

TIETOISEN LÄSNÄOLON OPAS KIRKON TYÖNTEKIJÖILLE

Fiinu Seppä
Opinnäytetyö, kevät 2014
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Järvenpää
Sosiaalialan koulutusohjelma
Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto
Sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Seppä, Fiinu. Tietoisen läsnäolon opas kirkon työntekijöille. Diak Etelä, Järvenpää, kevät 2014, 47 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (amk) + diakonin virkakelpoisuus.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tehdä tietoisen läsnäolon opas kirkon työntekijöille. Tarkoituksena oli myös pohtia, miten tietoinen läsnäolo eli mindfulness sopii evankelis-luterilaiseen kirkkoon. Mindfulness pohjautuu buddhalaisuuteen, mutta sitä käytetään nykyään uskonnosta riippumattomana menetelmänä esimerkiksi kognitiivisessa psykoterapiassa. Mindfulness tarkoittaa tietoista, hyväksyvää läsnäoloa. Se on tapa olla läsnä tässä hetkessä, ja sitä voidaan kehittää erilaisten harjoitusten avulla.

Opas koostuu kolmesta osuudesta. Tärkein osuus on tietoisen läsnäolon harjoitukset. Harjoituksia on muokattu kristillisen kirkon toimintaan sopivampaan muotoon. Sen lisäksi oppaasta löytyy tietoiseen läsnäoloon soveltuvia raamatunkohtia ja kristillistä musiikkia. Näiden avulla kirkon työntekijä voi ohjata ryhmälle mindfulness-tuokion.

Opasta kokeili itsenäisesti tai ryhmää ohjaten seitsemän kirkon työntekijää. Tämän lisäksi kävin ohjaamassa tietoisen läsnäolon tuokioita diakoniatyöntekijän kanssa mielenterveyskuntoutujien ryhmässä. Palautteiden perusteella opasta pidettiin selkeänä ja sen harjoituksia helposti toteutettavina. Oppaassa olevien tietoisen läsnäolon harjoitusten katsottiin soveltuvan evankelis-luterilaiseen kirkkoon.

Asiasanat: tietoinen läsnäolo, hengellisyys, spiritualiteetti

ABSTRACT

Seppä, Fiinu

A guide to mindfulness for employees of the church.

47 p., 2 appendices. Language: Finnish. Järvenpää, Spring 2014.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The goal of the study was to make a guide to mindfulness for employees of the church. The idea was also to consider if mindfulness is suitable for the Evangelical Lutheran church. Mindfulness is based on Buddhism, but nowadays it is also used as a method in psychotherapy without any religiousness.

The guide has three different sections. The most important part is mindful practices. The guide also has Bible texts and Christian music that are suitable for mindfulness. Combining these three sections an employer of the church can guide a group through a mindful moment.

Seven employers of the church tried the guide by themselves or by guiding a group. I guided mindful moments for a group with diaconal worker. Based on the feedback the guide was considered to be clear and easy to use. Mindfulness was also considered to be suitable for the Evangelical Lutheran church.

Keywords: mindfulness, spirituality

SISÄLLYS

1 TUTUSTUMINEN TIETOISEEN LÄSNÄOLOON.....	5
2 MINDFULNESS ELI TIETOINEN LÄSNÄOLO.....	6
2.1 Meditointi.....	8
2.2 Tietoinen hengittäminen.....	9
2.3 Buddhalaisista juurista kristittyjen menetelmäksi.....	9
3 KRISTILLINEN HENGELLISYYS.....	13
3.1 Kristillinen mietiskely.....	13
3.2 Spiritualiteetti.....	15
4 STRESSINHALLINTAMENETELMÄ JA TERAPIAMUOTO.....	16
5 OPAS PAPERILLE JA KÄYTÄNTÖÖN.....	18
5.1 Oppaan kirjoittaminen.....	18
5.2 Oppaan testaus.....	20
5.3 Tietoisien läsnäolon tuokiot.....	21
6 POHDINTA.....	23
LÄHTEET.....	26
LIITE 1: HAASTATTELURUNKO.....	28
LIITE 2: OPAS.....	29

1 TUTUSTUMINEN TIETOISEEN LÄSNÄOLOON

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo saapui Suomeen 2000-luvun alussa. Tietoinen, hyväksyvä läsnäolo on viimeisten vuosien aikana tullut entistä enemmän esille mediassa. Mindfulnessin on tutkittu auttavan esimerkiksi kipuun ja stressiin sekä mielen ongelmiin, kuten masennukseen. (Sommar 2013.) Nykyhetkessä tapahtuva tietoinen ja hyväksyvä havainnointi lisää tietoisuutta, selkeyttä ja tämän hetken todellisuuden hyväksymistä (Kabat-Zinn 2004, 22).

Tutustuin tietoiseen läsnäoloon ollessani harjoittelussa Järvenpään sosiaalisairaalassa. Hyväksyvä, lempeä ja olennaisesta muistuttava menetelmä herätti kiinnostukseni. Mielestäni tämä sopi myös kirkon työssä käytettäväksi. Kirkko voi hyvin ottaa huomioon sekä ihmisten hengelliset että henkiset tarpeet. Ajattelin tietoisien läsnäolon olevan kirkon työntekijöille yksi työmuoto, jonka avulla voi auttaa muita rentoutumaan ja muistamaan elämässä tärkeitä asioita.

Opinnäytetyöni tavoitteena päätin muokata mindfulnessin harjoituksia kristillisempään suuntaan ja halusin koota pienen tietoisien läsnäolon oppaan kirkon työntekijöille. Pääsin diakoniatyöntekijän mukana mielenterveyskuntoutujien ryhmään testaamaan opasta. Lisäksi seitsemän kirkon työntekijää kokeili opasta itsenäisesti ja omassa työssään ryhmiä ohjaten. Tärkeänä kysymyksenä oli se, sopiiko mindfulness evankelis-luterilaisessa kirkossa käytettäväksi.

2 MINDFULNESS ELI TIETOINEN LÄSNÄOLO

Mindfulnessille ei ole kirjallisuudessa yksiselitteistä määritelmää. Siihen voidaan kuitenkin liittää mielen läsnäolo tässä hetkessä, hyväksyminen ja arvosteleminen. (Symington & Symington 2012, 71.) Mindfulnessin 2000-luvun alussa Suomeen tuonut Leena Pennanen suomentaa termin tietoiseksi, hyväksyväksi läsnäoloksi (Horisontti). Mindfulness ei ole niinkään tekniikka, vaan tietynlainen tapa olla läsnä. Tätä tapaa voidaan edistää monenlaisten harjoitusten avulla. Näitä harjoituksia on monissa eri kulttuureissa, mutta erityisesti idässä, kuten buddhalaisuudessa. (Hathaway & Tan 2009, 160.) Mindfulnessissa voi myös olla samanlaisia hengellisiä traditioita kuin roomalaiskatolisilla ja ortodokseilla (Tan 2011, 243).

Tietoista läsnäoloa voi kuvailla vertaamalla mielen toimintaa virtaavaan jokeen, jonka keskellä ihminen yrittää uida. Usein ihminen tempautuu tunteiden ja ajatusten vietäväksi. Mindfulness auttaa ihmisen virrasta rannalle. Rannalta voi tarkastella ja havainnoida mieltä tempautumatta vaihtelevien tunnetilojen mukaan. (Sommar 2013.)

Minne tahansa menet, siellä olet. Mitä tahansa päädyt tekemään, päädyt tekemään juuri sitä. Mitä tahansa ajattelet juuri nyt, juuri se on mielessäsi. Mitä tahansa sinulle on tapahtunut, se on jo tapahtunut. Tärkeä kysymys kuuluukin, miten aiot suhtautua siihen; toisin sanoen: "Mitä nyt?" Piditpä siitä tai et, tämä hetki on ainut asia, johon meidän on keskityttävä. (Kabat-Zinn 2004, 11.)

Huomion suuntautuessa menneeseen tai tulevaan menetetään tärkein hetki, tämä hetki. Tietoinen ja tarkkaavainen läsnäolo antaa arvoa tälle hetkelle. Tiedostamaton ja itseään toistava käyttäytyminen juontaa usein juurensa peloista ja epävarmuudesta. Ongelmilla on taipumus kasautua, ellei niihin kiinnitetä huomiota. Ihminen saattaa menettää luottamuksensa omiin kykyihinsä ohjata elämäänsä uuteen suuntaan. Tietoisien läsnäolon avulla voi ottaa takaisin elinvoiman ja vastuun omasta elämästä sekä elämän laadusta. Se auttaa ihmistä arvostamaan omaa elämäänsä ja muistuttaa elävästä yhteydestä kaikkeen olemassa olevaan. (Kabat-Zinn 2004, 22-23.)

Kirkon tutkimuskeskuksen uskontoasiantuntija Kimmo Ketola kertoo, että erilaisille stressin- ja mielenhallinnan menetelmille on kysyntää. Vastaukseksi eri toimijat ovat luoneet taustoiltaan hyvinkin erilaisia menetelmiä. Näitä on helppompaa viedä eteenpäin, kun kaikki ”ylimääräinen” otetaan pois ja jäljelle jää pelkkä tekniikka. Näin ei tule esimerkiksi uskonnollisia ristiriitoja. Tämä karsiminen saa kuitenkin aikaan sen, että menetelmien tuloksissa korostuvat välittömät ja tämänpuoleiset, ei-hengelliset hyödyt. Näin on käynyt myös mindfulnessille. (Horisontti.)

Yksinkertaisin ohje tietoisuustaitojen oppimiseksi: Tee aina vain yhtä asiaa kerrallaan. Keskity siihen, mitä teet. Kun huomaat ajattelevasi jotain muuta, aloita alusta. Kun esimerkiksi syöt, tee ainoastaan sitä äläkä tee mitään muuta samaan aikaan, kuten seurustele tai lue päivän lehteä. (Järvilehto & Kiiski 2009, 68.)

Mindfulnessiin perustuvia harjoituksia voi käyttää jokapäiväisiin ongelmiin, kuten murehtimiseen, surullisuuteen, kipuun, stressiin liittyviin ongelmiin ja huonojen tapojen muuttamiseen (Siegel 2012, Tanin 2011, 246 mukaan). Jopa lyhyillä, säännöllisillä harjoituksilla voi saada aikaan muutoksen omassa elämässään (Pennanen, Sommarin 2013 mukaan). Tietoisien läsnäolon harjoitukset saattavat olla yksinkertaisia, mutta ne eivät välttämättä ole helppoja. Tietoinen läsnäolo vaatii ponnistelua, koska tiedostamattomuutemme ja mekaaninen toimintamme ovat syvään juurtuneita. Etenkin tietoisien läsnäolon ylläpitäminen voi olla haasteellista. Harjoitukset voivat myös tuoda esille sellaisia asioita, joita emme tavallisesti huomaa tai emme haluaisi huomata. Esimerkiksi surun, vihan tai pelon tunteet voivat nousta pintaan. Vastaavasti voimme kiinnittää enemmän huomiota ilon ja onnellisuuden tunteisiin, jotka muuten saattaisivat mennä ohi ilman, että kiinnitämme niihin huomiota. (Kabat-Zinn 2004, 25-26.)

Tietoisesti läsnä olevat pystyvät suuremman emotionaalisen tietoisuuden, ymmärryksen ja hyväksymisen avulla säätelemään paremmin hyvän olon tunnetaan (Greeson, Hawnin & Holdenin 2013, 42 mukaan). Vuosia mindfulnessia harjoittaneilla on tutkimuksen mukaan aivokuori selvästi paksuuntunut niillä alueilla, jotka liittyvät huomion ylläpitämiseen. Säännöllinen harjoittelu saattaa hidastaa hermoston iänmukaista rappeutumista tällä alueella. (Järvilehto & Kiiski 2009, 62-63.)

