Nollaus 101

Kati Reijonen, PhD

"

Jotta maailmassa olisi rauha,
tulee kansoilla olla rauha.

Jotta kansoilla olisi rauha,
tulee kaupungeissa olla rauha.

Jotta kaupungeissa olisi rauha,
tulee naapurien välillä olla rauha.

Jotta naapurien välillä olisi rauha,
tulee kodeissa olla rauha.

Jotta kodeissa olisi rauha,
tulee sydämessä olla rauha.

Lao-Tzu

Ensinnäkin, miksi puhun nollauksesta? Onko nollaus meditaatiota?

Nollaus on meditaatiota ja se ei ole meditaatiota – riippuen siitä mielikuvasta, joka meditaatiosta itse kullakin on. Mielikuvista irtipäästäminen ei käy helposti. Zen-buddhalaisuudessa puhutaan Aloittelijan mielestä. Se on tapa suhtautua asioihin ikään kuin kohtaisi ne ensimmäisen kerran eikä olisi koskaan kuullut niistä mitään.

Aloittelijan mieli on hyvä lähtökohta tutustua uuteen asiaan.

Kutsun meditaatiota nollaukseksi siksi, että latinankielestä peräisin oleva sana meditaatio on latautunut ja kantaa mukanaan sitä painolastia, joka siihen aikojen kuluessa on tarttunut. Se ei avaa käsitettä nykyihmiselle. Siitä on tullut eräänlainen surinasana, jonka tarkoitus on epäselvä.

Mielestäni arkikielen sana nollaaminen sopii hyvin kuvaamaan, mistä meditoinnissa on kyse. Keskellä arjen kiireitä ja haasteita meillä useimmilla tuntuu olevan tarve nollaamiseen. Nollaaminen tarkoittaa eri ihmisille eri asioita mutta jonkinlaisesta vetäytymisestä, hiljentymisestä, mielen tyhjentämisestä ja rauhoittumisesta lienee yleensä kyse.

Juuri sitä on meditaatio.

> Minun on oltava hetki hiljaa. Sydämessäni muodostuu maailmoja.
>
> **Mestari Eckhart**

Seuraavassa lista siitä, mitä meditaatio – ja nollaus – on

Meditaatio

1. On yksinkertainen ja ikivanha aivoharjoitus.
2. On levollisen valppauden tila.
3. On tapa harjoittaa mieltä keskittämään huomio juuri tähän hetkeen, tietoisesti ja ilman arviointia.
4. On tapa päästä ajatusten väliseen tilaan ja pysyä siellä mahdollisimman pitkään.
5. Muuttaa aivojen rakennetta ja luo uusia yhteyksiä neuronien välille.
6. Vähentää stressihormonien, kuten adrenaliinin ja kortisolin eritystä, ja lisää hyvänolon hormonien, kuten oksitosiinin ja endorfiinin eritystä. Parasympaattinen hermosto aktivoituu ja elimistö rauhoittuu. Verenpaine ja syke laskevat ja lihakset rentoutuvat.
7. Lisää onnellisuuden kokemusta, lisää myötätuntoa ja vuorovaikutustaitoja.
8. Tehostaa luovaa ongelmanratkaisua, ideoiden tuottamista ja tuottavuutta.
9. On menetelmä, joka on viime vuosina ollut kasvavan lääke-tieteellisen ja psykologisen tutkimuksen kohteena koska sen on todettu olevan yksinkertainen, halpa, tehokas ja kaikille sopiva menetelmä parantaa elämänhallintaa ja fyysistä ja henkistä terveyttä.
10. Toimii vain säännöllisesti harjoitettuna, osana päivärutiinia.

> Olisi meditoitava 20 minuuttia päivässä, paitsi jos on oikein kiire. Siinä tapauksessa pitäisi meditoida tunti.
>
> **Vanha Zen-viisaus**

Seuraavassa avaan näitä määritelmiä

Meditaatio on yksinkertainen ja ikivanha aivoharjoitus, joka ei liity mihinkään uskontoon tai uskomusjärjestelmään. Meditoiminen, hiljaisuuteen vetäytyminen, on ihmiselle luonnollinen tapa keskittyä, rauhoittua ja levätä. Voi sanoa jokaisen ihmisen aloittavan elämänsä meditoimalla. Vietämme ensimmäiset kuukautemme äitimme vatsassa, hiljaisuudessa, alku-unessa. Kaipuu takaisin tähän alku-uneen lienee meillä kaikilla vaikka emme sitä aina tiedostakaan.

Ihmiset ovat meditoineet aina ja kaikkialla, niin uskonnollisissa yhteisöissä kuin niiden ulkopuolella. Vaikka meditointi ei ole lähtöisin buddhalaisuudesta, joogasta tai hindulaisuudesta, ovat nämä Intiasta lähteneet filosofiat ymmärtäneet sen arvon osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja korostaneet sen merkitystä. Meditaation käsitteet ja sanasto tulevat siksi idästä.

