



Leena Pennanen



Jon Kabat-Zinn

jossa Leena Pennanen järjestää mindfulness-menetelmään perustuvia kursseja. Tarjolla on sekä lyhyitä viikonloppukursseja että periodiopetuksena tapahtuvia yhdeksän kuukauden kursseja. Muutaman kerran vuodessa Leena Pennanen vetää viikonloppukursseja myös muissa kaupungeissa, muun muassa Turussa ja Tampereella.

– Mindfulness-menetelmä sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille ilman mitään erityisiä valmistautumisia, Leena Pennanen kertoo ja korostaa, että jokainen on tervetullut kurssille juuri sellaisena kuin hän on. Kurssilla opastetaan, kuinka yksinkertaisilla, mutta tehokkailta jooga-, hengitys- ja mietiskelyharjoituksilla voidaan kehittää kykyä saavuttaa oman mielen selkeys ja tasa-

Leena Pennanen korostaa samoin kuin Jon Kabat-Zinn kirjassaan, että harjoitteiden tekemisen ei aina tarvitse tuntua mukavalta, ja että niitä ei tarvitse kokea onnistuneiksi tai epäonnistuneiksi. Harjoitus on aina onnistunut, tuntuipa mitä tahansa tai vaikka ei tuntuisi mitään. Tärkeintä on harjoitusten tekeminen.

Leena Pennanen kertoo nähneensä huomattavia muutoksia kurssilaistensa elämässä, kun he ovat tehneet harjoitteita säännöllisesti.

– Hyväksyvän läsnäolon voima on hämmästyttävän vahva. Se on yksi parantavimmista kyvyistämme, hän sanoo.

Vaikka Kabat-Zinn on kirjoissaan paikoitellen hyvin vaativa menetelmään sitoutumisen ja harjoitteiden suhteen, menetelmään voi ja

TTÄ ELÄMÄÄ

naltaehkäisevän lääketieteen apulaisprofessori ja Massachusettsin yliopiston stressi-klinikan perustaja. Pitkäaikaisena joogan ja buddhalaisen meditaation harjoittajana hän on tutkinut mielen ja kehon vuorovaikutusta paranemisessa sekä meditaation vaikutuksia kivun ja stressin hoidossa.

Kirjoissaan Kabat-Zinn pyrkii tuomaan hyväksyvän tietoisien läsnäolon tien tavallisen ihmisen ulottuville niin, että se tuntuisi järkoenkävältä vaihtoehdolta ilman mitään mystiikkaa tai uskonnollisuutta. "tietoisessa läsnäolossa on ennen kaikkea kyse huomion suuntaamisesta ja tietoisuudesta, jotka ovat yleismaailmallisia, inhimillisiä ominaisuuksia. Mutta nyky-yhteiskunnassamme olemme taipuvaisia pitämään näitä ominaisuuksia itsestäänselvyyksinä, emmekä vaivaudu kehittämään niitä järjestelmällisesti itsetuntemuksen ja viisauden välineinä. Medita-

tiössä on kyse siitä, että vähitellen syvennämme huomiotamme ja tietoisuuttamme, jalostamme niitä ja hyödynnämme niitä paremmin käytännön elämässämme."

Hyvin lyhyesti lueteltuina hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittamisen peruspiireita ovat arvostelemattomuus, kärsivällisyys, aloittelijan mielentila, luottamus, suorittamisen yrittämisestä luopuminen, hyväksyminen, irti päästäminen. Harjoittamisen perusta on oikealainen asennoituminen ja sitoutuminen, huomion keskittäminen. Jon Kabat-Zinn korostaa, että menetelmän on tultava ihmisen elämään juuri oikeaan aikaan, silloin kun hän on valmis kuuntelemaan omaa sisäistä ääntään, sydäntään, hengitystään.

KURSSIEJA SUOMESSA

Helsingin Etelä-Haagassa toimii Center for Mindfulness,

paino riippumatta ulkoisista olosuhteista.

Menetelmän tavoitteena on auttaa uupumuksen ehkäisemisessä, kasvattaa stressinhallintakykyä, lisätä myönteisiä voimavaroja, voimistaa kykyä olla läsnä tässä hetkessä, selkiyttää ihmissuhteita, palauttaa ilo elämään, lisätä rentoutumiskykyä sekä vähentää ja jopa kokonaan poistaa erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Mutta ihmeitä menetelmän kehittäjä ei kuitenkaan lupaa.

kannattaa tutustua, ennakkoluulottomasti aloittelijan mielellä. Vasta kurssille osallistumisen ja muutaman viikon harjoittamisen jälkeen tietää, onko menetelmä itselle sopiva juuri tässä vaiheessa.

– Menetelmä toimii, jos vaatteet tuntuvat hyvältä päällä, ja aurinko näyttää paistavan kirkkaammin. **MUOTI**

LÄHTEET:

ASIAINTUNTIIJAJAHAASTATTELU:

Leena Pennanen, rentoutus- ja stressinhallintaopettaja (Mindfulness), kehopsykoterapeutti ECP (Hakomi®), Heilpraktikerin (Saksa), Euroopan Joogaliiton ja Saksan Joogaopettajaliiton johtokunnan jäsen
Center for Mindfulness Finland: www.mindfulness.fi

KIRJAT:

Jon Kabat-Zinn: Täyttä elämää: kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa (Basam Books, 2007), jonka englanninkielinen alkuteos on Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness (1990)

Olet jo perillä: tietoisien läsnäolon taito (Basam Books, 2004, 2006)
Wherever You Go There You Are. Mindfulness Meditation in Everyday Life (1994).