2.1 Meditointi

Tavallisesti tietoiseen läsnäoloon liitetään meditointi (Hawn & Holden 2013, 97). Meditoidessa ihmisen jatkuva minää ja kokemuksia arvioiva sisäinen vuoropuhelu väistyy taka-alalle tietoisuuden kohdistuessa valittuun kohteeseen (Helsingin seurakuntayhtymä 2007). Meditoidessa ihmisestä ei tule ”hurahtanut”, mystikko tai itämainen filosofi. Meditaatiossa on kyse siitä, että ihminen on oma itsensä ja tajuaa kulkevansa oman elämänsä tietä. Tällä elämän tiellä on suunta, joka avautuu hetki hetkeltä. Se, mitä tällä hetkellä tapahtuu, vaikuttaa seuraaviin tapahtumiin. Jos olemme kosketuksissa tähän hetkeen, vaikutamme samalla tulevaisuuden suuntaan. Meditoidessa syvennetään huomiota ja tietoisuutta, jolloin niitä voi hyödyntää paremmin käytännön elämässä. (Kabat-Zinn 2004, 14-15.)

Meditaatiolle tyypillistä on ulkoisten ärsykkeiden karsiminen ja tarkkaavaisuuden suuntaaminen esimerkiksi sanaan, rukoukseen, hengitykseen tai mantraan. Meditoidessa voi olla keskittynyt ja samalla tarkkailla levollisesti omia vaihtuvia tunteita ja mielikuvia ilman minkäänlaista arvottamista tai arviointia. (Helsingin seurakuntayhtymä 2007.) Suomalaisia meditoijia tutkittaessa on saatu selville, että he edustavat monia erilaisia ryhmiä, eikä heidän meditaationsa ole sidoksissa tiettyyn uskonnolliseen katsomukseen. (Horisontti.)

Tietoisuuden rauhoittumista meditaatiossa on tutkittu paljon ja tulokset ovat olleet osin ristiriitaisia. Näyttöä on kuitenkin siitä, että meditointi syventää mielen-tyyneyttä ja parantaa tarkkaavaisuutta. Lisäksi se lievittää kielteisiä tunteita ja nopeuttaa stressistä toipumista. Fyysiset vaikutukset ovat rauhoittavia. Meditoidessa sydämen lyöntitiheys laskee hiukan, palautuminen stressireaktiosta nopeutuu ja verenpaine laskee. Meditoinnissa parantavaa on ilmeisesti se, että sen aikana ihminen saa etäisyyttä omaan minäkeskeisyyteensä. Positiiviset tulokset ovat rohkaisseet hyödyntämään meditaatiota myös psykoterapiassa. (Helsingin seurakuntayhtymä 2007.)

2.2 Tietoinen hengittäminen

Yksi parhaista tietoisien läsnäolon harjoitteista on tietoinen hengittäminen. Hengitys tuo happea aivoihin ja kehoomme ja saa rauhoittumaan. Lisäksi hengitys on aina käytettävissä, joten siitä voi tulla tietoiseksi aina halutessaan. Tietoista hengitystä voi soveltaa arkipäivän eri tilanteisiin. Harjoituksen aikana mieli keskittyy pelkkään hengitykseen ja tiedostaa sen. Tiedostamattomana ihminen toimii automaattiohjauksella eikä kiinnitä huomiota nykyhetkeen. Tällöin ei voi olla tietoinen siitä, mitä itsessä tai ympäristössä tapahtuu. (Hawn & Holden 2013, 97-107.)

Tietoisien hengityksen hyödyt on tunnettu jo satoja vuosia, mutta viime aikoina niistä on ollut erityisesti apua stressaavaa työtä tekeville (Hawn & Holden 2013, 99). Kymmenen minuutin tietoinen hengittäminen päivässä kahdeksan viikon ajan vahvistaa aivokuoren sitä osaa, joka osallistuu myönteisten tunteiden luomiseen. Vastaavasti kielteisiä tunteita aikaansaava osa heikkenee. (Davidson, Hawnin & Holdenin 2013, 98 mukaan.) Useissa tutkimuksissa on todettu tietoisien hengityksen ja läsnäolon tuloksiksi stressireaktioiden lieveneminen, keskittymiskyvyn paraneminen ja aivojen eri osien yhteistyön paraneminen. Lisäksi unen laatu on parantunut ja itsetuntemus voimistunut. (Hawn & Holden 2013, 100.)

Tietoisessa hengityksessä yksinkertaisesti keskitytään hengitykseen. Pinnallista hengitystä voi syventää täyttämällä keuhkot alhaalta ylöspäin ja hengittämällä hitaasti. Mieli lähtee varmasti harhailemaan, sillä se on osa luonnollista aivojen toimintaa. Itselle kannattaa olla lempeä, antaa ajatusten lipua ohi ja palauttaa huomio takaisin hengitykseen. Säännöllisen harjoittelun myötä tuloksista tulee pysyviä. (Hawn & Holden 2013, 102-105.)

2.3 Buddhalaisista juurista kristittyjen menetelmäksi

Tietoinen läsnäolo ei tyrkytä mitään ideologiaa. Se on vain tapa olla enemmän yhteydessä ihmisen koko olemukseen. Mindfulness-harjoitusten sävy on lem-

peä, arvostava ja ravitseva. (Kabat-Zinn 2004, 24.) Mindfulness-termi tulee buddhalaisesta traditiosta. Se on yksi meditaation muoto, joka korostaa huomiota kehossa tapahtuviin asioihin, tunteisiin ja tuntemuksiin. (Symington & Symington 2012, 71.) Yksi tärkeimmistä mindfulness-harjoituksista on hengitysmeditaatio, jossa keskitytään pelkästään omaan hengitykseen (Rahula 1959, Symingtonin & Symingtonin 2012, 71 mukaan). Buddhalaisuudessa mindfulness-meditaatio johtaa valaistumiseen tai nirvanaan. Meditoija vapautuu nautinnon ”janosta” ja näkee, että idea itsestä tai sielusta on pelkkä illuusio. Valaistunut buddhalainen on vapaa huolista ja itsekeskeisestä käytöksestä. (Symington & Symington 2012, 71.)

Buddhalainen näkemys itsestä illusiona ei kuulu kognitiivisessa psykoterapiassa käytettävään mindfulnessiin. Päinvastoin, psykologiassa korostetaan itsetietoisuuden vahvistamisen tärkeyttä. Samaan aikaan psykologiassa ollaan kiinnostuneita samoista tavoitteista kuin buddhalaisessa mindfulnessissa, kuten kyvystä pysyä enemmän tietoisena tästä hetkestä. Toinen yhtäläisyys on kyky oppia ymmärtämään, miten hyväksyä asiat, joihin ei voi itse vaikuttaa. Myös neutraalia asennetta sisäisiä kokemuksia kohtaan kannatetaan. Yhtäläisistä piirteistä huolimatta mindfulnessia kognitiivisessa psykoterapiassa pitkään soveltaneet korostavat, että mindfulness erotettiin buddhalaisesta kontekstistaan eikä se ole riippuvaista mistään uskonnosta. (Symington & Symington 2012, 72.) Uskontotieteilijä Kimmo Ketola ei pidä mindfulnessia buddhalaisena, jos siinä ei pyritä vapautumaan kärsimyksestä (Helsingin seurakuntayhtymä 2014). Jon Kabat-Zinnin (1990) mukaan yksi mindfulnessin eduista on juuri se, ettei se ole riippuvainen mistään uskomuksesta tai ideologiasta, joten kuka tahansa voi sitä käyttää (Symington & Symington 2012, 72).

Tietoisien läsnäolon suosio liittyy monimuotoiseen virtaukseen, jota kutsutaan uushenkisyydeksi. Uushenkisyyden sanotaan luovan uutta hengellisyyttä ja muuttavan vanhaa. Tähän liittyy ajatus uudesta henkisyyden aikakaudesta, jolloin vanhat uskonnolliset rakenteet menettävät merkityksensä. Kimmo Ketolan mukaan suomalaisessa kulttuurissa ei ole näkyvissä suurta siirtymää kristinuskosta uushenkisyyteen. Näyttää siltä, että samat ihmiset ovat kiinnostuneita

molemmista perinteistä. Esimerkiksi meditoivista suomalaisista keskimääräistä useampi uskoo kirkon perinteisiin oppeihin. (Helsingin seurakuntayhtymä 2014.)

Kirkon tulevien pappien sielunhoidon koulutukseen ja johtajakoulutuksiin on otettu vaikutteita tietoisesta läsnäolosta (Horisontti). Kyseisissä koulutuksissa menetelmä ei kytkeydy vahvasti uskonnollisuuteen, vaan sitä käytetään lähinnä tehostamaan työskentelyä johtajana ja keskittymisen kykyä (Raimo Kuismanen, henkilökohtainen tiedonanto 2.3.2014). Monet kristityt kuitenkin suhtautuvat varovaisesti tai ovat haluttomia kokeilemaan mindfulness-menetelmää sen buddhalaisen juurien tähden. Menetelmää on epäilty yhteensopimattomaksi kristillisyyden kanssa, ja sen soveltaminen kognitiivisessa psykoterapiassa on aiheuttanut sekaannuksia. Kristillinen kirkko tarvitsee tietoa kognitiiviseen psykoterapiaan liittyvästä mindfulness-menetelmästä. Tietoinen läsnäolo ei ole pelkästään kristillisyyteen soveltuvaa, vaan se myös rikastuttaa kristillistä hengellistä matkaa ja lisää arvopohjaista käytöstä. (Symington & Symington 2012, 71.)

– Mindfulnessissa ei ole kristinuskolle ja kristilliselle perinteelle mitään uutta, varhaisten vuosisatojen kirkkoisia tutkinut Ari Ojell kirkkohallituksen teologisten asiain yksiköstä sanoo.

– Eikä mindfulnessin tarvitse olla kristillistä ollakseen ihan ok, Ojell lisää.

Myös Raamattu on Ojellin mukaan täynnä mindfulnessia. Ojell kuitenkin pohtii ääneen myös mindfulnessin ja kristinuskon suhdetta.

Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen ei kaipaa yhteyttä vain omaan sieluunsa, vaan Toiseen, Jumalaan. Sielun alkuperä ei ole jumalallinen ykseys, johon sielu pyrkii sulautumaan, vaan se kaipaa yhteyttä Luojaansa.

Jumalaa kohti ei myöskään ole polkua tai tekniikkaa. Suunta on toinen: kristillisessä teologiassa Jumala tulee ihmiseksi ja ihmisen luo. (Helsingin seurakuntayhtymä 2014.)

Scott H. Symingtonin ja Melissa F. Symingtonin (2012) mukaan kristittyjen tulisi arvioida mindfulness-menetelmän käytäntöjä ja perusteita kristillisestä perspektiivistä eikä niinkään sen historiallisten juurien mukaan. Sekä kristityt että buddhalaiset voivat tehdä hengitysmeditaatiota, mutta kummallekin ryhmälle sillä on

eri merkitys. Buddhalaisia se muistuttaa oman itsen olevan illuusio. Kristityillä hengitysmeditaatio kuvastaa Jumalan antaman elämän hengitystä ja Hänen rakastavaa läsnäoloaan. Näin ollen meditoijan omat aikomukset muuttavat saman harjoituksen tarkoitusta. (Symington & Symington 2012, 72.) Tutkimusten mukaan molemmissa tapauksissa ahdistus ja stressi vähenevät (Hoffman ym. 2010, Ost 2008 & Kabat-Zinn ym. 1992, Symingtonin & Symingtonin 2012, 72 mukaan). Kristityt voivat myös käyttää tietoisien läsnäolon harjoituksia kokeakseen läheisyyttä Jumalan kanssa (Symington & Symington 2012, 72).

Raimo Kuismanen tuo esille sosiaalisen konstruktivismin peruseriaatteen. Sen mukaan kieli rakentaa maailmaa ja tuo mukanaan elämänsisältöjä myös varhemmilta sukupolvilta. Näin ajateltuna traditionaalisesta, buddhalaisesta taustastaan riisuttu mindfulness välittää kuitenkin perimmältään buddhalaista ajattelua. Myös länsimaisessa ajattelussa mindfulnessiin liittyy täysin toisenlainen maailmankuva kuin kristinuskossa. Tietoisessa läsnäolossa keskitytään buddhalaisuuden periaatteiden mukaan vain omaan mieleen ja nyt-hetkeen. Tällöin Jumalan todellisuus ja koko kristillinen maailmankuva jää sivuun ja tarpeettomaksi. Kuismanen mielestä mindfulnessia ei tästä syystä pitäisi käyttää sielunhoidossa. (Raimo Kuismanen, henkilökohtainen tiedonanto 2.3.2014.)

