# VIIKONVAIHDE

**Suoraan pöytään.** Kuohkea kohokas on syytä kiikuttaa tarjolle tärinää varoen. Sivu 15

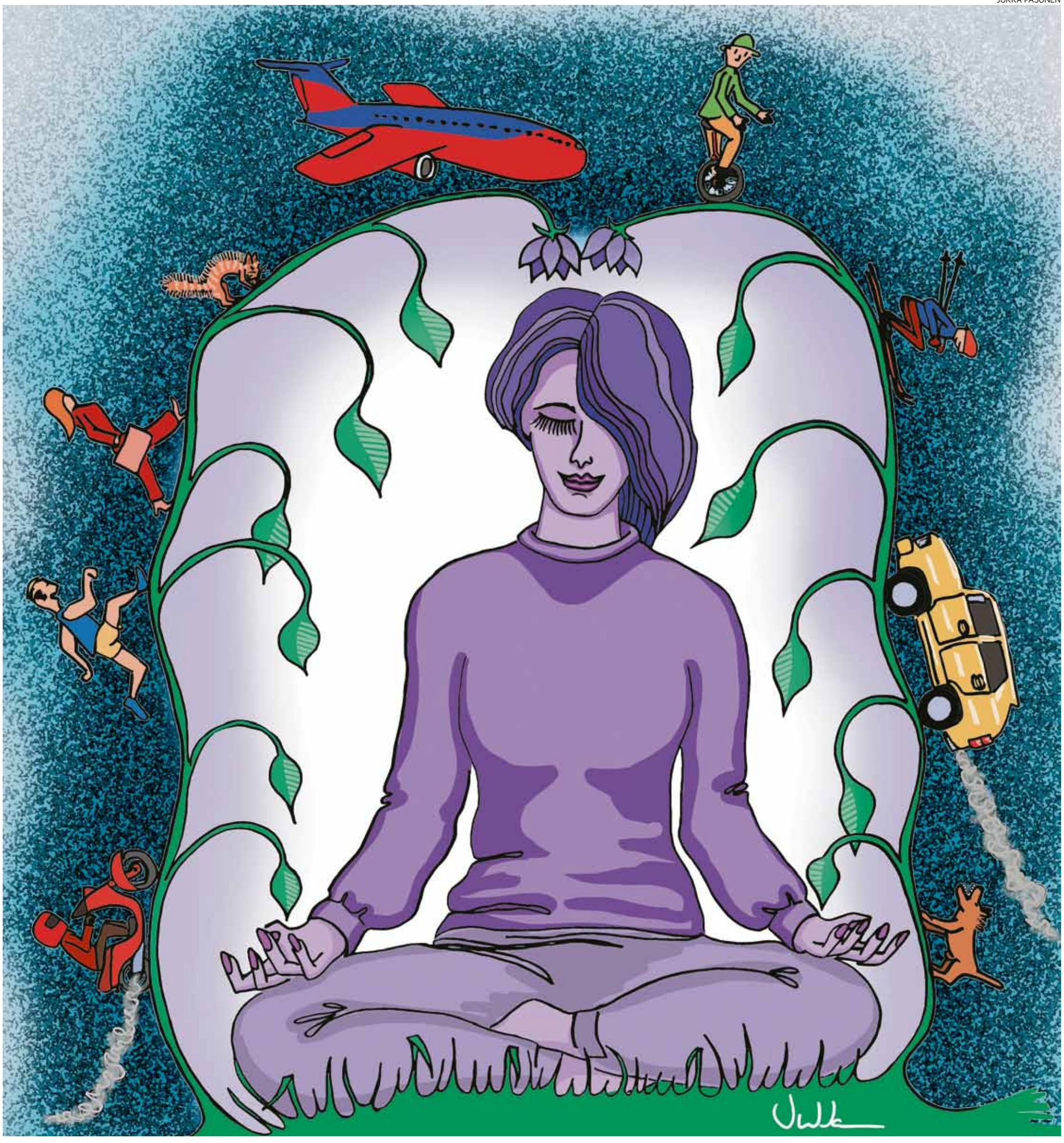
**Viljelevä duunari.** Kouvolalainen Jarkko Tani käy monen muun viljelijän tavoin töissä tehtaalla. Pitkäaikainen pesti on pian päättymässä. Sivu 13

**Palvelua hirsilinnassa.** Maaseutumatkailuun erikoistunut Kavalton Tila Oy voi järjestää jopa viidet pidot yhtä aikaa. Sivu 12

# Jatkuva kiire pakottaa opettelemaan läsnäoloa

Kiireinen nykyihminen on kadottanut läsnäolon taidon. Stressiperäiset sairaudet pakottavat monet opettelemaan pysähtymistä ja kuuntelemaan tunteitaan.

JUKKA PASONEN



Saapastelen Helsingin Tokoinrannassa korostetun hitain askelin. Katse pysyy tiukasti varpaissa, sillä en kehtaa tiirailla ympärilleni. Luulevat varmaan avohoitopotilaaksi.

