



Ole tässä ja nyt

Työasiat vaivaavat, seuraavat kotiin ja pyörivät mielessä öisin. Läheisen sairaus tuntuu painavana ja raastavana möhkäleenä rinnassa. Viime vuonna aloitettu elämäntaparemontti meni mönkään enkä onnistunut laihdutustavoitteessani. Sama vanha epäonnistunut pullero olen tänäkin vuonna. Iltaisin kaadun raato väsyneenä sänkyyn valvoakseni taas seuraavankin yön kehää kiertävien raskaiden ajatusteni parissa. Itsetunto on maassa, olo alakuloinen ja sydän pampallee. Ahdistaa. Tästä masentavien ajatusten karusellista ei ole ulospääsyä.

Kyllä on. Se löytyy korvien välistä. Omasta mielestä.

Mitäpä jos saisi tietää, että tämän mielessäsi pyörivän kielteisten ajatusten karusellin voi halutessaan pysäyttää? Se onnistuu, kun oppii tunnistamaan negatiiviset ajatukset ja kohtaamaan ne. Ajatuksia ei tukahduteta tai kielletä eikä naamioida äklöllä pakkopositiivisuuden suklaakuorrutteella. Niiden myötätuntoinen ja hyväksyvä kohtaaminen riittää, jolloin toivo ja valonpilkahdukset hiipivät jälleen elämään. On vain pysähdyttävä harjoittamaan mieltäsi. Harjoitus on helppoa ja se sopii kenelle tahansa. Ei tarvita huippukuntoa, notkeita niveliä eikä wanna-be-hippi-asennetta.

Ikivanha traditio

Tämä mielen harjoittamisen systeemi on nimeltään hyväksyvä tietoinen läsnäolo, mindfulness. Se on tuhansia vuosia vanhaan buddhalaiseen traditioon perustuva mielen harjoitusmenetelmä, joka on rantautunut länsimaihin 1970-luvulla lääketieteen emeritusprofessori Jon Kabat-Zinnin toimesta. Kabat-Zinn kehitti menetelmää edelleen poistaen siitä muun muassa uskonnollisuuden. Hän

päätti alusta alkaen ottaa myös tieteellisen lähestymiskulman hyväksyvän tietoisien läsnäolon vaikutusten tutkimiseen.

– Stressi ja alakulo näkyvät avokuvanteissa. Tieteelliset tutkimukset osoittavat, että hyväksyvä tietoinen läsnäolo harjoittamalla voimme vaikuttaa mieleemme, hyvinvointiimme ja mielenterveyteemme. Positiivinen vaikutus näkyy jopa solutasolla. Se on fakta, toteaa **Leena Pennanen**, vuonna 2003 mindfulness harjoitusmenetelmät Suomeen tuonut alan pioneeri ja Center of Mindfulness Finlandin perustaja.

– Kulttuurissamme ei perinteisesti uskota mielen voimaan. Ei ymmärretä, että omaan hyvinvoinnin kokemukseen voi ihan itse vaikuttaa. Liian helposti jämähdetään olemaan passiivisia, olosuhteiden orjia.

Itsensä ruoskimisen kierre

Ihmisen on evoluution saatossa ollut ensiarvoisen tärkeää olla herkempi negatiivisille asioille kuin positiivisille. Siten olemme pysyneet hengissä. Nykyihmisten ajattelutyyli on kuitenkin vahvasti myös kulttuurisidonnainen, opittu tapa.

– Länsimaiseen suorituskeskeiseen kulttuuriin on syvästi iskostunut itsensä arviointi ja itsensä arvostelu. Se jää helposti päälle ja kääntyy meitä itseämme vastaan, arvostelemme ja soimaamme itseämme todella ankarasti, sanoo Pennanen.

”Kulttuurissamme ei perinteisesti uskota mielen voimaan.”

– Mindfulness harjoitukset tekevät mielessämme tapahtuvan negatiivisen sisäisen keskustelun itsellemme näkyväksi ja auttavat katkaisemaan sen, jolloin ilo alkaa saada enemmän tilaa. Harjoitusten avulla myötätunto ja hyväksyntä itseään kohtaa kasvaa valtavasti.

