

# Mindfulness: Aistit avoinna tässä hetkessä

Pikainen lounaspalaveri, keskeneräiset työprojektit, vastaamattomat sähköpostit ja tekemättömät kotityöt. Vielä pitäisi muistaa liikkua, syödä terveellisesti, viettää aikaa perheen ja ystävien kanssa. Lista on loputon. Kiireessä elämästä tulee suorittamista ja tärkein unohtuu; läsnäolo tässä hetkessä.

Onneksi omaa mieltä ja kykyä elää tasapainossa voi harjoittaa mindfulnessin avulla. Kyse on hyväksyvästä, tietoisesta läsnäolosta. Center for Mindfulness OY:n toimitusjohtaja **Leena Pennanen** toi mindfulness-menetelmän Suomeen vuonna 2003.

– Ihmisille on tyypillistä murehtia menneitä ja olla huolissaan tulevasta. Toimimme myös siten, että pyrimme karttamaan kaikkea epämiellyttävää. Menetelmän avulla kehitetään mieltä niin, että hyväksymme nykyisen hetken juuri sellaisena kuin se on. Kaikki ongelmat eivät välttämättä häviä mieltä harjoittamalla, vaan suhtautuminen niihin muuttuu. Kun elämme tässä hetkessä, syntyy myös uusia oivalluksia menneestä ja tulevasta.

Menetelmän juuret ovat 1970-luvulla; lääketieteen professori **Jon Kabat-Zinn** Massachusettsin yliopistosta halusi helpottaa kroonisesti sairaiden ja kipupotilaiden elämää. Syntyi MBSR-menetelmä (Mindfulness Based Stress Reduction), joka pohjautuu monipuolisiin meditaatio-, hengitys- ja joogaharjoituksiin. Leena Pennanen tutustui menetelmään jo 90-luvun puolivälissä opiskellessaan kehopsykoterapiaa ja kouluttautuessaan joogaopettajaksi Saksassa, jonne perhe muutti miehen työn perässä. Nykyisin hän kouluttaa Mindfulness-MBSR-ohjaajia ja ohjaa erilaisia mindfulness-kursseja sekä Suomessa että Saksassa.



– Kiinnostuin mindfulnessista, koska näin miten lyhyessä ajassa ihmisten elämässä tapahtui positiivinen käänne. Tapa suhtautua asioihin ja omaan itseen muuttui.

Pennanen elää kuten opettaa: tekee säännöllisesti meditaatioharjoituksia, joogaa ja käy retriiteissä.

– Olen itse saanut apua mindfulnessista esimerkiksi erilaisiin kiputuntemuksiin sekä vaikeisiin tunnetiloihin. Jotta pystyn ohjaamaan ja kouluttamaan muita, omakohtainen kokemus sekä jatkuva oma meditaatioharjoittelu on tärkeää.

Mindfulness-kursseista on lyhyessä ajassa tullut suosittuja. Myös työelämässä kysyntä on kasvanut.

– Elämme ärsykkeiden täyttämässä maailmassa. Mieli joutuu koville, kun muun muassa sosiaalinen media kuormittaa meitä. Nykyajalle tyypillinen ongelma on, että meidän pitäisi olla koko ajan tavoitettavissa, Pennanen toteaa.

Menetelmä sopii kaikille ikään tai kuntoon katsomatta. Harjoitusten kirjo on monipuolinen. Ne voivat olla ohjattuja tai omatoimisia, tapahtua joko makuulla, istuen tai liikkeessä. Myös omassa arjessa voi harjoittaa läsnäoloa kaikissa tilanteissa.

– Tavoitteena on pyrkiä pois automaatio-toiminnosta eli siitä, ettei hetken päästä edes muista mitä aiemmin teki. Yksi hyvä keino on aistia sisään- ja uloshengitystä. Kun lähtee kävelyille, niin keskittyy aistimaan luontoa sekä kehon ja mielen tuntemuksia. Välipalaa ei tarvitse hotkaista, vaan voi keskittyä mais- tamiseen. Kun aistimme, elämme vahvasti tätä hetkeä.

