

Harjoitus: Havainnointi, läsnäolo ja hyväksyntä, teksti

Voit tehdä tämän harjoituksen makuuasennossa tai istuen. Järjestä itsellesi mahdollisimman rauhallinen ja miellyttävä ympäristö harjoitusta varten.

Sulje silmäsi. Anna itsellesi lupa olla vain tässä ja nyt. Ota tämä aika vain itsellesi. Sinä saat olla juuri niin kuin nyt olet. Havainnoi kaikkea mitä sinussa tapahtuu...

Voitko antaa tuon kaiken olla? Vaikka vain tämän hetken.

Jotta tavoittaisit oikean mielentilan, muistuta itsellesi, että nyt on tarkoitus havainnoida läsnä olevaa hetkeä: olla tietoinen kokemuksesta sellaisenaan... Oli se millainen hyvänsä.

Harjoituksen tarkoituksena ei ole muuttaa sitä, miltä sinusta tuntuu, eikä tulla rennommaksi tai tynemmäksi. Tavoitteena on pysähtyä kehon tuntemusten, ajatusten ja tunteiden äärelle. Näistä asioista tietoisiksi tulemisessa on monia hyötyjä hyvinvoinnille, sekä kivun taustasyiden, eli kivun juurille pääsemisessä.

Tukahdutettujen, vaikeiden tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen merkitsee suuntaa kohti tasapainoa ja hyvää oloa. ...huolimatta siitä, että se voi tuntua haastavalta.

On inhimillistä haluta kokea mielihyvää ja välttää mielipahaa, mutta tämä voi johtaa siihen, että energiamme kuluu väärin asioihin...

Välttelemme liikaa ikäviksi ja vaikeiksi nimeämiämme tuntemuksia, ajatuksia tai tunteita... Avoimempi tunteiden kohtaaminen vapauttaa energiaa ja auttaa kohti tasapainoisempaa oloa.

Vie huomio hengitykseesi.

Huomaa, kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos... ja kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja supistuvat... vatsasi kohoaa ja laskee hengityksen rytmissä. Sinun ei tarvitse yrittää mitään. Riittää, että havainnoit... Sinulla on lupa tuntea juuri mitä nyt tunnet.

Mitä tunteita huomaat?

Onko joitakin tunteita ja ajatuksia, jotka ovat vaikeita? Koetko, että sinulla ei saisi olla noita tunteita tai ajatuksia? Havainnoi erityisesti nämä vaikeat tunteet ja ajatukset.

Vie huomio hetkeksi ajatuksiisi: ovatko ne menneessä, tulevassa vai tässä hetkessä?

Mitä ongelmia huomaat mielesi käsittelevän tässä hetkessä?

Juuri nyt?

Huomaatko vastustusta kokemuksiasi tai havaintojasi kohtaan? Tuntuuko jokin asia erityisen haastavalta juuri nyt?

Voitko antaa näille tunteille, ajatuksille ja kehon tuntemuksille tilaa tässä hetkessä?

Vie nyt huomio takaisin hengitykseesi. Anna hengityksen olla ankkuri tähän hetkeen ja rauhoittumiseen tässä hetkessä, riippumatta siitä, mitä juuri nyt tunnet tai ajattelet...

Ajatukset, tunteet ja kehon tuntemukset voivat olla miellyttäviä, epämiellyttäviä tai neutraaleja. Voit antaa niiden tulla ja mennä...

Suuntaa nyt huomiosi kehon fyysisiin tuntemuksiin varsinkin niissä kohdissa, joissa keho painuu lattiaa tai vuodetta vasten.

Keskitä sitten huomiosi vatsan alueelle ja tule tietoiseksi siitä, miten aistimukset muuttuvat vatsan seinämässä, kun ilma virtaa kehoon ja ulos kehosta. Tarkkaile muutaman hengityksen ajan vatsan alueen tuntemuksia, kun hengität sisään ja ulos. Vatsa nousee sisäänhengityksellä ja laskee uloshengityksellä.

Tunnustele sitten, mitä tunnet koko kehossasi.

Voit ikään kuin "skannata" kehosi... havainnoida kehon tuntemuksen varpaista päähän asti... huomioimalla samalla hengityksen virtaamisen aikaan saamat tuntemukset.

Pään alueella huomioi tuntemukset kasvoissa ja sitten koko pään alueella...

Jos huomaat kireyttä tai muita voimakkaita tuntemuksia jossakin kehon kohdassa, voitko antaa niille tilaa olla tämän hetken ajan? Laita kätesi siihen kohtaan kehossasi, jossa tunnet eniten kipua tai muuta epämukavuutta. Mikäli et tunne erityisesti epämiellyttävää oloa missään kohdassa kehoasi, aseta toinen käsi rintakehällesi ja toinen käsi vatsallesi. Kädet viestivät kehollesi, että olet turvassa ja annat myötätuntoa kivulle ja hankalalle ololle. Olet itsesi puolella.

Voit myös auttaa tilan tekemistä näille tuntemuksille ajattelemalla, että hengität suoraan näihin vaikeisiin tuntemuksiin.

Anna itsellesi lupa olla näiden tuntemusten kanssa: tee tilaa näille vaikeille ajatuksille, tunteille ja tuntemuksille...

Voit nyt laskea kätesi takaisin...

Harjoitus saattaa nostaa esiin tukahdutettuja tunteita, tai sitten ei. Kumpikin on täysin ok. Mikäli koet harjoituksen jälkeen tarvetta käsitellä tunteita lisää, niin tee kirjoitusharjoitus: kirjaa ylös huomiosi arvostelematta tai tuomitsematta. Useamman harjoituskerran jälkeen huomaat, että mielen ja kehon tilat vaihtelevat. Jos jokin tunne tai asia nousee useasti pinnalle, on tarpeen mahdollisesti jatkaa asian parissa kirjoittaen tai keskustellen... Usein pelkästään tunteen pintaan nouseminen ja sen hyväksyvä huomioiminen on vapauttavin asia...

Vie lopuksi huomio hengitykseen ja kehoosi.

Mitä voit huomata juuri nyt?