

On vain tämä hetki

Jos elät mielessäsi jo huomista, menetät tämän hetken. Huomaatko esimerkiksi, miltä kehossasi tuntuu juuri nyt? Mindfulness, hyväksyvä tietoinen läsnäolo, tutki sitä, mitä tapahtuu juuri nyt.

Leena Pennanen on asettellut lattialle villaisia joogamattoja, tynnyjä ja peitteitä. Sälekäsitelminen lävistee paistaa aurinko, ja kivessä teepannussa höyrähtää tee. Mindfulness-viikonloppukurssin puiteet ovat valmiit. Sitä ennen läsnäolon kouluttajalla on aikaa keskustella siitä, mitä mindfulness tarkoittaa. Pennanen muutti perheineen parikymmentä vuotta sitten Saksaan, kouluttautti siellä hoitoalalle ja tutustui mindfulness-menetelmään. Hänestä tuli kehopsykoterapeutti ja rentoutuksen ja stressinhallinnan kouluttaja. Sekä Saksassa että Helsingissä Pennanen on nauttinut työstään, jossa hän kokee todistavansa arkipäivän ihmettä: itseään selvyttäneä pidetty asiat alkavat näyttävyydessä uudessa valossa.

Palautus tähän hetkeen

Mindfulness-menetelmän on kehittänyt alun perin amerikkalainen lääkäri Jon Kabat-Zinn (s. 1944). Hän perusti Massachusettsin yliopiston lääketieteelliseen tiedekuntaan stressi-

siklinikan ja tietoisuustaitokeskuksen. Siellä hän halusi opettaa muun muassa kipupotilaille ja pitkäaikaissairaille, miten he voivat selvittää kivusta johtuvasta stressistä niin, ettei olo pahene entisestään. Tietoisena läsnäoloon perustuvaa stressinhallintaa eli MBSR-menetelmää on tutkittu ja käytetty parikymmenen vuoden ajan – erityisesti Yhdysvalloissa. Myös tiedeyhteisö on kiinnostunut menetelmästä. Mindfulness-tekniikan käyttö psykiatrisen potilaiden hoidossa on lisääntynyt merkittävästi viimeisen kymmenen vuoden aikana. Siitä puhuvat myös terologit ja psykoterapeutit. Leena Pennanen tyypillisiä asiak-



Leena Pennanen tyypillisiä asiakkaita ovat tunnolliset puurtajat ja stressaantuneet opiskelijat.

kaista ovat tunnolliset puurtajat ja stressaantuneet opiskelijat. Perusharjoitukset koostuvat esimerkiksi kehomeditaatiosta. Harjoituksen tarkoitus on aistia keho sellaisena kuin se on ja olla sen kanssa. Kun mielessä pyörii monta asiaa, mindfulnessin menetelmillä kehitetään kykyä kokea, miltä kehossa tuntuu vai tuntuuko milään, Pennanen valaisee. Kehoterapeutti ei puhu mielellään mindfulnessin tekniikkana. Hänestä "hyväksyvä tietoinen läsnäolo" pitää sisällään enemmän. Sen voi nähdä mielen perustavaksi kyvyksi havainnoida lisäämättä havaintoon mitään ja ottamatta siitä mitään pois. Tällöin käsillä oleva hetki on sellainen kuin se on – kaikkein tuntemuksineen ja ajatuksineen. Terapiassa palautan asiakkaan tähän hetkeen kysymällä, mitä kehossa tuntuu. Tai miltä sinusta tuntuu olla minun kanssani. Ihmisen menneisyys ilmenee Pennanen mukaan kaiken aikaa kehon taivoissa ollen. Sen sanallisen läpikäymiseen ei mindfulness-menetelmässä juuri mennä. Harjoituksen kulmakivi on luottamus siihen, mikä on. – Kaikki on ok näin. On arkipäivän ihme, kun sen tajuaamisen jälkeen meissä herää jotakin. Kun yhden sydän avautuu, se koskettaa kaikkia, mutta sitä ei voi pakottaa.

