



# Harjoitus: Ilmapalloajatusäänite tekstinä

---

## Tavoite

Opit pysähtymään ja havainnoimaan mielessäsi liikkuvia asioita rauhallisesti.

## Ohje

Tässä noin 8 minuutin pituisessa harjoituksessa opettelet sietämään paikoillaan olemista sekä havainnoimaan omia ajatuksiasi. Lyhytkin huomion kohdentamisen ja siirtämisen harjoittelu parantaa keskittymiskykyä ja mielen hyvinvointia, kunhan se on riittävän säännöllistä.

Kerralla ei tarvitse harjoitella pitkään. Siksi tämä harjoitus sopii myös henkilöille, joille pysähtyminen ja paikoillaan pysyminen on vierasta ja epämukavaa. Jos harjoitus tuntuu juuri sinulle mahdottomalta, muista, että kyseessä taito, joka useimmilla paranee harjoittelemalla.

Valitse ennen harjoituksen aloittamista rauhallinen paikka, jossa voit istua alas. Varmista, ettei sinua häiritä eikä tilassa ole liikaa melua tai liikettä. Edessäsi voi olla seinä, taulu, juliste tai muu suhteellisen paikoillaan pysyvä näkymä.

Harjoitus on tilaisuus oppia hallitsemaan huomiota lempeästi ja rauhallisesti. On normaalia, että huomio harhailee ja sitä täytyy useasti palauttaa tiettyyn kohteeseen.

Jos harjoitus tuntuu aluksi hyvin epämukavalta, ei sitä tarvitse ensimmäisillä kerroilla tehdä loppuun. Pidennä harjoitusaikaa, kunnes pystyt suorittamaan sen loppuun asti.

Mikään taito ei kehity hetkessä, joten älä luovuta yhden tai kahden kokeilun jälkeen. Käytä äänitettä alkuun apuna. Myöhemmin voit toteuttaa harjoituksen ulkomuistista ilman äänitteen kuuntelemista. Ajasta tällöin hälytys soimaan 8:03 minuutin kuluttua.

---

## Voit kuunnella tai lukea harjoituksen.

Ota hyvä asento. Anna jalkapohjiesi asettua tukevasti lattiaa vasten. Tunnet kehon eri osien painautuvan istuimeen.

Aseta molemmat kädet syliisi kämmenet auki ylöspäin. Tunnet kämmenselät reisiäsi vasten.

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

Harjoituksen aikana voit palauttaa huomiosi milloin tahansa sisään- ja uloshengityksen rauhalliseen rytmiin. Keskity hengitykseen aina, jos ajatuksesi syventyvät liiallisesti yhteen asiaan ja siitä on vaikea päästää irti.

Jos vielä tässä vaiheessa haluat korjata asentoasi miellyttävämmäksi, voit sen tehdä. Pyri tästä eteenpäin säilyttämään valittu asento, koska silloin oma liikehdintäsi ei vie huomiotasi muualle.

Edelleen voit aina palauttaa huomiosi hengitykseen, jos mielesi alkaa takertua liikaa yksittäisiin ajatuksiin. Siirrä sitten huomiosi edessä olevaan näkymään. Katso eteenpäin.



Anna katseesi levätä edessäsi olevassa näkymässä. Silmät voivat levätä. Koeta välttää niiden liikuttamista. Ota vastaan silmiesi kautta tulevaa näkymää sellaisena kuin se on. Sinun ei tarvitse eritellä sen yksityiskohtia tai ominaisuuksia tarkemmin. Pidä vain huomiosi siinä.

Valitse sitten näkymästä jokin osa katseesi kohteeksi ja samalla huomiosi kohteeksi. Se voi olla esimerkiksi ikkunasta näkyvä puu, seinällä oleva taulu tai vaikka tahra tapetissa. Edelleenkin sinun ei tarvitse tutkia kohdetta tarkemmin. Saat vain antaa silmiesi levätä valitsemassasi kohteessa.

Anna nyt silmiesi rauhoittua tähän valitsemaasi kohteeseen. Jos katseesi lähtee vaeltamaan kohteesta, voit palauttaa sen aina rauhallisen päättäväisesti takaisin. Rauhoitu vastaanottamaan silmiesi antamia näkymiä, kuten värejä ja muotoja, ilman, että jätät analysoimaan tai pohtimaan niitä sen pidemmälle.

Ei haittaa, vaikka erilaisia ajatuksia tulee ja menee. Tarkoitus ei ole tyhjentää mieltä ajatuksista vaan antaa niiden olla. Silmien kautta virtaa tietoa. Mielesi saa vastaanottaa silmien tuomaa viestiä takertumatta yksittäisiin ajatuksiin.

Anna katseesi edelleen levätä kohteessaan, ja vie huomio takaisin hengitykseesi. Huomaa, kuinka sisäänhengityksessä vatsasi kohoaa ja kuinka uloshengityksessä se painuu takaisin alkuperäiseen asentoonsa. 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: silmiesi edessä oleva kohde sekä oma hengityksesi. Voit palauttaa tarkkaavaisuutesi jompaankumpaan aina, kun mielesi alkaa liikaa takertua yksittäisiin ajatuksiin tai havaintoihin.

Ole nyt tässä hetkessä kaikessa rauhassa, ilman kiirettä seuraavaan hetkeen. Voit seurata erilaisia mieleesi nousevia ajatuksia kuin ilmapalloja, jotka lipuvat mielesi kenttään ja sieltä pois. Sinun ei tarvitse tarttua niihin. Jos huomaat tarttuneesi, saat päästää ajatuksesta irti ja huomata sen lentävän pois.

Ajatukset ja tunteet tulevat mennäkseen taas pois. Huomaat, kuinka voit antaa niiden tulla ja mennä omaan tahtiinsa. Sinun ei tarvitse tehdä niille mitään erityistä. Voit jäädä tähän hetkeen, ja olla levollisena ilman erityisiä ponnisteluja.

Jos huomaat jonkun ajatuksen vievän mukanaan, pistä se rauhallisesti merkille ja pyri päästämään ilmapallosta irti. Katso mielessäsi ilmapallon loittonemista. Tarvittaessa ohjaa tarkkaavaisuutesi lempeästi takaisin silmien edessä olevaan kohteeseen tai omaan hengitykseesi. Kumpi vain tuntuu helpommalta

Jää tähän hetkeen nyt rauhassa. Voit olla tässä kaikessa rauhassa siihen asti, kunnes kuulet äänimerkin ja harjoitus päättyy.