

Sanna Mämmi

VAPAUDU HUOLISTA

Löydä elämänilo
mindfulnessin avulla

WSOY

© Sanna Mämmi ja WSOY 2019
Graafinen suunnittelu ja valokuvat Agency Leroy
ISBN 978-951-0-43634-9
Painettu EU:ssa

Sanna Mämmi

VAPAUDU HUOLISTA

Löydä elämänilo
mindfulnessin avulla

Werner Söderström Osakeyhtiö
Helsinki

SISÄLLYS

Lukijalle	6
MINDFULNESSISTA APUA ELÄMÄNHALLINTAAN	11
Mitä mindfulness on?	12
Mitä mindfulness ei ole?	16
Miten havaitsen, että jokin on pielessä?	18
Levoton mieli	19
Mistä ailahteleva mieli saa voimansa?	22
Kaaoksesta kohti selkeyttä	25
Miten kiinnostukseni mindfulnessiin heräsi?	26
Miksi lähteä harjoittamaan läsnäolon taitoja?	30
Mahdollisuus muutokseen	32
Mitä tulee ottaa huomioon ennen aloittamista?	34
MATKA ALKAA	37
Kun maailma alkaa muuttua	38
Ensimmäiset viikot	41
Tärkeysjärjestys uusiksi	44
Hiljaisuuden kaipuu	47
Intuitio eli sisäinen tietoisuus alkaa herätä	49
Vihan hallintaan saaminen	52
Keskittyminen vahvistuu	55
Matka ulkomaille vie kohtaamaan äärimmäisen stressin	56
Romahdus	62
Uusia alkuja	65
Mindfulnessin paluu elämääni	68
Negatiivisten tunnetilojen sietäminen ja tasapainottuminen	70
Katkeruudesta irti päästäminen	74
Matkalla aidoksi itsekseeni	77
Mitä tunnen nykyisin?	80
MINDFULNESSIN VOIMA	85
Kokonaisvaltaista hyvinvointia	86
Sinä riität juuri sellaisena kuin olet	88
Vuorovaikutustaidot kehittyvät myötätuntoisemmiksi	91
Arvomaailma mullistuu	95

Työn merkitys muuttuu.....	98
Laadukkaampaa työtä.....	100
Omien rajojen havainnointia.....	104
Huolestuneisuudesta irti päästäminen.....	107
Uusien kokemusten ymmärtäminen.....	108
Tilaa luovuudelle ja hyvyydelle.....	110
Myötätunnon kautta kohti yhteisöllisyyttä.....	113
Anteeksiantamisesta henkistä rauhaa.....	115
Resilienssi.....	117
Mihin tarvitsen enää alkoholia?.....	118
Tylsyyden kanssa kahden.....	122
Muiden asenteet muutosta kohtaan.....	125
MINDFULNESS-MEDITAATIOHARJOITTELUN	
ALOITTAMINEN.....	129
Miten harjoittaminen kannattaa aloittaa?.....	130
Kenelle mindfulness sopii?.....	131
Intensiivijakso ja kurssit.....	132
Pidä päiväkirjaa muutoksen vaikutuksista.....	134
Rauhoittumisen tärkeys.....	135
Sisäisen ajattelijan kuunteleminen.....	139
Kehotietoisuus.....	142
Tunnetilojen vaikutus kehoon.....	145
Opi kuuntelemaan kehoasi.....	147
Pallomielikuvaharjoitus.....	149
MINDFULNESSIN PERUSTEKNIIKAT.....	153
Mindfulnessin perustekniikat.....	154
Kehomeditaatio.....	155
Istumameditaatio.....	157
Mindfulness-liikemeditaatio.....	159
Luettava kehomeditaatio.....	180
Kirjallisuutta.....	186
Verkkolähteitä.....	188

LUKIJALLE

Mindfulnessin harjoittaminen on ollut minulle pelastus. Positiivinen ja myötätuntoinen tapa ajatella muuttaa elämää pysyvästi parempaan ja rakentavampaan suuntaan. Mindfulness ja myötätuntoisuus muodostavat omanlaisensa elämäntavan, joka luo raamit ajattelulle. Oma asennoituminen muuttuu. Elämään tulee rauhaa ja tasapainoa. Voimme päästä irti haitallisista ajatusmalleista, joiden takia toistamme samoja kaavoja ja jotka saavat elämän tuntuun loputtomalta oravanpyörältä.

Haluan tämän kirjan avulla auttaa muitakin löytämään elämäänsä samanlaista tasapainoa ja rauhaa. Tällainen elämänmuutos pitää kokea itse. Jokaisella on omanlaisensa matka, koska olemme kaikki yksilöitä. Kokemuksemme elämästä ovat niin ainutlaatuisia, että niiden yhteensovittaminen ympärillä olevaan yhteiskuntaan voi aika ajoin tuottaa vaikeuksia ja stressiä.

