



juhana  
kokkonen

AVOIN  
MEDITAATIO



[avoinmeditaatio.fi](http://avoinmeditaatio.fi)

Juhana Kokkonen

# Avoim meditaatio

Kannet: Joel Hautecoeur  
Taitto: Juhana Kokkonen

Tämä kirja on julkaistu  
Creative Commons CC BY 4.0 -lisenssillä



2015 Juhana Kokkonen

Juhana Kokkonen



Avoim meditaatio



# Sisältö

<b>Löytöretki kokemukseen .....</b>	<b>7</b>
Kuinka päädyin avoimen meditaation harjoittajaksi?.....	10
<b>Avoimen meditaation lähtökohdat .....</b>	<b>20</b>
Säännöttömät ohjenuorat.....	21
Meditaatiopäiväkirja .....	28
Reflektio jälkikäteen .....	33
Muistiinpanojen rikastaminen.....	35
Kielen epätäydellisyys .....	39
Uteliaisuus ja hyväntahtoisuus .....	41
<b>Mielenkiinnon kohteet meditaatiossa .....</b>	<b>48</b>
Siirtymät.....	50
Ajattelu ja muistelu .....	58
Nukahtaminen.....	62
Kehon kokemukset .....	66
Visuaaliset mielikuvat .....	69
Kirkkaat ja rauhalliset mielentilat.....	74
Ajattelun äänet ja sävyt .....	78
Monitasoiset kokemukset .....	81

Taitava meditointi.....	85
Meditaation lähtökohdat ja päämäärät .....	89
Epäonnistuminen ja oppiminen .....	92
Meditaatio elämäntilanteen mittarina .....	95
Vaikeuksien kanssa oleminen.....	98
Pakottamisen ja valitsemisen dilemma.....	103
Avautuminen ja oivaltaminen .....	108
Kirkkaiden ja rauhallisten tilojen syventäminen ...	112
Löyhentäminen .....	117
Vaivattomuus.....	123
<b>Meditaation heijastuminen elämään .....</b>	<b>126</b>
Epätasa-arvo .....	127
Joustavuus.....	132
Tapojen monet kasvot.....	135
Taitava toiminta.....	139
Toleranssi.....	143
Hämmennys .....	149
Silmukat .....	152
Kiitokset.....	156
Lisätietoa .....	157

# Löytöretki kokemukseen

Meditaatio on löytöretki omaan kokemukseen. Alussa sen monitahoista liikettä ei ymmärrä kovin hyvin: se on kuin löytöretkelle aikovan kädessä oleva kartta, joka on täynnä valkoisia, tyhjiä alueita. Meditaation avulla kartalle alkaa piirtyä tunnistettavia osia ja vähitellen valkoiset alueet muuttuvat kartoitetuiksi ja tutuiksi. Se, että monet erilaiset pienet yksityiskohdat alkavat hahmottua, ei estä hämmästyvästä uudelleen ja uudelleen siitä, ettei tiedä, millainen kokonaisuus yksityiskohdista rakentuu. Löytöretkeilyyn liittyy aina yllätyksen mahdollisuus. Kolumbus luuli saapuneensa Intiaan, mutta löysi Amerikan. Meditoidessakaan ei välttämättä löydä sitä, mitä alun perin olisi halunnut tai ajatellut löytävänsä, mutta siinä on koko harjoituk-



sen voimanlähde. Aina on mahdollisuus ällistyä löytämästään.

Olen nimennyt tässä kirjassa esittelemäni meditaatiotyylin *avoimeksi meditaatioksi*. Se perustuu amerikkalaisen meditaatio-opettaja Jason Siffin kehittämään lähestymistapaan, jonka hän esittelee kirjassaan *Unlearning meditation*. Avoin meditaatio on meditaatiotyyli, joka ei sisällä ehdottomia sääntöjä. Se painottaa uteliaisuutta omia kokemuksia kohtaan, vastuun ottamista omasta meditaatioharjoituksesta ja pyrkimystä taitavuuteen meditaation aikana. Koska avoin meditaatio on poikkeuksellisen salliva ja vapaa tekniikka, sitä on myös helppo epäillä. Avoimen meditaation harjoittamisessa on yleistä, että meditoija alkaa kyseenalaistaa toimintaansa esimerkiksi kysymällä: onko tämä enää meditaatiota? Tämä on koko tyylin suurimpia vahvuuksia, sillä epäily synnyttää mahdollisuuden purkaa käsityksiä siitä, mitä meditaatio on. Lisäksi se poistaa epäonnistumisen ja syyllisyyden kokemuksia meditoijan omilta harteilta. Kun ei ole sääntöjä, ei ole mahdollisuutta epäonnistua.

Olen kokenut, että avoimen meditaation avulla myös taitoni huomata oma mielentilani ja kykyni reagoida siihen taitavasti ovat parantuneet. Myös itse harjoitus tuntuu muuttuvan ja kehittyvän elämäntilanteeni ja osaamiseni mukana. Se avoin meditaatio,

mitä teen nyt, ei ole sama, mitä tein silloin, kun aloitin sen harjoittamisen.

Tämä kirja esittelee omia kokemuksiani avoimen meditaation rikkaudesta. Vaikka suuri osa kirjan teemoista myötäilee Siffin näkemyksiä, olen käyttänyt osittain eri sanoja ja painottanut eri asioita. Olen halunnut olla rehellinen omille kokemuksilleni ja niiden kautta saavuttamalleni ymmärrykselle. En ole meditaatiomestari vaan tavallinen työssäkäyvä meditoinjasta kiinnostunut perheenisä. En siis halua esiintyä ihmisenä, jolla olisi poikkeuksellista tietoa aiheesta. Mielestäni avoimen meditaation idea kuitenkin konkretisoituu parhaiten, jos käytän omaa kokemustani ja tämänhetkistä ymmärrystäni sen esittelyssä. On todennäköistä, että omat ajatukseni kehittyvät ja muuttuvat tulevaisuudessa oman harjoitukseni mukana. En koe olevani valmis, vaan pikemminkin edelleen matkalla oleva löytöretkeilijä.

Kokemuksista käytetyillä sanoilla on avoimessa meditaatiossa suuri merkitys. Jokaisen meditoijan on tarkoitus löytää itselleen sopivat sanat, joiden avulla hän kykenee ymmärtämään omaa kokemustaan syvällisesti ja monipuolisesti. Muiden käyttämiä termejä tai ajatuksia ei tarvitse omaksua, eikä niitä pidä välttämättä edes tuntea. Pyrkimyksenä olisi olla rehellinen itselleen ja kokemukselleen. Näin harjoituksesta tulee

todella oma ja jokaisesta harjoittajasta autenttinen oman tiensä kulkija. Vaikka kerron kohta jonkin verran omasta maailmankatsomuksestani ja uskomuksistani, ei avoin meditaatio edellytä minkään tietyn uskomusjärjestelmän omaksumista. Koska harjoitus on jokaisen omalla vastuulla, ovat jokaisen omat uskomukset, ennakko-oletukset ja ajattelumallit sen perustana. Tältä pohjalta lähtee käyntiin utelias ja hyväntahtoinen löytöretki oman mielen ja kehon saloihin, jossa kaikki – myös muutos – on mahdollista.

## Kuinka päädyin avoimen meditaation harjoittajaksi?

Meditoimiseen liittyy aina uskomuksia ja toiveita. Osa niistä on tiedostettuja, mutta osa on pikemminkin epämääräisiä tai tiedostamattomia. Nämä osin selkeät ja osin häilyvät uskomukset ja toiveet synnyttävät meditoinnille tavoitteen: tarkoituksen, miksi joku istuutuu säännöllisesti meditaatiotyynylle. Tavoite ei kuitenkaan ole pysyvä, vaan se muuttuu kokemusten karttuessa. Ainakin omat tavoitteeni ovat muuttuneet moneen otteeseen sen jälkeen kun aloitin meditoimisen joitain vuosia vuosituhannen vaihteen jälkeen.

Ensimmäinen motiivini kokeilla meditaatiota oli puhdas kokeilunhalu. Halusin tietää, miltä se tuntuu. Liitin meditaatioon jotain ylevää tai mystistä, vaikkon ehkä halunnut sitä itselleni ateistina ja yliopiston jatko-opiskelijana näillä sanoilla kuvata. Jonkinlainen mielikuva risti-istunnassa istuvista kaljuista munkeista karussa luostarissa vaikutti äärimmäisyydessään houkuttevalta. Meditaatio edusti jotain uutta ja vierasta.

Myös elämäntilanteeni oli otollinen. Pienet lapset ja kotielämä vaati energiaa. Töissä olin mukana useissa erilaisissa kehityshankkeissa, joita yritin yhdistää jatko-opintoihini. Koska olin digitaalisen viestinnän lehtori, työskentelin myös tietokoneiden ja muiden digilaitteiden kanssa päivät pitkät. Koin rauhattomuutta ja riittämättömyyttä.

Tarvitsin välineitä kiireen ja stressin taltuttamiseksi ja ajattelin, että meditaatio voisi auttaa. Löysin netistä yksinkertaiset meditaatio-ohjeet, ja niiden innoittamana taittelin viltistä ja sohvatyynyistä itselleni istumapaikan olohuoneeseemme. Laitoin kännykkäni hälyyttämään 25 minuutin päästä ja aloin laskea sisään- ja uloshengityksiäni kuten ohjeissa neuvottiin.

Kokemus oli vastaansanomattoman hirveä. Jo muutaman minuutin jälkeen jalkani puutuivat ja niihin sattui. Ohjeissa sanottiin, ettei tästä tarvitse välittää, joten jatkoin. Istuin ja yritin laskea sisään- ja uloshen-

gistyksiä. Jalkoihini sattui ja päässä humisi. Vähitellen jonkinlainen paniikki valtasi mielen. Koin vahvasti, etten selviä hengissä loppuun asti. Jalat olivat turtana, päässäni kihisi pelonsekaisia ajatuksia, mutta puhe-  
limen ajastin ei suostunut piippaamaan. Kehoni oli kuin valmistautumassa oksentamaan ja pakenemisen tarve täytti koko mieleni. Lopetin kahdeksantoista minuutin kohdalla. Häpesin epäonnistumistani, mutta toisaalta uteliaisuuteni meditaatiota kohtaan vain lisääntyi. Tämä olikin kovien jätkien puuhaa.

Seuraavana päivänä kokeilin uudelleen. Minulla oli tarve onnistua ja näyttää itselleni, että pystyisin istumaan niin pitkään kuin olin päättänyt. Tämän varmistukseni valitsin taktisesti lyhyemmän ajan, ehkä 15 tai 20 minuuttia. Istuin. Jalat puutuivat, mutta pääsin ilman pakokauhua loppuun asti. Olin tyytyväinen onnistumisestani ja oloni oli hyvä.

Halusin oppia lisää ja luoda rauhaa kiireiseltä tuntuvan arkeni keskelle. Huomasin ilmoituksen zen-meditaation johdantokurssista ja ilmoittauduin. Kurssipaikan eteisessä oli vastassa pitkä mies eriskummallisessa kaavussa. Ilman täytti suitsukkeen tuoksu. Vaikka hämmennyin traditionaalisuudesta, sain käännettyä ennakkoluuloni mahdollisuudeksi laajentaa omaa antiuskonnollista näkökulmaani. Ajattelin, että ehkä avautuminen oman mukavuusalueen

ulkopuolelle voisi tehdä minulle hyvää. Johdantokurssi osoittautuikin oikein mukavaksi kokemukseksi ja oli kiinnostavaa kuulla, mitä muut osallistujat olivat kokeneet meditaation aikana.

Päivän päätteeksi eteisessä kuulin sivusta keskustelun, jossa nuori mies kyseli ohjaajalta, voiko meditaation avulla valaistua. Kysyjälle tämä vaikutti olevan elämän ja kuoleman kysymys. Ohjaaja sanoi, että kyllä voi. Nuoren miehen ulkoinen olemus ja tapa puhua vihjasi jonkinlaisiin hankaluuksiin elämässä ja mietin, oliko noin selvä lupaus hyväksi hänen mielenterveydelleen. Samalla valaistumisen tai jonkinlaisen käännteentekeväen käsittämisen mahdollisuus jäi kytemään minunkin sisälleni.

Tämän jälkeen olin muutaman vuoden kiinnostunut zenistä ja sen meditaatiotyyleistä. Aloitin päivittäisen istumisen ja koin saavani meditaatiosta sekä kaipaamaani rauhaa että jonkinlaisen uuden merkityksen elämälleni. Meditaatio ja buddhalainen filosofia täytti jonkin tyhjän kohdan sisälläni. Se oli parempaa kuin aiempi ateismini ja naturalistinen maailmankatsomukseni ilman meditaatiota. Samalla osin itseltäni piilossa halusin uskoa ja haaveilla jostain käsittämättömästä ja radikaalista oivaltamisesta. Tällaisia mahdollisuuksia zenissä riitti: valaistuminen, minän häviäminen, todellisuuden näkeminen sellaisena kuin se

on. Vaikken koskaan luopunut ateistis-naturalistisista uskomuksistani, halusin uskoa vaivihkaa, ehkä tiedostamattani, että jokin elämäni täysin mullistava käännekohta oli tulossa, kunhan vain istuin. Virallisesti en uskonut valaistumiseen, mutta kuin varmuuden vuoksi en halunnut luopua sen mahdollisuudesta täysin.

Jossain vaiheessa zen alkoi kuitenkin tuntua väärältä. Vaihdoin ryhmää, mutta loppujen lopuksi kyse oli siitä, etten voinut omaksua zenin ajattelua ja toimintatapaa. Se tuntui liian ehdottomalta, ehkä jopa fanaattiselta. Zen-opettajilla vaikutti olevan jotain sellaista tietoa todellisuudesta, johon minulla ei ollut pääsyä mutta johon minun olisi pitänyt uskoa. Piti vain luottaa siihen, mitä ohjaajat ja opettajat asiasta kertoivat. Pitemmän päälle tämä alkoi häiritä minua enemmän ja enemmän.

Koin, että meditaatiosta oli minulle valtavasti hyötyä ja olin tunnistanut, kuinka käytännönläheinen osa buddhalaisesta filosofiasta toimi arkielämäni tasolla. Pystyin toimimaan arjessa taitavammin ja muut paremmin huomioon ottaen. Huomasin omia vajavaisuuksiani ja opin huomaamaan sisäisiä impulssejani. Kykenin toimimaan ainakin osittain niitä vastaan, jos tiedostin, että oman käytökseni muuttaminen oli yhteisen edun mukaista. En kyennyt kuitenkaan keksi-

mään, miksi tämän lisäksi tarvittaisiin jonkinlainen yli-  
luonnollinen tai mystinen päämäärä.

Sitten luin Stephen Batcheloron kirjan *Confessions of a Buddhist Atheist*. Hän on entinen buddhalainen munkki, joka ei lopulta voinut hyväksyä perinteiseen buddhalaisuuteen liittyviä yliluonnollisia uskomuksia ja näiden synnyttämää dogmaattisuutta. Kirjassaan hän kertoo omasta kasvamisestaan irti traditioista ja tulkitsee buddhalaisuutta pragmaattisesti ilman mystiikkaa. Tämä näkökulma puhutteli minua. Koin, että olin itse käynyt vastaavanlaista sisäistä kamppailua osallistuessani zen-ryhmien toimintaan. Kirja antoi oikeutuksen omille tuntemuksilleni ja ymmärsin, että minun oli jatkettava uuteen suuntaan.

Päätin kokeilla mindfulnessia. Se vaikutti arkiselta ja sen pyrkimys meditaation vaikutusten tieteelliseen selittämiseen tuntui hyvältä. Ajattelin, että minusta voisi tulla mindfulness-ohjaaja. Lähdin kouluttautumaan ja osallistuin vuoden mittaiselle kurssille. Vedin myös kokeilumielessä itse muutamia mindfulness-kursseja, ja vaikka omat kurssini onnistuivat mielestäni ihan hyvin, jokin mindfulness-bisneksessä jätti kylmäksi. Se tuntui toimivan liikaa puhtaan liiketalouden logiikalla. Mindfulness-kurssit olivat kalliita, joten mietin, jääkö koko asia yhteiskunnan



hyväosaisten keskinäiseksi puuhasteluksi. Liiketoimintalähtökohdista toimiva mindfulness ei tuntunut antavan myöskään samanlaista ryhmään kuulumisen kokemusta kuin aiemmat zen-ryhmäni.

Koin mindfulnessin jotenkin pinnallisena. Jotta se oltiin saatu julkisen terveydenhuollon käyttöön sopivaksi, oli suuri osa sen buddhalaisista juurista jouduttu poistamaan tai piilottamaan. Koin mindfulnessin filosofisen ja eettisen panoksen köykäiseksi, joten se ei tuntunut motivoivan riittävästi pyrkimystäni muuttaa omaa toimintaani arjessa. Kaipasin siis jonkinlaista päämäärää tai tavoitetta, vaikka edes väliaikaista. Halusin innostua harjoittamisesta ja kokea edistyväni. Tässä mielessä mindfulness-harjoitukset ja ohjattu meditaatio ei tuntunut toimivan minulle.

Myös jonkinlainen autenttisuuden tai aitouden puute vaivasi puhetyyliä, jonka omaksuin mindfulnessin kautta. En puhunut omia sanojani ja minusta alkoi tuntua, että sama vaivasi monia tapaamiani mindfulness-kouluttajia. Jollain tavalla mindfulness keskittyi vain kokemuksen pintatasolle. Se oli yhden tietyn mielentilan tavoittelua. Vaikka meditaatiolla oli edelleen selviä vaikutuksia arkeeni, mindfulness ei ruokkinut haluani tutkia kokemuksiani syvällisemmin. Pikeminkin se tuntui estävän tarkemman tarkastelun. Tämäkään suuntaus ei ollut minua varten, joten lopetin.

Tärkeät käänneet elämässä voivat tapahtua ilman, että huomaa. Löysin sattumalta netistä blogipostauksen, jonka kirjoittaja piti sivulauseessa Jason Siffin kirjaa *Unlearning meditation* erinomaisena. Ostin kirjan, ja jo ensimmäisten sivujen jälkeen ymmärsin, että Siffin ajatuksissa ja meditaatiotyyliä oli jotain poikkeuksellista. Kirja käsitteli meditaation kokemista ja sen sisäisen toimintalogiikan tutkiskelua. Hänen ehdotuksensa ja tulkintansa olivat monella tapaa tyyppillisen meditaatiokirjallisuuden vastaisia, mutta tuntuivat samalla hyvin perustelluilta ja järkeenkäyville. Päätin kokeilla hänen meditaatiotyyliään ja se tuntui heti oikealta. Koska kirja ja harjoitustyö tekivät minuun suuren vaikutuksen, päätin olla sähköpostilla yhteydessä Siffiin, mikä oli itseltäni poikkeuksellisen rohkeaa toimintaa. Hän vastasi ja sovimme, että käänän joitain meditaatiosta kirjoittamiani päiväkirjamerkintöjä englanniksi. Keskustelimme näistä kokemuksistani Skypen välityksellä, ja siitä lähtien olemme olleet yhteydessä toisiimme. Koen, että olen löytänyt sen, mitä olen hakenut meditaatiosta, ja löytöni takia halusin kirjoittaa tämän kirjan.

Minulle Siffin meditaatiotyyliä yhdistyy kaikki ne hyvät puolet, joita koin zenissä ja mindfulnessissa. Samalla minun ei tarvitse omaksua mitään, mikä ei tunnu oikealta. Olen kyennyt tunnistamaan ja purka-

maan meditaatioon liittyviä tavoitteitani ja toiveitani ilman, että kokisin joutuvani tyhjän päälle. En tarvitse enää suurta mystistä lupauskaiken muuttumisesta jossain hämärässä tulevaisuudessa, mutta koen olevani motivoitunut ja innostunut joka kerran, kun istuudun meditaatiotyynylle. Avoin meditaatiotyylly on antanut mahdollisuuden havaita ja tarkastella oman toimintani motiiveja lempeän kriittisesti. Samalla syntyy omiin kokemuksiini perustuvia pienoispäämääriä, jotka pitävät motivaation ja hyvän vireen yllä.

Se, mitä odotamme tai toivomme meditaation tekevän meille, vaikuttaa syvästi siihen, mitä koemme ja miten koemme. Meditaatiokaan ei ole tulkinnoista vapaata aluetta. Kun uskomme meditaation johdattavan meidät johonkin tiettyyn päämäärään, alamme sovittaa kaikki kokemuksemme siihen sopiviksi. Alamme myös kokea asioita uskomustemme edellyttämällä tavalla. Tämän takia hyvinkin erilaiset meditaatioperinteet toimivat. Omat kokemukset on mahdollista tulkita kehittymiseksi tai takapakiksi riippuen siitä, millaisia uskomuksia oma traditio pitää sisällään. Tämän takia suhtaudun nykyään epäilevästi niin valaistumiseen kuin määrätietoiseen maalliseen itsensä kehittämiseen. Kuvitelmamme tulevaisuudessa saavutettavasta päämäärästä rajoittavat sitä, mitä kykenemme näkemään tällä hetkellä itsessämme

ja ympäristössämme. Jotta voimme avata näkökulmaamme, meidän pitää voida epäillä itseämme, kokemustemme tulkintoja, tietojamme, uskomuksiamme ja kunnioittamiamme auktoriteetteja. Vasta silloin voimme irtautua pinttyneistä mutta vaillinaisista käsityksistämme.

Minulle meditaatio on oppimista. En tosin tiedä, mihin se minut johdattaa. Tällä hetkellä oma päämääräni on taitava toiminta, ja ymmärrän, että se jo sinällään vaikuttaa kokemuksiini ja ajatuksiini meditaatiosta. Samalla olen kuitenkin hyväksynyt, että myös meditaatioharjoitus on muuttuva ja kehittyvä asia. Voi olla, että kohta ajattelen toisin ja harjoitukseksi on toinen. Myös meditaatiotyylin tulee olla epäilyn kohteena, ja tähän avoin meditaatio sopii täydellisesti.

Tämä kirja nivoutuu omien oppimis- ja poisoppimiskokemusteni ympärille. Koin, että se paras tapa esitellä sääntöjä kaihtavaa meditaatiotyyliä.

# Avoimen meditaation lähtökohdat

Jason Siffin mukaan perinteisten meditaatio-ohjeiden ja mielemme todellisen toiminnan välille syntyy aina jännitteitä. Annetut meditaatio-ohjeet ovat yleensä yksinkertaiset ja niiden vakuutetaan johtavan johonkin tiettyyn päämäärään. Kun huomaamme meditoidessamme, että mielemme ei suostu toimimaan ohjeiden mukaisesti, koemme epäonnistuvamme ja syytämme itseämme. Ohjeet sisältävät yleensä vielä keskenään ristiriitaisiksi muuttuvia ohjeita, kuten: "tarkkaile hengitystäsi" ja "kun huomaat, että mielesi on harhaillut ajatuksiin, palauta huomiosi lempeästi takaisin hengitykseesi". Tämä ei kuitenkaan johda au-

tomaattisesti lempeään huomion uudelleen kohdistamiseen, vaan epäonnistumisen tunteeseen, mielen pakottamiseen takaisin hengitykseen ja joskus myös syytökseen siitä, ettemme osaa olla itsellemme lempeitä. Joudumme pinnistelemaan ja pakottamaan itseämme haluamaamme suuntaan, emmekä näe, mihin olisimme päätyneet ilman voimankäyttöä.

Kun mieleemme ei tottele halujamme, koemme olevamme huonoja, emmekä kykene ajattelemaan lainkaan sitä vaihtoehtoa, että meditaatio-ohjeissa tai niiden antajassa olisi jotain vikaa. Otamme koko syyllisyyden "epäonnistumisesta" itsellemme. Tämän takia Siff päätyi opettamaan meditaatiota ilman tiukoja ohjeita. Avointa meditaatiota ja Siffiä opettajana on mahdollista epäillä, mutta juuri tämä vähentää meditoijan syytöksiä itseään kohtaan.

