Istumameditaatio – hengityksen tiedostaminen

Tässä harjoituksessa istutaan kymmenen minuuttia, joten käytä nyt hetki siihen, että asetut mukavaan istuma-asentoon joko suoraselkäiselle tuolille, meditaatiojakkaralle tai tukevalle tyynylle. Jos istut tuolilla, voit asettaa ohuen tyynyn tai peiton alustaksi niin, että lantio on koholla hiukan polvia korkeammalla.

Laske jalat lattialle jalkapohjat lattiaa vasten niin, että jalat eivät ole ristissä. Jos mahdollista, istu hiukan erossa tuolin selkänojasta niin, että selkäranka tukeutuu itsensä varaan.

Oli asento mikä tahansa, pidä selkä, niska ja pää samassa linjassa niin, että asento on suora, mutta ei jäykkä. Anna käsien levätä mukavasti reisien päällä tai sylissä. Voit laskea ja rentouttaa hartiat niin, että asento ilmentää arvokkuutta, valppautta ja tietoisuutta. Yhteyttä tähän hetkeen. Anna silmien sulkeutua kevyesti, jos se tuntuu mukavalta, tai laske katse alaviistoon. Tule tietoiseksi kehon tuntemuksista, kun istut tässä.

Havaitsetko paineen tunnetta tai muita tuntemuksia niissä kohdin, joissa keho koskettaa lattiaa ja istuma-alustaa? Kenties huomaat tuntemuksia jaloissa ja säärissä, kenties myös käsissä.

Nyt kohdista tietoisuus hengitykseen. Tiedosta, miten fyysiset tuntemukset muuttuvat palleassa, kun hengitys kulkee sisään ja ulos kehosta. Jos haluat, voit laskea käden vatsalle muutaman hengityksen ajaksi ja tiedostaa, miten tuntemukset muuttuvat käden kosketuskohdassa. Pane merkille, miten pallea kiristyy hiukan, kun se kohoaa jokaisella sisäänhengityksellä, ja miten se tyhjentyy ja laskeutuu lempeästi jokaisella uloshengityksellä.

Seuraa jokaista hengitystä alusta loppuun saakka. Kuinka fyysiset tuntemukset muuttuvat palleassa jokaisella sisäänhengityksellä ja jokaisella uloshengityksellä. Saatat ehkä huomata lyhyitä taukoja sisäänhengityksen ja uloshengityksen välissä sekä uloshengityksen ja sitä seuraavan sisäänhengityksen välissä.

Hengitystä ei tarvitse yrittää ohjata millään tavalla. Anna vain hengityksen kulkea omaa tahtiaan. Muistuta itseäsi, että tässä ei pyritä saamaan mitään aikaan, tässä ei pyritä saavuttamaan mitään tiettyä tilaa. Anna vain kokemuksesi olla juuri sellainen kuin se on.

Hengitys kulkee vain sisään, ja hengitys kulkee ulos.

Ennemmin tai myöhemmin huomio harhailee pois hengityksestä. Mieleen tulee ajatuksia, suunnitelmia, haaveita. Se ei haittaa. Se ei ole virhe. Se ei tarkoita epäonnistumista. Kun havaitset, että huomio ei ole enää keskittynyt hengitykseen, pane merkille, missä mieli on ollut.

Tuo sen jälkeen huomio lempeästi vatsaan, sen muuttuviin fyysisiin tuntemuksiin. Jokainen sisään- ja uloshengitys on ainutlaatuinen, ainutkertainen. Jokaiseen liittyy erilaisia tuntemuksia. Tiedosta jokainen hengitys omalla hetkellään. Anna jokaisen hengityksen ankkuroida sinut nykyhetkeen.

Joskus ajatukset harhailevat hetken ja joskus pitkään. Helposti syytät itseäsi ajatusten harharetkistä. Sellaisia ajatukset kuitenkin ovat. Meditoidessa ei pyritä tyhjentämään mieltä tai pääsemään eroon ajatuksista ja tunteista, vaan yksinkertaisesti tullaan tietoiseksi mielen liikkeistä.

Pyritään huomaamaan, mitä mieli tekee.

Kun olet huomannut, että mieli on lähtenyt harhailemaan, käytä hetki siihen, että panet merkille, mihin se on vaeltanut. Koita sen jälkeen irrottautua siitä, minkä parissa mieli on, ja tuo mieli sitten lempeästi takaisin hengitykseen. Tuo huomio takaisin hengitykseen joka kerta, kun se on eksynyt muualle. Aloita kerta toisensa jälkeen alusta seuraavan sisäänhengityksen tai seuraavan uloshengityksen myötä, ja jatka tätä harjoitusta omaan tahtiisi seuraavan hiljaisuuden aikana.

Ja nyt harjoituksen lähestyessä loppua, kun istut tässä hengittämässä, muistuta itseäsi, että voit hengityksen avulla maadoittaa itsesi milloin vain päivän aikana. Voit tiedostaa kokemuksesi ystävällisesti – hetki hetkeltä ja hengitys hengitykseltä.