin pehmeää materiaalia, jota voi painella. Painele, tunnustele ja muokkaa tuota palloa käsissäsi ja katsele sitä rauhassa. Siinä on sinun hankala ajatuksesi tai tunteesi.

Pitele sitä ihan rauhassa omissa käsissäsi. Kuvittele samalla olevasi vaikka veden äärellä jollain rannalla. Vaikkapa lämpimällä rantakalliolla, jota aurinko on koko päivän rauhassa lämmittänyt. Siinä on mukava ja hyvä olla. Katso huoltasi, ajatustasi, sitä palloa. Anna sen liukua mielessäsi kalliolta veteen. Katsele, kuinka aallot tarttuvat palloon. Se nousee ja se laskee. Nousee ja laskee. Vähän kuin ongen koho, joka lepää aalloilla.

Nousee ja laskee. Nousee ja laskee. Loittonee. Se etäännyy koko ajan, kauemmas ja kauemmas. Nousee ja laskee. Nousee ja laskee. Se loittonee.

Jatka edelleen rauhallista hengitystä. Pallea nousee ja laskee. Laita merkille, miten ilma kulkee rauhallisesti sisään ja ulos. Sisään ja ulos. Anna hengityksen kulkea niin vapaasti, kuin se vain voi. Hengitä rauhallisesti ja anna itsesi levätä.

Jos tilanne on sellainen, että voit antaa itsesi nukahtaa, voit jatkaa hengittämistä rauhallisesti ja nukahtaa. Vaihtoehtoisesti voit vetää muutaman kerran henkeä vähän syvempään sisään ja ulos, ja tuoda tietoisuuden takaisin tilaan, jossa olet ja päättää harjoituksen ihan omaan tahtiin.

Joka tapauksessa olo on nyt rauhallinen. Tuomitsematon. Et ole mukana kiireessä, etkä peloissasi kokemassa asioita, vaan havainnoit niitä rauhassa kauempaa.