Olen koonnut tähän kirjaan mielestäni hyödyllisimmät opit mindfulness-koulutuksestani ja oman mindfulness-matkani aikana oppimistani asioista. Olen lukenut lukuisia elämänhallinnan kirjoja, käynyt läpi määrättömästi artikkeleita ja elänyt kymmenen vuotta vahvasti aiheen piirissä. Olen meditoinut ja harrastanut joogaa aktiivisesti vuosikymmenen ajan. Olen asettanut itseni alttiiksi kaikille kokemuksille avoimin mielin, ilman odotuksia. Elämäni on muuttunut pysyvästi paremmaksi.

Olen oppinut hallitsemaan äärimmäisen stressin aiheuttamaa pahoinvointia ja helpottamaan selviytymistä vaikeista traumaattisista kokemuksista. Olen luonut elämästäni tasapainoisemman ja terveellisemmän. Olen saanut paremmat vuorovaikutustaidot, joiden avulla koen upeita asioita ja yhteisöllisyyttä. Olen oppinut nauttimaan pysyvyydestä ja rauhasta. Olen saanut talouteni hallintaan.

Olen lopettanut alkoholinkäytön. Olen löytänyt itseni ja rakastan elämää koko sydämelläni, vaikka voisin olla ikävistä kokemuksista katkeroitunut ja masentunut. Kymmenen vuotta sitten, päätin voida paremmin ja hoitaa itseäni jatkuvasti.

Me kaikki tarvitsemme näitä taitoja tulevaisuudessa yhä enemmän. Ne kannattaa opetella pian, koska maailma muuttuu kiihtyväsä tahdissa. Olet varmasti jo huomannut sen työelämässä. Päivä on täynnä kiireellisiä sähköposteja ja viestejä. Oletamme, että jokainen kykenee vastaamaan sähköposteihin ja erilaisiin viesteihin jatkuvasti tai seuraamaan samanaikaisesti useita eri sosiaalisen median tilejä. Meillä on työsähköposti, kotisähköposti, työchatti, WhatsApp, Facebook, LinkedIN, Instagram, tekstiviestit ja mahdollisesti vielä muitakin viestintäkanavia. Näissä kanavissa pitäisi käydä vähän vähemmän ja siinä sivussa tehdä työt keskittyneesti. Istumme avokonttoreissa, joissa meteli ja hälinä aiheuttavat jatkuvaa aistiärsytystä.

Työpäivistä on tullut meille äärimmäisen kuluttavia. Osa on yliherkistynyt jatkuvalla hälinällä avokonttoreissa ja kärsii lisääntyvien keskeytysten takia. Kehon ja aivojen stressaantumista ei voi estää näissä olosuhteissa. Lisäksi moni rasittaa itseään työpäivien jälkeen suorituspainotteisella liikunnalla. Toiset stressaantuvat voimakkaasti siksi, etteivät kykene tekemään työtä omassa tahdissaan tai joutuvat jatkuvasti alttiiksi keskeytyksille ja tulospaineille. Toisilla taas taustalla saattavat olla vaikeudet kotirintamalla tai koettu tragedia, joka tuo elämään jatkuvaa levottomuutta. Osa vain yksinkertaisesti yrittää kestää tätä hulinaa, mutta huomaa aika ajoin selkeää uupumista ja väsymystä, koska käy vähän ylikierroksilla koko ajan. Tulee sairaspöytäa, koska jatkuvasti stressaantuneen kehon ylikuormitustila alentaa elimistön vastustuskykyä.

Stressistä on tullut meille osa elämää ja sitä on helpotettava erilaisin keinoin. Sähköpostien lukemista ja sosiaalisen median seuraamista voi toki yrittää aikatauluttaa, mutta kuka siinä onnistuu? Punainen pallero puhelimen työchatin sovelluksen kulmassa

huutaa meitä katsomaan, mikä on hätänä. Jos et vastaa pian, voit kokea syyllisyyttä, koska luulemme, että meidän tulisi olla kaiken aikaa tavoitettavissa. Yhtälö on mahdoton.

Mindfulness-meditaatioharjoitteet pitäisi saada työpaikoille mahdollisiksi, jotta ihmiset jaksavat tehdä tulevaisuudessa työtä. Lounasaikaa tulisi pidentää siten, että aikaa olisi sekä ruokailulle että vähintään 15 minuutin meditaatiolle, jotta aivot saisivat hetkeksi lepoa. Aivojen palautuminen on tärkeää myös kesken työpäivän.

Valitettavasti moni mindfulnessista tai hyväksyvistä tietoisesta läsnäolosta kertova kirja selittää niitä tavalla, joka ei sovi nykypäivän ihmisen elämään. Harjoittamista kuvaillaan kuin kyseessä olisi mystinen uudelleensyntymä tai maaginen tapahtuma, josta pitää kirjoittaa tarpeettoman syvällisesti tai monimutkaisesti. Moni ei jaksakaan lukea kirjoja loppuun tai halua lähteä kokeilemaan mindfulness-meditaatiota, koska aiheeseen perehtyminen on työlästä. Lisäksi meditaatio, jooga, positiivisuus ja myötätuntoinen tapa ajatella esitetään usein pumpulielämää etsivien hömppäpuuhana.