Homma vaatii sitä paitsi keskittymistä, koska jokaisen askeleen kohdalla on laskettava:

Yksi (askel), yksi, kaksi (toinen askel), yksi, kaksi, kolme (kolmas askel)... aina kymmeneen asti. Sen jälkeen lasketaan takaperin: kymmenen (askel), kymmenen, yhdeksän (askel), kymmenen, yhdeksän, kahdeksan (askel) ja niin eteenpäin takaisin ykköseen.

Tarkoitus on laskea askelia viidentoista minuutin ajan. Aluksi se tuntuu ikuisuudelta, mutta pian harjoitus tempaisee mukaansa. Keskittyessä aikakäsitys katoaa.

**En ole ihaillut kasvisten värejä, enkä nuuhkinut eri ruokien aromeja. Nyt kun sen tein, ruoka maistui paremmalta.**

### Takaisin hetkeen

Kyseessä on mindfulness. Sitä kutsutaan myös tietoiseksi ja hyväksyväksi läsnäoloksi.

Harjoitusten tarkoitus on palauttaa kiireinen nykyihminen takaisin hetkeen.

Suomessa mindfulnessin suosio on röyhähtänyt muutamassa vuodessa. Kursseja järjestetään tänäkin keväänä pilvin pimein eri puolilla maata.

Mindfulness-ohjaaja **Heidi Helander-Hyvönen** vetää kursseja pääkaupunkiseudulla. Takana on reippaasti yli sata kurssia.

”Saan tehdä tätä työtä ihan niin paljon kuin jaksan ja pystyn”, Helander-Hyvönen naurahtaa.

### Eroon kipulääkkeistä

Helander-Hyvönen alkoi harjoitella läsnäoloa vuonna 2007. Silloin hän käytti maksimimäärät lääkkeitä krooniseen hermokipuun sekä kärsi unettomuudesta ja stressistä. Paino nousi ja vatsahaava ilmoitteli tulostaan.

”Olin syvällä suossa. En ymmärrä, miten pysyin pystyssä.”

Aluksi Helander-Hyvönen vain makoili iltaisin lattialla ja keskittyi musiikkiin. Noin 10–20 minuutin irtiotto iltaisin avasi tien läsnäoloon.

Nykyään mindfulness on Helander-Hyvösen hyvinvoinnin kulmakivi. Hän pääsi lääkkeistä eroon ja oppi hallitsemaan kipua rentoutusharjoituksilla.

### Herne pois nenästä

Mindfulnessiin kuuluvat meditaatioharjoitukset tehdään usein sisätiloissa, makuualustan päällä maaten tai istuen.

Vetäjä puhuu rauhallisella äänellä ja kehottaa osallistujia esimerkiksi keskittymään hengitykseen tai tarkkailemaan kehossa vallitsevia tuntemuksia.

Parasta harjoituksissa on, että niitä voi tehdä missä vain: liikennevaloissa, työpaikalla, tai vaikka suihkussa. Kunhan vain on läsnä hetkessä.

Suihkussa voi sulkea silmät ja kuulostella, miltä vesi tuntuu iholla. Tekemisen maailmasta siirrytään olemisen maailmaan.

”Hetkeen voi tulla missä vain. Kassajonossakin voi kuunnella itseään ja antaa asioiden olla. Lakata taistelemasta niitä vastaan. Miksikään kynnysmatoksi ei pidä tietenkään heittäytyä, vaan vain huomata mitä tapahtuu. Sitten voi päättää, miten asiaan haluaa reagoida.”

Harjoitukset ohjaavat pois automaattireaktioista, kuten äksyilystä.

”Jos herne uhkaa mennä nenään, kannattaa hetki hengitellä ja rauhoittua”, Helander-Hyvönen vinkkaa.

### Pari minuuttia päivässä

Helander-Hyvönen kertoo lukeneensa tutkimuksesta, jonka mukaan vain parin minuutin päivittäinen läsnäolon harjoittelu lisää onnellisuuden tunnetta.

Tietoista läsnäoloa opetetaan Pohjois-Amerikassa sairaaloissa, joten sen tehoa on tutkittu paljon.

Mindfulness on myös riisuttu uskonnollisista vaikutteista, vaikka sen juuret ovatkin buddhalaisessa meditoinnissa.

### Harjoittelu helppoa

Miltä tietoisen läsnäolon pitäisi tuntua?

Helander-Hyvösen mukaan ei sen kummemmalta kuin laiturin nokassa istuminen ja ongenkohon tuijottelu.

Hän suosittelee kokeilemaan yksinkertaista harjoitusta kotona.

”Hyvä harjoitus on vain olla rauhassa siinä hetkessä. Istua puutarhassa ja nauttia lintujen laulusta, tuulen suhinasta.”

**Kassajonossakin voi kuunnella itseään ja antaa asioiden olla.**

”Tärkeintä on siirtyä tekemisen maailmasta olemisen maailmaan. Hyväksytään itsemme, hetki, ympäristö ja tuntemukset sellaisena kuin ne ovat.”