Tällainen on esimerkiksi nyt paljon puheenaoleva Mindfulness. Käsite tulee buddhalaisuudesta ja palinkielen sanasta Sati, joka tarkoittaa tietoista läsnäoloa mutta myös muistamista. Mindfulness on tullut länsimaissa tunnetuksi tietoisuustaitoina, buddhalaisista yhteyksistä irrotettuna harjoituksena. Amerikkalainen psykologi Jon Kabat-Zinn on kehittänyt tunnetun tietoisuustaitoihin perustuvan stressinvähentämisohjelman. Hän määrittelee Mindfulnessin huomion keskittämiseksi juuri tähän hetkeen, tietoisesti ja ilman arviointia ja niin kuin elämä riippuisi jokaisesta meneillään olevasta hetkestä.

Ja niinhän se tietysti riippuukin.

Meditaatio on levollisen valppauden tila, jossa aivot ovat vaihtelevasti joko alfa-, gamma- ja theta-taajuuksilla. Ns. normaalissa valvetilassamme aivomme ovat beta-taajuudella.

Meditoiva ihminen on tietoinen ympäristöstään. Hän kuulee äänet, tuntee kaikki kehonsa tuntemukset ja pystyy tarvittaessa reagoimaan ympäristön tapahtumiin aivan kuten normaalisti.

Meditoiva ihminen voi näyttää nukkuvan, mutta itse asiassa hän on enemmän hereillä kuin arjen askareita suorittaessaan. Mehän toimimme usein ns. autopilotilla. Teemme asioita ajattelematta niitä tai keskittymättä niihin. Ajatuksiin uppoaminen on ihmiselle luontaista, sillä mielemme on evoluution myötä kehittynyt ajattelemaan. Se on myös kehittynyt muodostamaan ajatusketjuja. Buddha puhui ihmisen mielestä apinan mielenä (Monkey Mind). Samalla tavalla kuin apina liikkuu puusta toiseen tarttumalla oksaan tai liaaniin ja heilauttamalla itsensä seuraavalle, myös ihmisen mieli on jatkuvassa liikkeessä ajatuksesta toiseen.

Valitettavasti tämä apina on ottanut ajatuksistamme vallan ja ryhtynyt muodostamaan ajatusketjuista tarinoita. Päässämme on meneillään jatkuva tarinankerronta.

Luolamiesaikoina tarinoilla oli merkitystä hengissä säilymisen kannalta. Esimerkiksi sapelihammastiikerin tai naapuriheimon hyökätessä selviytymisemme oli kiinni vasemman aivopuoliskomme kyvystä muodostaa irrallisista ajatuksista toimintasuunnitelmia. Tässä meille oli suureksi hyödyksi myös mantelitumakkeemme, jonka laukaisema pakene tai taistele -reaktio muuttaa kehon toimintoja niin, että pelastautumisvalmiutemme paranevat. Verenpaine kohoaa, syke tihenee, hengitysrytmi kiihtyy, lihakset jännittyvät ja ruuansulatus hidastuu.

Valitettavasti sekä mielemme taipumus tarinointiin että mantelitumakkeen nopea reagointi uhkatilanteisiin ovat alkaneet hallita meitä. Olemme mielemme ja mantelitumakkeemme kaappaamia!

Elämme olosuhteissa, joissa todellisia uhkia on hyvin vähän. Aivomme eivät ole vielä oppineet elämään tässä uudessa tilanteessa.

Meitä eivät enää jahtaa sapelihammastiikerit eivät luolamiehet mutta sen sijaan meillä on vihollinen, joka monin tavoin uhkaa terveyttämme ja hyvinvointiamme.

Stressi.

On olemassa hyvää ja huonoa stressiä, eustressiä ja distressiä.

Eustressi on sellainen rakentavan kiihtymyksen tila, jollainen saattaa vallata esimerkiksi juuri ennen urheilu- tai taidesuoritusta tai deadlinea. Eustressille on tyypillistä, että se piiskaa kehon huippusuortukseen ja laukeaa suorituksen jälkeen. Seurauksena on euforia ja syvän onnen ja saavutuksen tunne.

Distressi taas on jatkuvan rasituksen tila, josta on meille pelkästään haittaa. Distressin aikana sympaattinen hermosto on virittynyt ja keho stressihormonien vallassa. Distressin suorituskyky on heikko, keskittyminen hankalaa, ajatukset harhailevat, mieleen nousee uhkakuvia ja ratkaisujen löytäminen on vaikeaa, usein jopa mahdotonta. Stressaantunut ihminen on erittäin epäluova.

