



# Vaikeuksien tutkiminen

---

Asetu istumaan tuolille, tyynylle tai jakkaralle. Etsi asento, joka ilmentää valppautta ja läsnäoloa.

Hakeudu rauhassa mukavaan asentoon, jossa selkä on suorana, mutta ei jäykkänä, ja pää on tasapainossa. Vedä leukaasi aavistuksen verran sisäänpäin.

Jos istut tuolilla, anna selän olla hieman erossa tuolin selkänojasta. Hartiat voivat valahtaa alas ja rentoutua. Tiedosta ne kohdat, joissa kehosi koskettaa istuinta. Tiedosta myös kaikki muut tuntemukset kehossasi.

Havainnoi, tuntuuko jossain päin kehoa jännitystä tai kireyttä, ja hellitä niistä. Pidä mielessäsi, että tässä ei tavoitella mitään tai yritetä saavuttaa mitään erityistä olotilaa.

Se riittää, että olet nyt tässä. Hetkestä toiseen, juuri sellaisena kuin olet. Oli vointisi mikä tahansa. Näin on juuri nyt.

Pyri tiedostamaan kaikki. Mitä hetkestä toiseen tapahtuu?

Sitten suuntaa huomiosi hengitykseesi. Seuraa, kun se virtaa kehoon ja kehosta ulos. Havainnoi, miltä hengitys tuntuu vaikkapa nenässä ja sieraimissa. Miltä nenässäsi tuntuu kullakin sisäänhengityksellä ja kullakin uloshengityksellä?

Siirrä sitten huomiosi rintakehäsi. Tarkkaile, miltä rintakehässä tuntuu, kun se laajenee aina sisäänhengityksen myötä ja laskeutuu jokaisen uloshengityksen myötä.

Siirrä sitten huomiosi vatsaasi. Aisti kaikki tuntemukset vatsassa, kun ilma virtaa sisään kehoon ja pois kehosta.

Voit jatkaa hengityksen seuraamista vatsassa tai seurata hengitystä siellä, missä se tuntuu nyt selvimmin ja elävimmän.

Anna huomion levätä tässä yhdessä paikassa: nenässä, rintakehässä tai vatsassa. Pysy valitsemassasi paikassa, oli se mikä tahansa. Anna huomiosi levätä kevyesti tässä yhdessä paikassa, ja havainnoi sisään- ja uloshengityksen herättämiä tuntemuksia. Älä yritä hallita hengitystäsi millään tavalla. Anna vain hengityksen kulkea omaa kulkuaan.

Voit muutaman seuraavan hengityksen ajan keskittyä erityisesti siihen, mitä aistimuksia sisäänhengitys herättää.

Jätä sitten sisäänhengitys, ja keskity muutaman seuraavan hengityksen ajan erityisesti uloshengityksen herättämiin aistimuksiin.

Keskity sitten hengitykseen koko matkalta: sekä sisään- että uloshengitykseen.

Saatat huomata aina silloin tällöin, että mielesi harhautuu pois hengityksestä. Ajatukset, tunteet, haaveet tai äänet vievät huomiosi muualle. Heti kun tiedostat, että huomiosi on vaeltanut muualle hengityksestä, pane vain merkille, mihin mieli on mennyt. Saata sitten huomio hyvin lempeästi takaisin hengityksen luo.



Mieli lähtee harhailemaan kerta toisensa jälkeen, ja silloin sinun tulee yksinkertaisesti panna merkille, mihin se on harhaillut, ja taas kerran saattaa se takaisin ilman, että soimaat itseäsi. Ilman, että olet kriittinen tai tuomitseva.

Päästä irti, ja palaa takaisin kerta toisensa jälkeen. Aloita jälleen alusta seuraavan hengityksen myötä.

Tarkista aina välillä, onko asentosi hyvä. Istutko yhä pystysuorassa ja arvokkaassa asennossa siten, että pää on tasapainossa?

Laajenna nyt huomionalaa niin, että se käsittää koko hengityksen kulun. Tunne jokainen sisäänhengitys ja jokainen uloshengitys. Tunne nenä, rintakehä ja vatsa.