Ajatusten karkaileminen kesken harjoituksen ei haittaa. Pääasia, että huomaa, mihin mieli menee.

”Voinko päästää työasioista irti ja palata tähän hetkeen?”

Helpon kuuloinen harjoitus tuottaa yllättävän monelle vaikeuksia, koska kännykkä on kasvanut kiinni käteen ja mielestä tullut riippuvainen informaatioähkystä.

”Kun illalla pitäisi sitten yhtäkkiä saada mielen liike katkaistua, niin eihän se onnistu.”

Heidi Helander-Hyvönen saa voimaa luonnosta ja eläimistä.

### Ahdistus nousee esiin

Helander-Hyvönen varoittaa, että läsnäolon harjoittelu voi aluksi nostaa esiin ahdistavia tunteita. Niin käy, jos kehoon on patoutunut käsittelemättömiä traumoja.

Nykyihmisellä kun on ikävien tuntemusten tukahduttamiseen liuta keinoja.

Aina voi mennä nettiin, avata telkkarin, syödä, pelata tai ostaa jotain.

Myös Helander-Hyvöselle tuli aluksi harjoituksista fyysisesti paha olo.

”Tunteet on vain käsiteltävä, jotta olo helpottuu ajan mittaan.”

”Harjoituksen voi kääntää niin, että hyväksyy tunteet ja katsoo, mitä kerrottavaa niillä on. Samalla on kuunneltava itseään, että minkä verran kestää sillä kertaa”, Helander-Hyvönen neuvoo.

”Hengitysharjoitus toimii hyvänä ankkurina, johon voi palata, jos tulee huono olo. On hyvä muistaa, ettei rauhoittumalla voi kuitenkaan saada mitään pahaa aikaiseksi itselleen.”

### Armoa itselle ja muille

Helander-Hyvönen arvelee, että maaseudulla elo on toistaiseksi rauhallisempaa kuin kaupungeissa.

”Karjatilalla ollaan väkisinkin läsnä, kun hoidetaan eläimiä”, hän pohtii.

Vaikka toki myös suomalaiset kaupungit ovat hiljaisia suuren maailman meininkiin verrattuna.

Helander-Hyvösen mukaan buddhalaiset munkit nauttivat matkustelusta Suomessa, koska täällä on niin hiljaista, eivätkä ihmiset tule iholle.

Munkeista puheen ollen, länsimaisilla ihmisillä olisi heiltä paljon opittavaa. Tärkeimpänä lempeys itseään ja toisia kohtaan.

Monilla on hirveä vaatimuslista nykyään: pitäisi ehtiä harrastamaan, olla ulkonäköä, täydellinen perhe ja koti sekä opiskella kaikkea.

Helander-Hyvönen kutsuu ilmiötä superihmisen syndroomaksi. Superihmisillä on vaarana lipsahtaa suorittamaan jopa meditointia.

Helander-Hyvönen toivoo, että tietoisesta läsnäolosta kasvaa mahdollisimman monelle tapa, joka ei lisää stressiä vaan lievittää sitä.

KATJA LAMMINEN

## Kokemuksia tietoisesta läsnäolosta

Netin keskustelupalstoilta, blogeista ja artikkeleista löytyy runsaasti kokemuksia tietoisen läsnäolon harjoituksista. Tässä muutamia poimintoja:

”Hiljaa istuminen ja pään tyhjentäminen hengityksen avulla helpottivat stressioireitani. Osasin meditaation jälkeen olla hetkessä kiinni ja nauttia esimerkiksi kaupalle kävelystä lumisateessa.”

”Harjoituksissa huomasin, etten liittänyt ajatuksiini tunteita, mikä oli uutta minulle. Huomasin, että epämiellyttävät asiat menettivät merkityksensä ja kevyt fiilis jäi päälle vielä kurssin loputtuakin.”

”Sellainen tunne, että yhtäkkiä tuntee oman kehonsa ’elämän’ hyvin voimakkaasti, se ikään kuin väreilee jonkinlaista energiaa, ’sähköisyyttä’ koko kehon alueella.”

”Kurssipäivinä söimme lounaan yhdessä tietoisen läsnäolevasti. Tajusin, etten ollut aiemmin juuri huomioinut ruokaani. En ole ihaillut kasvisten värejä, enkä nuuhkinut eri ruokien aromeja. Nyt kun sen tein ensimmäistä kertaa, ruoka maistui paljon paremmalta. Rauhassa pureskellen huomasin, että jo puolet annoksesta toi täysinäisen olon.”

”Läsnäoloharjoituksissa tuli esiin jännä ilmiö: ajatusten vähitellen hiipuessa myös ajantaju alkoi kadota. Kun keskittyy omaan kehoonsa ja sen jokaiseen tuntemukseen, lähes kahden tunnin harjoitus hurahtaa kuin 20 minuutissa.”

KATJA LAMMINEN