

Hyväksymisharjoitus

Tarkoitus: Vapauttaa mieltä taistelemasta omaa mieltä, ajatuksia, tunteita tai tuntemuksia vastaan.

Tuo huomiosi siihen, miltä tässä hetkessä tuntuu. Ehkä olet väsynyt, levoton tai toivot unta — kaikki tuntemukset ovat sallittuja. Toista mielessäsi: ”Minä sallin tämän hetken olla sellainen kuin se on.” Ei tarvitse muuttaa mitään.

Lepää sen ajatuksen kanssa, että et taistele — annat olon vain olla. Usein juuri silloin, kun lakkaamme yrittämästä, keho löytää tien uneen

Kokeile tätä hyväksyntäharjoitusta päivittäin tai ainakin useita kertoja viikossa. Voi tehdä harjoitteen sinulle sopivana aikana, esimerkiksi illalla ennen nukahtamista. Tärkeätä on päättää todella päästää irti vaikeasti hyväksyttävästä asiasta ja antaa sen lippua vapaasti tietoisuuden läpi jäämättä siihen kiinni pitemmäksi ajaksi. Voit tehdä harjoitteen istuen vakaasti ja rauhallisesti tuolilla tai lattialla, tai vuoteessa leväten. Voit äänittää harjoituksen ja kuunnella sen kuulokkeiden kautta tai ohjata harjoitetta hiljaa mielessäsi.

Vedä ensin keuhkot täyteen ilmaa nenän kautta, tunne miten rintakehäsi on täynnä, pidätä hengitystä hetki ja anna ilman tulla hitaasti ulos puoli avointen huulten kautta omalla painollaan. Anna hartioiden samalla vapautua ja tunnustele miten koko keho rentoutuu. Jos istut aseta kädet vapaasti reisien päälle mielellään kämmenet ylöspäin ja anna sormien olla rentoina tai taipua vapaasti sisäänpäin.

Voit myös ajatella: ” Hengitän sisään lempeyttä... ja ulos hyväksyntää.”

Suuntaa tarkkaavuutesi hetkeksi siihen ympäristöön, jossa juuri olet ja tiedosta se kaikilla aisteillasi, arvioimatta sitä mitenkään. Anna asioiden vain olla sellaisina kuin ne ovat.

Päätä pysytellä tässä hetkessä.

Tarkastele sitten kehoasi hetken ilman että arvioit tai pyrit muuttamaan mitään. Jos huomaat jotakin, kuvaile mielessäsi havaintosi, tunnetko jossain kireyttä, onko kehosi vakaa ja rauhallinen vai onko kehosi ehkä valppaustilassa kuin valmiina toimimaan - päätä hyväksyä kaikki havaintosi sellaisinaan.

Tarkastele myös hetki mielessäsi kulkevia ajatuksia ajatusten virtana antaen niiden tulla ja mennä jäämättä kiinni niiden pohtimiseen tai estämättä mitään tulemasta. Anna vain ajatusten tulla ja mennä ikään kuin pilvinä taivaalla.

Havainnoi sitten tunteitasi - voit halutessasi kuvitella niitä aaltoina, jotka tulevat rantaan ja taas vetäytyvät takaisin. Aallot voivat olla voimakkaita, jotka lyövät rantaan kuohuten tai ne voivat olla rauhallisia, pieniä, kevyitä, joita tuskin huomaa. Huomaa kuinka aallot voimistuvat ja heikkenevät.

Päätä hyväksyä kaikki tunteet sellaisinaan tarkkailen vain niiden muutoksia hetki hetkeltä ja lupaa hyväksyä kaikki havaintosi niin hyvin kuin se sinulle nyt on mahdollista.

Kysy sitten hiljaa itseltäsi pakottomasti aivan kuin kuiskaten, onko elämässäsi tällä hetkellä asioita, joita sinun on vaikea hyväksyä. Katso vapaasti mitä mieli sinulle tuottaa ja päätä olla avoin vastaanottamaan kaikki sellaisenaan.

Jos tietoisuutesi nousee useita ajatuksia, tunnustele niitä hetki vapaasti ikään kuin katsoisit niitä rivissä edessäsi. Kysy sitten itseltäsi, onko niistä jokin sellainen asia jonka olisit valmis hyväksymään tänään.

Jos haluat, voit kokeilla kysyä asiaa erikseen sydämeltäsi ovatko tunteesi valmiita irrottautumaan tästä asiasta ja voit kysyä myös harkitulta puolelta onko sinulla järkeviä perusteluja tämän asian hyväksymiseen.

Katso löydätkö riittävän yksimielisyyden järjen ja tunteen välille, ja tee sitten päätös onko tänään oikea päivä hyväksyä tämä asia, laittaa asialle piste.

Jos olet valmis, lupaa itsellesi että, päätät hyväksyä niin paljon kuin nyt on mahdollista.

Ilmaise hyväksyminen sanomalla hiljaa tai ääneen itsellesi, annan kaiken mitä nyt havaitsen tulla sellaisenaan, ja annan sille luvan olla minussa ja minun ympärilläni juuri sellaisena kuin se on. Sallin sen tapahtua vaikka en pitäisikään siitä.

Jos haluat vielä vahvistaa hyväksymislupauksesi kuvittele eteesi kaksi painiketta vihreä ja punainen. Kun paina punaista se merkitsi että, sisäisesti vastustat ja kapinoit, yrität hallita asioita, jotka eivät ole hallinnassasi ja vain pahenevat, kun niitä yrittää kontrolloida.

Vihreä painike tarkoittaa radikaalia hyväksyntää, mutta se täytyy aktivoida aika ajoin uudestaan. Paina hyväksymispainiketta niin usein kun se on tarpeellista, vaikka sekunnin välein.

Muistuta sitten itseäsi siitä mikä sinulle on tärkeää elämässä. Mikä on ensiarvoista ja mihin tavoitteisiin olet nyt matkalla. Tee itsellesi selväksi mitä haluat tehdä nyt tai seuraavien tuntien, päivien, viikkojen tai vuosien aikana.

Päätä toimia arvostustasi mukaisesti silloinkin, kun sisäiset tai ulkoiset vastukset pyrkivät nujertamaan päätöksesi.

Jos huomaat että hyväksyminen ei vielä onnistu, voit sanoa itsellesi: "Olen itselleni ystävällinen ja annan anteeksi itselleni sen, että hyväksymisen taitoni eivät vielä riitä. Hyväksyn inhimillisen vajavuuteeni ja käytän tämän tilaisuutena harjoitella kärsivällisyyttä."

Lohduta ja osoita lopuksi myötätuntoa itseäsi kohtaan samalla tavoin, kun lohduttaisit parasta ystävääsi tai läheistäsi.

Ilmaise kiitollisuutesi tästä harjoituksesta itsellesi luontevalla tavalla ja
päättä palata kaikilla aisteillasi takaisin siihen tilaan, jossa oleskelet ja jatka
päivääsi levollisesti.

“Ota mukaasi tämä rauha yöksi ja päiväksi”