Pahinta kuitenkin on, että distressillä on taipumus jäädä päälle.

Asiaa ei lainkaan auta se, että elämme mobiiliteknologian ja kiirekulttuurin keskellä.

Mobiiliteknologia ei sinänsä ole paha asia. Siitä tulee kuitenkin ongelma, niin kuin niin monesta muustakin asiasta, jos se riistäytyy hallinnasta. Jatkuvassa online-tilassa oleminen on aivoille erittäin rasittavaa, sillä siitä seuraa yleensä jatkuvan tsekkaamisen pakkomielle.

On tsekattava tekstarit.
On tsekattava puhelut.
On tsekattava sähköpostit.
On tsekattavat sosiaalinen media.

Tsekkaaminen on tehtävä vähän väliä. Jokainen tsekkaaminen edellyttää meneillään olevan tehtävän keskeyttämistä.

Puhutaan ns. multitaskingista. Termi tulee tietokoneiden maailmasta ja sinne se pitäisi jättääkin. Tietokoneet suoriutuvat moniajosta, eli kykenevät suorittamaan monta tehtävää samaan aikaan.

Ihminen on kuitenkin monoajaja. Hän pystyy keskittymään ainoastaan yhteen asiaan kerrallaan.

Multitasking on siis myytti.

Syy siihen, että meditaatioon kohdistuu valtava ja kasvava kiinnostus juuri nyt johtuu siitä, että mobiiliteknologia on tehnyt meistä orjiaan. Olemme tulleet yhden tien päähän.

Kimallus on karisemassa myös kiirekulttuurista. Olemme tottuneet ajattelemaan, että tuloksellisuus edellyttää jatkuvaa kiirettä ja kiire on aikaansaavan ihmisen tunnusmerkki. Kiireen on myös näyttävä ulospäin. Tehokas ihminen juoksee käytävillä paperikansiot kainalossa, kännykkää näppäillen, kahvimukia kantaen samalla kun tabletista luetaan viimeiset uutiset ja huudetaan ohjeita ohikulkeville työtovereille.

Joutilaisuus, laiskottelusta puhumattakaan, ei kuulu tehokkaan ihmisen päiväohjelmaan. Tämä on vahinko, sillä innovaatiot, keksinnöt ja ratkaisut löytyvät usein hiljaisuudessa. Aivot rakastavat rauhaa. Parhaat ratkaisut ongelmiin, oivallukset, eivät löydy etsimällä vaan ottamalla ne vastaan. Ne tulevat silloin, kun niitä ei etsi. Moni meistä on kokenut tämän todeksi omassa elämässään.

Aivotutkija James H. Austen on sanonut, että oivalluksia ei voi jahdata eivätkä ne synny järjestelmällisen rationaalisen ajattelun tuloksena. Oivallus tapahtuu. Amerikkalainen filosofi Ralph Waldo Emerson kuvasi tätä prosessia "nöyrästi kuuntelemiseksi" (lowly listening).

Meditaatio on tapa harjoittaa mieltä keskittämään huomio juuri tähän hetkeen, tietoisesti ja ilman arviointia

Meditaatio osa tietoisuustaitoja, Satia. Se on harjoitus, jonka avulla voi oppia elämään tietoisesti.

Mitä tämä oikein tarkoittaa?

Jos pitäisi löytää yksi lause, joka sopisi meditaation ja Satin pohjustukseksi, se olisi mielestäni tämä:

Minä en ole ajatukseni.

Tämä voi kuulostaa oudolta. Kuka päässäni sitten ajattelee, ellen minä? Kenen ajatuksia ajattelen, ellen omiani?

Ajatellaanpa, että mielemme on kuin peili. Se heijastelee vaihtelevia kuvajaisia, jotka tulevat ja menevät mutta eivät millään lailla muuta peiliä. Ne eivät myöskään tule peilistä vaan ulkoa. Peili vain heijastelee niitä.

Ajatuksillamme on samanlainen suhde mieleemme. Sanotaan, että ajattelemme noin 15 000–60 0000 ajatusta päivässä. Ajattelemme samoja ajatuksia uudelleen ja uudelleen. Suuri osa näistä on negatiivisia, uhkiin, pelkoihin, huoliin ja murheisiin liittyviä. Arkikielessä puhutaan ajatusten virrasta, ja juuri siitä on kyse.

Emme voi ajatuksillemme juuri mitään. Emme voi estää niitä tulemasta, yhtä vähän kuin voimme estää silmiämme näkemästä ympärillämme tapahtuvia asioita tai korviamme kuulemasta ympäristömme ääniä – ellemme sulje silmiämme tai tuki korviamme. Mutta mieltämme meidän on vaikeaa sulkea, sillä se vetää meitä kuin pässiä narussa.