## Säännöttömät ohjenuorat

Kun aloitan meditoinnin, hakeudun rauhalliseen paikkaan, istuudun meditaatiotyynylleni ja suljen silmäni. Istun aloillani ja minulla on aikomus meditoida. Olen vähitellen oppinut luottamaan siihen, että aie meditoida hiljaa paikoillaan riittää. Se jättää meditoinnin väljäksi erilaisille merkityksille, joten ajan myötä medi-

taatioharjoitus voi vaihdella, kehittyä ja muuttua. Tämän takia koen, että avoin meditaatio on muokkautunut juuri minulle sopivaksi. Se toimii, koska avoin meditaatio toimii omien kokemusteni ja huomioitteni pohjalta. Oma henkilöhistoriani, päähänpintymäni ja tapani ovat luonteva osa prosessia. Ei ole ketään joka sanoisi, mitä pitäisi tapahtua tai mitä minun pitäisi tavoitella. On vain erilaisia mahdollisuuksia, joita voin tutkia, jos ne tulevat vastaan ja jos olen niistä kiinnostunut.

Minulle avoimen meditaation keskeinen pyrkimys on oppia ymmärtämään omaa kokemusta paremmin ja toimia tämän ymmärryksen varassa taitavasti. Koska keho, mieli ja ympäröivä tilanne muodostavat aina ainutlaatuisen yhdistelmän, ei ole olemassa yhtä tapaa, joka olisi paras mahdollinen reagointivaihtoehto kaikissa tilanteissa. Siksi avoin meditaatio tähtää taitavuuteen ja perustuu itsensä seuraamiseen ja kuunteluun. Kuuntelulla ei kuitenkaan tarkoiteta jotain tiettyä mielentilaa, kuten tietoisista läsnäoloa. Jos tässä hetkessä oleminen ja tietoisena pysyminen tuntuu vaikealta, lopetan sen tavoittelun ja annan huomioni hälvetä. En myöskään pyri pitämään ehdoin tahdoin kiinni mistään keskittymisen kohteesta, kuten hengityksestä tai ajatusten seuraamisesta. Taitavuuden lisäksi pyrin tietynlaiseen vaivattomuuteen:

en pinnistele tai pakota mieltäni johonkin suuntaan, johon se ei tunnu olevan menossa. Avoimessa meditaatioissa ei ole olemassa yhtään etukäteen laadittua sääntöä, jota pitäisi aina noudattaa. Kaikkiin omiin ennako-oletuksiin ja muiden ehdotuksiin ja ohjeisiin on hyvä suhtautua terveen kriittisesti.

Jason Siff kutsuu opettamaansa meditaatiotyyliä nimellä muistelevan tietoisuuden meditaatio (*recollective awareness meditation*). Tällä hän on halunnut painottaa sitä, ettei meditaatioissa tarvitse olla koko ajan tietoinen tai läsnä nykyhetkessä, vaan mielen ja kehon ymmärtämistä tapahtuu myös jälkeensä muistelemalla. Päädyin kuitenkin käyttämään meditaatiotyylistä suomeksi nimeä avoin meditaatio, koska itselleni keskeistä tässä harjoituksessa on sen joustavuus ja muuntuvuus. Myös Siff käyttää termiä *avoimet meditaatiotyylit*, joihin hän näkee oman tyylinsä kuuluvan.

Istun nykyään kerrallaan noin 30–60 minuuttia. Koen, että avoimen meditaation löyhyys helpottaa istumaan pitkiäkin aikoja vaivattomasti. Kun aloitin avoimen meditaation, ensimmäiset sessiot tuntuivat menevän nopeasti. Yllättyin, kuinka nopeasti esimerkiksi 45 minuuttia vierähti. En suosittele kuitenkaan istumaan liian pitkää aikaa väkipakolla. 15–20 minuuttia on mielestäni riittävä aika ensimmäisiin kokeilui-



hin, ja kun siltä tuntuu, voi aikaa vähitellen pidentää. Koen, että meditaatioharrastukseni alussa etukäteispäätös session pituudesta oli avuksi. Nykyään istun myös välillä sen verran kuin hyvältä tuntuu tai päätän, että istun esimerkiksi siihen asti, kun muu perhe tulee asioiltaan kotiin.

Aivan meditaatiosession alussa saatan hetken aikaa tarkastella, miltä kehoni tuntuu. Annan huomioni ohjautua sen mukaan, mikä kehonosa tai -tuntemus vetää sitä luonnollisesti puoleensa. Monesti kohde on epämääräinen, enkä pyri rajaamaan sitä anatomisen tarkasti. Kehon havainnointi liittyy itselläni usein siihen, miltä istuma-asento tuntuu. En pyri niinkään analysoimaan tuntemuksia sanallisesti vaan tunnustelen, miltä keho tuntuu. Usein tähän tunnusteluun liittyy kuitenkin sanallista ajattelua, joka sekin on sallittua. Joskus ajatukseni tai jokin muu kokemuksen osa herättää mielenkiintoni heti ensimmäiseksi ja tällöin saatan huomata kehoni vasta jossain myöhemmässä vaiheessa sessiota.

Jokaisen täytyy itse kokeilla, mikä on sopiva aloitus ja huomata, mikä tuntuu luontevalta. Siff ohjeistaa meditaatiota ensi kertaa kokeilevia kiinnittämään alussa huomiota kämmenten kosketukseen polvia tai toisiaan vasten tai jalkojen tuntemuksiin, kun ne koskettavat alustaa. Tällaisten suhteellisen

hitaasti muuttuvien kehontuntemusten seuraaminen helpottaa ajatusten ja tunteiden huomaamista samaan aikaan. Siff pitää esimerkiksi hengityksen seuraamista ongelmallisena sen takia, että hengitys on nopeasti muuttuva ja tiukkaa keskittymistä vaativa huomion kohde. Hengityksen dynaamisuuden vuoksi ajatukset ja tunteet voivat alkaa tuntua häiriöiltä, jotka vain vaikeuttavat hengitykseen keskittymistä. Omat kokemukseni ovat samansuuntaisia. Meditaatioession alussa liikkumaton keho on sopivan rauhallinen tarkkailun kohde, joka antaa riittävästi tilaa mielentilan ja ajattelun huomioimiselle. Hengityksen seuraamisellekin on paikkansa, mutta olen kokenut, että siihen on parempi keskittyä vasta myöhemmin, kun olo on muuttunut vakaaksi ja keskittyminen tuntuu vaivattomalta.

Saatan palata kehontuntemuksien seuraamiseen myöhemminkin, mutta pääasiassa annan huomioni vaeltaa ja mielentilani muuttua omaa tahtiaan. Avoimessa meditaatiossa saa uppoutua välillä ajatuksiin tai tutkiskella ilmaantuvia tuntemuksia ja tunteita. Jos havahdun siihen, että olen ollut huomaamattani ajatuksissani tai käynyt unen rajamailla, saatan käyttää hetken aikaa tämän aikaisemman vaiheen mieleenpalauttamiseen. Voin pohtia hetken: mitä ajatuksia ajattelin? Näinkö jonkinlaisia kuvia tai kuvioita? Mitä

tunsin? Tapahtuivatko muistamani asiat peräkkäin vai päällekkäin? Tuntuivatko tapahtumat olevan kytköksissä toisiinsa vai tapahtuivatko ne erillään toisistaan? Joskus en koe mieleenpalauttamista tärkeäksi vaan vain olen. Saatan esimerkiksi huomata, että mieleni on vaivihkaisesti rauhoittunut ja minulla on yksinkertaisesti hyvä olla. Silloin istun ilman sen suurempia pyrkimyksiä.

Olen huomannut, että avoimen meditaation löyhyys saattaa hämmentää ihmisiä. Jotkut epäilevät vahvasti, voiko pelkkä aikomus meditoida ja paikallaan istuminen olla meditaatiota. Erityisesti kokeneemmille meditoijille harjoituksen häilyvyys ja joustavuus voi olla vaikeaa hyväksyä. Oma kokemukseni on, että hämmennys ja rakentava kriittisyys ovat tärkeitä ominaisuuksia harjoituksen kehittämisessä itselleen sopivaksi. Meillä on tarve luoda aina jonkinlaiset raamit ja puitteet toiminnallemme. Meditaatiossa tämä rajaaminen on perinteisesti tapahtunut opettajan toimesta. Hän on päätenyt johonkin harjoitukseen ja ohjeistanut sen tarkasti. Meditoijan ei tarvitse pohdita harjoituksen toimivuutta tai mielekkyyttä. Hän vain luottaa opettajaan, jolla on pitempi kokemus meditaatiosta.

Avoimen meditaation idea on se, että jokainen ottaa vastuun omista tekemisistään. Meditoija ei voi

työntää vastuuta harjoituksesta tai sen kehittämisestä kenellekään muulle. Hämmennys luo mahdollisuuden ihmettelylle ja ihmettely oivalluksille. Samalla voimme nähdä pilkahduksia ennakko-oletuksistamme ja itse itsellemme asettamistamme rajoista. Löyhä meditaatiomuoto luo mahdollisuuden ajatusmallien ja tapojen huomaamiselle ja poisoppimiselle. Kun seuraamme uteliaisuuttamme, avaudumme kaikelle, mitä meditaation aikana tapahtuu. Tämän takia voimme oivaltaa myös jotain omasta suhtautumisestamme meditaatioon.

Kuten olen kertonut, olin harjoittanut muutamia muita meditaatiomuotoja ennen kuin kokeilin avointa meditaatiota. Itselleni ei tuottanut vaikeuksia luopua selkeistä ohjeista. Jotkin huomiot aiheuttivat kuitenkin hämmennystä. Jo aivan ensimmäisessä koetilussani huomasin, että havahtuessani ja tullessani tietoisiksi ajatuksistani ne katkesivat ja haihtuivat eivätkä jatkuneet enää luontevasti. Ihmettelin, pitäisikö minun antaa ajatusteni mennä vai yrittää jatkaa niitä. Toisella kertaa huomasin, että minulla oli pakonomainen tarve katsoa kellosta, kuinka paljon istumista oli jäljellä. Pitäisikö minun siis katsoa vai olla katsomatta?

Tällaiset huomiot ja niitä seuraavat kysymykset aiheuttavat epätietoisuutta, eikä niihin ole tarkoituskaan saada varsinaista vastausta. Ne auttavat näke-

mään, millaisia ajattelumalleja ja sääntöjä itsellemme rakennamme. Kun tulemme tietoisiksi näistä rakennelmista, meillä on mahdollisuus purkaa tai höllentää niitä. Toisin sanoen opimme toimimaan taitavammin meditaation sisällä ja tämä taito alkaa vaikuttaa myös muuhun elämäämme.

## Meditaatiopäiväkirja

Avoimessa meditaatiossa ei tarvitse pyrkiä jatkuvaan läsnäoloon tai tietoisena olemiseen. Sen lähtökohtana on kiinnostus oppia meditoimaan taitavasti. Jotta taito kehittyisi, ymmärrystä mielen ja kehon monimutkaisuudesta täytyy syventää ja tarkentaa. Tämän vuoksi Siff pitää meditaatiopäiväkirjan kirjoittamista keskeisenä osana meditaatioharjoitusta.

Kirjoitan päiväkirjaa heti meditaatiossessioiden jälkeen muutaman kerran viikossa, vaikka istunkin useammin. Pyrin kuvaamaan niissä mahdollisimman rehellisesti kokemuksiani session aikana. On selvää, etten muista läheskään kaikkea, mitä istumisen aikana on tapahtunut. Pyrin kirjoittaessani olemaan rehellinen itselleni, mutta toisinaan yritän kirjata muistiin edes hämäriä mielikuvia epävarmoista ja häilyvistä muistoista. Kirjoittaessani en pohdi kokemusten mer-

kitystä tai yritä tulkita niitä. Pysin pitäytymään kokemuksen tasolla eli kuvaan meditaation aikana syntyneitä aistimuksia, tuntemuksia ja ajatuksia. Jos keksin kirjoittaessani jonkin asian, tulkinnan tai mahdollisen syyn jollekin meditaation aikana kokemalleni, laitan tällaiset sivuhuomiot hakasulkuihin, jotta tiedän myöhemminkin, etteivät ne olleet osa alkuperäistä kokemusta.

Olen huomannut, että yhdistämällä avoimeen meditaatioon päiväkirjan kirjoittamisen kykenen hahmottamaan paremmin, kuinka kiinnostuksen kohteeni, mielessäni liikkuvat teemat ja harjoitus kokonaisuudessaan muuttuu ja kehittyy. Päiväkirjamerkintöjen avulla kykenen muistamaan erilaisten meditaatiokokemusten erot ja vivahteet pitkienkin aikojen päästä. Samalla koen, että olen löytänyt itselleni sopivat sanat kokemukseni kuvailemiseen. Päiväkirjan kirjoittamisen keskeinen tavoite onkin luoda omat, rehelliset käsitteet, joilla oman mielen ja kehon toimintaa hahmotetaan. Tämä on ollut itselleni todella vapauttava kokemus. En ole joutunut omaksumaan sellaisia käsitteitä tai sanoja, joiden merkityksestä en ole täysin varma. Koska joudun löytämään itselleni sopivat sanat, koen, että opin ymmärtämään jatkuvasti kokemustani paremmin. Samalla itse meditaatioharjoitus on muuttunut täysin omakseni, koska päiväkirjoissa käyttämä-

ni termit ja sanat tulevat myös osaksi itse meditaatio-sessioiden kokemusmaailmaa.

Siff ehdottaa, että kirjoittaminen olisi hyvä aloittaa siitä kokemuksesta, joka tulee helpoimmin mieleen, ja lähteä kerimään auki session eri osia epäkronologisesti. Olen kokeillut tätäkin, mutta itseleni luontevimmin syntyy kronologinen tarina, jossa aloitan session alusta ja päädyn loppuun. Silloin tällöin olen myös keskittynyt kirjoittaessani vain lyhyeen session vaiheeseen, joka on syystä tai toisesta tuntunut kiinnostavalta, ja pyrkinyt kuvaamaan tämän palan mahdollisimman tarkasti. Yleensä alan vain kirjoittaa ja yritän muistella, mitä aivan alussa tapahtui. Monesti tässä vaiheessa tuntuu, etten muista koko sessiosta yhtään mitään, mutta kun muistan jonkin palan tai tapahtuman, alkavat muutkin vaiheet, tilanteet ja kokemukset palautumaan mieleeni. Loppujen lopuksi kirjoitettavaa olisi aina enemmän kuin jaksan kirjoittaa, joten kirjoitan ylös sen verran, mikä tuntuu merkitykselliseltä sillä hetkellä.

Tässä on esimerkki omasta päiväkirjastani. Se on osa pidempää päiväkirjamerkintää 40 minuutin sessiosta.

Oikean käden kämmenselässä on yhtäkkiä kovasti kutiava kohta. Päätän seurata sitä: kutina yltyy, kun kiinnitän siihen huomioni. Olen hetken ajatuksissa-

ni ja kutina vaimenee. Kun havahdun, kutina tuntuu taas vahvasti. Hetken se tuntuu pistävältä kuin jokin terävä esine painaisi kämmenselkää. Myöhemmin koen, että kutiseva kohta on irrallaan muusta kehosta. Näen mielessäni käteni kuin teknisenä räjäytyskuvapiirroksena, jossa kutiava alue leijuu muun käden yläpuolella. Pohdin, voisiko kutinan syy olla hyttynen tai muurahainen (istun ulkona). Avaan silmäni ja varmistan, ettei kädellä ole hyönteistä eikä mitään selkeää paukaumaakaan. Kutina jatkuu pitkään, mutta päätän olla tekemättä sille mitään. Samaan aikaan oloni on erittäin keskittynyt. Mietin, voiko tällaisen kutinan seuraaminen auttaa keskittymisen syventämisessä. Nyt myös vasen silmäluomeni alkaa kutiamaan. Kun yritän tarkkailla kämmenselkää ja silmäluomea yhtä aikaa, kutina hellittää vähän. Jossain vaiheessa tämän jälkeen molemmat kutinat hiipuvat ja katoavat.

Kirjoitan aina päiväkirjamerkinnän alkuun päivämäärän, ajankohdan, paikan ja harjoituksen keston. Näiden tietojen avulla muistan session paremmin, kun voin sijoittaa sen johonkin tiettyyn ajankohtaan ja paikkaan. Voin myös tarkastella sen sisältöä uusista näkökulmista: näkyykö esimerkiksi harjoituksen pituus tai ajankohta jotenkin kokemuksessa? Jotta saisin kirjattua erilaisia sessioita, yritän muuttaa valintatapaa,



jolla päädyn kirjoittamaan kokemuksistani. Erityisesti sessiot, joissa ei ole mitään poikkeuksellista, tuntuvat välillä yhdentekevilta, mutta jälkikäteen tällaisten kokemusten kuvaukset voivat olla hyvin kiinnostavia. Itselleni on monesti käynyt niin, että kun aloitan kirjoittaa omasta mielestäni tylsästä sessiosta, oivallankin kirjoittaessani esimerkiksi, että oma asennoitumiseni on vaikuttanut koko kokemukseen jollain tavalla. Tässä mielessä epäkiinnostavilta tuntuvat sessiot voivat avata uusia näkökulmia omiin ajatusrakennelmiin ja mielen toimintaan.

Monesti aikataulu sanelee ne kerrat, joista kirjoitan, koska avoin meditaatio ja kokemuksesta kirjoittaminen vie aikaa. Tällainen etukäteispäätös vaikuttaa välillä niin, että alan kirjoittaa päiväkirjaa päässäni jo istumisen aikana kuin puhuisin sitä sanelukoneeseen. Tässä ei ole periaatteessa mitään vikaa. Se on vain yksi konkreettinen esimerkki siitä, kuinka mieli toimii. Jos sisäinen sanelu alkaa ärsyttää, päätän, etten kirjoitakaan tästä sessiosta, mutta kun olen lopettanut istumisen, voin vielä pohtia uudelleen, olisiko kirjoittaminen sittenkin kannattavaa.

Meditaatiopäiväkirjan kirjoittaminen edellyttää pyrkimystä rehellisyyteen. Yritän ainakin tietoisesti olla sensuroimatta kokemuksiani vain sen johdosta, että koen ne omituisiksi tai vaivaannuttaviksi. Pyrki-

mys rehelliseen kuvaamiseen yllättää monella tapaa. Olen huomannut, että on aivan normaalia nähdä visuaalisia näkymiä, keskustella tuttujen tai ventovieraiden ihmisten kanssa, ajatella seksuaalisia fantasioita ja kokea kaikkivoipaisuuden tai täydellisen epäonnistumisen tuntemuksia. Kaikki asiat, jotka ovat elämässä läsnä, ovat todennäköisesti joskus läsnä myös meditoidessa. Olen myös havainnut, että on kausia, jolloin jokin elämänalue dominoi meditaatiokokemuksiani ja jokin toinen tärkeä elämän osa puuttuu niistä täysin. Ilman meditaatiopäiväkirjaa en välttämättä tulisi huomanneeksi tällaisia ilmiöitä.

## Reflektio jälkikäteen

Meditaatiokokemuksista kirjoittaminen auttaa jo sinällään muistamaan niitä paremmin. Olen huomannut, että on myös hyvä välillä selailta ja lukea aiempia päiväkirjamerkintöjä läpi. Lukemisen avulla olen huomannut muun muassa, että jotkin asiat ovat muhineet tai kehittyneet pitempään kuin olen olettanut. Useasti on käynyt niin, että olen oivaltanut jotain meditoidesani, ja kun käyn läpi päiväkirjaani, käsitän, että olen huomannut saman asian jo aiemminkin. Päiväkirjamerkintöjen avulla näen, kuinka meditaation avulla

tapahtuva oppiminen on asteittainen prosessi. En hahmota uusia piirteitä kokemuksestani kerralla. Oppimista tapahtuu, kun kiinnitän uudelleen ja uudelleen huomioni samankaltaisiin kokemuksen osiin.

Välillä tuntuu oudolta, etten ole hahmottanut jotain tiettyä kokemusta heti ensimmäisellä kerralla, vaikka olen aivan selvästi kirjoittanut siitä ja kuvannut sen lähes samoilla sanoilla kuin myöhemminkin. Kokemuksen ymmärtämisen prosessi tuntuu kuitenkin olevan tällainen. Ensin löytyvät tarvittavat sanat ja vasta sen jälkeen voin omaksua ne kuvaamaan kokemustani. Samalla yksittäisistä tapahtumista kehittyy jotain yleisempää: jonkinlainen myöhemmille kokeille altistettavissa oleva teoria kokemuksesta tai meditaation vaiheesta. Tästä avoimessa meditaatiossa on kyse. Voin luoda pieniä väittämiä perustuen kokemuksiini, joita testaan, työstän ja kääntelen myöhempien kokemusteni valossa.

Omien päiväkirjojen luetuttaminen muilla ja keskustelu niistä on ollut tärkeä osa omaa harjoitustani. Siffin kanssa tämä on ollut säännöllistä, mutta olen tehnyt sitä silloin tällöin myös muutamien meditaatiota harrastavien ystävieni kanssa. Keskustelujen lähtökohtana on aina se, että päiväkirjan kirjoittanutta pyritään auttamaan näkemään omaa kokemustaan tarkemmin. Hänelle ei ehdoteta tulkintoja vaan ole-

massa olevaa kokemuksen kuvausta pyritään rikastamaan pyytämällä kirjoittajaa kuvailemaan tilannetta uusin sanoin tai uudesta näkökulmasta. Usein keskusteluissa tapahtuu niin, että kokemuksesta löytyy uusia piirteitä tai kerroksia, jotka ovat puuttuneet alkuperäisistä muistiinpanoista. Olen myös onnistunut hahmottamaan aivan uusia asioita keskustelujen perusteella. Kokemukseni on, että keskustelu ihmisen kanssa, joka ymmärtää avointa meditaatiota, antaa valtavasti energiaa ja innostaa tutkimaan täysin uusia asioita. Tärkeintä keskustelussa on se, että henkilö, jonka kokemuksista keskustellaan, kokee olevansa turvassa. Keskustelukumppanien rooli on tukea meditoijaa hänen omalla tiellään, ei yrittää kääntää häntä itselleen mieluisaan suuntaan. Kyse on jokaisen henkilökohtaisesta kokemuksesta, omasta tutkiskelusta ja omasta elämästä.

## Muistiinpanojen rikastaminen

Joissain meditaatiosuuntauksissa meditoijaa opastetaan huomaamaan erilaisia tuntemuksia tai mielen tapahtumia ja sanoittamaan ne johonkin kategoriaan kuuluviksi kuten esimerkiksi "ajatus", "viha" tai "kuttina". Sanoittamisen jälkeen on tarkoitus päästää irti

huomioidusta asiasta ja palata esimerkiksi hengityksen seuraamiseen tai mikä kyseisen meditaation pääohje onkaan.

Avoimen meditaation ja niistä kirjoitettujen muistiinpanojen tarkoituksena on lisätä meditoijan ymmärrystä kokemuksista ja mielensä toiminnasta. Tämän takia yksittäiset sanat mielentilan kuvauksina yksinkertaistavat useimmiten kokemusta liikaa. Kokemukset ovat usein moniulotteisia ja jopa ristiriitaisia. Jos sanoitan jonkin kokemuksen "iloksi", minulta saattaa jäädä huomaamatta, että siihen on sekoittunut esimerkiksi mielihyvää ja halua pompata ilmaan, mutta myös ripaus huolta tai kaipausta ja vielä lisäksi kehon jännittymistä. Koska kokemukset ovat aina yksittäisiä sanoja monimutkaisempia, pyrin meditatiopäiväkirjaa kirjoittaessani kuvaamaan kokemusta niin yksityiskohtaisesti kuin se vain on mahdollista. En tietenkään yritä keksiä mitään ylimääräistä, mikä ei tunnu aidolta. Olen huomannut, että pyrkimys rikkaaseen kuvaukseen auttaa minua asennoitumaan rennommin kokemusten monimutkaisuuden tutkimiseen jo meditaation aikana ja huomioni avautuu.

Koska yksittäiset sanat ovat usein liian likiarvoisia kuvaamaan kokemusta kokonaisuutena, käytän useita eri sanoja ilmaisemaan monipuolista kokemusta. Olen esimerkiksi käyttänyt kauttaviivaa moniulot-

teisen tuntemuksen kuvauksessa ja yrittänyt siten ylittää kielen yksinkertaistavaa ja lokeroivaa luonnetta esimerkiksi seuraavalla tavalla.

Taas tunne, että mielentila on muuttumassa. Keskitymiskyky paranee ja olo muuttuu välinpitämättömäksi/tyytyväiseksi/tarkkaavaiseksi/ilmavaksi. Mielentila on samanlainen kuin aiemmalla kerralla, muttei yhtä voimakas. Ajattelen, että ehkä odotan liikaa aiemman kokemuksen pohjalta tai seuraan olotilaani liian painostavasti. Olo säilyy jonkin aikaa ja hajoaa lopullisesti, kun tyttäreni käy hakemassa huoneesta jotain.

