

# Meditoi mielenmalttia



Mitä jos kerrankin asettuisimme hetkeksi aloillemme emmekä tekisi mitään? Meditaatio on kokeilemisen arvoista.

**Tuija Metsäaho**  
Kuvat Wilma Hurskainen

■ Sana meditaatio tuo monelle mieleen lootusasennossa istuvan johonkin kulttiin hurahaneen ihmisen, joka hymisee itsekseen silmät kiinni. Mielikuva ei ole aivan väärä, koska meditaation juuret ovat itämaisissa uskonnoissa ja niihin liittyy tiettyä mystiikkaa.

Meditaatiotekniikoita on lukuisia, ja tunnetuin niistä lienee transendenttinen meditaatio eli TM. Muita tekniikoita on esimerkiksi Zen-meditaatio, ja joogassakin käytetään meditaatiota. Yhteistä näille eri muodoille on hiljentyminen ja itsensä kuunteleminen.

Tässä jutussa esitellään meditaatiota, joka on yleismaailmallista harjoittelua ilman aasialaista ajattelua

tai muutakaan aatesuuntaa. Meditaatioissa on yksinkertaisesti kyse siitä, että ihminen on oma itsensä. Yksi meditaatiomuoto on hyväksyvän, tietoisien läsnäolon meditaatio, jota kutsutaan myös mindfulnessiksi.

## **Jätä pinnistely ja ponnistelu**

Paras tapa tarttua nykyhetkeen on kiinnittää siihen huomiota. Kuulostaa helpolta, mutta ei ole sitä. Emme ole tottuneita elämään tässä ja nyt, vaan vatvomme menneitä ja murehdimme tulevaa. Kun päässä pyörii tuhat ja yksi asiaa, stressikierre on valmis.

Yhdysvaltalainen **Jon Kabat-Zinn** on Massachusettsin yliopiston stressiklinikan perustaja ja harrastanut pitkään joogaa ja meditaatiota. Hän kertoo kirjassaan *Olet jo perillä*, kuinka pystymme vähentämään stressiä ja pääsemme käsiksi sisimpäämme harjoittelemalla tietoisista läsnäoloa. Meditaatio ei poista ongelmia eikä takaa parempaa elämää mutta auttaa meitä kohtaamaan asiat ja hyväksymään ne sellaisina kuin ne ovat. Stressi on osa elämää eikä sitä tarvitse paeta, mutta asennoitumista siihen voi muuttaa.

Meditoidessa ei tarvitse pinnistellä tai ponnistella. Siinä ei suoriteta mitään vaan keskitytään tähän hetkeen. Helpointa on aloittaa niin, että etsii itselleen miellyttävän ja rauhallisen paikan. Sitten voi sulkea silmänsä ja kiinnittää huomionsa hengitykseen, joka tapahtuu nykyhetkessä. Paikallaan pysyminen ja tietoisena oleminen on yllättävän vaikeaa, koska mitään ei tapahdu.

## **Taljalle pötköttämään**

Kehopsykoterapeutti (ECP), mindfulness-kouluttaja **Leena Pennasta** on kiittäminen siitä, että suomalaiset ovat saaneet tutustua hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon. Pennanen kuuli menetelmästä 14 vuotta sitten Sak-





sassa, kun Jon Kabat-Zinn oli siellä kouluttamassa.

–Meditaatio on keino, jolla pyritään lisäämään kykyä olla läsnä tässä hetkessä ja sallia se, mikä jo on, Pennanen sanoo.

Hän pitää viikonloppukursseja ihmisille, jotka haluavat kokeilla mindfulness-menetelmää. Kurseilla käytetään kehomeditaatiota, istumameditaatiota ja helppoja joogaliikkeitä. Kurssin alkajaisiksi maataan selällään lampaantaljan päällä.

– Sitten havainnoidaan, mitä kehossa ja mielessä tapahtuu. Asioiden annetaan olla niin kuin ne ovat. Mitään ei voi muuttaa, jos ei ensin havainnoi sitä.

#### **Tankki täyteen**

Leena Pennanen vakuuttaa, että tietoisien, hyväksyvän läsnäolo harjoittaminen sopii kaikille, epäilijöillekin:

– Epäily ei ole este omaksumiselle. Eräskin rouva totesi, ettei tiedä tästä mitään, mutta silti se toimii. Hän kyseenalaisti omia itsetuhoisia toimintojaan ja muutti niitä.

Hyväksyvässä, tietoisessa läsnäolossa ei tarvitse saavuttaa mitään.

Riittää, että kiinnittää huomiota omiin valintoihinsa ja tapoihinsa.

– Joillekin tämä on viimeinen oljenkorsi, kun mikään muu ei ole auttanut. Kurssille saa tulla ihan omana itsenään. Sitten hiljennytään ja opetellaan olemaan itsemme kanssa, Pennanen hymyilee.

Itse hän on saanut mindfulnessin avulla lisää uskallusta ja rohkeutta. Stressiä aiheuttaa asuminen kahdessa maassa: Suomessa ja Saksassa. Leena Pennanen on oppinut huomaamaan stressaavat asiat aikaisemmin ja ”osaa vetää viivaa kalenteriin”, kun tarvitsee paussin.

Hyväksyvän, tietoisien läsnäolon harjoittaminen on prosessi, josta ei tule koskaan valmista.

– Aivan kuin auto tarvitsee tankkaamista, mielelle täytyy muistaa antaa polttoainetta.

#### *Lisätietoa:*

*Jon Kabat-Zinn, Olet jo perillä, Bantam Books, 2006. 265 s.*

*[www.rentoutus-stressinhallinta.info](http://www.rentoutus-stressinhallinta.info)*

## **Olemisen sietämätön vaikeus**

■ Lempipaikkani meditoida on sohvannurkka. Ristin mieluiten jalat, suoristan selän ja asetan kädet polville. Yritän rauhoittaa ajatuskarusellin ja keskittyä hengitykseen. Haluan, että ympärillä on ihan hiljaista. Kun hengitys on vähän tasaantunut, alan vaeltaa kehossani. Miltä tuntuu päässä, varpaissa, niskassa tai vatsassa? On hyvä, jos pystyn vain havainnoimaan, että jalka on puutunut, mutta useimmiten tahdon heti muuttaa asentoa.

Kun on koko ajan tottunut suorittamaan jotain, paikallaan istuminen (tai makaaminen) on välillä tuskaa. Ensinnäkin tuntuu, että jotain arvokasta jää kokematta, jos vaan on aloillaan. Toiseksi läsnä oleminen on hankalaa. Mutta tämä kaikki kuuluu meditaatioon. Jokainen hakee oman tavan meditoida, väkisin tätä ei voi tehdä.

Ennen nukahtamista on ihana meditoida. Päivän tapahtumat luonnollisesti hyrisevät päässäni, mutta makuullaan lämpimän peiton alla on vaivatonta rentoutua. Usein nukahdan kesken kaiken, mutta se ei haittaa. (TM)