



# Kohdenna tarkkaavaisuus

---

Valmistautuminen harjoitteeseen:

Valitse ennen harjoitteen alkua miellyttävä kohde, johon voit kiinnittää katseesi. Se voi olla esimerkiksi maisema, esine tai kuva seinällä. Tässä tekstissä käytämme visuaalisena kohteena maisemaa.

Tarkoitus ei ole tehdä visuaalisesta kohteesta erityisiä havaintoja. Kohde toimii ankkurina, johon huomio ja tarkkaavaisuus kohdistetaan silloin, kun mieli takertuu ajatuksiin.

Voit käyttää harjoitteen aikana myös audiitiivista aistikanavaa eli kuuloa, jos koet sen itsellesi sopivampana. Voit laittaa miellyttävää musiikkia, kuten rauhallista klassista melodiaa taustalle harjoitusta tehdessäsi. Tarkoitus ei ole tehdä musiikista havaintoja, eikä siten pohtia musiikin olemusta. Musiikkia voidaan käyttää aistiankkurina yhdessä hengityksen kanssa, kun mieli takertuu yksittäisiin ajatuksiin tai havaintoihin.

Harjoitteen kokonaiskesto on viisi minuuttia, mutta tarvittaessa voit jatkaa pidempäänkin. Jos et käytä musiikkia, laita itsellesi vaikka lempeä merkkiäni soimaan, kun aika on päättynyt.

Siirry nyt itse harjoitteeseen.

Ota hyvä asento tuolilla, ja anna jalkapohjien asettua tukevasti lattiaa vasten. Reiden takaosat lepäävät alustaa vasten ja yläselkä selkänojaa vasten.

Aseta molemmat kädet syliin, ja anna reisien kannatella käsiäsi siten, että kämmenet ovat auki ylöspäin ja kädenselkä reisiä vasten.

Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin ilman erillistä työtä – sisään ja ulos. Sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ulospäin ja uloshengityksen aikana se laskeutuu alas. Sisään- ja uloshengityksen jälkeen seuraa lyhyt tauko ennen uuden sisäänhengityksen alkua.

Hengitys toimii ankkurina harjoituksen aikana siten, että voit palauttaa huomiosi milloin tahansa sisään- ja uloshengityksen rauhalliseen rytmiin. Keskity hengitykseen aina, jos ajatuksesi kiinnittyvät liikaa ja koet vaikeaksi siirtää tarkkaavaisuutta valittuun kohteeseen.

Jos vielä tässä vaiheessa haluat korjata asentoasi miellyttävämmäksi, voit sen tehdä. Pyri kuitenkin myöhemmässä vaiheessa säilyttämään valittu asento, koska silloin liikehdintä ei vie tarkkaavaisuutta muualle. Edelleen voit aina palauttaa huomiosi hengitykseen, jos mielesi alkaa takertua liikaa yksittäisiin ajatuksiin.

Siirrä sitten huomiosi edessä olevaan maisemaan. Anna katseesi levätä maisemassa ilman, että aktiivisesti liikuttaisit silmiäsi tai alkaisit tutkia maisemaa. Sinun ei tarvitse tehdä havaintoja maisemasta, vaan saat ikään kuin ottaa vastaan silmiesi kautta tulevaa näkymää ilman tarvetta jäädä analysoimaan tai pohtimaan sitä.



Valitse sitten näkymästä kohde, johon viet tarkkaavaisuutesi. Edelleenkin sinun ei tarvitse tutkia maisemaa, saat vain antaa silmiesi levätä valitsemassasi kohteessa. Jos kohde on sinua lähellä, se rajautuu pienemmäksi kuin etäällä oleva kohde. Anna nyt silmiesi rauhoittua tähän valitsemaasi kohteeseen. Jos katseesi lähtee vaeltamaan kohteesta, voit palauttaa sen aina rauhallisen päättäväisesti takaisin.

Rauhoitu vastaanottamaan silmiesi antamaa näkymää, kuten värejä ja muotoja, ilman, että jätät analysoimaan tai pohtimaan sitä. Näköaistin kautta tuleva informaatio virtaa silmiesi kautta, ja mielesi saa levollisena vastaanottaa sen tuomaa viestiä takertumatta yksittäisiin ajatuksiin.

Anna katseesi edelleen levätä kohteessaan, ja vie huomio takaisin hengitykseen. Huomaa, kuinka sisäänhengityksessä rintakehäsi laajenee ja vatsanpeitteet nousevat ja kuinka uloshengityksessä ne painuvat takaisin alkuperäiseen asentoon. Hengitys virtaa omaan tahtiinsa sisään ja ulos ilman erillistä työtä tai ponnistusta. Voit levollisesti jäädä tarkkailemaan hengitystä aivan kuin ulkopuolisena.

Sinulla on nyt kaksi ankkuria: edessäsi oleva maisemakenttä ja hengitys. Voit palauttaa tarkkaavaisuutesi niihin aina, jos mielesi alkaa liikaa takertua yksittäisiin ajatuksiin tai havaintoihin.

Saat olla tässä hetkessä ilman kiirettä seuraavaan. Voit seurata erilaisia mieleesi nousevia ajatuksia kuin ilmapalloja, jotka lipuvat mielesi kenttään ja sieltä pois. Sinun ei tarvitse tarttua niihin, ja jos huomaat tarttuneesi, saat päästää ajatuksesta irti ja huomaat sen lentävän pois.

Ajatukset ja tunteet tulevat mennäkseen taas pois. Huomaat, kuinka voit niiden antaa tulla ja mennä omaan tahtiin etkä ole velvoitettu tekemään niille mitään erityistä.

Voit jäädä tähän hetkeen, levollisena ilman ponnistelevaa ajatustyötä...

(Jatka edelleen harjoitetta, kunnes valitsemasi merkkiääni soi)

---