

HILJENNY

— se tekee hyvää

Meditointi puhdistaa omaa kovalevyä ja vie aivot uusille urille. Sillä haetaan rauhoittumista, keskittymistä ja syvää unta. Siksi sitä käytetään myös kipuklinikalla ja terapiassa. MILLA AUTIO KUVAT JAAKKO LUKUMAA

Parikymmentä ihmistä istuu hiljaa lattialla. Niin minäkin. Raps! Syttyikö tulitikku selkäni takana? Naapuri siinä hymyilee kuin Buddha, nostaa vasemman hartiansi korkeudelle kynttilän ja alkaa tehdä liekillä pieniä ympyröitä. Ranneketju pitää kilinää korvani takana.

Vaikenen ja painan silmät kiinni.

Tavallisena talvi-iltana Helsingissä opasteaan meditoitinta vähintään kolmessa paikassa. Olen vaipunut lattiatyynyille Sahaja-joogakeskuksessa Kampissa. Muutaman kadunkulman päässä Zen-keskuksessa on jo kilautettu kelloa istunnon päätteeksi. Aikuisopistossa taas alkaa yhden illan kurssi, jossa selitetään mindfulnessin eli tietoisien läsnäolon alkeita, mutta sinne ei enää mahdu. Peruutuspaikoille jonotettiin.

Tämä taitaa olla suosittua. Taas. Meditaatiolla on tuhansia vuosia pitkät perinteet uskonnoissa buddhalaisuudesta kristinuskoon. Maallisista versioista uusimpia on 1980-luvun alussa Yhdysvalloissa syntynyt mindfulness, joka tuli Suomeen kymmenisen vuotta sitten. Nyt mindfulness on muun muassa pomovalmennuksen, psykoterapian ja kivunhoidon työkalu, mutta silläkin on juuret buddhalaisuudessa.

Ajatus ei saa pesiä

Mistä siis on kyse?

Meditaation traditioita on lukemattomia, tekniikoita tuhansia ja rekvisiitta erilaista.

Yhdellä helsinkiläisellä salilla lattialle levitetään joogamattoja, toisessa meditoitihuoneessa kynttilä valaisee yhteisön kantaäidin

kasvoja. Kolmannessa paikassa perhe meditoi ja koira laulaa antautuneesti mukana mant-
raa. Monille traditioille on yhteistä se, että keskitytään menneen tai tulevan sijasta juuri tähän hetkeen. Haetaan rauhoittumista, mielen tasapainoa. Ajatuksetonta hiljaisuutta. Tai kukapa ajatuksia pystyy pysäyttämään, meditaatiossakin ne tulevat ja menevät kuin linnut, mutta niitä ei päästetä pesimään.

Meditoijat eivät sano hakevansa hyötyä, mutta kaupan päälle saattaa tulla jotain, mikä kuulostaa houkuttelevalta. Valppautta, luovuutta ja sietokykyä. Stressin, mielialojen ja kipujen hallintaa sekä hyviä unia. Ei ihme, että monia kiinnostaa.

Ikivanha tekniikka

Palataanpa Sahaja-joogakeskukseen Kampiin. Pieni ilmavirta kutittaa niskassa, kun kynttilä tekee edelleen ympyröitä selkäni takana. Operaatiolle pitää saada selitys, mutta nyt en voi kysellä, koska kaikilla on silmät kiinni.

Parikymmentä vuotta joogaa harrastanut ohjaaja VILLE TANTTU selvittää juttua jälkeensä. Pääpiirteet taitavat juontaa alun perin tuhansien vuosien takaa:

**TURHANPÄIVÄINEN
ASIOIDEN VATVOMINEN
VIE HIRVEÄSTI
ENERGIAA.**

”Katso kun kaimaani ui”

KAKSI MEDITOIJAA istuu lattialla kädet polvilla, kämmenet kohti kattoa. **Outi Lähteenoja** tuli **Ville Tanttun** ohjaamaan sahaja-joogaryhmään viime keväänä.

Amazonin soiden tutkija Outi Lähteenoja on asunut moneen otteeseen teltassa sademetsissä.