3 KRISTILLINEN HENGELLISYYS

Kristinusko elää jatkuvassa liikkeessä ja muutoksessa. Se alkoi juutalaisuuden versiona, muuttui juutalaisuuden lahkoksi ja sen jälkeen hiljalleen erilliseksi uskonnoksi. Katolisilta luterilainen kirkko lainaa hiljaisuuden ja mietiskelyn käytäntöjä, ortodokseilta syvällistä hengellistä ohjauksen teologiaa. (Hiltunen 2007, 41-45.) Kirkko muuttuu ja ottaa vaikutteita ympäristöstä. Näin kirkko pysyy elävänä ja ajassa mukana.

Uskontokasvatussihteeri Pekka Yrjänä Hiltunen kertoo kirkolla olleen levollisuuden, hyväksynnän ja armollisuuden kokemuksen menetelmiä parin tuhannen vuoden ajan. Viime aikoina kirkossa on puhuttu tietoisesta läsnäolosta. Hän epäilee kirkon huolestuneen mindfulnessin tulemisesta sen tähden, koska jotkut saattavat mieluummin valita ”uuden tulokkaan” kuin vanhat traditiot. (Horisontti.) Uskonnollisuudessa opillisuus ei kiinnosta enää niin paljon kuin sisäinen ja elämälle merkitystä antava kokemuksellisuus. Tarve on synnyttänyt esimerkiksi voimakkaasti kirkon sisällä vaikuttavat hiljaisuuden liikkeen ja karismaattisen liikkeen. Molemmissa korostuu ihmisen sisäinen uskonkokemus. (Hiltunen 2007, 119.) Myös uskon kokonaisvaltaisuus on lisääntynyt (Kotila 2003, 19-20.)

Elämyksellinen ja itsensä löytämistä ja toteuttamista edistävä, josakin mielessä myös uusia yhteisöllisyyden muotoja hakeva uskonnollisuus puree. Tässä on myös kristillisen kirkon markkinarako. (Hiltunen 2007, 45.)

3.1 Kristillinen mietiskely

Kristillisen mietiskelyn tavoite on sielun auttaminen keskittymään rukoukseen. Mieli kootaan muista ajatuksista takaisin Jumalan läsnäoloon. Kristillisessä mietiskelyssä, kuten myös rukouksessa, tarkastellaan itseä ja tullaan tietoiseksi syntisyydestä. Omasta itsekkyydestä ja tilasta koetetaan nostaa katse ylöspäin kohti Jumalaa. Kohteellisessa mietiskelyssä voidaan keskittyä johonkin sanaan, raamatunkohtaan tai kuvaan. Tämän avulla mietiskelijän mieli ja koko persoona

yritetään koota Jumalan yhteyteen. Jo pelkkä Raamatun lukeminen johtaa helposti kohteelliseen mietiskelyyn. Kohteeton mietiskely perustuu siihen ajatukseen, että Jumala on aina ajatuksiamme suurempi. Kohteettomassa mietiskelyssä etsitään puhdasta ja sanatonta läsnäoloa ilman mielikuvia. Kohteellinen mietiskely voi myös sisältää kohteetonta mietiskelyä ja päinvastoin. (Hiltunen 2007, 9 & 120-128.)

Zen-perinteestä kristillistetty mietiskelymenetelmä on puhtain esimerkki kohteettomasta mietiskelytekniikasta. Siinä mieli pyritään tyhjentämään erittelevistä ajatuksista ja etsitään sydämen rauhallista keskusta. Kristilliseksi menetelmän tekee mietiskelijän istuminen synnit Kristuksen tähden anteeksiantaneen Jumalan edessä. Ilman Kristusta mielen sisältä löytyvä yhteys olisi pelkästään yhteyttä omaan itseen tai luomakuntaan. (Hiltunen 2007, 126.)

Kristillisessä meditaatiossa ihminen voi keskittyä uskon hyvään ydinsanomaan rakkaudesta, mikä on vastakkainen monille tuhoisille asioille. Samalla hän voi yrittää hyväksyä omat kipunsa, jotka eivät kuitenkaan turhenna kaikkein kallisarvoisinta asiaa. Näin ihminen voi vapautua ainakin hetkittäin omasta ahdistavasta minästään. (Helsingin seurakuntayhtymä 2007.)

Luterilaisuudessa on puhuttu sekä katekismus- että raamattumeditaatiosta. Molemmat ovat Jumalan sanan mietiskelyä, lukemista ja ääneen lausumista. Kristillisessä meditaatiossa tärkein piirre on Jumalan sanan mietiskely. Tällöin ei mietitä omia ajatuksia, kokemuksia ja tarpeita, vaan esimerkiksi kymmentä käskyä, uskontunnustusta, Kristuksen sanoja, psalmeja tai Paavalin kirjeitä. Mietiskellä voi myös Raamatun tekstejä selittävää hengellistä kirjallisuutta. Sekä rukouksen että meditaation päämääränä on synnin kuolettaminen, uskon vahvistaminen ja rakkauden elävöittäminen. (Jolkkonen 2003, 107.) Raamattumeditaatio voi jopa muuttua niin sanotuksi kontemplaatioksi, jota kuvataan levon rukoukseksi ja rakkaudessa lepäämiseksi (Helsingin seurakuntayhtymä 2007).

Lutherin mukaan ihmisen tulee koko olemuksellaan asettua alttiiksi Jumalan läsnäololle, jos ihminen haluaa oppia tuntemaan Jumalan. Ihminen elää Jumalan armon varassa ja tämä ihmisen pitäisi tunnistaa ja tunnustaa. Apuna tähän on mietiskely, kärsimysmeditaatio eli Jeesuksen Kristuksen kärsimyksen kat-

sominen ja pohdiskelu. Jeesuksen kärsimyksen katselu tuo ristinkuoleman ihmiselle eläväksi ja elämää muuttavaksi kokemukseksi. Meditoija tunnistaa kärsivän ihmisen hahmossa oman syntisyytensä, kurjuutensa ja avuttomuutensa. Jumalan rakkaus luomakuntaansa kohtaan loistaa ristiltä ja Hän näyttäytyy myötäkärsivänä ja rakastavana. Mietiskelyssä syntynyt oivallus ihmisestä ja Jumalan olemuksesta yhdistyy Jeesuksessa Kristuksessa. Tämä muuttaa mietiskelijää olennaisesti ja uudistaa hänet kasteen tavoin. Luther opettaa, että Kristus muokkaa ihmistä kaltaisekseen. Samalla Kristus tekee ihmisen osalliseksi ristin kärsimyksestä ja Jumalan armahtavasta rakkaudesta. Pelkkä mietiskely ei riitä, vaan sen sisällön tulee myös todentua elämässä. Tällöin kokemus alkaa elää toimintana. Lutherin mukaan meditaatio ei avaudu järjelle, vaan siihen tulee paneutua sydämellä. (Ghiselli 2003, 89-90.)

3.2 Spiritualiteetti

Spiritualiteetti tarkoittaa sanana hengellistä elämää. Siitä puhutaan erityisesti rukouksen, mietiskelyn ja ihmisen sisäisen uskonnollisen elämän kuvauksen yhteydessä. Uskon harjoittamisen ja uskossa elämisen kysymykset ovat spiritualiteetille keskeisiä, ja sitä voidaan luonnehtia kokemuksen teologiana tai tien teologiana. Uskonnosta irrallisena ilmiönä spiritualiteetista voidaan sanoa, että siinä on kyse ihmisen syvästä persoonallisesta tavasta olla ja elää. (Kotila 2003, 13 & 19.) Spiritualiteetti tähtää suoraan kristinuskon keskukseen: ihmisen ja Jumalan kohtaamiseen (Ghiselli 2003, 83).

Spiritualiteetissa ihminen kokee ja hyväksyy inhimilliset tunteet, muttei ensisijaisesti ohjaudu niiden mukaan. Myös ääri rajoilla oleva ihminen uskaltaa heittäytyä uskon ja toivon varaan. (Ghiselli 2003, 95.) Myös tietoisessa läsnäolossa kehoitetaan hyväksymään tunteet ja huomaamaan, ettei niiden mukaan tarvitse toimia (Horisontti).

4 STRESSINHALLINTAMENETELMÄ JA TERAPIAMUOTO

Jon Kabat-Zinn alkoi 1970-luvulla kehittää tietoiseen läsnäoloon perustuvaa stressinhallintamenetelmää (MBSR, Mindfulness-based stress reduction) Massachusettsin yliopistollisen sairaalan stressinhallintaklinikalla auttaakseen kroonisesta kivusta kärsiviä (Kabat-Zinn 1990, Symingtonin & Symingtonin 2012, 71 mukaan). Menetelmän avulla sairastuneille pyrittiin opettamaan ajattelua, jonka mukaan heissä on muutakin kuin sairaus (Horisontti). Jo aikaisessa vaiheessa menetelmällä saatiin hyviä tuloksia, jolloin alettiin kehittää muita tietoiseen läsnäoloon perustuvia terapioita. Tietoista läsnäoloa käytettiin moniin oireisiin ja sairauksiin, kuten masennukseen, ahdistuneisuuteen, epävakaaseen persoonallisuushäiriöön, syövän sivuvaikutuksiin, syömishäiriöihin ja ei-elimellisiin seksuaalisiin toimintahäiriöihin. (Althof 2010 ym., Symingtonin & Symingtonin 2012, 71 mukaan.) Useat terapiat ovat saaneet empiiristä tukea tehokkuudestaan (Symington & Symington 2012, 71).

Länsimainen lääketiede on ottanut tietoisuustaidot käyttöön Yhdysvalloissa ja Euroopassa viimeisen 30 vuoden aikana lähinnä stressin ja muiden psyykkisten häiriöiden hoidossa. 2000-luvulla tietoisien läsnäolon taitoja käytetään laajasti terveydenhuollossa, työuupumuksen hoidossa ja urheiluvalmennuksessa. Myös ammatilliset terapeuttiset tahot sekä koulutus- ja opetusalan ammattilaiset käyttävät niitä enenevästi. (Järvilehto & Kiiski 2009, 60.) Yhdysvalloissa mindfulness-menetelmän käyttö on niin hyväksyttyä, että sitä käytetään jopa julkisessa koulujärjestelmässä (Biegel & Brown 2011, Symingtonin & Symingtonin 2012, 71 mukaan). Menetelmän terveysvaikutuksista tehdään tutkimuksia. Esimerkiksi uudet aivojen kuvantamismenetelmät ovat vaikuttaneet mindfulnessin suosion kasvuun, koska niiden avulla voidaan tutkia ja seurata aivoissa tapahtuvia reaktioita. (Järvilehto & Kiiski 2009, 60.)

Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) pohjautuu Jon Kabat-Zinnin luomaan stressinhallintaan (Hathaway & Tan 2009, 160). Terapiaa ei suunniteltu avuksi akuuttiin masennukseen, vaan se pyrkii auttamaan esimerkiksi masennukseen tai ahdistuneisuushäiriöön sairastuneita suhtautumaan kokemuksiinsa

uudella tavalla ja estämään masennuksen uusiutumisen (Segal, Williams & Teasdale, 2002, Hathawayn & Tanin 2009, 160 mukaan; Tan 2011, 244). Hoidettavia opetetaan suhtautumaan hyväksyvästi ajatuksiinsa, tunteisiinsa ja tuntemuksiinsa. MBCT suunniteltiin lyhyeksi ryhmäterapiaksi. Terapiamuotoa koskeneissa tutkimuksissa on huomattu, että yli kolme masennusjaksoa kokeneet ovat saaneet lisähyötyä masennuksen uusiutumisen ehkäisemisessä. (Hathaway & Tan 2009, 160.) MBCT edellyttää hoidettavan oppivan useita mindfulness-harjoituksia, mukaan lukien meditaatiota ja joogaa 45 minuuttia päivässä kuutena päivänä viikossa (Tan 2011, 244).

