

Rauhoitu, levoton sielu

Levottomuus jäytää. Kiire raatelee hermoja. Voisiko kolmen päivän mindfulness-kurssilla oppia tarttumaan hetkeen ja löytää avaimet mielenrauhaan?

Viisitoista ihmistä tarkastelee syvän hiljaisuuden vallassa kämmenellään lepävää objektiä kuin näkisi sen ensimmäistä kertaa. Ohjaaja kehoittaa ensin katselemaan, tunnustelemaan, kuuntelemaan ja haistelemaan. Kohde on ruskea ja rypyinen, sen pinta on vähän nahkeaa ja tuoksu mieto. Kun sitä rustistaa korvan juuressa, kuuluu kevyt huokaus.

Sitten objekti työnnetään suuhun, tunnustellaan kielen kärjellä sen röpöläistä pintaa. Viileä pallero ei maistu ensin juuri miltään, mutta lämmitessä siitä alkaa irrota makeutta. Kitalakea vasten puristettuna se painuu littanaksi levyksi. Viimein saa luvan puraista: sitkeätä. Nielaistessa tuntee, kuinka pallero liukuu ruokatorvea pitkin. Hampaisiin jää tahmea riekale.

Että voi yhdestä rusinasta irrota monenlaisia elämyksiä!

Perjantai | Rallia pään sisällä

On perjantai-ilta, ja olemme *Läsnäolon tilassa* Helsingissä. Seinän vierustoille on levitetty villamattoja, huopia ja tyynejä. Lattialla salin keskellä on ruusukimppu lasi-

vaasissa, vieressä palaa muutama tuikku. Alkamassa on kehopsykoterapeutti **Leena Pennasen** vetämä *Mindfulness*-kurssi.

Otamme matolla mukavan asennon ja keskitymme ohjaajan opastuksella hetkeksi siihen, millainen olo on juuri nyt. Miltä ilma tuntuu virratessaan sieraimista sisään ja ulos? Onko hengitys syvää vai pinnallista?

Tapoihini ei kuulu tällainen elimistön kuiskausten kuulostelu. Kroppa joutuu yleensä karjaisemaan ennen kuin havahdun.

Mutta yritetään nyt sitten: Kylkiluiden päällä tuntuu olevan säkiliinen sementtiä. Sydän takoo kuin yrittäisi ulos. Ilma käväisee vain keuhkojen yläosassa. Ruokatorvea korventaa.

Takana on hektinen työviikko, ja normaalisti loikoilisin nyt sohvalla lueskelemassa punaviinilasi käden ulottuvilla. Lehden reunan yli seurailisin *Kotikatua*. Tuntuu oudolta maata aloillaan vailla ärsykeitä, vain olla.

Vaikka kroppaa lepää, ralli pään sisällä jatkuu. Mieleen pulpahte-

lee täysin triviaaleja asioita. *Pääseekö täältä bussilla kotiin vai pitääkö ottaa taksi? Milloin oikein ehdin maallata sen keittiön oven? Kehtaisiko nousta vessaan?*

Ohjaaja tuntuu näkevän pääni sisälle:

–Karkaileeko huomiosi ajatuksiin? Hae se ystävällisesti mutta

mä kutsuu meidät takaisin tähän hetkeen, yhä uudestaan ja uudestaan. Termi tarkoittaa tietoista, hyväksyvää läsnäoloa. Tilaa, joka sallii kaikki tuntemukset. Tätä harjoitellaan kiinnittämällä huomio asioiden kokemiseen – vaikkapa juuri rusinan tarkasteluun.

–Kyse on elämänhallinnan parantamisesta.

Monella teillä on aiheesta kirjallisuutta hyllymetreittäin, mutta todellinen tieto tulee käytännön kautta. Äl-

”Kropallani ei taaskaan tunnu olevan juuri asiaa. No, ristiselkää vähän kolottaa, kädet puutuvat ja ruokatorvea polttaa.”

päättäväisesti takaisin tähän, mitä nyt teemme.

