



# Harjoitus: Hyväksy ja toimi -meditaatio

---

Ota mukava asento siinä, missä olet. Anna silmiesi sulkeutua kevyesti. Anna itsesi rentoutua.

Hengitä syvään ja rauhallisesti. Kun hengität, kokeile samalla kohdistaa huomiosi tuntemuksiin kehossasi. ... kun ilma virtaa sisään ... ja ulos.... ikään kuin ensi kertaa huomaisit oman hengityksesi.

Hengitä hitaasti sisään ja ulos. Anna ajatusten ja tunteiden liikkua vapaasti... niiden, joista pidät.... ja niiden, joista et pidä.

Hengitä edelleen hitaasti ja rauhallisesti... sisäänhengitys.... uloshengitys... Anna ajatusten ja tunteiden olla juuri sellaisia kuin ne ovat.

Hengitä syvään, hitaasti ja rauhallisesti. Anna ajatusten ja tunteiden tulla ja mennä vapaasti, omaan tahtiinsa. Hyväksy ne sellaisenaan, ilman tarvetta arvostella niitä tai pyrkiä niistä eroon. Anna niiden vain tulla ja mennä.

Hyväksy ajatukset ja tunteet. Silti sinun ei tarvitse pitää niistä tai haluta niitä.

Eikä sinun tarvitse pitää siitä tilanteesta, jossa olet. Anna vain ajatusten ja tunteiden tulla ja mennä vapaasti. Anna tilanteesi olla nyt juuri sellainen kuin se on. Ja anna asioiden olla niin kuin ne ovat juuri nyt.

Jos sinun on vaikea hyväksyä sitä, mitä koet, voit aloittaa siitä, että hyväksyt vaikeutesi hyväksyä... että todella haluaisit ajatustesi, tunteidesi ja tilanteesi olevan erilainen kuin se nyt on... mutta ne eivät kuitenkaan ole.

Kokeile, voitko hyväksyä sen, mitä on... hetki hetkeltä...

Kun olet halukas hyväksymään sen, mitä nyt koet, voit kääntää huomiosi siihen, mikä on sinulle tärkeää. Onko tässä jotakin, mitä haluaisit muuttaa? Haluaisitko muuttaa omaa näkökulmaasi? Tai haluaisitko muuttaa tilannetta, jossa olet juuri nyt? Mitä haluaisit muuttaa?

Jos uskot, että voit vaikuttaa siihen, minkä haluat olevan toisin, laadi suunnitelma ja mieti keinot edistämään muutosta, joka vie sinua kohti haluamaasi.

Sovella sen jälkeen tekemisen periaatetta: toteuta tekoja, yksi kerrallaan. Tekoja, jotka vievät sinua kohti arvojesi, kohti sitä, mistä välität.

Jos kaikesta huolimatta et voi muuttaa tilannettasi ja kamppaillet... tai näkökulman vaihtaminen ei tahdo onnistua... niin anna sen olla. Anna sen vain olla. Anna olla. Anna kaiken tänään olla niin kuin se on. Anna vaan olla niin kuin nyt on.

Käänny sitten kohti arvojesi. Jatka eteenpäin. Siirrä huomiosi muihin asioihin... ja ihmisiin... jotka ovat sinulle tärkeitä ja joista välität. Voit kohta päättää harjoituksen ja jatkaa eteenpäin.

Ennen kuin jatkat, vastaa mielessäsi tähän kysymykseen: mihin on juuri nyt kaikkein tärkeintä keskittyä?

Mitä tahansa mieleesi tulee, niin ryhdy siihen, kun tämä harjoitus päättyy.

---