Ruma sohva ja muita huonekaluja Mutta entä silloin, kun kaikki ei ole

ok? Miten ahdistavien ajatusten kanssa tulisi elää? – Kiertäminen vie kaiken energian eikä auta mitään. Jos vihan tunne jää vellomaan ihmisessä, se voi ääritilanteissa olla syy vaikka näihin koulutusmiini. Kurssilla opetelme jakamaan vaikeita asioita toisten kanssa – jo se helpottaa, Leena Pennanen vastaa. Seuraa käytännönläheinen vinkki negatiivisten tunteiden käsittelyyn: Kuvittele, että huoneessa on sohva, josta et pidä. Sohva siis edustaa vaikkakin ikävää tunnetta. Sitten voit nähdä, että huoneessa on myös pöytä ja tuoli. Toisin sanoen mielessäsi on muitakin asioita, joihin voit kiinnittää huomiosi. Sohva saa edelleen jäädä paikalleen, mutta voit elää sen kanssa. Rauhoittuasi voit miettiä, mitä keinoja tilanteen korjaamiseksi löytyisi. Ei siis ole kuitenkaan tarkoitus suostua kaikkeen. – Kun ihminen tajuaa, että kielteisen asian lisäksi on olemassa paljon muutakin, hänelle kehittyy kyky olla juuttumatta kielteiseen tunnetilaan. Ajatukset näet tulevat ja menevät, varama on muuttuminen, Pennanen kiteyttää. Mindfulnessissa puhutaan olemisesta ja tekemisestä eikä olemiseen välttämättä tarkoiteta sängylä loikoilua. – Jon Kabat-Zinn puhuu ei-tekemisestä. Kun ihmisellä on sopiva energiamäärä tehtävään nähden, työ syntyy ponnistelematta. Silloin ihminen voi tehdä oikeita asioita oikeassa paikassa oikealla tavalla. Tätä kykyä voi kehittää pysäyttämällä nyt käsillä olevan kokemuksen äärelle, Pennanen kannustaa. – Tähän ei liity mitään mystiikkaa tai erikoisuutta. Käytän Jon Kabat-Zin-

nin kehittämää harjoitusta. Yksinkertaisesti sanottuna niissä on kyse kyvystä palata siihen, mitä on kullakin hetkellä tekemässä, Leena Pennanen sanoo. **Kiinnostusta kirkon piirissä** Myös kirkon piirissä on herännyt kiinnostus kehomeditaation tekniikoita kohtaan. Mistä tämä johtuu? – Kirkossa on aina meditoitu ja keuhollisuus on osa kristinuskon ydintä – näihin sana liiaksi. Silti kirkossamme on spirituaaliteetti on osin hakusalla. Luterilaisuus on pitkään korostanut älyllisiä oppilyskykyjä ja askarointi käytäntönsä nykyajastamisshankkeissa. Esimerkiksi keskustelu pupeudesta imee valtavasti kirkon voimia. Nyt kuitenkin kristinuskon ulkopuolelta tulevien meditaatiotekniikoiden suosio ajaa monet päivittämään vanhoja kristillisiä mieltäselvitysmuotoja ja sovellettamaan itäisempiä tekniikoita omaan maailmankuvaansa. Aikamme vaatii sitä, **Pekka Y. Hiltunen** linjaa. Kymmenen vuotta Thaimaassa asunut kirkon uskonnontasvatussihteeri on perehtynyt buddhalaisuuteen ja tietää monien lunnassa uusien mieltäselvitystekniikoiden tulevan idän perinteistä. Kristillisen meditaation etsiminen sai Hiltunen käymään muun muassa kristillisen zenmieliskelvyhajan koulutuksen Ruotsin Rättvikissä, Stiffelsen Bergetissä. Hän on vetänyt myös kristillisen mieltäselvityksen koulua Tuusmasessa yhtyeessä. Hiltunen ymmärtää hyvin mindfulness-meditaation arvon:

– Kun itselläni on tunne, että työtehtävät kaatuvat päälle, on mindfulness-tyyppisestä hereillä olosta apua. Jos osaan siinä tilanteessa nähdä, mikä on oleellista, ja todeta, että paukut eivät riitä kaikkeen, asiat sujuvat. Mutta kuulemaa ei voi itse parantaa. Ja ylierhettä yliminää voi rauhoittaa, aitoa syillisyyttä ei. Mindfulness ei riitä kaikkeen. Kiire siis koettelee kirkkoakin. Olemista korostavat tekniikat ovat vertuuleilla keskellä maailmaa, joka ylittää suoritus. Jos stressin hillitsemisen menetelmiä ei olisi, sellaisia pitäisi keksiä heti, Hiltunen arvaa. – Aikamme vaatii tehokkuutta ja itsensä toteuttamista. Se ei arvosta

Läsnäolo tässä hetkessä ei ole niin helppoa kuin luulisi. Siitä huolimatta kannattaa taitoa harjoittaa, sillä muuta meillä ei ellettävää ole. pelkkää olemassaoloa – sitä, että joku vain on. Sitä on harjoiteltava. Ja tähän on jo kristinuskoo: Jumala rakastaa ja tahtoo, että sinä olet olemassa. Se riittää. Kun mieleni on hiljaa, löydän enemmän itseäni, ja jos hyvin käy, vieläpä paikan Jumalani edestä. **Teksti: Susanna Saxell ja Sirkku Inkinen**

