

# ”Asiat ovat nyt juuri näin”

Mindfulness on hyväksyvän tietoisien läsnäolon taito, jota voidaan harjoittaa. Kyvyt siihen meillä kaikilla on jo valmiiksi, sanoo Suomen mindfulness-pioneeri Leena Pennanen.

TEKSTI SUSANNA CYGNEL KUVA MIKKO KAUPPINEN

**M**indfulnessin oppiminen auttaa lievittämään stressiä ja univaikeuksia. Se vähentää ärtymystä ja ylireagointia. ”Ihmisestä tulee ystävällisempi, mukavampi ja elämäniloisempi. Hän alkaa pitää itsestään paremmin huolta ja osaa rentoutua. Elämä sujuu kaikkiaan helpommin”, kertoo Leena Pennanen eli nainen, joka toi 20 vuotta sitten mindfulnessin Suomeen.

Mindfulness on Pennanen mukaan kyky, jota täytyy harjoittaa.

”Ihminen oppii harjoittamisen kautta tietämään, mitä pitää tehdä, jotta stressi helpottaa ja olo paranee. Olen itsekin välillä kova stressaamaan ja reagoimaan asioihin, mutta harjoittelun tuloksena pystyn pysäyttämään haitallisen oravanpyörän.”

Kaikki oppivat Pennanen mukaan mindfulnessia, jos löytävät harjoittamiselle aikaa.

”Ihmisellä on hyvä olla halu ja tarve muuttaa jotain elämässään, jotta motivoituu raivaamaan tilaa.”

**MASSACHUSETTSIN** yliopistossa kehitetty MBSR-menetelmä on tieteellisesti tutkittu mindfulness-metodi. Leena Pennanen on ainoa suomalainen sertifioitu MBSR-ohjaaja, joka myös kouluttaa ammattitaitoisia ohjaajia.

”Nykyään Suomessa on minun kouluttamiani sertifioituja (CFM<sup>®</sup>) mindfulness-ohjaajia ympäri maata, jotka toteuttavat MBSR- menetelmää.”

Pennanen on kääntänyt mindfulnessin termin suomen sanoiksi *hyväksyvä tietoinen läsnäolo*. Se tarkoittaa mielen kykyä olla juuri tässä hetkessä ja tiedostaa, mikä tilanne on.

”Se on ystävällistä tosiasioiden äärelle asettumista. Hyväksyntä on sen ymmärtämistä, että asiat ovat juuri nyt näin: minä olen nyt tässä. Voin olla sitä mieltä, että tämä on ihan väärä paikka ja minulla on koko ajan kiire jonnekin, mutta voin myös hyväksyä, että asiat ovat nyt näin”, Pennanen selittää.

Monesti ihmisellä on kiire esimerkiksi hankalasta tilanteesta pois.

”Kun asettuu ensin siihen tilanteeseen, jossa on, vasta sitten voi päästä siitä pois”, Pennanen selittää.

”Esimerkiksi jos ihminen haluaa vaihtaa ruokavalio-

taan, hänen täytyy ensin ymmärtää tilanteensa ja vasta sitten hän voi alkaa muuttaa sitä.”

**HARJOITUKSILLA KEHITETÄÄN** kykyä kohdistaa huomio tähän hetkeen, kehoon tai hengitykseen.

”Harjoitamme huomion suuntaamista ja mielen vaeltamisen havainnoimista sekä palauttamista tähän hetkeen. Opimme esimerkiksi aistimaan, millainen hengitys on tai miltä pakaroissa ja jalkapohjissa tuntuu.”

Leena Pennanen ei mielellään anna pikavinkkejä, koska menetelmä opitaan harjoitusten kautta joko kahdeksan viikon kurssilla tai viikonloppukurssilla. Jos haluaa pysyviä tuloksia, on sitouduttava tekemään töitä pidemmäksi aikaa.

