



Voimme rentoutua tähän hetkeen, sellaisena kuin se on. Mindfulness on yksinkertaista ja vaikuttavaa, sillä hyväksyvän läsnäolon kyky on meille kaikille luontaista.

Mindfulnessista stressilääkettä

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo arkeen

– Aivo- ja neuropsykologiset tutkimukset osoittavat, että säännöllinen meditaation harjoittaminen auttaa saavuttamaan vaikuttavia tuloksia, Leena Pennanen toteaa.

Mindfulness on jo trendiksi muodostunut ilmaisu, josta suomalaiset etsivät tapaa rentoutua ja vapautua stressistä. Mindfulnessin harjoittaminen kutsuu ihmistä rohkeuteen, uteliaisuuteen ja uskallukseen kuunnella omaa sydäntään. Se johtaa kohti ystävällisyyttä ja omannäköistä elämää.

Mindfulness-MBSR perustuu erilaisiin meditaatioharjoituksiin, joita harjoittamalla ihminen löytää syvemmän yhteyden itseensä ja muihin. Hän myös oppii rentoutumaan arjessa.

Näin kertoo helsinkiläinen mindfulness-pioneeri **Leena Pennanen** Center for Mindfulnessista (CFM). Hän opettaa mindfulnessia eli hyväksyvää, tietoista läsnäoloa, etenkin stressaantuneiden ihmisten auttamiseksi.

Mindfulness-MBSR:n on kehittänyt professori **Jon Kabat-Zinn**, jonka opissa Pennanen on ollut.

Uusi tapa olla läsnä

Leena Pennanen on vuosien aikana nähnyt suuren määrän mindfulnessin harjoittamisen myötä tapahtuneita myönteisiä muutoksia. Hän on nähnyt ihmisten puhkeavan kukkaan omassa elämässään.

Kyseessä ei ole terapiaa, vaikka mindfulness-harjoituksilla onkin terapeuttinen vaikutus. Harjoitustapana menetelmä on yksinkertainen.

– Viemme huomionne kehoon, tunteisiin ja ajatuksiin ja harjoitamme mieltä kohtaamaan ja aistimaan sen, mitä juuri nyt tapahtuu. Saat kosketuksen kaikkiin puoliisi ja elät silloin omannäköistä elämää.

Harjoittamisen myötä avautuu uusia polkuja, ja alat löytää uuden tavan olla läsnä. Mikä se tapa on, avautuu jokaiselle omalla tavallaan, Pennanen selvittää.

– Asia avautuu kuitenkin vasta kokemuksen kautta, sanoin sitä on vaikea kuvata.

Mindfulness ja heartfulness

Pennanen on suomentanut sanan mindfulness hyväksyväksi, tietoiseksi läsnäoloksi. Kolme sanaa kuvaavat mielen kykyä.

– Läsnäolo on kykyä olla tässä hetkessä. Tietoisuus sisältää kyvyn olla tietoinen kehosta, läsnä olevista tunteista ja ajatuksista. Keskeinen osa mindfulnessia on hyväksymisen kyky, joka on kaikkea kannatteleva syli.

– Hyväksymisen kyky ei pukkaa epämiellyttävääkään asioita pois. Hyväksyntä sanoo ”kyllä” elämälle. Hyväksyntä on siis armollisuutta, ystävällisyyttä ja myötätuntoa, Pennanen määrittelee.

Mindfulness voidaan kääntää myös sanalla heartfulness, sydän koetaankin usein ihmisen keskukseksi.

Mindfulness-MBSR-kursseille osallistuvista useimmat kärsivät erilaisista stressioireista tai työuupumuksesta ja kaipaavat rentoutumista. Jos kaikki menisi hyvin, ei kursseillekaan olisi tulijoita.

– Monelle mindfulness-kurssi on ollut ikään kuin viimeinen oljenkorsi, kun kaikki muut itsehoitokeinot on kokeiltu. Mindfulness on myös eräänlainen trendi, joten niitäkin löytyy, jotka haluavat vain tulla kokeilemaan, mitä annettavaa menetelmällä on.

