

HYVÄ OLO

Tämä rusina voi muuttaa elämäsi

Mindfulness-kurssilla opitaan olemaan läsnä juuri tässä hetkessä. Oivallukseen riittää vaikka rusina.

Anne Korppila | Kuvat Mari Lahti

VIIKONLOPPU ei voi käynnistyä huonosti, jos se alkaa läsnäolon tilanimisessä paikassa. Olen tullut viikonloppukurssille, jossa opetetaan mindfulness-tekniikkaa. Esitteen mukaan se tarkoittaa hyväksyvää, tietois- ta läsnäoloa. Jos opin elämään nykyhetkessä ilman itsemi ja tuntemusteni arvostelua ja tuomitsemista, opin keskittymään – ja voin päästä jopa stressistä.

Istahdamme lämpimille lampaantaljamatoille. Siellä täällä on tyynyjä, huopia, kukkia, kynttilöitä. Tunnelma on turvallinen ja lämmin. Kurssin vetäjä, kehopsykoterapeutti **Leena Pennanen** ei paljasta viikonlopun ohjelmasta juuri mitään, mutta muutamia tärkeitä sääntöjä on: On tärkeää huolehtia omasta itsestään. Se tarkoittaa, että kurssilla saa maata, istua, käveleskellä tai lähteä hetkeksi huoneesta pois. Kukaan kertoo vain itsestään ja omista kokemuksistaan. Muiden puheita ei saa kommentoida. Saa olla myös hiljaa. Tai nukkua vaikka koko viikonlopun. Pahiten uupunuille se on kuulemma hyödyllisintä.

Tämän viikonlopun aikana ei analysoida syitä ja seurauksia tai kysytäkseen miksi. Tärkeintä on vain ja ainoastaan se, miltä itsestä tuntuu ja miten asiat kokee.

Se kuulostaa samaan aikaan vapauttavalta ja vaikealta.

Sinkoilevat ajatukset

Teemme pienen, venyttelyä muistuttavan joogaharjoituksen sekä kehomeditaation, jossa makaamme lattialla ja yritämme hahmottaa, miltä eri ruumiinosamme tuntuvat.

Miltä vasemmassa nilkassasi tuntuu? Hmm, ei mitään.

Keskittyminen heittelehtii, mutta se ei kuulemma häiritse. Sinkoilevat ajatukset tuodaan – vaikka sitten sata kertaa – hellästi mutta päättäväisesti takaisin hengitykseen. Hengitys kun on se ankkuri, joka pitää keskittymisen aloillaan.

Seuraavaksi Pennanen kertoo antavansa meille ”erään objektin”.

Saan kämmenelleni rusinan.



Mindfulness koului suorittajaa, murehtijaa ja vatvojaa: kerrankin on oltava juuri tässä ja nyt.

Mikä mindfulness?

- ◆ Mindfulness eli hyväksyvä läsnäolo tarkoittaa tietois- ta ja sallivaa läsnäoloa juuri tässä hetkessä. Mindfulness on meditaatiota, jota harjoitetaan kiinnittämällä huomio asioiden kokemiseen.
- ◆ Amerikkalaisprofessori Jon Kabat-Zinn kehitti mindfulness-metodin 25 vuotta sitten kroonisesti sairaiden hoitoon. Tavoitteena oli lisätä heidän rentoutus- ja stressinhallintakykyään esimerkiksi kovien kipujen keskellä.
- ◆ Mindfulnessiin pohjaavilla rentoutus- ja stressinhallintakursseilla tehdään yksinkertaisia meditointi- ja joogaharjoituksia, joilla vahvistetaan tietois- ta ja hyväksyvää läsnäoloa. Harjoituksia jatketaan säännöllisesti kotona.



Mindfulnessin helppo jooga-harjoitus on vaikea suorituskeskeiseen treenaamiseen tottuneelle.

“**Älytöntä, millaisia ajatuksia tulee, kun kun pitää olla hiljaisuudessa. Itseään ei pääse pakoon.**”

Pennanen pyytää meitä tutkimaan sitä tuorein silmin – kuin olisimme tulleet avaruudesta ja näkisimme tämän kummallisen esineen ensimmäistä kertaa.

