Elä hetkessä

Kaikkialla toitotetaan hetkessä elämisen tärkeyttä. Mitä ihmettä sillä tarkoitetaan? Tässähän minä elän. Vai elänkö sittenkään?

Niina Rapo

Ajatukset kiertävät taas samaa ikävää rataa: jos vain olisin tehnyt toisin, olisin onnellisempi. Tai jos minulla olisi isompi asunto ja enemmän rahaa, kaikki olisi paremmin.

Koko päivä saattaa mennä pilalle ajatusten pyöriessä koetuissa vääryyksissä. Tai sitten ajatukset jumittavat jossain tulevassa, jolloin kaikki olisi hyvin.

Kuulostaako tutulta?

Et ole ainoa. Lähes jokainen kärsii turhista ajatuksista, jotka vievät pois tästä hetkestä. Läsnäolon gurun, kirjailija **Eckhart Tollen** mukaan kyvyttömyys pysäyttää turhia ajatuksia on yksi ihmisen tuskallisimmista ominaisuuksista.

Kieli on tärkeä ajattelun työväline. Työkalu pitäisi vain välillä laittaa pois päältä. Jopa 80–90 prosenttia ajattelusta on hyödytöntä toistoa, sillä mieli rakastaa arvosteluja, tuomioita, vertailuita ja nurisemista.

Toistuvilla ajatuksilla ei välttämättä ole mitään tekemistä ihmisen todellisen elämäntilanteen kanssa. Mieli saattaa vetää esiin joitakin vastikään tai kauan sitten tapahtuneita asioita. Ihminen arvostelee nykytilannettaan menneisyytensä pohjalta, joten sitä katsoo aina vääristynein silmin. Mieli on ehdollistunut henkilön menneisyyteen ja lapsuudesta perittyihin ajatus- ja asennemalleihin. Ajattelu on usein kielteistä ja vähentää energiaa.

Hyvä uutinen on se, että turhien ajatusten vallasta voi vapautua.

Ota kaikki vastaan

Kun muistelemme menneisyyttämme tai murehdimme tulevaa, emme ole läsnä tässä hetkessä. Tollen mukaan meidän pitäisi ymmärtää, että menneisyys ja tulevaisuus ovat harhaa. Kaikki mitä tapahtuu, tapahtuu nyt.

Tolle ehdottaa, että mitä tahansa nykyhetkeen sisältyykään, se tulisi ottaa vastaan kuin itse valittuna.

Vastustamisesta ei ole hyötyä, sillä kukaan ei voi vaikuttaa kaikkiin elämän tapahtumiin. Turha vastaan paneminen vie vain energiaa. Kun ihminen on läsnä tilanteissa, ne voi kääntää mahdollisuuksiksi.

Turhien ajatusten kanssa voi myös oppia elämään.

Aloita havainnoimalla päässäsi kuuluvaa ääntä niin usein kuin mahdollista. Kiinnitä huomiota usein toistuviin ajatusmalleihin, ääniin, jotka ovat soineet päässäsi jo vuosia: ”Kukaan ei rakasta minua. Kaikki on mennyt aina pieleen. Minulla on huono onni kaikissa asioissa.”

Hyväksy seuraavaksi nämä kaikki mieleesi tulevat ajatukset ja tunteet ilman arvostelua. Ole sinut tunteittesi kanssa. Älä pakene niitä. Älä kuitenkaan lähde ajatusten pyörteeseen, vaan keskity tuntemaan vaikka suru, joka tapahtumaan liittyy.

Jopa 80–90 prosenttia ajattelusta on pelkkää hyödytöntä toistoa.

Miltä tunne tuntuu? Missä se tuntuu? Kun annat tunteen tulla ja olla, se menee myös pois.

Pakonomaisten ajatusten sijaan kohdista huomiosi pois mielestä, esimerkiksi kehoon. Tätä voit harjoitella kaikissa arkiaskareissa. Esimerkiksi kun kävelet portaissa, kiinnitä kaikki huomiosi askeliin ja hengitykseen.

Turhat ajatukset ja tunteet eivät häviä, mutta niihin oppii suhtautumaan hiljalleen.

Läsnäolon myötä opimme tuntemaan itseämme ja tarpeitamme paremmin sekä näkemään meille avoimina olevat mahdollisuudet. □

Kuvitus Irene Lamprakou / Arcangel Images / Fennopress

Opettelin antamaan anteeksi

”Nuorena etsin kovasti mielenrauhaa. Luin ahmien kaikki **Krishnamurtin** kirjoitukset, vaikken niitä oikein tajunnutkaan. 2000-luvun alussa tutustuin Eckhart Tollen ajatuksiin, kun halusin päästä irti turhista ajatuskuluista ja levottomuudesta. Takana oli avioero ja sairastelua.

