

ZEN, MINDFULNESS JA VAELTAVA MIELI

Nils Holmberg

Johdanto

Se, että lopettaa muutokseen pyristelemisen ja hyväksyy nykyisyyden sellaisenaan kuin se on, voi olla ensimmäinen askel juuri muutokseen. Pelko, pettymys tai huono omatunto ovat usein signaaleja, jotka auttavat meitä toimimaan oikein. Mutta negatiiviset ajatukset ja tunteet voivat myös riistäytyä hallinnasta tai lukkiutua ja vallata mielen maisemamme. Silloin niistä muodostuu elämässä esteitä ja ne saavat meidät toimimaan tavalla, joka on ongelmaksi sekä meille että toisille.

Perinteisessä kognitiivisessa psykoterapiassa työskennellään paljon tuhoisien ajatusmallien ja irrationaalisten tai pakkomielteisten negatiivisten tunteiden murtamiseksi. Viime vuosina on alettu ottaa avuksi vanha itämainen filosofia, Zen-buddhismi. Sieltä tulevaa ainesta on tähän asti käytetty ennen kaikkea terapiassa, jota kutsutaan dialektiseksi käyttäytymisterapiaksi. Siinä käytetään buddhismista etupäässä kahta käsitettä, ”tietoinen läsnäolo” ja ”hyväksyminen”.

Vasta 1900-luvulla zen alkoi levitä länsimaihin. Monissa Euroopan maissa toimii nykyisin merkittäviä zen-keskuksia ja -luostareita. Harvoin kuitenkin zen-mestarien tie johtaa syrjäisimpiin maihin, eikä Suomessa asukaan vielä yhtään zen -mestaria ja säännöllistä zen

–toimintaa järjestetään vain Helsingissä ja Tampereella. Jonkin verran zen –kokoontumisia on myös pidetty Jyväskylässä ja Turussa.

Ensimmäisiä zen-buddhismista Suomessa luennoinut henkilö oli Yrjö Kallinen (1886-1976), sosialisti, teosofi, osuuskauppamies, vapaan kansansivistystyön veteraani ja rauhantyöntekijä. Hän oli myös idän uskontojen ja filosofoiden syvällinen ymmärtäjä ja tulkki . Kerrotaan, että kun Kallinen puhui niin ”pehmeinä velloivat sanojen mainingit Buddhistien Ystävien pienessä kokouhuoneessa, nousivat korkeammiksi, yltyivät myrskyyn. Hengen vihurituulet puhalsivat sanojen räiskeet päin kuulijoitaan. Kokouhuone myrskysi!” Yrjö Kallinen oli Zen-buddhisti joka kuului luterilaiseen kirkkoon. V. 1944 ilmestyi painosta Kallisen ’Zen, Idän sanoma valaistuksesta’. Sodan edellä ja vielä sen riehuessakin Kallinen ystävineen piti yllä pientä piiriä, jossa keskusteltiin ns. perimmäisistä kysymyksistä ja joka hankki milloin minkäkinkielisestä kirjallisuudesta tai aikakauslehdistöstä uutta valaistusta kysymyksiinsä. Tätä piiriä varten Kallinen käänsi koko joukon valmista zen-tekstiä joko sellaisenaan tai lyhentäen pyrkien omasta puolestaankin asiaa valaisemaan. Kirjanen tuli loppuunmyydyksi melko nopeasti ilman että siitä olisi sanaakaan mainittu esim. päivälehdissä — siitä ei lähetetty kenellekään arvostelijan kappaletta. Vaikka Kallisen kirjat eivät olleetkaan muodon mestariteoksia, ne ovat vaikuttaneet pitkään. Hänen kahdeksasta teoksestaan neljä käsitteli elämänfilosofisia kysymyksiä (Zen, idän sanoma valaistuksesta, 1944, 2.painos 1991;. Hälinää ja hiljaisuutta, 1958; Tässä ja nyt, 1965;. Elämmekö unessa, 1971).

Sana ’zen’ on, kuten monet muutkin Idän filosofian tärkeimmät sanat, sellainen, että sitä on mahdoton kääntää yhdellä sanalla. Se on japanilainen sana, joka johtuu kiinalaisesta sanasta ch’an eli tsh’an-na, joka vuorostaan on muunnos sanskritin sanasta dhjana (dhyana). Tämä sana tavallisesti käännetään, tosin virheellisesti, sanalla ’meditaatio’ eli mietiskely. Todellisuudessa dhjana merkitsee tajuntatilaa, jossa ihminen löytää yhteyden universumin äärimmäisen todellisuuden kanssa. Samaa tarkoittaa kiinalainen sana ch’an ja samaa myös zen, vaikkakin kiinalainen luonteenlaatu etsii tuota yhteyttä jokapäiväisen elämän keskeltä mieluummin kuin yksinäisissä mietiskelyissä erillään maailmasta. Zenissä ei ole mitään ’ylimaallista’. Zen on tosin perustanut luostariyhdyksuntia, mutta niissä sekä opettaja että oppilaat tekevät työtä ylläpitäen siten luostarin — kasvattavat riisiä, hoitavat puutarhaa, keittävät, puhdistavat jne. Zen voidaan siis kääntää sanalla ’valaistuminen’, mutta samalla se merkitsee myös tietä valaistumiseen.

Ensimmäisiä mindfulness -harjoituksia onkin huomion tuominen takaisin hengitykseen, aina kun huomaamme ajatuksen karkaavan muualle. On useita syitä miksi tämä harjoitus opetetaan ensimmäisenä. Se on ”psykologinen” menetelmä, mikä tarkoittaa, että vasta-alkaja voi lähestyä sitä psykologisesti – sitä tehdäkseen ei tarvitse tuntea mitään erityistä buddhalaista opetusta.

Edellä mainittu ”mindfulness” on käsite, joka on tullut psykoterapeuttien käsitevälineistöön pitkälti dialektisen käyttäytymisterapian kautta. Sana on käännös Pali-kielen sanasta ”Sati”. Sati on toimintaa. Sati on esi-symbolista. Mindfulness voidaan kokea, ja se voidaan kuvata, niin kauan kuin muistamme, että sanat ovat vain sormia jotka osoittavat kuuta. Ne eivät ole asia itsessään. Mindfulness’ia kuvataan ei-arvioivana havainnoimisena. Se on mielen kyky havainnoida ilman kritiikkiä. Se ei asetu minkään puolelle eikä mitään vastaan. Se on puolueetonta tarkkaavaisuutta. Se ei jää kiinni mihinkään, jota havainnoidaan. Se vain havaitsee. Mindfulness’issa ei ole mitään mystistä tai epätavallista, se on vain huomion kiinnittämistä erityisellä tavalla, tarkoituksellisesti, läsnä olevassa hetkessä, tuomitsematta tai arvioimatta. Suomessa usein käytetty käännös ”tarkkaileva havainnointi” on kuitenkin yksipuolinen, koska mindfulness on muutakin kuin havainnointia. Zen-buddhistisen periaatteiden mukaisesti se on osallistumista tietoisien läsnäolon pohjalta. Näin ollen sen, että on ”tietoisesti läsnä”, ei tarvitse merkitä rauhallista meditatiivista tilaa. Tärkeää mindfulness’issa on sallivuus mielen ja kehon tapahtumia kohtaan.

Suurimman osan ajasta unelmoimme tulevasta ja haikailemme mennyttä. Kun kiinnittää huomionsa omaan mieleen, huomaa, kuinka paljon onkaan tekemisissä sellaisten asioiden kanssa, jotka itse asiassa eivät ole todellisia, olemassa tässä hetkessä. Tähän oireeseen mindfulness on lääke: istuessa ei visualisoida tai mietiskellä mitään – vaan aluksi vain havainnoidaan. Ajatusten annetaan tulla ja mennä, niihin ei takerruta. Näin mieli hiljalleen tyntyy, aivan kuten mutainen vesi kirkastuu, kun sen annetaan seistä.

