

YKSI SANA -MEDITAATIO

Miksi? Kaikki mielen tuottamat ajatukset ja aiheet eivät ole huolia, vaan ne voivat olla myös esimerkiksi arkeen, keskusteluihin ja ongelmanratkaisuun liittyviä ajatuksia. Yleensä tämä tarkoittaa sitä, että näiden asioiden läpikäymiselle ei ole ollut arjessa aikaa: käytämme yleensä ison osan ajastamme jonkin muun asian tekemiseen. On hyvä ehkä huomata, että esimerkiksi TV:n ja videoiden katseleminen, pelaaminen tai musiikin kuuntelu ovat kaikki tekemistä, vaikka ne tuntuisivat nolla-ajalta jolloin ”ei tee mitään”.

Meillä ei tavallisesti ole arjessa tilannetta tai aikaa, jolloin vain istahtaisimme alas ja kurkistaisimme mitä ajatusten sammioon on kertynyt. Voi olla, että jo pelkästään tästä syystä mieli innostuu syyttämään kaiken mahdollisen tietoisuutemme juuri silloin, kun olemme menossa nukkumaan tai haluaisimme rauhoittua. Mielen näkökulmastahan tilanne on ideaali: ohjaaja makaa tuossa ja on kerrankin paikoillaan tekemättä mitään! Tilaisuutemme on koittanut! Tässä sinulle 40 000 ajatusta! Mitä jos antaisimme mielellemme tämän tilaisuuden jo aikaisemmin – ja hallitummin?

Mitä? Yksi sana -ajatusrullameditaation tarkoitus on istuttaa sinut harjoittamaan etäisyyden ottamista sinussa tapahtuviin ilmiöihin, erityisesti ajatuksiin. Se ohjaa **kuvaamaan ajatussisältöä yksittäisillä sanoilla** ajatusketjujen seuraamisen asemesta, ja soveltuu erityisesti rauhoittamaan mieltä ennen nukkumaanmenoa.

Miten? Valitse itsellesi sopiva, rauhallinen paikka hetken istumisharjoitusta varten. Itse teen tätä harjoitusta hämärässä makuuhuoneessa meditaatiotyynyn päällä siten, että saan pidettyä selän suorana ja jalat rennossa risti-istunnassa. Nojaan selkää usein johonkin, jotta voin viipyä harjoituksessa pidempään. Voit kokeilla myös makuuasennossa olemista, mutta monet kokevat tämän haastavammaksi, ikään kuin olisimme alttiimpia ajatusten ylivallalle, kun olemme pitkällään.

Voit hyvän asennon löydettyäsi ottaa muutaman rauhallisen sisään- ja uloshengityksen orientoituaksesi harjoitukseen ja todetaksesi itsellesi, että mielesi, kehosi ja sydämesi ovat nyt tässä, läsnä.

Siirry sitten seuraamaan havainnoijan roolista sitä, mitä ajatuksia, tunteita ja kehontuntemuksia sinussa, tapahtumien areenalla, ilmenee. Ei ole väärää ajatuksia, tunteita, muistoja tai kehontuntemuksia. Keho on virta: siellä vain on sitä mitä siellä on.

Kun mieleesi nousee ajatuksia, tunteita, muistoja, kehontuntemuksia tai mitä tahansa muuta, anna sille yksittäinen kuvailusana, kuin yläkäsite, kori tai kategoria, johon se kuuluu, ja totea se mielessäsi itsellesi. Ikään kuin istuisit liukuhihnan edessä asettamassa merkintöjä tai leimoja hihnalla kulkeviin asioihin tai tuotteisiin sen mukaan, mihin kategoriaan ne kuuluvat, ryhtymättä kuitenkaan tutkimaan liukuhihnan sisältöä sen tarkemmin. Esimerkiksi:

Keskusteluihin liittyvät ajatukset ja muistelut – *DIALOGI*.

Työtehtäviin, työtekemisiin, asiakkaisiin liittyvät ajatukset – *TYÖ*.

Tulevaisuuteen, suunnitelmiin liittyvät ajatukset – *TULEVA*.

Perheeseen, perheenjäseniin ja kotiin liittyvät ajatukset - *KOTI* (tai *PERHE*).

Terveysteen liittyvät ajatukset – *TERVEYS*.

Menneisyyteen liittyvät ajatukset ja muistot – *MUISTO* (tai *MENNYT*).

Harrastuksiin liittyvät ajatukset - *HARRASTUS* (tai harrastuksen nimi).

Näin tehdessäsi saat ajatusvyyhdin kuvailtua yhdellä sanalla, ja samalla se on viesti kehollesi siitä, että sen asia on tullut noteeratuksi, mutta säästää siltä, että ajatus tempaa mukaansa. Niinkin toki välillä käy!

Milloin? Testaa ajankohtaa. Joillekin tämä sopii juuri ennen nukkumaanmenoa, jos se on mahdollista. Toiset tarvitsevat riittävästi välimatkaa nukkumaanmenon ja istumishetken väliin.

Mitä vielä? Meditaatioharjoitteet eivät ole helppoja tapahtumille antamiemme merkityksen vuoksi. Koemme siis "epäonnistuvamme", jos seuraamme ajatusketjuja tai jos meidän on vaikea istua paikoillamme. Ylivoimaisesti vaikeinta näissä harjoitteissa on usein se, että *hyväksyy* sen mitä tapahtuu, on se mitä vain, ja tekee silti harjoituksensa. Tämä on siis myös hyväksymiskyvyn treenaamista!