Meditaatioon tai joogaan saatetaan yhdistää yliluonnollisuuden leima. Mindfulnessilla ei ole mitään tekemistä tällaisen kanssa. Todellisuudessa kysymys on kehon anatomiasta ja mielen hyvinvoinnista: yksinkertaisesti sanottuna tasapainosta. Toki kehoa ja mieltä avaamalla elämässä voi kokea suuriakin ihmeitä, jos on vuosikausia ollut täysin lukossa ja elää huonosti, mutta mindfulnessissa ei ole mitään yliluonnollista.

Mindfulnessia on harjoitettu Aasiassa buddhalaisessa kulttuurissa tuhansia vuosia ennen kuin länsimainen kulttuuri ja lääketiede alkoivat tutkia sitä. Asioita, joita ei ymmärretä, pidetään usein pelottavina. Niin myös mindfulnessia, vaikka sitä on tutkittu 1970-luvulta lähtien ja siitä tehty lukuisia tieteellisiä tutkimuksia, joiden positiivisista tuloksista on näyttöä.

Emme vielä täysin ymmärrä, mitä kaikkea mindfulness voi tuoda yhteiskuntaan. Mindfulness opettaa myötätuntoisemmaksi

ja auttaa elämän rakentumisessa paremmaksi. Kun yksilö voi hyvin, hän kykenee kiinnittämään huomiota myös ympäristöönsä. Voisiko mindfulness tehdä yhteiskunnasta paremman, jos asiaa tarkastellaan laajemmasta näkökulmasta? Hyvin todennäköisesti. Mitä enemmän mindfulnessin harjoittajia on, sitä tasapainoisemmaksi heidän elämänsä muuttuu ja sitä rakentavampia heidän valintansa ovat.

Erityisen tärkeää mindfulnessin ymmärtäminen olisi niille, jotka oikeasti tarvitsevat elämäänsä konkreettisia apuvälineitä ja pysähtymistä. Nämä välineet sopivat kaikille, niin sairaanhoitajille kuin liike-elämän huippustrategeillekin. Kyse on mielen hallinnasta ja rauhoittamisesta, tämän taidon tärkeyden oivaltamisesta ja sen ottamisesta käytännön apuvälineeksi. Mindfulness muuttaa ajan myötä harjoittajansa elämää, mikä voi olla mullistavaa. Kyse on itsensä vapauttamisesta, sillä kun irtautuu negatiivisuudesta, ei takerru vanhoihin muistoihin eikä pelkää tulevaa. Tällöin omaan käyttöön vapautuu paljon energiaa ja kykenemme huomaamaan niitä asioita, joista on hyötyä elämänmuutoksessa. Muutos on väistämätöntä, mutta mitään sen suurempaa mystiikkaa mindfulnessissa ei ole. Onneksi tie on avaamassa näitä asioita kaikkien hyväksymiksi faktoiksi, joita uutisoidaan suurelle yleisölle.

Tämän kirjan avulla pääset alkuun omalla matkallasi ja saat sille lisää tukea. Haluaisin olla mieluummin matkaopas kuin neuvonantaja. Olen oppinut upeita taitoja, joiden avulla elämäni on muuttunut merkittävästi. Kerron mielelläni muille kokemuksistani oman näkemykseni pohjalta mahdollisimman ymmärrettävällä tavalla. Samalla haluan kitkeä mindfulnessin ympäriltä vääriä käsityksiä. Tahdon myös rohkaista kokemaan positiivisuuden voimaannuttavat vaikutukset.

Hyvää matkaa!
Sanna Mämmi



MINDFULNESSISTA APUA ELÄMÄNHALLINTAAN

MITÄ MINDFULNESS ON?

Mindfulness on hyväksyvää tietoista läsnäoloa. Se on sitä, että hyväksyy tämän hetken sellaisena kuin se on ja antautuu sille. Sitä, että hyväksyy itsensä, muut ihmiset sekä ympäristön juuri sellaisina kuin ne ovat ja on samalla tietoinen mielessä liikkuvista ajatuksista, kehon tunnetiloista ja ympäristössä tapahtuvista asioista. Mindfulness on myös sitä, että antaa sisäisen ajattelijansa häipyä taka-alalle ja oppii kuuntelemaan tarkkaavaisesti vaikkapa tuulta, aaltoja ja lintujen ääntelyä. Mindfulness on sitä, että keskittyy tähän hetkeen, on mielellisesti ja kehollisesti läsnä, eikä ajelehti ajatuksissaan.

Mindfulness opettaa elämään tässä ja nyt. Läsnäolosta tulee tapa olla. Mindfulness auttaa tajuamaan, ettei menneisyyttä ole enää olemassa, eikä tulevaisuus ole vielä täällä. Se johtaa oivallukseen, että tulevaisuus rakentuu niiden hetkien varaan, joita rakentaa juuri tässä hetkessä. On turha pelätä tulevaisuutta, koska sitä ei voi hallita millään muulla tavalla kuin toimimalla oikein nykyhetkessä.