Mindfulnessin yhdistäminen muihin kognitiivisiin hoitoihin auttaa hoidettavia kasvattamaan tietoisuutta tulossa olevasta mielialan heilahduksesta. Tämä auttaa myös pitämään kasassa muuten murehtimiseen suuntautuvat ajatukset. MBCT:ssä opetellaan monia asioita: esimerkiksi keskittymistä, tietoisuutta ajatuksista ja tunteista, ruumiintuntemuksia, läsnäoloa tässä hetkessä, irti päästämistä ja tulemistä tietoisemmaksi siitä, miten ongelma ilmenee fyysisesti. Myös negatiiviset tuntemukset tulee ottaa vastaan eikä vältellä niitä. Tarkoitus ei ole muuttaa tuntemuksia, vaan muuttaa suhtautumista tuntemuksiin. (Hathaway & Tan 2009, 161-162.)

5 OPAS PAPERILLE JA KÄYTÄNTÖÖN

Tutustuin mindfulnessiin ollessani harjoittelussa Järvenpään sosiaalisairaalsassa. Pääsin korvaushoito-osaston asiakkaiden kanssa osallistumaan mindfulness-ryhmään. Ryhmän yhtenä tarkoituksena oli opettaa osaston asiakkaille keinoja, joiden avulla pystyy pidättäytymään päihteiden käytöstä, vaikka sillä hetkellä niitä haluaisikin. Huomasin, että ryhmään osallistumisen jälkeen suhtauduin joihinkin asioihin eri tavalla. Esimerkiksi mennyttä tai tulevaa murehtiesani tajusin, etteivät ne ajatukset auta minua yhtään.

Ohjauskeskustelussa harjoitteluni loppupuolella kerroin ohjaavalle opettajalle osallistumisestani mindfulness-ryhmään. Hän ehdotti, että tekisin opinnäytetyöni tietoisesta läsnäolon menetelmästä. Pidin ehdotusta hyvänä ja tutustuin aiheeseen enemmän. Aluksi suunnittelin järjestäväni diakoniatyön asiakkaille tarkoitetun mindfulness-ryhmän. Suunnittelu keskeytyi, kun mukaan lähtenyt yhteistyöseurakunta perui osallistumisensa sillä perusteella, että mindfulness pohjautuu buddhalaisuuteen.

Epäröin opinnäytetyön jatkamista aiheesta. Minua harmitti, etten ollut päässyt näyttämään tietoisesta läsnäolon mahdollisuuksia evankelis-luterilaisessa seurakunnassa. Olinhan itsekkin siitä hyötynyt. Sain kuitenkin uuden yhteystyökumppanin ja löysin pari mindfulnessista kiinnostunutta seurakunnan työntekijää. Jatkoin diakoniatyön asiakkaille tarkoitetun mindfulness-ryhmän suunnittelua. Sisältöä miettiessäni päätin, että voisin yhtä hyvin koota aiheesta pienen oppaan. Näin seurakunnan työntekijöillä olisi keino tutustua tietoiseen läsnäoloon ja erityisesti sen ”kristillistettyyn” versioon.

5.1 Oppaan kirjoittaminen

Oppaan sisällön tärkein osa oli harjoitusten kirjoittaminen, koska niiden merkitys on keskeinen tietoisesta läsnäolosta puhuttaessa. Aloitin tietoisesta hengittämisestä ja kävelymeditaatiosta. Ne olivat minulle tuttuja Järvenpään sosiaalisai-

raalan ryhmästä. Tietoinen hengittäminen löytyy todennäköisesti suurimmasta osasta mindfulness-oppaita, ja sitä harjoitellaan ohjatusti mindfulness-ryhmissä. Kuka tahansa voi toteuttaa tämän yksinkertaisen harjoituksen missä vain. Myös kävelymeditaatio on helppo toteuttaa vapaamuotoisesti missä tahansa. Kävelymeditaatio sopii hyvin niille, joilla on vaikeuksia pysytellä paikallaan, kuten istumameditaatiossa tehdään.

Tietoinen havainnointi on myös helppo toteuttaa missä tahansa. Tämänhetkisen ympäristön tarkkaileminen eri aistein edistää läsnäoloa hetkessä. Ympäristöt vaihtelevat, joten harjoituksen kirjoittaminen ja rajaaminen oli vaikeaa. Uskoisin oppaaseen kirjoitetun harjoituksen toimivan kuitenkin esimerkkinä, jonka pohjalta menetelmää on helppo soveltaa omaan ympäristöön. Tietoista syömistä en ollut kokeillut ennen tämän oppaan tekemistä. Valitsin harjoituksen oppaaseen, koska pienen naposteltavan syöminen on usein automaattista, esimerkiksi rusinoita tulee helposti otettua kourallinen lisää sen kummemmin asiaa miettimättä.

Erilaisia rentoutusharjoituksia on paljon. Valitsin niistä oppaaseen yhden, joka itselläni toimii hyvin. Raamattumeditaatio tuli oppaaseen vasta sen jälkeen, kun olin jo lähettänyt sen testattavaksi. Tämä johtuu siitä, että löysin kyseisen harjoituksen liian myöhään. Koin raamattumeditaation kuitenkin niin tärkeäksi lisäykseksi, että laitoin sen mukaan. Kyseisen harjoituksen toimivuutta ryhmänohjauksessa ei ole siis testattu. Myös Vuori-harjoituksen liitin mukaan vasta oppaan testaamisen jälkeen saadakseni lisää mahdollisuuksia.

Halusin kirjoittaa oppaaseen erilaisia rukouksia käytettäväksi tietoisien läsnäolon tuokioiden yhteydessä. Tämä osuus osoittautui mahdottomaksi toteuttaa. Minusta ei ole rukouksien kirjoittajaksi. Päädyin lopulta laittamaan teksteiksi sellaisia otteita Raamatusta, jotka mielestäni sopivat tietoiseen läsnäoloon. Niiden tärkeys korostui vieläkin enemmän, kun lisäsin raamattumeditaation oppaaseen.

Lisäsin oppaaseen kolmanneksi osuudeksi musiikin. Hengellisissä lauluissa on paljon viittauksia tässä hetkessä elämiseen, kuten ”Päivä vain ja hetki kerrallaan”. Halusin hyödyntää musiikkia myös siksi, että itse laulaessa on helppo kes-

kittyä juuri siihen, mitä sillä hetkellä tekee. Vastaava herkistyminen hetkeen tapahtuu kuuloaistille musiikkia kuunnellessa. Kävin virsikirjan virret läpi yksitellen ja etsin niistä sopivia kohtia. Lisäsin mukaan itselleni tuttuja lauluja ja hain kappaleita internetistä. Sain myös vinkkejä ystäviltäni ja oppaan testaajilta.

5.2 Oppaan testaus

Vuoden 2013 loppupuolella lähetin tutuille kirkon työntekijöille kyselyn, haluaisivatko he osallistua oppaan testaukseen. Pyysin myös välittämään viestiä eteenpäin. 12 ilmoittautui testaajaksi. Vuoden 2014 alussa lähetin oppaan ensimmäisen version ilmoittautuneille. Sain lopulta seitsemältä palautetta oppaasta. Kaikki antoivat palautteen sähköpostitse joko vapaamuotoisesti tai kysymyksiini vastaten (liite 1). Sen lisäksi puhuin yhden vastaajan kanssa puhelimitse ja tapasin toisen kasvokkain. Myös näiden keskustelujen runkona käytin liitteen 1 kysymyksiä.

Vastaajista suurin osa oli testannut opasta itsekseen. Osa oli testannut myös ryhmää ohjatessaan. Kuukautta pitempi testausaika olisi mahdollistanut vielä useamman ryhmän ohjauksen. Ryhmien osallistujilta ei tullut negatiivista palautetta. Yksi testaajista oli pitänyt tietoisien läsnäolon tuokion muistisairaiden vanhusten ryhmässä. Hän kertoi ohjanneensa kolme harjoitusta peräkkäin: tietoinen havainnointi, tietoinen syöminen ja rentoutus. Vanhukset tuntuivat viihtyvän harjoitusten parissa, mutta kyseiselle ryhmälle kolme harjoitusta peräkkäin oli liian paljon. Osallistujat eivät enää jaksaneet keskittyä. Testaajan mukaan tässä tapauksessa paremmin olisi sopinut se, että harjoitukset olisi pidetty yksi kerrallaan ja välissä olisi ollut muuta toimintaa.

Testaajista viisi kertoi oppaan olevan selkeä. Yksi kommentoi oppaan olevan positiivisella tavalla yksinkertainen, joten harjoituksia on helppo toteuttaa. Yksi vastaajista sanoi oppaan johdannon olevan sopivan napakka, toinen taas toivoi lisää perustietoa. Myös harjoitusten yhteyteen toivottiin tietoa siitä, mihin harjoitus vaikuttaa. Osa piti harjoitusten määrää sopivana, ja yksi toivoi niitä lisää. Kaksi vastaajaa kehuu erityisesti tietoisien syömisestä harjoitusta. Eräs testaajista

ehdotti oppaaseen tietoista kirjoittamista. Tämä jäi puuttumaan valmiista oppaasta, koska aihe ei ole itselleni tuttu enkä löytänyt sopivaa lähdettä.

Poimintoja Raamatusta pidettiin hyvin osuvina. Eri tilanteisiin sopivien rukouksien puuttuminen oli jäänyt vaivaamaan itseni lisäksi muitakin. Musiikkiosuutta pidettiin hyvänä. Yksi vastaajista kommentoi, että listalta löytyi musiikkivalikoi-
maa riparilaisista vanhuksille asti. Yksi testaajista oli jäänyt miettimään, miten musiikkia voisi hyödyntää tietoisien läsnäolon tuokiossa.

Kukaan vastaajista ei sanonut, ettei mindfulness sopisi evankelis-luterilaiseen kirkkoon. Yksi vastaajista kommentoi pitävänsä oppaasta siksi, että harjoitukset oli selkeästi sidottu kristilliseen kontekstiin. Yksi vastaajista kertoi hänen mielestään olevan tärkeää, että muita voi opastaa elämään hetkessä ja nauttimaan siitä. Kolme vastaajaa kommentoi oppaan harjoitusten sopivan kaikille. Yksi testaaja kommentoi myös kuvien sopivan oppaaseen. Vastaajien palautteen perusteella muokkasinkin harjoituksia ja yritin selkeyttää oppaan alkutekstiä.

5.3 Tietoisien läsnäolon tuokiot

Pääsin seurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa mielenterveyskuntoutujien ryhmään toteuttamaan tietoisien läsnäolon tuokioita. Kävin pitämässä tuokion tammi–helmikuun aikana kuutena ryhmäkertana. Osallistujia oli 10–14. Kävely-
meditaation toteutin jokaisella kerralla, mutta muuten vaihtelin harjoituksia. Harjoitusten pituus oli yleensä suunniteltua lyhempi, koska yritin pitää harjoitukset osallistujien kärsivällisyyden mukaan sopivan pituisina. Rentoutukset sain pidettyä suunnitellusti.

Viiden tuokion jälkeen pyysin osallistujilta palautteen lapulla, jossa oli hymynaama, neutraalit kasvot ja surulliset kasvot. Osallistujat saivat rastia ne kasvot, jotka heidän mielestään kuvasivat tuokion sisältöä tai sitä, millainen olo heille oli tuokiosta jäänyt. Palautteet kerättiin nimettömänä. Lapulla oli myös tyhjää tilaa kirjoittaa. Yhtenä kertana palaute jäi pyytämättä, koska aikataulu oli liian tiukka.

Palautteet olivat enimmäkseen hymyileviä. Jokaisella kerralla oli mukana myös neutraaleja kasvoja. Myös muutamat surulliset kasvot löytyivät palautteista.

