

## Hetkessä oleminen tuomitsematta

(Hetkessä oleminen / Tietoisuustaitoharjoitus)

Ota mukava asento, jossa sinun on helppo olla muutaman minuutin ajan. Voit sulkea silmäsi tai jos haluat, voit kohdistaa katseesi johonkin kiintopisteeseen. Kiinnitä nyt huomio hengitykseesi. Jos haluat, voit laittaa toisen käden pallean ja toisen käden rinnan päälle niin että voit tuntea miten ne kohoavat ja laskevat. Sinun ei tarvitse muuttaa hengitystäsi millään tavalla. Hengitä vain tavallisesti ja laita rauhassa merkille, miten ilma kulkee sisään ja ulos.

Jos keskittymisesi herpaantuu laita se vain merkille ja tuo tarkkaavaisuutesi takaisin niin hyvin kuin se juuri nyt on sinulle mahdollista. Havainnoi hengittämistäsi arvostelematta tai tuomitsematta. Kun huomaat, että tarkkaavaisuutesi karkaa muualle, älä tuomitse sitäkään, vaan tuo se vain takaisin. Jatka havainnointia neutraalisti niin rauhallisesti ja tuomitsematta kuin mahdollista.

Yritä olla tuomitsematta itseäsi siitä, jos huomaat tuomitsevia ajatuksia. Yritä vain jättää kaikki tuomitseminen taaksesi. laske rauhallisesti hengityksiä: sisään yksi, ulos yksi, sisään kaksi, ulos kaksi. Jatka kymmeneen asti ja aloita alusta. jos mielesi karkaa muualle, laita se vain merkille sitä tuomitsematta ja aloita rauhassa ykkösestä uudelleen.

Puhu mielessäsi itsellesi rauhoittavasti hengitystä tarkkailllessasi. Voit sanoa esimerkiksi: voimaa sisään, jännitystä ulos, rauhoitun, tai jotain muuta, joka saa olosi rauhoittumaan. Keskitytään nyt hengityksen laskemiseen minuutiksi.

(kello, tauko 1 min, kello)

Kohdista nyt huomio kehoosi. Havainnoi kaikessa rauhassa asentoasi ja siihen liittyviä tuntemuksia. Miltä jalat tuntuvat lattiaa vasten? Miltä kengät tuntuvat jaloissasi? Miltä vaatteet tuntuvat ylläsi? Tunnetko kuumaa tai kylmää? Kipua jossain? Kutinaa? Halua vaihtaa asentoa?

Laita erilaiset tuntemukset rauhallisesti merkille ja jatka tuntemusesi havainnointia. Kohdista seuraavaksi huomiosi ympäristöösi tässä ja nyt. Kiinnitä nyt huomiosi siihen, mitä ääniä ympäristöstä kuuluu. Laita merkille, minkälaisia ääniä kuulet: ehkä liikenteen ääniä, omien liikkeidesi ääniä. Kuulostele kaikessa rauhassa erilaisia ääniä ja siirrä tarkkaavuuttasi rauhallisesti eri ääniin ympärilläsi.

Katso ympärillesi. Minkälaisessa tilassa olet? Havainnoi ympäristösi yksityiskohtia: värejä, muotoja, valoja. Kuvaile mielessäsi havaitsemiasi asioita. Ole neutraali, älä arvota asioita äläkä tuomitse niitä. Kuvaile vain radioselostajan lailla kaikkea mitä näet.

Kohdista huomiosi nyt siihen millaisia ajatuksia mielessäsi liikkuu. Anna ajatusten tulla ja mennä kuin pilvet taivaalla. Pistä ajatuksesi vain merkille ja kuvaile niitä itsellesi. Älä tuomitse ajatuksiasi, vain huomaa ne.

Kiinnitä tarkkaavaisuutesi tunteisiisi. Havainnoi ja kuvaile niitä itsellesi arvottamatta, tuomitsematta. Kuvittele että tunteesi ovat kuin meren aaltoja, jotka liikkuvat rauhallisesti: tuleva ja menevät. Joskus aallot ovat pienempiä, joskus suurempia, ja joskus olo on täysin tyyni. Olivatpa tunteesi tänään millaisia tahansa, kuvaile niitä itsellesi ja havainnoi niissä tapahtuvaa vaihtelua.

Jos sinulla on jokin hankala ajatus tai tunne, katsele sitä rauhassa. Kuvittele, että se on kuin pyöreä pallo, jotain pehmeää materiaalia. Muokkaa sitä käsissäsi ja katsele sitä. Voit itse päättää, mihin muotoon sitä muokkaat.

Tuo nyt kaikessa rauhassa huomio takaisin hengitykseesi. Pane merkille, miten hengityksesi kulkee sisään ja ulos.

Voit päättää harjoituksen omaan tahtiisi hengittämällä muutaman kerran sisään ja ulos.