

Pysähdy hetkeksi istumaan tai seisomaan ja aistimaan tätä hetkeä.
Sulje kevyesti silmäsi, jos mahdollista.
Huomaa asentosi, huomaa, ilme kasvoillasi, huomaa se, että hengität.
Anna kaiken kehossasi olla juuri niin kuin se nyt on.

Tämä hetki on ainutlaatuinen sinun elämässäsi.
Mitä tahansa nyt huomaat, aistit tai tunnet – tunnustele, voitko antaa sen vain olla ja todeta ”Nyt on näin”

Tämä voi tuntua aluksi hankalalta ja toisissa tilanteissa se voi olla vaikeampaa kuin toisissa. Voit ajatella, että sallivuus, lempeys ja hyväksyntä ovat apulaisiasi, jotka auttavat sinua löytämään kussakin hetkessä itseäsi sekä muita arvostavan ja huomioivan tavan toimia.

Nyt voit vain pysähtyä ja antaa kaiken vain olla niin kuin se on.
Kehosi, tunteesi, ajatuksesi ja aistimuksesi ovat niin kuin ne ovat, osa tätä hetkeä.
Samoin muut ihmiset ja tilanteen yksityiskohdat ovat niin kuin ne ovat juuri nyt.

Voit toistaa sanoja ”nyt on näin” hiljaa mielessäsi hengityksen tahdissa.
Sano ”nyt on” hengittäessäsi sisään ja anna hengityksen virran kulkea aina vatsaa saakka. Kun hengität ulos, voit sanoa mielessäsi ”nääääin” ja venyttää sanaa mahdollisimman pitkäksi. Toista tätä vielä muutaman kerran.
Sisään hengittäessäsi sano ”nyt on” ja ulos hengittäessäsi sano ”näin”. Anna itsesi levätä aina uloshengityksen aikana ja sen päätteeksi ennen kuin seuraava sisäänhengitys nousee.

Tämä hetki on sinun.

VOI HYVIN!