6 POHDINTA

Tietoisen läsnäolon soveltuvuus evankelis-luterilaiseen kirkkoon on juuri nyt ajankohtainen aihe. Helmikuussa 2014 järjestettiin kirkon mindfulness-seminaari, jossa monta menetelmään perehtynyttä henkilöä oli puhumassa. Yhden tilaisuuden järjestäjän, Pekka Yrjänä Hiltusen, mukaan kirkko haluaisi vastaanottaa henkiseen harjoitukseen, kuten mindfulnessiin, liittyvän innostuksen. (Helsingin seurakuntayhtymä 2014.) Uskoisin keskustelun aiheesta jatkuvan edelleen. Evankelis-luterilaisen kirkon diakonian ja yhteiskuntatyön linjauksessa mainitaan hengellisyyden harjoittamisen tapojen etsiminen arjessa ja pyhässä (Meidän kirkko – välittävä yhteisö. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon diakonian ja yhteiskuntatyön linjaus 2015 2010, 2). Mindfulness tarjoaa omalla tavallaan reitin hengellisyyden harjoittamiseen. Tämä vaatii kuitenkin avointa suhtautumista ja mindfulness-menetelmän soveltamista kristinuskoon.

Opinnäytetyöni on siinä mielessä puolueellinen, että opasta testanneet työntekijät olivat valmiita kokeilemaan jotain uutta ja erilaista. Olisi ollut mielenkiintoista saada mukaan myös koko ajatukseen kriittisesti suhtautunut työntekijä. Toivoisin, että opastani kokeilleet työntekijät hyötyivät kokeilusta jollain tavalla. Tietoinen läsnäolo – pieni opas kirkon työntekijöille on nimensä mukainen. Opas on pieni pintaraapaisu tietoiseen läsnäoloon. Halusin myös pitää oppaan tällaisena. Koska useat mindfulness-kirjat ovat paksuja, aikaa ja keskittymistä vaativia järkäleitä, niin menetelmään tutustujan on helpompi lukea aluksi aiheesta pienemmässä mittakaavassa. Jos kiinnostus sen myötä herää, on ehkä helpompi tarttua varsinaiseen kirjallisuuteen tai hakeutua ohjatulle mindfulness-kurssille.

Tuuli Laitinen (2009) teki opinnäytetyön ”Mindfulness-menetelmä sosiaali- ja kirkon alan työntekijöiden työssä jaksamisen tukena”. Tutkimukseen osallistuneet työntekijät kokivat mindfulnessin auttaneen tunnistamaan paremmin omia voimavaroja ja rajaamaan työn määrää. Työntekijät olivat oppineet hellittämään työtahtiaan. Lisäksi he olivat lakanneet murehtimasta niitä asioita, joihin eivät itse voineet vaikuttaa. (Laitinen 2009.) Toivottavasti sekä Laitisen että minun työni positiiviset kokemukset toimivat pohjana uudelle projektille tai tutkimuksel-

le, jossa yhdistetään mindfulness ja kristillinen kirkko. Kotilan (2003) mukaan aasialaiset uskonnot ovat tulleet esille entistä enemmän ympäri maailmaa. Dialogia buddhalaisuuden ja kristinuskon välillä tarvitaan. (Kotila 2003, 21.) Ehkä samalla voidaan keskustella mindfulnessin ja kristillisen kirkon suhteesta.

Pari opasta testanneista työntekijöistä kertoi tehneensä itseksensä asiakkaan tai ryhmän kanssa vastaavanlaisia harjoituksia jo aiemmin. Oppaan harjoituksista tietoinen hengittäminen ja meditaatiot olivat tuttuja. Vaikka mindfulness onkin ilmiönä Suomessa suhteellisen uusi, ovat siihen liittyvien harjoitusten kaltaiset menetelmät kuuluneet kristinuskoon sen alkuaajoista lähtien. Tietoisessa läsnäolossa asiat vain tuodaan hieman eri tavalla esille.

Tulevien pappien sielunhoidon ohjaajana työskentelevä Miia Leinonen kuvailee, että mieleen syntyy mindfulness-harjoittelun myötä lisää tilaa. Tietoinen läsnäolo tuo hänen mukaansa mieleen tilaa omien ja muiden ajatusten ja tunteiden hyväksymiselle ja auttaa elämään tietoisemmin. Leinonen pohtii, että ihmiselle tulee elämättömän elämän tunne, jos ei ole itse tietoisesti läsnä. Sellainen kuluttaa voimavaroja. Jumalanpalveluksista etsitään tutkimusten mukaan eniten mielenrauhaa ja lepoa. (Helsingin seurakuntayhtymä 2014.) Tietoisessa läsnäolossa on kirkolla toisenlainen mahdollisuus tarjota sitä. Jos tietoisien läsnäolon harjoituksia vielä ”kristillistetään”, se antaa ihmisille mahdollisuuden parempaan suhteeseen itseensä ja elämäänsä sekä vahvistaa sidettä Jumalaan.

Opasta työstäessäni ja opinnäytetyötä kirjoittaessani on itselleni varmistunut, kuinka tärkeää on elää tässä hetkessä. Menneiden ja tulevien murehtiminen on vähentynyt huomattavasti, mutta toki matkaa on vielä jäljellä. Tietoisien läsnäolon harjoitukset eivät ole nopea oikotie onneen, vaan ne ovat tie, jota pitkin voi kulkea eteenpäin. Olen työtä tehdessäni saanut ammatillisesti miettiä sitä, mikä soveltuu evankelis-luterilaiseen kirkkoon ja mikä on liiaksi buddhalaista. Olen onneksi päässyt keskustelemaan myös sellaisten ihmisten kanssa, jotka ovat olleet eri mieltä kanssani. Nämä keskustelut ovat olleet antoisia. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisi näitä vastakkaisia näkemyksiä voinut tuoda enemmän esille. Opinnäytetyöhön käyttämäni materiaaliin perusteella en näe syytä, miksi

mindfulness ”kristillistettynä” ei voisi antaa evankelis-luterilaiselle kirkolle jotain positiivista.

LÄHTEET

- Ghiselli, Anja 2003. Ristin teologia spiritualiteetin keskuksena. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 83-96.
- Hathaway, William & Tan, Erica 2009. Religiously oriented mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Clinical Psychology* Feb2009, Vol. 65 Issue 2, 158-171. Viitattu 19.10.2013. Saatavissa <http://www.nelliportaali.fi>, EBSCO Academic Search Premier – aineisto.
- Hawn, Goldie & Holden, Wendy 2013. 10 läsnäolon minuuttia: mindfulness lapsille. Helsinki: Basam Books.
- Helsingin seurakuntayhtymä 2007. Ahdistavasta minästä hetkeksi eroon. Meditointi lievittää ahdistusta ja rauhoittaa ruumista. Viitattu 22.3.2014. <http://www.kirkkojakaupunki.fi/arkisto/paakirjoitus-ja-kolumnit/4764>
- Helsingin seurakuntayhtymä 2014. Läsnäolo vie juurille. Viitattu 5.4.2014. <http://www.kirkkojakaupunki.fi/uutiset/lasnaolo-vie-juurille>
- Hiltunen, Pekka Yrjänä 2007. Kaikki ja ei mitään. Uskontojen markkinat. Helsinki: Kirjapaja.
- Horisontti. Mindfulness tulee - oletko tietoinen? Suomi 2014. Toim. Simo Alastalo ja Ville Talola. Esitetty 16.2.2014 Yle Radio 1.
- Jolkkonen, Jari 2003. Rukous kuuliaisuuden tekona. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 97-111.
- Järvilehto, Soili & Kiiski, Raija 2009. Oman hyvinvoinnin lähteillä. Ohjaajan käsikirja. Helsinki: Kuntoutussäätiö, sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 5.4.2014. http://www.kuntoutussaatio.fi/files/192/Oman_hyvinvoinnin_lahteilla.pdf

- Kabat-Zinn, Jon 2004. Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Helsinki: Basam Books.
- Kotila, Heikki 2003. Spiritualiteetti – ajankohtainen näkökulma. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 13-23.
- Kuismanen, Raimo 2014. Sähköpostiviesti 2.3. Vastaanottaja Fiinu Seppä. Tuloste tekijän hallussa.
- Laitinen, Tuuli 2009. Mindfulness-menetelmä sosiaali- ja kirkon alan työntekijöiden työssä jaksamisen tukena. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak Etelä, Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Meidän kirkko – välittävä yhteisö. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon diakonian ja yhteiskuntatyön linjaus 2015 2010. Viitattu 12.10.2013. <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content401510>
- Sommar, Heidi 2013. Mindfulness on trendikäs mielen taltuttaja. Viitattu 15.3.2014. yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/mindfulness_on_trendikas_mielen_taltuttaja_94597.html
- Symington, Scott H. & Symington Melissa F. 2012. A Christian Model of Mindfulness: Using Mindfulness Principles to Support Psychological Well-Being, Value-Based Behavior, and the Christian Spiritual Journey. *Journal of Psychology and Christianity*, 2012, Vol.31, 71-77. Viitattu 27.10.2013. Saatavissa <http://www.nelliportaali.fi>, Primo Central (Ex Libris) INDEX - Cengage Learning, Inc. –aineisto.
- Tan, Siang-Yang 2011. Mindfulness and acceptance-based cognitive behavioral therapies: empirical evidence and clinical applications from a Christian perspective. *Journal of Psychology and Christianity*, 2011, Vol.30, 243-249. Viitattu 27.10.2013. Saatavissa <http://www.nelliportaali.fi>, Primo Central (Ex Libris) INDEX - Cengage Learning, Inc. –aineisto.

LIITE 1: HAASTATTELURUNKO

Miten testasit opasta?

Mitä harjoituksia käytit?

Jos testasit asiakkaiden kanssa, antoivatko he tuokiosta palautetta? Minkälais-
ta?

Mitä mieltä olet oppaasta?

Mitä mieltä olet harjoituksista?

Mitä jäit kaipaamaan?

Mikä oli ylimääräistä?

Onko ehdotuksia rukous-osuuteen?

Onko ehdotuksia musiikki-osuuteen?

Sopiiko tietoinen läsnäolo / mindfulness mielestäsi evankelis-luterilaiseen kirk-
koon?

Saanko käyttää antamaasi palautetta opinnäytetyöni kirjallisessa osuudessa?

LIITE 2: OPAS

TIETOINEN LÄSNÄOLO – pieni opas kirkon työntekijöille



Teksti: Fiinu Seppä

Kuvat: Roosa Salokangas

”Minne tahansa menet, siellä olet. Mitä tahansa päädyt tekemään, päädyt tekemään juuri sitä. Mitä tahansa ajattelet juuri nyt, juuri se on mielessäsi. Mitä tahansa sinulle on tapahtunut, se on jo tapahtunut. Tärkeä kysymys kuuluukin, miten aiot suhtautua siihen; toisin sanoen: ”Mitä nyt?” Piditpä siitä tai et, tämä hetki on ainut asia, johon meidän on keskityttävä.” (Jon Kabat-Zinn)

Mitä tietoinen läsnäolo tarkoittaa?

Tietoinen läsnäolo on huomion kiinnittämistä juuri tähän hetkeen. Tarkoitus on elää muutama minuutti tässä hetkessä antaen ajatusten ja tunteiden tulla ja mennä. Olivat ajatukset ja tunteet mitä tahansa, niihin ei takerruta eikä niitä arvostella. Näin kehitämme keskittymistä, tarkkailua ja voimme rentoutua.

Kokosin tämän oppaan, sillä halusin tarjota kirkon työntekijöille mahdollisuuden tutustua tietoiseen läsnäoloon. Olet jo saattanut kuulla tietoisesta läsnäolosta tai mindfulnessista – niistä on viime vuosina uutisoitu useaan otteeseen. Mindfulness-termi tulee buddhalaisesta traditiosta. Pyydän, ettet pelästyisi tästä, vaan lukisit rohkeasti ja avoimin mielin eteenpäin. Mindfulness on yksi meditaation muoto, joka korostaa huomion kiinnittämistä kehossa tapahtuviin asioihin, tunteisiin ja tuntemuksiin. Buddhalaisuudessa mindfulness-meditaatio johtaa valaistumiseen tai nirvanaan. Meditoija vapautuu nautinnonjanosta ja näkee, että idea itsestä tai sielusta on pelkkä illuusio. Tämä näkemys itsestä illusiona ei välity kognitiivisessa psykoterapiassa käytettävään mindfulnessiin. Päinvastoin, kognitiivisessa psykoterapiassa korostetaan itsetietoisuuden vahvistamisen tärkeyttä. Samanaikaisesti ollaan kiinnostuneita buddhalaisen mindfulnessin kyvystä voimistaa tietoisuutta tästä hetkestä sekä kyvystä oppia ymmärtämään, miten hyväksyä asiat, joihin ei voi itse vaikuttaa. Myös neutraalia asennetta sisäisiä kokemuksia kohtaan kannatetaan. Yhtäläisistä piirteistä huolimatta mindfulnessia kognitiivisessa psykoterapiassa pitkään käyttäneet korostavat, että mindfulness on erotettu buddhalaisesta kontekstistaan eikä se ole riippuvainen mistään uskonnosta. Tästä poiketen tämä opas on tarkoitettu juuri kristityille.