Luotan kirjoittaessani intuitiooni. Jos koen, että jokin sana ei yksinään riitä, yritän palauttaa kirjoittamisen kohteena olevan kokemuksen mieleeni. Tutkiskelen sitä ja sen palauttamisen synnyttämää kokemusta kirjoitushetkellä. Usein uusia, lisätarkkuutta synnyttäviä sanoja pulpahtaa tässä vaiheessa mieleeni ja kirjaan ne kuvaukseen kauttaviivoilla. Itse tyydyn usein kahteen kolmeen kuvailevaan sanaan. Joskus niitä voi olla neljä tai viisikin, mutta tällaiset tapaukset ovat harvinaisia. Näissä tapauksissa kokemus saattaa olla poikkeuksellisen ristiriitainen tai mielentila on ollut poikkeuksellisen kirkas ja pystyn siksi muistamaan ja palauttamaan sen mieleeni tarkasti. Kauttaviivojen

käyttö on kehittynyt itselleni tavaksi tarkentaa kuvausta ja koen sen toimivaksi itselleni. Se on osa omaa tyyliäni ja tapaan kertoa omasta kokemuksestani.

Muistiinpanojen rikastamisen ajatus on sama kuin pikseleiden määrä digitaalisissa valokuvissa. Pienikokoisessa kuvatiedostossa pikseleitä on vähän ja yksityiskohdat ovat epäselviä tai jopa näkymättömiä. Isossa valokuvassa on taas valtavasti pikseleitä ja tällöin yksityiskohdat erottuvat selkeästi. Rikastamalla muistiinpanojani pyrin parantamaan kokemukseni ”pikselimäärää”. Olen huomannut, että tämä pyrkimys on kehittänyt kykyäni huomata kokemukseni yksityiskohtia, moniulotteisuutta ja ristiriitaisuutta. Aiemmin kirjoitetut kokemukset tukevat uusien tarkempien huomioiden tekemistä meditoidessa, sillä niiden avulla olen oppinut tunnistamaan tiettyjä yhdistelmiä tai perusvireitä. Samalla myös kokemuksen poikkeukselliset piirteet tai kerrokset erottuvat helpommin.

Kuten jo mainitsin, keskityn joskus kirjoittamaan vain yhdestä meditaatiosession vaiheesta. Tällöin pyrkimykseni on luoda normaalia tarkempi ja yksityiskohtaisempi kuvaus. Olen huomannut, että tämä tuo hyvää vaihtelua ja antaa minulle mahdollisuuden käyttää koko energiani tavallista syvällisempään kokemuksen tarkasteluun. Yhteen vaiheeseen pureutu-

minen on auttanut minua löytämään itselleni sopivia tapoja ja sanoja kokemukseni kuvaamiseen.

Keskustelu omista kokemuksistani on kehittänyt minua paljon. Dialogien kautta olen ensinnäkin voinut muistaa tai huomata jotain uutta kokemuksistani, mutta vielä tärkeämpää, olen löytänyt uudenlaisia näkökulmia tai teemoja, joiden kautta tulevien meditaatiossessioiden suunta muuttuu. Olen esimerkiksi alkanut seurata ja havaita täysin uudenlaisia tasoja tai osia kokemuksestani. Koen, että tällainen rakentava, omaa harjoitustani tukeva keskustelu on kehittänyt taitoani nähdä tarkemmin ja monipuolisemmin, mistä kaikesta kokemus voi koostua.

## Kielen epätäydellisyys

Kieli on epätäydellinen väline kokemuksen kuvaamiseen. Samalla se on kuitenkin ainoa työkalu, jolla on mahdollista saada talteen edes jotain osia kokemuksesta. Kirjoittaessani meditaatiopäiväkirjaa huomaan, että kirjaan ylös monet asiat tai session vaiheet vain pintapuolisesti tai ohitan ne täysin. En voi kirjoittaa koskaan täydellistä kuvausta koko meditaatiosessiosista. Yksittäisenkin vaiheen tarkka kuvaus on aina vain



pintaraapaisu todellisen kokemuksen vivahteista. Tästä epätäydellisyydestä huolimatta koen, että kokemuksen kuvaaminen omilla sanoillani ja kokemukseeni istuvilla käsitteillä on paras tapa hahmotella löytöretkeni valkoisten alueiden pinnanmuotoja.

Vaikka pyrin kirjoittaessani rehellisyyteen, en oleta, että kaikki kirjoittamani pitäisi paikkansa. Jos jollekin asialle ei tunnu löytyvän täydellistä sanaa, käytän sanoja, jotka sillä hetkellä tulevat mieleen ja ovat riittävän lähellä tarkoittamaani. Koska kokemus on aina monimutkainen ja kieli epätäydellinen, ei itseään kohtaan saa olla liian vaativa. Joskus myös metaforat ja kielikuvat ovat käteviä välineitä kielen ja kokemuksen rajan yli pääsemisessä. Session muistelun idea on se, että kirjoitettu teksti viittaa kokemukseen. Se on vain mielen ja kehon tutkiskelun apuväline. Siksi riittää, että kirjoittaja itse ymmärtää jollain tasolla sen, minkälaiseen tilanteeseen ja kokemukseen kukin kuvaus viittaa.

Olen kokenut monesti istumisen jälkeen, etten muista koko sessiosta yhtään mitään. Tällöin tuntuu, ettei siitä kannata edes yrittää kirjoittaa mitään. Välillä olen kuitenkin päätenyt kirjoittamaan tällaisesta sessiosta. Silloin olen aloittanut Siffin ehdotuksen mukaisesti jostain yksinkertaisesta asiasta, jonka muistan. Tämän jälkeen yleensä muita vaiheita on alkanut

muistua mieleeni ja koko session vaiheet ovat avautuneet kerros kerrokselta. Tätä kautta olen saattanut muistaa erittäin kiinnostavia kokemuksen vaiheita.

Joskus taas olen huomannut kirjoittaessani, etten muista jostain pitkästä ajanjaksosta mitään. Tällöin olen pyrkinyt keskittymään kirjoittaessani siihen, mitä muistan tapahtuneen ennen ja jälkeen tämän epä-määräisen vaiheen. Olen ehkä välillä kyennyt muistamaan pieniä aavistuksia kadonneesta ajanjaksosta, mutta haaleiden tai usvaisten vaiheiden tutkiminen ei tapahdu yhden session aikana. Kokemukseni mukaan kielellinen pyrkimys kuvata näitä vaiheita helpottaa niiden tunnistamista myöhemmissä sessioissa. Näin kyky huomata asioita ja kokemuksen eri piirteitä paranee vähitellen. Tässä prosessissa oma kieli ja rehellisyyteen pyrkivät kuvaukset ovat keskeisessä roolissa.

## Uteliaisuus ja hyväntahtoisuus

Löytöretki käynnistyy uteliaisuudesta. Utelias näkee enemmän, koska hän on asennoitunut löytämään ilman etukäteen määriteltyä lopputulosta. Välinpitämätön tai kaikkietävä ei voi löytää uutta. Välinpitämätön poistaa mahdollisuuden nähdä asiat uudesta näkökulmasta, koska ei ole mitään nähtävää. Kaikki-

tietävä taas on selittänyt jo kaiken. Ei ole mitään katsottavaa. Uteliasuus on näiden ääripäiden välissä: se on asenne, joka on samaan aikaan kiinnostunut ja nöyrä. Utelias näkee uutta kaikessa ja ymmärtää, ettei ymmärrä kaikkea. Utelias asenne synnyttääkin loppumattoman aaltoliikkeen. Uteliasuuteen liittyy halu tarkastella kriittisesti aiemmin omaksuttua: löytää monimutkaisuutta yksinkertaisista asioista ja yksinkertaisuutta monimutkaisista.

Pyrin meditoidessani pitämään yllä uteliaisuutta. Olen huomannut, että tämän avulla saatan kiinnostua vähäpätöisistä ja suurista, epämiellyttävistä ja innostavista kokemuksista. Samalla olen myös huomannut, etteivät vähäpätöiset tai epämiellyttävät asiat ole yksiselitteisen vähäpätöisiä tai epämiellyttäviä. Kokemuksessa on aina useita kerroksia ja puolia, ja usein oma välinpitämättömyyteni tai kaikkietävyyyteni estää minua näkemästä tätä monimuotoisuutta.

Meditaatio on vaikuttanut minuun siten, että kykenen huomaamaan paremmin omia tapojani, rutinejani ja ajatusmallejani. Tällaiset asiat saattavat pinnatasolla tuntua vähäpätöisiltä, koska ne ovat niin tuttuja, mutta ehkä juuri niiden automaattisen luonteen takia niitä on vaikea havaita. Tässä utelias asenne auttaa. Kun pyrin olemaan kiinnostunut kokemuksistani,

voin tarkastella niitä eri näkökulmista. Juuri siksi uteliaisuus helpottaa löytämään jotain uutta.

Uteliias asenne muuttaa myös itse kokemusta. Pyrkimys uteliaisuuteen helpottaa vaikeiden tai epämiellyttävien tuntemusten sietämistä. Esimerkiksi uteliaisuus kipua kohtaan tekee siitä usein siedettävämmän. Siitä tuntuu tulevan moniulotteisempi ja muuntuvaisempi kuin ennen uteliaisuuden heräämistä. Uteliaisuus voi auttaa myös vaikeiden ajatusten käsittelyssä. Olen huomannut, että esimerkiksi ennen meditaatiota tapahtunut kiista voi pyöriä valtoimenaan päässäni. Se tuntuu valtaavan kaiken huomioni, vaikka oikeasti vain haluaisin siitä eroon. Uteliaisuus on saattanut avata uusia kysymyksiä tai näkökulmia: toiminko riitatilanteessa niin taitavasti kuin olisin kyennyt? Miten suhtaudun kiistan toiseen osapuoleen? Vaikuttivatko jotkin ennakkokäsitykseni tai aiemmin minulle tapahtuneet asiat riidan syntymiseen? Miltä riidan läpikäynti tuntuu kehossani? Miten se vaikuttaa mieleeni? Onko mieleenpalautuneessa kokemuksessa ristiriitaisia tuntemuksia? Samalla kuin jokin uteliias näkökulma voi tuottaa itselleni oivalluksen, se usein myös hälventää koko ajatuskierteen. Uteliaisuus on asioiden rehellistä kohtaamista. Kun olen tarkastellut asiaa riit-

tävästi, sillä ei välttämättä enää ole tarvetta pulpahtaa uudelleen.

Uteliaisuuden lisäksi pyrin olemaan hyväntahtoinen itselleni meditaation aikana. Koen, että hyväntahtoisuuden avulla syntyy aito kiinnostus kokemustani kohtaan. Se auttaa minua hyväksymään mieleni ja kehoni kulloisenkin tilan ja tutkimaan juuri sitä, mitä vastaan sattuu tulemaan. Hyväntahtoisuus vähentää meditaation suorituksenomaisuutta. Istumisen tarkoituksena ei ole jonkin tietyn mielentilan saavuttaminen, vaan voin avautua hyväntahtoisesti kaikille kokemuspäiriini ilmiöille. Hyväntahtoisella asenteella olen kyennyt oppimaan ja oivaltamaan kokemuksistani ilman, että minun täytyy pakottaa tai kurittaa itseäni meditaatiossa.

Tämä on yksi syy, minkä takia Siff alun perin päätyi avoimeen meditaatiotyyliin. Vaikka tarkasti ohjeistetuissa meditaatiomuodoissa painotetaan hyväksyvää asennetta, hänen mukaansa tarkassa keskittymisen kohteessa pitäytyminen ja hyväksyvän asenteen ylläpitäminen samaan aikaan aiheuttavat käytännössä ristiriidan. Kun mieli ei tahdo millään pysyä hengityksen seuraamisessa, meditoija saattaa pakottaa huomionsa takaisin hengitykseensä ja kun tämä toistuu useasti, hyväksyvä asenne saattaa huo- maamatta vaihtua raa'an voiman käytöksi. Hyvän-

tahtoisuus itseä kohtaan haihtuu ja sen tilalle tulevat pyrkimykset mielen kouluttamiseen ja kurittamiseen. Tällaisessa tilassa on vaikea huomata tapahtunutta ja sen avulla vaivihkaa kehittyvää automaattista pakottavaa toimintamallia.

Olen kokenut, että hyväntahtoisuuden avulla mieleni toiminnan eri puolet avautuvat. Hyväntahtoisuus löyhentää otettani idealisoidusta minä-kuvastani ja voin tutkia eri puoliani rehellisemmin. Hyväntahtoisella asenteella kykenen tarkastelemaan omia huonoja tapojani, vaikeiden tilanteiden synnyttämiä tuntemuksiani, suhtautumistani vaikeisiin henkilöihin ja itse luomiani sisäisiä sääntöjä. Hyväntahtoisuus antaa näkökulmalleni liikkumatilaa. Kun sallin kokemukseni sellaisenaan, voin tarkastella sitä rauhallisesti ja kiinnostuneena ja oivaltaa siitä uusia asioita.

Seuraava ote päiväkirjastani toimii esimerkkinä hyväntahtoisuuden vaikutuksesta näkökulman laajenemiseen.

Vaivun erilaisten työpaikan kiistojen ja monimutkaisten asioiden selvittämiseen ja pyörittelyyn. Kun olen tietoisesti läsnä, muistutan itseäni olemaan hyväntahtoinen itselleni. Tämä muistutus tekee minut tietoiseksi kehostani ja painon tunteesta rinnassani. Huomaan toivovani/haaveilevani/odottavani, että

tunne jotenkin taianomaisesti laukeaisi meditaation avulla. Kun huomaan tämän, tiedän jotenkin samalla, ettei niin tule käymään. Kykenen kuitenkin tuntemaan sen fyysisen tuntemuksen, jonka tämä painon laukeaminen/rentoutuminen synnyttäisi, jos se tapahtuisi. Siihen liittyy jokin visuaalinen mielikuva laajenevasta pyöreästä kuviosta. Samantyyppinen kuin scifileffassa yhtäkkiä avautuva madonreikä tai rakeinen/pikselinen kuva jostain pyöreästä ja pinnaltaan epätasaisesta esineestä.

Esimerkissä hyväntahtoinen asenne saa minut tarkastelemaan kehoni tuntemuksia ja huomaamaan painon tunteen rinnassani. Tämä todennäköisesti liittyy aiempiin stressaaviin työajatuksiin. Huomaan haluvani painon tunteen katoavan meditaation avulla. Oivallan siis jotain meditaatioon liittyvistä ennakkokäsityksistäni. Vaikka epäilen, ettei painon tunne katoa, kykenen tarkastelemaan rentoutumisen kokemusta ja siihen liittyvää kiinnostavaa visuaalista mielikuvaa. Hyväntahtoisuuden avulla tulinkin tietoiseksi kehoni tilasta ja siihen liittyvistä aiemmin itselleni tuntemattomista ennako-oletuksista.

Uusien näkökulmien avaamisen lisäksi hyväntahtoisuus auttaa sietämään hankalia tuntemuksia ja ajatuksia. Hyväntahtoisuus on mahdollista palauttaa mieleen, vaikka kokemus olisikin itsessään epämiel-

lyttävä. Hyväntahtoisuuden avulla on helpompaa olla vaikeiden tuntemusten ja asioiden kanssa, mutta joskus huomion siirtäminen pois vaikeuksista on hyväntahtoisuuden osoitus. Joskus kun olen kokenut, etten kestä jotain vaikeaa asiaa tai kipua, olen todennut, että hyväntahtoisin teko on huomion siirtäminen muualle.

Uteliaisuus ja hyväntahtoisuus muodostavat yhdessä pohjavireen, jonka avulla avoimesta meditaatiosta tulee innostava ja kiinnostava löytöretki. Ne ruokkivat toisiaan ja luovat pohjan kokemusten hahmottamiselle. Koen, että uteliaalla ja hyväntahtoisella mielellä kykenen huomaamaan toisaalta mieleni ja kehoni, toisaalta itseni ja ympäristöni vuorovaikutussuhteet uudessa valossa. Siksi olen oivaltanut itsestäni paljon uutta avoimen meditaation avulla.



# Mielenkiinnon kohteet meditaatiossa

Vanhoihin merikarttohin piirrettiin tuntemattomille alueille merihirviöitä ja muita mielikuvituksellisia olioita. Tutut alueet oli kartoitettu ja siten turvallisia, eikä ollut mitään järkeä lähteä tuntemattomille vesille, ellei se ollut täysin välttämätöntä. Samalla kartoittamattomat seudut muuttuivat tuntemattomista vaarallisiksi. Kartanpiirtäjän käyttämä taiteellinen vapaus muuttui osaksi koettua todellisuutta.

Koen, että jotain samankaltaista tapahtui itselleni niin zenissä kuin mindfulnessissäkin. Molemmissa meditoijaa ohjattiin tiettyyn suuntaan. Samalla osa kokemuksista muuttui välteltäviksi. Zenissä joitain

kokemuksia pidettiin edistymisen kannalta jopa vaarallisina. Esimerkiksi nukahtaminen, kuvitteelliset visuaaliset havainnot ja mielihyvän tunteet meditoidessa olivat vain "mielen harhoja", jotka haittasivat harjoitusta. Mindfulnessissa osasta kokemuksia ei vain kannattanut välittää. Piti osata lempeästi siirtää huomio pois ajatuksista ja unelmista ja palauttaa se takaisin harjoituksen keskittymiskohteeseen. Oli pyrittävä olemaan tässä ja nyt. Osin meditaatio-ohjeiden ja osin niistä tekemieni omien tulkintojeni johdosta opin olemaan välinpitämätön monille mielen ja kehon tapahtumille. Avoimen meditaation avulla kykenin kiinnostumaan aiemmin turhina pitämistäni kokemuksen osista ja vähitellen opin pois omaksumastani tavasta ohjata itseni etäälle niistä.

Tarkkaan ohjeistetut meditaatiotekniikat ovat kuin merikortin turvavesiväyliä. Ne kertovat, mitä voi tehdä turvallisesti ja mihin valittu väylä johtaa. Samalla ne asiat, jotka eivät satu matkan varrelle, jäävät kokematta. Avoin meditaatio on liikkumista väylistä välittämättä. Suunta selviää ja muuttuu useasti matkan aikana omien kiinnostuksen kohteiden ja kokemusten johdosta. Tämän takia avoin meditaatio on löytöretkeilyä, jossa ei tarvitse vältellä kartoittamattomiakaan alueita. Mitä tahansa eteen tulevaa on mahdollista tutkia samalla uteliaalla ja hyvántahtoisella asenteella.

Esittelen seuraavaksi erilaisia mielentiloja, meditaation vaiheita ja kiinnostuksen kohteita, joita on tullut vastaan omassa harjoituksessani.

## Siirtymät

Siffin mukaan jokaisen meditaatiosession alussa tapahtuu siirtymävaihe, jossa mielentila muuttuu aiemmasta arkimielestä meditatiiviseen tilaan. Tämä aloitussiirtymä voi kestää muutaman minuutin tai huomattavasti pidempään riippuen muun muassa siitä, mitä aiemmin päivän aikana on tapahtunut.

Istuessa aloitussiirtymä voi tuntua jonkinlaisena rentoutumisen tai irrottautumisen kaltaisena tuntemuksena. Ajatukset ja huomiointitapa siirtyvät arjen tapahtumista istumisen aikana tapahtuvaan kokemukseen: huomio kääntyy esimerkiksi suunnittelusta ja tulevien tehtävien kertaamisesta nykyisen olotilan tutkiskeluun ja ihmettelyyn. Aloitussiirtymän huomaaminen session aikana ei ole tärkeää. Minulle se tapahtuu useimmiten huomaamattomasti ja vaivihkaa. Joskus tunnistan siirtymän kirjoittaessani päiväkirjamerkin-tää, mutta usein en muista mitään erityistä meditaat-ion alusta. Tämä liittyy usein siihen, että istuessani pitkään alkupuolen arkiset ajatukset eivät jää mieleen

yhtä vahvasti kuin myöhemmät kokemukset, joihin liittyy usein hämmästyksen tai oivalluksen tuntemuksia. Tässä kolme esimerkkiä omista aloitussiirtymistäni.

On kylmä. Ulkona on lumimyrsky. Yritän saada viltin päälleni niin, että se lämmittäisi sekä hartioita että jalkoja. Paljon erilaisia ajatuksia. Kipua niskassa ja alaselässä. Lantio rentoutuu ja olo/mieliala kohenee. Myös tarkkaavaisuus paranee hetkellisesti. Olen kokenut tämän aiemminkin: kehon rentoutuminen aiheuttaa mielialan vaihdoksen. Muutoksen jälkeen tuntuu helpommalta.

Alussa on ihan hyvä olo. Tunnistan samanaikaisesti kehon jäykkyyttä/kipua ja hyvää oloa/rentoutta. Ajatuksia menee: aiheita aamupäivästä. Pitkä työasioihin liittyvä assosiatiivinen ajatusketju, jonka pystyn jälkikäteen palauttamaan mieleeni. Jossain vaiheessa tulee tunne, että kohta olotilani muuttuu. Voimakas halu hengittää syvään, joten teen niin. Ajatus, ettei hengitykseen saisi vaikuttaa meditoidessa. Syvään hengittäminen tuntuu hyvältä. Mieli on melko rauhallinen ja tyyni.

Olen ollut huonolla tuulella koko aamupäivän. Äreys johtuu jostain perheen pienistä sanomisista ja minua

ärsyttäneistä muiden reaktioista aamutoimien aikana. Äreys ja siihen liittyvät asiat pyörivät mielessäni omana kerroksenaan ja muita asioita liikkuu muissa kerroksissa. Seuraan vaivihkaa äreyttäni. Se muuttuu mielessäni höyryjunan pyörien mekaaniseksi jumputtukseksi. Ilahdun tämän huomaamisesta.

Näissä esimerkeissä istuminen alkaa erilaisista mielentiloista. Huomaan erilaisia kehollisia tuntemuksia, muun muassa kipuja ja arkisia ajatuksia, joita olen todennäköisesti pohtinut ennen meditaation aloittamista. Ajan kuluessa mielentila muuttuu. Kahdessa ensimmäisessä esimerkissä tapahtuu selkeä olotilan muutos, jonka huomaan jo muutoksen alkaessa. Tunnistamiseen liittyy aikaisempia kokemuksia, joihin nykyistä kokemustani vertaan. Ensimmäisen esimerkin siirtymässä huomaan lantioni liikahtavan, kun se rentoutuu, mikä samalla muuttaa tarkkaavaisuuttani paremmaksi ja mielentilaani miellyttävämmäksi. Toisessa esimerkissä tarve hengittää syvään muuttaa tarkkaavaisuuteni suunnan työajatuksista meditaatioon ja sisäisen tilan tutkiskeluun. Kolmannessa esimerkissä en huomaa tietoisesti siirtymää, vaikka äreyteni muuttuu mielessäni mekaaniseksi junanpyörien rytmiksi. Tämän poikkeuksellisen assosiaatio siirtymän huomaaminen ilahduttaa, minkä johdosta näkökul-

mani siirty aiempien tapahtumien pyörittelystä ilah-  
tumisen kautta mielen tarkkailuun. Samalla äreys ja  
siihen liittyvät ajatukset menettävät voimaansa.

Toisin kuin monissa muissa meditaatiomuo-  
doissa, avoimessa meditaatiossa ei aloitussiirtymää  
pakoteta. Istuutamalla meditoimaan ja huomaamalla,  
mitä meditaation alussa tapahtuu, näkyy selvästi, että  
eri päivinä ja eri tilanteissa aloitussiirtymäkin on erilai-  
nen: mielentila vaihtuu eri rytmillä ja arkista mielenti-  
laa voivat seurata hyvin erilaiset kokemukset.

