

OHJE 6A. Ajatusten hyväksyvä havainnointi (mindfulness)

Voit harjoitella hyväksyvää havainnointia yöllä tai päivällä sinulle sopivana hetkenä. Pysy harjoituksessa nykyhetkessä, anna mieleen tulla kaikkien kokemusten, ovatpa ne miellyttäviä tai epämiellyttäviä. Päätä hyväksyä nykyhetki sellaisena kuin se on. Voit pitää silmiä kiinni tai auki, usein silmät kiinni on kuitenkin helpompi keskittyä. Käy harjoituksessa ensin läpi, mitä aistit ympäristöstäsi ja sitten keskity kehosi tuntemuksiin, ajatuksiisi ja lopuksi tunteisiisi:

- Keskity ensin ympäristöösi, kuuntele ääniä, haista tuoksuja, aisti lämpötilaa. Mitä muita havaintoja voit tehdä?
- Siirrä sitten tarkkaavaisuutesi omaan kehoosi ja hengitykseesi. Havainnoi, pane merkille ja nimeä lempeästi tuntemuksia kehosasi, mutta älä pyri muuttamaan niitä.
- Keskity sitten ajatuksiisi. Havainnoi niitä ikään kuin katselisit lintulaudalle ruokailemaan tulevia lintuja: esimerkiksi ”En tiedä, miten selviän huomenna töissä”, ”Minun on oltava huomenna virkeä”. Havainnoi hyväksyvästi ajatuksiasi ja anna niiden tulla ja mennä.
- Kohdistu lopuksi huomiosi tunteisiisi ja tuntemuksiisi. Nimeä mielessäsi, mitä tunnistat: esimerkiksi ”Minua jännittää”, ”Olen turhautunut”, ”Olen tyyni”. Pane merkille ja kuvaile, mutta älä tuomitse, arvostele tai aktiivisesti muuta kokemuksiasi.

Keskitä huomiosi näihin kohteisiin niin pitkäksi aikaa kuin haluat. Voit valita havainnoinnin kohteeksi myös pelkästään ympäristön, kehon tai hengityksen, ajatukset tai tunteet tai keskittyä joihinkin näistä yksi kerrallaan. Tärkeintä on, että pelkästään kiinnität huomiota ja havainnoit sekä hyväksyt havaintosi ja itsesi tässä ja nyt.