Vaikutuksia myös tutkittu

Mindfulness-harjoittamisen vaikutuksia on myös tutkittu. Jon Kabat-Zinn loi mindfulness-MBSR- menetelmän vuonna 1979 ja tutki sen vaikutuksia. Yhdysvalloissa noihin aikoihin alkoi muutenkin suuri tutkimusbuumi, jossa tarkasteltiin, mitä tapahtuu aivoissa stressin ja toisaalta syvän rentoutuksen aikana.

– Tuohon aikaan alettiin puhua neurotieteistä ja ymmärtää, miten keho, ajatukset ja aivojen eri osat liittyvät toisiinsa. Vaikka ilmiö menee usein älyllisen ymmärtämisen yli, muutoksia on pystytty todentamaan. Tutkijat myöntävät toki edelleen olevansa lapsen kengissä ihmisielen äärellä.

Rentoutumisen voima on arvokas apu arjessa.

– Aivo- ja neuropsykologiset tutkimukset osoittavat, että säännöllinen meditaation harjoittaminen auttaa saavuttamaan vaikuttavia tuloksia. Tällä on hyvinvointia lisäävä merkitys arjessa ja työssä, Leena Pennanen summaa.

Pakenemisesta pysähtymiseen

Läsnäolo tässä hetkessä ei aina ole helppoa, etenkin jos hetkessä on jotakin epämiellyttävää.

– Tämän hetken kohtaaminen vaatii rohkeutta, uteliaisuutta ja kiinnostusta. Jos sinulla ei ole rohkeutta tai kiinnostusta, et voi kääntyä itsesi puoleen. Pysähtyminen vaatii uteliaisuutta, muuten jatkat automaatiolla.

Taistele tai pakene -reaktio on ihmisellä luontainen itsepuolustuskeino haasteellisen tilanteen edessä.

Emme pysy hengissä, jollemme reagoi uhkaaviin tilanteisiin. Jos on nälkä, pitää syödä tai jos on kylmä, pitää pukeutua. Jos laitat epähuomiossa kätesi kuumalle levyille, sinun pitää pystyä vetämään käsi nopeasti pois.

Ongelmaksi asia käy silloin, kun pakenemisreaktio jää päälle.



Leena Pennanen on nähnyt mindfulnessin harjoittamisen myötä tapahtuneita myönteisiä muutoksia monissa ihmisissä. Hän on nähnyt heidän puhjenneen kukkaan omassa elämässään.
– Kahdeksan viikon kurssilla saa ainakin esimakua siitä itsestä, joksi ihminen voi parhaimmillaan avautua. Jo päivän harjoittelu jättää jäljet aivoihin.

– Silloin ihminen olettaa, että kaikkia epämieluisia ajatuksia ja tunteita pitää pae- ta. Se on äärimmäisen stressaavaa, koska ihminen pakenee siinä itseään.

– Pakenemismuotoja on loputtomasti alkoholin ja työnarkomanian väliltä. Myös kauniita asioita, kuten meditaatiota tai positiivista ajattelua, voi käyttää pakenemiseen.

Pennanen kuitenkin toteaa, että joskus on tarpeen myös jättää vaikean asian käsittely tuonemmaksi, kunhan sen tekee tietoisesti. Pysähtymisen on kuitenkin hyvä tapahtua ennemmin tai myöhemmin.

Esimakua itsestä

Kyseessä ei ole monen vuoden tuskallinen polku. Jo kahdeksan viikon mindfulness-kurssi avaa oleellisesti sydäntä ja mieltä. Mindfulness-MBSR sisältää kolme harjoitusta: kehomeditaation, mindfulness-jogon sekä istumeditaation. Näitä kolmea harjoitetaan erilaisin tavoin kahdeksan viikon aikana.

– Sinä aikana saa ainakin esimakua siitä itsestä, joksi ihminen voi parhaimmillaan avautua. Jo päivän harjoittelu jättää jäljet aivoihin.

– Kurssiin kuuluu erilaisia harjoitteita, joissa tutkitaan viikoittain sekä miellyttäviä että epämiellyttäviä kokemuksia. Epämiellyttävät vähenevät sitä kautta, ettei enää juokse niitä pakoon, vaan kohtaa ne.



