

TEKSTI *Leena Penanen*
KUVAT *Manfred Witt*



Hyväksynnän syli

– mindfulness-harjoittamisen ydin

Säännöllinen mindfulness-meditaatioharjoittelu saa aikaan muutosta lähes kaikissa elämän osa-alueissa: työssä, ihmissuhteissa, fyysisessä kehossa ja suhteessa omaan itseen.

Mindfulness-sanaa käytetään nykyään moneneen – jotkut luulevat sen tarkoittavan helpoa rentoutushetkeä, toiset jopa värikyllä. Pohjimmiltaan mindfulness-meditaatioharjoittelun kautta löytää oman hyvyytensä ja antaa sen itsensä ja muiden käyttöön. Keskiössä on mielen harjoittaminen unohtamatta kehon viisautta. Meditaatioharjoitusten avulla voimme löytää tasapainon kiireisessä arjessa.

Mindfulnessin eli hyväksyvän tietoisien läsnäolon juuret ovat buddhalaisuudessa, mutta sen nykymuodon taustalla on Massachusettsin yliopistossa vaikuttanut professori **Jon Kabat-Zinn**. Kabat-Zinn alkoi tutkia hyväksyvää, tietoisista läsnäoloa tieteen keinoin ja purki samalla mindfulnessin ympäriltä kaikki ”ismit”. Hän kehitti mindfulness-based stress reduction (MBRS) -menetelmän,

jonka erinomaisten tieteellisten tutkimustulosten myötä mindfulness-harjoittaminen alkoi levitä ja valloittaa maailmaa.

Sydämen kättilöt

Tutustuin itse mindfulnessiin joogaopettajakoulutuksessa yli 20 vuotta sitten. Toimiessani terapeutina halusin löytää terapian rinnalle helpon ja vaikuttavan itseharjoitusmenetelmän. Toin menetelmän Suomeen, koska olin vaikuttunut sen hyvistä tuloksista ohjatukseni kursseja Saksassa.

Mietin pitkään, miten sanan mindfulness voisi kääntää suomeksi ja päädyin kolmeen tärkeään sanaan: hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon, koska tietoinen läsnäolo ilman hyväksynnän syliä on kuin lintu ilman toista siipeä. Se ei pysty lentämään.

Ohjatukseni kutsun harjoittamaan lempeyttä, ystävällisyyttä ja hyväksyntää sekä itseä että muita kohtaan. Tämä on ollut myös omalla polullani keskiössä, sillä kannan mielessäni sekä kehossani niin paljon vihaa ja ärtymystä, että se olisi jo tuhonnut minut sisältä, jos en olisi löytänyt vastavoimaa – sydämen pehmeyttä – jolla lieventää näitä voimakkaita mielentiloja.

Mieli ja sydän ovat aasialaisessa kieliperinteessä sama sana ja mindfulness-harjoittaminen saa parhaimmillaan asioita tapahtumaan sydämen tasolla. Myös Kabat-Zinn kiinnitti huomiota sydämeen sanoen, että mindfulness on yhtä kuin heartfulness. Itse sanon ohjattavilleni, että olemme kuin sydämen kättilöitä: autamme tuomaan lempeyttä ja hyväksyntää pikkuhiljaa ulos, jolloin sydän alkaa pehmetä.



Vapaus on piilossa tunnetilojen takana

Itseäni koskettavat erityisen paljon myös viisaiden naisten **Pema Chödrönin** ja **Joko Beckin** sanat rohkeudesta kohdata, tunnistaa ja asettua epämiellyttäviin, voimakkaisiin tunnetiloihin. Monilla ihmisillä on negatiivisia, itseä syöviä mielentiloja, kuten pelko, suru, katkeruus ja syyllisyys. Nämä tunteet sitovat energiaa eivätkä häviä pakenemalla tai peittämällä niitä hymyilemällä. Lisäksi ne tuntuvat kehossa erilaisina jännityksinä.

Mindfulness-MBRS-meditaatio on keino tunnistaa ja kohdata voimakkaita tunnetiloja, jotka pitävät yllä stressiä. Voit vapauttaa tunteisiin sitoutuneen energian, jolloin energia vapautuu siihen käyttöön, mikä on tehtäväsi maapallolla. Kukaan ei ole vapaa elämään omaa tehtävänsä, jos tunnetilat kapseloivat energian, lukitsevat meidät ja tekevät meistä pienen.

Moni mindfulness-kurssilleni tullut on helpottunut huomattavasti, ettei tarvitse enää juosta karkuun, vaan voi oppia kääntymään tunteita kohti ja löytämään voiman kohdata ne. Silloin on paljon vapaampi ja vähemmän stressaantunut. Olen mindfulness-polullani oppinut, että jalokivet ovat usein kätkeyty sinne, joissa vähiten odotamme niiden olevan.