Jos luulet, että puhe todellisuuden hyväksymisestä tarkoittaa alistamista ja muutosvaihtoa, et voi siipä paremmin erehtyä. Kabat-Zinn korostaa, ettei hyväksymisen merkitse koskaan passiivista alistamista ja pakopaikkaa epätydyttävään ja epämiellyttävään maailmaan keskellä. Vaatii paljon uskallusta ja motivoitua mieltä hyväksyä se, mitä on – erityisesti silloin, kun ei pidä siitä – ja sitten toimia tilanteessa viisaasti ja tehokkaasti parhaansa mukaan "liviittäkseen, parantaa kseen, suunnatukseen uudelleen ja muuta kseen sitä, mitä voi muuttaa". Moni huokaa: "Meditaatioon ei ole aikaa!" Entä jos ehkä pelottaakin se, että on aikaa. Ehkä pelottaakin, mitä tapahtuisi, jos asettaisimme nykyhetken vaikka vain vähäksi aikaa, kysyelee Kabat-Zinn. Millaista olisi asettua omaan kehoonsa, tunteeseen



Mindfulness on houkutteleva elämäntapa

Mindfulness – hyväksyvä tietoinen läsnäolo – "Isä" Jon Kabat-Zinn johti kerran aihetta käsittelevää työpajaa bisneskonferenssissa. Paikalle ilmestyi noin 50 ihmistä puku päällä. Kabat-Zinn ehdotti, että aluksi vain istuttaisiin yhdessä muutamia minuutteja ilman ohjeita ja työjärjestystä. Laskettaisiin irti kaikista odotuksista ja tavoitteista ja vain tunnellisiin, miten kunkin asiat olivat juuri sillä hetkellä. Muutama alkoi itkeä. Seuranneessa keskustelussa Kabat-Zinn tiedusteli, mistä kynelelle johtuivat. Eräs yritysjohtaja sanoi: "Minä en koskaan tee mitään ilman ajankäyttösuunnitelmaa." Vain ohje istumisesta ilman työjärjestystä oli vapauttava ja riittävämaan padottuja tunteita ja kätkeyttä surua. Kabat-Zinn kertoo bisneskonferenssin tapauksesta kirjassaan *Kehon ja mielen viisaus*. Tapaus kuvaa hyvin mindfulness-meditaation yksinkertaista tehokkuutta. Kirja on laaja, yli 500-sivuisen. Menetelmän soveltamisesta on kertynyt paljon kokemuksia ja tarinoita, mutta samalla kirjoittajan ote on hajonnut ja suuntautuu turhan usein yleiseksi muistelemiseksi. Läsnäolon harjoittamiseen ja Kabat-Zinnin ajattelun tutustumiseen soveltuu paremmin tuntiin varhaisempi *Olet ja perillä* -kirjansa. Molempien kirjojen pieniä herkkupaloja ovat runsaat kirjallisuus- ja runostait. Selityksellä paras – meditaatiotekniikka. Keskeyttäessään olemassa olevaan todellisuuteen ihminen oppii toistuvasti, miten sitkeästi hän tarrautuu mielipiteisiinsä ja pelkoihinsa. Irti päästäminen on elinikäinen prosessi, ja loppukoe suoriutaa kuoleman lähestyessä. Jon Kabat-Zinn puhuu vapauttavasta myös ei-tietämisestä, joka on täysin sallittu olemisen tila. Kärsivällisyyttä tarvitaan, sillä usein – vieläpä hyvin tärkeinä aikoina – meillä ei ole avustustakaan siinä, minne olemme matkalla tai edes missä polku on. Hän kehottaa näkemään oman elämänsä matkana ja polun hyvin henkilökohtaisena asiana. "Et voi jättä jättä kenenkään muun matkaa ja pysyä yksilönä itsellesi. Oletko valmis kunnioittamaan ainutlaatuisuuttasi tällä tavoin?" kysyy Kabat-Zinn. **Marja Kuparinen** Jon Kabat-Zinn: *Olet ja perillä*. Suomalainen. **Tuula Turpeinen**. Basam Books 2004. *Kehon ja mielen viisaus*. Suomalainen. **Takkala**. Basam Books 2008.



Fyysisen suoritus vaatii ilman muuta keskittymistä siihen, mikä on juuri nyt. Miksi se unohtuu arjessa?