

## 10 minuutin hengitysharjoitus

Ole tietoinen kehon tuntemuksista, paineen tunnusta siellä, missä keho koskettaa johonkin. Jalkapohjat, kädet, istumalihakset. Tuo tietoisuus hengitykseen. Huomaa muuttuvat tunteet vatsassa, kun hengität sisään ja ulos. Jos haluat, voit asettaa käden vatsallesi ja tarkastella miten tuntemukset muuttuvat siinä kohdassa, jossa käsi koskettaa vatsaa.

Ota käsi pois ja jatka tuntemusten seuraamista. Huomaa, miten vatsa laajenee sisäänhengityksellä, ja laskeutuu uloshengityksellä. Huomaamaan kehon tuntemukset koko sisäänhengityksen ja koko uloshengityksen ajan. Huomaa pienet tauot sisään- ja uloshengityksen välissä.

Hengitystä ei tarvitse kontrolloida mitenkään. Anna hengityksen vain kulkea itsestään. Muistuta itseäsi, että harjoituksella ei ole tavoitteita. Mitään tiettyä ei tarvitse tapahtua. Anna kokemuksesi olla juuri mitä se on nyt. Vain hengitys, joka kulkee sisään ja ulos.

Mielesi saattaa lähteä harhailemaan. Se saattaa ryhtyä ajattelemaan, suunnittelemaan, unelmoimaan. Näin saa tapahtua – se ei tarkoita virhettä tai epäonnistumista. Kun huomaat, että huomiosi ei ole enää hengittämässä, voit käyttää tätä mahdollisuutena tulla tietoiseksi siitä, mitä mielesi tekee. Tuo sen jälkeen huomiosi lempeästi takaisin vatsan fyysisiin tuntemuksiin, jotka muuttuvat hengityksen tahdissa.

Jokainen hengitys on ainutlaatuinen. Jokaiseen liittyy uusia tuntemuksia. Huomioi vain hengitystäsi yksi hengähdys kerralla. Anna jokaiselle hengenvedolle oma huomionsa. Anna jokaisen hengähdysten juurruttaa sinut tähän hetkeen.

Joskus mieli harhailee vain hetken ja joskus pidempään. Saat huomata arvostelevasi itseäsi siitä, että mieli harhailee. Mutta niin mielet toimivat. Meditaatiossa ei ole tarkoitus tyhjentää mieltä tai päästä eroon ajatuksista ja tunteista. Tarkoitus on tiedostaa, miten mieli toimii ja huomata, mitä se tekee. Ja silloin, kun mielen huomaa vaeltavan, tarkoitus on laittaa tämä merkille ja lempeästi mutta varmasti tuoda huomio takaisin hengittämiseen.

Saatat joutua hakemaan mielesi sen vaellukselta ja palauttamaan sen harjoitukseen monia kertoja, uudelleen ja uudelleen jopa seuraavalla sisään- tai uloshengityksellä. Käytä nyt hetki tämän tavan harjoittelemiseen.

Tämän harjoituksen viimeisinä hetkinä, kun istut tässä hengittäen, muistuta itseäsi, että voit käyttää hengitystä milloin tahansa itsesi maadoittamiseen päivän aikana, tuomaan ystävällisyyttä kokemukseesi hetki hetkeltä ja henkäys henkäykseltä.

### Harjoituksen äänite YouTubessa

<https://www.youtube.com/watch?v=bK8QuwqgMpE>



Digimieli