Kokenut terapeutti on voinut löytää menetelmän idean spontaanisti työnsä aikana. Hän saattaa kehottaa potilaansa ”kuuntelemaan ajatuksiaan” ennen kuin pyrkii muuttamaan niitä. Itsensä havainnointi toimii, ja luo etäisyyden vanhaan käyttäytymismalliin. Asiakas voi kokea tässä paljastuvan voimavaransa. Myös kansanviisaudessa on opettavainen sanonta: Et voi estää taivaan lintuja lentämästä pääsi yli, mutta voit estää niitä tekemästä pesää päälaellesi.

Kuuluisa zen –tarina kertoo kahdesta munkista, jotka saapuvat joen rannalle. Vähäpukeinen, nuori nainen on pesemässä pyykkiä. ”Oi veljet”, hän sanoo, ”haluaisin vastakkaiselle rannalle, mutta vesi on liian syvää, voitteko auttaa?” Nuorempi munkki katsoo pois ajatuksissaan ja lähtee ylittämään jokea. Vanhempi munkki kappaa naisen käsivarsilleen ja kantaa hänet joen yli. Sitten munkit jatkavat matkaa hiljaisuuden vallitessa. Viimein nuorempi kysyy: ”Miten sinä mestari saatoit sillä tavalla tehdä? Eikö meidän tehtävämme ole välttää fyysisistä kontakteista naisten kanssa ja keskittyä henkisiin asioihin?” Vanhempi katsoo pitkään nuorempaansa ja vastaa: ”Minä laskin hänet alas jo puoli tuntia sitten. Mitä jos sinäkin tekisit samoin?”

Kuten Buddha aikoinaan oivalsi, maailma on jatkuvassa muutoksen tilassa. Hän puhui pysymättömyydestä yhtenä olemassaolon tunnusmerkkinä. Esimerkiksi kukka muuttuu ja lopettaa jonkin ajan kuluttua olemasta kukka. Se muuttuu mullaksi ja sitten uusia kasveja kasvaa. Isommassa mittakaavassa aivan kaikki, jopa planeetat, tähdet ja galaksit käyvät läpi tämän prosessin: syntymän, kasvamisen, kuihtumisen ja kuoleman. Ajatus siitä, että jokin on pysyvää, on illuusio. Maailma muuttuu, mutta ihmismieli taistelee vastaan toivoen, että se pysyisi muuttumattomana. Tähän illuusion takertumisesta buddhalaisuuden mukaan seuraa, että elämästä tulee *dukkhaa*, kärsimystä. Ajatusta elämästä kärsimyksenä ei kuitenkaan pidä tiivistää yleistäväksi väitteeksi että ”elämä on kärsimystä”. Ydin on pikemminkin se, että elämä, niin kuin me sen tavallisesti elämme, on kärsimystä – tai täsmällisemmin, se on jatkuvaan yrittämiseen liittyvän turhautumisen riivaamaa. *Dukkha* –sanana parempi vastine on itse asiassa ”kärsimys, joka tulee turhautumisesta”.

Elinkö tosiaan elämäni?

Totunnaisia reaktioitamme voidaan nimittää automaattiohjaukseksi. Reagoimme johonkin sisäiseen tai ulkoiseen tapahtumaan tuntemalla ja toimimalla aikaisemman kokemuksemme perusteella. Tähän reaktioon liittyy arviointia ja arvostelua: havaitsemme nykyhetkessä asian, vertaamme sitä johonkin toivottuun ja koemme ristiriidan havaitun ja toivotun välillä. Parhaassa tapauksessa ristiriita inspiroi meitä tekemään asialle jotakin, mihin ajatus antaa ohjeen.

Mindfulness'in vastakohta on juuri automaattiohjaus; päivittäiset rutiinit menevät pitkälti sen avulla, kun ajamme autolla töihin. Emme ajattele ajamista, se vaan tapahtuu, sillä aikaa kun mieli vaeltaa muualla. Tästä ei välttämättä ole mitään haittaa. Mutta on tilanteita, joissa automaattiohjauksesta on vakavia kielteisiä seurauksia. Ellei huomaa olevansa tärkeässä valintatilanteessa, ei voi edes miettiä vaihtoehtoja; ellei tunnista olevansa pelokas, ei voi ottaa etäisyyttä, ellei tunnista loukkaantumista, ei voi ilmaista sitä toiselle eikä toiminnassaan ottaa sitä huomioon jne. Äärimmäisenä vastakohtana tietoiselle läsnäololle ovat ”mindlessness” ja dissosiaatio. Mindlessness on jossain mielessä myös edellä mainittu rutiininomainen, ajatuksetta tehty toiminta. Voi myös olla, että näiden taitojen avulla esim. epävakaa potilas on selvinnyt jotenkin invalidoivassa kasvuympäristössä, kun hän on oppinut olemaan muualla kuin henkisesti läsnä, kun on oppinut sulkemaan pois asioita mielestään. Naispotilas kertoi, miten hän oli tehnyt välttämättömyydestä hyveen siten, että hän oli keksinyt siirtää itsensä henkisesti ”ulkoavaruuteen”, kun isäpuoli käytti häntä seksuaalisesti hyväksi. Kun tästä psyykkisestä ”poissaolosta” tulee selviytymisen ja itsensä mitätöinnin apuvälineitä, on selvää, että monet psykoterapiayritykset kaatuvat siihen – ellei potilas saa apua tietoisien läsnäolon oppimisessa. Mindfulnessin opiskelu toimii näin myös itsensä todentamisen välineenä ja keinona altistua kokemuksille, jotka ovat olleet poissuljettuja mielestä.

Buddhismissa esiintyy kaksi käsitettä, jotka valaisevat sitä, minkälaisien ongelmien kanssa ihmiset kamppailevat. Ajatellaan, että inhimillisessä toiminnassa on kaksi mielen tilaa, joiden on oltava harmonisessa tasapainossa. Nämä ovat tekemisen ja olemisen mielentila.

Suomessakin vieraillut Sangharakshita sanoi 80-luvulla, että hän on työskennellyt yli satojen meditaatiota harrastavien kanssa ja totesi, että kaikilla oli taipumus palata takaisin mielen oravanpyöräänsä ja vanhoihin rutiineihin. He olivat lukeneet kirjoja, istuneet luennoilla ja tehneet uskollisesti harjoituksia. Kuitenkin useimmat heistä jatkoivat kalentereidensa täyttämistä ja mielensä ulkoistamista unohtaen täysin pysäyttämisen ja hengitykseen palaamisen. Kun he palasivat arkipäivän toimintoihinsa, he menettivät tasapainonsa ja tajuntansa. Syynä tähän hän piti itsearvostuksen kytkemistä suorituksiin. Ihmiset tapaavat toisiaan ja kysyvät ”mitä olet tehnyt?”; kun he tapaavat uuden tuttavän, he kysyvät ”mitä sinä teet?” Myös positiivisten tapahtumien ylihallakointi voi viedä ilon kokonaan elämästä. Toisena syynä Sangharakshita pitää sisäisen kriitikkomme tuottamaa arvioivaa, vaativaa ja tuomitsevaa ajattelua, joka aiheuttaa riittämättömyyden kokemuksia. Meille on opetettu, että

olemme riittämättömiä sellaisenaan, että meidän on muututtava ja että meidän on tultava joksikin (tämä ”joksikin” on jonkin henkisen ihanteen realisoitumista). Varsinkin sisäinen henkinen kriitikkomme on erityisen salakavala, samalla kun se ajaa meidät kohti esimerkillistä mietiskelyä, se voi etäännyttää meitä olemisen luontaisesta täydellisyydestä (joka on aina käytettävissä).

Näin emme huomaa olemisen mielentilaa kaiken tekemisen keskellä. Monet ihmiset erehtyvät luulemaan olemista siksi mielentilaksi, joka heillä on mietiskelyn tai rentoutusharjoituksen aikana. Näitä mielentiloja ovat tyyneys, rauhallisuus ja positiivinen energia. Sen jälkeen he yrittävät saada kontaktia tähän ”olemiseen” yrittäen kokea uudelleen tämän hyvä olon tunteen. Mutta tunteilla on erityinen kyky vaan tulla ja mennä vastustaen näin yrityksiämme hallita tai ”monistaa” niitä. Oleminen on paljon välittömämpi asia – se on tauko ajatusten välillä, tila missä kaikki tulee ja menee, hiljaisuus toiminnan pohjalla, tietoisuus, joka katsoo maailmaa katseemme avulla juuri nyt.