Puhu itsellesi lempeydellä

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on tietoisuutta tästä hetkestä. Hyväksyntä on aktiivista, itseä kohtaan myötätuntoista toimintaa.

Pennasen mielestä kulttuurissamme on vähän hankala tajuta, että hyväksyntä voi olla myös muuta kuin lannistunutta ja pakollista asioiden hyväksyntää siltä pohjalta, että mitään muitakaan vaihtoehtoja ei ole.

– Mindfulnessissa hyväksyntä on kuin lempeä hyväksynnän syli. Asiat kohdataan ja tunnistetaan lempeästi, ”ai, asiat ovat nyt näin ja minusta tuntuu nyt tältä”, sen sijaan että käynnistettäisiin negatiivinen ajatuskaruselli ajattelemalla, että ”en voi asioille mitään”.

Toistolla tuloksiin

Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoitukset ovat selkeitä, niillä on selkeä runko ja ne ovat toistettavissa samanlaisina. Sen ansiosta harjoitusten vaikutuksia voidaan tutkia tieteellisesti.

– On tärkeää muistaa, että hyväksyvä tietoinen läsnäolo vaatii harjoittamista. Aivan kuten jos haluaa oppia soittamaan jotakin instrumenttia tai vaikka tekemään ruokaa, Pennanen toteaa.

– Mieltä harjoitetaan aivan kuten lihaksia punttisalilla. Harjoittelu kannattaa aloittaa kohteen ohjaajan avustuksella ja sitä voi jatkaa kotona. Vain säännöllinen harjoitus tuo tuloksen.

Nora Vilva
Demokraatti

Leena Pennasen mindfulness-harjoitus kiireiseen työpäivään:

- 1 Varaa aikaa kolme tai viisi minuuttia. Ajasta kännykkäsi herätyskello tai käytä puhelimeen ladattavaa mindfulness applikaatiota (esim. Mindfulness APP Leena Pennanen).
- 2 Asetu istumaan, makaamaan tai seisomaan. Ihan mikä tuntuu luontevimmalta.
- 3 Vie huomio hengitykseen.
- 4 Aina kun huomio lähtee vaeltamaan, niin palauta se taas takaisin hengitykseen.

Mieli voi vaeltaa vaikka sata kertaa kolmen minuutin aikana, mutta se ei haittaa. Mielen palauttamisen takaisin hengitykseen on harjoituksen tarkoitus.

Aina kun palaat aistimaan hengitystä, niin hengitys palauttaa sinut omaan kehoosi, tähän hetkeen, pois ajatuskarusellista. Voi olla, että aistit hengitystä sekunnin ajan ja ajatuskaruselli imaisee ajatuksesi jälleen mukaansa. Se on ihan normaalia.

Harjoitus on irtipäästämistä ja taas poishyppäämistä ajatuskarusellista. Mieli vaeltaa, tulee takaisin hengitykseen, vaeltaa, tulee takaisin. Niin sen kuuluukin tehdä.

Tarkoitus ei ole tyhjentää mieltä tai rauhoittaa. Jos niin tapahtuu, voi olla tyytyväinen, jos ei, niin voi silti olla tyytyväinen.

On tärkeää ymmärtää, että harjoitusta ei ole tarkoitus arvottaa, ei lähteä ajattelemaan, että ”nyt tämä ei onnistu” tai ”nyt en osaa”. Ne ajatukset vain vahvistavat ajattelun negatiivista kierrettä.

Sen sijaan voit vaikka tuumia, että ”olipas hyvä, kun huomasin, että mieleni lähti vaeltelemaan”. Tämän sävyisellä sisäisellä keskustelulla kehittämme aktiivista ja lempeää hyväksyntää sitä kohtaan mitä juuri nyt tapahtuu sekä kehittämme hyväksyntää itseämme kohtaan.

Jokainen harjoitus on täydellinen.