Mieli etsii jatkuvasti jotain mihin tarttua, jos sitä ei osaa hallita. Erityisen vaikeaa se on, jos ei ole koskaan havahtunut kuuntelemaan omaa sisäistä ajattelijaansa, vaan elää ajattelijan kanssa rinta rinnan. Ensin on opittava tunnistamaan sisäinen ajattelijansa ja tultava sen kanssa tutuksi. Vasta sitten sen kykenee havaitsemaan.

Ajatellaan vaikkapa eläimiä. Ne osaavat elää hetkessä. Koirat tarkkailevat isäntiään ja heidän tekemisiään. Koiria kiinnostavat ruoka, hajut ja pallo. Pienillä lapsilla on sama taito, mutta aikuisuudessa alamme huolestua ja murehtia, elämään tulee säröjä. Elämä ei ole aina helppoa ja kaikilla on vaikeuksia. Juuri siksi on hyvä olla apuvälineitä, joiden avulla vaikeita muistoja ja ikäviä tunteita voi hallita. Tällöin muistot ja tunteet eivät vie synkkyuden syvyyksiin tai lisää levottomuutta ja stressiä.

Mindfulnessin harjoittaminen tarkoittaa erilaisia meditaatio-tekniikoita, joita harjoitetaan aktiivisesti. Niitä ovat makuullaan tehtävä kehomeditaatio, istuen tehtävä meditaatioharjoitus ja liikemeditaatio. Tutustuminen aloitetaan yleensä kahdeksan viikon intensiivijaksolla, jonka aikana harjoittamisen oppii sisällyttämään omaan arkeensa.

Harjoittaminen kannattaa aloittaa ohjatulla kehomeditaatiolla ja siirtyä siitä pikkuhiljaa istuma- ja liikemeditaatioon. Ohjatun kehomeditaation avulla on helppo oppia keskittymisen taito, mikä voi olla alkuvaiheessa muuten vaikeaa. Kehomeditaation voi opetella äänitteen avulla tai kursseilla, jossa sitä harjoitetaan ryhmässä. Kehomeditaatiota harjoitetaan aktiivisesti noin kahdesta kolmeen viikkoa, minkä jälkeen voi lähteä tunnustelemaan istumameditaatiota joko ohjattuna tai ilman ohjausta. Istumameditaatiota voi tehdä itsekseen hengitellen, mutta välillä on kiva laittaa korvanapit korville ja antaa jonkun toisen ohjata. Kirjan äänikirjaversiosta löydät ohjattuja meditaatioharjoituksia.

Kehomeditaatio tuntuu siltä kuin leijuisi ilmassa tai valuisi lattialle. Aluksi keho voi koettaa pinnistellä rentoutumista vastaan. Se ei millään haluaisi antaa periksi, mutta muutamien harjoituskertojen jälkeen se alkaa luovuttaa. Rauhoittuminen alkaa ja rentoutumiseen pääsee kiinni. Mieli lakkaa jatkuvasti haluamasta jotain, ja kiireen tunne alkaa kadota. Olo voi olla kehomeditaation jäljiltä hieman uninen tai hyvin energinen.

Kun mindfulnessin harjoittamisessa pääsee niin pitkälle, että kykenee istumaan 15–30 minuuttia paikallaan hengittämiin keskittyen, voi kokea syvää harmoniaa tai lempeää kehollista säteilyn tunnetta. Lihaskännitykset alkavat laueta, ja veri lähtee kiertämään. Olo tuntuu vapautuneelta ja syvän rentoutuneelta, rauhalliselta ja lempeältä. Aina meditaatio ei onnistu yhtä hyvin, mutta harjoitus on siitä huolimatta tärkeä ja hyvä. Tärkeintä on harjoittaminen.

Amerikkalainen zen-pioneeri ja zeniläisyyden opettaja Charlotte Joko Beck kirjoitti useita kirjoja läsnäolon harjoittamisesta. Kirjassaan *Jokapäiväinen zen* hän opastaa zeniläisyyteen ja zenin eli tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. Zeniläisyydellä ja mindfulnessilla on paljon yhteistä. Eroja on esimerkiksi se, että zeniläisyydessä harjoitetaan tarkkaavaisuuden meditaatiota pitämällä silmät auki. Lisäksi siinä esimerkiksi kannustetaan kulkemaan pitkän istumisen aiheuttaman kivun läpi ja tarkkailemaan kipua.

Mindfulness suhtautuu harjoittamiseen paljon lempeämmin. Siinä istutaan mielellään hyvässä ja miellyttävässä asennossa silmät suljettuina. Voit istua tuolilla, meditaatiotyynyn päällä tai risti-istunnassa tai maata selällään lattialla. Voit myös istua selkä seinää vasten. Tärkeintä on asento, joka ei aiheuta epämukavuutta, puutumista tai kipua, joka alkaisi häiritä harjoitusta. Harjoituksen ei ole tarkoitus tuntua epämukavalta tai tuottaa tuskaa. Jos näin käy, keskittyminen menee kivun kanssa kamppailemiseen, ei mielen rauhoittamiseen. Jos harjoituksen aikana tuntee kipua tai puutumista, voi asentoa vaihtaa aivan hyvin.