Ajatukset tulevat suurimmaksi osaksi alitajunnastamme. Jokin ulkoinen tapahtuma laukaisee prosessin, jonka seurauksena alitajunnan arkistokaapit aukeavat, ja sieltä alkaa nousta pintaan tunteita, ajatuksia, pelkoja ja reaktioita, joilla ei ole välttämättä paljonkaan tekemistä tapahtuneen asian kanssa. Usein seuraa ns. ylireagointi. Kärpäsestä tulee härkänen.

Kun näin käy, on tilanteelle vaikea tehdä juuri mitään. Ajatukset alkavat keulia – eikä tästä yleensä seuraa mitään hyvää.

Sanotaan, että luomme maailmamme ajatuksillamme. Tämä ikivanha totuus löytyy useimmista uskonnollisista teksteistä, myös Raamatusta, ja on viime aikoina noussut keskustelun kohteeksi Vetovoiman lakia popularisoineen the Secret-ilmiön myötä. Tätä totuutta voi kuitenkin lähestyä myös ilman metafysiikkaa. Ajatuksillamme ja uskomuksillamme (jotka ovat vakiintuneita ajatuksia) on suuri vaikutus siihen, millaisena maailman näemme. Onko lasi puoliksi täynnä vai tyhjä? Keskitymmekö hyvään vai pahaan? Olemmeko optimisteja vai pessimistejä? Elämämme on näiden valintojen seurausta enemmän kuin uskommekaan.

Mutta: jos minä en ole ajatukseni, kuka sitten olen?

Olen tietoisuus.

Tietoisuus on kuin peili. Se on kuin kirkas sininen taivas, jonka yli pilvet lipuvat ja joka toisinaan on kokonaisen pilvipeitteen peitossa.

Voisimme nyt ryhtyä pohtimaan, mikä tietoisuus on mutta en aio tehdä sitä. Syy tähän on se, tietoisuus on edelleen suuri arvoitus.

Psykologiassa puhutaan tietoisuuden helposta ja vaikeasta ongelmasta.

Helppo ongelma on sen selvittäminen, että meillä on tietoisuus eli se jokin, joka tekee minusta juuri minut eikä naapurin Mirjaa.

Aivotutkijat uskovat paikantaneensa tietoisuudesta vastaavan alueen ihmisaivoissa. Se sijaitsee neokorteksissa, tarkkaan sanoen neocortical columnissa.

Kaikki muu kuuluukin sitten vaikean ongelman piiriin. Millä lailla minun ja Mirjan tietoisuudet poikkeavat toisistaan? Tiedostaako Mirja esimerkiksi mansikan samalla lailla kuin minä? Maistuuko mansikka hänen suussaan samalta kuin minun? Onko sen väri sama? Muoto? Rakenne?

Kuten havaitaan, tässä on vaarana lipua alueille, joista palaaminen saattaisi olla työn takana. Onneksemme voimme olla varmoja, että tietoisuuden ongelmaa juuri nyt pohtivat lukuisat ansioituneet tutkijat ja tiedemiehet, erityisesti ne, jotka puuhaavat tekoälyn parissa. Sveitsissä on esimerkiksi meneillään on mittavan rahoituksen saanut Blue Brain -tutkimushanke, jossa pyritään luomaan keinoaivot kaikkine toimintoineen, mukaan lukien tietoisuus.

Huolestuneen veronmaksajan mielessä saattaa välähtää kysymys, mitä tapahtuu jos ja kun keinotietoisuus kerran on luotu. Fyysikko Stephen Hawkings ja Microsoftin perustaja Bill Gates ovat esittäneet asiasta huolensa. Hawkinsin mukaan ihmisellä, hitaasti kehittyvänä olentona, ei ole mitään mahdollisuuksia pysyä kehityksessä koneälyn rinnalla.

Seuraukset voivat olla katastrofaaliset.

Palataanpa nyt kuitenkin siihen, mistä lähdimme eli tietoisuuteen. Jos emme aivan vielä tiedäkään, mikä tietoisuus on, tiedämme kuitenkin melkoisesti mitä se ei ole.

Tiedämme myös, että tietoisuus ja se käsitys, joka meillä on minästämme ovat eri asioita.

Tietoisuus on hiljainen tarkkailija, joka on. Minä taas on se, joka ajattelee ajatukseni.

Tietoisuus ei ole huolissaan. Se ei ole kateellinen. Se ei ole katkera. Se ei häpeä. Se ei pelkää. Se ei stressaannu. Se ei sure. Se ei riitele.

Minä on kaikkea tätä ja paljon muutakin ja mitä ikinä se onkin, se on yleensä aina liikaa sitä mitä se on. Se on liian lihava/ laiha/ vanha/ nuori/ yksinäinen/ tyhmä/ ruma/ köyhä/ epäonnistunut/ epävarma jne jne.