Silloin tällöin minulle on tapahtunut myös niin,  
ettei varsinaista siirtymää tapahdu lainkaan: samat aja-  
tukset kiertävät vain kehää, eikä huomattavaa olotilan  
muutosta tunnu tapahtuvan. Tällaiset sessiot tuntuvat  
ärsyttäviltä, jopa raivostuttavilta. Kirjoittamalla medi-  
taatiopäiväkirjaa olen huomannut, että rauhattoman  
session taustalta löytyy monesti jonkinlainen omien  
ennakko-odotusteni ja kokemani todellisuuden väli-  
nen ristiriita. Saatan odottaa meditaatiosta jonkinlais-  
ta pika-apua rauhattomaan olooni tai tavoittelen jo-  
tain tiettyä mielentilaa, jota en kykene saavuttamaan.  
Samalla sessiota edeltävät tapahtumat ja ajatukset  
puskevat läpi, enkä pääse niistä eroon. Tällöin ses-  
siosta tulee kamppailua oman mielen kanssa. Yritän  
pakottaa itseni irti ajatuksistani ja tuntemuksistani,  
koska haluaisin mieluummin jotain muuta. Tällaises-

sa tilanteessa taitava meditointi tarkoittaisi vähintään sitä, että minulla olisi pitkämielisyyttä istua uteliaasti ja hyväntahtoisesti ärsytykseni kanssa, vaikka se kestäisi koko session. Joskus myös ristiriidasta tietoiseksi tuleminen voi purkaa odotusten ja todellisuuden välisen yhteensovittamattomuuden.

Aloitussiirtymän jälkeenkin meditaatiossa tapahtuu erilaisia siirtymiä mielentilasta toiseen. Siirtymiä tapahtuu usein läpi koko session, eivätkä mielentilan muutokset ja siirtymät noudata mitään tiettyä järjestystä. Muuttuvia mielentiloja on kahdenlaisia. Osassa meditoija on tietoinen kokemuksistaan jo meditaation aikana, mutta osassa kokemus vie mukanaan niin, että tietoisuus katoaa. Avoimessa meditaatiossa molemmat vaihtoehdot ovat yhtä arvokkaita. Tämä erottaa sen monista muista meditaatiomuodoista, joissa painotetaan tietoisia läsnäoloa. Avoimessa meditaatiossa kaikki mielentilat ovat sallittuja. Niin tiedostettuja kuin myös tiedostamattomia vaihteita on mahdollista tutkia muistelun ja kirjoittamisen avulla. Tämä luo mielestäni poikkeuksellisen mahdollisuuden hyväntahtoiselle kokemusten tutkimiselle ja oman meditointitaidon kehittämiseksi.

Kaikki mielentilat ovat siis sallittuja, eikä niitä tarvitse arvottaa hyväksi tai huonoiksi. Todellisuudessa arvottamista tapahtuu väistämättä, koska jotkin mie-

lentilat tuntuvat miellyttävämmiltä kuin toiset. Olen kuitenkin huomannut, että vaikka arvottaisin jotkin tilat tavoiteltaviksi ja jotkin vältettäviksi, ei se vaikuta niiden suhteelliseen esiintymismäärään. Ainoastaan oma suhtautumiseni eri mielentiloihin muuttuu. Arvottaessani tulkitsen kokemuksiani hyvä-huono-akselilla ja alan pyrkiä kohti ”hyviä” vältellen ”huonoja”. Samalla olen utelias enää hyvinä pitämiäni mielentiloja kohtaan ja sulkeudun huonoilta. Ne muuttuvat häiriöiksi, jotka eivät ole enää tasa-arvoinen osa kokemustani. Vaikka tällaista arvottamista on käytännössä vaikea välttää, siitä tietoisesti tuleminen löyhentää sen voimaa.

Siff suosittelee istumaan suhteellisen pitkiä aikoja: jotain 30 ja 60 minuutin väliltä. Koen, että pitkä aika on tarpeellinen sen takia, ettei mielentiloihin pyritä vaikuttamaan väkivalloin vaan niiden annetaan muuttua omaan tahtiinsa. Olen huomannut, että jotkin vaiheet tulevat normaalisti vasta jossain 25–45 minuutin välillä.

Ensimmäinen näistä on voimakas halu lopettaa istuminen. Jossain vaiheessa mieli alkaa taistella meditaatiota ja paikallaan oloa vastaan. Olo voi muuttua kärsimättömäksi, kyllästyneeksi tai ärsyyntyneeksi. Vaikka en kannata mielen muuttamista pakolla meditaation aikana, se ei tarkoita, että mielentilojen syn-



nyttämiä ajatuksia tulisi heti noudattaa. Lopettamis-  
halu on vain yksi kokemuksen osa muiden joukossa,  
jota voi seurata hyväntahtoisesti ja uteliaasti. Tämäkin  
vaihe loppuu aikanaan ja muuttuu joksikin muuksi.  
Tietenkin jos istuminen tuntuu sietämättömältä, on  
syytä lopettaa oikeasti. Tässäkin valinnassa on kyse  
taitavuudesta: kyvystä toimia tilanteen edellyttämällä  
tavalla.

Meditaation loppupuolella voi käynnistyä myös  
normaalia syvempiä ja vahvempia rauhallisuuden tai  
kirkkaan tarkkaavaisuuden vaiheita. Syvän rauhan ko-  
kemus tuntuu miellyttävältä ja voimistavalta. Kirkkaat  
tietoiset hetket ovat mielentiloja, joissa on mahdollis-  
ta nähdä ajatusten, tuntemusten ja kehontuntemus-  
ten muutokset ja kokonaisuus vaivattomasti. Vaikka  
tällaiset syvät kokemukset tuntuvat hyviltä, niiden  
saavuttaminen ei ole meditaation päämäärä. Niistä  
voi kuitenkin oppia paljon ja saada samalla tyyntä vir-  
taa elämään.

Seuraavissa yhden kokonaisen meditaatioses-  
sioni suhteellisen tiiviissä muistiinpanoissa näkyy sel-  
västi erilaisia vaiheita.

Alussa on stressaantunut/uupunut olo. Edellisen  
päivän kiire pyörii mielessä. Olo tuntuu raskaalta ja  
ajatukset ottavat helposti vallan. Jossain vaihees-

sa havahdun ajatuksistani ja seuraan/tutkiskelen, miltä kehossa tuntuu. Mieli on jähmeä, mutta yhtäkkiä se muuttuukin soljuvaksi. Kokemukseen mielen tilan muutoksesta liittyy visuaalinen mielikuva käärmemäisistä lonkeroista, jotka liikkuvat mielen mukana. Ajatukset hälventävät taas tarkkaavaisuuteni ja vaivun pohdiskelemaan asioita. Kun havahdun seuraavan kerran, huomaan että oloni tuntuu erilaiselta. Mieli tuntuu pieneltä ja kiikkerältä. Aivan kuin joku voisi heilauttaa sen kumoon helposti. Ehkä olotilaan liittyy myös epävarmuutta ja pelkoa.

Taas tarkkaavaisuus katoaa ja kun olen seuraavan kerran "paikalla", oloni on kireä. Tunnen kehossani kipua. Hartiat särkevät ja päätä jomottaa. Käytän hetken aikaa muistelemiseen: mitä eri vaiheita ja mielentiloja olen käynyt läpi tässä sessiossa? Koen, että istumisen aikana on tapahtunut paljon kiinnostavaa. Olotilojen erilaisuus ja niiden selvä muuttuminen kiinnostaa.

Taas ajatukset lähtevät harhailemaan. Ajatus: eiköhän tämä sessio nyt sitten ollut tässä. Huomaan, kuinka mieli sulkeutuu tämän ajatuksen voimasta. Tuntuu kuin se olisi kiinni uusille kokemuksille, ajatuksille ja muutoksille. Kun huomaan mielen sulkeutumisen, se tuntuu avautuvan uudelleen. Pohdin sulkeutumisen tuntemus-

ta. Siihen liittyy mielikuva jonkinlaisesta lukosta tai pankkiholvin ovesta, joka napsahtaa kiinni. Avautuminen taas tuntuu rauhoittavalta/rennolta.

Jossain vaiheessa istuminen alkaa tuntua ahdistavalta/tylsältä/puuduttavalta. Kova halu lopettaa. Jostain lopettamishalun alta nousee aavistus, että mielentila on muuttumassa. Tähän vaiheeseen liittyy erikoinen elokuvamainen kohtaus, joka tapahtuu autokorjaamossa. Työntekijät keskustelevat jostain työtiimin käyttämästä koneesta. Yksi työntekijä ei usko, että kone on toiminut koko päivän, mutta toinen näyttää hänelle tietokoneen tai tabletin näytöltä, että väite pitää paikkansa. Itse en ole mukana kohtauksessa vaan seuraan sitä kuin elokuvaa tai unta. Olo muuttuu erittäin rauhalliseksi ja miellyttäväksi. Lopettamisen halu on loppunut ja on hyvä olla. Jossain vaiheessa jalkojen puutuminen alkaa kiilautua olotilan läpi. Kun kello soi, olo on miellyttävä/rauhallinen. Toisaalta puutumisen takia on mukavaa, kun sessio on lopussa.

## Ajattelu ja muistelu

Avoimen meditaation lähtökohtana on ymmärtää omaa kokemusta yksityiskohtaisemmin ja oppia toi-

mimaan taitavasti. Koska ajattelu on hyvin usein keskeisessä roolissa kokemuksissamme, myös meditaation aikana saa ajatella. Vaikka tämä lähtökohta tuntui minusta alusta lähtien mielekkäältä, ensimmäisten avoimen meditaation kokeilujen aikana syntyi moneneen kertaan epäilyksiä: onko tämä enää meditaatiota? Miten tämä eroaa mistään muusta? Ajatusten salliminen oli oikeastaan vaikeaa. Huomasin, että monet ajatuksistani tuntuivat syntyvän itsekseen ilman tietoisuutta niistä ja monesti ajatteluni oli kiivaimmillaan juuri silloin, kun en kiinnittänyt siihen lainkaan huomiota. Kun havahtuin, ajatukset hävisivät kuin huomaamattomat savukiehkurat. Niitä oli myös hankala käynnistää uudelleen.

Tästä syystä muistelu on oleellinen osa avointa meditaatiota. Muistelemalla pystyn huomaamaan paljon sellaista, joka muuten unohtuisi täysin. Joskus jonkin ajatuksen muistaminen heti havahtumisen jälkeenkin on täysin mahdotonta. Toisinaan pystyn kuitenkin palauttamaan mieleeni ajatuksen ja sitä kautta aiempia ajatuksia. Näin olen tullut tietoiseksi siitä, kuinka mieleni luo assosiaatioketjuja ja kuinka jotkin asiat tuntuvat linkittyvän ajattelussani toisiinsa. Näin olen päässyt käsiksi ajatteluni mekanismeihin.

Jouduin poisoppimaan havahtumisen ja tietoisena olemisen pakosta. Erityisesti mindfulnessissa

painotettiin läsnäolon merkitystä ja hakeuduttiin tiedostavaan mielentilaan. Ehkä tämän vuoksi minun oli alkuvaiheissa vaikea olla havahtumatta pois harhailevasta mielentilasta. Mielestäni poisoppiminen kannatti, koska en enää koe epäonnistumisen tai syyllisyyden tunteita, vaikka meditaation aikana tapahtuisi mitään. Ajatukset eivät tunnu enää häiriöiltä, vaan voin tutkiskella niitäkin uteliaasti osana kokemustani. Koen myös, että kykenen nykyään havaitsemaan tarkemmin ja monipuolisemmin erilaisia kokemuksen vuorovaiikutussuhteita: sitä, kuinka ajatukset, kehontuntemukset ja tunteet vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. Aiemmin omaksumillani meditaatio-ohjeilla ajattelun osuuden ymmärtäminen jäi hyvin pinnalliseksi.

Ajatukseni tuntuvat muodostavan pitkäkestoisia teemoja. Tällaisten yhtä sessiota suurempien kaarien havaitsemista on helpottanut huomattavasti meditaatiopäiväkirjan kirjoittaminen. Teemat ovat voineet liittyä elämäntilanteeseen tai johonkin tottumukseeni tai toimintatapaani. Olen esimerkiksi pohtinut työn vaihtamista, perhettäni tai omaa käytöstäni vaikeissa tilanteissa. Suuri osa teemoista on liittynyt johonkin meditaation sisäiseen mielenkiinnon kohteeseen. Minulla on ollut pitkiä vaiheita, jolloin olen ollut erityisen kiinnostunut esimerkiksi nukahtamisen kaltaisista kokemuksista, visuaalisista mielikuvista tai

erilaisista äänensävyistä ajattelussani. Tällaisia teemoja tuntuu syntyvän koko ajan. Niitä on todennäköisesti aina käynnissä useita, enkä ole saanut kirjattua tai edes huomannut niistä kaikkia. En koe sitä kuitenkaan ongelmaksi. Minulle meditaatio on prosessi, jossa huomio kiinnittyy aina johonkin. Kaikkea ei voi havaita kerralla, mutta erilaisten teemojen huomaaminen on lisännyt uteliaisuuttani eri kokemuksen osia kohtaan. Uteliaan asenteen johdosta koen olevani avoin uusille näkökulmille ja uusille teemoille ja näin syntyy kokemus, että prosessi etenee ja kehittyy, vaikkei mitään erikseen määriteltyä päämäärää olisikaan. Teemat synnyttävät sekä innostumista että ymmärtämistä.

Olen myös huomannut, että joskus en ajattele lainkaan jotain tiettyä elämän osa-aluetta meditoidesani. Olen ensin havainnut jonkin teeman tai aiheen olevan itsellesi tyypillinen ajattelun aihe meditoidesani. Samalla olen oivaltanut, ettei jokin toinen tema tai aihe esiinny juuri koskaan. Esimerkiksi aivan avoimen meditaation kokeilun alussa huomasin, että päädyin monesti unelmoimaan erilaisista meditaatioon liittyvistä tulevaisuusskenaarioista. Samalla huomasin, että oma perheeni esiintyi harvoin ajatuksissani meditaation aikana. Kun huomasin tämän, koin, että minun tulee huomioida perhettäni paremmin. Vaikkei

ajatusten sisältö meditaatiosessioissani välttämättä heti muuttunut, en ollut enää huolissani puutoksesta.

Kun meditoin, päätösvalta tekemisistäni on yksin minulla. Jos koen, että jonkin ajatuksen kehittäminen ja pohtiminen on edistämisen arvoista, käytän meditointiaikaani siihen. Jos koen, että asia on tullut käsitellyksi, lopetan aktiivisen ajattelun, eikä sama aihe enää välttämättä palaa mieleeni. Jos taas yritän lopettaa jonkin tietyn asian ajattelun väkisin, se saattaa vain saada lisää voimaa eikä tunnu katoavan millään.

## Nukahtaminen

Aloitellessani meditoimaan koin jotakin erikoista. Siihen aikaan laskin meditoidessani sisään- ja uloshengityksiäni. Minulla oli silmät auki ja yhtäkkiä huomasin, että kaikki näkökentässäni alkoi kadota. Jokainen sisäänhengitys tummensi näkymää entisestään ja tuntui kuin jokin voima vetäisi minua jonnekin syvälle. Tilanne oli minulle täysin uusi ja innostuin kovasti. Kysymys pälkähti päähäni: tällaista on valaistuminen? Vaikka jälkikäteen ajateltuna kysymys tuntui lapselliselta, jopa hävettävältä, se oli silloin ainoa mielenmuutos, jonka osasin yhdistää meditaatioon. Hengitin edelleen syvään ja näkökenttäni oli täysin tyhjä ja

musta. Myös mieli oli tyhjentynyt ja tietoisuus jotenkin poissaoleva. Imeydyin yhä syvemmälle ja kunnes en ollut enää lainkaan läsnä. Kykenin seuraamaan tätä muutosta johonkin asti, mutta jossain vaiheessa myös tarkkailu loppui, eikä ollut enää mitään tilanteen seuraajaa. Myös ajantajuni katosi. Jossain vaiheessa havahduin, näkökenttä palasi normaaliksi ja olokin palautui normaaliksi. Aloitin hengityksen laskemisen uudelleen. Olin ihmeissäni. Jotain oli tapahtunut, mutta mitä?

Muutaman päivän jälkeen koin jotain samankaltaista uudelleen ja nyt kykenin tunnistamaan tapahtuman nukahtamiseksi tai joksikin sen kaltaiseksi. Olin oppinut zen-kursseilla, että nukahtamista tapahtuu varsinkin alkuvaiheissa, eikä siitä tarvitse välittää. Se kyllä menisi ohi, olivat ohjaajat sanoneet. Toisin sanoen nukahtaminen oli ilmiö, joka ei kuulunut oikeasti meditaatioon. Se oli vain tilapäinen häiriö, johon ei kannattanut kiinnittää sen enempää huomiota. Kun ymmärsin, että ensimmäinen vahva vaipumisen kokemukseni oli jotain nukahtamisen kaltaista, koin pettymystä ja häpeää. Se ei ollutkaan mitään, millä olisi ollut merkitystä. Vaikka se oli ollut hyvin vahva ja kiinnostava kokemus, kaikki mitä meditaatiosta silloin tiesin, vihjasi, että minun pitäisi unohtaa koko juttu. Opin myös, että asentoa korjaamalla ryh-



dikkäämmäksi voi yrittää karkottaa uneliaisuutta. Näin asennon tarkistaminen muuttui vähitellen automaattiseksi tavaksi, kun tunnistin uneliaisuuteni kasvavan.

Aloitettuani avoimen meditaation harjoittamisen annoin itselleni luvan tutkia uudelleen nukahtamisen kaltaisia tiloja. Siffin meditaatiofilosofiassa mikään meditaation aikana tapahtuva asia ei ole häiriö vaan kaikki ilmiöt ovat osa kokemusta. Siksi kaiken, mitä tapahtuu, voi ottaa uteliaan ja hyväntahtoisen tutkiskelun kohteeksi. Siff esitti kirjassaan, että mielen vaeltelu ja unen rajamailla käyminen ovat siirtymisväyliä rauhallisiin ja kirkkaisiin mielentiloihin: "Kun päästämme itsemme todella ajelehtimaan meditoidessamme, saatamme huomata, että nukahtamisen sijaan olemme vain sipaisseet unen pintaa ja siirrymme valveil-laolevaan ja tyyneen mielentilaan. Jos annat itsellesi luvan olla unelias, etkä rimpuile sitä vastaan, saatat huomata, että päädyt rauhalliseen mielentilaan, jolla on kaikki tyyneen meditatiivisen tilan ominaisuudet, koska se on sellainen."

Näin todella voi tapahtua. Monesti uneliaisuudelle vallan antaminen johtaa aitoon torakahtamiseen, josta havahtuu vasta kun pää repsahtaa tai kuola valuu suupielestä, mutta välillä todellisen nukahtamisen asemesta mieli muuttuu itsestään samaan aikaan uneliaaksi ja tarkkaavaiseksi. Tämä siirtymävaihe

on kiinnostava ja ristiriitainen. Tuntuu, että jokin osa mielestä olisi jo unessa, mutta jokin toinen osa seuraa nukkumista täysin valveilla.

Minua alkaa nukuttaa. Käyn useaan otteeseen unen rajamailla ja sen jälkeen havahdun. Olo on samaan aikaan väsynyt ja tarkkaavainen/keskittynyt. Jossain vaiheessa ollessani unen rajamailla huomaan erilaisia ajatuslinjoja, jotka etenevät toisista erillään omia aikojaan. En muista ajatusten sisältöjä, mutta nukahtamisen tunne on syvenevä ja miellyttävän tuntuinen. Jossain vaiheessa pääni retkahtaa ja olen taas hereillä. Huomaan, että olen avannut silmäni ja katselen kaloja vieressäni olevassa akvaariossa. Suljen silmäni uudelleen. Mikäli muistan oikein, olen rauhallinen ja ilman tarkkaavaisia huomioita/ajatuksia.

Uneliaat tilat ovat usein vaikeita muistaa jälkikäteen. Niiden hahmottamisessa on päiväkirjan kirjoittaminen ollut itselleni tärkeä väline. Olen muistanut eri kerroista vain pieniä paloja, mutta niiden avulla olen kyennyt vähitellen tunnistamaan tapahtumia paremmin jo meditaation aikana. Tällöin olen kyennyt kiinnittämään huomiota nukahtamisen kokemukseen tarkemmin, jolloin muistiinpanotkin jälkikäteen ovat olleet monimuotoisemmat. Nykyään kykenen ainakin tunnistamaan, miltä nukahtaminen tuntuu, enkä

yrityä pyristellä sitä vastaan korjaamalla asentoa heti kun raukeus nostaa päätään. Olen kuitenkin joutunut poisoppimaan monta tapaa ja ennako-oletusta, jotta uneliaisuus on voinut tulla hyväksyttäväksi osaksi meditaatiota.

## Kehon kokemukset

Kuten mainitsin jo aiemmin, Siff pitää hitaasti muuttuvia kehontuntemuksia hyvinä maamerkkeinä. Niistä voi aloittaa meditaation ja niihin voi tarvittaessa palata myöhemminkin. Siff ehdottaa erityisesti kämmenten tai jalkojen tuntemusten seuraamista, koska ne on helppo tuntea eivätkä ne hallitse kokemusta liikaa, joten ajatukset ja muut tuntemukset voivat elää ja kehittyä samaan aikaan.

Itselleni kehontuntemusten havainnointi on kiinnostava mysteeri. Aina kun kiinnitän huomioni kehooni, se tuntuu jossain määrin käsittämättömältä. Kehon kokeminen on aina kokonaisvaltaista ja suurelta osin kielen ulottumattomissa. Tuntemuksia vatsassa, päässä tai missä tahansa on mahdotonta kuvailla tyhjentävästi tai yksiselitteisesti.

Välillä kehontuntemukset ovat outoja, kuin vääristyneitä kokemuksia: kehonosien mittasuhteet

voivat tuntua vääriltä, jokin kehonosa voi tuntua puuttuvan kokonaan tai kokemus olostani voi saada oudon sanallistuksen, joka tuntuu kuitenkin äärimmäisen osuvalta. Tässä kaksi esimerkkiä omista päiväkirjamerkinnöistäni:

Aivan lopussa huomaan olevani jotenkin lypsyssä ja nojaan vasemmalle. Koen, että vasen olkapääni ja puolet päästäni puuttuisivat kokonaan. Keskityn tähän tuntemukseen pitkän aikaa ja se säilyy. Koen kuin täysin tarkkarajainen ympyrä/pallo olisi poistettu kehoni vasemmalta puolelta.

Oloni kevenee ja koen, että kehoni on kuin jonkinlainen telttamainen rakenne. Tukirankani tuntuu kaareviltä telttakepeiltä, jotka pitävät kehoni ryhdissä ja pystyssä. Muuten koen olevani kevyt ja ilmava, kuin telttakankaalla peitetty tyhjä tila. Olo on helppo ja on mukava istua.

Usein tämän tyyppiset kokemukset liittyvät syvenevään tai muuttuvaan olotilaan. Olen huomannut, että tällaisia erikoisempia kokemuksia tulee minulle usein session loppupuolella, kun mielentilani on jo rauhoittunut ja vakaa. Tällaiset tuntemukset ovat epätavallisuudessaan kiinnostavia ja niihin on helppo keskittyä.

Kehontuntemusten muutokset ovat hyvä merkki siitä, kuinka olotila muuttuu. Joskus meditaatioon liittyy jonkinlainen hiipumisen tai sammuttamisen kokemus. Tuntuu siltä kuin joku laittaisi osia kehosta ja mielestä pois päältä. Seuraava esimerkki on eräältä retriitiltä toisen päivän illasta. Minulla oli session alussa epämukava olla. Niskani ja polveni olivat istumisesta kipeät.

Noin 40 minuutin kohdalla tuntuu kuin kaikki puuttuminen ja polvi- ja niskakivut katoaisivat kuin seinään. Näen vaaleutta/valkoista ja alan seurata/huomioida hengitystäni. Olen tässä tilassa pitkään. Olo on tarkkaavainen ja seesteinen. Toisaalta ei tunnu oikein miltään. Saan hirveästi lisää kiinnostusta/motivaatiota. Haluaisin istua tässä tilassa kaksi tuntia putkeen. Mieleni on leppoisa ja hämmästelen, kuinka kaikki kivut vain sulivat pois. Hartiatkin tuntuvat kuin olisin tullut hierojalta.