Hän antaa kuitenkin esimerkin harjoituksesta:

”Löydä hyvä asento. Voit laittaa silmät kiinni tai anna katseen olla viistoon lattialla. Vie huomio jalkapohjiin ja aisti, miltä ne tuntuvat lattiassa, esimerkiksi kylmiltä tai kuumilta.”

”Aisti sitten, miten selkä koskettaa selkänojaa. Ehkä huomaat, miten mieli vaeltaa tulevaan ja menneisiin. Palaa aina takaisin aistimaan kehoasi.”

”Vie huomio hengitykseen. Aisti, miltä se tuntuu siiraimessa. Tunnet ilmavirran. Rintakehä nousee ja laskee. Vatsa liikkuu. Aina, kun huomaat, että mieli on jossain muualla, et aistikaan enää hengitystä. Palaa sitten takaisin hengitykseen.”

**KURSSILLA OPITTUJA** harjoituksia tehdään itseksensä kotona puoli tuntia kerrallaan. Kohtaamiset muiden kurssilaisten kanssa vaikkapa kerran viikossa ovat niitä hetkiä, kun ihmiselle alkaa syntyä oivalluksia.

”Harjoitukset ovat kaikille samoja. Kehittymistä syntyy kohtaamisesta ohjaajan ja muiden ryhmäläisten kanssa ymmärtäen, miten yleismaailmallisten asioiden äärellä ollaan. Me ihmiset peilaamme itseämme suhteessa toisiin.”

Ohjaajan tehtävä on virittää ohjattavaa oikeaan suuntaan, mutta ei valmentaa tai opettaa. Mielen vaeltaminen ei ole ongelma, koska ratkaisuja alkaa syntyä, kun opitaan palaamaan takaisin tähän hetkeen, esimerkiksi hengitykseen.

”Harjoittelemalla opimme hyödyntämään tätä taitoa arjessamme. Pystymme elämään ja työskentelemään elämässämme ihan toisella tavalla, jos olemme aina tässä hetkessä.”



Leena Pennanen tutustui mindfulnessiin 20 vuotta sitten asuessaan Saksassa.

---

”EMME VOI AISTIA  
TULEVAA, VAAN  
PELKÄSTÄÄN TÄTÄ  
HETKEÄ.”

---

Harjoituksia on monenlaisia. Kehomeditaatioissa vietään huomio aina takaisin kehoon, kun mieli vaeltaa. Mindfulness-joogassa puolestaan ollaan liikkeessä ja tutkitaan liikettä. Istumameditaatioissa vietään huomio kehoon ja hengitykseen istuen. Jokainen harjoitus on onnistunut harjoitus.

”Ei tarvitse suorittaa, vaan harjoitus on aina täydellinen”, Pennanen lupaa.

Hän lisää, että harjoittelemine on yksinkertaista, muttei välttämättä aina helppoa.

**ENTÄ MITEN HYVÄKSYVÄ** tietoinen läsnäolo tulee osaksi arkea?

Pennanen neuvoo: ”Kokeile ottaa aina kaksi välihengitystä, kun alat tuntea paineita. Harjoittele pysähtymään siihen, mitä olet tekemässä ja aisti hengitys. Muuta ei tarvitse tehdä: vaikka onhan siinäkin jo, pysäytä ja aisti. Hengitys saa olla millainen vain eli hidas tai vaikka kiivas. Sitä ei tarvitse muuttaa, mutta harjoitat itseäsi tunnistamaan ja aistimaan sen.”

Yksi Pennanen neuvo on lähteä harjoittamaan tietois- ta kävelyä, jos työpöydän ääressä alkaa mennä liian lujaa. Tarkoitus on aistia, miten jalka nousee ja laskee sekä millainen on hengitys.

”Tai kun puhelin soi, hengitä sisään ja ulos – ei siihen tarvitse heti vastata, vaan voi tietoisesti odottaa hetken. Sama pätee sähköposteihin: ei tarvitse heti vastata vaan voi hengittää sisään ja ulos. Tai kun syöt, aisti, mitä syöt. Huomaa hajuja ja makuja”, Pennanen neuvoo.