Minää kutsutaan usein Egoksi. Eckhart Tolle kutsuu sitä Ajattelevaksi Mieleksi. Markku Alatalo kutsuu sitä Känkkäränkkä-noidaksi. Minä kutsun sitä Sielunviholliseksi. Aivotutkija Jill Bolte Taylor kutsuu sitä vasemmaksi aivopuoliskoksi.

Kutsuttiin sitä miksi tahansa, ihminen ei saavuta onnea ja menestystä, mielenrauhasta puhumattakaan, jos jättäytyy sen vietäväksi ja ryhtyy kuuntelemaan sen tarinointia.

Mutta jos ajatuksiaan ei voi ohjailla, miten niitä voi lakata kuuntelemasta?

Meditaatio on tapa päästä ajatusten väliseen tilaan ja pysyä siellä mahdollisimman pitkään.

Ajatuksille emme voi mitään. Voimme vain tyynesti tarkastella niitä ja päästää niistä sitten irti.

Samoin on tunteiden ja tunnetilojen laita. Sanotaan, että tunne viipyy kehossa keskimäärin 90 sekuntia. Tämän jälkeen on vallassamme päättää, pidämmekö tunteesta kiinni vai päästämmekö siitä irti. Tämä saattaa olla yksinkertaistus – mutta hyödyllinen sellainen. Kun jonkin tunteen (esim. huoli) vallatessa voi todeta, että tunnen nyt huolta, se tuntuu tässä ja tällaiselta mutta tiedän sen menevän kohta ohi, se ei asetu kehoon eikä mieleen vaan katoaa sinne mistä on tullutkin.

Säännöllisellä meditaatioharjoituksella mieli harjaantuu kohtaamaan ajatukset, tuntemukset ja tunnetilat pelkkinä ohimenevinä ilmiöinä. Ajatusten ympärille alkaa muodostua tilaa. Tämä tila on rauhan ja hiljaisuuden paikka, jonne pääseminen ei ole kiinni mistään ulkoisista olosuhteista tai tilanteista. Pääsemme sinne aina halutessamme.

Tähän sisäiseen rauhan temppeliin pääseminen edellyttää kuitenkin säännöllistä harjoittelua.

Sanotaan, että meditointi on yksinkertaista muttei helppoa. Se ei vaadi mitään erityistaitoja eikä osaamista mutta se vaatii sitoutumista ja kärsivällisyyttä.

Sitoutuminen ja kärsivällisyys vaikuttavat olevan erityisen haastavia pikaratkaisuihin tottuneille länsimaisille ihmisille. Useimmat meistä ovat kamppailleet uuden vuoden lupauksien kanssa ja tunteneet syyllisyyttä, kun taas uusi kuntosalikortti on jäänyt käyttämättä ja espanjan alkeiskurssi on kuudetta kertaa jäänyt kesken.

Meditaatiorutiinin omaksumista helpottaa, jos sitä ei pidä harrastuksena, jolla täytetään vapaa-aikaa, vaan terveyden ylläpitoon kuuluvana rutiinina, kuten hampaidenpesu ja riittävä nukkuminen.

Meditaatio ei ole hetken ratkaisu. Se on kuin mikä tahansa taito, joka vaatii paljon harjoittelua, jotta sen oppii. Paras aika meditaatioharjoitukselle on aamu, heti heräämisen jälkeen. Aivot ovat tuolloin vielä pehmeässä theta-tilassa ja siitä on hyvä jatkaa. Deepak Chopran keskuksessa noudatetaan RPM-sääntöä eli rise, pee, meditate (herätys, pissalle, meditoimaan).

Aamumeditaatio antaa hyvän alun päivälle. Kun meditaatioharjoituksella on vakiintunut aika päiväohjelmassa, se tulee tehdyksi eikä unohdu arjen kiireissä.

Meditaatio muuttaa aivojen rakennetta ja luo uusia yhteyksiä neuronien välille.

Aivot ovat tietokoneemme keskusyksikkö ja se paikka, jossa tietojen ja tunteiden kokeminen ja käsittely tapahtuu. Myös sydämessä ja esimerkiksi vatsassa on aivosolujen kaltaisia neuroneja, joiden välillä tapahtuu tiedon siirtoa ja joiden merkitys henkiselle tasapainollemme on tärkeämpi kuin on kuviteltu. Aivot ovat silti tärkein henkisen hyvinvoinnin keskuksemme.