Pidä huomio hengityksessä koko sen kulun ajan, hetkestä toiseen.

Laajenna sitten huomionalaa vielä lisää niin, että se käsittää koko kehon, kun istut tässä ja hengität. Ole tietoinen hengityksen herättämistä aistimuksista. Salli itsesi tiedostaa myös kaikki muut aistimukset, joita kehossasi juuri tällä hetkellä on.

Voit tuntea, miten jalat koskettavat lattiaa. Havainnoi, miten reidet ja pakarat painautuvat tuoliin. Miltä kädet tuntuvat sylissä?

Olet tietoinen kokonaisuudesta aistimusmaisemasta, joka kehossasi on juuri nyt. Tiedostat tuntemuksesi ihon pinnalta syvälle kehon sisälle saakka.

Pane merkille, kuinka voit halutessasi tarkentaa huomiosi joihinkin tiettyihin tuntemuksiin yhdessä kehon osassa.

Tutki uteliaasti, mitä tässä on juuri nyt. Huomaa tuntemusten sisällä olevat tuntemukset. Havainnoi, miten kehon tuntemukset muuttuvat ja virtaavat hetkestä toiseen. Keskity nyt tiedostamaan jokin tietty kehonosa, jota haluat tutkia tarkemmin.

Pane myös merkille, että voit laajentaa huomion alaa jostakin tietystä kohteesta niin, että koko keho lepää tietoisuudessa.

Keskity nyt rauhassa tutkimaan, millaista on olla tässä ja millaista on pidellä koko kehon maisemaa avarassa tietoisuudessa.

Kun istutaan tällä tavoin pitkän aikaa, ilmaantuu ajatuksia ja tunteita esiin. Ne voivat viedä tarkkaavaisuuden kauas pois siitä, mihin oli tarkoitus keskittyä.

Tähän saakka, kun näin on käynyt, on sinua neuvottu yksinkertaisesti vain huomioimaan, mihin mieli on mennyt, ja sitten lempeästi ja päättäväisesti saattamaan huomio takaisin hengitykseen, kehoon tai muuhun, johon oli tarkoitus keskittyä.

Nyt on mahdollisuus perehtyä toisenlaiseen tapaan suhtautua näihin ajatuksiin, tunteisiin ja kaikkeen muuhun, joka voi saada mielen harhailemaan. Sitä voit käyttää etenkin silloin, kun huomaat, että ajatukset hakeutuvat toistuvasti saman aiheen pariin.

Sen sijaan, että toisit huomion ajatuksen tai tunteen parista takaisin, kokeile, voiko tuon ajatuksen tai tunteen antaa jäädä mielen työpöydälle.

Siirrä sitten huomio kehoon. Havainnoi, tiedostatko kehossa fyysisiä tuntemuksia, jotka liittyvät tuohon ajatukseen tai tunteeseen. Jos havaitset epämiellyttäviä ajatuksia, voit ehkä panna merkille, tuntuuko jossain päin kehoa jännitystä, kireyttä tai supistelua.



Kun olet tunnistanut tällaisia aistimuksia jossain päin, keskitä tarkoituksella huomiosi tuohon kehon osaan.

Joten jos nyt huomaat ajatuksia tai tunteita, jotka häiritsevät keskittymistäsi, voit kokeilla niihin tätä uutta suhtautumistapaa. Anna noiden ajatusten tai tunteiden vain olla siinä. Kohdistu sitten tarkoituksella huomio siihen kohtaan kehoa, jossa tuntemukset ovat kaikkein voimakkaimpia.

Voit kuvitella, että hengität sisään tähän kehon osaan. Uloshengityksessä hengität siitä ulos. Toimit aivan samalla tavalla kuin toimit kehomeditaatiossa.

Aistimuksia ei pyritä muuttamaan, niitä vain tutkitaan. Ne vain tunnetaan selvästi. Näin avaudutaan kaikelle sille, mikä on läsnä.

Voit sanoa mielessäsi: "Näin on hyvä. Tuntuu mitä tahansa, minä vain tunnen sen ja olen avoin sille."