Pientä kipua voi toki hetken tutkailla harjoittamisen aikana, jos se ei ole häiritsevää. Itse koen usein niska-hartiaseudun kipua, joka säteilee olkapäihin. Saatan myös kokea pientä puristusta pallean alueella. Ne saattavat tuntua aluksi epämiellyttäviltä. Kun tutkin kipua hetken ja huomioin samaan aikaan, millaisia ajatuksia mieleeni nousee, saatan yhdistää kivun johonkin tapahtuneeseen. Kun sen jälkeen jatkan syvähengityksellä, kipu alkaa hävitä tai muuttaa muotoaan.

Monet kirjat ja niitä kirjoittaneet gurut kertovat siitä, kuinka meditaatiossa *ei pyritä minnekään*, vaan keskitytään olemiseen. Tämä pitää paikkansa, mutta mindfulnessista voisi sanoa, että siinä pyritään olemisen helpottamiseen tässä ja nyt. Tavoitteena on keveämpi ja rauhallisempi olo, vaikka se ei jokaisen meditaatiokerran jälkeen onnistuisikaan täydellisesti. Mindfulnessin avulla koetetaan

rauhottaa mielessä pyörivä meitä ohjaava sisäinen puhe. Jatkuvalle harjoittamisella elämä rauhoittuu ja tasapainottuu pysyvämmiin.

Monella on se harhakäsitys, että elämä muuttuu muutamalla meditaatiokerralla tai kuukauden meditoimisen jälkeen. Varmasti jotain on voinut siihen mennessä tapahtuakin, mutta suuremmat muutokset vaativat enemmän aikaa. Siksi on vain sitkeästi jaksettava, vaikka välillä tuntuisi, ettei etene minnekään, ei jaksa tai ei ole aikaa. Olen harjoittanut mindfulnessia kymmenen vuotta enkä ole vielä edennyt minnekään, vaikka elämäni onkin muuttunut täydellisesti. Mutta jos en olisi oppinut mindfulnessin taitoja, lopputulos olisi varmasti aivan toinen.

Zeniläinen kurinalaisuus on tärkeää päivittäisessä harjoittamisessa. Huomaan hyvin pian omassa kehossani ja mielessäni sen, jos en ole harjoittanut. Keho on oppinut kaipaamaan mindfulnessin tuomaa harmoniaa ja rauhaa, jota ei saa oikein muuten kuin meditoimalla.

Varsinaisessa meditaatioharjoituksessa ei kuitenkaan pyritä mihinkään. Silloin pysähdytään, hengitetään ja aistitaan sekä keho että ympäristö. Ajatusten annetaan tulla ja mennä, eikä niihin takeruta. Kun jokin ajatus haluaa jäädä pyörimään mieleen, hengitetään syvään ja päästetään siitä irti.

Mindfulnessissa on hyvin tärkeää, ettei mieleen nousevia ajatuksia ja tunteita arvoteta tai tuomita. Jokainen harjoitus on samanarvoinen huolimatta siitä, miten se on mennyt, sillä tärkeintä on itse harjoittaminen. Pikkuhiljaa arvostelemattomuus alkaa siirtyä arkeen. Enää ei tunne tarvetta takertua joka seikkaan tai arvostella itseään pienistäkin asioista.

Joskus jokin ajatus nousee kuitenkin hyvin vahvana esille ja siitä on vaikea päästää irti. Silloin voi kysyä itseltään, miksi kokee tarvetta ajatella sitä. Epämukavan tunteen kanssa kannattaa istua, antaa sen muuttua muotoaan ja hyväksyä sitten tunne juuri sellaisena kuin se on. Usein mieleemme nousevat vahvimpina ne asiat,

jotka tulisi asettaa etusijalle. Mieli on niin viisas, että se kykenee navigoimaan hölynpölyn läpi ja löytämään juuri oikeat asiat.

Jos taas velloo ikävässä ajatuksessa ja ajatukset kiertävät kehää negatiivisen muiston ympärillä, on muistettava, että mieli tekee sitä niin kauan, kunnes oppii tietoisemmaksi. Siksi meditaation aktiivinen harjoittaminen on tärkeää. Henkinen opettaja ja kirjailija Eckhart Tolle puhuu siitä, että mielellä on taipumus jäädä kiinni kärsimykseen. Se velloo siinä ja voi olla kiintynyt siihen. Tolle puhuu kärsimyskehosta, joka on kuin energiakenttä, olento, joka on tilapäisesti majoittunut meihin. Menneisyyden ikävät asiat ovat luoneet meistä sellaisia kuin olemme, eikä mieli kykene oivaltaamaan, että ikävistä tarinoista irtautuminen vapauttaa meidät tuosta olennosta. Mielestäni tämä kuvaa hyvin sitä, että keho elää juuri tässä jännittyneessä ja stressaantuneessa tilassa eikä halua tai osaa päästää irti. Kun vapauttaa itsensä hiljalleen kärsimystä tuottavista ajatuksista, elämään tulee paljon enemmän tilaa uudelle.

