

HARJOITUSVASTUSTAJAN KANSSA MEDITOINTIA

Meditointi on sitä, että rajaamme tietoisesti mielemme johonkin kohteeseen tai jollekin alueelle. Aina ei mieli kuitenkaan pysy valitulla alueella, vaan se karkailee ja vaeltaa.

Mindfulnessia eli hyväksyvää, tietoista läsnäoloa harjoittaessamme me tutkimme mitä kaikkea löydämme juuri tuolta alueelta olipa kyseessä hengityksen aistimusten huomaaminen tai tuntemustensa tutkiminen. Tutkiessamme jotakin me samalla koulutamme mieltämme pysyttelemään paremmin valitsemassamme kohteessa sekä avautumaan tarkkaan havainnointiin. Lisäksi teemme kaiken tämän ystävällisessä, hyväksyvässä hengessä olipa se, mistä tulemme tietoiseksi miellyttävää tai epämiellyttävää. Meditoidessamme kuitenkin huomaamme, että mielemme ei pysy meditaation kohteessa, vaan se karkailee ja vaeltaa.

Toisinaan, ihmisten kokeillessa meditointia ensimmäisiä kertoja, he huomaavat ajatustensa vilinän ja sen, kuinka nopea mieli on siirtyessään asiasta toiseen. Joillekin syntyy ajatus, että heissä on jotain vikaa. Tällainen mielen toiminta on kuitenkin aivan normaalia, meidän kaikkien mieli toimii näin, .

Aina kun tulemme tietoiseksi ajatuksestamme, olemme jo läsnäolon tilassa. Se, että huomaamme on jo läsnäoloa todellisuudelle.

Ajattelemaan koulutetut

Olemme vuosikausia kehittäneet mieltämme ja opetelleet tavoitteiden saavuttamista niin, että osaamme tavoitella erilaisia asioita useimmilla elämän alueilla. Viime vuosien teknisen kehityksen myötä seuraamme myös yhä useampaa sähköistä kanavaa koettaen omaksua ja hallita niihin kaikkiin sisältyvää informaatiota. Olemme oppineet niin taitaviksi siirtymään asiasta toiseen, että mieli ei enää pysy juuri lainkaan

paikoillaan. Tutkimusten mukaan noin 46 % ajasta mieli harhailee jossain muussa kuin siinä, mitä olemme tekevässä.

Harjoitusvastustajan kanssa

Kokenut meditoija ei ole se, jonka mieli on täysin hiljaa vaan se, joka huomaa mielensä vaeltelun ja osaa kutsua mielensä takaisin yhtä monta kertaa kuin huomaa sen karanneen.

Juuri se, että mieli karkailee, yllättäen tehostaa harjoitustamme. Se ei tee meditointia miellyttävämmäksi, mutta se opettaa meille huomaamista: "Oho, eihän minun tätä pitänyt ajatella, missäs minun piti ollakaan?" ja takaisin houkuttelemista: "Aaa, tämä sisäänhengitys, tämä kohta kehosta." Näin toimiessamme pääsemme harjoittelemaan loputonta kärsivällisyyttä ja ystävällisyyttä itseämme ja vaeltavaa mieltämme kohtaan. Meitä ehkä auttaa tieto siitä, että mieli ei tarkoita pahaa vaellellessaan, se ei tee sitä kiusallaan, eikä meissä ole mitään vikaa, kun näin tapahtuu. Mieli vain tekee juuri sitä, mihin olemme sitä kouluttaneet: se tuottaa ajatuksia.

Saamme usein parhaimman keskittymis-, kärsivällisyys- ja ystävällisyys-harjoituksen juuri sellaisina päivinä, kun tuntuu lähes mahdottomalta olla mielensä kanssa hiljaa paikoillaan. Silloin meditaatioharjoitus on kuin harjoittelua vahvan ja taitavan harjoitusvastustajan kanssa.

Asettuessamme kärsivällisesti harjoitukseen saatamme jonkin ajan kuluttua huomata, että mieli alkaa asettua. Harjoitus näyttää toimivan siitä huolimatta, että alussa on todella työlästä. Tärkeintä on, että jaksamme sitkeästi



LEENA PENNANEN

Tiedot: Leena Pennanen on mindfulness-menetelmän pioneeri ja maahan-tuoja. Hän on Mindfulness MBSR-kou-luttaja, elintarviketiiden maisteri ja joogaohjaaja sekä suorittanut saksalai-sen Heilpraktiker-tutkinnon.

jatkaa ja tuomme mielen kerta toisensa jälkeen takaisin.

Harjoitus on päämäärä

Kun luovumme käsityksestä, että juuri jotain tiettyä pitäisi tapahtua, saatamme yllättäen huomata, että meditaatio alkaa sujua. Päämääränä onkin itse harjoittelemisen, kaiken sen kohtaa-minen mitä juuri tänään ilmenee. Näin kehitämme taitoa olla avoimia kulloisellekin hetkelle juuri sellaisena kuin se on. Opimme olemaan lämpimästi, myötätuntoisesti läsnä koko omalle in-himillisyytemme kirjolle. Mitään muuta ei tarvitse tapahtua. Tämä riittää.

Harjoittelu on hyvin yksinkertaista, mutta ei välttämättä helppoa. Vaikeuk-sista huolimatta se alkaa todella tehota niin, että jo viiden viikon kuluttua ai-voissa alkaa tapahtua pysyviä muutok-sia. Huomaat ehkä keskittymiskyvyn parantuneen, mielialan kohonneen ja kärsivällisyyden parantuneen. Asiat ei-vät saa sinua pois tolaltaan enää yhtä helposti. Saatat jopa huvittuneena huomata, että ennen tässä kohtaa olisin jo repinyt pelihousujani ja nyt vain hengittelen ja seuraan uteliaana tilannetta.