Suuntaa hengitys noihin tuntemuksiin sisäänhengityksellä ja niistä ulos uloshengityksellä. Jos huomio ei enää hakeudu muualle, voit palata takaisin ja keskittyä taas aistimaan, miltä tuntuu istua tässä ja hengittää.

Jos mielessäsi ei juuri nyt ole mitään erityistä vaikeaa asiaa tai huolenaihetta, voit kokeilla tätä uutta suhtautumistapaa tuomalla tietoisesti mieleesi jonkin itsellesi ajankohtaisen huolenaiheen tai vaikean asian.

Sen ei tarvitse olla mikään iso asia. Se voi olla jokin tilanne, ihminen tai hankaluus, jonka pystyt tuomaan mieleesi. Jos mitään ei tule mieleesi, voit valita jonkin menneen asian, joka on aiheuttanut mieliharmia. Se voi olla lähimenneisyydestä tai kauempaa.

Palauta tuo vaikeus mieleesi juuri nyt, ja anna sen olla tässä.

Kun tuo vaikeus on mielessäsi, anna sen olla mielen työpöydällä. Siirrä sitten huomio kehoosi. Tarkkaile, huomaatko kehossasi fyysisiä tuntemuksia, jotka liittyvät tuohon vaikeaan asiaan.

Kohdistu huomio juuri siihen kohtaan, jossa tuntemukset ovat voimakkaimpia. Anna tuntemusten olla huomiosi keskipisteessä.

Siirry mahdollisimman lähelle tätä kehon osaa. Tutki, minkälaisia tuntemuksia siinä tarkalleen ilmenee.

Tiedosta nämä fyysiset tuntemukset juuri sellaisina kuin ne ovat kussakin hetkessä. Hengitä niiden läpi.

Avaudu tuntemuksille. Voit ehkä jopa sanoa mielessäsi: "Minä voin olla avoin kaikelle."

Koeta pysytellä tässä tietoisuuden tilassa. Tutki näitä kehollisia tuntemuksia ja omia reaktioitasi niihin. Hengitä niiden mukana. Hyväksy ne. Anna niiden olla. Salli niiden olla juuri sellaisia kuin ne ovat.

Ja kun hengität ulos, anna hyväksyvän ja avoimen asenteen syventyä. Voit sanoa nuo sanat: "Avaudun. Pehmenen."

Älä yritä muuttaa tuntemuksia, vaan tutki niitä: syvällisesti, ystävällisen uteliaasti ja myötätuntoisesti.

Jos sinulla ei ole fyysisiä tuntemuksia, jotka liittyvät mielessäsi olevaan vaikeaan asiaan, kohdistu hengitys mihin tahansa aistimukseen, joita kehossasi tunnet. Sillä ei ole väliä, onko niillä yhteyttä tähän vaikeaan asiaan vai ei.



Muistuta itseäsi aina välillä, että sinun ei tarvitse pitää näistä tunteista. On luonnollista, jos niitä ei halua. Voit ehkä sanoa mielessäsi: "Ei näitä tunteita tarvitse haluta. Ne ovat nyt tässä, ja minä olen avoin niille. Minä tutkin niitä sellaisina kuin ne ovat."

Kun huomaat, että keholliset tuntemukset eivät enää vedä huomiota puoleensa, voit halutessasi alkaa taas keskittyä kokonaan istumiseen. Voit havainnoida, miten hengitys kulkee sisään ja ulos kehosta, hetkestä toiseen.

Voit halutessasi myös tehdä tämän kokeen uudelleen. Voit tuoda mieleesi jonkin toisen vaikeuden ja tutkia sitä kehon kautta.

Kun tämä istumameditaatio lähestyy loppuaan, kohdistu huomio taas hengitykseen. Keskity tuntemaan sisään- ja uloshengityksen herättämiä aistimuksia. Keskitä huomio siihen kohtaan, jossa tunnet hengityksen liikkeitä kaikista selvimmin juuri nyt. Anna tarkkaavaisuuden pysyä tässä kohdassa, hetki hetkeltä.

Maadoita itsesi hengityksen avulla läsnä olevaan hetkeen, ja saat siitä voimaa, eheyttä ja rauhaa.

---