Voi myös olla, että teemme selkeän eron ”henkisen” ja ”maallisen” ajan välillä. Ajatteleminen, että on hyvä välillä mietiskellä matolla tai meditoida. Muutoin arvioimme, että tekemistä on yksinkertaisesti liikaa. Lokeroimme elämämme henkiseen ja maalliseen, olemiseen ja tekemiseen, ja kaiken kiireen keskellä panemme syrjään hieman meditaatiota illaksi ennen nukkumaan menoa. Tempu on kuitenkin siinä, miten teemme mistä tahansa hetkestä hedelmällisen harjoituksen mahdollisuuden, tilaisuuden herätä elämään ja rikastaa elämisen tunnetta itsessämme.

Alan Watts (2002) korostaa, ettei pohdinta ja ajattelu ole paha asia. Tavoitteena ei ole siirtyä ajatusten virrasta hiljaisuuteen. Olennaista on tulla tietoiseksi ajatuksistaan ja aistimuksistaan ilman arviointia ja pyrkimystä. Tulemalla tietoiseksi ihminen siirtyy pois automaattiohjauksesta ja hän voi vähemmän mekaanisesti valita, miten hän aikoo reagoida.

Zen -buddhalainen filosofia ei opeta, ettei pitäisi katsoa, minne on menossa. Se vain opettaa, että menemisen päämäärää ei ole korotettava siinä määrin kulloistakin olotilaa tärkeämmäksi, että itse kulkeminen menettää merkityksensä.

Tekemisen mielentila on korvaamaton ongelmanratkonnassa ja erityisen tarpeellinen ihmisen henkiin jäämisen kannalta. Tekemisen tyylillä ratkaistaan ongelmia, jotka vaativat

käytännön toimintaa. Jos haluan silitetyn puvun, saan ajatuksia: haen silitysraudan, panen sen lämpiämään ja silitän. Toivottu tila muuttuu todelliseksi ja kuilu sulkeutuu. On kuitenkin tärkeää, että annan itselleni aikaa tiedostaa sitä ennen, että puku on silityksen tarpeessa sen sijaan, että vaan ihmettelen miksi muut ihmiset samassa tilaisuudessa suhtautuvat minuun niin merkillisesti.

Suorituspainotteisessa yhteiskunnassamme tekemisen mielentilasta tulee liian dominoiva ”olemisen mielentilan” kustannuksella. Tämä tekemisen mielentilan yliaktivointi syntyy, kun koemme ristiriitaa sen välillä, mikä elämäntilanteemme on ja minkälaisen me toivoisimme sen olevan. Kielteiset tunteet ja ajatukset aktivoituvat kuten myös aiemmin käytetyt strategiat tämän ristiriidan korjaamiseksi. Kun tämä ei onnistu vanhojen strategioiden pohjalta, ongelmallisen tilanteen prosessointi jatkuu tekemisen mielentilasta käsin ja systeemi käy tyhjäkäynnillä noidankehässä yrittäen löytää ratkaisua. Tekemisen mielentilan subjektiivinen kokemus on usein jatkuva turhautumisen ja tyytymättömyyden tunne. Ajatukset kiertävät ”pitäisi”- ja ”täytyy” -teeman ympärillä ja peruskokemuksena pysyy, ettei kelpaa sellaisenaan. Ratkaisuna tähän henkilö pyrkii suorittamaan lisää tavalla tai toisella. Tätä olotilaa luonnehtii asioiden vavominen ja märehtiminen samoin kuin taipumus arvioida omia kokemuksiaan hyväksi tai huonoiksi.

Olemisen mielentila on monella tavalla tekemisen tilan vastakohta. Jälkimmäiselle on ominaista käsitteellinen *ajattelu jostakin*. Edellistä kuvaa taas suora, välitön asioiden *kokeminen*. Kun tekemisen mielentilan päämäärähakuinen prosessointi tekee meistä vähemmän läsnä olevia, olemisen mielentila mahdollistaa suoran ja rikkaan nykyhetken kokemisen ja olemassa olevan hyväksymisen ja sallimisen. Kun katsot avoimin silmin mitä on tapahtunut, voi myös olla helpompi löytää toimivampia ratkaisuja. Avara ja salliva mieli näkee enemmän vaihtoehtoja.

Koska olemisen mielentila ei tähtää olevan ja toivotun välisen ristiriidan vähentämiseksi, se ei myöskään automaattisesti aktivoi totuttuja ajattelu- ja toimintatapoja. Tämä tekee helpommaksi sietää kivuliaita ja tuskallisia tunnetiloja, joiden käsittelymahdollisuudet näin laajenevat ja moninaistuvat. Kun olemme meditaatiossa tietoisesti läsnä (”mindful”), olemme olemisen mielentilassa. Tyyneys, jota tällöin monesti koemme, antaa meille kokemuksen turvallisuudesta ja yhteenkuuluvuudesta (minkä merkityksen tälle annamme vaihtelee henkilöstä toiseen).

Olemisen ja tekemisen mielen tilat voidaan ajatella kahtena erilaisena vaihteena. Kuten auto, joka jatkuvasti vaihtaa vaihteita riippuen liikennetilanteesta, on esim. kipu- ja depressio-potilaan hyvä oppia tunnistamaan ja vaihtamaan mentaalisia vaihteita (Segal ym., 2002). Potentiaalisten ”repsahtamisten” yhteydessä ratkaisuksi tulee tekemisen mielentilan tunnistaminen ja siitä irrottautuminen. Mindfulness -meditaatio tarjoaa siten menetelmän lisätä tietoisuutta erilaisista vaihteista ja ylimääräisen vaihteen, johon voi vaihtaa tuskallisissa tilanteissa

Arkielämä on tunnetusti suureksi osaksi automaattiohjausta. Sillä on suuret etunsa, ei kuitenkaan aina. Alan Watts (2002) käyttää esimerkkinä, miten ihminen tiskaa astioita, ja ajattelee sitten juovansa kupin teetä. Hän toivoo, että tiskaaminen päättyisi pian. Hän juo kupin teetä, ajatellen seuraavaksi tehtäviä asioita. - Näin hän elämässään menettää sekä tiskaamisen että teen juomisen.

On vaara, että tärkeitä osia elämästämme tapahtuu automaattiohjauksella. Kokonainen elämänvaihe voi mennä samaan tapaan, seuraavaa odottaessa. Emme muista tiskaamista emmekä teen juomista jälkikäteen ... joinko minä sen kupillisen tosiaan? - Elinkö tosiaan elämäni?

Tekemisen tyyli ei ole yhtä toimiva, kun ollaan tekemisissä voimakkaiden tunteiden kanssa. Se ei sovi mielialan ohjaamiseen. Kun yritän hallita tunnetilaani, pidän samalla mielessä ristiriitaa, olemisen kuilua: ”Olen tällainen ... haluan olla toisenlainen”. Ristiriidan kuilu ei sulkeudu ajattelun aikana, vaan pysyy avoinna. Sovitan itseäni malliin, jossa voin yhä huonommin ja koen ristiriitaa kaiken aikaa. Tarvitaan siis vaihtoehtoa ristiriidan setvimiselle. Tietoinen läsnäolo ei tarjoa mahdollisuutta parempaan ajattelemiseen, vaan ehdottaa, että vaihdan ajatteluni ja mieleni *tapaa tapahtua*. Menetelmän ytimenä on, että mieli voi harjaantua kokemaan ristiriitaa ja sen ilmentymiä oppiessaan ohittamaan kierteeseen johtavan kohdan. Se tapahtuu keskittymällä läsnä olevaan hetkeen ja mieleen nouseviin impulsseihin erityisellä tavalla. Huomion keskus on fyysinen kokemus, johon se aina palaa. Se voi olla hengitys tai kehon tuntemukset. Harjoittelun edistyessä se voi olla myös stressiä aiheuttava asia. Voimakkaiden tunteiden säätelyssä voi myös suunnatta tarkkaavaisuutensa ulkoiseen aistimukselliseen tietoisuuteen. Se lievittää hetkeksi

muserretuksi tulemisen tunnetta. Henkilöä voi pyytää kokemaan miltä jalkapohjat tuntuva lattialla, miten käsi nojaa reisiin jne.