Itse näen, että henkinen kasvu on ystävällisyyden, hyväksyvyyden ja sallivuuden kasvamista itseä ja muita kohtaan. Kasvu mitataan aina suhteessa muihin ihmisiin, se on yhteisöllistä ja suuremman hyvän puolesta tapahtuvaa.

Muutoksia elämän kaikilla osa-alueilla

Niin hullulta kuin se kuulostaa, mindfulness-meditaatioharjoittaminen vaikuttaa kaikkiin elämän osa-alueisiin. Kun lähdet muuttumaan, myös ympäristö muuttuu.

Töissä mindfulness vaikuttaa tapaan tehdä töitä sekä siihen, miten suhtaudut esimerkiksi alaisiisi tai kollegoihin. Koska osaat helpommin tunnistaa omat reaktiiviset (helposti/aktiivisesti reagoivat, vastavaikutteiset) toimintamallit ja vapautua niistä, et ole enää reaktiivisessa olotilassa kuten kaikki muut, ja alat nähdä selkeämmin ja tehdä vastuullisempia ratkaisuja, jotka vievät työym- ➤➤

Mindfulness on hyväksyvää tietoisista läsnäoloa. Tietoinen läsnäolo ilman hyväksynnän syliä on kuin lintu ilman toista siipeä. Se ei pysty lentämään.



päristöä eteenpäin. Lisäksi tunneälysi kehittyi huimasti ja kun ystävällisyytesi kasvaa, ihmiset ympärilläsi rauhoittuvat ja alatte puhalttaa yhteen hiileen.

Huippuammattilaisille, kuten urheilijoille ja muusikoille, mindfulness-harjoittelu voi olla ratkaiseva menestystekijä. Teknisesti voi olla täydellinen ammattilainen, mutta huiput erottaa siitä, miten hallitsee mieltään. Parhaimmillaan saavuttaa flow-tilan, jossa mieli ei laita tielle esteitä, vaan osaamasi kyky välittyy kauttasi ja elät sitä täysillä.

Ei ole työtä, jossa ei voisi nauttia ja olla luova. Luovuuden kasvaminen onkin yksi mindfulness-harjoittamisen tutkituista seurauksista.

Tämä pätee oikeastaan mihin tahansa ammattiin, sillä ei ole työtä, jossa ei voisi nauttia ja olla luova. Luovuuden kasvaminen onkin yksi mindfulness-harjoittamisen tutkituista seurauksista.

Parisuhteessa mindfulness-harjoittaminen auttaa pysäyttämään reaktiivisen tavan kohdata puolisoasi ja lapsesi. Alat kunnioittaa puolisoasi eri tavalla ja kohdata tämän ystävällisemmin. Samoin tapahtuu lasten kanssa – kun kuuntelet heitä enemmän, yhtäkkiä he alkavat avautua ja kertoa omista asioistaan. Koko perhedynamiikka saattaa muuttua ja voit jopa ”rakastua uudelleen”.

Ystävyysuhteissa opit ystävällisesti asettamaan rajoja etkä antaudu itseäsi kuluttaviin ystävyysuhteisiin. Ystävyys on molemminpuolista antamista ja saamista.

Fyysisen kehon tasolla mindfulness-harjoittelu laskee verenpainetta ja stressitasoa, mikä parantaa unen laatua ja immunitettia. Joillakin jopa jenkakahvat sulavat harjoittelun myötä. Alat syödä paremmin ja liikkua enemmän, koska opit pitämään huolta itsestäsi.

Meditaatio ja arki vuorovaikutuksessa

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo arjessa ei kasva ilman meditaatiota, jonka aikana taitoja harjoitellaan. Mindfulness-meditaatio tulee vipassana-meditaatioperinteestä, jossa harjoitetaan mielen kykyä olla hyväksyvästi läsnä, mitä tahansa tässä hetkessä tulee vastaan.

Meditaatioharjoittelua varten varaa itsellesi aika ja paikka. Meditaatioasento ei ole ratkaiseva, voit istua, maata tai meditoida jopa seisten. MBRS-menetelmässä harjoittelu aloitetaan kolmella eri meditaatioharjoituksella: kehomeditaatiolla, istumameditaatiolla ja mindfulness-joogalla. Niissä on yhteistä kehon ja hengityksen aistiminen ja huomion tuominen takaisin kehoon silloin, kun se vaeltaa muualle.

Meditaatio on harvoin pelkästään rauhallista, erilaiset keholliset kokemukset, mielentilat, tunnetilat ja ajatukset tulevat tutuksi meditoimessa. Se tapa, miten kohtaavat vaeltavan mielen ja tuot huomion takaisin kehoon ja hengitykseen, lisääntyy.