Monet kristityt saattavat suhtautua varovaisesti tai ovat haluttomia kokeilemaan mindfulness-menetelmää sen buddhalaisten juurien tähden. Menetelmää on epäilty epäsopivaksi kristillisyyden kanssa, ja sen soveltaminen kognitiivisessa psykoterapiassa on aiheuttanut sekaannuksia. Tietoinen läsnäolo ei kuitenkaan ole pelkästään kristillisyyteen soveltuvaa, vaan myös rikastuttaa kristillistä hengellistä matkaa ja lisää arvopohjaista käytöstä. Kristittyjen tulisi arvioida mindfulness-menetelmän käytäntöjä ja perusteita kristillisestä perspektiivistä, eikä niinkään sen historiallisten juurien mukaan. Sekä kristityt että buddhalaiset voi-

vat tehdä hengitysmeditaatiota, mutta kummallekin ryhmälle sillä on eri merkitys. Kristityillä hengitysmeditaatio kuvastaa Jumalan antaman elämän hengitystä ja Hänen rakastavaa läsnäoloaan. Kristityt voivat myös käyttää harjoitusta kokeakseen läheisyyttä Jumalan kanssa.

Miksi?

Elämme keskellä kiirettä. Usein teemme jotain automaattisesti, sen kummemmin ajattelematta. Esimerkiksi lehden lukeminen tai television katsominen syödessä vie huomion pois ruuasta, emmekä voi nauttia sen eri mauista. On myös helppo vaipua miettimään eilistä ja murehtimaan huomista. Huomion suuntautuessa menneeseen tai tulevaan menetetään tämä hetki. Tietoinen ja tarkkavainen läsnäolo antaa arvoa tälle tärkeimmälle hetkelle.

Mindfulnessiin perustuvia harjoituksia voi käyttää jokapäiväisiin, kuten murehtimiseen, surullisuuteen, kipuun ja stressiin liittyviin ongelmiin, ja huonojen tapojen muuttamiseen. Tietoisien läsnäolon säännöllinen harjoittaminen lisää onnellisuutta.

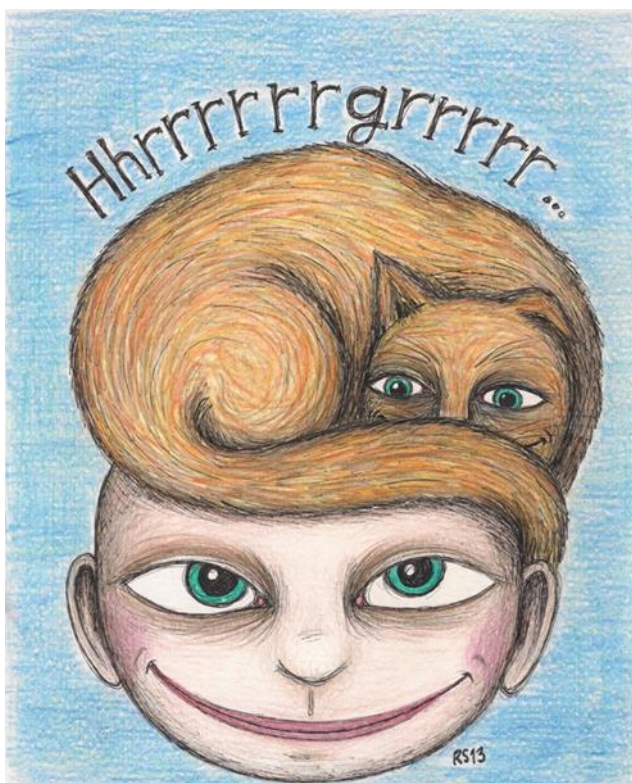
Mihin tarkoitukseen opas sopii?

Olen kirjoittanut tämän oppaan tietoisien läsnäolon tuokion pitämistä ajatellen. Harjoituksista, teksteistä ja musiikista voit muodostaa omalle ryhmällesi sopivan kokonaisuuden ikään ja sukupuoleen katsomatta. Tekstejä ja musiikkia voit hyödyntää tuokion aikana harjoitusten yhteydessä tai esimerkiksi hartaudessa harjoitusten jälkeen. Ryhmäsi voi olla pieni tai suuri. Opasta voit myös soveltaa niin, että esimerkiksi kesken työpäivän pidät pienen tauon harjoituksen parissa ja saat siitä voimaa jatkaa työpäivää.

Ennen tietoisien läsnäolon tuokiota

Ennen tuokion pitämistä sinun kannattaa lukea tämä opas rauhassa läpi. Voit myös kokeilla harjoituksia itseksesi tai pyytää toista ohjaamaan harjoituksen sinulle. Sen jälkeen voit valita, mitkä vaihtoehdot sopivat juuri sinun ryhmällesi. Tietoisien läsnäolon tuokion pohjana on yksi tai useampi harjoitus. Ryhmän ja tilanteen mukaan voit tuokion aikana myös lukea rukouksen tai tekstiä Raamattusta. Oppaassa olevat musiikkikappaleet liittyvät jollain tavalla tietoiseen läsnäoloon. Voitte laulaa tai kuunnella niitä yhdessä. Sekä laulamisen että kuuntelemisen voi tehdä tietoisesti, keskittyen juuri siihen, mitä sillä hetkellä tekee.

Muista myös miettiä etukäteen, mitä tarvitset tuokion pitämistä varten. Rauhallinen, hiljainen sisä- tai ulkotila on paras vaihtoehto toteuttaa tuokio. Tarvitset tuokion sisällöstä riippuen esim. cd-soittimen, laulukirjoja, kynttilän, pientä purtavaa...



Harjoitukset

Tietoinen hengittäminen

Kesto 3–10 minuuttia riippuen ryhmästä ja tilanteesta. Ohjatessasi ryhmää voit lukea alla olevan tekstin rauhallisesti ääneen. Muualta kuuluvat äänet saattavat keskeyttää harjoituksen, mutta silloin voit kehottaa tuomaan ajatukset takaisin hengitykseen.

Ota hyvä asento istuen tai seisten. Pidä selkä suorana ja anna hartioiden ja kasvojen rentoutua. Voit pitää silmät auki tai kiinni.

Hengitä aluksi muutama kerta oman rytmisi mukaan. Kiinnitä huomiota siihen pieneen taukoon, joka on sisään- ja uloshengityksen välissä.

Hengitä nyt rauhallisemmin. Vaikka ajatuksesi lähtisivät harhailemaan, ohjaa ne lempeästi takaisin hengitykseen.

Voit toistaa mielessäsi seuraavia lauseita:

"Hengitän sisään Jumalan rakkautta."

"Olen läsnä tässä hetkessä. Tämä hetki on ainutkertainen."

"Olen Jumalan edessä omana itsenäni."

Harjoituksen jälkeen voitte käydä läpi, miltä se tuntui. Voit myös muistuttaa, että tämä harjoitus on helppo toteuttaa arjen askareiden lomassa, nukahtamisen apuna tai vaikkapa jännittyneenä rauhoittumiseen.

Tietoinen havainnointi

Kesto riippuu havaintojen määrästä

Harjoitus kannattaa tehdä ilman kenkiä. Ohjatessasi ryhmää voit soveltaa tekstiä siihen ympäristöön sopivaksi, missä olette. Ennen harjoitusta voit laittaa kaikkien nähtäville esim. kynttilän ja ristin.

Ota hyvä asento istuen. Pidä selkä suorana ja anna käsien, hartioiden ja kasvojen rentoutua. Laita silmät rennosti kiinni.

Hengitä muutama kerta syvään ja kuuntele hengitystäsi. Kuuntele, mitä muita ääniä kuuluu. Kuuletko kellon tikityksen / ohiajavat autot / ilmastointilaitteen hurinan?

Havainnoi nyt, miltä tuolisi tuntuu. Tuntuuko se kovalta vai pehmeältä? Miltä lattia tuntuu jalkojesi alla? Tuntuuko se kylmältä? Tunnetko maton jalkojesi alla?

Tuo ajatuksesi takaisin omaan hengitykseesi. Avaa hiljalleen silmäsi.

Kynttilä: Katso pöydällä olevaa kynttilää. Lepattaako se ilmavirtausten mukana vai pysyykö se paikallaan? Kynttilän liekki voittaa pimeyden voimat.

Risti: Katso edessä / seinällä olevaa ristiä. Ristissä on Jumalan lahja ja voima (1. Kor. 1:18).

Krusifiksi: Katso edessä / seinällä olevaa krusifiksiä, ristiinnaulittua Kristusta. Jumala antoi ainoan poikansa meidän tähtemme, ja tässäkin hetkessä saamme nauttia Jumalan rakkaudesta.

Taulu: Katso seinällä olevaa taulua ja siinä näkyviä värejä. Miten erilaisia sävyjä Jumala onkaan maailmaan luonut.

Ikkuna: Katso ulos ikkunasta. Jumala on luonut taivaan ja maan. Luonnossa voit nähdä Hänen kädenjälkensä.

Katso vieressäsi olevia ihmisiä. Me olemme kaikki Jumalan lapsia. Hän näkee meidän sisimpäämme ja tietää, mitä ajattelemme tälläkin hetkellä.

Tietoinen syöminen

Jokaiselle osallistujalle tarjotaan esim. keksi, rusina tai hedelmää. Tekstiä voi soveltaa tarjottavan mukaan. Tarjottavaa annettaessa kannattaa sanoa, ettei saa syödä vielä. Jätä harjoitusta ohjatesasi riittävästi aikaa havainnointiin.

Yksi rusina saattaa kuulostaa pieneltä määrältä, koska rusinoita syödään yleensä kerralla enemmän. Ideana onkin se, että tässä harjoituksessa pysäytetään automaattinen syöminen ja keskitytään tietoisesti havainnoimaan ruokaa eri aistein.

Katsele kädessäsi olevaa keksiä tarkkaan joka puolelta. Tutki sen värejä ja muotoa. Miltä sen pinta tuntuu?

Nuuhkaise keksiä. Miltä se tuoksuu?

Ota pieni pala suuhusi. Pureskele palaa hitaasti. Miten maku muuttuu pureskellessasi palasta?

Syö keksi pala kerrallaan loppuun, hitaasti ja nauttien. Jumala on luonut maailman, joka on täynnä erilaisia tuoksuja ja makuja. Hän on myös antanut meille aistit, joilla voimme havainnoida ympäröivää maailmaa ja nauttia siitä tässä ja nyt.



Istumameditaatio

Kesto 10–15 minuuttia

Ryhmästä riippuen voit alkuohjeitten jälkeen joko antaa kaikkien keskittyä itsenäisesti tai välillä muistutella rauhallisesta hengityksestä ja ajatusten palauttamisesta.

Ota hyvä, ryhdikäs istuma-asento lattialla tai tuolilla. Silmät voi pitää auki tai kiinni. Keskitä ajatukset rauhalliseen hengittämiseen. Kun ajatukset lähtevät harhailemaan, tuo ne lempeästi takaisin hengitykseen. Nauti tästä hetkestä.

Kävelymeditaatio

Kesto 10–20 minuuttia

Osallistujat voivat aluksi mennä seisomaan suureen ympyrään. Liian pieni ympyrä yhdistettynä nopeaan vauhtiin aiheuttaa todennäköisesti huimausta.