Tällaiset kokemukset ovat tietysti poikkeuksellisia ja siten herättävät luonnollisesti kiinnostuksen. Usein istuessa kehonkokemukset ovat huomattavasti arkisempia: kipujen, kolotusten, pulssien, väristysten, jännitysten, painontunteiden, ilmavuuden ja rentouden muuttuvia yhdistelmiä. Vaikka esimerkkinä olivatkin erikoisia, en koe, että ne olisivat yhtään arkisempaa

kehon kokemista tärkeämpiä. Koen, että tavalliset kehonkokemukset avoimen meditaation aikana auttavat huomaamaan kehon ja mielen vaikutuksia toisiinsa: kuinka esimerkiksi kireä mieli vaikuttaa kehossa tai kuinka jännittynyt keho vaikuttaa mieleen. Olen jopa testaillut tätä vuorovaikutusta suoraan muutamissa meditaatiosessioissa:

Tarkkailen kehoani. Se tuntuu neutraalilta, mutta kun jatkan tarkkailua on kuin se muuttuisi huonovointiseksi. Koen olevani äreä/kireä/malttamaton. Rentoutan huomaamattani naamani lihaksia ja jossain vaiheessa olo on taas neutraalimpi. Ajattelen, voiko jännitys kehossa vaikuttaa suoraan mielentilaani tai sen tulkintaan. Kiristelen tahallani hampaitani. Mielialani muuttuu heti kireämmäksi. Jännitän kaikkia lihaksiani ja oloni muuttuu tukalaksi.

## Visuaaliset mielikuvat

Jo ennen kuin päädyin välttelemään nukahtamista meditaation aikana, opin, että zenissä ajatellaan erilaisten mielikuvien tai visuaalisten näkyjen olevan harjoitusta häiritseviä ilmiöitä: niihin ei kannata kiinnittää lainkaan huomiota. Tämä näkemyksen johdosta opin

kokemaan erilaiset visuaaliset ärsykkeet lähinnä ärsyttävinä häiriöinä. Tietenkään virallisesti minun ei olisi pitänyt ärsyyntyä niistä. Saatoin istumisen aikana nähdä edessäni olevan seinän epätasaisessa maalipinnassa kasvot, hahmon tai numeron. Sen sijaan, että olisin kiinnostunut näistä kokemuksista, opettelini pääsemään eroon ”mielen harhoista”. Helpoiten onnistuin hävittämään kuviot mielestäni siirtämällä katsetta johonkin toiseen kohtaan seinässä. Sen jälkeen pystyin taas keskittymään ”puhtaaseen” meditaatioon.

Aloitettuani avoimen meditaation harjoittamisen minulta meni pitkään ennen kuin huomasin minikäänlaisia kuvioita tai kuvia. En enää pitänyt silmiäni auki istuessani ja huomasin vain pieniä valon ja varjon vaihteluja tai varjokuvia. Keskustellessani Siffin kanssa kokemuksistani hän kysyi usein, liittyikö niihin visuaalisia näkyjä, mutta oletin vain, etten ollut ihminen, joka sellaisia näkisi. Saattoi kuitenkin olla niin, että aiemmista oletuksistani johtuen olin tullut taitavaksi karttamaan niiden huomaamista. Jossain vaiheessa aloin havaita niitä aavistuksenomaisesti ja myöhemmin niitä tuntui tulevan lähes joka sessiossa. Uteliaisuuteni kuvioita ja kuvia kohtaan heräsi viimeistään silloin kun huomasin ensimmäisen elokuvamaisen kohtauksen – aiemmin esimerkkinä olleen oudon näytelmän

miehistä autokorjaamossa. Saattaa olla, että kasvanut kiinnostukseni myös lisäsi visuaalisten mielikuvien määrää, mutta samalla ainakin lopetin visuaalisten kokemusten välttelyyn.

Siffin mukaan kuvioita ja kuvia ilmestyy usein unen rajamailla käydessä. Niitä ei tarvitse vältellä. Päin vastoin hän kehottaa tarkastelemaan ja muistelemaan niitä. Hän kuvaa niiden ominaisuuksia seuraavasti: "Usein visuaaliset mielikuvat koostuvat satunnaisista pilkuista, geometrisista kuvioista tai esittäivistä kuvista. Ne voivat olla yksi- tai monivärisiä, pysäytyskuvia tai liikkuvia, kaksi- tai kolmiulotteisia, mutta yleensä ne ovat lyhytaikaisia ja nopeasti muuttuvia." Käytännössä visuaaliset mielikuvat voivat siis olla minkälaisia tahansa. Tarkoituksena ei ole tulkita niiden sisältöä tai miettiä, mitä nähdyt kuviot tai kuvat viestittävät. Olen huomannut, että geometrisiä kuvioita syntyy usein silloin, kun mieleni on valmis keskittymään tai kun se on jo keskittyneessä tilassa.

Terästäytyminen. Koen olevani hyvin tarkkaavainen. Tunnen ohimoillani väristyksiä/kuplintaa. Innostun olotilan muutoksesta, mutta yritän hillitä sitä, ettei tarkkaavaisuus katoaisi. Aivan yhtäkkiä näen kolmion tai epäsymmetrisen viisikulmion, joka on täynnä hehkuvia syvän vihertävänsinisiä partikkeleita. Ne liikkuvat kuvion keskustasta ulospäin. Partikkelit laa-



jentuvat ja täyttävät koko näkökenttäni. Ne ovat hyvin tarkkarajaisia ja selkeitä. Sitten kuvio "romahtaa" kukkamaiseksi ja pienemmäksi ja lopulta se katoaa. [Tätä kirjoittaessani mietin, olisiko huoneesta kuulunut jokin ääni joka olisi liittynyt kuvioiden häviämiseen.]

Toisaalta sanalliseen ajatteluun tuntuu liittyvän usein mielikuvia tai visualisointeja. Aloittaessani avoimen meditaation harjoittamisen en huomannut tai muistanut niitä helposti, koska päähuomioni tuntui keskittyvän ajattelun kielelliseen sisältöön. Havaitsemista saattoi vaikeuttaa myös se, että kuviot saattoivat olla täysin irrallisia tai outoja suhteessa sanalliseen sisältöön.

Pohdin suhtautumistani/asennoitumistani johonkin asiaan. Sisältöä en enää jälkikäteen muista, mutta mielessä pyörivä ajatus on suurinpiirtein tällainen: miksi olen xyz? Samaan aikaan näen väärinpäin olevan, keltaisen L-kirjaimen ilmestyvän kuin klassisten Bond-elokuvien grafiikoissa. L:n päällä on jotain epämääräistä, ehkä tietokone tai kirjoituskone.

Joskus visuaaliset mielikuvat ovat osa vallitsevaa tunnetilaani. Kuviot voivat ilmaantua ensin ja mieleni kehittää niille sanallisen selityksen. Joskus huomaan

jonkin tunnetilan, ja visuaalinen mielikuva ilmestyy tukemaan kokemaani. Välillä on mahdotonta sanoa, kumpi syntyi ensin, kuva vai tunnetila, vai ilmestyivätkö ne tietoisuuteeni yhtä aikaa.

Jonkinlainen selvempi/kirkkaampi jakso on tuloiltaan. Mielikuva, että naamani olisi aivan ohutta, läpinäkyvää muovia. Näen itseni edestäpäin ja huulet ja ikenet näkyvät yhtäaikaan. Koen olevani hyvin hereillä, mutten muista paljoakaan jälkikäteen. Valtava uupumus valtaa mielen. Keho tuntuu lysähtävän. Hyvin kirkas visio siitä, että kehoni on tetraedrin muotoinen läpinäkyvä punertavan ruskea kangaspussi, joka vain vaivoin pysyy pystyssä. Yksi kulma on tahdonvoimalla ilmassa kuin pienellä naulalla tai nuppineulalla kiinnitettynä. Jos nuppineulan irrottaisi, koko kangaspussi valahtaisi lättänäksi maahan. Pidän tahdonvoimaani yllä, jotten lässähdä maahan. Olo on samaan aikaan tarkkaavainen ja uupunut.

Visuaalisia mielikuvia esiintyy usein unenkaltaisissa mielentiloissa. Olen huomannut niiden olevan usein vihje siitä, että olen jonkinlaisessa siirtymävaiheessa ja voin olla siirtymässä kirkkaisiin ja rauhallisiin mielentiloihin.

## Kirkkaat ja rauhalliset mielentilat

Kirkkaita ja rauhallisia mielentiloja kehittyi, vaikkei varsinaisesti yrittäisi muuttaa oloaan keskittyneeksi tai tyyneksi. Pelkkä oleminen ja odottaminen riittää. Syviä tyyneyden tiloja ei tietenkään kehity joka istumisella. Nykyään istuessani yritän vain istua meditoiden kokemukseni kanssa. Vaikken pyri erityisemmin esimerkiksi keskittymään tarkkailuun tai olemaan läsnäolevan tietoinen, mieleni rauhoittuu session aikana vähitellen. Siffin mukaan tämä liittyy siihen, että lempeä, ei-pakottava oleminen kokemuksen kanssa tyynnyttää mielen. Paradoksaalisesti reagoimattomuus aiheuttaa sen, että muutos tapahtuu. Koska kokemukseen ei pyritä vaikuttamaan pakottamalla, se tuntuu luonnolliselta ja vaivattomalta.

Tutustuin kirkkaisiin ja rauhallisiin vaiheisiin vähitellen. Koen, että oman meditaatiotyylini löyhentymisellä oli tähän suuri vaikutus. Heti aloittaessani avoimen meditaation harjoittamisen kiinnostuin nukahtamisesta. Unen rajamailla käymisen salliminen osaksi meditaatiota muutti tyyliäni vähemmän kontrolloivaksi. Unenomaiset vaiheet tuntuivat myös miellyttäviltä, vaikka ne olivatkin usein epäselviä ja utuisia.

Myöhemmin, kun aloin havaita visuaalisia mielikuvia ja kuvioita, huomasin, että usein niiden

ilmestymisen jälkeen mielentilani tuntui kirkkaalta ja vaivattomalta. Olo oli terävä ja keskittynyt. Kykenin havaitsemaan tuntemuksiani ja ajatuksiani tarkasti. Tämä ei tietenkään toiminut niin päin, että yritin tietoisesti luoda kuvia päässäni. Jotta kuvat olivat merkki mahdollisesta mielentilan muutoksesta, niiden piti syntyä ilman tietoista ohjausta. Niistä muodostuikin minulle olotilan muuttumisen merkki.

Toinen huomaamani merkki muutoksesta oli fyysinen. Ennen mielentilan kirkastumista tunsin jonkinlaisen humahduksen tai aallon kulkevan kehoni läpi. Joskus tämä oli niin hienovarainen, että tiesin vain intuitiivisesti, että jotain oli muuttunut. Tällaisten merkkien ilmaantumisen jälkeen oli helppo olla keskittynyt ja tarkkaavainen. Pystyin näkemään ja tarkkailemaan ajatuksiani ja kokemustani tavallista yksityiskohtaisemmin ja kykenin seuraamaan sillä hetkellä itseäni kiinnostavaa kokemuksen osaa vaivattomasti. Toisaalta huomasin myös, että liiallinen innostuminen tai kokemuksen sanallistaminen aiheutti mielentilan laimenemisen tai häviämisen.

Koen innostumisen/kiinnostumisen humahduksen, koska olotilani on muuttumassa vakaaksi. Seuraan ja sanallistan tunnetilaa. Huomaan, kuinka seuraamiseni pirstaloi mielentilan. Saan ajatuksen/sanallistuksen, että mielentila valuu kuin hiekka sormien

välistä. On kuitenkin mahdotonta lopettaa seuraamista/sanallistamista. Ajatus, että tilanne on sama kuin silloin, kun joku käskee olemaan ajattelematta vaaleanpunaista elefanttia. Samaan aikaan mieli on muuttunut fragmentoituneeksi, mutta jollain tasolla rauhallinen olotila kuitenkin säilyy.

Kirkkaat, tarkkaavaiset tilat liittyvät tiukkaan keskittymiseen. Kokemukseni mukaan ne voivat tuntua välillä jopa kylmiltä ja tunteettomilta. Harjoitettuani avointa meditaatiota noin puoli vuotta aloin päätyä kirkkaiden tilojen lisäksi myös aivan tietynlaiseen rauhalliseen mielentilaan. Se ei ole samalla lailla tiukan keskittynyt tila, vaan siinä oleminen tuntuu hyvin miellyttävältä ja mieli on avoimempi. Näkökulma muuttuu laveammaksi ja rauhan ja mielihyvän tunteessa voi vain olla. Koin, että unenkaltaiset vaiheet tai erilaisten kuvioiden tarkastelu toimivat portteina näihinkin tiloihin.

Rauhalliset tilat eivät kestäneet yleensä kovin pitkään. Silloin tällöin minulle syntyi olotilan siirtymävaiheessa vahva halu hengittää syvään. Tarve tähän syntyi asiaa varsinaisesti ajattelematta ja se oli luonteeltaan pikemminkin fyysinen. Tällaisessa vaiheessa hengittämällä syvään päädyin ensimmäistä kertaa mielentilaan, joka oli euforinen. Se tuntui niin hyvältä, etten ollut ennen kokenut sellaista meditoidessani.

Huomaan, että minulla on aavistus, että olotila muuttuu kohta. Hengitän vaistomaisesti syvään. Tuntuu hyvältä hengittää oikein syvään. Samalla mieli muuttuu erittäin tarkkaavaiseksi. Huomaan hengityksen. Valoa silmissä. Näyttää kuin katselisin sukellusmaskin sisältä ja ulkona olisi kova sumu tai todella savista vettä. Huomaan orastavan päänsärryn, mutta se ei häiritse tai haittaa lainkaan. Totean vain sen olemassaolon ja tarkastelen sitä hetken. Särky tuntuu olevan jossain otsassa hieman enemmän vasemman kulmakarvan yläpuolella. Olo on todella hyvä ja tyytyväinen. Huomaan, että olotila alkaa hajota ja samalla keskittymiseni alkaa fragmentoitua. Myöhemmin huomaan pienen pettymyksen tunteen, koska aiempi olotila on poissa.

Kirkkaat ja rauhalliset vaiheet tuntuvat poikkeuksellisuudessaan merkityksellisiltä. Sellaisia ne ovatkin, mutta jos niihin pääsemistä alkaa jahtaamaan, meditaatio muuttuu pakottavaksi ja tavoitteelliseksi. Voi olla, että tällainen vaihe tulee väistämättä vastaan avoimen meditaation harjoittajalle. Ainakin itse innostuin aluksi kirkkaista ja rauhallisista tiloista niin paljon, että meditaatio muuttui joksikin aikaa lähes pelkästään niiden tavoitteluksi. Huomasin tämän, mutta kykenin luopumaan tavasta vasta vähitellen. Koen,

että vasta viime aikoina olen kyennyt toimimaan myös näiden vaiheiden kanssa taitavasti.

## Ajattelun äänet ja sävyt

Ajattelu on pään sisäistä puhetta, johon voi sekoittua kuvia, ääniä, tuntemuksia ja tunteita. Joskus ajattelu etenee assosiativisesti jonkinlaisen punaisen langan ohjaamana ja välillä ajatteluun sekoittuu hypähdyksiä, jolloin johtopäätökset ilmestyvät tietoisuuteen ennen perusteluita. Kun ajattelua tarkastelee meditaation aikana, huomaa, kuinka sekavaa ja monisyistä se on.

Silloin tällöin havahdun meditoidessani tarkastelemaan ajatteluani. Tällöin olen tehnyt huomioita siitä, kuka puhuu ajattellessani. Perusääni, joka puhuu, tuntuu omaltani. Äänen väri on saman kaltainen kuin se, jonka kuulen oman pääni sisällä puhuessani oikeasti. Se on usein suhteellisen neutraali, toteava ja joskus jopa opettavainen. Varsinkin jos kehittelen jotain uutta ajatusta, tällainen ääni tuntuu olevan eniten äänessä. Se on myös hyvin itsevarma. Vaikka kyseessä olisi hypoteettinen ja kehitteillä oleva ajatus, perusääneni on varma väitteissään. Vaikka jokin ajatus päättyisi umpikujaan ja kohta ääni ajattelis jotain täysin vastakkaista, se säilyttää itsevarmuuden äänessään.

Jos koen lisäksi jonkinlaista oivalluksen tai löytämisen riemua, ääni muuttuu vielä itsevarmemmaksi ja siitä tulee jopa sankarillinen.

Olen huomannut, että sankaripuhuja liittyy myös tilanteisiin, joissa koen omat näkemykseni hyvin perustelluiksi, mutta oletan, että joudun jossain vaiheessa puolustamaan niitä. Tällaisessa oletustilanteessa huomasin ensimmäistä kertaa ajatteluni sankarillisen sävyn.

Alan suunnitella iltapäivällä olevaa puhetilaisuutta. Mietin, mitä tulen sanomaan. Jossain vaiheessa alankin miettiä argumentteja eilen katsomani videoluennon vastineeksi. Olen videon monesta väittämästä luennoitsijan kanssa eri mieltä. Rakentelen hyvin yksityiskohtaista kritiikkiä. Havahdun ja huomaan, että koen argumentoivan äänen jotenkin sankarilliseksi. Huomaan, että tällainen sankaripuhuja on usein läsnä meditaatioissani. Huomio huvittaa minua.

Tällainen kohtaaminen, jossa sankarillinen puhujani kohtaa vastaväittelevän, tuntuu aiheuttavan jonkinlaista tyydytystä. Näihin kuvitelmiin liittyy usein lähes kaikki-voipaisuuden tuntemuksia. Koen olevani voittamaton ja ajatukseni juoksu tuntuu salamannopealta ja partaveitsen terävältä.



Monesti muulloinkin ajatteluni muodostuu kuvitteellisesta keskustelusta jonkun toisen henkilön kanssa. Voin esimerkiksi käydä pitkiä väittelyjä vaikeaksi kokemani ihmisen kanssa. Voin käydä samaa väittelyä myös moneen kertaan siten, että välillä olen keskustelussa altavastaajana ja välillä peittoan vastustajani täydellisesti. Olen kokenut, että tällaisissa tilanteissa on havahduttavaa huomata, kuinka vaikeaa on käsittää, ettei toinen ihminen ole todellinen vaan oman ajatteluni ja ennako-oletusteni tuote.

Olen keskustellut meditoidessani paljon myös esimerkiksi kuvitteellisen Siffin kanssa. Tällöin oman sisäisen hahmoni sävy on enemmänkin epävarma ja selittelevä. Yhtenä keskeisenä motiivina tuntuu näissä tilanteissa olevan se, että minua ymmärrettäisiin. Käyn läpi etukäteen mahdollisia skenaarioita, joissa minun tulisi kertoa jotain lisää, jottei toinen luulisi minua esimerkiksi yksinkertaiseksi. Taustalla tuntuu olevan tarve tulla kokonaisvaltaisesti ymmärretyksi omana itsenäni. Tällaisiin dialogeihin liittyy mahdollisesti myös pelko, ettei minun arvostamani henkilö arvostakaan minua, joten kyseessä lienee jonkinlainen tarve olla suosittu tai tasa-arvoinen arvostamieni ihmisten silmissä.

Olen kokenut, että havaitsemalla pääni sisäisiä keskusteluja voin huomata omia pelkojani ja haaveitani. Muut päänsisäiseen keskusteluun osallistujat

edustavat hahmoja, joiden koen osallistuvan pelkojeni tai haaveitteni syntymiseen. Kiinnittämällä huomiota näihin keskusteluihin, omiin äänensävyihini ja toisen edustamaan rooliin niissä olen voinut hahmottaa omia ennakkokäsityksiäni ja itseäni ajavia voimia paremmin.

## Monitasoiset kokemukset

Huomaan, että oletan edelleen tiedostamattani ajatteluni olevan pääsääntöisesti järjestelmällistä ja hallittua. Oletan vaistomaisesti, että olen rationaalinen ja ajatukseni syntyvät tietoisien ponnistelun tuloksena. Avoimen meditaation avulla olen kyennyt havaitsemaan, että todellisuudessa asia saattaa olla toisin. Kun mieleni on ollut riittävän tyyni ja tarkkaavaisuuteni kirkas, olen huomannut, kuinka kaoottista ja kerroksellista ajatteluni itse asiassa on. Erilaisia ajatuksen alkioita ja lauseenpätkiä syntyy jatkuvasti. Uusien asioiden pulpahtelu tuntuu hallitsemattomalta, ja suurin osa ajatusaihioista vain syttyy hetkiseksi ja sitten sammuu. Ainoastaan pieni osa jää elämään pitempään. Jos huomion kiinnittää ajatusten pulpahteluun, niiden vauhti tuntuu vain kiihtyvän kuten seuraavassa päiväkirjamerkinnässä.

Epäajatusten tarkkailua. Näen lyhyitä kuvia (esim. potkulaudan ohjaustanko) ja mieleeni pulpahtelee sanoja (esim. "björn"). Kun seuraan kuvia ja sanoja, niitä syntyy kiihtyvällä tahdilla.

Kirkkaan meditaatiovaiheen aikana, jolloin tarkkaavaisuus tuntunut poikkeuksellisen hyvältä, olen kyennyt seuraamaan monitasoista ajattelua. Tällöin eri ajatuslinjat tuntuvat elävän omaa elämäänsä kuin ne olisivat eri kanavilla tapahtuvia radiolähetyksiä. On kuin sisäläni olisi useampia ajattelijoita, jotka eivät juurikaan vaikuta toisiinsa. Vaikka näiden vaiheiden havaitseminen tuntuu kirkkaassa mielentilassa helpolta, on itse ajatussisältöjen muistaminen jälkikäteen hankalaa. Olen kyennyt palauttamaan mieleen helpommin sellaisia kokemuksia, joissa huomaan tietoisesti tarkkaavaisuuteni kiinnittyvän jonkinlaiseen vähäsanaiseen kokemukseen ja samalla olen tarkkaillut kuin vaivihkaa taustalla kehittyviä ajatuksia.

Oloni muuttuu yhtäkkiä rennoksi, lämpimäksi ja miellyttäväksi. Seuraan hengitystäni, joka ei ole pinnallista muttei syvääkään. Pidän tarkkaavaisuuteni "etualalla" vaikka samaan aikaan huomaan, että osa mielestäni pomppii. "Etualan" rauhallisuus ja miellyttävyys jatkuu, vaikka "taka-alalla" on ajatuksia lopettamisesta ja muutenkin ajatukset hyppivät.

Ajatus pelosta, että kello soisi juuri nyt, kun on niin hyvä olla. Hyvä ja kaksijakoinen olo pysyy session loppuun asti.

Tarkkailu voi myös synnyttää ajattelun kerroksellisuutta. Olen huomannut, että jos olen tietoinen kokemuksestani osa ajattelustani sanallistaa kokemuksestani kuin lääkäri sanelisi diagnoosia sanelukoneeseen. Tätä on kuitenkin monesti vaikea havaita, koska huomio on kiinnittynyt koettuun ja tarkkailun tulkinta tuntuu pakenevan havaittavissa olevan todellisuuden ulkopuolelle.

Uppoan melko nopeasti rauhalliseen olotilaan. Keho ja mieli tuntuvat rennoilta. Tarkkaavaisuuteni terästyy. Mieli muuttuu jotenkin huomioivammaksi ja tuntuu kuin näkisin kirkkaampaa valoa, vaikka silmäni ovat kiinni. Tähän muutokseen liittyy myös jonkinlainen havahtuminen tai mielikuvan huomaaminen, mutten muista sitä enää. Jossain vaiheessa huomaan, että mielessäni pyörii englanniksi jonkinlainen puhe, joka liittyy keskittymiseen, omiin päätöksiin ja oman tilan seuraamiseen meditaatiossa. Ajattelen sen liittyvän aiemmin kuuntelemaani podcastiin, vaikka puheääni onkin omani. Huomaan myös selostajan, joka puhuu kaikkea huomaamaani ja kokemaani ääneen. Se sanoo muun muassa:

”Huomaan myös selostajan”. Tämä hilpeä paradoksi pyörii hetken mielessäni.

Olen huomannut, että päiväkirjan kirjoittaminen mielessä meditaation aikana on nimenomaan tällaista kokemuksen sanallistamista, mutta jostain syystä se on helpompi huomata kuin tavoitteeton havaintojen tulkitseminen. Jos taas lähden jahtaamaan tarkkailijaa ja siihen liittyvää ajattelua, huomaan, että jokin osa hyppää aina uudelle tasolle, eikä jossain vaiheessa ole enää selvää, kuinka monta tarkkailijan tarkkailijaa edes on olemassa, kun huomio ja näkökulma pomppii villisti lyhytkestoisilta tasoilta toisille.