Itselle annettu ohje voi olla seuraavanlainen: Asetun hyvään ja tasapainoiseen asentoon, hengitän ja annan mielen rauhoittua. Keskityn hengitykseeni. - Ajatuksia tulee mieleeni. Se on tarkoituskin. Totean niitä avoimesti havainnoiden ... Ehkä ajatus on kivun tuottama ahdistus ja toivottomuus. Koen siihen liittyvän tunteeni ja ruumiintuntemukseni. Kuitenkin sen: ”Minulle tuli tuollainen asia mieleen”. ”Taas tuo ajatus tuli mieleen”, ”se tuntuu minusta tältä”. Jätän arvioimatta onko se hyvä vai huono ajatus. Otan vastaan ajatuksia, tunteita ja aistimuksia, joita mieleeni nousee. Kun joku sisältö alkaa viedä mukaansa ajatusketjuina tai tunteeseen juuttumisena, palaan mieleni keskukseen, hengityksen havainnointiin.

Metakognitio

Mindfulness on näin eri asia kuin metakognitio, koska mindfulness on osallistuvaa havainnointia ilman arviointia (esim. ”hyvä” tai ”huono”) tai ilman kietoutumista mielen sisältöön. Mindfulness eli tietoinen läsnäolo sanoo vain ”kyllä” kokemukselle. Kyse on enemmän siitä, että on tietoinen jostakin, ei siitä, että ajattelee jotakin tai jollakin tavalla mielen ilmiöistä. Monet metakognitiiviset uskomukset ovat kuitenkin hyödyllisiä, mutta löytyy myös paljon sellaisia, jotka ylläpitävät ja pahentavat masennusta ja ahdistusta (kuten ”kun ajattelen näin, se merkitsee, ettei mikään tule muuttumaan, olen taas menossa huonompaan suuntaan”, tai ”minun on jatkuvasti ajateltava näitä asioita, tai ...”). Hyödyllisiä metakognitiivisia uskomuksia sanotaan buddhalaisessa psykologiassa *oivalluksiksi*, ne ovat mielen sisältöjen intuitiivista havainnointia. Toneatto (2002) mainitsee joitakin hyödyllisiä oivalluksia, jotka voivat tulla mieleen mindfulness –harjoitusten aikana: 1) enin osa ajattelustamme on kokemusten kautta ehdollistunutta, eikä välttämättä totta; 2) miellyttäviä ja epämiellyttäviä ajatuksia tulee ja menee elämämme aikana, halusimme sitä tai emme; 3) kaikki ajatuksemme ja tunteemme ovat väliaikaisia, ja 4) vaikka ajatus saisi meidät valtaansa, se on silti vain ajatus.

Wells’in (2004) mukaan ”metakognition” käsite viittaa ajattelua ja kognitiivisia prosesseja koskeviin uskomuksiin ja käsityksiin, kognitioiden säätelyyn sekä arviointeihin ja tunteita

koskevaan reflektioon. Hänen mukaansa klassinen esimerkki metakognitiosta on se, kun jokin asia on ”kielen päällä” – henkilö tietää, että hän ”tietää”, mutta ei saa siitä ”kiinni”. Wells’in terapiamallilla (MFT) on tavoitteena, että potilas löytää uuden tavan suhtautua ajatteluunsa, mutta tässä tapauksessa metakognitiivisen moodin avulla, saaden näin lisääntyntä joustavuutta tarkkaavaisuuden hallinnassa ja valmiuksia ”kytkä pois” vatvomis- ja murehtimisajattelua ”detached mindfulness”in avulla. Murehtimisajatukset tunnustetaan ja annetaan sen jälkeen kulkea omaa kulkuaan, ilman niiden käsitteellistä analysointia tai merkityksen pohdintaa. Potilaita vain kehoitetaan kokemaan tunkeilevia ajatuksia etäännyttävällä, ennakkoluulottomalla tavalla ilman, että käynnistäisivät murehtivan analyysin tai märehtimisen tästä intruusiosta. Käytettyjä menetelmiä ovat ohjattu ”mielen vaellus”, vapaan assosiaation harjoitukset ja mielikuvatehtävät. Ongelmaksi tulee monesti potilaiden murehtimisensa hyödyllisyyttä koskeva metakognitiivinen pohdinta. On vaikea luopua kognitiivisesta strategiasta, johon on pitkään uskonut olevan hyödyksi.

Zenin metodin tarkoituksena on taas hämäänyttää, ärsyttää, saattaa umpikujaan ihmisen äly, kunnes hän oivaltaa, että älyn toiminta on johonkin kohdistuvaa järkeilyä, mielikuvien luomista jostakin; zen kiihottaa, ärsyttää ja rasittaa ihmisen tunnetta, kunnes ihminen havaitsee, *että hänen tunteensa ovat koskeneet eivät asioita sinänsä, vaan jotakin, mitä hän on liittänyt noihin asioihin.* Tästä älyn ja tunteen umpikujasta lähtien zen pyrkii tempaamaan ihmisen käsitteellisen, lainatun, toisen käden ’tietämisen’ tilasta todellisuuskokemukseen (Maharaj, 1997), tavoitteena henkinen valaistuminen eli ”satori”.

Satori on Kallisen (1944/1991) mukaan spesifi kokemus siinä määrin, kuin on kysymys sen tapahtumisesta ja sen vaikutuksesta luonteeseen; kaikessa muussa mielessä se on kuvailematon, sillä se on zenin totuuden äkillinen tajuaminen. Satori on yhtäkkinen tapahtuma ja usein sitä on kuvailtu mielen ’ylösalaisin’ menona. Se saattaa tapahtua yllättäen ja äkillisesti, kuitenkin usein vasta pitkän ja keskitetyn ponnistuksen jälkeen zenin merkityksen ymmärtämiseksi. Sen välittömänä syynä saattaa olla aivan jokapäiväinen tapaus, samalla kun sen vaikutuksia zen-opettajat kuvaavat hämmästyttävien ilmaisuin, kuten:

Ihminen seisoo oman itsensä varjossa ja valittaa maailman pimeyttä.

Mindfulness -meditaatio oli alun perin Jon Kabat-Zinnin kehittämä menetelmä stressin hoitoon Massachussets’in yliopistollisen sairaalan Stress Reduction-klinikalla. Kabat-Zinn

