



Mindfulnessia suositellaan nykyisin lähes joka asiaan. Kysyimme Mindfulness-MBSR-kouluttaja Leena Pennaselta miksi.

## 1 Miksi Mindfulness kiinnostaa nyt niin paljon?

– Siitä on saatu niin paljon tieteellistä ja kokemuksellista näyttöä, ettei sitä enää pidetä huuhaana, ja se on vakiinnuttanut asemansa. Sanaa käytetään paljon, mutta monet puhuvat Mindfulnessista tietämättä, mitä se oikeasti on.

– Mindfulness-harjoitteet sopivat kaikille. Niitä harjoittaakseen ei tarvitse olla tietyn kuntoinen tai ikäinen.

## 2 Miksi Mindfulness toimii?

– Mindfulness opettaa ymmärtämään keho-mieltä ja vapautumaan ajatus- ja tunnekarusellista. Ajatukset ovat vain ajatuksia. Ne tulevat ja menevät, eivätkä ne ole sama asia kuin minä. Mindfulnessin avulla ihmiset kokevat tulevansa syvällä tavalla kosketuksiin itsensä kanssa. Se voimaannuttaa.

## 3 Mihin Mindfulness on matkalla?

– Visioni on se, että Mindfulness leviää yhä enemmän yrityksiin ja työpaikoille. Alun perin hän Mindfulness-MBSR-menetelmä on lähtöisin terveydenhuollosta. **Jon Kabatt-Zinn** kehitti sen terveydenhuollon käyttöön.

– Huoleni on kuitenkin se, että yritykset eivät tiedä, mitä ostavat, ja ihmiset ohjaavat hyvin vähällä kokemuksella. Työpaikoilla ei myöskään välttämättä olla valmiita myöntämään ongelmia, joita todellisuuden näkeminen eli Mindfulness väistämättä nostaa esiin. Mindfulness vaatii rohkeutta nähdä asiat sellaisina kuin ne ovat. Se ei ole mikään laastari, joka hoitaa hetkessä. Se on kykyä elää ja olla kaiken kanssa, myös epämiellyttävien asioiden.

Teksti **Liisa Kuittinen**