## Taitava meditointi

Harrastettuani ehkä noin vuoden verran säännöllisesti zen-meditaatiota istuminen alkoi tuntua vaikealta. Vaati ponnistelua ylipäänsä aloittaa istuminen, ja keskittyminen hengityksen laskemiseen tuntui raskaalta. Koin, että jouduin pinnistelemaan koko ajan. Keskustelin asiasta erään zen-ryhmän ohjaajan kanssa. Hän sanoi suurin piirtein näin: "Olet päässyt siihen vaiheeseen, että voit aloittaa laskemaan vain uloshengityksiä. Se useimmiten auttaa. Voit ajatella, että uloshengittäminen poistaa kuonaa sisältäsi." Tästä jäi ristiriitainen olo. Toisaalta tulkitsin viestin niin, että ohjaaja näki minun edistyneen. Olin siis kehittynyt, vaikken sitä itse tunnistanutkaan. Tämä hiveli itsetuntoani ja nostatti mielialaa. Koin, että sain jonkinlaista

hienovaraista tunnustusta ja olin saavuttanut jotain, koska sain luvan siirtyä seuraavaan vaiheeseen harjoituspolullani.

Toisaalta olin typertynyt ja koin ohjaajan reaktion älyllisesti laiskaksi. Jotenkin se, että uusi ohje tuntui tulevan täysin riippumatta siitä, kuka olen tai millaisia vaikeuden tuntemuksia minulla tarkalleen ottaen oli ollut, tuntui epätydyttävältä. Se, mitä laskin tai miten laskin, ei vaikuttanut oikeasti olevan mitenkään tekemisissä hankaluuksieni kanssa. Muutin kuitenkin meditaatiotyyläni ja muutos tuntui auttavan jonkin aikaa. Mieleeni jäi kuitenkin itämään epäily koko ohjausmenetelmää kohtaan.

Irrottauduttuani zen-meditaatiosta ja aloittuani mindfulnessin opiskelun päädyin lopulta samantyyppisiin epäilyksiin. Osallistuin keskustelutilaisuuteen, jossa eräs mindfulness-opettaja esitteli työterveyshuollon kautta järjestetyn mindfulness-kurssin tuloksia. Osallistujat olivat raportoineet saaneensa tällaisille kursseille melko tyypillisiä hyötyjä: uusia näkökulmia ja jonkinlaista helppoutta elämään, mutta yksikään ei ollut jatkanut meditoimista kurssin jälkeen. Tämä tuntui minusta omituiselta. Jos kurssilaiset kokivat ja näkivät hyödyt, miksi he eivät jatkaaneet meditoimista?

Vaikka syitä on varmasti useampia, olen pohtinut, kuinka vähän molemmissa tyyllisyyksissä, niin zenissä kuin mindfulnessissa, kiinnitetään huomiota meditaatiotyylin soveltamiseen. Molemmissa meditaatio on asia, joka toteutetaan tietyllä, etukäteen määritellyllä tavalla, eikä tätä tapaa ole tapana kyseenalaistaa. Zenissä opettaja, oli hän sitten elävä tai kuollut, määrittelee harjoituksen. Annetuista ohjeista ei jousteta ja toimimisen vastoin ohjeita todetaan olevan jopa vaarallista. Eräällä käymälläni zen-kurssilla kerrottiin varoittavana esimerkkinä harjoittajasta, joka oli tullut hulluksi, koska oli lähtenyt sooloilemaan harjoituksensa kanssa.

Mindfulnessissa meditointi taas aloitetaan tyyppillisesti ohjatulla meditaatiolla. Rauhallinen ja vakaa ohjaajan ääni johdattelee meditoijan harjoituksen läpi. Jos tarkkaavaisuus lipsuu, ohjaajan ääni palauttaa tekemään etukäteen määritellyä harjoitusta. Tällaista ohjattua meditaatiota vastaan on hyvin vaikea toimia, koska se olisi jo lähtökohtaisesti omituista. Miksi kuunnella ohjeita, jos ei niitä noudata? Ja vaikka yrittäisikin toimia toisin, ohjattu osuus synnyttää ristiriitaisen kokemuksen aina, kun huomio kiinnittyy ohjaajan puheeseen.



Kokemukseni mukaan molemmissa tyyliuunnissa meditoijan ymmärrys siitä, millaisia vaihtoehtoja meditoidessa todellisuudessa on, jää suppeaksi. Meditaatio ei synny ja kehity sisältä päin, omien kokemusten ja kokeilujen kautta, vaan ohjeistus tulee ulkoapäin annettuna – valmiina. Tällöin alkuperäisiä ohjeita vastaan tapahtuva soveltaminen vaatii suurta henkistä ponnistusta sekä poikkeuksellista itsetuntoa ja -tuntemusta. Kun olen kuunnellut, kuinka näitä tyyliuuntia harjoittavat ihmiset keskustelevat meditaatioon liittyvistä ongelmistaan, he eivät usein tunnu edes näkevän mahdollisuutta, että meditaatioharjoitusta voisi soveltaa ja muokata. Vaihtoehtoina on ainoastaan meditaatiomäärän lisääminen, vähentäminen tai koko homman lopettaminen. Tämän takia koen, että avoin meditaatio luo paradoksaalisesti kaikessa epämääräisyydessään ja epäilyttävyydessään hyvin vakaan pohjan harjoitukselle. Kaikki avaimet ovat jokaisen omissa käsissä. Niitä täytyy vain oppia käyttämään taitavasti.

Tiivistin alussa avoimen meditaation ohjeeksi: istu aloillasi aikomuksenas meditoida. Tämä voi kuitenkin tarkoittaa melkein mitä vain. On mahdollista antautua täysin kokemuksen vietäväksi, mutta toisinaan voi myös pyrkiä vaikuttamaan mielentiloihin. Reagoiminen joustavasti ja omaa kokemusta kuun-

nellen on pyrkimystä taitavaan meditointiin. Meditoija oppii vähitellen ymmärtämään omaa kokemustaan ja tilannettaan syvällisemmin ja osaa toimia tämän ymmärryksen valossa mahdollisimman taitavasti. Milaista sitten on taitava meditointi?

## Meditaation lähtökohdat ja päämäärät

Siffin mukaan avoin meditaatio eroaa muista meditaatiomuodoista kahdella tavalla. Ensinnäkin suurin osa meditaatiotyyleistä perustuu sille, että heti session alusta lähtien mielentilaa lähdetään muuttamaan toiseksi. Tällaiset menetelmät lähtevät siitä perusoleuksesta, että mieltä tulee aktiivisesti muokata ohjaamalla sitä etukäteen määriteltyyn suuntaan. Tämä toimiikin, jos mieli on halukas muutokseen, mutta ongelmia syntyy, jos se ei ole yhteistyökykyinen. Silloin saatamme kokea epäonnistuvamme ja alamme pakottaa mieltämme huomaamattamme.

Avoin meditaatio alkaa pyrkimyksestä olla vastaanottava. Siff kuvailee tätä seuraavasti: "Kun suhtaudumme kokemuksiimme vastaanottavasti, annamme niiden vyöryä päallemme ja jopa viedä meidät mukanaan. Kun meitä vedetään yhteen tai työnnetään toi-

seen suuntaan, voimme kokea vastustusta, koska haluaisimme pitää otteemme tukevasti maassa. Vaikka olemme avoimia ja vastaanottavia, on aivan luonnollista vastustaa osaa kohtaamistamme kokemuksista. Siksi esimerkiksi täydellinen hyväksyminen tai kaiken salliminen ovat enemmänkin idealisoituja mielentiloja kuin todellisia kokemuksia vastaanottavana olemisesta. Vastaanottavuus voi olla jopa kivuliasta ja epämiellyttävää ja silloin tällöin se on kaoottista. Välillä on vaikea sietää sitä, että mieli kieppuu omalla radallaan loputtomiin, mutta tätä on vastaanottavuus. Se ei ole aina mukavaa, rauhallista ja ihanteellista kokemuksen soljumista.”

Toinen ero avoimen meditaation ja muiden meditaatiomuotojen välillä on se, että avoimessa meditaatiossa ei ole etukäteen määriteltyä päämäärää, johon sillä pyritään. Vaikka myös osa perinteisistä meditaatiomuodoista on lähtökohdiltaan vastaanottavia, ne tavoittelevat Siffin mukaan aina jotain tiettyä mielentilaa tai kokemusta. Esimerkiksi lempeysmeditaatiolla (metta) voidaan tavoitella esimerkiksi yhteenkuuluvuuden kokemusta ja hengityksen seuraamisella voidaan tähdätä riippuen traditiosta joko kiinnittymättömään mielentilaan tai yhteenkuuluvuuden kokemiseen. Avoimen meditaation avulla voi päätyä näihinkin mielentiloihin, mutta niiden lisäksi on monenlaisia

muita vaihtoehtoja, eikä näistä mikään ole etuoikeutetusti parempi kuin jokin toinen. Muita lopputuloksia voi olla päätyminen muokkaavaan, ristiriitaiseen tai kokeilunhaluiseen mielentilaan. Ja on myös mahdollista, että sessio päättyy samaan vastaanottavaan mielentilaan, josta se myös alkoi. Avoimessa meditaatiossa voi kiinnostua myös siitä, kuinka monenlaisessa järjestyksessä erilaiset meditaatiosiiirtymät ja -vaiheet voivat ilmestyä.

Taitava meditointi on oman tilanteen ymmärtämistä, avautuvien mahdollisuuksien näkemistä ja niihin reagointia tavalla tai toisella. Taitava meditointi on pyrkimystä olla vaihtuvien olosuhteiden kanssa ilman etukäteissuunnitelmaa. Taitavuus kehittyy oppimalla omista kokemuksista: mitä tapahtuu, kun reagoi tai olen reagoimatta johonkin. Avoimen meditaation ja meditaatiopäiväkirjan kirjoittamisen avulla meditoija oppii vähitellen huomaamaan, kuinka tietyssä meditaation vaiheissa kannattaa vain olla ja toisessa esimerkiksi huomion kohdistaminen johonkin tunteemukseen voi käynnistää siirtymävaiheen ja syventää mielentilaa.

Taitava meditaatio on itsessään päämäärä, jota voi edistää miljoonin eri tavoin. Siksi ei mikään tietty mielentila ole toisia parempi tai tavoiteltavampi. Jokaisella meditaation vaiheella on jotain annettavaa,

jos vain olemme valmiita ottamaan sen tuliaiset vastaan.

## Epäonnistuminen ja oppiminen

Olen käyttänyt löytöretkeilyä avoimen meditaation metaforana. Kun ajattelen löytöretkiä, ensimmäisenä tulee mieleen Kolumbuksen tai Nordenskiöldin kaltaiset hahmot, jotka ovat muuttaneet maailmankuvaamme lähtemällä kartoittamattomille vesille. Löytöretkeilyssä on kuitenkin aina myös epäonnistumisen mahdollisuus. Robert Scott ryhmineen kuoli etelänaparetkellään ja Challenger räjähti heti laukaisunsa jälkeen. Kun ollaan tekemisissä uusien asioiden kanssa, myös epämiellyttäviä yllätyksiä tapahtuu. Jos meillä ei ole riittävästi kokemusta, saatamme reagoida tilanteeseen taitamattomasti. Meditaatiossa tämä on kuitenkin luonnollinen osa oppimisprosessia.

Toisin kuin naparetkelyssä tai avaruuden valloittamisessa meditaatiossa ei onneksi olla kuolemanvaarassa. Jos jokin kokeilu tai lähestymistapa ei toimi, se johtaa pahimmillaan epämiellyttävään tai mitäänsanomattomaan kokemukseen. Uteliaisuutemme vie meitä johonkin suuntaan, ja jos siellä tulee seinä vastaan, voimme tutkia epäonnistumistamme

uteliaasti. Vähitellen testailun ja kokeilun kautta löytyy vahva tuntuma siitä, mitä voi ja kannattaa tehdä. Väärät, huonoilta jälkikäteen tuntuvat valinnat ovat tässä kehityksessä aivan yhtä tärkeitä kuin hyvätkin.

Koin esimerkiksi suuria epäonnistumisen kokemuksia ollessani eräällä meditaatioretriitillä. Retriitin muut osallistujat kuuluivat keskenään samaan perinteisempään buddhalaiseen ryhmään, jonka tapoihin kuului pitää opetuspuheita päivittäin. Muuten koko aika oltiin hiljaa, eli jokainen oli yksin omien tunteustensa ja ajatustensa kanssa. Huomasin olevani monesta asiasta hyvin eri mieltä opetuspuheiden pitäjien kanssa, ja jonkinlainen ehdottomuus puheissa lisäsi kokemaani ristiriitaisuutta. Omat meditaatioistuntoni muuttuivat loputtomaksi sisäiseksi keskusteluksi: monologiksi ja väittelyksi opetuspuheiden päätelmistä.

Samaan aikaan minulla oli vahva halu tutkia tällä retriitillä rauhallisia mielentiloja. Olin muutamia kuukausia aiemmin kokenut niitä samantyyppisissä olosuhteissa ja halusin oppia lisää siitä, kuinka monen päivän peräkkäinen istuminen vaikuttaa rauhallisten tilojen syntyyn ja keston. Minulla oli siis jonkinlainen idealisoitu tavoitetilä jo ennen retriitin alkua. Vähitellen puhegeneraattorini käynnistyttyä kävi selväksi, etteivät oma tavoitteeni ja ristiriitainen mielentilani

sopineet lainkaan yhteen. Ratkaisuni ongelmaan oli meditoida lisää. Yritin istumalla hävittää ajatuspyörteet mielestäni ja tavoittaa rauhallisia tiloja. Vaikka saavutinkin niitä toisinaan, ajatukset jatkoivat omaa vellomistaan ja koin oloni tyyneyden sijaan tyytymättömäksi. Vasta viimeisenä päivänä annoin periksi ajatuksille, enkä enää yrittänyt saavuttaa mitään. Silloin oloni muuttui tyytyväisemmäksi ja ajatuksetkin alkoivat menettää otettaan. Päällimmäiseksi tuntemukseksi reititistä jäi kuitenkin epäonnistumisen ja taitamattomuuden tunne.

Jälkikäteen ajateltuna tämä kokemus oli monella tapaa tärkeä. Retriitin jälkeen ymmärsin, kuinka etukäteen asettamani toive tai tavoite ohjasi toimintaani taitamattomaan suuntaan. Se synnytti joustamattomuutta, enkä ollut avoin olosuhteille tai omalle mielentilalleni. En kyennyt reagoimaan tai olemaan reagoimatta tilanteeseen sopivalla tavalla. Sen sijaan pidin kiinni omista päämääristäni, jotka johtivat pakottavaan ja väkivaltaiseen meditointityyliin ja tyytymättömyyteen. En kyennyt pääsemään eroon ajatuksistani, mutten myöskään voinut tutkia uteliaasti ja hyväntahtoisesti rauhallisia tiloja.

Tämän kokemuksen johdosta suhtautumiseni omaan harjoitukseeni muuttui paljon. Koen, että olen sen jälkeen kyennyt lukemaan omaa mielentilaani pa-

remmin, enkä ole enää pakottanut itseäni niin vahvasti mihinkään suuntaan. Kokemuksen avulla ymmärsin hyvin konkreettisesti, mitä on taitavuus, koska epäonnistuin sen tavoittelussa.

## Meditaatio elämäntilanteen mittarina

Usein meditaation ajatellaan olevan väline, jolla on mahdollista vaikuttaa omaan mieleen ja tekoihin. Meditaatio käsitetään helposti ainoastaan jonkinlaiseksi elämänhallinnan tai oman olon helpottamisen välineeksi. Vähitellen meditoimiseen alkaa kiinnittyä myös erilaisia toiveita ja tavoitteita. Uskon, että näin tapahtuu väistämättä kaikille, koska emme edes aloittaisi meditoimaan, ellemmä uskoisi sen johtavan kohti jotain meistä hyvältä tuntuvaa ideaalitilaa. Meditaation näkeminen jonkin asian saavuttamisen välineenä muodostuu ongelmaksi silloin, kun istuminen on hankalaa, emmekä enää etene haluamaamme suuntaan. Tällöin saatamme omaksua pakottavia ja mielen nujertamiseen pyrkiviä tapoja kuten minulle kävi aiemmin mainitsemani retriitillä. Koska tavat ja tottumukset kehittyvät vähitellen, emme huomaa



niitä helposti. Koemme, että meditaatio on meditaatiota, emmekä kykene kyseenalaistamaan tyylimme.

Meditaatio ei kuitenkaan ole pelkkä muutosväline. Se on myös elämäntilanteen mittari. Meditaatio ei ainoastaan vaikuta elämäämme vaan oma tilanteemme ja ympäröivät olosuhteet vaikuttavat vastavuoroisesti meditointiimme. Kun elämä tuntuu helpolta, meditointi on helppoa. Kun vastoinkäymiset ja ongelmat kasautuvat, se näkyy meditaatiossa. Tämän vaihtelun havaitseminen ja siihen sopivalla tavalla reagoiminen on taitavuutta.

Oma kokemukseni on, että vaikeina hetkinä vastaanottavuus tai aloillaan istuminen ilman minikäänlaista pyrkimystä edes seurata kokemuksen vähittäistä muuttumista, on parasta, mitä voin tehdä. Saatan tunnistaa jonkinlaisen kiristyksen tunteen päässäni, rinnassani tai vatsassani tai huomaan, että ajatukseni pyörivät valtoimenaan. Hengitykseni voi olla pinnallista tai sydämeni hakkaa rajusti. Tällöin tiedän, että minun kannattaa vain olla. Annan itseni olla siinä tilassa missä olen, enkä yritä muokata oloani mihinkään suuntaan.

Joskus taas olo on heti meditaation alussa selvä ja vaivaton. Tällöin saatan olla lähtökohtaisesti aktiivisempi: seuraan meditaation eri vaiheita ja saatan sopivalla hetkellä pyrkiä muuttamaan tai vahvis-

tamaan kehittyvää mielentilaa. Näissä olosuhteissa keho tuntuu rennolta eivätkä mahdolliset miedot epämiellyttävät tuntemukset tule keskittymisen tai siirtymävaiheiden syventämisen tielle. Päinvastoin, kaikki tuntemukset auttavat ja tukevat tutkiskelevaa ja aktiivista otetta.

Useimmiten olotilani on jotain näiden kahden ääripään väliltä. Tällöin aloitan meditoimaan vastaanottavalla asenteella: istun ja seuraan sopivalta tuntuvalta aktiivisuustasolla kokemustani. Toisinaan olotila muuttuu monta kertaa session aikana ja joskus se taas tuntuu pysyvän samanlaisena pitkiä aikoja. Jos en tunnista olotilaani selvästi, saatan kokeilla välillä aktiivisempaa, välillä passiivisempaa meditaatiotyylä ja katson, miltä ne tuntuvat ja miten ne vaikuttavat. Jos aktiivisuus tuntuu vaikealta tai joudun pinnistelemaan, lopetan yrittämisen ja annan kokemuksen viiedä mukanaan.

Jos meditaatiota ajattelee oman elämäntilanteen mittarina, omat tuntemukset meditoidessa voivat toimia vihjeinä tarpeista muuttaa jotain arjessa. Tätä kautta meditaatio vaikuttaa väistämättä elämään. Jos olemme vastaanottavia, meditaatio antaa mahdollisuuden tunnistaa omia jäykistyneitä tapojamme ja ajattelumallejamme, jonka jälkeen voimme tehdä asialle jotain. Mutta jos pyrimme heti kohti

ideaalia muutosta, emme kykene välttämättä edes tunnistamaan sitä, mitä pitäisi muuttaa, vaan toimimme oletustemme ja unelmiemme pohjalta.

## Vaikeuksien kanssa oleminen

Jos meditaatio on vain väline, jolla tähdätään jonkin elämän osa-alueen tai sisäisen ominaisuuden parantamiseen, sen yhteys arkeen katkeaa. Emme ole enää vastaanottavia. Tämä korostuu erityisesti, kun olemme vaikeuksien keskellä. Tällöin meditaatiosta saattaa kehittyä pakopaikka, johon voi hetkellisesti piiloutua elämän kärsimyksiltä ja omalta epätäydellisyydeltä. Meditaatiosta tulee menetelmä, jolla epämiellyttävät asiat saa hetkeksi pois mielestään.

Saattaa olla, että tällainenkin vaihe on väistämätön osa jokaisen meditoijan kehitystä. Ainakin itselläni osasy s rauhallisten tilojen jahtaamiseen oli varmaankin se, että niissä olo muuttui helpoksi ja mutkattomaksi riippumatta arjen tapahtumista. Rauhan tilat muuttuivat meditaation sisäisiksi turvasatamiksi. Haluni kokea tyyneyttä ja mielihyvää loi kuitenkin epätasa-arvoa meditaatiokertojen välille. Aloin arvostaa enemmän sellaisia sessioita, joissa olin edes

hetkeksi päässyt syvään rauhan tilaan kuin sellaisia, joissa ajatukset ja huolet riepottelivat.

Vähitellen hahmotin, että olin kehittänyt itseleni pakonomaisia meditointitapoja ja kesti kauan ennen kuin kykenin taas olemaan utelias ja hyväntahtoinen sekä vaikeille kokemuksille että syvän rauhan tiloille. Kuten kirjan alussa kerroin, pyrin avoimen meditaation avulla ymmärtämään kokemustani syvällisemmin ja koen, että voin toimia tämän tiedon varassa taitavammin niin arjessa kuin meditoidessakin. Koska elämäntilanteet ja kokemukset eivät aina ole mukavia ja miellyttäviä, tulee myös vaikeuksien olla osa meditaatiota ja kokemuksen tutkiskelua. Tätä kautta avoin meditaatio kehittää myös vaikeiden asioiden sietokykyä.

Siffin mukaan vaikeat kokemukset ja tuntemukset saavat nousta pintaan meditaation aikana. Jos haluamme ymmärtää mieltämme ja kokemuksiamme paremmin, on hyödyllistä istua myös esiin pulpah-televien vaikeiden asioiden kanssa. Niitä ei tarvitse tynnyttää. Meillä on sisäsyntyinen halu päästä eroon epämiellyttävistä kokemuksista, mutta parhaimmillaankin vaikeuksista eroon pyristely siirtää ne yleensä vain hetkellisesti pois mielestä ja lykkää vaikeuksien kohtaamista. Sen sijaan hankaluuksien kanssa olemi-

nen ilman pyrkimystä mielentilan muutokseen auttaa näkemään, kuinka mieleemme toimii vaikeina hetkinä, ja lisää kykyämme sietää ja suvaita elämässä väistämättä eteen tulevia ongelmia.

Kun istun liikkumatta ilman yritystä muuttaa mielentilaani, minun on mahdollista huomata myös mieleni ja kokemukseni niitä puolia, joita en arvosta itsessäni. Avoimessa meditaatioissa vaikeudet voi kohdata hyväntahtoisesti, ja myös myrskyisä istuminen tunteiden ja ajatusten riepotelavana on mahdollista. Tällainen lähestymistapa vaatii kokemukseni mukaan uskallusta toimia omia automaattisia puolustusreaktioita vastaan. Minun on välillä vaikea hyväksyä negatiiviset tunteet ja niihin liittyvät häijyt ajatukset omikseni. Haluaisin mieluummin olla täydellinen ihminen, joka kykenee säilyttämään mielentyneyden kaikissa tilanteissa. Todellisuudessa tunteet vetävät minut mukanaan, kun tilanne on riittävän haastava. Olen kuitenkin huomannut, että näissä tilanteissa meditoimissani kärsivällinen ja hyväntahtoisuuteen pyrkivä oleminen hankaluuksien kanssa riittää.

Esimerkkiä hankaluuksista ei tarvitse etsiä kaukaa, sillä minulla oli juuri eilen vaikea päivä. Olin viritellyt olohuoneeseemme uutta televisiota ja siihen liitettävää tietokonetta ja muita laitteita koko edellisen päivän, mutta kuvanlaatu ei vastannut ennako-odo-

tuksiamme. Tilanteen johdosta aloimme kiistelemään vaimoni kanssa. Koin epätoivon, ärsyyntymisen ja voimattomuuden tuntemuksia. Aloin myös haastaa riitaa ja sanoin vaimolleni muutaman kerran ilkeästi. Koin, että hän kritisoi minua eikä tuntunut arvostavan vempaimien virittämiseen näkemääni vaivaa. Ajatus-teni ruokkiessa itseään koin olevani maailmassa yksin ja haudoin synkkiä ajatuksia. Minua harmitti myös se, etten ollut kyennyt käyttäytymään edellyttämälläni tasolla, vaan olin taantunut ilkeilemään. Omaa olotilaa- ni pahensi vielä se, että koko homma oli saanut alkunsa niin vähäpätöisestä asiasta. Samalla olin kuitenkin syvästi loukkaantunut.