(1990) on 70-luvulta lähtien käyttänyt mindfulnessia kipupotilaiden ja kroonisten sairauksien hoidossa. Tarkoituksena oli opettaa potilaille menetelmä, jonka avulla hän selviäisi kivusta johtuvasta stressistä niin, ettei stressin käsittelytapa pahenna jo ennestään vaikeaa tilannetta. Kabat-Zinn käänsi buddhalaisuuden dukkha –käsitteen (joka on sanskritia ja tarkoittaa kärsimystä) stressiksi. Hän ajatteli, että olisi vaikeaa tarjota amerikkalaisille lääkäreille ja potilaille ”dukkhan vähentämisen kurssia”. Etsiessään kärsimyksen ja tuskan sietämiseen liittyviä hoitostrategioita ja huomattuaan Kabat-Zinnin soveltaman menetelmän tuloksellisuuden (Kabat-Zinn ym., 1987), Marsha M. Linehan (1987; 1993) päätti hyödyntää mindfulness -harjoitukset dialektisessa käyttäytymisterapia-mallissaan. Hän oli myös se, joka antoi Teasdale’n tutkimusryhmälle inspiraation tutkia mahdollisuuksia kohdistaa mindfulnessia ruminatiivisen ajatteluun depression uusiutumista ehkäisevässä terapiamallinsa (MBCT) puitteissa (Segal ym., 2002). Molemmat terapiamallit, kuten myös Alan Marlatt vipassana-meditaation sovellukset päihdeongelmaisten hoidossa (Marlatt, 2002) lainaavat ideoita Theravada –buddhismista, mutta ovat muokanneet siitä eräänlaista ”postmodernia” zen-buddhismin muotoa. Linehanin opettaja Willigis Jäger kuuluu japanilaiseen Sanbokyodan –liikkeeseen, mihin myös MBCT:n kehittäjät (Segal ym.) viittaavat. Syy, että buddhismin ydintä näissä terapiamalleissa nähdään psykologisena, eikä uskonnollisena, on ilmeisesti se, että ne ovat saaneet vaikutteita juuri tätä näkökulmaa painottavasta buddhismin muodosta. Kun esim. Segal ym. (2002) kirjoittavat, että meditaatio on buddhismin olennainen osa, se perustuu juuri buddhismin vähemmän psykologisten näkökulmien (kuten Nirvanaan pyrkimisen, ja uudestisyntymisestä vapautumisen) häivyttämiseen.

Segal ym. (2002) mielestä Kabat-Zinnin mindfulness -menetelmällä on paljon yhtäläisyyksiä kognitiivisen psykoterapian joidenkin periaatteiden kanssa. Painotus heidän mukaan on etäännyttämisessä, desentraatiossa ja tarkoituksena on aivan kuten kognitiivisessa terapiassa pysähtyä ja estää haitallisia ajatuksia ja tunteita automatisoitumasta. Kun mindfulnessiin liittyvät tietoisien läsnäolon ja muut tietoisuusharjoitukset edistävät stressin varhaista tunnistamista, ne toimivat esim. depression kohdalla herkkänä uusiutumista ehkäisevänä hälytysjärjestelmänä.

Kun jotkut meditaation muodot tähtäävät asioiden poissulkemiseen ja mantraan keskittymiseen (esim. TM), mindfulnessin tavoite on päinvastainen: henkilö kiinnittää huomiota kaikkeen mikä tulee mieleen, mutta ei-arvioivasti, ei-tuomitsevasti. Kabat-Zinn

määrittelee mindfulness'in seuraavasti: ”paying attention in a particular way: on purpose, in the moment and nonjudgmentally” (Kabat-Zinn 1990). Tämänkaltaisen tietoisien läsnäolon vastakohta on se, että ihminen on ikään kuin unessa koko elämänsä. Valpas tietoisuus sallii kokea jokaisen hetken ja sen sisältämät mahdollisuudet sellaisina kuin ne ovat.

Kuten aiemmin olemme todenneet, on mahdotonta olla jatkuvasti läsnä, koska ihmisen mieli on luonteeltaan vaeltava. Linehan (2003) korostaa, että mindfulness on monesti nähtävä keinona pysäyttää tämä vaeltaminen tilanteen niin vaatiessa ja auttaa henkilöä keskittyä siihen mitä hänessä ja ympäristössä tapahtuu. Mindfulness on osallistumista: jos näet onnettomuuden tapahtuvan, et jää seuraamaan sitä tyynenä, vaan toimit tämän havainnon ja kuvauksen pohjalta – soitat apua paikalle. Jos olet yksin kotona illalla ja oven takaa yhtäkkiä kuuluu ”päästä sisään, senkin huora”, huomaat pelon itsessäsi, sinun ei tarvitse sulkea sitä pois mielestäsi ja avata ovi. Hyväksymällä pelon voit toimia sen pohjalta sen sijaan, että häpeäisit pelkoasi (”Ihan tyhmä tällainen pelko, sehän vaan haluaa jutella!”). Voit soittaa apua paikalle ja turvata tilanteesi. Mutta tietoisien läsnäolon taitoja tarvitaan vähemmän dramaattisissa tilanteissa, kun ajatuksesi pyörivät asioissa, joille et voi tehdä mitään juuri sillä hetkellä (ja kun saatat tehdä tilanteen huonommaksi toimimalla impulsiivisesti), kun huomaat tekeväsi liian monta asiaa yhtä aikaa, kun et tiedä mikä vaivaa, olo on vain huono jne.

Käsite olla mindful liittyy näin hyväksymiseen. Olemme monesti oppineet, että epämiellyttävistä tunteista ja ajatuksista pitää pyrkiä eroon. Jos sen sijaan kykenemme olemaan tietoisia itsestämme ja ympärillä olevasta juuri tässä ja tällä hetkellä, voimme luopua kamppailemasta omia tunteitamme ja omaa historiaamme vastaan. Yksi keino luopua tästä etukäteen tuhoon tuomitusta taistelusta, ovat mietiskelytekniikat. Nämä opettavat meille, ettei mikään ajatus tai tunne ole pysyvä. Kun tunnemme itsemme yksinäiseksi tai meistä tuntuu pahalta, saatamme olettaa, että se tulee jatkumaan. Kuitenkin kaikki ajatukset ja tunteet tulevat ja menevät kuin meren aallot, kuin pilvet taivaalla. Paradoksaalista on, että mitä enemmän yritämme välttää epämiellyttäviä tunteita tai ajatuksia, sitä voimakkaampia ne ovat ja sitä kauemmin ne kestävät.

Yritykset päästä eroon, välttää tai paeta epämiellyttäviä tunteita tai ajatuksia johtavat useimmiten niiden lisääntymiseen. Kokeelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että ajatuksen esiintymisen todennäköisyys vahvistuu koehenkilöillä, joita on neuvottu välttämään ajatusta

verrattuna niihin, joita ei ole neuvottu välttämään niitä (esim. Wegner ym., 1991). Samoin tutkimukset osoittavat, että välttämistä voi voimistaa vältetyn tunteen eräänlaiseksi itseään vahvistavaksi noidankehäksi (Wenzlaff ym., 1991). Henkilöillä, joilla on persoonallisuudenpiirteinä taipumus välttää tunteita ja ajatusten välttäminen on keskeinen selviytymisstrategia, esiintyy enemmän masennus- ja pakko-oireita (Wegner & Zanakos, 1994). Välttämistä ennustivat negatiivisia tuloksia mm. päihteiden ongelmakäyttäjien (Ireland ym., 1994), masentuneiden (DeGenova ym., 1994) ja lapsena seksuaalisesti hyväksikäytettyjen seurannassa (1992). Epämiellyttävät kokemukset ovat monesti hyvin erilaisia kuin mitä mieleemme kertoo meille niiden olevan. Usein, mutta ei aina, ne ovat siedettävämpiä, vähemmän tuhoisia kuin se taistelu epämiellyttäviä kokemuksia vastaan, jonka mieleemme lähes automaattisesti meille tarjoaa. Meditaation avulla voi oppia, että sanojen voima murenee, kun annat itsesi kokea mitä on sanojen takana ja annat sen olla sellainen kuin se on, ei sellainen kuin mielesi sanoo sen olevan. Tunteet tai sanat eivät katoa, mutta kokemus on aina erilainen kuin mielesi sanoo sen olevan.

Harjoituksia

Mindfulness -meditaatio tapahtuu käytännössä siten, että istualtaan – tai seisten – harjoitellaan tietoisena olemista tässä ja nyt hetkestä toiseen. Hengitysharjoitukset lähtökohtanaan henkilö havainnoi tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita, jotka tulevat ja menevät. Kun ensin rauhallisesti observoimme (sen sijaan että reagoisimme) meidän on helpompi kehittää selviytymisstrategioita arki-elämän ongelmatilanteissa.

