

Wilfrid Stinissen, Kristillinen syvämietiskely, Katolinen tiedotuskeskus, 1. painos 1981, ss. 159 – 160 (alkuperäinen teos En bok om kristen djupmeditation, 1978)



1. Tietoinen hengittäminen

Syntymästäsi saakka olet hengittänyt. On itsestään selvä asia, että teit niin. Et ole ajatellut sitä, et välittänyt siitä. Ehkä siksi et ole huomannut, että alkuperäinen, luonnollinen hengitys, joka kosketti koko ruumistasi ja otti sen valtaansa, vähitellen kahliutui, se rajoittui rintakehään.

Tule nyt tietoiseksi hengityksestäsi. Tunne se. Älä yritä aktiivisesti korjata sitä. Hengitys on elämää, ja elämä ei anna pakottaa tai ohjata itseään. Elämä täyttää sinut, kun annat sille sijaa. Huomaat, että rintakehä avartuu sisäänhengityksessä ja taas painuu kokoon uloshengityksessä. Ehkä myös huomaat, että vatsa on puristunut sisään ja estää hengitystä läpäisemästä koko vartaloa. Päästä irti keskikohdaltasi, anna laueta ja hengityksen täyttää myös tämä ruumiisi osa. Pian alat huomata, että hengityksen luonnollinen painopiste on siinä, navan seutuvilla, ja että tämä uusi, täydellinen hengitys antaa sinulle sen levollisuuden ja rauhan, jota kauan olet odottanut ja joka oikeastaan on sinun luonnollinen olotilasi.

Jokaisessa hengenvedossa hengitys saa enemmän tilaa. Nyt ei vain rintakehä hengitä, vaan myös vatsa, ja ennen muuta kyljet. Anna hengityksen tulla ja mennä, avaa sille itsesi. Voimakkaina aaltoina se virtaa läpi selkäsi, ylhäältä alas ja alhaalta ylös, päältä häntänikamiin. Sinä olet pelkkää hengitystä, otat osaa suureen hengitykseen, joka puhaltaa läpi koko maailmankaikkeuden. ”Herran henki täyttää maan”(Viis.1:7). Et enää sinä hengitä, hän hengittää sinussa. Hän elää sinussa, niin, hän elää sinua (ks. Gal. 2:20). Ehkä huomaat jatkuvasti jännityksiä, jotka eivät tahdo hellittää, sulkeutuneisuutta, joka ei tahdo avautua. Ole kärsivällinen itseäsi kohtaan ja rukoile Augustinuksen kanssa:

”Missä olet avannut minut – astu sisään. Missä vielä olen suljettu – avaa minut!”

2. Hengitysrytmin kolme vaihetta

Täydellinen hengitys mudostuu kolmesta vaiheesta: uloshengityksestä, tauosta uloshengityksen jälkeen ja sisäänhengityksestä. Jokaisella vaiheella on oma merkityksensä ja oma elämyssisältönsä.

Uloshengityksessä päästät irti hartioista ja löydän kiinnekohdan ja vahvuuden lantionseudusta. Uloshengitys on alaspäin suuntautuva liike. Sinä olet ehkä aikaisemmin ollut lukkiutunut vartalon yläosasta, hartioista ja rintakehästä. Nyt kun päästät irti keskivaiheilta ja mahasta, vajoat alas. Löydät luonnollisen painopisteesi, joka on navan seutuvilla. Siinä on sinun alkuperäsi, juuresi. Tässä ensimmäisessä vaiheessa tapahtuu tärkeätä: sinä luovut itsestäsi, jätät pienen, itsekkään minäsi, joka paikantuu ruumiin jännittyneeseen yläosaan, ja palaat kotiin suureen minääsi, joka virtaa esiin suoraan Jumalasta. Sinä teet kuten tuhlaajapoika, joka tuli mielenmuutokseen, ”meni itseensä” (Luuk.15:17). Tämä ensimmäinen hengitysrytmin kohta sisältää *luottamuksen* aktin: sen sijaan, että itsepäisesti kantaisit koko vastuun elämästäsi, sinä jätät sen Jumalalle. Hän kantaa sinua, sinä voit luottaa häneen:

Uloshengitys laskeutuu *tauoon*, joka aluksi on ehkä äärimmäisen lyhyt tai melkein olematon. Vähitellen saat enemmän kärsivällisyyttä. Opit odottamaan sisäänhengitystä, kunnes se tulee, ja uusi elämä annetaan sinulle. Samalla ankkuroidut yhä enemmän perusolemukseesi. Kasvat sisään alkuperäsi, sinä lepää Jumalassa.

Viimeisenä vaiheena seuraa sitten *sisäänhengitys*. Jokainen sisäänhengitys on kuin verensiirto: sinä saat uutta elämää. Sinun luodaan, uudesti luodaan joka kerta, sillä luominen on aina uudesti luomista. Sinä avaudut tälle uudelle elämälle, annat seen virrata itsesi läpi. Sinä otat sen vastaan *kiitollisena*, kuten lahjan, jota et voi vaatia, vaan joka annetaan täysin ilmaiseksi. Isä puhaltaa henkensä sinuun, ja se on joka kerta ihme. Eräälle mietiskelykurssin osanottajalle tulivat spontaanisti seuraavat saatesanat: Minä luovun – Yhdessä – Kiitos, Isä!