Jos jatkuvasti ärsyynnyt itsellesi meditoimessa, se lisää itsesi arvostelua. Jos taas tuot huomion lempeästi ja hyväksyen takaisin, nämä ominaisuudet alkavat kasvaa arjessasi. Hyväksyvyyttä siis harjoitellaan meditaation aikana, jolloin se voi siirtyä myös arkeen.

Muutoksia tapahtuu jo neljän viikon säännöllisellä harjoittamisella. Mitä pidempiä aikoja harjoittaa, sitä syvemmälle ehtii menemään kohtaamaan asioita, jolloin hyväksyntä ja ystävällisyys kasvavat. Välillä saattaa tulla olo, että harjoituksessa junnaa paikoillaan, kunnes taas jonkin ajan kuluttua huomaa, että asiat ovat koko ajan menneet eteenpäin.

Sanon usein oppilailleni, että jos meditaatio ei vaikuta arjessa suhteessa itsen ja muihin, on hyvä miettiä, miksi oikeastaan meditoi. Meditointiin on helppo nimittääin

myös paeta eikä se itsessään tee hyvää ihmistä. Parhaimmillaan syntyy positiivinen kierre meditaation ja arjen tietoisien läsnäolon välillä.

Ajattelusta aistimiseen

Tunnetun, hauskan sanonnan mukaan ”Herra Smith asuu lähellä kehoaan”. Tämä viittaa siihen, että jos olemme koko ajan kiinni ajatuksissamme, vieraannumme kehostamme. Olemme niin ”päässämme”, että emme edes tiedä mitä kehossamme tapahtuu. Emme osaa enää aistia, koska ajattelu täyttää päämme. Yritämme ratkaista ongelmia lisäämällä ajattelua. Einstein on sanonut viisaasti, että maailmaa vaivaavia ongelmia ei voida ratkaista sillä tavalla kuin ne luotu.

Kehossamme on näkyvissä kaikki tarpeellinen – ajatukset, tunteet ja syvempi tieto – kun vain pysähdymme sen äärelle. Mindfulness-MBSR-harjoituksissa tuodaan huomio kehoon, jotta oppisimme aistimaan ja sitä kautta saisimme tietoa tunnetiloistamme. Jos käytämme vain päätämme, jätämme kaksi kolmasosaa koko kehon viisaudesta käyttämättä.

Kabat-Zinnin kehittämä MBSR-menetelmä korostaa nimenomaan kehollisuutta. Suuntaus syntyi aluksi helpottamaan kroonisesti sairaiden arkea, siirtyi siitä psykoterapiaan ja lopulta työelämän käyttöön.

Mindfulness-harjoittaminen on usein ensin väline, jolla ihmiset pyrkivät löytämään ratkaisua johonkin ongelmaan, kuten stressiin. Ihmiset saattavat ajatella, että vähän meditointia, niin ikävät asiat häviävät. Meditaatioon asettuessa tajuaakin, että ikävät asiat tulevatkin näkyväksi eikä niitä pääsekään pakoon. Silloin opitaan rohkeutta tutustua näihin asioihin ja katsoa omia tunnetilojaan ja reaktiivisia malleja silmiin. Tämä tervehdyttää itseä ja mieli tasapainottuu.

Yleinen harhakäsitys on, että mieli pitäisi meditoimessa pystyä tyhjentämään, mutta se on mahdotonta. Enemmän pyrkimyksenä on rauhoittaa mieli niin, etteivät ajatukset enää häiritse. Tällöin ajatukset menevät ikään kuin nukkumaan ja mieli tuntuu tyhjältä.

Me ajattelemme että tyhjiys on yhtä kuin nolla, mutta minua kiehtoo buddhalaisuudessa se, että tyhjiys on kaiken alku ja siinä on kaikki mahdollisuus, idut kaikelle. Tästä tilasta, tyhjyyden runsaudesta, saattaa versota oivalluksia, joita ei ikinä pystyisi saavuttamaan vain lisäämällä ajattelua.

Leena Pennanen on mindfulnessin suomalainen pioneeri. Hän on kouluttautunut mindfulness pohjaiseen kehopsykoterapiaan ja Center for Mindfulnessin perustaja. Leena aloitti mindfulness MBSR-kouluttautumisen 15 vuotta sitten Saksassa ja toi Suomeen mindfulness-koulutukset 12 vuotta sitten. Leenan intohimo on auttaa ihmisiä mindfulness-harjoittamisen avulla löytämään oma voimansa ja tarkoituksensa, joka on usein kätkeytynyt negatiivisten mielentilojen taakse. ☸