Vaikka tästä asiasta saattaa olla erilaisia näkemyksiä maailmankatsomuksesta riippuen, on melko vahvaa tieteellistä näyttöä siitä, että hyvinkin yliluonnolliset kokemukset voidaan palauttaa aivojen toimintaan. On esimerkiksi havaittu, että ohimolohkoepilepsiaa sairastavilla on erityistä taipumusta uskonnollisiin kokemuksiin. Tämä havainto on johtanut kokeisiin, joissa aivojen eri osia on ärsytetty, toiveena laukaista kiivaassa ateistissakin Jumalan läsnäolon kokemus. Tulokset ovat olleet ristiriitaisia.

Meditaatioyhteisö on kuitenkin yleensä hyvin kiinnostunut aivotutkimuksesta. Lisäksi monet tunnetut aivotutkijat harrastavat meditaatiota ja puhuvat siitä julkisuudessa. Tällaisia ovat amerikkalaiset Sam Harris ja James H. Austen.

Kiinnostus aivotutkimukseen johtuu tarpeesta hälventää meditaation ympärillä väreilevää mystiikkaa. Meditaation hyödyt ovat niin kiistattomat, että olisi sääli, jos ne jäisivät vain uskonnollisten ja hengellisten yhteisöjen ulottuville.

Käsitys aivoista on viime vuosikymmeninä muuttunut. Aivoja ei enää pidetä muuttumattomana koneena, joka prosessoi tietoa mekaanisesti ja kaavamaisesti. Nykyään puhutaan aivojen neuroplastisuudesta. Aivot ovat jatkuvassa muutoksen tilassa. Neuronien välille syntyy uusia yhteyksiä ja esimerkiksi meditaation aiheuttamat muutokset voidaan todeta aivosähkökäyrin ja magneettikuvin.

Meditaation vaikutukset yleiseen terveyteen ovat nekin erilaisin mittauksin todennettavissa. Tällaisia ovat esimerkiksi verenpaineen lasku, parantunut verensokerin säätely, kolesteroliarvojen koheneminen, vastustuskyvyn paraneminen, PMS oireiden helpottuminen jne.

Ei tarvitse olla asiantuntija havaitakseen, että meditaatio tehoaa voimallisimmin stressin aiheuttamiin terveysongelmiin. Syy ei ole ainoastaan meditaation rentouttavassa vaikutuksessa vaan siinä, miten se muuttaa ihmisen tapaa suhtautua elämään.

Millainen tämä muutos oikein on?

Kuten edellä on todettu, meditaatio on erään määritelmän mukaan "levollisen valppauden tila". Levollinen valppaus on se, mitä tietoisuustaidot, Sati, tavoittelevat. Tarkoitus ei ole olla valppaana ja tietoinen (aware) vain meditaatioharjoituksen ajan, vaan elämässä yleensä.

Tavoitteena on tietoinen, *mindful*, elämä.

Tärkein elementti tietoisessa elämässä on kyky elää hetkessä, tässä ja nyt. Tämä saattaa kuulostaa yksinkertaiselta ja suorastaan vastuuttomalta mutta on kaikkea muuta.

Kun ihminen on levollisen valppauden tilassa, hän on syvästi tietoinen juuri siitä, mitä hänen ympärillään tapahtuu kunakin meneillään olevana hetkenä. Hän ei elä eilisessä eikä hän elä tulevassa vaan tässä ja nyt.

Ihminen on hereillä.

Useimmat hengelliset ja uskonnolliset opettajat Jeesuksesta Mohammediin, Buddhasta Lao Tzuhun, Deepak Choprasta Eckhart Tolleen ovat pitäneet hetkessä elämistä yhtenä tärkeimmistä, ellei tärkeimpänä, elämäntaidoista. Kasvava joukko psykologeja ja aivotutkijoita on päätynyt samaan lopputulokseen, mukaanlukien yllämainittu amerikkalainen Jon Kabat-Zinn, joka havaittuaan tietoisuustaitojen vaikutuksen mielenterveydelle on tehnyt asiaa tunnetuksi länsimaissa erityisesti ei-uskonnollisissa yhteyksissä.

Taolaisuuden perustaja Lao Tzu on kiteyttänyt asian:

Elä menneisyydessä. Masennut.
Elä tulevaisuudessa. Ahdistut.
Elä nyt. Valaistut.

Suurin osa ihmisistä elää koko elämänsä tilassa, jota aivotutkija Sam Harris kutsuu "neuroottiseksi transsiksi". Se on tila, jossa ihminen ajattelevan mielensä jatkuvasti kertomien tarinoiden manipuloimana elää joko menneitä murehtien tai tulevaisuutta peläten. Tämä pitää hänet paitsi kiireisenä, myös erittäin stressaantuneena. Tästä taas seuraa se, ettei hänellä ole voimavaroja ratkaista eteen tulevia ongelmia todellisten kykyjensä edellyttämällä tavalla. Hän kulkee jatkuvasti sammutetuin lyhdyin, ongelmien suossa rämpien. Järkevän toiminnan ja ratkaisujen sijaan ihmiselle ei jää muuta mahdollisuutta kuin selviytyä. Hänestä tulee oman elämänsä pelinappula.