Jotkut ihmettelevät: ”Miksi minun pitäisi kiinnittää huomiota hengitykseen, miksi minun pitäisi laskea uloshengitystä (ensimmäisiä mindfulness -harjoituksia), ei se ole mitenkään tärkeää”. Vastaus on: ”Jos se on niin merkityksetöntä, niin tee seuraava koe: laita peukalosi ja etusormesi nenäsi ympärille ja sulje suusi. Katso sen jälkeen miten kauan menee, ennen kuin hengityksestä tulee sinulle merkityksellinen asia”. Yleensä siihen ei mene kovin kauan. Emme välttämättä aina muista arvostaa asioita, jotka ovat elämämme kantavia voimia.

Zenissä ajatellaan, että hengitys on kehon ja mielen välinen silta. Kun olemme tyyniä, hengitämme rauhallisesti, mutta kiihtyessämme hengityskin kiihtyy. Ahdistuneen ihmisen

hengitys on epäsäännöllistä, ja pelon vallassa hengitys salpaantuu. Näin erilaiset mielentilat vaikuttavat hengitykseen.

Monet ihmiset hengittävät liian pinnallisesti, mikä lisää jännittyneisyyttä ja stressiä. Tämänkaltaiseen hengitykseen liittyy henkinen sulkeutuneisuus ja eristäytyminen ympäröivästä maailmasta. Meditaation avulla hengityksemme muuttuu vähitellen luonnolliseksi ja virtaavaksi.

Ensimmäisiä mindfulness –harjoituksia on hengitysten laskeminen. Käytössä on useita laskemistapoja, mutta tavallisemmin numero lausutaan mielessä uloshengityksen aikana, joten sisään hengityksen aikana pidetään pieni ajatuksen tauko. Suomalaiset zen –oppilaat ovat todenneet, että suomalaiset numerot ovat pitkiä, kaksi- ja kolmetavuisia, joten numeron toistamiseen menee enemmän aikaa kuin monissa muissa kielissä. Täällä sopii siksi numeron aloittaminen jo sisään hengityksen aikana, niin että ensimmäinen tavu muistetaan sisään hengittäessä ja jälkitavu (t) uloshengittäessä. Tällöin ajatus hiljenee luonnostaan uloshengityksen loppuvaiheessa (Tae Hye, 2001).

Eräs kiinalainen zen –opettaja suosittelee uloshengityksen laskemista niille, joilla on korkea verenpaine, unihäiriöitä, liikalihavuutta ja paljon mielihaluja. Laskemisen aloittaminen sisäänhengityksellä sopii niille, joilla on alhainen verenpaine, ”heikot hermot” tai huono ruokahalu. Muut valitsevat itselleen näistä kahdesta luontevimman laskemistavan.

Niin sanottu ”normaali” hengitys on usein puuskuttavaa ja levotonta (Watts, 2002). Sen vuoksi aloitetaan rohkaisemalla perusteelliseen uloshengitykseen – ilma hellitetään ulos niin kuin ruumis tyhjenisi ilmasta ”suuren lyijypallon vajotessa rinnan ja pallean läpi ja asettuessa lopulta maahan. Palauttavan sisäänhengityksen annetaan sen jälkeen seurata pelkkänä heijastusliikkeenä. Ilmaa ei hengitetä sisään aktiivisesti. Sen annetaan vain tulla – ja kun keuhkot ovat täynnä, ilman annetaan jälleen kulkeutua ulos lyijypallokuvitelman tuodessa tunnun sen ”putoamisesta” ulos erotukseksi sen työntämisestä ulos. Näin verkkainen, levollinen palleahengitys vaikuttaa tietoisuuteen kuin palkeet ja antaa liikkumattoman, kirkkaan selkeyden.

Joskus voi myös helpottaa harjoituksen alkua pidentämällä ensimmäistä sisäänhengitystä: syvä sisäänhengitys ja pitkä rauhallinen uloshengitys. Uloshengityksen mukana voi tällöin

laskea ”yyyksiii”. Kun uloshengitys alkaa jälleen itsestään, lasket mielessäsi kaaaksiii”, ja niin edelleen, kunnes tulee ulos ”kyyymmeneen”. Sitten jatketaan luonnollista hengitystä ulos – ”yyyksiii”. Tärkeintä on pitää harjoitus mielessä, siis keskittyä hengityksen laskemiseen. Välillä voi toki tarkistaa, että istuu ryhdikkäästi ja että keho on hereillä. Samoin voi tarkistaa hengittäkö luonnollista vatsahengitystä. Ja aina kun huomaa harjoituksen katkenneen, aloittaa taas ykkösestä (Tikka, 2005).

Vaikka nykyajan zen –yhteisöt antavat suuren merkityksen mietiskelylle eli ”istuvalla zenille (za-zen), se saattaa vaikuttaa ”ajan haaskaukselta”, että aikuiset miehet ja naiset yksinkertaisesti istuvat tuntiolkulla. Vaikka esim. katolisessa kirkossa on oma kontemplatiivinen mietiskelyperinteensä, ”istuva ja havainnoiva” elämä on menettänyt viehätöksensä. Alan Wattsin (1975) mielestä tämä johtuu siitä, että mitään uskontoa ei arvosteta, ellei se paranna maailmaa, ja on vaikeata tajuta, kuinka maailmaa voidaan parantaa pysyttelemällä liikkumatta. Hänen mielestä on kuitenkin selvää, että toiminta ilman viisautta, ilman selkeää tietoisuutta maailmasta sellaisena kuin se on, ei pitkässä juoksussa paranna mitään. Mutainen vesi selviää parhaiten paikoilleen jätettynä, ja voidaan väittää, että ne, jotka hetkittäin istuvat hiljaa eivätkä ”tee mitään”, antavat varsin tärkeän panoksen tämän sekasortoisen maailman auttamiseen.

Zen –buddhismissa ajatellaan, että mieli on vaeltava, erilaisista puolista koostuva. Kun yksi puoli haluaa meditoida, toinen haluaa jo tehdä jotain muuta, ja kolmas ajattelee vielä eilen lukemaansa kirjaa. Hengitysten laskeminen vähentää tätä hajanaisuutta ja antaa ajatusten virralle selvän suunnan. Voidaan sanoa että tarkkaavaisuuden kehittäminen on psyykkisen integraation avain. Tämän vuoksi tavallisesti juuri hengityksen tarkkailu opetetaan zen -keskuksissa ensimmäisenä harjoituksena. Kun ihmiset saapuvat hoippuen ensimmäiseen meditaatio-iltaan, he eivät vielä ole kehittäneet todellista yksilöllisyyttä. Useimmat ovat ristiriitaisten halujen nippuja, jopa taistelevien minuuksien nippuja. Sama nimi ja osoite pitää minuuksia jotenkuten yhdessä narussa (Tae Hye, 2001).

Usein huomataan, että mieli on jossakin muualla ja keho on tässä ja nyt. Näin keholliset toiminnot ovat hyvä tietoisien läsnäolon ankkuri. Hengitysharjoitusten ohella esim. ”kehonkuuntelu ” –harjoitusta (body scan) käytetään esim. uusiutuvan masennuksen ehkäisy –ohjelmassa MBCT:ssä.

Kehon kuuntelu -harjoitus (Segal ym., 2002, suomennos Meri Vartiainen):

Istu tai makaa, tee olosi mukavaksi, paikassa jossa sinun on lämmin ja jossa sinua ei häiritä. Voit antaa silmiesi sulkeutua, mutta jos on vaikeuksia pysyä hereillä voit pitää niitä auki.

Käytä muutama hetki päästäksesi kosketukseen hengityksesi rytmiin ja ruumiista tuleviin aistimuksiin. Kun olet valmis, pane merkille ruumiissasi olevat fyysiset aistimukset, erityisesti paine tai kosketus, joka tuntuu ruumiissasi siinä kohden, jossa kosketat lattiaa tai vuodetta. Päästä kontrolli menemään jokaisella uloshengityksellä, vaivu vähän syvemmälle lattialle tai vuoteelle.

Muistuta itseäsi harjoituksen tarkoituksesta. Sen tarkoitus ei ole tuntea mitenkään eri tavoin tai rentoutua tai rauhoittua – rentoutuminen voi tapahtua tai olla tapahtumatta. Harjoituksen tarkoitus on tiedostaa, niin hyvin kuin pystyt, ruumiin aistimukset ja tuntemukset, kun kiinnität huomiosi vuoronperään kuhunkin ruumiin osaan.