– Siellä asuessa luonto korjasi uni-rytmin normaalksi, elämän voima oli niin valtava. Sahajaja-jooga on saanut aikaan jotain samantapaista, Lähteenoja miettii.

Amazonilla hänellä oli tapana istua hiljaa viidakkokylän portailta. Edessä virtasi yksi joen sivuhaaroista. Ympäriällä levittäytyi sademetsä ja päällä aukeni tähtitaivas. Joessa ui kaimaani, ja sitä suotutkija katsoi.

– Jotenkin tajusi olevansa yhtä luonnon kanssa ja tavallaan koko maapallon kanssa. Kokonaan arkipäivän yläpuolella. Sillä tavalla myös sahaja-joogassa käy usein.

Väitöskirjansa kanssa kamppaileva tutkija kokeili meditaatiota hiljentymisen vuoksi, mutta siitä seurasi muutakin.

– Unen laatu on parantunut ja unirytmiksi on helpompi pitää. Mitä tahansa sattuu, en ota sitä kauhean vakavasti. Meditaatio antaa sisäistä voimaa, ettei ole niin paljon ulkoisten asioiden heiteltävänä. Minulla oli väitöstilaisuus äskettäin, ja se meni tosi rauhallisissa tunnelmissa, olin yllättynyt.

– Puhtaimmillaan meditaatio on sitä, että on täysin nykyhetkessä, ajatuksettomana hiljaisuudessa. Turhanpäiväinen asioiden vatvominen vie hirveästi energiaa.

Outi Lähteenoja ja Ville Tanttu meditoivat sahaja-joogassa, jossa haetaan tasapainon tilaa.



AJATUKSET OVAT VAIN AJATUKSIA, JA TUNTEET VAIHTUVAT EIVÄTKÄ VÄLTTÄMÄTTÄ OLE TOTTA.

– Kynttilän lämmöllä avataan kehossa kanavia niin että sisällä uinuva elämän voima, äiti kundalini, pääsee virtaamaan ylös. Niin käy kun vaivut hiljaiseen, ajatuksettomaan tilaan.

Kun energia virtaa, se puhdistaa kaiken mennessään. Jos panen kämmenen pääni päälle, virtauksen pitäisi tuntua siellä kuin viileä tuuli. Yllättävä ajatus tavallisena lattean mustana arki-iltana keskellä murisevaa kaupunkia.

Tuulepa hyvinkin! Vaikea sanoa, johtuuko kämmenessä tuntuva pieni ilmapirta äiti kundalinista vai ilmanvaihdosta, mutta ehkä sillä ei ole väliä. Ainakin aivot lähtivät uusille urille.

Mielen punttisalilla

Mindfulness-keskuksessa Helsingin Etelä-Haagassa Leena Pennanen levittää pörhöisiä mattoja lattialle.

– Mindfulnessissa harjoitellaan mielen hallintaa. Se on mielen punttisali, kouluttaja ja terapeutti Leena Pennanen sanoo. Hän toi mindfulness-menetelmän Suomeen 2003, ja opettaa sitä Suomessa ja Saksassa.

Harjoitus voisi yksinkertaisimmillaan mennä vaikka näin: Otetaan kymmenen minuuttia aikaa ja vain hengitellään. Kohdistetaan huomio siihen. Mieli ei pysy paikallaan kuin ehkä pari hengenvetoa. Annetaan ajatusten tulla ja mennä, mutta ei jäädä niihin kiinni. Tuodaan huomio aina uudestaan takaisin hengitykseen, lempeästi.

Lempeästi vielä! Tätä tarkoittaa mindfulnessin vähän kankea suomennos, hyväksyvä tietoinen läsnäolo.

– Meditaatiossa on kyse siitä, että kehitetään kykyä nähdä asiat sellaisina kuin ne ovat. Että ajatukset ovat vain ajatuksia ja tunteet vaihtuvat eivätkä välttämättä ole totta. Kun ymmärtää sen arkisissa tilanteissa, osaa ankuroitua tähän hetkeen, eikä ajatusten ja tunteiden kierre tempaa mukaansa. Olen surullinen nyt, mutta en ehkä enää tunnin päästä.