Kun ihminen oppii olemaan läsnä tässä ja nyt, ja keskittämään koko huomionsa juuri meneillään olevaan hetkeen, hänen todellinen kapasiteettinsa on aina hänen käytössään ja kohdistuu juuri siihen, mihin sen pitääkin: ongelmien ja haasteiden ratkaisemiseen parhaimmalla mahdollisimmalla tavalla, ilman stressiä ja kiirettä.

Ihminen on hereillä ja hallitsee omaa elämäänsä.

Meditaatio lisää onnellisuuden kokemusta, myötätuntoa ja vuorovaikutustaitoja.

Elämän suuri paradoksi on, että onnellisuuden tavoittelu pitää meidät onnettomina. Me olemme myös oppineet ulkoistamaan onnellistumisemme. Ajattelemme, että jos saamme sen työpaikan, tämän ihmissuhteen, tuon auton ja ne kengät siellä kaupan ikkunassa, tulemme onnellisiksi. Tämä on harha-ajatus. Saadessamme haluamamme, onnellistumme ehkä hetkeksi mutta sen jälkeen meidät valtaa uusi halu.

Pysyvä onni ei koskaan tule muualta kuin ihmisen omasta sisimmästä. Tämä on hyvä uutinen, sillä se tarkoittaa, että voimme olla täysin onnellisia vaikka meillä ei olisi mitään eikä ketään.

Samalla kun meditaation aikaansaama hetkessä elämisen taito lisää yksilön kokemaa onnellisuutta, se lisää myös yhteisön harmoniaa. Buddha piti myötätuntoa yhtenä jaloimmista ominaisuuksista.

Buddhalaisuudessa harjoitetaankin Rakastava ystävällisyys -meditaatiota, jossa myötätunnon ja rakkauden ajatuksia lähetetään eri ihmisille, omaa itseä unohtamatta. Ihminen ei voi olla myötätuntoinen muita kohtaan, ellei tunne myötätuntoa itseään kohtaan.

Myötätunto saattaa kuulostaa länsimaisessa korvassa sinänsä jalolta mutta ehkä hieman pehmeältä arvolta, joka saattaa tuottaa hyvää mieltä yhteisöissä mutta tuskin ratkaisee mitään.

Asia on juuri päinvastoin. Myötätunto on niin tärkeäksi havaittu asia että Stanfordin Yliopistossa, joka tunnetaan yhtenä maailman johtavista akateemisista instituutioista, on Myötätunnon ja Epäitsekkyyden Tutkimuskeskus (Center for Compassion and Altruism Research). Paitsi, että myötätunnon harjoittaminen on terveellistä omalle terveydelle ja mielenterveydelle, se lisää harmoniaa esimerkiksi työpaikoilla ja parantaa siten työilmapiiriä ja lopulta tehoa ja tulosta.

Säännöllinen meditointi johdattaa ihmisen kohtaamaan ja hyväksymään oman itsensä juuri sellaisena kuin on. Meditatiivisessa tilassa roolit, saavutukset, ansiot ja voitot menettävät merkityksensä. Ajattelen, että kyse on samanlaisesta alku-unesta, jossa ihminen viettää ensimmäiset kuukautensa, ensin äitinsä vatsassa ja sitten vielä jonkin aikaa sen ulkopuolella. Se on puhdasta tietoisuutta.

Tähän puhtaan tietoisuuden tilaan voivat kaikki päästä. Ja kun sinne pääsee, oivaltaa, että kaikki ihmisten väliset ristiriidat, kamppailut, kilpailut ja kyräilyt ovat vain merkityksetöntä pintakuohua. Tosiasiassa ihmisten väliset erot ovat huomattavasti pienempiä kuin heitä yhdistävät seikat. Meillä jokaisella on tietoisuus, joka löytyy Egon sedimenttien alta. Olemme kukin omalla tavallamme rikki ja hukassa, kuka enemmän ja kuka vähemmän, mutta tietoisuuden tasolla olemme ehjiä ja täydellisiä.

Tämän universaalin yhteyden oivaltaminen on yksi meditoimisen tuomista suurimmista lahjoista.

Meditaatio on aivoharjoitus, jota ei opi muuten kuin tekemällä. Se on kuin mikä tahansa taito, jonka oppiminen vaatii säännöllistä harjoittelua.

Meditoiminen on helppoa ja vaativaa.

Helppoa se on siksi, että se ei vaadi mitään erityistaitoja, ominaisuuksia eikä osaamista.

Vaativaa se on siksi, että se vaatii kärsivällisyyttä, sitoutumista ja säännöllistä harjoittelua. Meditointi vaatii itsekuria.