Aistiminen ja hengittäminen ovat tapoja palata nyky- hetkeen aina vaan uudelleen.

”Emme voi aistia tulevaa, vaan pelkästään tätä hetkeä.”

Kun olet työmatkalla, älä soittle tai surffaile känny- källä netissä. Aisti tätä hetkeä ja ole juuri siinä, matkaa tekemässä.

”Puhelimella olemme koko ajan jossain muualla. Tee tietoinen päätös, että nyt minä matkustan ja otan tästä hetkestä kaiken irti.”

**LOMASTRESSI VAIVAA** monia, mutta siitä selviää Pen- nansen mukaan ymmärtämällä, mitä hyväksyntä tarkoittaa.

”On ihan normaalia stressata. Pahinta on stressata siitä, että stressaa. On normaalia, että kun arki muuttuu loman takia, se stressaa. Tottumista nopeuttaa, ettei vas- tusta sitä, mitä on tulossa.”

Lomalla ei kannata koko ajan tehdä jotain, sillä tylsyy- rauhoittaa, rentouttaa ja antaa aivojen levätä. Turboah- detusta lomasta tulee pahimmillaan aikataulutettu ta- paturmaketju, joka vie voimat.

”Jos tekee koko ajan uusia juttuja ja tapaa koko ajan uu- sia ihmisiä, rasittuu. Ainakin ennen kuin menee töihin, kannattaa antaa elimistön rauhoittua pari päivää tutussa ympäristössä”, Pennanen neuvoo. ■



---

## Eheyden etsijä

**LEENA PENNANEN** on aina etsinyt vastausta siihen, kuinka ihminen voisi tuntea itsensä eheäksi – vaikka hänellä olisikin vaivoja. Hän tutustui mindfulnessiin 20 vuotta sitten Saksassa, jossa hän asui perheensä kanssa. Saksa on edelleen Pennanen toinen kotimaa, vaikka työajasta suurin osa kuluu Suomessa Center for Mindfulnessissa.

Pennanen tutustui MBSR-menetelmään (Mind Based Stress Reduction) ja innostui siitä niin paljon, että opiskeli MBRS-ohjaajaksi ja ryhtyi pitämään aluksi Saksassa kursseja. Siihen aikaan mindfulness oli ihan uutua kaikkialla Euroopassa.

”Tulokset olivat ällistyttäviä: ihmisten stressi väheni ja hyvinvointi parani. Siksi päätin tuoda mindfulnessin Suomeen”, hän kertoo.

Menetelmän on kehittänyt **Jon Kapat-Zinn**, Massachusettsin yliopistoklinikan lääketieteen professori. Leena Pennanen on Suomen ainoa Massachusettsin yliopiston sertifioima MBSR-opettaja ja Center for Mindfulness emoyliopiston yhteistyökumppani.

Ennen mindfulnessin löytämistä Pennanen opiskeli Helsingin yliopistossa elin- tarvikielien maisteriksi. Sen jälkeen hän kouluttautui Saksassa joogaopettajaksi ja toimi jopa Saksan joogaopettajaliiton johtokunnassa.

”Opiskelin myös kolmivuotisen terveydenhuollon ammattitutkinnon vaihto- ehtoisesä lääketieteessä – tai kutsun niitä mieluummin länsimaista lääketiedettä tukeviksi hoitomuodoiksi – ja sain kattavan läpileikkauksen ihmisen hyvinvoinnin edistämisestä”, Pennanen kertoo.

Hän kouluttautui myös mindfulness-pohjaiseen kehopsykoterapiaan.

”Minua kuitenkin vaivasi terapioiden pitkä kesto. Halusin nopeammin tuloksia. Siinä vaiheessa opiskelin MBSR-menetelmän, koska sitä harjoittaen ihmiset pääse- vät uuden elämän alkuun kahdeksassa viikossa.” ■

---