On silti oltava kärsivällinen. Ihminen on kuin sipuli, jota kuoritaan kerros kerrallaan. Kaikki negatiiviset muistot ja asiat eivät puhdistu kerralla, vaan sisuksista kumpuaa uusia asioita vielä vuosien päästä. Itse olen kuorinut sipuliani vuosikaudet ja yhä silloin tällöin esiin kumpuaa muistoja, joita olen kätkenyt syvemmälle.

MITÄ MINDFULNESS EI OLE?

Mindfulness ei ole mielikuvamatka pellon poikki järven rannalle tapaamaan omaa itseään viisivuotiaana. Mielikuvaharjoittelua voi hyödyntää – nähdä itsensä vaikkapa meditoimassa vuorenrinteellä, merenrannalla tai kuvitella itsensä suuren rakkautellisen pallon ympärille – mutta meditaation aikana ei tehdä minkäänlaisia samanistisia mielikuvamatkoja. Tunneharjoitteita, kuten pallomielikuvaharjoitusta (s. 149), voi käyttää, mutta ne eivät ole varsinaisesti

mindfulness-meditaatiota vaan tunneharjoituksia mindfulnessin ohessa käytettäväksi.

Kyse ei ole myöskään siitä, että saavutetaan pysyvä autuus olotila, sillä elämä ei ole jatkuvaa auvoa. Kyse ei ole näkyjen tai erilaisten valojen näkemisestä. Tarkoitus ei ole tulla näkyjen näkijäksi, ja erityiskykyjen etsintään mindfulness onkin täysin väärä väline. Mindfulnessissa ei haeta äärimmäisiä tai erikoisia tuntemuksia. Ei myöskään pyritä siihen, että saavutettaisiin jonkinlainen supervoima, joka poistaa meistä kaiken kivun ja vaivat, vaikka mindfulnessilla voikin helpottaa kiputuntemuksia. Mindfulness tuo lähemmäs totuutta, joka on hyväksyvä ja tietoinen kaikesta läsnä olevasta.

Mindfulnessissa ei yritetä olla mitään muuta kuin se, kuka olet tässä ja nyt. Yhtenä tavoitteena voi olla löytää oma itsensä, nähdä totuus itsestään ja hyväksyä itsensä juuri sellaisena kuin on. Se voi joskus olla raskastakin, mutta muutoksia voi tehdä elämässään vain, kun hyväksyy itsensä sellaisena kuin on juuri tällä hetkellä.

On valitettavaa, että jotkut meditaatiota harjoittavat kertovat kokemuksistaan aivan kuin ne olisivat jollain tavalla yliluonnollisia tai hienompia ja parempia kuin muiden. Aivan kuin juuri he olisivat löytäneet syvän valaistumisen polun ja kokeneet jotain maagista, jota vain he ja ainoastaan he kykenevät kokemaan. Näin he pitävät itseään parempina kuin muut. Tällainen itsensä erikoiseksi ja paremmaksi tekeminen ei kuulu mindfulnessiin. Voisi sanoa, että ehkä juuri elämän yksinkertaisuuden ymmärtäminen on merkityksellisintä mindfulnessissa – sen ymmärtäminen, että juuri tuo yksinkertaisuus on täydellistä ja mahdollista aivan kaikille.

Mindfulness ei myöskään ole hengellisyyttä tai uskonto. Joissain kirjoituksissa puhutaan jumaluuden löytämisestä tai jumalallisuudesta, mutta jokaisella on lupa miettiä, mitä se tarkoittaa. Sitä ei tarvitse liittää mihinkään uskontoon tai universumiin. Se on oma sisäinen olotila, joka löytyy pikkuhiljaa, ja jokainen voi kutsua sitä millä nimellä haluaa. Minä kutsun sitä tasapainoksi ja

läsnäoloksi, jotka olen löytänyt terveellisen kehon ja oman itseni kuuntelemisen kautta.

Meditaatioharjoittamisen aikana tai sen jälkeen voin kokea suurta harmoniaa, syvää sisäistä lempeyden tunnetta tai rakkautta, yleistä kaikkea tätä yhdessä. Tähän on yksinkertainen selitys. Tunne tulee ajatusten ja elimistön rauhoittumisen ja tasaantumisen kautta. Jokaisessa meissä on tämä tunnetila, kun elimistö voi hyvin. Parasymptaattinen hermosto rauhoittaa kehon ja mielen syvähengittämisen avulla. Tunne ei tule ulkopuolelta. Olo voi toki olla jumalallinen, kun yhtäkkiä herää vapautuneeseen tunteeseen luonnossa meditoidessaan. Hyväksyvän tietoisien läsnäolon ollessa voimakkaimmillaan voi kokea syvää ykseyttä luonnon kanssa.

