

## MBSR-MEDITAATIO ONNISTUU AINA

Haluatko oppia keskittymään, lepäämään, asettamaan lempeästi rajoja ja löytää kultaisten keskittien, jossa energiasi on tasapainossa ja arvostat itseäsi sellaisena kun olet? Opettele hyväksymistä.

**M**indfulness-meditaatio MBSR voi auttaa sinua helpommin kuin uskotkaan. Mindfulness on tietoista läsnäoloa, mielen kykyä, jota jokainen voi kehittää.

Professori **Jon Kabat-Zinn** kehitti mindfulness-based stress-reduction eli MBSR-menetelmän yli 35 vuotta sitten. Hänen urauurtava työnsä Massachusettsin yliopistosairaalassa kroonisesti sairaiden potilaiden hyväksi sekä meditaation vaikutusten tutkimus toivat mindfulnessin suuren yleisön tietoisuuteen.

### Hyväksyvää tietoista läsnäoloa

Lähes 15 vuotta sitten pohdin miten sanan *mindfulness* voisi suomentaa ja päädyin ilmaisuun hyväksyvää tietoinen läsnäolo.

Kyse on läsnäolosta hetkessä, jonka tietoisuutesi avaa sinun koettavaksesi, ja hyväksyntä ankkuroi sinut kokemukseesi ja elämään juuri nyt.

Jos tämä hetki on epämiellyttävä, haluat automaattisesti pois siitä. Se on sisäänrakennettu mekanismi, joka pyrkii suojaamaan sinua vaaroilta.

Hyväksyntä on ehkä viimeinen asia joka tulee mieleesi.

On ristiriitaista, että juuri hyväksynnän harjoittaminen antaa voimaa, joka auttaa nukkumaan paremmin, rauhoittamaan ajatuskarusellin ja päästämään irti.

### Tietoisen läsnäolon voima

Hyväksyntä ei ole passiivista alistumista, pään pensaaseen pistämistä, eikä asioiden kieltämistä vaan juuri päinvastaista. Se on aktiivista olemista tässä ja nyt. Se on voima joka pitää sinut pinnalla silloin, kun tunnet pohjan peittävän ja oppoavasi.

### *Jo muutaman harjoituskerran jälkeen keho ja mieli alkavat löytää yhteisen sävelen.*

MBSR-menetelmän peruspilareita ovat yksinkertaiset, helposti opittavat, mietiskely- ja joogaharjoitukset, joissa keskeistä on hyväksyvän tietoisin läsnäolon harjoittelu.



### LEENA PENNANEN

Leena Pennanen on Mindfulness MBSR-kouluttaja, elintarviketieteiden maisteri, joogaohjaaja ja suorittanut saksalaisen Heilpraktiker-tutkinnon. Hänen muita erikoisalojaan ovat kehopsykoterapia ja stressinhallinta.

MBSR-mindfulness-menetelmän myönteiset vaikutukset alkavat tuntua jo muutaman harjoituskerran jälkeen, kun keho ja mieli alkavat löytää yhteisen sävelen. Kehon ja mielen yhteyden toimiessa ja vahvistuessa stressinhallinta- ja rentoutumiskyky kasvaa ja opimme hyväksymme itsemme aidommin ja rennommin juuri sellaisina kuin olemme. □



Kuva: Manfred Witt

### Hyväksyntäharjoitus

Asetu mukavaan istuma- tai makuuasentoon. Pane kello soimaan 5 minuutin päästä. Keskity hengitykseen ja aisti sen liikettä kehossasi muutaman sekunnin ajan. Kun mielesi alkaa vaellella, palauta huomiosi takaisin hengitykseen ja keskity siihen samalla hyväksyen mielesi vaeltelun. Viidessä minuutissa ehdit harjoitella hyväksymistä lukemattomia kertoja.

LISÄTIETOA:  
WWW.  
MINDFULNESS.  
FI