Huomaa nyt tuntemukset alavatsassa, huomaa kuinka aistimukset muuttuvat kun hengität sisään ja hengität ulos. Tunnustele näitä tuntemuksia muutaman minuutin ajan.

Oltuasi yhteydessä alavatsaasi jonkin aikaa, suuntaa tietoisuutesi vasempaan jalkaan, sen varpasiin. keskity kuhunkin varpaaseen vuorotellen, tutki uteliaasti millaisia tuntemuksia varpaissa esiintyy, ehkä huomaat kuinka varpaat koskettavat toisiaan, ehkä tunnet kutitusta, lämpöä tai ehkä ei tunnu mitään erityisiä aistimuksia.

Kun olet valmis, seuraavalla sisään hengityksellä tunne tai kuvittele kuinka ilmaa menee keuhkoihisi ja sitten alas vatsaan asti ja vasempaan sääreen ja vasempaan jalkaan ja vasemman jalan varpasiin asti. Sitten uloshengityksen aikana tunne tai kuvittele kuinka ilma tulee jalkaa pitkin ylös, nousee vatsaan ja keuhkoihin ja ulos nenän läpi. Jatka tällaista hengitystä muutaman kerran niin hyvin kuin osaat, hengitä varpasiin ja takaisin. Voi olla vaikeaa kuvitella hengitys varpasiin, mutta jatka vain niin hyvin kuin osaat, suhtaudu hengittämiseen leikkisästi.

Ja sitten kun olet valmis päästä uloshengityksen aikana tietoisuus vasemman jalan varpaista menemään ja siirrä tietoisuutesi vasemman jalan jalkaterään. Tutki sitä hellän uteliaasti ja kiinnostuneesti, huomaa päkiä ja kantapää, kohta missä kantapää koskettaa alustaa. Kokeile hengittää aistimusten kanssa, ole tietoinen jalkaterän etuosasta ja takaosasta. Hengitä jalkaterään samalla kun tutkit aistimuksia siinä.

Suuntaa sitten huomiosi nilkkaan ja tutkittuasi sitä jonkin aikaa, hengitä hieman syvempään ja suuntaa hengitys koko vasempaan jalkaan. Anna tietoisuutesi kulkea hengityksen mukana pitkin koko jalkaa ylhäältä alas ja alhaalta ylös.

Jatka sitten tietoisuutesi siirtämistä hellän uteliaasti kunkin ruumiinosan tuntemuksiin vuorotellen.

Vasemman jalan reisi

Oikean jalan varpaat

oikea jalkaterä

oikea nilkka

oikea sääri

oikea reisi

lantio

selkä

vatsa

rinta

sormet

kädet

käsivarret

olkapäät
niska
pää
kasvot

Pane merkille kunkin ruumiinosan tuntemukset. Kun siirryt osasta toiseen, hengitä osaan sisään hengityksellä ja päästä tietoisuus osasta menemään uloshengityksellä.

Kun huomaat jännitystä tai muuta voimakkaampaa tuntemusta jossain ruumiinosassa, voit hengittää siihen tuntemalla aistimuksen sisään hengityksellä ja niin hyvin kuin pystyt, antaa tuntemusten mennä uloshengityksellä.

Mielesi harhailee todennäköisesti pois ruumiistasi tai hengityksestä ajoittain. Se on täysin normaalia. Niin mieli tekee. Kun huomaat sen, pane se vain merkille, huomaa minne mielesi on mennyt ja siirrä tietoisuutesi hellästi takaisin viimeksi tutkimaasi ruumiinosaan.

Kun olet käynyt läpi koko ruumiisi tällä tavoin käytä muutama minuutti olemalla tietoinen koko ruumiisi tuntemuksista ja hengityksestä, joka kulkee ruumiin läpi.

Jos on vaikeuksia pysyä hereillä, harjoituksen voi tehdä myös istuen.

Tee tätä harjoitusta päivittäin ainakin kahden viikon ajan ja aina kun mieleesi tulee vaikeita asioita.

Monelle ihmiselle kehon tuntemusten tiedostaminen tämänkaltaisessa harjoituksessa voi olla vaikeaa ja se voi nostattaa pintaan menneitä kokemuksia ja tunteita. Etenkin masentuneilla ihmisillä on taipumus elää enemmän ”päässään” kuin kehossaan. Vetäytyminen kehosta mieleen on tullut tavaksi välttää epämukavia tunteita, jotka saattavat liittyä traumaattiseen keholliseen kokemukseen (esim. väkivaltaan tai seksuaaliseen hyväksikäyttöön).

Kun mindfulness’ista 2000-luvulla on tullut muoti-ilmiö, niin myös ruotsalaisessa Expressen –iltapäivälehdessä on tänä syksynä julkaistu Kabat-Zinn’in 10 kohdan ohjelma tietoisien läsnäolon arkipäivän harjoittelusta:

1. Kirjaa ylös ne kerrat, kun ajatuksissa aiheutat itsellesi stressiä ja/tai estät itseäsi fokusoimasta nykyisyyteen.
2. Investoi tietoisesti omaan terveyteesi. Ajattele mitä syöt. Pidätkö siitä? Onko se hyväksi sinulle? Voitko valita jotakin muuta? Mutta mitä tahansa syöt, syö.
3. Ole läsnä kun tapaat ihmisiä. Olet tietoinen siitä, miten koet tapaamisen, ole tietoinen tavastasi kommunikoida.
4. Tee arkisesta asiasta muistutus fokusoida nykyhetkeen, esim. puhelimeen vastaamisesta - ajattele sitä mitä teet ja havainnoi itseäsi kun teet sitä.
5. Kiinnitä huomiota hengitykseesi seisoessasi liikennevaloissa tai jonoissa.
6. Kun menet vuoteeseen tai kun herää: hengitä pari kertaa sisään. Sen sijaan, että keskittyisit päivän velvoitteisiin, keskity siihen, miten hengityksesi vaikuttaa palleaasi esim.
7. Jos tunnet stressiä vaikean tehtävän edessä, kuten mennessäsi lääkärille tai tärkeään kokoukseen, havainnoi ajatuksesi ja tunteesi ja kiinnitä huomiota siihen, miten nämä vaikuttavat kehoosi.

8. Valitse jokin toiminta, jota yleensä teet kärsimättömästi ja hajamielisesti. Tee sama asia enemmän tietoisena.
9. Mitä sinulla on ympärilläsi juuri nyt. Katso ympärillesi. Mitä värejä näet? Minkälainen valaistus on huoneessa. Mitä ääniä kuulet?
10. Kiinnitä huomiosi läheisyydessäsi olevaan esineeseen minuutin verran. Minkä värinen se on? Katso reunoja, ääri viivoja.

Tietoisien läsnäolon avulla voi huomata, että suora kokemus on aina moninkertaisesti monimutkaisempi kuin se, minkä voimme ilmaista sanoilla. Kun yrität kuvata jollekulle sitä hetkeä, kun täysin tietoisena ympäristöstäsi katselit valtameren Etelä-Atlantilla tai kun katselit vastasyntynyttä lastasi, huomaat miten vajavainen kielellinen kuvauksesi on. Miten kuvata aaltojen pauke, miten kuvata koko sydäimestä tuleva riemu? Nämä voivat kuitenkin olla hetkiä, jolloin valitettavan usein toistuva ulkopuolisuuden tai erillisyyden tunne ympärillämme olevasta maailmasta on hetkeksi poistunut. Olet yhtä kokemuksesi kanssa, ja elämisen tunne on voimakas. Mutta mitä tarmokkaammin yrität tarttua kiitävään hetkeen, määritellä jotain tavalla, joka pätee aina, sitä väistyvämmäksi se tulee. On sanottu, että jos tuuli pysähtyisi hetkeksi, niin että voisimme tarttua siihen, se lakkaisi olemasta tuuli. Sama sopii elämään nähden. On kuin yrittäisi puristaa kouraansa vettä – mitä kovemmin kouraisee, sitä nopeammin vesi pakenee. Kallisen (1944/1991) mukaan voimme ymmärtää elämän vain kulkemalla samassa tahdissa sen kanssa myöntäen ja hyväksyen sen maagiset muutokset ja taukoamattoman vaihtelun. Tällaisen hyväksyminen, myöntävä vastaanotto, täyttää zen -oppilaan voimakkaalla ihmetyksen tunteella, sillä hänelle arjessa on lakkaamatta uutta:

Miten kummallisen yliluonnollista

ja kuinka ihmeellistä tämä!

