

# Läsnäolo, hengitys ja hyväksyntä

## Harjoitus: Hellitä hetkeksi – läsnäoloharjoitus, teksti

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.

Keskity havainnoimaan hengityksen virtaamista sisään ja ulos. Havainnoi hengitystä odottamatta mitään erityistä tapahtuvaksi. Hengitystä ei tarvitse muuttaa mitenkään.

Kun pysähdyt ja havainnoit hengitystäsi, voit hetken kuluttua huomata, että ajatuksesi saattavat harhailla... Kun havaitset niin käyvän, voit huomata ajatusten virran. Ajatuksia tulee ja menee. Voit havainnoida niitä ja huomata, että ne ovat kuin pilvet taivaalla... tulevat ja menevät... Mitä ajatuksia voit huomata juuri nyt?

Ovatko ne menneessä vai tulevassa? Vai tässä hetkessä?

Sinä et ole ajatuksesi, koska voit havainnoida niitä... ja voit huomata niiden tulevan ja menevän. Voit nyt suunnata huomiosi takaisin hengitykseesi. Keskity havainnoimaan hengityksesi virtaamista. Huomaa kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos. Keuhkosi laajenevat ja supistuvat hengityksen tahdissa... vatsasi kohoaa ja laskee hengityksen rytmissä...

Mikäli ajatuksesi harhailevat pois hengityksen seuraamisesta... Voit vain huomata tämän ilman itseesi kohdistuvaa arvostelua ja palata takaisin havainnoimaan hengitystäsi.

Olet nyt pysähtynyt itsesi äärelle, havainnoinut ajatuksiasi ja keskittynyt hengitykseesi.

Harjoitus on saattanut nostaa pinnalle myös tunteita ja kehon tuntemuksia. Mitä tahansa tunteita, ajatuksia tai kehon tuntemuksia huomaatkaan, voitko antaa niiden olla?

Ne ovat tässä nyt ja saavat olla juuri sellaisia kuin ovat.

Pysähtymis- ja hengityksen seuraamisharjoitukset voivat auttaa rauhoittumaan. Ajatuksesi voivat myös rauhoittua tyyneksi kuin lammen pinta tai sitten eivät. Vaikka kokisitkin tyyneyttä, se saattaa kestää vain hetken. Jos taas tunnet ärtymystä tai turhautumista, sekin on täysin ok. Havainnoitpa itsessäsi mitä tahansa, anna sen vain olla.

Vie vielä huomio hengitykseesi...

Näissä harjoituksissa tärkeää on huomion suuntaaminen ja hyväksyvä havainnointi. Meillä kaikilla on asioita, joita meidän on vaikeaa hyväksyä itsessämme tai maailmassa. Läsnäoloharjoitukset voivat auttaa keskittymään, olemaan läsnä ja valitsemaan asioita, joihin voimme vaikuttaa. Ja asioita, joiden voimme antaa olla... jotka voivat muuttua itsestään. Niin kuin sää, joka vaihtelee... Vesi, joka virtaa.. pilvet, jotka tulevat ja menevät...