Vaikutukset alkavat näkyä muutamien harjoituskertojen jälkeen. Aluksi viisikin minuuttia päivässä riittää. Hiljalleen aikaa voi nostaa 10 minuuttiin – pidempi aika takaa syvemmän rentoutumisen. Mieli kehittyy sitä mukaan, kun harjoituksia tekee. Pikaratkaisua oman elämän haasteisiin ei silti pidä odottaa, vaan harjoituksia tulee tehdä säännöllisesti ja opitua läsnäolon taitoa täytyy ylläpitää. Harjoitusten tekeminen voi aluksi tuntua hankalalta.

– Usein ihmiset tuntevat epäonnistuvansa, kun meditaatiossa oma mieli harhailee. Tämä on täysin normaalia. Harjoitus on huomion palauttamista satoja kertoja esimerkiksi hengitykseen. Tarvitaan ystävällistä suhtautumista sekä mielen harhailuun että omiin ajatuksiin. Sanon aina, että ajatukset eivät hypi, vaan huomio hyppii ajatuksesta toiseen. Ajatukset ovat vain ajatuksia, joita tulee ja menee, Pennanen toteaa.

Harjoittelemalla säännöllisesti elämänlaatu kohenee, elämänilo palaa ja suhde omaan itseen paranee. Kyky ylläpitää tasapainoa ja hallita stressiä lisääntyy. Säännöllinen harjoittelu parantaa myös fyysistä terveyttä, sosiaalisia taitoja ja luovuutta. Harjoituksilla voi saada apua muun muassa uupumukseen, ahdistuneisuuteen, unettomuuteen, suolistovaivoihin, aineenvaihdunnan ongelmiin ja korkeaan verenpaineeseen. Mindfulness ei välttämättä paranna sairauksia, mutta sen avulla voi osallistua edistää paranemista.

**MINDFULNESSIA** käytetään usein myös kiputuntemuksissa.

– Tavoitteena on, että huomio ei kiinnity kipuun, vaan hengitykseen, joka on eri asia kuin kipu. Hiljalleen suhde kipuun ja kivun

kokemiseen muuttuu. Itselläni on kipuja, mutta ne eivät yleensä rajoita elämäni, Pennanen kertoo. Samalla hän toteaa, että mindfulness-menetelmä voi osaltaan auttaa hyväksymään myös kuuloon liittyvät ongelmat. Hän itse kärsii stressiin liittyvästä tinnituksesta, joka helpottuu meditaation avulla.

– Omalla kohdallani tiedän kärsiväni stressistä, kun korvat alkavat soida. Silloin on aika pysähtyä.

Mistä sitten lähteä liikkeelle, jos oman mielen hallinta ja kehittäminen kiinnostaa? Kalliita kursseja ei välttämättä tarvita, vaan yksinkertaisimmillaan voi pyrkiä kiinnittämään huomion siihen, että on läsnä eri tilanteissa. Harjoituksia voi tehdä paikkaan tai aikaan katsomatta, vaikkapa ruuhkabussissa. Kun mieli harhailee, niin pyrkii jälleen palaamaan tähän hetkeen. Joskus rentoutuminen herättää vaikeita tunteita. Niiden hyväksymisessä kurssi on paikallaan. Verkon syövereistä löytyy moninainen tarjonta, mutta Center for Mindfulnessin kouluttamat ohjaajat tunnustaa CFM®-tunnisteesta.

**Lisätietoja:** <http://www.mindfulness.fi/>

Älypuhelimien voi ladata sovelluksen Mindfulness apps Leena Pennanen, jossa on erilaisia harjoituksia. Hinta 1,79-2,79€ riippuen sovel-luskaupasta. •

## Pieni Mindfulness-harjoitus

Lähde kävelyille ja suuntaa huomio eri aisteihin: mitä näet, miltä kehossa tuntuu (tuuli, lämpötila), minkälaisia tuoksua ilmassa on, mitä kuulet. Kiinnitä huomio rauhalliseen sisään- ja uloshengitykseen. Mieli saattaa vaeltaa – hyväksy se ja palaa harjoitukseen. Nauti tästä hetkestä.