Harjoituksen jälkeen esittäydymme etunimillä ja kerromme, miksi olemme täällä. Yksi etsii työkaluja arjen kaaoksen hallintaan, toinen seesteisyyttä isojen elämänmuutosten keskellä, kolmas helpotusta syöpähoitojen aiheuttamaan stressiin. Minä toivon, että levoton sielu hellittäisi rimpuilemasta edes joskus. Että oppisi tarttumaan hetkeen.

Juuri siitä mindfulnessissa on kysymys. Ihmisluonnolle on ominaista seilata menneessä ja tulevaisuudessa, muistella ja huolehtia. Menetel-

kää uskoko mitään, mitä sanon, ellei se tunnu teistä itsestänne oikealta, ohjaaja toteaa. Hän korostaa, että kyse ei ole uskonasioista. Mindfulnessissa ei ole guruja eikä ehdottomia totuuksia, ei oikeata ja väärää tapaa tehdä.

Hienoa, täällä saa siis epäillä ja kyseenalaistaa. Vanhan kapinallisen mieli muuttuu heti vastaanottavemmaksi.

Lauantai | Ramaisee ja ahdistaa

Seuraavana aamuna seinälle on kirjattu ohjeet: tänään keskitytään siihen, *mitä ja missä* tapahtuu, *miksi-*



Mitä on mindfulness?

Mindfulness-menetelmä kehitettiin 30 vuotta sitten kroonisesti sairaiden hoitoon ja kivunhallintaan. Massachusettsin yliopiston johtaja **Jon Kabatt-Zinn** huomasi, että kun mielenhallinta otetaan mukaan parantumisprosessiin, on toipuminen esimerkiksi leikkauksista nopeampaa. Suomessa mindfulnessia sovelletaan virallisen lääketieteen tukihoidona.

Hyväksyvä, tietoinen läsnäolo herättää ihmisen olemaan nykyhetkessä ja aistimaan sitä tietoisesti sellaisena kuin se on. Näin voimme saada kosketuksen syvimpään itseemme.

– Jos emme ole hetkissä täysin läsnä, menetämme sen, mikä elämässä on arvokkainta. Samalla jätämme huomiotta ne mahdollisuudet, jotka voisivat auttaa meitä kasvamaan ja muuttumaan, Jon Kabat-Zinn määrittelee.

kysymyksen päällä on ruksi. Nyt ei analysoida, nyt vain havaitaan.

Teemme yksinkertaisen jooga-meditaation, jossa lähinnä nostellaan raajoja ylös alas. Tätä, kuten muitakin harjoituksia, saa tehdä omaan tahtiinsa. Ohjaaja ei karju korvan juuressa ”vielä jaksaa!”. Kelloa ei tarvitse vilkuilla, sillä harjoituksen pituutta ei kerrota etukäteen. Kestää sen, minkä kestää.

Ohjaajan ääni kehoittaa tutkimaan kehon viestejä. Kropallani ei taaskaan tunnu olevan juuri asiaa. No, ristiselkää vähän kolottaa, kädet puuttuvat ja ruokatorvea polttaa yhä. Ajatus karkaa kuin kuriton kakara: Näytänköhän ihan pöhköltä tässä nelinkontin? Keitä mahtaa olla illalla Uutisvuodossa? Koska syödään?

Jokaisen harjoituksen jälkeen →



KOKEILE KOTONA

TUNNISTA mielihalusi. Kiinnitä sitten huomio hengitykseen muutaman hengenvedon ajan. Siirrä huomio takaisin haluusi, mutta älä toimi sen mukaisesti. Keskity tarkkailemaan taipumustasi ryhtyä toteuttamaan sitä.

● Tyydy olemaan tietoinen mielihalustasi. Aisti, miten hengität, miltä kehosi tuntuu. Mitä ajatuksia ja tunteita liittyy mielihalun toteuttamiseen tai siihen, ettet aio toteuttaa sitä juuri nyt. Pane merkille, miten mielihalusi luonne muuttuu: voimistuuko se vai heikkeneekö? Haluatko edelleen sen, mitä luulit haluavasi?