Pennanen kannustaa ottamaan kaikki aistit käyttöön. Pyörittelen tahmaista rusinaa sormenpäissäni kuin lapsi, tutkiskelen sen kurttuista pintaa, nuuhkuttelen sitä, jopa kuuntelen, millainen ääni siitä syntyy puristellessa (liiskahteleva!). Sitten rusina viedään hitaasti suuhun. Miten makealta ensi puraisu maistuukaan!

Kuin en olisi täydellisempää rusinaa koskaan syönyt!

Alan oivaltaa jutun juonen: Milloin viimeksi olen ihan oikeasti pysähtynyt havainnoimaan ympäröivää maailmaa – ja nauttimaan siitä.

Tätä pitäisi varmaan tehdä useamminkin.

Urautuneet ajatuskulut

Seuraavana päivänä harjoitukset jatkuvat.

Luulisi, että paikallaan istuminen silmät suljettuina olisi aika leppoisaa, mutta turhaudun taas. Ajatukset karkailevat sinne tänne, nykyhetkessä pysyminen tuntuu melkein piinaavalta. Älytöntä, millaisia ajatuksia tulee, kun pitää olla hiljaisuudessa ajattelematta sen kummempaa. Itseen ei pääse pakoon.

On kokemusten maljan vuoro. Se tarkoittaa, että ne, jotka haluavat, voivat jakaa kokemansa. Joku kertoo nauttineensa, joku tylsistyneensä. Pennanen vaikuttaa yhtä tyytyväiseltä jokaiseen kommenttiin.

– Tuohan on hyvä. Tiedostit tunteesi. Mitä sitten teit?

Huomaan, että tärkeimmät aha-elämykseni saan, kun Pennanen näin haastaa urautuneita ajatuskulkujamme.

Sitä tarkoittaa kai hyväksyvä läsnäolokin: kaikki tuntemukset ja ajatukset ovat sallittuja. Ne pitää vain huomioida, tiedostaa ja hyväksyä kritiikittä, eikä kieltää. Sitten niiden annetaan olla, jätetään omaan arvoonsa. Kun kiusaaville aatoksille ei anna liikaa valtaa ja kun niitä ei jää vatvomaan, ne lopulta katoavat.

Suorittaja käskee

Teemme taas saman joogaharjoituksen. Makaamme selällämme ja nostamme käsiä rauhallisesti ylös ja alas. Sitten pyöristelemme selkää. Jooga tuntuu liiankin helpolta.

Pah, olen joogannut 45 minuuttia, eivätkä kainalot edes kostu.

Kerron harmistuneeni joogan aikana ja miettineeni, pitäisikö minun hengittää kuten pilateksessa vai kuten astangajoogassa.

– Sanoinko, että pitää hengittää tietyllä tavalla, Pennanen napauttaa hellästi.

Osui ja upposi. Piti vain keskittyä hengitykseen. Minussa asuu suorittaja, ja jälleen se pompahti pintaan.

Lounaalla teemme ruokameditaation. Syömme hiljaisuudessa ja jokaiseen yksityiskohtaan keskittyen. Lusikoin lihakeittoani hartaana kuin nunna. Sopan pinta näyttää keinuvan kuin meren aallot. Appelsiininkuoriinkin on ihmeen jännä.

Miksi ulkoiseen asiaan – rusinaan tai lounaaseen – keskittyminen on minulle niin paljon helpompaa kuin kehomeditaatio? Enkö osaa olla itseäni ja ajatusteni kanssa?

Tunteet ja totuus

Samat harjoitukset toistuvat: välillä tehdään kehomeditaatiota, välillä meditoidaan istuen, välillä joogataan. Huomaan, että toistuvuudessa on selvä viisaus. Vaikka harjoitus on sama kuin eilen, minä en ole sama ihminen kuin eilen. Välillä pystyn keskittymään, seuraavassa hetkessä

olen kuin muurahaispesässä.

Viikonloppu on ollut intensiivinen – aika raskaskin. En ole päässyt karistamaan suorittajaa itsestäni, mutta Pennanen lohduttaa, että ehkä sen aika ei ole elämässäni vielä.