Jokainen määritelmään tuntemuksensa vapaasti juuri niin kuin itselle parhaiten sopii. Se voi olla energiaa, jumaluutta, tasapainoa, läsnäoloa tai yhteyttä universumiin – aiheen sanoittaminen on jokaisen henkilökohtainen valinta.

MITEN HAVAITSEN, ETTÄ JOKIN ON PIELESSÄ?

Tuntuuko siltä, että pää on liian täynnä ajatuksia, joiden takia huomaat hengästyväsi tai joudut vetämään syvään henkeä? Huomaatko autoa ajaessasi joskus, että olet jo ajanut kotipihalle etkä muista matkasta mitään? Tai istut junassa liikkumatta kuin patsas, tuijotat ikkunan läpi katse tyhjänä ja yhtäkkiä heräät ajatuksistasi, kun kysytään matkalippuja?

Juuri tuo havahtumisen hetki, ajatuksista palaamisen hetki, on paluu läsnäoloon. Tätä mindfulness-meditaatioissa harjoitellaan: tarkkaavaisuuteen palaamista, omien ajatusten havainnoimista ja niistä irti päästämistä.

Ajatuksia ei kuitenkaan voi täysin estää. Mieli liikkuu niin kuin se haluaa, mutta erityisesti haitallisten ajatusten kanssa

painiminen tuottaa stressiä ja ahdistusta. On hyvin raskasta ajelehtia ajatuksissaan paikasta toiseen. Mahdollisesti jokin pieni elämänvaikeus, oma käyttäytyminen tai jonkun toisen käytös on saanut mielen rauhattomaksi ja synkäksi. Ajatuksia on vaikea saada kasaan, joten turhautuu, ahdistuu ja syyllistää itseään ikävistä ajatuksista tai tapahtumista. Ajatukset kiertävät kehää kasvavalla nopeudella, ja niitä on mahdoton pysäyttää.

Omaa kehoaan ja jatkuvasti liikkuvia ajatuksiaan oppii havainnoimaan harjoittelun kautta. Näin oppii sietämään negatiivisia tunnetiloja ja tasapainottamaan niitä. Ei ole silti tarkoitus elää jatkuvasti havainnoiden ja tarkkaillen kaikkea kuin haukka. Tärkeintä olisi oppia tietoisiksi omista toimintatavoistaan, ajatuksistaan ja kehostaan, jotta osaa suhtautua niihin lempeästi ja hyväksyvästi. Tavoitteena on oppia hiljentämään jatkuvasti haluava mieli ja hallitsemaan poukkoilevia ajatuksia. Näin harjaantuu valitsemaan sellaisia asioita, joilla on aidosti merkitystä, eikä ajelehdi tunteiden vuoristoradassa. Mutta ennen kuin edes tajuaamme, että jokin voisi olla pielessä, meidän on kyettävä havainnoimaan, milloin pakenemme läsnäolevasta hetkestä.

LEVOTON MIELI

Levoton mieli saa tuntemaan apaattisuutta, tylsistymistä ja voimakasta turhautumista. Rauhalliset hetket ovat levottomalle epämiellyttäviä ja ahdistavia. Tyhjiys ahdistaa. On pelattava, leivottava, siivottava. On lähdeittävä elokuvaan, vaikka sielläkin voi turhautua, jos elokuva ei miellytä. Mielihyvän janoamisen halu on loppumaton. Kun edellinen nautinto on ohi, seuraava pitää saada jostain. Nautintoa yritetään saada esimerkiksi ostamalla tarpeettomia asioita, syömällä makeaa tai harrastamalla seksiä. Levoton mieli ei jaksakaan olla paikoillaan pitkään. Hektiset työpäivät

saattavat jatkua vielä kotona. Itseään ei kykene pysäyttämään, vaan rauhattomuus jatkuu. Mieli haluaa jatkuvasti jotain eikä kykene hillitsemään itseään. Huomaat, että mielesi on levoton, kun se esimerkiksi

- tylsistyy, saa avaamaan verkkokaupan ja tekemään vähän väliä ostoksia, vaikka et oikeastaan tarvitse mitään
- vie sinut keittiöön useaan otteeseen etsiskelemään syötävää, mutta palaat takaisin tyhjin käsin
- vie sinut keittiöön tekemään voileipiä, syömään suklaata, napsimaan sipsejä, oliiveja ja eiliset ruoantähteet, vaikka ei ole nälkä
- saa vatvomaan jatkuvasti muiden ihmisten asioita
- saa puhumaan alituisesti ilman mitään järkevää sanottavaa
- ohjaa ottamaan kännykän monta kertaa käteen ja selaamaan sometilejä, vaikka juttelet ystäväsi kanssa
- vie sinut jatkuvasti tupakoimaan
- saa ajattelemaan jatkuvasti shoppailua, alkoholia tai sokeria
- estää sinua istumasta rauhallisesti, koska levottomuus tai tylsistyminen pakottaa sinut tekemään jatkuvasti jotain.

