

# Hevonen on erinomainen läsnäolon opettaja

Pysähdy ja hengitä. Mitä näet, kuulet ja tunnet juuri nyt? Mindfulness opettaa ihmiselle aistien avaamista ja aistihavainnoille herkistymistä. Hevosten kanssa oleminen on mitä parhainta läsnäolon harjoittelua.

**M**itä jos ensi kerralla talliin mennessäsi et kiiruhtaisi-kaan puolijuoksua käyttävän toisesta päästä toiseen, mättäisi hevosten ruokia kuppeihin puolihuolimattomasti tai jutustelisi alkukäyntien aikana kolmen kaverin kanssa yhtä aikaa?

Entä jos mieluummin pysähtyisit tullessasi tallin ovelle, havaitsisit heinän tuoksun, kuuntelisit hevosten hengitystä ja astelisit hitaasti käyttävän päästä päähän, niin että tunnet tallikenkiesi läpi, miltä lattia jalkojesi alla tuntuu? Tai mitä jos käyttäisit ruokien laittoon rauhassa aikaa, niin että kokeilet, miltä kauranjyvät tuntuvat sormenpäissä, tuoksuuko kivennäinen joltakin, miltä kuulostaa kun suolahippuset putoavat ämpärin pohjalle?

Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo tarkoittaa aisteille ja aistihavainnoille heräämistä ja herkistymistä. Kun pysähdymme aistimaan itseämme ja ympäristöämme, ajatukset menneistä tai tulevista tapahtumista jäävät pois, ja voimme olla tilanteessa aidosti läsnä.

– Eläin on kaiken kaikkiaan hyvin puhdas. Se vain on, se ei ole ajatusten tai tunnetilojen turmelema. Siksi hevonen on erinomainen läsnäolon opettaja. Tilanteessa läsnä oleminen tuo meidät takaisin omaan kehoomme, kuvailee Leena Pennanen, joka on tuonut Mindfulness-MBSR-menetelmän Suomeen kymmenisen vuotta sitten.

Hevosihmisen kannalta läsnäolo tuottaa automaattisesti positiivisen kehän yhteistyöhön: kun ihminen rauhoittuu ja rentoutuu, hevonenkin rauhoittuu, jolloin ihminen voi jälleen olla rennompempi. Aito läsnäolo helpottaa ympäristön seuraamista, tilanteiden ennakoimista ja hevosen reaktioiden lukemista.

Mindfulnessin tavoitteena on auttaa ihmisiä elämään täysipainoista elämää. Se tapahtuu, kun opimme olemaan tässä hetkessä sellaisena kuin se on, hyväksyen kokemuksen sellaisena kuin se tulee, ilman tunnetilojen nimeämistä, analysoimista tai muuttamista.

– Moni ihminen sanoo olevansa läsnä, ja se on oikein hyvä asia. Monet meistä osaavat kuitenkin olla läsnä pääasiassa silloin, kun asiat ovat hyvin ja koemme olemme mukavaksi. Todellinen läsnäolon kyky näkyy kuitenkin vasta sitten, jos osaa olla läsnä hetkessä myös silloin, kun koemme negatiivisia tunteita, vaikkapa turhautumista, surua tai ärtymystä, Leena Pennanen muistuttaa.

– Silloin, kun tulet tietoisesti negatiivisistakin tunnetiloista ja alat olla hetken niiden kanssa, katkaiset ajatus–tunne-kierteen. Se ei välttämättä ole helppoa, mutta kun siihen pystyy, jotakin lähtee muuttamaan. Voit hyväksyä sen, että minusta tuntuu nyt tältä.

Leena Pennanen kertoo, että monelta mindfulnessin harjoittajalta ja monissa meditaatiotraditioissa unohtuu kehon osuus. Keho on mieletön viisauden lähde, mutta sen viestejä ei tarvitse jatkuvasti analysoida.

– Pikemminkin vain toteamme, että ahaa, nyt kehossani tuntuu tältä. Silloin kun pysähdymme hetkeen ja kehoomme, olemme yhteydessä syvempään viisauteemme, joka ei tule toisen ajattelun kautta, vaan hyväksyvän, tiedostavan läsnäolon sekä ihmettelyn ja uteliaisuuden kautta. Voimme kyllä ajatella, mutta voimme tarvittaessa myös ohittaa ajattelevan mieleme. Emme ole yhtä kuin ajatuksemme.

Kun Leena Pennanen 2000-luvun alkuvuosina aloitti ensimmäiset mindfulness-kurssit, vain muutamat ihmiset olivat kuulleet asiasta, eikä aiheesta ollut juuri kirjoitettu suomeksi. Basam Books oli kuitenkin juuri ostanut oikeudet mindfulness-MBSR-menetelmän kehittäjän Jon Kabat-Zinnin kirjoihin. Samaan aikaan mindfulness alkoi tulla tunnetuksi ja saada jalansijaa eri tahoilla.