Olen oppinut kuitenkin paljon. Päätän, että tästä lähtien en anna vaikeiden tilanteiden viedä minua mukanaan. Yritän erottaa tunteeni ja todellisuuden toisistaan: se, mitä ajattelen, ei ole välttämättä totta. Kun harmistun, pyrin katsomaan tunnetani vähän etäämpää. Keskityn hengittämiseen.

Mindfulness ei ole mikään poppikonsti, eikä sen avulla voi päästä ongelmista. Tarkoitus on oppia elämään ongelmien kanssa.

Tämän asian otan kurssilta mukaini.

Yritän oppia olemaan hetken hiljaa epämiellyttävien tuntemusteni kanssa. Ja sitten siirrän ne rauhallisesti syrjään. *



Tämä rusina voi muuttaa elämäsi

Mindfulness-
kurssilla opitaan
olemaan läsnä juuri
tässä hetkessä.
Oivallukseen riittää
vaikka rusina.

Anne Korppila | Kuvat Mari Lahti



Kuvatxt xxxxxxx
 xxxxxxxx
 xxxxxxx xxxxxx
 xxx x xxxxxx
 xxxxx xx x

VIIKONLOPPU ei voi käynnistyä huonosti, jos se alkaa Läsnaolon tila -nimisessä paikassa. Olen tullut viikonloppukurssille, jossa opetetaan mindfulness-tekniikkaa. Esitteen mukaan se tarkoittaa hyväksyvää, tietoista läsnäoloa. Jos opin elämään nykyhetkessä ilman itseni ja tuntemusteni arvostelua ja tuomitsemista, opin keskittymään – ja voin päästä jopa stressistä.

Istahdamme lämpimille lampaantaljamatoille. Siellä täällä on tyynyjä, huopia, kukkia, kynttilöitä. Tunnelma on turvallinen ja lämmin. Kurssin vetäjä, kehopsykoterapeutti Leena Pennanen ei paljasta viikonlopun ohjelmasta juuri mitään, mutta muutamia tärkeitä sääntöjä on: On tärkeää huolehtia omasta itsestään. Se tarkoittaa, että kurssilla saa maata, istua, käveleskellä tai lähteä hetkeksi huoneesta pois. Kukin kertoo vain itsestään ja omista kokemuksistaan. Muiden puheita ei saa kommentoida. Saa olla myös hiljaa. Tai

nukkua vaikka koko viikonlopun. Pahiten uupuneille se on kuulemma hyödyllisintä.

Tämän viikonlopun aikana ei analysoida syitä ja seurauksia tai kysytäkään miksi. Tärkeintä on vain ja ainoastaan se, miltä itsestä tuntuu ja miten asiat kokee.

Se kuulostaa samaan aikaan vapauttavalta ja vaikealta.

Sinkoilevat ajatukset

Teemme pienen, venyttelyä muistuttavan joogaharjoituksen sekä keho-meditaation, jossa makaamme lattialla ja yritämme hahmottaa, miltä eri ruumiinosamme tuntuvat.

Miltä vasemmassa nilkassasi tuntuu? Hmm, ei mitään.

Keskittyminen heittelee, mutta se ei kuulemma haittaa. Sinkoilevat ajatukset tuodaan – vaikka sitten sata kertaa – hellästi mutta päättäväisesti takaisin hengitykseen. Hengitys kun on se ankkuri, joka pitää keskittymisen aloillaan.

Seuraavaksi Pennanen kertoo anta

Mikä mindfulness?

- ◆ Mindfulness eli hyväksyvä läsnäolo tarkoittaa tietoista ja sallivaa läsnäoloa juuri tässä hetkessä. Mindfulness on meditaatiota, jota harjoitetaan kiinnittämällä huomio asioiden kokemiseen.
- ◆ Amerikkalaisprofessori Jon Kabat-Zinn kehitti mindfulness-metodin 25 vuotta sitten alun perin kroonisesti sairaiden hoitoon. Tavoitteena oli lisätä heidän rentoutus- ja stressinhallintakykyään esimerkiksi kovien kipujen keskellä.
- ◆ Mindfulnessiin pohjaavilla rentoutus- ja stressinhallintakursseilla tehdään yksinkertaisia meditointi- ja joogaharjoituksia, joilla vahvistetaan tietoista ja hyväksyvää läsnäoloa. Harjoituksia jatketaan säännöllisesti kotona.