Leena Pennanen toi mindfulness-MBSR:n Suomeen vuosituhannen vaihteessa, jonka jälkeen hän on kouluttanut suuren joukon mindfulness-ohjaajia CFM®. CFM Oy järjestää kursseja ja koulutusta yrityksille, terapeuteille ja yksityishenkilöille.

Ohjelmaan kuuluu myös kommunikaatioharjoituksia.

– Meditaation harjoittaminen ei varsinaisesti ota stressiä pois, se aluksi enemmänkin nostaa stressin esiin.

Samaan aikaan nousee mielen kyky olla stressin kanssa. Henkilön elämässä voi edelleen olla asioita, jotka eivät konkreettisesti muutu, mutta ihminen ei enää sairastu niistä, Pennanen summaa.

Mindfulness ja ruoka

Hyväksyvää, tietoista läsnäoloa voi hyödyntää kaikilla elämän alueilla ihmissuhteista ravintoon ja rentoutumisesta henkiseen kasvuun. Elintarviketieteiden maisteri Leena Pennanen on opetellut armollisuutta myös suhteessa ruokaan. Vaikka Leena pyrkii syömään terveellistä ruokaa, aina valinnat eivät ole täydellisiä.

– Kun olin nuorempi, pystyin syömään mitä tahansa. Nyt se ei enää ole hyväksi, ja huomaan, etten aina syö silloin, kun olen nälkäinen. Toisaalta saatan syödä silloin, kun ei ole nälkä. Joskus sorrun myös pikaruoka-ateriaan, mutta yritän olla tuomitsematta itseäni siitä, hän sanoo.

Pennanen uskoo, että hyväksyvä tietoinen läsnäolo voi tuoda apua myös syömiseen.

– Tietoisuus ei vielä tarkoita, että voi muuttaa jonkun asian, sillä vasta hyväksyntä tuo muutoksen. On tarpeen olla myötätuntainen itseään kohtaan huonojenkin valintojen keskellä.

– Olet hyvällä polulla, mutta et voi pakottaa itseäsi. Mitä kiellät ja vastustat, se vie yleensä eniten mukanaan. Mitä enemmän opit sydämen myötätuntoa, sitä enemmän voi tapahtua muutosta. Ruokaile enemmän sydämelläsi, hän kehottaa.

Pennanen antaa myös käytännön vinkin.

– Mitä tahansa syötkin, koeta pureskella mahdollisimman pitkään. Laita haarukka tai leipä suupalan jälkeen pöydälle, pureskele loppuun, ennen kuin otat seuraavan suupalan. Voit vaikka hengitellä nielemisen jälkeen.

Aluksi voi olla vaikea syödä koko ruokailun ajan näin, mutta kun niin on tehnyt edes jonkin aikaa, tietoisuus ja läsnäolo lisääntyvät. *

TEKSTI JA KUVAT:
MERJA KIVILUOMA

Mindfulnessin maahantuoja

* **Leena Pennanen** täyttää tänä vuonna 55 vuotta. Hän on pohtinut paljon myös omaa elämäänsä, sen käännekohtia ja murrosvaiheita. Jo 8-vuotiaana hän luki Raamattua ja katseli taivaalle ihmetellen, mistä olemme tulleet.

Kotoaan Leena sai vaikutteita myös antroposofiasta, sillä isä luki paljon **Steineria**. Vanhemmat olisivat mieluummin laittaneet tytön Steinerkouluun, mutta Nastolassa ei sellaista ollut.

Perheessä kävi myös kansanparantajia hoitamassa Leenan vanhempien selkävaivoja.

– Meillä käytettiin magneetteja ja manipulaatiohoitoja. Varmasti tämä on osaltaan vaikuttanut omaankin suhtautumiseeni luontaishoitoihin.

Perheessä tärkeätä oli myös se, mitä syötiin.

– Isäni oli opiskellut maatalous- ja metsätieteen maisteriksi. Äitini hammaslääkärinä varoi, ettemme syö liikaa sokeria. Mummola oli ainoa paikka, jossa saimme limsaa ja pullaa.

Ammatinvalinnan edessä

70-luvulla Leena oli jo lukenut esimerkiksi Vogelien Maksakirjan. Hän osasi sen kutakuinkin ulkoa ja tiesi, miten maksa toimii.