● Lopeta harjoitus vähitellen. Kiitä itseäsi riippumatta siitä, tuntuiko sinusta, että harjoitus onnistui. Se onnistui joka tapauksessa.

VALITSE jokin iltatoimi, vaikka pa hampaiden pesu tai teekupillisen nauttiminen. Vie huomio kehon liikkeisiin: miltä ne tuntuvat? Huomioi, miten hengität. Aina, kun huomaat ajattelevasi jotain muuta tai analysoivasi tilannetta, arvostelevasi tekemääsi... vie huomio yksinkertaisesti takaisin kehon tuntemuksiin.

tuksen tilaan keskittymällä hengittämiseen, ohjaaja muistuttaa.

Jakaannumme ryhmiin, joissa harjoitamme läsnäolevaa kuuntelemista ja kertomista listaamalla omia stressinaiheuttajiamme sekä reaktioita niihin. Tämä vasta stressaakin! Mitä sitä kehtaisi kertoa ongelmistaan ventovieraille? On vaikea keskittyä kuuntelemaan muita, kun samalla pitää sommitella omaa puheenvuoroaan.

Tulokset kootaan seinälle kahdeksi pitkäksi listaksi. Stressiä ai-

heuttavat esimerkiksi oma tai läheisen vakava sairaus, avioero, epävakaa seurustelusuhte, halu olla täydellinen äiti tai isä, taipumus olla liikaa muiden käytettävissä. Ja niistä seuraa verenpaineen nousua, päänsärkyä, muistikatkoja, ylikierroksia, unettomuutta... Listat näytävät lohduttomilta. Ja niin tutuilta.

Lounaan jälkeinen tyyneys on poissa. Kurssilaiset liikehtivät neuvottomina ja vähän ärtyneinä. Eihän tänne ahdistusta tultu lisäämään.

Ohjaaja teippaa seinälle kaavakuvan, joka havainnollistaa, miten keho ulkoisia tai sisäisiä stressinaiheuttajia kohdatessaan käynnistää automaattisen puolustuksen. Kun keho turtuu hälytystilaan, se alkaa käyttäytyä itsetuhoisesti: tulee hyperaktiivisuutta, syömishäiriöitä ja päihderiippuvuutta. Pitkään jatkessaan tämä voi johtaa uupumukseen, depression tai sydänkohtaukseen.

Meidän pitäisi siis pyrkiä kasvattamaan välimatkaa stressitekijöiden ja niiden aiheuttamien reaktioiden välillä. Mutta miten?

Se selviää huomenna.

Sunnuntai | Sementtisäkki alkaa keventyä

Pitkän pimeän kauden jälkeen sunnuntai valkenee niin aurinkoisena, että tuikkujen liekit hädin tuskin erottuvat. Ruusut lasimaljassa ovat jo hieman nuukahtaneet.

Teemme tutuksi käyneitä harjoituksia, istumameditaatiota ja joo-

Seis seis. Enkö vieläkään osaa!

Ohjaaja rauhoittaa muistuttamalla, että meditaation aikana mieli arvottaa tapahtumia jatkuvasti: Tämähän on mukavaa. Nyt sattuu. Hohhoijaa, tylsää. Jokainen harjoitus on erilainen.

– Voit tehdä havainnon: onpa tämä vaikeaa. Hyväksy se. Yrittämällä ja pinnistelemällä et onnistu. Mutta kun sitkeästi keskittyä, pikkuhiljaa kehittyä kyky havaita, huomioida ja olla läsnä.

Palaamme eilisiltäiseen kaavakuvaan. Ohjaaja piirtää kolmion, jonka kärkinä ovat ajatukset, tunteet ja kehon tuntemukset. Kaikki vaikuttavat toisiinsa. Mindfulnessin avulla opitaan erottamaan, mistä milloinkin on kyse. Se edistää elämänhallintaa; emme vain ajtelehdä tuntemuksesta toiseen. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että kaikki tunteet ja ajatukset voi oppia tiedostamaan sellaisina kuin ne ovat. Sitten niiden annetaan vain olla. Kun kiusaavia ärsykeitä ei jää vatvomaan, ne lopulta menettävät voimansa.