– Ja mieli alkaa vähitellen rauhoittua. Leena Pennanen on käyttänyt mindfulness-harjoituksia myös masennuksesta, ahdistuneisuudesta ja syömishäiriöistä kärsivien kanssa.

– Täytyy muistaa, että terapiassa tämä on tukiaine. Moni tarvitsee ensin muuta apua.



Saunassa nollaat

Oletko äskettäin pysähtynyt tuijottamaan pilviä? Ehkä kesällä enemmänkin.

– Alkeellisin meditaatio on varmasti ollut tuleen tuijottelua, miettii psykologi ja tutkija Mikael Saarinen.

– Usein lapsellekin tulee leikkiessä taukoja, jolloin hän vain on, lepää, seisahtuu tai jotain.

Meditaatiossa voi olla kyse myös jostain, mitä ihmiset tekevät luonnostaan. Kun heittää saunassa löylyä ja tunnustelee mitä siitä seuraa, niin silloin kyllä tietää olevansa lauteilla, eikä ihmeitä ajattele.

– Tavallaan siinä nollataan pää. Puhdistetaan kovalevy kaikesta ylimääräisestä, että voidaan jatkaa vähän leppoisemmin ja levänneempänä, vastakohtana jatkuvalla stressaamiselle, ajattelulle ja touhuamiselle, Saarinen sanoo.

– Meditaatiossa opetellaan olemaan paremmin läsnä, ja pienistäkin asioista tulee merkityksellisiä.

Kun ihminen rauhoittuu, havaintokenttä ja kognitiivinen kyky laajenevat. Silloin saa

Sirpa Salmenoja (vas.) ja Leena Pennanen antavat hengityksen virrata.

ASIAINTUNTIJOINA **Minna Elomaa**, terveyden erikoispsykologi, psykologian lisensiaatti, HYKSin kipuklinikka

Leena Pennanen, mindfulness- ja joogakouluttaja, kehopsykoterapeutti, Center for Mindfulness

Mikael Saarinen, filosofian tohtori, psykologi, SPR:n psykologien valmiusryhmän jäsen

Ville Tantu, elokuvaohjaaja, sahaja-joogan ohjaaja

enemmän informaatiota ja pystyy paremmin muokkaamaan sitä. Ja kun rauhoittuu, elimistö lepää ja saattaa jo hymyilyttää.

Mindfulness on antanut psykoterapian menetelmiin lisänsä 1980-luvulta lähtien. Esimerkiksi masennuksen ehkäisyssä meditaation käytöstä voi joidenkin tutkimusten mukaan olla hyötyä siinä missä lääkkeitäkin. Masentuneella aivot ovat oppineet tietyn tavallaan reagoimaan, on tullut uria. Meditaatiossa saatetaan päästä niistä irti.

Kipumörkö tutuksi

Yllättävissä paikoissa käytetään tietoisuusharjoituksia, esimerkiksi HYKSin kipuklinikalla. Tänne tulevat vaikeasta kroonisesta kivusta

kärsivät potilaat, ja täälläkin on kyse aivoista. Keskushermosto suhtautuu kipuun ännkäyty-mällä puolustusasemiin.

– Mahdollisimman rauhallinen suhtautuminen kipuun vähentää sen epämiellyttävyyttä, sanoo kipupsykologi Minna Elomaa.

Mutta rauhallinen suhtautuminen on usein työn takana.

– Kroonisesta kivusta kärsivä voi olla uneton, ahdistunut ja neuvoton. Koko elämä saattaa olla kamppailua kipua vastaan. Sitä pyrkii karkuun, mutta ei pääse. Tulee sellainen olo, että en kestä tätä, ja tunteet ottavat valtaansa. Se taas voimistaa esimerkiksi jännityksiä kehossa.

Tarkoitus on hyväksyä tilanne ja pysäyttää kivun ja ahdistuksen kierre. Lääkkeillä tehdään mitä voidaan. Tietoisuusharjoitukset auttavat tulemaan toimeen kipuun liittyvien tunteiden kanssa.