Mindfulnessilla voidaan hallita mielen jatkuvaa haluamista lempeällä tavalla. Esimerkiksi riippuvuuksista kärsivät löytävät itselleen rauhan armollisella tavalla, syyllistämättä tai pakottamatta itseään. Mindfulness-meditaatio auttaa pääsemään riippuvuuksia aiheuttavan syyn äärelle ja tulemaan tietoisemmaksi mielen aiheuttamista tunteista. Tällöin on mahdollista ymmärtää, että kyse ei ole siitä, että riippuvuudesta kärsivä olisi jollain tavalla muita huonompi, vaan että riippuvuuden voi aiheuttaa jokin aiemmin elämässä koettu tapahtuma. Vaikeiden ajatusten ja tunteiden kanssa oppii selviämään paremmin, jolloin tarve sijaistoimintoihin vähenee. Tästä on hyviä tutkimustuloksia, joita kannattaa etsiä, jos kokee kaipaavansa riippuvuuteensa apua mindfulnessin avulla.

Riippuvuus voi aivan yhtä hyvin kohdistua niin makeisiin, alkoholiin, tupakkaan, ruokaan kuin liialliseen treenaamiseenkin. Pakonomaisessa treenaamisessa ei kykene koskaan hellittämään vaan aina on vedettävä täysillä, eikä treenejä voi koskaan jättää väliin. Alkoholiriippuvainen taas ei koskaan sano juhille ei vaan käy niissä kaikissa tai juhlii yksin. Erityisen paljon hän voi satsata ilmaisen tarjonnan juhlatilaisuuksiin. Hän syyllistää itseään siitä, että tuli jälleen juotua, mutta ei kykene kieltäytymään. Sokerisyöppö leipoo usein suuria määriä kakkuja ja leivonnaisia. Hän saattaa järjestää mielellään juhlia, jotta pääsee syömään paljon sokeripitoista ruokaa kerralla. Voimakkaat mielihalut ovat lievempi muoto riippuvuuksista.

Rankka liikunta ja lihaksikas keho ovat kasvava trendi. Moni ei ymmärrä niiden kääntöpuolta. Rankat urheilusuoritukset eivät sovi kaikille. Ne, jotka stressaantuvat helposti, stressaantuvat todennäköisimmin myös liian kovista treeneistä. Parasta on useasti toistuva kevyt liikunta, joka ei rasita kehoa ja mieltä liikaa. Kun aina on kiire ja tavoitteet ovat korkealla, ei malta tai edes halua kuunnella kehoaan. Tietoisuustaitoja kehittämällä oppii havaitsemaan, minkälaista liikuntaa oma keho kunakin päivinä tarvitsee.

Levottoman mielen on myös mahdotonta nauttia hiljaisuudesta. Se ei kykene kuuntelemaan hiljaisuutta ja tarkkailemaan ympäristön ääniä, vaan sen on saatava pientä taustahälinää koko ajan. Se ei tarkoita sitä, etteikö voisi kuunnella musiikkia korvanapeista kaupungilla, missä kova hälinä on häiritsevää. Mutta jos huomaa, että kotona tai töissä on pakonomaisesti oltava jokin musiikkilaitte, radio tai tv jatkuvasti päällä, on syytä miettiä, miksei kykene viettämään aikaa hiljaisuudessa. Jatkuva taustahälinä on aistiärsyke, joka vaikuttaa aivoihin. Aivojen on saatava levätä välillä myös valveilla ollessa. Nukkuminen on tärkeää, mutta myös päivällä aivoille on annettava taukoja. Jatkuvat aistiärsykkeet kiihdyttävät stressaantunutta tai ahdistunutta oloa entisestään.

Rauhoita mielesi ja vahvista elämäniloa läsnäolon taidon avulla

Mielessämme risteilee päivän aikana paljon huolia: työelämä on kiireistä, tunnetilat heittelevät, tulevaisuus voi ahdistaa ja samalla kannamme menneisyyden taakkoja mukamme. Mindfulness on tutkittu työkalu päänsisäisen kaaoksen hiljentämiseen. Se auttaa suhtautumaan positiivisesti itseän, hillitsee stressiä ja parantaa keskittymiskykyä. Läsnäolon taito luo pysyvän elämänhallinnan tunteen, jota vaikeudet eivät pysty romuttamaan. Kirja opastaa alkuun erilaisilla harjoituksilla ja kertoo, miten hyödyntää mindfulness-meditaation perustekniikoita. Sanna Mämmin omakohtainen tarina tuo vertaistukea ja todistaa harjoittelun voiman.

Sanna Mämmi on toimittaja, mindfulness- ja joogaohjaaja ja Terveys edellä -podcastin pitäjä, joka muistetaan myös radioäänenä. Hän haki mindfulnessharjoittelusta apua elämänkaaokseen. Se avasi lapsuuden trauman, mistä alkoi eheytyksen ja voimaantumisen matka.



www.wsoy.fi

17.3

978-951-0-43634-9