



Istumameditaatio

Hakeudu tämän istumameditaation aluksi mukavaan ja rentoon istuma-asentoon, jossa selkä on suorana, mutta ei jäykkänä. Kädet lepäävät reisillä tai sylissä. Jos istut tuolilla, painautuvat jalkapohjat lattiaa vasten.

Anna silmiesi sulkeutua kevyesti. Voit myös jättää silmät auki ja laskea katseen lattiaan reilun metrin päähän eteesi.

Kun olet valmis, kohdista huomio kehoosi. Tunne, kuinka selkäranka kohoaa ylös lantiosta. Tunne, kuinka pää on tasapainossa selkärangan yläpäässä.

Anna hartioiden valahtaa alas. Anna rintakehän avautua. Vedä leukaa hieman sisäänpäin.

Tunne nyt, miltä kehon paino tuntuu. Miltä tuntuu, kun pakarat painautuvat alustaan vasten?

Aisti kosketuksen ja paineen tunne niissä kohdissa, joissa keho koskettaa lattiaa. Aisti, miltä tuntuu, kun kädet lepäävät reisillä. Asettaudu tuntemaan kaikki istumisen herättämät aistimukset sellaisina kuin ne ovat tässä hetkessä.

Anna nyt kaikkien ajatusten etäännyä taka-alalle. Anna huomion asettua hengityksen liikkeisiin.

Ole tietoinen jatkuvasti muuttuvista tuntemuksista samalla, kun hengitys virtaa sisään ja ulos.

Keskitä huomiosi siihen, missä tunnet hengityksen kaikkein selvimmin. Kenties se tuntuu selvimmin vatsassa, vatsan liikkeissä tai rinnassa. Tai ehkä se tuntuu selvimmin sierainten aistimuksissa ja ylähuulessa. Samalla ilmavirta kulkee sisään ja ulos.

Kannattaa valita yksi tietty kohde, johon keskityt koko harjoituksen ajan, sen sijaan, että siirtyisit yhdestä kohteesta toiseen.

Tässä ohjataan keskittymään hengityksen liikkeisiin palleassa: lievään venytyksen tuntuun, kun hengitys virtaa sisään ja pallea laajenee, ja lievään hellittämisen tuntuun, kun hengitys virtaa ulos ja pallea laskeutuu.

Voit laskea käden vatsallesi avuksi. Tunne, kuinka pallea työntyy lempeästi kättä vasten jokaisella sisäänhengityksellä. Tunne myös, kuinka pallea laskeutuu käden alla jokaisella uloshengityksellä.

Hengitystä ei tarvitse kontrolloida millään tavalla. Anna sen vain kulkea itsestään.

Koeta, pystytkö aistimaan hengityksen koko ajan, kun hengität sisään. Tunnetko sen jokaisella sisäänhengityksellä ja koko ajan jokaisella uloshengityksellä?

Saatat ehkä huomata pienen tauon uloshengityksen ja sitä seuraavan sisäänhengityksen välillä. Samoin voit huomata tauon sisäänhengityksen ja alkavan uloshengityksen välillä. Anna vain tietoisuuden levätä lempeästi hengityksen liikkeissä.

Ajatukset tietenkin harhailevat pois hengityksestä, niin ajatukset tekevät. Aina kun huomaat, että et ole enää keskittynyt hengitykseen, pysähdy hetkeksi katsomaan, mihin mieli on mennyt. Irrota sitten huomio siitä. Tuo huomio lempeästi takaisin hengityksen luo: siihen, kuinka pallea kohoaa ja laskee hengityksen mukana.



Pidä mielessä, että vaikka huomio lähtisi useastikin harhailemaan, voit aina palata takaisin hengitykseen. Hengitys on ankkuri, joka kytkee sinut takaisin nykyhetkeen. Hengityksen avulla voit aloittaa uudestaan, milloin vain.

Hengitystauko n. 1,5 minuuttia.

Anna nyt tietoisuuden kentän laajeta tuntemuksiin kaikkialla kehossasi aina ihoon saakka. Ehkä aistit, miltä ilma tuntuu keholla. Aisti koko keho, kun istut tässä. Ole tietoinen hengityksestä samalla, kun tiedostat laajemmin koko kehon.