Minä nostan vettä ja kannan puita!

P'ang-yun

Lopuksi: Meditaatio kehittää positiivisia muutoksia aivoissa

Ensimmäiset mindfulness -meditaation hyötyä koskevat hoitotutkimukset ilmestyivät 80-luvulla (Kabat-Zinn ym., 1987). Sen jälkeen on tapahtunut paljon. Esim. Davidson ym. (2003) huomasi, että lyhyt ohjelma "mindfulness - meditaatioissa" aiheutti pysyviä positiivisia muutoksia sekä aivoissa että immunitetiivijärjestelmän toiminnoissa. Havainto

osoittaa, että meditaatio, jota on kauan tehty tunnetuksi menetelmänä, joka vähentää levottomuutta ja stressiä, voi tuoda mukanaan tärkeitä biologisia vaikutuksia, jotka vaikuttavat henkilön toipumiskykyyn.

Tutkimuksen osallistujat jaettiin satunnaisesti kahteen ryhmään: Koeryhmä, jossa oli 25 koehenkilöä, sai harjoitusta mindfulness -meditaatiosta Kabat-Zinnin johdolla. Tämä ryhmä osallistui viikkokurssiin ja seitsemän tunnin hiljentymiseen tutkimuksen aikana; he saivat myös tehtäväkseen harjoittaa tunnin ajan kotona päivittäin, kuusi päivää viikossa. Kontrolliryhmän 16 osallistujaa eivät saaneet meditaatioharjoitusta ennen kuin tutkimus oli suoritettu loppuun. Jokaisessa ryhmässä, kysyttiin osallistujien mielipidettä sekä sitä miltä heistä tuntui, heiltä mitattiin myös aivojen etuosan sähköistä aktiiviteettia. Tämä on alue, joka on erikoistunut määrätyn tyyppisiin tunteisiin. Aikaisempi tutkimus osoitti, että ihmisillä, jotka useimmiten ovat positiivisia ja optimistisia ja hetkinä, jolloin positiivisia tunteita koettiin, on vasen puoli tässä etuosan alueella aktiivisempi kuin oikea puoli. Tutkimukset vahvistivat tutkijoiden oletuksen: meditaatioryhmä osoitti kohonnutta aktiiviteettia etummaisesta alueesta vasemmalla puolella. Tämä merkitsee sitä, että itse meditaatio tuottaa kohonnutta aktiiviteettia aivojen tällä alueella. Aktiiviteetti yhdistyy vähentyneenä huolena ja positiivisempänä mielenlaatuna.

Tutkimusryhmä testasi myös, oliko meditaatioryhmällä parempi immuniteettisuoja kuin kontrolliryhmällä. Kaikki tutkimukseen osallistujat saivat influenssarokotteen kahdeksan viikkoa kestäneen meditaatio-ohjelman lopussa. Neljän ja kahdeksan viikon kuluttua rokotuksesta molemmista ryhmistä otettiin verinäyte vasta-ainepitoisuuden mittaamiseksi, jonka he olivat tuottaneet influenssarokotetta vastaan. Kun molemmat ryhmät (kuten odotettiin) olivat kehittäneet kohonneen vasta-ainepitoisuuden, voitiin selvästi rekisteröidä suurempi kohoaminen meditaatioryhmällä verrattaessa kontrolliryhmään, sekä neljän-, että kahdeksan viikon jälkeen rokotuksesta. Vaikka tutkimus on alustava, tulokset ovat hyvin kannustavia. Richard Davidson, joka kokopäiväisesti toimii HealthEmotionsin tutkimusinstituutissa Wisconsin-Madisonin yliopistossa, suunnittelee lisätutkimuksia meditaation vaikutuksista. Tällä hetkellä hän tutkii ryhmää, joka on käyttänyt meditaatiota yli 30 vuoden ajan. Hänen tutkijaryhmänsä suunnittelee myös tutkivansa, mikä vaikutus mindfulness -meditaatiolla on potilaisiin, joilla on erityisiä sairauksia.

Mindfulness –meditaation hyötyä erilaisten kliinisten ongelmien hoidossa on tutkittu myös muualla. Näistä tuloksellisuustutkimuksista on tällä vuosituhanella myös ilmestynyt joitakin katsauksia, esimerkiksi Baer (2003), Bishop (2002), Bonadonna (2003) ja Grossman ym. (2004).

Kirjallisuus

- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2): 1129-1139.
- Bishop, S (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine* 64: 71-84.
- Bonadonna, R (2003). Meditation's impact on chronic illness. *Holistic Nurse Practitioner* 17 (6): 309-319.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J, Schumacher, J, Rosenkrantz, M, Muller, D, Santorelli, S F ym. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- DeGenova MK, Patton DM ym. (1994). Ways of coping among HIV-infected. *J of Social Psychol* 134: 655-663.
- Grossmann, P, Niemann, L ym. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 57 (1): 35-43.
- Irelan, SJ, McMahon, R.C ym. (1993). Coping style as predictor of relapse to cocaine abuse. Teoksessa L.S. Harris (toim.) *Problems of drug dependence*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Kabat-Zinn, J (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell.
- Kabat-Zinn, J, Lipworth, L ym. (1987). Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clinical Journal of Pain* 2: 159-173.
- Kallinen, Y (1944/1991). *Zen. Idän sanoma valaistuksesta*. Hämeenlinna: Karisto.
- Linehan, MM. (1987). Dialectical behavior therapy in groups: Treating borderline personality disorders & suicidal behavior, ss. 145-62. Teoksessa CM Brody (toim.), *Women's Therapy Groups: Paradigms of Feminist Treatment*. New York: Springer.

- Linehan, MM (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press
- Linehan, MM. (2000). *Dialektisk beteendeterapi: Färdighetsträningsmanual*. Introduktion och översättning Nilsonne Å. Falköping: N & K.
- Linehan, MM (2003). *Walking like a buffalo. Reflections on mindfulness and DBT*. Audio CD. Behavioraltech, LCC.
- Maharaj, N (1997). *I am that*. New York: Aperture.
- Marlatt, GA (2002). Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior. *Cognitive and Behavioral Practice* 9: 44-50.
- Sangarakshita (2000). *Opas Buddhan polulle*. Helsinki: Like.
- Segal ZV, Williams JMG & Teasdale J D (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford.
- Tae Hye (2001). *Suomalainen Zen-opas*. Helsinki: Basam books.
- Tikka, A (2005). *Zazen. Opas zen-meditaatioon*. Helsinki Zen Center.
- Toneatto, T (2002). A metacognitive therapy for anxiety disorders: Buddhist psychology applied. *Cognitive and Behavioral Practice* 9 (1): 72-78
- Watts, A (1974). *Cloud-hidden, whereabouts unknown. A mountain journal*. Vintage Books.
- Watts, A (1975). *Psychotherapy East and West*. Vintage Books.
- Watts, A (2002). *Zen*. Keuruu: Otava.
- Wegner, DM & Zanakos, SI (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality* 62: 615-640.
- Wells, A. (2002). *Metacognitive therapy. Elements of mental control in understanding and treating GAD and PTSD*. Teoksessa RL Leahy (toim.) *Contemporary Cognitive Therapy. Theory, Research and Practice*. New York: Guilford.
- Wenzlaff, RM, Wegner, DM ym. (1991). The role of thought suppression in the bonding of thought and mood. *J of Personality and Soc Psychol* 60: 500-508