Meditoin jossain välissä päivää näissä tunnelmissa. Ajatukseni pyörivät villisti kiistan ympärillä. Kehittelin erilaisia skenaarioita niin laitteiden kuin riidankin suhteen. Viisitoista minuuttia istuttuani halusin pompata ylös tyynyltä. Halusin toimia: kokeilla laitteiden asetuksia, palauttaa tv:n takaisin kauppaan, selvitellä netistä uutta tietoa ja saada kodin tunnelman palautettua normaaliksi. Jatkoin silti istumista pyrkien hyväntahtoisuuteen itseäni kohtaan. Annoin ajatusteni pyöriä ja tuntemusteni kiehua. Lopetettuani oloni ei ollut rauhoittunut, enkä ollut milläänlailla hyväksynyt tilannetta tai tarkastellut sitä levollisen rauhallisesti. Aloin kuitenkin havaita omia ajatuksiani

ja manailujani uusista näkökulmista. Huomasin, että syy raivolleni ei ollut yksinkertainen vaan todennäköisesti se pääsi valloilleen, kun erilaisia vastoinkäymisiä ja vaikeuksia kasautui riittävästi. Kaikki eivät liittyneet edes tv-jupakkaan vaan olivat vain antaneet sopivasti lisäpuhtia hermostumiselleni.

Vaikka meditaatio ei tyyntynyt katkeruuttani ja harmiani, olin loppupäivän hyvin tietoinen yhä uudestaan esiin purskahtelevasta hermostuksestani ja siihen liittyvistä ajatuksista ja tuntemuksista. Nyt tätä kirjoittaessani huomaan, että pystyn palauttamaan mieleeni jonkinlaisia kehämäisiä ajatusmalleja, jotka ruokkivat päivän aikana itseään. Koen, että istuminen kesken tunnekuohun auttoi minua kiinnittämään huomiota ajatteluuni ja nyt tuntuu, että seuraavalla kerralla voisin kyetä toimimaan lähtökohtaisesti toisin. Olen taas vähän tutumpi oman vihani kanssa.

Huomasin jälkikäteen, että näin voimakkaat reaktiot ovat nykyään harvinaisia. Sen sijaan, että tuntisin syyllisyyttä, voinkin tuntea tyytyväisyyttä. Koen myös, että päivän tapahtumat olivat hyvä muistutus omasta inhimillisyydestäni. Meditaatio munkkimaisine mielikuvineen luo helposti kuvitelman, että minun olisi käyttäydyttävä aina moitteettomasti ja hallittava tunteitani täydellisesti.

## Pakottamisen ja valitsemisen dilemma

Jos tiedostamme, mitä olemme tekemässä, vastaanottava ja muokkaava lähtökohta ovat keskenään erilaisia. Se, että mieleemme vaikuttaa hyvin monet asiat myös tiedostamattamme, tekee asiasta monimutkaisemman. Olen huomannut, että jos esimerkiksi olen kiinnostunut unen kaltaisista tiloista tai villeistä mielikuvista, niitä tuntuu syntyvän tavallista enemmän. Osittain kyse on siitä, että uteliaisuuteni virittää mieleni havaitsemaan tiettyjä asioita tavallista paremmin, mutta vaikuttaisi myös siltä, että haluni tutkia tiettyä ilmiötä vaikuttaa suoraan sen ilmestymiseen ja esiintymistiheyteen. Myös utelias ja vastaanottava asenteeni muokkaa kokemustani, vaikken sitä varsinaisesti yritäkään muuttaa. Tämä oli itselleni tärkeä huomio, sillä sen avulla käsitin konkreettisesti, etten voi koskaan päästä kokemukseni ulkopuolelle. Olemme aina kokonaisuudessaan kokemuksemme sisällä, jossa lukemattomat asiat vaikuttavat toisiinsa samanaikaisesti.

Monesti arkielämässä en kykene erottamaan kokemustani objektiivisesta todellisuudesta. Jos esi-



merkiksi ystäväni jääräpäisyys jossain tietyssä asiassa ärsyttää minua, en välttämättä huomaa lainkaan, että näkemykseeni vaikuttavat esimerkiksi omat ennako-oletukseni siitä, mitä ja miten pitäisi tehdä, huonosti nukuttu yö ja ystäväni käytöksessä huomaa mani piirteet, jotka tulkitsen aiempien kokemusteni perusteella leuhkimiseksi. Ärsyyntyessäni tällaisessa tilanteessa koen oman näkemykseni ja ymmärrykseni asiasta olevan objektiivisia. Tähän ystäväni ei taas jostain syystä juuri nyt kykene. En huomaa, että olen itsekkin oman kokonaisvaltaisen kokemukseni sisällä ja täsmälleen samassa tilanteessa kuin ystäväni.

Koska kiinnostuksemme ja tavoitteemme ohjaavat kokemustamme tiettyyn suuntaan, taitavaan meditaatioon liittyy myös erilaisten ennako-oletusten ja haaveiden tunnistaminen. Jos tiedostamme edes epämääräisesti, mitä tavoittelemme, voimme joustaa. Jos hakeudumme kohti päämäärää tiedostamatta sisäistä tarvettamme, meditaatiotyylimme saattaa muuttua huomaamatta joustamattomaksi ja kovaksi.

Vahvat tavoitteet tai toiveet muokkaavat meditaatiosta pakonomaista, jolloin alamme puskea mieltämme mieluisalta tuntuvaan suuntaan riippumatta olotilastamme tai olosuhteista. Pakottaminen ei ole kuitenkaan itsestään selvästi erotettavissa valitsemi-

sesta, jota teemme koko ajan meditoidessammekin. Lisähaastetta valintojemme sävyn tunnistamiseen tarjoaa vielä se, että monet valinnoistamme syntyvät tiedostamattamme. Huomasin tämän dilemman ensimmäistä kertaa meditaatioseesion aikana, jota kuvaan seuraavassa otteessa.

Huomaan pari kertaa, että joudun tekemään päätöksen/ottamaan vastuun huomioni siirtämisestä. Kun hakeudun seuraamaan hengitystäni, pohdin onko se "oikein" vai ei. Pakotanko itseni seuraamaan hengitystäni vai teenkö sen luonnollisesti? Sama valintatilanne tulee eteen myös asennon kanssa: korjatako sitä vai ei? Kun päätöksen/päättämättömyyden ristiriitaisuus tulee tällä kertaa mieleen, siihen liittyy outo visuaalinen mielikuva eteenpäin työntyvästä suuresta reisiluusta tai vastaavasta. Sekä mielikuva että ristiriita tulevat humahtaen tietoisuuteeni. Jään hetkeksi pohtimaan omaa valtaani/harjoituksen ottamista omalle vastuulle/itsenäistymistä harjoittajana.

Avoin meditaatio on epämääräistä ja säännötöntä. Kaikki valinnat on jätetty meditoijan itsensä päätettäväksi, eikä ole ketään toista, joka kertoisi, onko jonkin asia oikein tai väärin. Ei ole ketään, joka voisi tehdä valinnat meditoijan puolesta. Tämä voi jonkun mie-

lestä tuntua ahdistavalta, mutta minulle se, että saan tehdä kaikki valinnat meditoidessani itse, on ollut vapauttava kokemus.

Olen huomannut, että teen meditoidessani monia asioita, jotka ovat muuttuneet automaattisiksi reaktioiksi. En välttämättä tietoisesti valitse esimerkiksi katsovani kellosta, kuinka paljon sessiosta on vielä jäljellä. Kuten jo aiemmin mainitsin, havaitsin tämän tavan heti kokeillessani avointa meditaatiota. Aiemmin noudattaessani muita meditaatio-ohjeita en ollut kiinnittänyt juurikaan huomiota sisäiseen tarpeeseeni tietää jäljellä oleva aika. Olin kyllä huomannut sen, koska muistan, että välillä koin lievää ärtymystä tapani johdosta. Koin, että se ei ollut osa ”oikeaa” meditaatiota ja yritin kieltäytyä kellon katsomisesta. Samalla koin epäonnistuneeni, jos päädyin katsomaan sitä.

Avoimen meditaation vastaanottava lähestymistapa antoi tilaa asian tarkastelulle uusista näkökulmista. Sen avulla tulin ylipäänsä tietoiseksi epäonnistumisen tuntemuksistani ja käsityksistäni, jotka liittyivät kellon katsomiseen. Ymmärsin, että katsomisesta kieltäytyminen oli saanut pakottavia piirteitä. Koska olin nyt uudella tavalla tietoinen tavastani ja siihen liittyvistä oletuksistani, pystyin kokeilemaan mitä tapahtuu, jos annan itselleni luvan katsoa kelloa tai jos en katso aikaa. Aiemman pakottamisen tilalle tuli

jonkinlainen uteliaisuus ja leikkimielisyys. Huomasin myös, että silloin tällöin tiedostin kellon katsomisen vasta kun olin jo katsonut ajan. Joskus tunnistin tarpeen, kun huomasin käteni olevan liikkumassa kohti kelloa.

Olen myös tarkkaillut, minkälaisessa mielen-tilassa ajan tietämisen tarve syntyy. Siihen voi liittyä esimerkiksi halu lopettaa istuminen, kipu jossain päin kehoa tai tunne, että minun täytyisi tehdä jotain heti istumisen jälkeen. Tuntemuksissa voi olla ripaus huolta tai turvallisuuden ja varmuuden tarvetta. Samalla kun olen tarkastellut tapaani, suhtautumiseni siihen on löyhentynyt. Joskus koen, että on hyvä katsoa kelloa. En koe enää sitä epäonnistumisena. Toisaalta saatan myös päättää olla katsomatta aikaa, vaikka kokisin vahvaa halua sen tietämiseen.

Kokemukseni mukaan vapailta tuntuissa valinnoissa on jonkinlainen hyväntahtoisuuden vivahde. Kokemusten ja valintojen tarkastelu tuntuu avoimelta: minulla on erilaisia mahdollisuuksia, joista valitsen sopivalta tuntuvan. Valinta syntyy tilanteen ohjaamana, eikä minulla ole vain yhtä etukäteen päätettyä toimintamallia.

Poisoppimisen prosessi on keskeistä avoimessa meditaatiossa. Vaikka kellon katsominen tai siitä kieltäytyminen ei tietenkään ole maailman vakavin

asia, se edustaa pakottamiseen ajautumisen sala-kavaluutta. Samankaltaisia joustamattomia, opittuja tapoja kehitty meissä koko ajan. Avoin meditaatio antaa tilaa tällaisten mekanismien huomaamiselle ja poisoppimiselle. Voimme tehdä kokeita pinttyneillä tavoillamme ja saada ne hengittämään. Toisin sanoen opimme katsomaan olotilaamme ja olosuhteita ainutlaatuksena tilanteena, jossa voimme tehdä valintoja. Valintojemme sisältöjen lisäksi niiden syntytaivoilla on merkitystä. Pyrkimys taitavaan meditaatioon on näiden mekanismien kokeilevaa tutkiskelua.

## Avautuminen ja oivaltaminen

Meditaation aikana saattaa tapahtua siirtymä, jonka jälkeen mieli tuntuu avoimelta. Avoin mielentila on samaan aikaan tarkkanäköinen ja laajakatseinen. Avoimella mielellä on mahdollista huomata omia pinttyymiä ja automatisoituneita toimintatapoja. Se tuntuu muutokselta suhtautumisessa omaan kokemukseen. Jos koen olevani avoin, voin tarkastella jotain pientä kokemukseni yksityiskohtaa kuin uusin silmin, jolloin siitä saattaa paljastua jotain minulle aiemmin tuntematonta. Avautuminen voi johtaa oivaltamiseen.

Oivallukset voivat liittyä mihin tahansa. Niiden ominaispiirre on yllätyksellisyys. Tämän takia avoin mielentila edeltää oivallusta. Kun olen auki kokemukselleni, voin katsoa itseäni ja ympäristöäni uudesta näkökulmasta. Oivallukset eivät ole aina älyllisiä. Ne voivat liittyä vähäpätöisiltä tuntuviin ajattelumalleihin tai esimerkiksi tuntemusten visualisointiin, kuten seuraavassa päiväkirjakatkelmassa.

Jossain vaiheessa huomaan tarkkailevani kokemustani. Oivallan, että kuvittelen jostain syystä tämän tarkkailevan osan itsestäni aina taakseni vasemmalle puolelle. Kuvittelen sen katselevan minua sieltä hieman yläviistosta. Testaan, voisinko pyöryttää tarkkailijan eteeni. Jostain syystä tämä on vahvistava kokemus ja tunnen itseni hyvin keskittyneeksi. Pidän tarkkailijaosaani edessäni. Se on vähän oikealla puolellani, mutta alan liikutella sitä vasemmalle ja takaisin taakseni. Siirrän tarkkailijan takaisin kasvojeni eteen. Tämä tuntuu samaan aikaan sekä innostavalta että vaikealta.

Oivallukseni tarkkailijan sijoittumisesta aina taakseni yläviistoon vasemmalle oli tuttu asia, jota en ollut aiemmin tiedostanut. Se toi näkyviin huomaamattoman ja automaattisen tavan. Tämä on yksi

meditaation suurista mahdollisuuksista. Kun käsitämme mielemme toiminnasta jotain uutta, kykenemme muuttamaan toimintaamme, muuntamaan pinttyneitä tapojamme ja irtaudumme pakottavista toimintamalleistamme.

Tarkkailijaesimerkki on mielestäni tyypillinen oivallus kahdella tavalla. Ensinnäkin tulin sen avulla tietoiseksi aiemmin tiedostamattomasta visualisoinnista, joka on poisoppimisen ensimmäinen vaihe. Tässä tapauksessa pelkkä tietoiseksi tuleminen ja pieni leikkittely liikuttelemalla tarkkailijaa riitti kadottamaan tavan täysin. En ole enää myöhemmin törmännyt siihen meditoidessani.

Toiseksi oivalluksen aiheuttama muutos oli hienovarainen ja vaikeasti määriteltävä. On vaikea sanoa, mikä vaikutus tällaisella oivalluksella on mihinkään. Onko sillä lainkaan merkitystä visualisoinko jonkinlaisen tarkkailijan jonnekin kehoni ulkopuolelle? Oivallus ei johtanut suoraan valtavaan elämäntapamuutokseen tai maailmankaikkeuden luonteen oivaltamiseen. Se teki minut ainoastaan esimerkinomaisesti tietoiseksi tapojen pinttymisen huomattomasta mekanismista. Lisäksi se antoi voimaa ja innostusta jatkaa eteenpäin.

Koen, että avautumisen ja oivaltamisen prosessi on hyväntahtoisen ja uteliaan asenteen seurausta.

Tämä asenne pudottaa pois tarpeen idealisoida oma-kuvaani tai kokemustani. Olen valmis kohtaamaan itseni ja ympäröivät olosuhteet niin objektiivisesti kuin se kulloinkin on mahdollista. Minulla avautumisen kokemukseen liittyy usein myös fyysisiä tuntemuksia. Se tuntuu rentoutumisena ja tuntemusaaltona, joka liukuu koko kehon läpi. Toisinaan kokemukseen voi liittyä lämmön kokemusta tai kihelmöintiä.

Näiden fyysisten tuntemusten avulla olen oppinut myös pyrkimään kohti avointa mielentilaa. Kykenen halutessani avaamaan mieltäni, mutta olen myös huomannut, ettei mielentila pysy avoimena, jos olosuhteet ovat siihen sopimattomat. Avoimuus edellyttää kokemukseni mukaan riittävää rauhallisuutta ja vakautta. Sen takia vauhkossa tai malttamattomassa mielentilassa en pyri kohti avautumista, vaan annan mielelle tilaa olla ja vakautua.

Jos avautuminen tapahtuu pinnistelemättä tai itsestään, mielentila voi jatkua vaivattomasti pitkään. Silloin on mahdollista tarkastella kokemuksen eri ulottuvuuksia ja havaita uusia näkökulmia. Avoin mieli tuntuu kuvaannollisesti laajalta pellolta, jossa kokemuksen ominaisuuksia on helppo nähdä ja tavallinen ajattelu tuntuu vähenevän tai häviävän taka-alalle.

Minun avautumisen ja oivaltamisen prosessilleni on tyypillistä ollut se, että riippumatta siitä, mitä



olen oivaltanut, sen huomaaminen on ollut ilahduttavaa ja innostavaa. Omien huonojen puolien tunnistaminen ei tunnu latistavalta, vaan niihinkin liittyy aina mysteerin avautumisen kaltaista kihelmöintiä. Olen ymmärtänyt oivallusteni kautta monien ajatus-teni, tekemisteni ja sanomisteni johtuneen omasta rajoitetusta näkökulmastani. Avoimessa mielentilassa voin tunnistaa turvallisesti olleeni moukka. Se ei tunnu pettymyksenä vaan uusien, aiemmin mahdottomien mahdollisuuksien avaruutena. Omat suppeat tapani muuttuvat yhtäkkiä yksittäisiksi vaihtoehtoiksi lukemattomien muiden joukossa ja olen vapaa valitsemaan mitä tahansa. Minulle tämä kokemus on aina, riippumatta oivalluksen sisällöstä, ollut hyvin voimaannuttava.

## Kirkkaiden ja rauhallisten tilojen syventäminen

Kun tilanne meditaatiossa on sopiva, on mahdollista yrittää siirtyä kirkkaisiin ja rauhallisiin tiloihin. Jotta tämä tapahtuisi vaivattomasti ja ilman pakkoa, kehon ja mielen täytyy olla sopivassa, rennossa ja rauhoittuneessa tilassa. Olen huomannut, että kun tällöin huomion ohjaa johonkin yksittäiseen asiaan, mielen-

tila muuttuu ja syventyy. En valitse huomion kohdetta etukäteen vaan katson, mikä kokemuksen elementti tuntuu juuri sillä hetkellä nousevan merkitykselliseksi. Jos meditaatiopaikkani on valoisa, näen silmätkin kiinni erilaisia valokuvioita. Olen kokenut keskittymisen näihin muuttuviin ja liikkuviin kuvioihin hyväksi kohteeksi, mutta myös hengityksen seuraaminen tai jokin kehontuntemus voivat olla erinomaisia tarkkaavaisuuden kiinnittämiskohteita.

Jos huomion kiinnittäminen johonkin asiaan tuntuu vaikealta, vaihdan tarkkailun kohdetta tai lopetan yrittämisen. Kokemukseni mukaan liiallinen yrittäminen voi olla jopa rauhallisiin tiloihin pääsyn este. Muutoksen täytyy antaa tapahtua vaivihkaa tai kuin itsestään. Siksi myös liiallinen innostuminen tai tapahtumien käsitteellistäminen voi estää olotilan syvenemisen.

Seuraava esimerkki on ote meditaatiosessios-  
ta, jossa ensimmäistä kertaa rauhallinen, miellyttävä  
mielentila säilyi useita kymmeniä minuutteja. Se ta-  
pahtui kolmannen päivän aamuna eräällä retriitillä is-  
tuessani ulkona.

Päätän ”yrittää” syventää olotilaani. Lainausmer-  
keissä siksi, että nyt jostain syystä toppuuttelen/  
vastustelen liian innokasta pyrkimistä. Seuraan  
hengitystäni tai olen tietoinen sen olemassaolosta

ja tarkkailen vaaleutta, jota näen näkökentässäni (silmäni ovat kiinni). Olotilani muuttuu miellyttäväksi. Näen vaaleita muuttuvia kuvioita: pisteen, jonkinlaisen hitaasti siipiään liikuttavan olion, tulta, geometrisiä kuvioita. Suurimman osan aikaa näen vain kellertävää vaaleutta kuin jonkinlaista plasmaa.

Hämmästyin, kun olotila ei tunnu lähtevän pois. Huomaan pieniä ajatuspyrähdyksiä/sanalistamista olemisen välissä. Ajatukset ilmestyvät kuin jonkinlaisissa rakosissa, mutta ne eivät haittaa/torpedoi vakaata olotilaani. Olo on miellyttävä ja koen jonkinlaista tyyntä onnea. Jotenkin pystyn varjelemaan olotilaa, joka vain jatkuu.

Kuikka huutaa järvellä ja tunnen siitäkin mielihyvää, ehkä jopa yhteenkuuluvuutta. Hauki loiskahtaa pienen niemennokan toisella puolella. Säpsähdän vähän, mutta rauhoitun nopeasti ja ajattelen taas yhteenkuuluvuutta. En koe sitä nyt kovin voimakkaasti, vaan se tulee esiin enemmänkin kysymyksen kaltaisena. Vaaleus ja hyvä olo jatkuvat. En tunne kipua eivätkä paikat puudu (vaikka session alussa vähän pelkäsin sitä). Ajatuksia aivoista ja dopamiinista: onko tämä vain kemiallista mielihyvää? Kuinka kauan tämä voi kestää?

Vaaleus jatkuu. Alan tiedostamatta/ilman päätöstä hengittää syvemmin ja näen taas paremmin

pallon tai pisteen tapaisen, joka sykkii hengitykseni tahdissa. Mielihyvä muuttuu erilaiseksi, jotenkin puristavaksi tai pumppaavaksi. Tuntuu kuin koko pää sykkisi kuin se olisi pumppaava sydän. Jossain vaiheessa syvempi hengittäminen loppuu, mutta alkuperäinen vaaleus/tyyneys/keveys jatkuu edelleen. Koen kiitollisuutta. Keho tuntuu jotenkin ääriivattomalta tai olemattomalta. Jonkinlainen vahva yhteenkuuluvuuden/samaa olemisen kokemus ympäristön kanssa.

Syvät kirkkaat ja rauhalliset jaksot ovat siinä mielessä poikkeuksellisia meditaation vaiheita, että niiden aikana asiat tuntuvat helposti käsitettäviltä ja muistettavilta. Ainakin itselläni tällaisten jaksojen tapahtumien muistelu jälkikäteen on ollut vaivatonta ja muistikuvat tavallista yksityiskohtaisempia. Olen myös huomannut, että ne luovat jonkinlaista kestävyyttä tai sietokykyä ilman voimankäyttöä. Itseltäni vaati kuitenkin paljon kokeilua ja opettelua ennen kuin pääsin jotenkin tasapainoon näiden tilojen tavoittelun ja muille kokemuksille uteliaana olemisen välillä.

Aiemmin mainitsin, että unen rajamailla käyminen ja erilaiset visuaaliset kuvat ja näyt voivat olla portteja kirkkaisiin ja rauhallisiin tiloihin. Näitä tapahtumia voi hyödyntää merkkeinä mahdollisesta

siirtymävaiheesta. Ne ovat kuin opasteita, joista voi päätellä, että olo alkaa olla rento ja rauhallinen. Jos huomaan olevani vaipumassa uneen, kiinnitän momentti huomioni vähitellen valahtavaan istuma-asentooni. Seuraan, kuinka selkäni köyristyy ja pääni alkaa vaipua kumaraan. Tämä hidaskäsi mutta väijäämätön liike on hyvä keskittymisen kohde ja asennon lyyhättäminen tuntuu usein rentouttavan mieltä entistä enemmän. Vaikka uneen vaipuminen ei johtaisikaan siirtymiseen rauhalliseen tilaan, se on minulle aina voimakas ja elävä kokemus.

Myös visuaaliset kuvat ja näyt ovat hyvä opaste kohti mahdollista siirtymävaihetta. Olen huomannut, että jostain syystä erityisesti omituiset näyt ja niiden tarkastelu muuttaa mielentilaa toisenlaiseksi. Tämä saattaa olla hyvin yksilöllinen asia, enkä ole ollut kiinnostunut miettimään tai analysoimaan kuvittelemieni asioiden merkitystä. Minulle ne ovat vain vihjeitä ja tarkkailun kohteita. Joskus olen esimerkiksi nähnyt läpinäkyvän hyönteisen pään omani tilalla tai nähnyt kuvan uudelta toimistoon tarkoitettusta design-tilanjakajasta. Joskus näky tuntuu kehittyvän tarkkailun myötä, kuten seuraavassa päiväkirjaotteessa.