– Tarkoitus on kohdata mörkö, tulla sinuiksi sen kanssa ja ottaa se vain yhtenä osana elämää. Onnellisuus lisääntyy, kun hyväksyy kivun ja kiinnittää huomion muuhun. Elämässä on paljon muutakin kuin kipua. //

”Olen välttänyt kymmeniä riitoja”

NAISET PÖTKÖTTÄVÄT matoilla, hengittelevät ja kohottelevat käsiä suunnilleen samaan tahtiin. **Sirpa Salmenoja** on käynyt viisi vuotta **Leena Pennasen** mindfulness-tunneilla.

– Olen alkanut hallita sekamelskaa pääkopassa, Sirpa Salmenoja sanoo.

Hän on pilatesopettaja ja tietää itse, miten hallitaan lihaksia. Mindfulnessilla hän hallitsee mieltä.

– Olen sähköä käännteissäni ja reagoin nopeasti. Harjoittelu saattaa tuntua teenäiseltä, mutta se auttaa arjessa. Opin huomaamaan, kun hermostun, ja tajuan, mitä on tulossa. Välillä räjähdän ja ajattelen, että okei, pieleen meni.

– Nyt ehdin useimmiten huomata, kun alkaa ärsyttää, esimerkiksi huono palvelu kaupassa. Näen tilanteen hitusen ulkopuolelta. Tajuan ettei kannata reagoida ihan heti. Minun ei tarvitse sanoa mitään.

Treenattu kaava auttaa usein: huomio hengitykseen, huomio tuntemuksiin ja tilanne laukeaa.

– Sillä tavalla olen välttänyt kymmeniä riitoja. Tärkeintä se on ollut miehelle ja lapsille.

Samantapainen kaava voi auttaa, kun aamuyöstä kahden tai neljän aikaa pamahtaa työasia mieleen. Miten ehtii tehdä kaiken huomenna, kun on viisi pilatesryhmää ja yksityisasiakkaat, kirjanpito ja kotihommat? Ei mitenkään.

– Yöllä ajatukset ovat kauhean synkkiä, mutta päivällä miettii, mikäs tässä oli ongelma. En mene enää paniikkiin yöllä herätessä. Saatan alkaa tehdä kehomeditaatioita, ja usein se auttaa.

Aikaisemmin peloista kasvoi välillä ihan mahdottomia.

– Rintaa ahdisti ja tuntui, että minähän tuhoudun koko ihminen. Nyt tiedän, että mielentilat menevät ohi. Tiedän, että kaikki ne pörräävät ajatukset tulevat ja menevät, tunteet tulevat ja menevät, mutta minussa itsessäni on taustalla jotain vakaata. Miksi sitä sanoisi? Se on varmaan elämä, joka kantaa.

KOKEILE ITSE

MURHEEN KARKOTUS

”Tiskivuoro voi olla ekstreemä. Kun tajuat, että alat murehtia jotain, kiinnitä huomio kuppiin, vaahtoon ja lämpimään veteen. Vai viileääkö se on? Kiinnitä huomio kilinään ja kopsahteluun, erilaisiin pintoihin, väreihin ja muotoihin. Käytä kaikkia aisteja. Mieli karkaa taas, mutta niin mieli tekee. Tuo se aina takaisin tiskiini. Näet, että kuppi on puhdas, kirkas ja tuoksuva. Peilaila ja lopuksi kuivaa se.”

Mindfulness-kouluttaja Leena Pennanen

PÄÄNSÄRYN OHITUS

”Päänsärky alkamassa ja istut bussissa. Koeta rentouttaa itsesi jokaisella uloshengityksellä. Keskity tuntemuksiin. Voit puhua itsellesi mielessäsi hengityksen tahtiin: Ei – hätää. Rentouta kasvojen lihaksat vaiheelta. Kipua ei kannata ajaa pois, se ei ehkä mene. Huomioi kipua, ota hyväksyvä asenne. Voit sanoa sille jotain, ystävällisesti. Mutta mitä muuta kehossa tuntuu kuin kipua? Onko tiessä kuoppia? Mitä bussin ikkunasta näkyy? Hengittele rauhassa.”

Kipupsykologi Minna Elomaa



LUE LISÄÄ NETISTÄ
Mitä meditaatiossa tapahtuu?
hyväterveys.fi.