Lähde kävelemään hiljalleen ympyrää. Tunnustele, miltä lattia tuntuu jalkojesi alla. Keskitä ajatuksesi jalkojesi liikkeisiin, nostoon ja laskuun. Ajattele liikkeen vaikutusta koko vartaloosi. Nauti tästä kävelyhetkestä. Jokaisella askeleella tunnet rauhallisuuden lisääntyvän sisälläsi.

Voit kävellä tietoisesti kaduilla tai metsässä, kotona tai töissä. Vapaamuotoista kävelymeditaatiota voit harrastaa missä tahansa. Tällöin vain keskität ajatuksesi liikkeisiisi ja tähän hetkeen.

Voit kokeilla myös seisomameditaatiota istuma- ja kävelymeditaation tavoin.

Raamattumeditaatio

Kesto noin 15 minuuttia

Raamattumeditaatioissa voi hyödyntää esimerkiksi tämän oppaan teksti-osiosta löytyviä raamatunkohtia. Mietiskeltäväksi sopii tietysti jokin muukin osuus Raamatusta.

Annan teille ensiksi ohjeet, joiden avulla voitte valmistautua 15 minuutin pituiseen raamattumeditaatioon. Ota hyvä istuma-asento. Istu selkä suorana, älä nojaa tuolin selkänojaan. Anna hartioiden rentoutua ja pidä päälaki kohti kattoa. Pidä jalkapohjat rennosti kiinni lattiassa. Anna käsien laskeutua jalkojen päälle kevyesti.

Päästä mielesi rentoutumaan ja olemaan valpas yhtä aikaa. Muista hengittää rauhallisesti sisään ja ulos. Vaikka ajatuksesi harhailevatkin välillä muualla, palauta ne takaisin tähän hetkeen. Pyri olemaan läsnä tässä ja nyt. Kuuntele, mitä Jumala haluaa sinulle sanoa tällä raamatunkohdalla.

Luen nyt kohdan Raamatusta kahteen kertaan. Ilmoitan teille, kun 15 minuuttia on kulunut.

Tämän jälkeen voit lukea ääneen Raamatusta haluamasi tekstin. Tekstin lukeminen kahdesti helpottaa kuulijoita muistamaan sen paremmin. Noin 15 minuutin hiljaisuuden jälkeen voit esimerkiksi kilistää kelloa meditaation päättymisen merkiksi.

Liikeharjoitus

Kesto noin 5 minuuttia

Liikeharjoitus on vaivaton tietoisien läsnäolon harjoitus, koska sen aikana on helppo keskittyä pelkästään liikkeeseen. Harjoituksen voi tehdä istuen tai seisten.

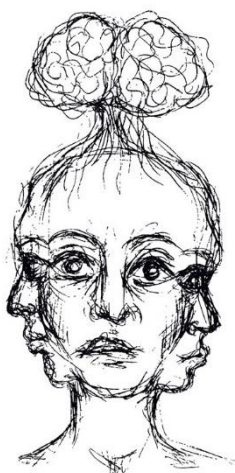
Seiso vakaasti lattialla tai istu tuolilla selkä suorana. Pidä kädet rentoina kylkiä vasten. Silmät voit pitää auki tai kiinni. Hengitä aluksi muutaman kerran ja kiinnitä huomiosi hengitykseesi.

Nosta toinen käsi todella hitaasti ylöspäin vaakatasoon. Seuraa koko ajan, miltä tämä sinusta tuntuu. Kun käsi on vaakatasossa, voit pysähtyä hetkeksi ja tunnustella oloasi.

Jatka hiljalleen käden nostamista pään yläpuolelle. Kun käsi on suoraan ylöspäin, pysähdy jälleen aistimaan tuntemuksiasi.

Laske kätesi alas yhtä hitaasti kuin äsken sen nostit. Kiinnitä edelleen huomiosi erilaisiin tuntemuksiin, joita käden liikkeestä nousee.

Voit toistaa harjoituksen myös toiselle kädelle. Harjoitusta voi soveltaa esimerkiksi jalkojen liikuttamiseen tai rauhalliseen tuolille istumiseen.



Rentoutus

Erilaisia rentoutusharjoituksia on olemassa paljon. Voit esim. lainata kirjastosta cd:n ja voitte ryhmässä kuunnella siltä rentoutuksen.

Kesto 10–20 minuuttia

Hiljainen, rauhallinen paikka on paras rentoutukselle. Voit myös käyttää taustamusiikkia. Tässä rentoutuksessa osallistujat voivat istua tai maata. Muista lukea teksti rauhallisesti ja pitää taukoja, jolloin osallistujat saavat syvennettyä rentoutustaan.

Ota mukava asento ja sulje silmäsi. Kuuntele omaa hengitystäsi. Hengitä omassa tahdissasi. Mieti miltä kehosi tuntuu, kun hengität sisäänpäin. Huomaa, kuinka rintakehäsi laajenee ja vatsasi kohoaa. Miltä kehosi tuntuu ulospäin hengittäessäsi? Jokaisella uloshengityksellä rentoudut enemmän ja enemmän.

Jos jännitys tai muu kehossasi tuntuva tunne kiinnittää huomiosi, älä yritä arvostella tai muuttaa tunnettasi. Huomioi tunne ja palauta sen jälkeen ajatuksesi hengitykseesi.

Kiinnitä huomiosi jalkoihisi. Tunne, kuinka painavalta jalkasi tuntuvat. Anna varpaiden, jalkaterien ja nilkkojen painautua lattiaa vasten. Tunne pohkeiden ja polvien paino. Päästä reitesi ja pakarasi rentoutumaan. Huomaa lantiosi paino.

Selkäsi rentoutuu hiljalleen. Vatsasi ja rintakehäsi tuntuvat aina vain rennommilla ja raskaammilla. Jokaisella uloshengityksellä hartiasi lihakset hellittävät ja lämmön tunne leviää kohti käsiäsi. Anna käsivarsien painautua alaspäin pehmeästi. Tunne, kuinka ranteesi pehmenevät ja sormesi rentoutuvat.

Anna rentouden tunteen edetä kaulan ja niskan kautta kohti päätäsi. Pääsi tuntuu raskaalta. Tunne lämmön tunteen etenevän ja rentouta leuka, posket ja otsa. Anna koko kehosi levätä. Rentouden tunteen levitessä voi päästää irti jännityksestä ja nauttia tästä hetkestä.

[kunnollinen tauko]

Kun sinusta tuntuu hyvältä, voit hiljalleen valmistautua heräilemään. Voit liikutella hieman sormiasi ja varpaitasi. Kuuntele kehoasi. Voit kevyesti venyttelemällä ja ojentelemalla herätellä kehoasi. Avaa hiljalleen silmäsi ja nouse rauhallisesti ylös.

Vuori

Lähde: Järvilehto, Soili & Kirsi, Raija 2009. Oman hyvinvoinnin lähteillä. Ohjaajan käsikirja. Helsinki: Kuntoutussäätiö, sosiaali- ja terveysministeriö.

Tietoisuustaitoharjoitteluun on mahdollista lisätä metaforia, joista voi kehittyä sisäisiä vahvistavia mielle yhtymiä, ankkureita.

Vuori on paljon käytetty metafora. Harjoitus tehdään yleensä istuen.

Harjoituksen jälkeen varataan aikaa palata reaaliaikaan ja voidaan venytellä ja liikutella kehoa. Sen jälkeen kirjoitetaan tai keskustellaan vierustoverin kanssa kokemuksesta. Yhteiskeskustelu kokemuksista vahvistaa omia kokemuksia.

Jos sinulle nyt on mahdollista, ota mukava asento tuolillasi.

Sellainen asento, jossa voit levätä hiljaa mielummin liikkumattomassa asennossa kymmenen minuutin ajan.

Tunnet kosketuksen tuolin istuinosaan niin, että se muodostaa turvallisen pohjan, jonka päällä lepäät, ja josta muu ruumiisi voi kohota jäykkänä.

Alaselkä, ristiselkä, yläselkä ja kaula muodostavat yhtenäisen linjan.

Olkapäät putoavat alaspäin rentoina.

Kättesi lepäävät rentoina molemmilla puolilla kylkiäsi ja käsivarret sylissäsi tai reisiäsi päällä.

Ja kun tunnet itsesi ja olosi mukavaksi, anna silmiesi sulkeutua kevyesti – kiinnitä tarkkavaisuutesi hengitykseen – tunnet jokaisen sisäänhengityksen ja uloshengityksen, vain tarkkailet oma hengitystäsi pyrkimättä muuttamaan tai säätämään sitä millään tavalla antaen koko ruumiisi olla hiljaa paikoillaan.

Istuessasi näin tunnet asentosi ja itsesi arvokkaaksi, vapautuneeksi, kokonaiseksi – juuri tällä hetkellä.

Koko olemuksesi heijastaa tätä ehjää kokonaisuutta.

Ja pysytellen tässä tilassa kuvittele mielesi silmin, niin hyvin kuin se on mahdollista, korkea vuori, kaunein vuori, jonka olet joskus nähnyt tai pystyt kuvittelemaan.

Annat tämän kuvan viipyä mielessäsi antaen sen tulla vähitellen lähemmäksi ja tarkemman huomiosi kohteeksi.

Ja tarkastelet sen kokoa ja muotoa, taivaisiin kohoavaa terävää kärkeä, sen jyrkkiä tai loivia rinteitä.

Kuinka vakaa, paikoillaan pysyvä, kuinka kaunis se on katsella kaukaa ja läheltä.

Ehkäpä sinun vuoresi huipulla on hieman lunta ja alempana näkyy kasvustoa, puita ja pensaita.

Ehkäpä siellä huipulla on yksi terävä kärki ja useita matalampia kärkiä tai tasanteita.

Olipa se muoto mikä tahansa istuessasi ja kuvitellessasi tätä vuorta voit tarkkailla kaikkia sen yksityiskohtia, tunnistaen kaikki sen ominaisuudet.

Ja kun tunnet itsesi valmiiksi, voi nähdä vuoren siirtyvän omaan ruumiiseesi niin että sinun kehosi, joka

istuu tässä, ja mielesi silmissä siintävä vuori tulevat yhdeksi.

Istuessasi tässä jaat vuoren massiivisen koon, hiljaisuuden ja arvokkuuden. Sinä tulet vuoreksi.

Vuoreksi, joka on tukevasti kiinni maaperässä, kuten jalkasi ovat vahvasti kiinni alustaansa vasten.

Sinun pääsi on vuoren terävä huippu, jota koko kehosi tukee.

Olkapääsi ja käsivartesi ovat vuoren rinteitä, lantiosi ja jalkasi ovat sen tukeva perusta, joka on maadoitettuna tuoliin ja lattiaan.

Tuntiessasi lantiossasi ja selkärangassa vuoren jyrkän kohoamisen jokaisen hengityksen aikana – istuessasi vakaasti – sinusta tulee yhä enemmän hengittävä vuori.

Olet täydellisesti se, joka olet, ajatusten ja sanojen tuolla puolen.

Keskittynyt, paikoilleen asettunut ja juurtunut.

Istuessasi näin tietoisena siitä, että aurinko pilkistää pilvien raosta, valo ja varjot vaihtelevat hetkestä toiseen, vuoren seinämien hiljaisuudessa.

Päivä muuttuu yöksi ja yö päiväksi.

Tähdet, kuu ja aurinko loistavat vuorollaan vuoren ympärillä.

Vuoren pysyessä vakaasti paikoillaan, tuntien hetki hetkeltä kaikki muutokset se pysyy kuitenkin kaiken aikaa samana.

Kun vuodenajat vaihtuvat, ja säätila vaihtelee hetkestä toiseen, päivä päivältä, jäljelle jää vain rauhallisuus, rauhallisuus, joka väistää kaikki nämä muutokset.

Kesällä vuorella ei ole lunta kuin sen korkeimmalla kohdalla.

Syksyllä sen rinteillä on miljoonia kirkkaita värejä.

Syksyllä vuori on kääriytynyt valkoiseen lumeen ja jääkuoreen.

Jokaisena vuodenaikana paksu pilvipeite verhoaa sen huiput ja rinteet sumu, pisaroiva sade.