– Olin innostunut siitä, miten luontaisesti voidaan ihmisiä parantaa. Itsekin kokeilin kaikenlaisia yrttejä, keräsin hyötykasveja, keitelin yrtteitä ja makasin auringossa raparperinlehtien alla.

Ammatinvalinnan aika tuli. Vaihtoehtoja oli kolme: lääketiede, ravitsemustiede tai psykologia.

– Hammaslääkäriäitini varoitteli raskaasta lääkärintyöstä ja psykologian opinnoista, joten jäljelle jäivät ravitsemusopinnot. Olinkin todella kiinnostunut siitä, miten ravinto vaikuttaa hyvinvointiin.

Pennanen valmistui elintarviketieteiden maisteriksi Helsingin yliopistosta vuonna 1985.

– Tiesin, miten elintarvikkeet tehdään ja opin lukemaan tuoteselosteet. Ymmärsin, mitä kannattaa syödä ja mitä ei. Opin lisäaineiden merkityksen, toiset niistä ovat luontaisia ja toiset synteettisiä. Lisäainelistassa voi siis olla hyviäkin aineita.

Järkiperäinen tieto elintarvikkeista oli tarpeen, mutta Leena ei kokenut hurahtavansa mihinkään suuntaan. Työuransa hän aloitti Fazerin tuotepäällikkönä ja oppi markkinointia.

– Oli mielenkiintoista markkinoi-

da sellaista, joka ei ole aivan hyväksi terveydelle, muttei myöskään pienissä määrin vahingollista.

Saksalaista tietotaitoa luontaisalalta

Leena oli avioitunut miehen kanssa, joka on puoleksi saksalainen. Parisunnalla oli kaksi pientä lasta, kun miehelle tuli kutsu Eurooppaan, ensin Ranskaan, sitten Saksaan.

– Minulle muutto oli melkoinen kriisi. Lopetin työni, vaihdoin maata kahden pienen lapsen kanssa ja jouduin ihan uudelle kielialueelle.

Saksa tarjosi kuitenkin myös mahdollisuuksia. Maassa on pitkät perinteet luontaisista hoitomuodoista. Leena halusi saksalaisen terveydenhoitoalan ammattitutkinnon ja haikautui kolmevuotiseen koulutukseen.

Heilpraktiker on Saksassa lääkärien ohella ainoa ammattiryhmä, joka voi laillisesti diagnosoida sairauksia sekä hoitaa potilaita.

Leena opiskeli reikiä, vesihoitoja, homeopatiaa, akupunktiota, osteopatiaa, luontaislääketiedettä, fytooterapiaa ja valmistui joogaopettajaksi. Hän toimi myös Euroopan joogaunionin johtokunnassa.

– En osannut vielä kovin hyvin saksaa ja tein todella hurjasti töitä, jotta pärjäsin koulussa. Eräs lääkäriopettaja epäili, etten selviytyisi loppuun asti, mutta minä olin päättänyt toisin ja valmistuin yhtenä parhaimpana oppilaista.

Keho-mieli yhdistyvät

Valmistuttuaan Leena perusti oman vastaanoton vuonna 1994 ja työskenteli terveydenhoidon ammattilaisena.

– Silti jotain tuntui puuttuvan. Olin opiskellut pitkään erilaisia tapoja hoitaa ihmiskehoa, mutta mieltä en ollut oikein käsitellyt kunnolla missään.

Vuonna 1997 Leena löysi Hakomi®-kehopsykoterapian, jossa mindfulness on tärkeässä osassa.

– Erään kurssiviikon aikana tutkimme omia sisäisiä asioitamme, ja se avasi minulle kehon ja mielen yhteyttä. Menin Hakomi-terapeutille, ja siitä alkoi uusi kasvuprosessi, Leena muistelee.

Vuonna 2001 Leena osallistui Rentoutus- ja stressinhallinnan ohjaajakoulutukseen (Mindfulness-Based Stress reduction Program). Mindfulnessin hän koki puuttuvana palana, joka oli elämästään vielä uupunut. Ahaa-elämys synnytti uuden lähestymistavan ihmisen kehoon, mieleen ja sydämeen. *