Tiedosta, miltä tuntuu niissä kohdissa, joissa pakarot koskettavat alustaa. Tunnetko painetta tai lämpöä?

Aisti tuntemukset siinä, missä kädet lepäävät reisillä. Aisti, miltä tuntuu, kun jalat koskettavat lattiaa.

Tietoisuus täyttää kehon. Se ympäröi kehon. Koko keho tuntuu elävältä ja valppaalta.

Saatat huomata, miten aistimukset syntyvät, kestävät hetken aikaa ja sitten haihtuvat. Ne lopulta muuttuvat joksikin muuksi.

Voit kokeilla muuttaa huomion polttopistettä ikään kuin se olisi kameran objektiivi. Välillä tarkennat lähelle ja tutkit jonkin tietyn alueen tuntemuksia. Välillä taas laajennat tietoisuuden tilaa niin, että se käsittää koko kehon.

Jos tiedostat jossain päin kehoa tuntemuksia, jotka ovat erityisen voimakkaita tai tuntuvat vaativan huomiota, kokeile, onko mahdollista kohdistaa huomion suoraan siihen kohtaan, jossa tuntemukset ovat kaikkein voimakkaimpia.

Tutki, millaisia nuo tuntemukset tarkalleen ovat. Missä tuntemukset alkavat, ja mihin ne loppuvat? Missä ne ovat kaikkein voimakkaimpia? Miten ne vähitellen muuttuvat? Siirtyvätkö ne kehossa?

Antaudu vain tuntemaan, mitä tässä hetkessä tuntuu. Tuntemuksista ei tarvitse ajatella mitään erityistä.

Jos tiedostat epämiellyttäviä tuntemuksia, pane merkille, kuinka keho niihin reagoi. Havaitsetko välttelyn merkkejä, jännitystä, kireyttä tai halua sysätä ikävät tuntemukset syrjään?

Missä päin kehoa nämä tuntemukset ovat kaikkein voimakkaimpia? Muuttuvatko ne vähitellen? Koeta, pystytkö tunnistamaan kehosi totunnaisen tavan reagoida epämiellyttäviin tuntemuksiin. Miten välttely sinun kohdallasi ilmenee?

Hengitystauko n. 2 minuuttia.

Nyt voit kokeilla huomion laajentamista niin, että tiedostat kehon kokonaisuudessaan ja kehon jatkuvasti muuttuvat tuntemukset. Tunne, kuinka elämä virtaa kaikkialla kehossasi.



Jos tulet tietoisiksi epämiellyttävistä tuntemuksista, voit kokeilla, onko noita tuntemuksia mahdollista pidellä lempeästi laajemmassa tietoisuudenkentässä. Voitko tuntea ne osana laajempaa tuntemusten kokonaisuutta?

Ikään kuin tuuditat kaikkia kehon tuntemuksia ystävällisessä avarassa tietoisuudessa, joka sulkee sisäänsä kaiken.

Hengitystauko n. 2 minuuttia.

Seuraavaksi jätä kehon tuntemukset ja keskity kuulemiseen. Kohdista huomio korviisi. Anna tietoisuuden avautua ja laajeta niin, että vastaanotat äänet niiden syntyessä riippumatta siitä, missä päin ne syntyvät.

Ääniä ei tarvitse etsiä, eikä tarvitse yrittää kuulostella tietynlaisia ääniä. Anna vain tietoisuutesi olla avoin ja vastaanottaa ääniä kaikista suunnista. Ääniä, jotka kuuluvat läheltä. Ääniä, jotka kuuluvat kaukaa. Ääniä, jotka ovat selviä. Ääniä, jotka ovat vaimeita.

Tiedosta tila äänien välissä. Tiedosta hiljaisuus.

Tiedosta äänet ääninä, pelkkinä kuuloaistimuksina. Aina kun huomaat ajattelevasi ääniä, kuten pohtivasi pidätkö niistä tai mitä ne mahtavat tarkoittaa, kokeile, pystytkö palaamaan takaisin. Pystytkö pelkästään kokemaan äänet siinä hetkessä?

Tiedosta niiden voimakkuus ja korkeus. Tiedosta, kuinka ne muuttuvat hetkestä toiseen.

Aina kun huomaat, että tarkkaavaisuutesi ei ole enää kohdistunut ääniin, joita siinä hetkessä kuuluu, pane lempeästi merkille, missä mielesi on ollut. Palaa sitten taas tiedostamaan äänet ääninä.

