



7 päivää läsnäolon voimaa

Harjoituksia rauhaan,
energiaan
ja mielen selkeyteen

Päivä 1: Hengityksen hetki

Hengitys on seuralaisemme syntymästä viimeiseen hetkeen. Se jatkuu taustalla, vaikka emme kiinnittäisi siihen huomiota.

Silti juuri hengitys on yksi voimakkaimmista keinoista palauttaa itsemme tähän hetkeen. Kiireessä hengitys muuttuu helposti pinnalliseksi, rintakehään painottuvaksi ja nopeaksi.



Se ylläpitää valmiustilaa, jossa keho ja mieli tuntuvat olevan jatkuvassa kiireessä.

Kun pysähdymme huomaamaan hengityksen, löydämme rauhan, joka on aina ollut mukanaamme.

Usein ajattelemme, että rauhoittuminen vaatii pitkiä meditaatioita, täydellisen hiljaisen tilan tai erityisiä harjoituksia.

Totuus on lempeämpi: jo kolme tietoisista hengitystä voi muuttaa koko olon.

Hengitys on kuin koti, johon voi palata milloin tahansa. Siksi aloitamme tämän seitsemän päivän matkan sen äärellä.

Harjoitus

Kolmen minuutin hengitystuokio

Valitse paikka.
Istu tuolille, sohvalle tai lattialle.
Aseta jalat tukevasti maahan,
anna käsien levätä sylissä.

Hengitä ulos.
Anna hartioiden laskeutua ja kehon rentoutua.

Seuraa hengitystä.
Huomaa ilma sisäänhengityksessä:
kulku nenän kautta, keuhkojen täyttyminen, vatsan ja
rintakehän liike.

Seuraa myös uloshengitystä:
ilmavirran pehmeys, kehon pieni laskeutuminen.

Toista.
Jos huomaat ajatusten harhailevan,
palauta huomio lempeästi takaisin hengityksen tuntemukseen.
Et tee mitään väärin, ajatukset vain kulkevat.

Kesto:
Jatka kolme minuuttia.
Jos hetki tuntuu hyvältä, voit viipyä pidempäänkin.

Tärkeintä ei ole täydellinen keskittyminen,
vaan se, että olet hetken ajan tietoisesti itsesi äärellä.

Miksi tämä toimii?

Kun seuraan hengitystä, hermosto saa viestin:
kaikki on riittävän hyvin.

Tämä siirtää kehoa pois stressitilasta,
laskee sykettä ja lihaksisto rentoutuu.

Jo muutama minuutti voi muuttaa tunnelman levottomasta
rauhalliseksi.

Harjoituksen voi tehdä missä tahansa – bussissa, työpaikan
tauolla, ennen nukkumaanmenoa tai jopa kaupan jonossa.

Huomasin tämän kerran kiireisessä tilanteessa.
Olin matkalla palaveriin, ajatukset juoksivat ja olo oli levoton.
Pysähdyin hetkeksi, hengitin kolme kertaa tietoisesti.

Palaveri ei muuttunut helpommaksi, mutta minä muutuin:
lähestyin tilannetta selkeämmällä mielellä.

Oivallus tälle päivälle:
Hengitys on aina mukanani.
Se ei maksa mitään, eikä se vaadi erityisiä olosuhteita.
Jokainen sisäänhengitys on uusi alku.
Jokainen uloshengitys antaa luvan päästää irti.

Kun muistan tämän,
huomaan, että rauha on lähempänä kuin luulinkaan
–
vain yhden hengityksen päässä.