Näin se tapahtuu.

Laita ovi kiinni ja sulje kännykkä.

Laita ajastin (esimerkiksi lentotilaan säädetyn kännykän ajastin) 20 minuuttiin. Pidä kännykkä lähelläsi, jottei sinun tarvitse nousta sulkemaan sitä.

Istu selkä suorassa, joko tuolilla kumpikin jalka lattiaa kohti, lattialla jalat suorina tai ristissä tai sängyllä, esimerkiksi selkä seinää vasten.

Aseta kädet syliin, kämmenet ylöspäin.

Sulje silmät.

Hengitä kolme kertaa nenän kautta sisään ja ulos. Sieraimet ovat yhteydessä aivoihin ja nenähengityksen sanotaan stimuloivan kumpaakin aivopuoliskoa. Jos olet hyvin stressaantunut, hengitä keuhkosi tyhjiksi suun kautta. Anna sitten hengityksen palautua normaaliin rytmiinsä.

Istu mahdollisimman liikkumatta ennalta säädetyn ajan loppuun asti. Ota vastaan kaikki tuntemukset ja ajatukset, niitä luokittelematta ja ajattelematta. Hyväksy kaikki ulkoa tulevat äänet. Älä aseta mitään tavoitteita ja päästä irti kaikista odotuksista.

Jos mielesi lähtee laukkaamaan ja päänsisäinen tarinankerronta kiihtyy, kuten usein käy, palauta huomiosi hengityksesi rytmiin. Voit myös toistaa valitsemaasi mantraa. Mantra voi olla mikä tahansa, vaikka jokin sana tai nimi, joka herättää sinussa levollisia tunteita.

Voit käyttää esimerkiksi Ham sah -on mantraa. Se ei tarkoita mitään mutta sen sanotaan muistuttavan hengityksen ääntä. Sano (äänettömästi) sisäänhengittäessä tavu ham ja uloshengittäessä venyttäen saaah.

Meditointi ei ole kilpailu eikä suoritus. Ei ole mitään merkitystä sillä, miten monta kertaa sinun on palautettava huomiosi ajattelevan mielesi kertomista tarinoista sisäiseen hiljaisuuteesi. Sillä sisäinen hiljaisuus on siellä, aina, tarinoiden ja melun takana.

20 minuutinkin meditointi tuntuu usein tuskastuttavan pitkältä. Kiusaus lopettaa kesken on usein suuri, etenkin kun mieleen tulee mahtava idea tai kun muistaa jonkin unohtuneen asian. Meditointi avaa luovan ajattelun kanavat ja rauhoittuessa mieleen alkaa nousta stressin ja kiireen takia sinne hautautuneita unohtuneita asioita. Meditaatiota ei kuitenkaan saisi keskeyttää. Tärkeät asiat ovat mielessä meditoinnin jälkeenkin ja ne jotka eivät ole, eivät yleensä ole muistamisen tai toiminnan arvoisia. Varmuuden vuoksi voi vieressä pitää muistiinpanovälineitä, jotta ajatuksensa voi kirjata meditoinnin päätyttyä.

Meditoinnin aikana kehosta vapautuu stressiä ja se voi tuntua hyvinkin epämiellyttävältä. Oma kokemukseni on, että olo meditoinnin jälkeen on aina parempi kuin meditoinnin aikana. Olen usein nukahtanut meditoituani.

Kun meditointi päättyy, istu vielä hetki paikallasi, silmät kiinni. Hengitä muutaman kerran syvään. Avaa silmäsi kun olet valmis mutta pidä katseesi hetki alas luotuna. Meditointi on päätettävä rauhallisesti. Meditatiivinen tila on aina syvä, vaikkei siltä tuntuisikaan, ja keholle ja mielelle on annettava aikaa palautua arjen taajuudelle.

Kirjallisuutta

Austin, James H.
Zen and Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness. 1999: MIT Press

Bolte-Taylor, Jill
My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey. 2008: Penguin Books

Davidson, Richard
The Emotional Life of Your Brain. 2012: Hodder & Stoughton

Harris, Dan
10% Happier: How I Tamed the Voice in My Head, Reduced Stress Without Losing My Edge, and Found Self-Help That Actually Works--A True Story. 2014: Harper-Collins

Harris, Sam
Waking Up. A Guide to Spirituality Without Religion. 2014: Random House

Iyer, Pico
The Art of Stillness. Adventures in Going Nowhere. 2014: TED Books

Kabat-Zinn, Jon
Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness. 2006: Hyperion

McLean, Sarah
Soul-Centered: Transform Your Life in 8 Weeks with Meditation. 2012: Hay House

Newberg, Andrew & Waldman, Mark Robert
How God Changes Your Brain. 2010: Ballantine Books