Ankkuroi itsesi näin nykyhetkeen. Aivan samoin kuin aikaisemmin käytit hengitystäsi ankkurina.

Tiedosta, kun äänet syntyvät, kestävät hetken ja sitten katoavat. Tiedosta myös hiljaiset hetket, kun yksi ääni on lakannut kuulumasta eikä seuraavaa vielä kuulu.

Voit ehkä aistia tilan, josta äänet nousevat. Lepää siinä hiljaisuudessa.

Hengitystauko n. 2 minuuttia.

Kun siltä tuntuu, anna äänien tiedostamisen jäädä. Keskitä sitten huomiosi ajatuksiisi mielensisäisinä tapahtumina. Toimi samoin kuin ääniä tarkkaillessasi, jolloin keskityit tiedostamaan, kun ääniä syntyy, kehittyy ja katoaa.

Keskity nyt samalla tavalla tiedostamaan mielessäsi syntyviä ajatuksia. Pane ajatukset merkille. Huomaa, kun ne heräävät. Keskitä huomio niihin, kun ne kulkevat mielen läpi. Näe, miten ne lopulta katoavat.



Ajatusten kulkua ei tarvitse yrittää ohjailla. Anna niiden vain herätä ja kadota luonnollisesti. Aivan samoin kuin menettelit äänten kanssa, kun ne ilmaantuivat ja katosivat.

Ajatusten tiedostaminen voi olla helpompaa, jos ajatukset nähdään valkokankaalle projisoituina.

Istutaan katsomassa valkokangasta, ja odotetaan ajatusten ja mielikuvien ilmestyvän sille. Kun niin käy, pidä huomio ajatuksessa niin kauan kuin se on valkokankaalla. Kun se häviää, päästä siitä irti.

Voit myös kuvitella ajatusten olevan pilviä tai lintuja, jotka liikkuvat laajan avaran taivaan halki. Voit myös kuvitella niiden olevan lehtiä, jotka liikkuvat puron pinnalla virtauksen vietävänä.

Jos joihinkin ajatuksiin liittyy voimakkaita tunteita, huomioi niiden tunnelataus ja anna niiden vain olla. Niihin ei tarvitse reagoida millään tavalla.

Jos jossain vaiheessa tiedostat, että mielesi ei ole enää keskittynyt, se on hajallaan tai se joutuu jatkuvasti ajatusten ja kuvitelmien vietäväksi, voi olla hyvä siirtää huomion keskipistettä ja tarkkailla, kuinka ajatukset ja tunteet vaikuttavat kehoon.

Jos et pidä siitä, mitä tapahtuu, saatat tuntea lihasten supistelua tai kireyttä kasvoissa, hartioissa tai ylävartalossa. Voit tuntea halua sysätä ajatukset ja tunteet syrjään sekä halua vältellä niitä.

Pidä mielessäsi, että jos huomaat jatkuvasti uppoutuvasi ajatuksiin, voit aina palata takaisin hengitykseen ja siihen, miltä koko keho tuntuu, kun istut tässä ja hengität.

Voit käyttää tätä keskittymiskohteena, jonka avulla voit ankkuroida ja vakauttaa tietoisuutesi.

Ole avoin samanaikaisesti kaikille kokemuksille, joita tietoisuudenkentässä nousee esiin.

Ota kaikki kokemukset vastaan tietoisesti, ystävällisesti ja varauksetta. Ole tietoinen kaikesta, mitä koet mielen laajassa avaruudessa.

Jos mikään tietty kokemus ei vaadi huomiotasi, koeta yksinkertaisesti vain levätä tietoisuudenkentässä. Voit levätä vaivattomasti tietämisessä.

Istut tässä tietoisena, valppaana ja vailla mitään aikeita. Mitään ei tarvitse tapahtua. Minkään ei tarvitse olla toisin kuin se on nyt.

Hengitystauko n. 1,5 minuuttia.

Tämä istumameditaatio lähestyy loppuaan, ja voit vielä hetkeksi palata hengityksen pariin ja tiedostaa sen. Tiedosta, milloin hengität sisään. Tiedosta, milloin hengität ulos. Hengitä lempeästi hiljaisuudessa.