Olisiko noin. Ja miten tätä sovelletaan arjessa?

– Mieti, oletko todella valmis muuttamaan. Muutos vaatii paitisi uskallusta, myös työtä ja sitoutumista. Poppakonsteja ei ole.

Huoh, eipä tietenkään.

Kotiin viemisiksi annetaan cd-levyt, joihin on äänitetty oppimamme harjoitukset. Ohjaaja haastaa meidät tekemään harjoituksia puoli tuntia päivässä, kuusi kertaa viikossa, kuukauden ajan. Kaikil-

le, jotka tähän sitoutuvat, hän lupaa myönteisiä vaikutuksia.

– Neljä viikkoa on lyhyt aika, kun panoksena on koko loppuelämä,

hän huomauttaa.

Taksissa matkalla kotiin ryhdyin suunnittelemaan tulevia tehtäviä: *Mihin aikaan huomenna olikaan pälaveri? Missä järjestyksessä toteuttaisin keittiön oven maalausurakan? Mitä kaikkea kaupasta pitää muistaa ostaa....* Prruu, takaisin.

Suljen silmät, lasken kädet syliin ja hengitän syvään. Se tuntuu keuhkojen pohjalla asti. **a**

”Annan suklaan liueta kielellä pureskelematta. Kas kummaa, kun ei hotki, yksi pala riittää taltuttamaan makeanhimon.”

gaa. Nyt, kun suunnilleen tiedän, mitä seuraavaksi on tulossa, pystyn keskittymään kehon kuunteluun vähän paremmin. Alaselkää jui-lui yhä, mutta sydämen syke on tasoittunut. Sementtisäkki tuntuu hitusen keventyneen, ja ruokatorven korvennus on kadonnut. Mieli tekee yhä harharetkiä: *Kiiltääkö nenä? Onkohan kukaan soittanut? Pitäisikö asuntolaina sitoa kiinteään korkoon?*

→ avataan Kokemusten kulho. Mitä havaintoja teimme kehon ja mielen toiminnasta?

Sana on vapaa, mutta ketään ei pakoteta puhumaan. Yksi kertoo melkein nukahtaneensa, toinen kuvailee leijuneensa nirvanankaltaisessa tilassa. En kehtaa tunnustaa, että muutaman toiston jälkeen olisin halunnut vain pötköttää liikkumatta, mutta tein silti kuuliaisesti niin kuin kehoitettiin.

– Harjoituksen avulla havaitsemme itsestämme asioita, joita emme normaalisti huomioi. Pyrimme näin kohtaamaan tapamme toimia elämässä ylipäättäen, ohjaaja selittää.

Ahaa, olen siis velvollisuuden-tuntoinen laiskajaakko. Tai yksinkertaisesti umpiväsynyt.

Jopa ruokailu on osa mindfulness-kyvyn harjoittamista. Jokainen on tuonut tullessaan eväät, jotka nautitaan lattialla istuen. Hiljaisuuden vallitessa. Saamme ohjeeksi keskittyä joka suupalaan, pureskella ja makustella hitaasti ennen kuin nielaisemme ja lastaamme haarukan uudelleen. Kuulostaa sivistyneeltä, mutta nyt on nälkä. Aamulla häthätää kyhäty kanasalaatti ei aiheuta kummoisia kulinaarisia elämyksiä, joten tulen kauhoneeksi sen normaalin tahtiin.

Tunnelma on lähes harras. Tuntuu omituiselta, kun viisitoista ihmistä ruokailee ääneti. Toisaalta on helpottavaa, ettei tarvitse viritellä small talkia tuntemattomien kanssa.

Jälkiruuaksi talo tarjoaa suklaata. Annan sen liueta kielellä pureskelematta. Ja kas kummaa, kun ei hotki, yksi pala riittää taltuttamaan makeanhimon.

Iltapäivän istumamediaatiossa alkaa ramaista. Ei ole nälkä, jano tai vilu. Olen tässä, ja kaikki on hyvin.

– Voit aina palata tähän rentou-