Ihmiset tulevat ja ihailevat, kuinka kaunis vuori onkaan.

Se ei häiritse vuorta mitenkään sen keskittyessä omaan keskeiseen itseensä.

Pilvet tulevat ja pilvet haihtuvat.

Vierailijat tulevat ja vierailijat poistuvat.

Vuoren massiivisuus ja kauneus ei muutu vähääkään, pitävätpä ihmiset siitä vai eivät, olipa säätila mikä tahansa.

Olipa vuori sitten pilvien peittämä, näkyvissä tai piilossa, päivällä tai yöllä, se lepää paikoillaan ja on oma itsensä.

Aika ajoin rajut myrskyt raivoavat sen ympärillä, lumi ja sade ja tuuli sinkoilevat sen ympärillä uskomattomalla voimalla.

Vuori pysyy paikoillaan.

Kevät tulee, linnut laulavat, kukat puhkeavat kukkaan, purot solisevat lumen sulaessa.

Vuori jatkaa vakaata olemassaoloaan, mikään ei saa sitä liikkumaan, tapahtuipa sen pinnalla mitä tahansa.

Ja samalla tavalla me, jotka istumme ja mietiskelemme, voimme kokea vuoren omassa kehossamme, saman vakauden ja hiljaisuuden, mitä tahansa tapahtuukaan omassa elämässämme sekunnista toiseen, tunnista toiseen, vuodesta toiseen.

Elämässämme, mietiskelyssämme tunnemme joka hetki luonnon pienet ja suuret muutokset, mielen yllykkeet.

Tunnumme valoisia ja synkeitä hetkiä, vaistoamme jännitteitä ja myrskyjä ulkomaailmassa ja omassa mielessämme ja ruumiissamme, siedämme pimeyttä, siedämme kivuliaisuutta, kuten myös ilon hetkiä.

Ja vaikka kokemuksemme muuttuu – hetki hetkeltä – samaistumalla vuoreen mietiskelyharjoituksen yhteydessä voimme yhdistää sen voiman ja vakauden ja liittää sen omaan voimaamme ja vakauteemme.

Sen antama voima tukee sitä voimaa, joka on kätkeytynä meihin, ja kääntää jokaisen hetken keskittyneeksi mielenhallinnaksi.

Se auttaa meitä näkemään kaikki ajatuksemme ja tunteemme, meitä vaivaavat pakkomielteet, tunne-myrskymme ja kriisitilanteemme, koska kaikki mikä vaivaa meitä, on samaa kuin säätilojen vaihtelu vuoren ympärillä.

Vaikka koemme sen usein henkilökohtaisena, sen ei tarvitse henkilöityä kehenkään.

Meidän ei tarvitse yrittää olla ajattelematta mitään myrskyjä, joita kohtaamme vaan voimme hyväksyä ne, tuntea ne, olivatpa ne mitä tahansa, antaen niiden tulla tietoisuuteemme.

Opimme tuntemaan hiljaisuuden syvemmällä tavalla ja meissä asuvan viisauden.

Vuori opettaa meille tämän ja paljon enemmänkin, jos kuuntelemme sitä.

Jos tunnet jotakin siitä vakaudesta istuessasi nyt täällä, on hyödyllistä, että käytät sitä aika ajoin, mietiskelysi yhteydessä muistuttamaan siitä,

mitä merkitsee istua keskittyneenä, rauhallisena, – tässä ja nyt – vapautuneena hiljaisuudessa.

Ja voi jatkaa tätä keskittyneisyyden tilaa vapaasti omassa rauhassasi niin pitkään kuin haluat ja palata siihen niin usein kuin tunnet tarvitsevasi.

[Lähde: Mountain – exercise by Zinn-Kabat, suomeksi muotoillut Juhani Laakso]

Tekstit

Rukous

Taivaan Isä. Kiitos Sinulle tästä päivästä. Kiitos Sinulle tästä hetkestä. Kiitos Sinulle kaikista näistä ihmisistä, joiden kanssa saan olla tässä ja nyt. Kiitos, että öin ja päivin saamme kääntyä puoleesi. Sinun edessäsi saamme olla ja elää.

Pyydän Sinua, Jumalani, johdattamaan minua elämäni tiellä, pitkin Sinun polkuasi. Sinä näet sisimpääni ja tiedät ajatukseni. Auta minua hyväksymään kaikki erilaiset tunteet ja ajatukset, joita mieleeni tulee. Auta minua päästämään irti ajatuksista, jotka johdattavat minua väärään suuntaan. Anna rakkautesi täyttää sydämeni ja mieleni.

Psalmi 62:2-3, 6-9

Jumalan edessä mieleni hiljenee, hän antaa minulle avun.

Hän on kallio, hän on minun pelastukseni, hän on linnani, minä en horju.

Hiljene, sieluni, Jumalan edessä! Hän antaa minulle toivon.

Hän on kallio, hän on minun pelastukseni, hän on linnani, minä en horju.

Jumalassa on pelastukseni ja kunniani. Hän on luja kallio, hänessä on turvani.

Luottakaa aina Jumalaan, tuokaa hänen eteensä kaikki mikä sydäntänne painaa!

Jumala on turvamme.

Psalmi 108:2-6

Jumala, sydämeni on levollinen, mieleni on tyyni.

Minä tahdon laulaa ja soittaa!

Herää, harppu, herää, lyyra, minä tahdon herättää aamuruskon!

Herra, minä ylistän sinua kansojen keskellä, minä laulan kaikille kansoille sinun kiitostasi.

Sinun armosi ulottuu yli taivaitten, sinun uskollisuutesi ylös pilviin.

Jumala, kohotkoon kunniasi yli taivaitten, kirkkautesi yli kaiken maan!

Psalmi 121

Minä kohotan katseeni vuoria kohti. Mistä saisin avun?
 Minä saan avun Herralta, häneltä, joka on luonut taivaan ja maan.
 Herra ei anna sinun jalkasi horjua, väsymättä hän varjelee.
 Ei hän väsy, ei hän nuku, hän on Israelin turva.
 Hän on suojaava varjo, hän on vartijasi, hän ei väisty viereltäsi.
 Päivällä ei aurinko vahingoita sinua eikä kuunvalo yöllä.
 Herra varjelee sinut kaikelta pahalta, hän suojelee koko elämäsi.
 Herra varjelee kaikki sinun askeleesi, sinun lähtösi ja tulosi nyt ja aina.

Psalmi 148

Ylistäkää Herraa, te jotka olette taivaassa, ylistäkää häntä korkeuksissa!
 Ylistäkää häntä, te hänen enkelinsä, ylistäkää häntä, kaikki taivaan joukot!
 Ylistäkää häntä, aurinko ja kuu, ylistäkää häntä, kirkkaat tähdet!
 Ylistäkää häntä, korkeimmat taivaat ja taivaankantta kattavat vedet!
 Ylistäkööt nämä kaikki Herran nimeä, sillä hän on ne käskyllään luonut.
 Hän pani ne paikoilleen ainiaaksi, hän sääti niille järkkymättömät lait.
 Ylistäkää Herraa, te jotka olette maan päällä, ylistäkää, syvyydet ja meren pedot!



Ylistäkää, tuli ja rakeet, lumi ja usva, ylistä, myrskytuuli, hänen käskyläisensä!

Ylistäkää, vuoret ja kukkulat, hedelmäpuut ja setrit, villipedot ja karja, maan matelijat ja taivaan linnut!

Ylistäkää Herraa, kuninkaat ja kansat, ruhtinaat ja kaikki maan mahtimiehet, nuorukaiset ja neidot, vanhat ja nuoret!

Ylistäkööt nämä kaikki Herran nimeä, sillä hänen nimensä yksin on ylhäinen, hänen mahtinsa ulottuu yli taivaan ja maan.

Herra on antanut kansalleen uuden voiman. Häntä ylistävät kaikki hänen palvelijansa, Israelin kansa, joka saa olla lähellä häntä. Halleluja!

Saarn. 1:4-12

Sukupolvi menee, sukupolvi tulee, mutta maa pysyy ikuisesti.

Aurinko nousee, aurinko laskee, kiirehtii nousunsa sijoille ja nousee taas.

Tuuli menee etelään ja kääntyy pohjoiseen, kiertää kiertämistään, ja samalle kierrolleen tuuli palaa.

Kaikki joet laskevat mereen, mutta meri ei täyty, ja minne joet ovat laskeneet, sinne ne yhä edelleen laskevat.

Kaikki sanat uupuvat kesken, kukaan ei saa sanotuksi kaikkea.

Silmä ei saa näkemisestä kylläänsä eikä korva täyttään kuulemisesta.

Mitä on ollut, sitä on tulevinakin aikoina, mitä on tapahtunut, sitä tapahtuu edelleen: ei ole mitään uutta auringon alla.

Vaikka jostakin sanottaisiin: katso, tämä on uutta, on sitäkin ollut jo muinoin, kauan ennen meitä.

Menneistä ei jää muistoa, eikä jää tulevistakaan -- mennyt on unohdettu, ja tulevakin unohdetaan kerran.

Saarn. 3:1-8, 12-15

Kaikella on määrähetkensä, aikansa joka asialla taivaan alla.

Aika on syntyä ja aika kuolla, aika on istuttaa ja aika repiä maasta,

aika surmata ja aika parantaa, aika on purkaa ja aika rakentaa,

aika itkeä ja aika nauraa, aika on valittaa ja aika tanssia,

aika heitellä kiviä ja aika ne kerätä, aika on syleillä ja aika olla erossa,

aika etsiä ja aika kadottaa, aika on säilyttää ja aika viskata menemään,

aika repäistä rikki ja aika ommella yhteen, aika olla vaiti ja aika puhua,

aika rakastaa ja aika vihata, aika on sodalla ja aikansa rauhalla.

Minä oivalsin, ettei ihmisellä ole muuta onnea kuin iloita ja nauttia elämän hyvydestä.

Mutta Jumalan lahja on sekin, että ihminen saa vaivannäkönsä keskellä syödä ja juoda ja nauttia elämän antimista.

Minä oivalsin, että kaikki, minkä Jumala tekee, pysyy ikuisesti.

Siihen ei ole lisäämistä eikä siitä vähentämistä.

Mitä nyt on, sitä on ollut ennenkin, ja mitä vastedes on, sitäkin on ollut ennen.

Jumala tuo esiin sen, minkä aika on vienyt.

Musiikki

Virsikirja:

- 125 Kosketa minua, Henki
- 135 Jumala loi auringon, kuun
- 207 Arkana nyt olen tullut
- 338 Päivä vain ja hetki kerrallansa
- 408 Joutukaa, sielut, on aikamme kallis
- 416 Nyt on aika kiitoksen (säkeistöt 1-2, 6-7)
- 429 Ylitse kaikkien rajojen
- 498 Nyt kulkee halki korpimaan
- 499 Jumalan kämmenellä
- 503 Taivaan Isä suojan antaa
- 547 Joka aamu on armo uus

Aamulaulu (säv. & san. Jaakko Löytty)

Askeleet (säv. & san. Pekka Simojoki)

Elämä on nyt (säv. Pekka Simojoki, san. Anna-Mari Kaskinen)

En osaa kasvaa kukkien lailla (Liekit-musikaalista, säv. Pekka Simojoki, san. Anna-Mari Kaskinen)

Kahden maan kansalainen (säv. & san. Pekka Simojoki)

Mustarastas : Elämä on tässä

Pyhiinvaeltajan laulu (säv. & san. Pekka Simojoki)

Ruohonkorren lailla (säv. Petri Laaksonen, san. Anna-Mari Kaskinen)

Sinun varaasi kaiken laitän (säv. Petri Laaksonen, san. Anna-Mari Kaskinen)

Ylitse merten (säv. & san. Pekka Simojoki)

Taizé-musiikki

Lähteet

Opinnäytetyössä olevien lähteiden lisäksi:

Hiljaisuuden ystävät 2013. Verkkoretriitti. Sunnuntai: Raamattumeditaatio. Viitattu 22.2.2014. <http://verkkoretriitti.hiljaisuudenystavat.fi/adventin-verkkoretriitti/sunnuntai-raamattumeditaatio/>