Minulle läsnäolo ei tarkoita päivittäisiä meditaatioharjoituksia, vaan se on mielentila. Haluan hyväksyä elämäni tapahtumat ja ajatukset sellaisina kuin ne tulevat.

Kun harmittaa, en lähde synkkien ajatusten vietäväksi. Kun olen onnellinen, annan olon olla sellainen kuin se on, en takerru siihen. Harmistus ja onni ovat tunteita, tulevia ja meneviä.

Minulle läsnäoloon liittyy vahvasti anteeksianto. Kun antaa mielessään anteeksi, päästää samalla irti niistä ajatuksista ja tunteista, joihin voi jäädä kiinni ja jotka voivat olla esteenä läsnäololle.

Jos koen jonkun tilanteen töissä vaikeaksi, yritän viimeistään illalla ennen nukkumaan menoa antaa sen anteeksi, niin toiselle osapuolelle kuin itselleni. Se riittää.

Tie läsnäoloon tarkoittaa minulle sitä, että yritän ymmärtää jokaisen tapahtuman juuri niin kuin se on. Kaikilla tapahtumilla ja asioilla on merkitys, jokin viesti ja opetus.

Tämän ymmärtäminen tuo rauhaa ja vie pois tarpeesta takertua ajatuksiin ja tunteisiin.” *Nainen, 40*

Lue lisää

Tuulikki Saaristo: Taikasanat: eli miksi antaisin anteeksi. Anteeksiannon elämää tervehdyttävästä vaikutuksesta.

Tara Brach: Ehdoton hyväksyminen. Itsemme hyväksymisestä ja myötätunnosta.

Eckhart Tolle: Läsnäolon voima. Tie henkiseen heräämiseen. Oman todellisen itsesi löytämisestä tässä hetkessä. Myynnissä myös harjoituksiin keskittyvä teos Harjoituksia läsnäolon voimasta.

www.rentoutus-stressinhallinta.info Center for Mindfulness Finlandin kurssisivut.

Harjoittele

Kun haluat rauhoittua ja päästä ajatuskierteistä eroon, kokeile Mindfullness-tekniikkaa.

...TUOLILLA. Etsi hyvä asento. Sulje silmät, kuulostele kehoasi ja keskity hengitykseesi. Hyvä keskittymiskeino on laskea hengityksen tahdissa yhdestä kymmeneen. Anna hengityksen virrata vapaasti. Kiristääkö jostain paikasta. Sattuuko johonkin? Voit asettaa kätesi sen kohdan päälle, mihin sattuu. Väheneekö kipu, kun kiinnität siihen huomiota? Siirtyykö se?

...BUSSISSA. Jos seisot bussissa ja pidät itseäsi pystyssä yhdellä kädellä, päästä irti ylimääräistä jännitystä. Laske hartiat alas ja henkäise syvään. Tarkkaile hengitystäsi, kehon tuntemuksia ja mieleesi tulevia ajatuksia. Hyväksy ne. Jos huomion kiinnittäminen kehon tuntemuksiin on vaikeaa, hyväksy sekin. Kun keskityt sitkeästi, kykysi havaita, huomioida ja olla läsnä kehittyy.

...METSÄSSÄ. Kun kävelet luonnossa, katso ympärillesi. Miltä puiden lehdet näyttävät? Kuuntele luonnon ääniä. Keskity näkemääsi, kuulemaasi ja hengitykseesi. Ikävien ajatusten kierteen voi katkaista vain havainnoimalla ympäristöä. Toisaalta omat ikävät tuntemukset kertovat, että elämästäsi puuttuu jotakin. Omien tuntemusten tarkkailu tuo esiin elämäsi kipukohtia. Osaisitko seuraavan kerran sanoa työmäärälle ei? Tai läheiselle, että sanat loukkasivat?

Tiedosta ja hyväksy ajatukset ja tunteet

■ Havainnoi mielessäsi olevaa negatiivista ajatusta. Aiheuttaako se pahaa oloa? Aiheuttaako se esimerkiksi sen, ettet jaksakaan lähteä lenkille tai soittaa kaverille. Valitse se, mikä tekee sinulle hyvää. Älä lähde seuraamaan ajatusta vaan koe sen tuomat tunteet kehossasi. Kun olet kokenut tunteen, anna sen mennä. Tunteiden ja ajatusten pitäisi antaa tulla ja mennä.

Pelkkä tiedostaminen ei riitä. Kaikenlaiset ajatukset ja tunteet tulee hyväksyä sellaisina kuin ne ovat. Ole ajatuksillesi ja itsellesi armollinen. Ikävänkin tunteen kanssa olemista voi harjoitella. Henkäise syvään. Anna ikävienkin tunteiden tulla ja lipua taas pois.