



Timo Klemola:
Mindfulness
– tietoisuuden harjoittamisen taito.
Docendo 2013.

Kirja alkaa sanoilla ”Mindfulness on nyt läsnä kaikkialla”. Näin on. Suomessa puhumme myös läsnäolontaidoista ja tietoisuustaidoista, joiden harjoittelun on todettu helpottavan stressinhallintaa sekä vahvistavan keskittymiskykyä ja henkilökohtaista hyvinvointia. Tietoinen läsnäolo on taito, josta me kaikki hyödyimme. Monien hyvin stressaantuneiden, ahdistuneiden, yli- tai alivireydessä olevien psykoterapia-asiakkaideni kohdalla olen soveltanut erilaisia mindfulness-pohjaisia harjoituksia. Tavoitteenani on ollut auttaa asiakasta löytämään keinoja, joiden avulla hän voi itse säädellä omaa vireystilaansa, saamaan aiempaa paremmin yhteyden itseensä ja voimaan paremmin. Mindfulnessin soveltamiseen olen käyttänyt lähinnä myönteisiä käytännön kokemuksia ja tietoa vireystilan vaihtelun ja aivojen neurobiologian yhteydestä.

Mielenkiinnolla siis avasin Timo Klemolan kirjan *Mindfulness – tietoisuuden harjoittamisen taito*. Huomasin, että kirja vie tietoisuustaitojen ja kehomielen harjoitusten historiallisiin, filosofisiin, psykologisiin ja teknisiin perusteisiin. Kirjailijan pitkä yli neljänkymmenen vuoden matka tietoisuustaitojen parissa näkyy tavassa, miten selkeästi hän avaa mindfulness-harjoitusten buddhalaisen psykologian historiallisia juuria. ”Tietoisuustaitojen varsinainen perusta on elämän kärsimysluonteen tutkiminen ja ymmärtäminen ja kärsimyksen lievittäminen.”

Klemola tuo esille, miten tarvitsemme selviytymistaitoja yhä kovemmaksi ja kiireisemmäksi käyvässä yhteiskunnassamme. Hän kuvaa luomaansa ABC-menetelmää, joka on lyhenne sanoista awareness based coping (tietoisuuteen perustuva selviytyminen). ABC viittaa hauskaasti myös Mikael Agricolan ABC-kirjaan. Tämä toimii vertauskuvana siitä, miten tietoisuustaitojen kurssilla opitaan vasta aakkosia. Parhaimmillaan tietoisuustaitojen harjoittamisesta tulee elämäntapa. ”Kun teemme syvällisestä menetelmästä tekniikan, jonka tuotteistamme, kadotamme samalla helposti sen ytimen. Tähän liittyy lännessä myös aina kaupallisuus ja kokonainen henkisyiden markkinoinnin problematiikka, johon ei voi tässä mennä.”

Neljästä tietoisuuden peruselementistä Klemola käyttää humoristisesti sanoja Ykä, Kake, Pera ja Mä. Ykä on ykkösinä, joka asuu suurimman osan ajastaan joko menneisyydessä tai tulevaisuudessa. Se on hyvin harvoin läsnä tässä hetkessä. ”Ykä pitää meitä valveilla, kun haluamme nukkua. Ykä murehtii mennyttä, kun jo haluaisimme kääntää katsemme eteenpäin.” Kake on puolestaan kehominä, jota voidaan kutsua kakkosminäksi. Keho on aina läsnä tässä hetkessä. Kun kohdistamme huomion kehotietoisuuteen, Ykä siirtyy taustalle. Loogista. Entäpä, mikä on

Mä? M(in)ä on havainnoivan itsen näkökulma, joka on tietoinen molemmista niin Ykästä kuin Kakestakin. Entäpä, mitä tulee tilalle kun Ykä tarinoineen katoaa kuvasta? Pera- tietoisuuden perusta. Peraan ja muihin kumppaneihin voit tutustua ajatuksen kanssa syvemmin lukemalla kirjan.

Kirjan antina ovat syvälinen johdatus mindfulnessin sisältämiin kehon, mielen ja hengityksen asentoihin. ”Asento kuvaa myös asennettamme. Asennon kautta vaikuttamme myös asenteeseemme ja asenteemme ilmenee myös kehomme asennossa.” Perspektiivin eli näkökulman vaihtaminen sekä mittakaavan suurentaminen avartavat myös ymmärrystä.

Kirjailija analysoi länsimaisen ja itämaisen ajattelun eroja. Lännessä olemme suunnanneet huomion ulkoiseen maailmaan ja olemme tottuneet etsimään sen lainalaisuuksia. Idässä huomio on sen sijaan suunnattu enemmän sisäänpäin kohti tietoisuutta ja etsitty sen toiminnan lainalaisuuksia. Ihmiselle ominaisille tyytymättömyyden ja kärsimyksen tavoille Buddha tarjosi lääkkeeksi kahdeksanosaisen keskitien polkua. Tämä polku jakautuu osioihin *viisaus, etiikka ja mielenharjoittaminen*, joiden sisältä löytyvät sanat oikea näkemys, oikea aikomus, oikea puhe, oikea toiminta, oikea ammatti, oikea ponnistus, oikea tarkkaavaisuus (mindfulness) ja oikea keskittyminen. Sanoja ja asioita, joita myös länsimaisesti ajatteleva ihminen tarvitsee voidakseen hyvin.

Arvostin myös pohdintaa buddhalaisen ja kristillisen perinteen ja ajattelun eroista. Kirjassa esitetään kysymys: ”Mitä sanot heille, jotka väittävät, että palaamalla mindfulness-käsitteen buddhalaisille juurille tuomme sieltä mukamme uskonnollista ja meille vierasta ajattelua?” Tämä askarruttaa ainakin osaa mindfulnessiin syvemmin perehtyviä. Kirja antaa paljon ajattelamisen aihetta sekä käytännön harjoituksia ja sovelluksia. Kirja nostaa esille myös arvojen mukaisen elämän merkityksen. Suosittelun lukemaan kirjan ajatuksen ja ajan kanssa.



Aino Kanninen
psykoterapeutti VET, perheterapeutti