

“Helppoja hyväksyvän läsnäolon harjoituksia”

Sinunkin on mahdollista aloittaa mielen kehittäminen elämäsi pienissä hetkissä.

Käytä osa päivän tuhansista hetkistä kehittämään mielesi kykyä olla läsnä.

Antaudu välillä sekunti sekunnilta siihen, mitä olet tekemässä. Tämä alkaa muokata aivojasi rennompaan ja terveempään suuntaan.

Ihmiset kertovat minulle usein pitkästyvänsä tai turhautuvansa mindfulness-meditaatiossa, eivätkä sen tähden halua sitä harjoittaa. Ympäristö viestittää meille melkein lakkaamatta, että näissä tunnetiloissa on jotain vikaa ja että ne pitäisi poistaa erilaisin keinoin. Alat uskoa, että pitkästyminen ja turhautuminen estävät sinua olemasta onnellinen. Ne ovat kuitenkin mielentiloja, elämäsi vuodenaikoja, jotka tulevat ja menevät riippumatta siitä, pidätkö niistä vai et.

Aloita arjen pienistä hetkistä

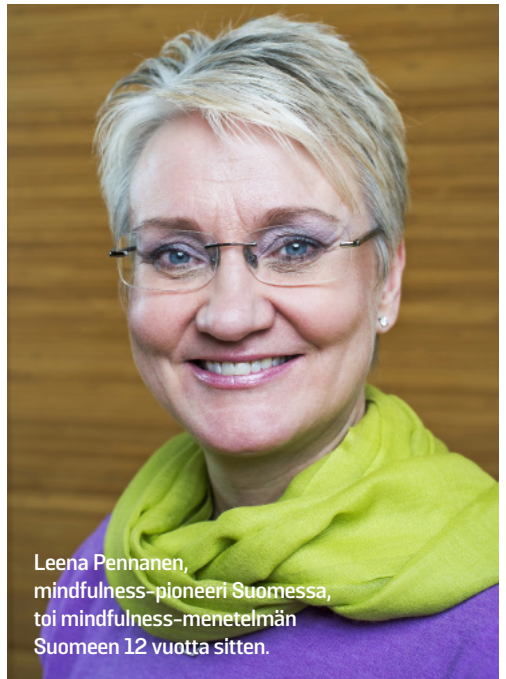
Aloita mindfulness-meditaation harjoittaminen arjen pienistä läsnäolon hetkistä ja siirry vähitellen pidempiin harjoituksiin. Voit verrata tätä siihen, että aloitat juoksuharjoitukset pienistä päivittäisistä pyrähdyksistä ja vähitellen kiinnostuksesi kasvaa ja kehosi kestää

juosta pidempään. Mieli toimii samalla tavalla. Se alkaa kestää paremmin mm. turhautumista, pitkästymistä ja ärtymistä, jotka ovat mielentiloja ja kuuluvat meditaation harjoittamiseen samalla lailla kuin ilo ja tyytyväisyys. Tarkoituksena ei ole torjua näitä tunnetiloja, vaan ymmärtää, että sateen jälkeen paistaa aina aurinko. Tällä tavalla kehität mielesi tasapainoa, joka on riippumaton tunnetiloista ja mielessä virtaavista ajatuksista.

Yksinkertaisia harjoituksia

Aloita seuraavilla yksinkertaisilla harjoituksilla ja koe vähitellen niiden vaikutus mieleesi.

1) Käytä hyväksesi kävellessäsi siirtymävaiheet paikasta toiseen.



Leena Pennanen, mindfulness-pioneeri Suomessa, toi mindfulness-menetelmän Suomeen 12 vuotta sitten.

Aisti ja tunne aina välillä muutama sekunnin ajan miten jalkasi kävellessäsi nousee ja laskee, miltä maa tuntuu jalkojesi alla, miltä nopeus tuntuu kehossasi.

2) Aloita aistimaan makuja, hajuja ja ruuan tuntua suussasi samalla, kun syöt, muutaman suupalan ajan. Aisti miltä ruoka todella maistuu, sillä usein vain ajatteleet makua. Kokeile pitää minitaukoja suupalojen välillä ja tunne hengityksesi virtaus.

3) Puhelimen soidessa aisti millä voimalla pidät puhelinta kädessäsi ja suo itsellesi yksi sisään- ja uloshengitys ennen kuin vastaat puhelun.

4) Sähköpostiin vastatessasi aisti missä kehon kohdassa tunnet jännityksiä ja anna yhden sisään- ja uloshengityksen pehmentää kehosi tämän minitauon ajan.

Joka hetki kun aistit ja tunnet, olet tässä hetkessä ja kehität mielesi läsnäolon lihasta. □



Lyhyitä muistutusharjoituksia

myös Mindfulness-App Leena Pennanen älypuhelinsovelluksessa. Ohjelmoi ne päivittäin merkkiäänellä muistuttamaan sinua tiettyyn aikaan läsnäolosta.