Jon Kabat-Zinn on yhdistänyt buddhalaisuudesta tuttuja meditaatioharjoituksia omaan kokemukseensa ja luonut sitä kautta menetelmän, jota voidaan tieteellisesti tutkia. Hän vei mindfulnessin sairaalaympäristöön, jossa huomattiin, miten paljon menetelmä auttoi sairaita. Sieltä kautta hyväksyvän tietoisemmän läsnäolon käyttöalue on laajentunut muun muassa yrityksiin ja urheiluvallennuksiin sekä ylipäättään kaikille, jotka haluavat pitää mielen tasapainoan yllä.

– Mindfulness oli alun perin suomennettu tietoisuustaidoksi. Minusta se oli kuitenkin sanana liian älyllinen. Niinpä aloin puhua hyväksyvistä tietoisesta läsnäolosta. Se puhuttelee pikemminkin sydäntä kuin päätä. Voidaan puhua myös meditaatiosta, Pennanen pohtii.

Mindfulness on mielen kyky, jota on syytä pitää yllä ja vaalia, muuten se surkastuu. Mindfulness ei kuitenkaan ole tekemistä eikä suorittamista.

– Jos joku pyytää, että tee minulle mindfulnessia, hän ei ole ymmärtänyt, mistä on kyse. Mindfulnessin voi hahmottaa harjoittamisena, johon liittyvät oleellisena osana muodolliset harjoitukset, mutta se voi olla myös epämuodollista heräämistä, jolloin alat aistia arkisia tilanteita uudella tavalla.

Vuonna 2006 Kabat-Zinn oli Suomessa ja vihki Pennanen uudet toimitilat käyttöön. Pennanen sai myös luvan käyttää Center of Mindfulness Finland -nimeä. Samaan aikaan maailmalla alettiin tehdä merkittävästi enemmän mindfulnessiin liittyvää tutkimusta. Myös terapiamaailmassa alettiin kiinnostua mindfulnessin mahdollisuuksista.

– Nyt tiedetään jo paljon enemmän mindfulnessin vaikutuksista myös neurofysiologian kannalta. Vaikka ihmisen mieli on tutkijoille edelleen suuri mysteeri, meillä on kuitenkin laitteet havaita, mitä aivoissa tapahtuu ja miten aivojen eri osat ovat yhteydessä toisiinsa. Toisaalta on surullista, että kokemusperäinen menetelmä, jota on harjoitettu tuhansia vuosia, on huuhaata niin kauan, kunnes sitä pystytään laitteilla mittaamaan.

Kun ihminen pystyy olemaan epämielilyttävien asioiden



– Moni elää harhassa, että olen yksinäinen ja että kukaan ei rakasta minua. Olemme kuitenkin täällä yhdessä. Eläinten kanssa yhteenkuuluvuuden tunne tulee näkyviin kaikkein tervehdyttävimmän. Ihmisten kanssa micimme usein liikaa, eläimen kanssa riittää läsnäolo. Kun oma tasapaino heijastuu hevoseen ja sitä kautta takaisin minuun, suhteella on molempiin tervehdyttävä vaikutus.

– Me tarvitsemme toisiamme muistuttamaan erilaisista asioista, ja eläin voi olla se muistuttaja, joka lähettää sinulle tärkeitä viestejä. Viisaus on sen hyväksymistä, että samat viestit tulevat meille uudestaan ja uudestaan, kunnes lopulta riittävän toiston myötä ymmärrämme ne. Vähitellen ymmärrys kasvaa pienistä asioista laajempaan suuntaan. Kun ymmärtää jonkin asian itsessään, ymmärtää paremmin myös muita.

Toimimme usein automaattisesti ja niin, että mieleemme on jatkuvasti joko menneissä tai tulevilla tapahtumissa. Käytännössä mindfulness tarkoittaa sitä, että avataan aistit sille, mitä kullakin hetkellä voi havaita. Mitä juuri sillä hetkellä voit nähdä, kuulla, tuntea, haistaa tai maistaa? Alkuun se vaatii tietoista harjoittelua.

Ratsastaja voi aloittaa yksinkertaisesti vaikkapa oman hengityksensä aistimisesta muutaman minuutin ajan. Tällainen harjoitus antaa pieniä maistaisia siitä, miltä hetkessä läsnäolo tuntuu.

– Todelliset muutokset syntyvät kuitenkin vasta meditaation muodollisen harjoittamisen kautta. Siihen kannattaa varata aikaa vaikkapa 20 minuuttia päivässä. Voit vaikkapa istua tai maata aloillasi tuon aikaa ja keskittyä aistihavaintoihisi. Tällaisten harjoitteiden myötä muistat läsnäolon paremmin myös käytännön tilanteissa tehdessäsi jotakin.

Leena Pennanen kuvailee, että muodolliset mindfulness-meditaatioharjoitteet auttavat työstämään omaa sydäntään. Samat muutokset voi saavuttaa muidenkin mielenhallinnan harjoitteiden tai menetelmien kautta. Teitä samaan lopputulokseen voi olla monia.

– Jos jokin asia on muuttanut sinua hyvällä tavalla, niin jatka ihmeessä. Mindfulness ei ole ainoa oikea tapa, se on yhdenlainen tie. 