Alan hiipua unen rajamaille. Olen aika pitkään seesteisessä, vaipuvassa tilassa. Jossain vaiheessa huomaan vähän epäselvän kuvan vanhan junanvaunun

tyyppisestä kääntösängystä, jossa on vihreän eri sävyjä. Palautan tämän välähdyksenomaisen kuvan päähäni. Sängyn vierellä on/siihen ilmaantuu ihmishahmoja. Jossain vaiheessa päiden tilalla onkin valtavia noppia. Katselen niitä ja minut valtaa hyvinolon tunne. Vaaleutta. Tunne häviää.

Visuaalisten vihjeiden kanssa voi käydä myös niin, että samantyyppinen muoto tai aihe pulpahtelee session aikana useaan otteeseen. Tällöin mielentilaa saattaa myös syventää antautuminen kertautuvalle näylle. Toisinaan tämä herkistyminen jo nähdyille asialle käynnistää siirtymän syvään tilaan. Olen muun muassa havainnut erilaisia kaarimuotoja tai kolmioita, joiden uudelleen näkemiselle avautuminen on käynnistänyt kirkkaan tai rauhallisen meditaatiovaiheen.

## Löyhentäminen

Vaikka avoimen meditaation ohjeistus pyrkii olemaan säännötön, epämääräinen ja epäilyn ulottuvissa, voi meditaatioon syntyä silti sääntöjä, joustamattomuutta tai uskomuksia, jotka tuntuvat olevan epäilyn ulkopuolella. Vaikka meille ei annettaisi sääntöjä ulkopuolelta, muodostamme niitä itse. Ehdotus olla hyväntahtoinen tai utelias voi muuttua huomaamatta

pakottavaksi muistutukseksi. Meditaatiopäiväkirjan kirjoittamisesta voi tulla välttämättömyys. Istumisajan kohdasta tai session pituudesta voi muodostua joustamaton tapa, tai jokin sisäinen sääntö pakottaa istumaan päivittäin olosuhteista riippumatta.

Olen huomannut, että joustamattomat säännöt synnyttävät häpeän, syyllisyyden ja riittämättömyyden tunteita. Tämänsävyiset tuntemukset nousevat pintaan, kun jotain pakolliselta tuntuvaa jää tekemättä. Itselleni päivittäinen istuminen oli pitkään tällainen pakko. Oletin, että se on välttämätöntä, jotta edistyisin. Zenissä ja mindfulnessissa painotettiin molemmissa säännöllisen harjoittamisen merkitystä. Zenissä oli itsestään selvää, että pitää istua vähintään kerran päivässä ja mindfulnessissakin suositeltiin istumista lähes joka päivä. Otin tämän totena ja pyrin istumaan päivittäin. Jos sain meditoinnin hoidettua heti aamusta, en kokenut tunnontuskia. Jos jostain syystä aamuistuminen ei ollut mahdollista, saatoinkin olla rauhaton ja kokea jopa ahdistusta, kun en ollut varma, koska ehtisin istumaan. Jos jonain kiireisenä päivänä unohdin istua, tunsin epäonnistuneeni. Koin meditoijan häpeää: en ollut kunnollinen.

Aloitettuani avoimen meditaation olen huomannut, että olemista ohjaavien sisäisten sääntöjen löyhentäminen on väylä taitavaan meditointiin. Tä-

män takia kehittyminen taitavammaksi ei ole suoraviivaista tai selkeää. Löyhentäminen tapahtuu aaltoliikkeenä: kun jotain tapaa saa höllennettyä, jokin toinen on jo ehtinyt muodostua tilalle. Tämän takia kaikki, myös takapakki ja epäonnistumisetkin ovat edistymistä. Kyseessä on loputon prosessi.

Esimerkiksi pyrkimys hyväntahtoisuuteen meditoidessa saattaa kehittyä ajan myötä seuraavasti: meditoija on lukenut tätä kirjaa ja kokeilee avointa meditaatiota. Hän muistaa istuessaan hyväntahtoisen asenteen ja muistuttaa itseään olemaan hyväntahtoinen. Tämä toistuu useimmissa sessioissa. Vähitellen hän muistaa muistuttaa itseään hyväntahtoisuudesta aina istuessaan. Jossain vaiheessa muistuttamisesta tulee kuitenkin taakka. Vastaanottavuus muuttuu pyrkimykseksi olla hyväntahtoinen. Muistuttaminen katkaisee vastaanottavan olemisen virran ja alkaa muodostua pakoksi. Tässä vaiheessa meditoija alkaa tuntea häpeää, jos huomaa, ettei ole ollut itselleen hyväntahtoinen, ja huomattuaan puutteen hän pakottaa itsensä hyväntahtoiseksi. Koska on vaikeaa olla pakkokeinoin hyväntahtoinen, hän jossain vaiheessa käsittää väkivaltaisen tyylinsä ja oppii tunnistamaan oman joustamattomaksi tavaksi muuttuneen muistutuksensa. Alkaa poisoppimisen prosessi, jossa meditoija yrittää irrottautua ehdottomasta muistutta-



misesta välillä onnistuen ja välillä epäonnistuen. Lopputuloksena poisoppimisen epämääräisen vaiheen jälkeen voi olla aiempaa joustavampi, olemiseen perustuva hyväntahtoinen asenne, joka ei edellytä muistuttamista.

Meditoija voi myös itse löytää paremmin hänelle itselleen soveltuvan tavan olla myötätuntoinen, lempeä tai hellä itseään kohtaan. Hän saattaa nimetä sen itselleen sopivammalla termillä, joka toimii hänelle paremmin. Molemmissa tapauksissa meditoija on kehittänyt taitoaan, vaikka prosessi ei edennyt lähtötilanteesta suoraan onnistumiseen. Taidon perusolemuksen taitaakin kuulua kokemuksen kautta oppiminen, mikä edellyttää aina epätäydellisyyttä ja korjausliikkeitä. Jos tietäisimme täsmälleen, miten meidän tulisi muuttua, olisimme jo muuttuneet.

Minulta päivittäisen istumisen pakonomaisuuden poisoppiminen kesti kauan. Saatan toisinaan vielä nykyäänkin tuntea negatiivisia tunteita itseäni kohtaan, jos huomaan, etten ole jonain päivänä istunut. En ole kuitenkaan enää ehdoton asian kanssa, enkä ajattele meditaatiovapaan päivän olevan häpeällinen asia. Ainakaan minulle ei enää nouse kylmä hiki, jos huomaan illalla nukkumaan mennessä, että päivä hurahi ohi ilman istumista.

Ensin minun piti käsittää, että päivittäiseen istumiseen liittyvä tavoitteeni oli muuttunut hyödyllisestä rutiinista esteeksi. Ennen avoimeen meditaatioon siirtymistä minulla oli ollut käynnissä henkilökohtainen projekti istua joka päivä riippumatta olosuhteista. Tämän projektin aikana istuin yli vuoden joka päivä, vaikka olisin ollut haluton, väsynyt, valtavassa kiireessä tai kuumeessa.

Poisoppiminen alkoi siitä, että eräänä päivänä päätin olla istumatta. Tämä tuntui monen sadan päivän jatkumon jälkeen yllättävän vaikealta, lähes rikkolliselta. En meditoinut, mutta mitään ei tietenkään tapahtunut. Olin edelleen olemassa eikä olonikaan tuntunut mitenkään erilaiselta.

Seuraavaksi aloin rikkoa rutiiniani istua aamuisin. Istuin välillä päivällä, välillä illalla ja joskus keskeellä päivää. Opin elämään pikkuhiljaa epävarmuuden kanssa ja jossain vaiheessa en enää miettinyt etukäteen missä välissä päivää istun. Istumisen mahdollisuus vain avautui jossain kohtaa. Joskus saatoin huomata illalla, ettei sopivaa tilaisuutta ollut tullut ja opettelin suhtautumaan tähän ilman itsesyytöksiä. Vaikka edelleen istun lähes joka päivä, suhtautumiseni on muuttunut. Minulla on vaihtoehtoja ja pystyn tarvittaessa joustamaan.

Samalla tavalla kuin valitsemisen ja pakottamisen raja myös hyödyllisten ja haitallisten tapojen ero on häilyvä ja muuttuva. Alussa rutiini voi helpottaa uuden tavan luomista, mutta jossain vaiheessa se saattaa ottaa vallan ja muuttuu itseoikeutetuksi. Samalla pakko ja voimankäyttö ilmestyvät kuvaan, koska itseoikeutettuun rutiiniin eivät mitkään olosuhteet vaikuta. Koska taito syntyy kokeilun ja korjaamisen kautta, taitavaan meditointiin liittyy terve epäily omia tapoja, tyyliä ja ennako-oletuksia kohtaan. Tämä ei tarkoita, että pitäisi olla itseään kohtaan ylikriittinen tai pyrkiä jatkuvasti näkemään omat heikkoutensa. Terve epäily on enemmänkin pyrkimystä olla avoin itselle – niin hyvälle ja itsetuntoa hiveleville kuin epämiellyttävälle ja vähemmän ylpeyttä herättäville puolille.

Kun onnistun olemaan avoin, en määrittele, mitä yritän löytää. Olen utelias kaikelle, mitä huomaan kokemuksessani. Jossain vaiheessa jokin kiinnittää huomioni ja saatan oivaltaa itsessäni jotain joustamattontta. Se voi liittyä mielikuvaan, kuten pääni taakse kuvitteleman tarkkailijan tapauksessa. Se voi olla johonkin asiaan liittyvä käsitykseni, kuten alkuperäisissä ajatuksissani valaistumisesta. Saatan havaita jotain meditaatioon liittyviä jäykistyneitä tapoja. Tällaiseksi oivalsin esimerkiksi tapani korjata istuma-asentoani, kun aloin tuntea uneliaisuutta. Samassa avoimessa

tilassa olen käsittänyt myös, että koko meditaatiotiinini vaatii löyhentämistä. Meditoimiseen liittyvää oivaltamista ja löyhentämistä voi siis tapahtua hyvin monella eri tasolla, kunhan on valmis löytämään sellaista, mitä ei alun perin olettautunut olevan olemassaakaan.

## Vaivattomuus

Viimeisen vuoden aikana harjoitukseni pääteemaksi on noussut tavoittelemattomuus. Keskeisiä ovat olleet erilaiset kokeilut osallistua taitavasti meditaation eri vaiheiden syventämiseen ja muuttamiseen. Kaikki kokeilut tuntuvat noudattavan kaavaa, jossa aluksi päädyn johonkin itselleni uuteen mielentilaan tai huomaan kokemuksestani jonkin uuden puolen, jota en ole ennen huomannut. Tämä herättää uteliaisuuteni ja seuraavaksi pyrin saavuttamaan saman kokemuksen uudelleen. Aluksi tähän liittyy kömpelöjä pyrkimyksiä muuttaa mielentilaa, mutta vähitellen opin ymmärtämään, kuinka uutta mielentilaa kannattaa lähestyä ja millaisia ennakoedellytyksiä siihen siirtyminen edellyttää. Kun olen oppinut siirtymisen taidon jollain tavalla, siitä muodostuu jonkinlainen, ainakin lievä, pakkomielle. Jossain vaiheessa huomaan

pakonomaisuuden ja sen aiheuttamat vaikeudet. Tällöin alkaa irtautumisen prosessi, jonka aikana yleensä huomaan, että tavoittelemani mielentila tai kokemus ilmaantuu myös ilman varsinaista tavoittelua.

Olen oppinut, että on hyvä palata aika ajoin takaisin vain istumaan paikoillaan meditointiakomuksen kanssa. Muuta ei itse asiassa tarvita, vaan kaikenlaisia ilmiöitä ja olotiloja tulee vastaan kuin itsestään. Tarvitaan vain halu meditoida ja malttia odottaa. Tällainen meditointi on vaivatonta ja tavoitteetonta. Vaikka istuisi vähemmän aktiivisesti, ei menetä silti mitään. Kaikki tapahtuu ajallaan. Tämä on mielestäni loppujen lopuksi taitavaa meditointia.

Oma kokemukseni kuitenkin on myös se, ettei tällaiseen vaivattomuuteen pääse suoraan, vaan se edellyttää aktiivisen pyrkimisen, kokeilun ja kokemusten jahtaamisen vaiheita. Vaikka minulle on näiden vaiheiden aikana syntynyt myös uusia joustamattomia tapoja, ne ovat olleet se perusta, joiden avulla ymmärrykseni omasta kokemuksestani on lisääntynyt. Erehtymisen ja onnistumisen kautta olen oppinut vähitellen jotain uutta. Olen myös löytänyt käsitteitä, joilla voin hahmottaa vaiheita ja niiden välisiä siirtymiä. Tämä kaikki ymmärrys on minulla edelleen silloinkin, kun en enää pyri aktiivisesti muuttamaan olotilaani. Ymmärrän, mitä minulle tapahtuu medita-

tiossa, mutta minulla ei ole enää välttämättä tarvetta muokata kokemustani. Meditoiminen riittää ja kiinnostavia asioita tapahtuu vaivattomasti ilman ponnisteluja.

# Meditaation heijastuminen elämään

Avoin meditaatio auttaa avautumaan kokemuksille. Sen avulla on mahdollista saada oivalluksia, löyhentää omia meditoititapoja ja pyrkiä toimimaan taitavasti. Tämä meditaation sisäinen poisoppimisen ja jälleenrakentamisen prosessi heijastuu muuhun elämään, koska alamme huomata samoja asioita ja ilmiöitä myös meditaation ulkopuolella. Meditaatio on elämä pienoiskoossa. Sen avulla pystymme suhtautumaan uteliaasti ja hyväntahtoisesti myös arkeemme ja erilaisissa tilanteissa käynnistyviin reaktioihimme.

Meditaatiossa voimme pyrkiä havaintojen ja oivallusten kautta taitavuuteen: joustavaan soveltamiseen. Tämä pyrkimys säteilee meditaatiosta muuhun elämään. Elämänasenne muuttuu joustavammaksi ja ehdottomuuden tilalle ilmestyy vaihtoehtojen kirjo. Koko elämästä tulee kokeilulaboratorio, jossa onnistumisista ja epäonnistumisista on mahdollista ottaa opiksi.

## Epätasa-arvo

Meillä kaikilla on tunne, ettei kukaan, eivät edes lähimmät ystävämme, kykene ymmärtämään meitä täydellisesti. Muut käsittävät meidän sisäistä maailmaamme tiettyyn pisteeseen asti, mutta kaikkien kanssa tulee raja vastaan, jonka jälkeen koemme olevamme yksin kokemuksiemme kanssa. Samaan aikaan ajattelemme, että me itse ymmärrämme muita. Itse asiassa koemme ymmärtävämmä heitä paremmin kuin he itse. Saatamme ajatella, että jos muut vain haluaisivat ottaa vastaan apumme ja kuunnella ohjeitamme, heidän kaikki ongelmansa olisi ratkaistu jo aikoja sitten.

Tämä epätasa-arvo minun ja muiden ymmärtämisen välillä vahvistuu automaattisesti, jos sen otet-



ta ei yritä tietoisesti höllentää. Epätasa-arvo johtuu siitä, että ennakko-oletuksemme itseämme kohtaan poikkeavat muihin käyttämistämme ajattelumalleista. Koska tunnemme parhaiten oman sisäisen maailmamme ja saamme koko ajan lisää tietoa omista kokemuksistamme, koemme olevamme moniulotteisia ja kehittyviä olentoja. Näkemyksemme toisista taas perustuu jonkinlaiseen yksinkertaistettuun tulkintaan heidän luonteestaan, henkilöhistoriastaan ja toimintatavoistaan. Siinä missä kuvamme itsestämme muistuttaa elokuvaa, muita ihmisiä käsittelemme kuin he olisivat muuttumattomia valokuvia.

Epätasa-arvo syvenee entisestään, kun alamme selittää omaa ja toisten käytöstä itsellemme. Useimmiten oma käytöksemme tuntuu rationaaliselta tai se on vähintään olosuhteista johtuvan pakon saanelemaa. Muiden käytöksessä taas havaitsemme järjettömyyttä, ihmisten luonteista johtuvaa tilannesokeutta ja epätarkoituksenmukaisiin tapoihin kangistumista. Olemme taitavia keksimään järkevältä kuulostavia selityksiä omille teoillemme, mutta muut tuntuvat olevan viettiensä ja tapojensa viетävissä. Emme näe vaihtoehtoja omille teoillemme, mutta huomaamme valtavasti vaihtoehtoja, kun kyseessä on joku muu.

Avoin meditaatio on väline tämän epätasavon havaitsemiseen. Kun kiinnostumme omasta kokemuksestamme ja annamme itsellemme luvan nähdä itsessämme kaiken, mitä vastaan tulee, alamme vähitellen huomata joustamattomuutemme ja sokeat pisteemme. Havaitsemme, että käyttäydymme toisinaan täysin järjettömästi ja olemme viettiemme ja tunteidemme vietävissä. Huomaamme, että ajattelumme ja tulkintamme maailmasta perustuvat etukäteen omaksumillemme vajavaisille perusteluille, joten käsityksemme tilanteista, olosuhteista ja muista ihmisistä ovat yksipuolisia ja epätäydellisiä. Reaktiomme saattavat olla tätäkin omituisempia. Jos pyrimme olemaan itsellemme rehellisiä, voi olla, ettemme kykene selittämään kaikkia toimiamme millään tavalla.

Minulle esimerkiksi liikunta on tällainen sokea piste. En ole oikeastaan koskaan nauttinut siitä niin paljon, että olisin aloittanut taukovoimistelun tai lenkkeilyn innokkaasti. Usein liikkuessanikin painin lopettamiseen ja luovuttamiseen liittyvien ajatusten kanssa. Samaan aikaan tiedän ja ymmärrän, kuinka hyvää liikunta tekee minulle. Se edistää terveyttäni ja kohottaa todistettavasti mielialaani. Vaikka tiedän tämän kaiken, saattaa kaikki liikunta jäädä päivän aikana tekemättä. Kykenen vaivatta siirtämään aloittamis-

ta niin pitkälle, että voin vakuuttaa lopulta itselleni, etten enää ehdi tehdä yhtään mitään. Knoppitiedon etsiminen netistä tai sähköpostien selailu ajaa liikkumisen edelle. En kykene mitenkään perustelemaan tätä itselleni tai muille, joten kyseessä lienee pinttynyt tapa ja ajattelumalli. Kun havaitsen saman ilmiön toisessa ihmisessä, en näe samaa problematiikkaa. Silloin ajattelen vain: "Miksei tuo vain yksinkertaisesti mene lenkille. Ei siihen muuta tarvita."

Meditoimalla ja kiinnostumalla kokemuksestamme huomaamme epätasa-arvon itsemme ja muiden välillä. Näin se alkaa myös väistämättä tasoittua. Oma kokemukseni on, että tasa-arvoistuminen tapahtuu kahden prosessin kautta. Ensinnäkin meditaatio ja meditaatiopäiväkirjan kirjoittaminen osoittaa minulle jatkuvasti, etten itse asiassa ymmärrä lainkaan itseäni. Mieleni ja kehoni toiminta on loputtomasti yllättävä mysteeri. Huomioni ja tulkintani itsestäni ovat aina vain osittaisia ja summittaisia. Kokemus sisältää valtavan määrän hienosyisiä, toisiinsa limittyviä osia, jotka vuorovaikuttavat keskenään. En kykene koskaan tulemaan tietoiseksi kaikesta, ja jos olen itsellenikin tuntematon, kuinka kukaan muukaan voisi ymmärtää minua.

Istuin juuri äsken ilman kelloa, joten en ollut päättänyt, koska lopetan istumisen. Ehkä noin puo-

len tunnin paikkeilla huomasin yhtäkkiä tekeväni loppukumarruksen. Tämä kumarrus on tapa, joka on jäänyt zen-ajoiltani ja jota en ole halunnut lopettaa täysin. Huomasin kumartavani ja vasta silloin tulin tietoiseksi siitä, että olin jotenkin päätenyt lopettamaan istumisen. Hämmennyin, sillä en ollut edes ajatellut lopettamista. Se vain tuli jostakin ja muuttui suoraa toiminnaksi ilman tietoista pohdintaa. Jos osa minusta toimii näin, kun olen erittäin häiriöttömässä ja rauhallisessa mielentilassa, mitä tapahtuukaan, kun olosuhteet ovat normaalit ja erilaiset ulkoiset ja sisäiset voimat vaikuttavat minuun?

Vaikka olen itsellenikin tuntematon ja yllätyksiä täynnä, avoimen meditaation utelias ja hyvätahainen asenne avaa minut myös näkemään ja oppimaan koko ajan uutta itsestäni. Vaikka käsitan, etten ymmärrä itseäni täysin, voin kehittyä kokemukseni ja reaktioitteni monimuotoisuuden hahmottamisessa.

Toiseksi, kun itsetuntemukseni syvenee, pystyn ymmärtämään myös muita ihmisiä ja heidän reaktioitaan paremmin. Kohdatessani muita opin vähitellen jättämään still-kuvamaiset ennakko-oletukseni taka-alalle ja voin nähdä heidätkin itseni kaltaisina monimutkaisina, vähitellen avautuvina mysteereinä. Muistakin tulee elokuvan kaltaisia. Kun pystyn näkemään sekä itseni että kaikki muutkin hitaasti selittyvi-

nä mutta samaan aikaan syvenevinä arvoituksina, elämä avautuu kaikkiin suuntiin laajana kuin tuntematon ulappa ja elämästä tulee löytöretki.

## Joustavuus

Kuvitellaan, että minulla on pitkät hiukset. Yhtenä päivänä päätän, etten enää koskaan pese, harjaa tai hoida niitä. Vähitellen hiukset alkavat takkuuntua. Ensin syntyy pieniä erillisiä alueita, joissa hiukset kietoutuvat toisiinsa. Samalla ne alkavat käyttäytymään jäykemmin. Ajan kuluessa hiuksistani on muodostunut yksi iso möntti, jossa kaikki hiukset ovat kietoutuneet toisiinsa. Jos yritän liikuttaa niistä yhtä, koko möhkäle tulee mukana. Hiusteni luonnollinen elävyys, joustavuus ja myötäilykyky on kadonnut täysin. Takkujen epämääräinen kokonaisrakenne on piilottanut yksittäisten hiusten ominaisuudet ja tilalla on jäykkyyttä, kovuutta ja elottomuutta. Takun purkaminen on tässä vaiheessa valtava urakka, sillä jokainen hius on ristissä lukemattomien muiden hiusten kanssa.

Tavat, tottumukset ja automatisoituneet reaktiot syntyvät ja toimivat samalla tavalla kuin takkuuntuvat hiukset. Ne kehittyvät vähitellen ja huomaa-

matta. Tavat syntyvät ilman tietoista ponnistelua. Ne syntyvät toiston kautta, ja joka kerralla toiminta vaatii aina vähemmän tietoista valitsemista ja pohdintaa. Samalla tavat jäykistävät toimintaa ja vähentävät vaihtoehtoja. Mitä pinttyneempi tapa, sitä vaikeampaa on nähdä sille vaihtoehtoja ja toimia toisin.

Tapoja ja tottumuksia syntyy väistämättä. Kun istuudun uudessa paikassa tuolille, siitä tulee "minun", sillä jos tauon jälkeen joku muu istuu tuolle samalle paikalle, saatan ajatella, että hän on röyhkeä. Mieleemme pyrkii minimoimaan valintatilanteissa vaadittavan energian määrää. Elämästä ei tulisi mitään, jos joutuisimme joka kerralla kaupassa käydessämme vertailemaan jokaista juustoa, kasvista ja säilykettä ennen kuin kykenisimme valitsemaan, mitä ostanne leivän päälle. Emme kykenisi etukäteen tekemään eroa edes juustojen, kasvisten ja säilykkeiden välillä, koska ne olisivat kaikki yhtä mahdollisia vaihtoehtoja. Meillä ei olisi välttämättä edes juuston, kasvoksen tai säilykkeen käsitteitä eikä käsitystä eri juustojen, kasvisten tai säilykkeiden sopivuudesta leivän päälle.

Mieleemme kategorisoi ja lajittee koko ajan. Osa siitä edellyttää tietoista ponnistelua, mutta suurin osa tapahtuu vaivatta ja tiedostamatta. Luomme itsellemme erilaisia käsityksiä, reaktioita ja ajattelumalleja

huomaamattamme, emmekä välttämättä osaa sanoa, mistä kokemamme suuri vastenmielisyys esimerkiksi edamia tai porkkanaa kohtaan johtuu.

Minulle avoin meditaatio ja kokemuspäiväkirjan kirjoittaminen on mahdollisuus tulla tietoisiksi erilaisista tavoistani ja tottumuksistani. Kun meditaation aikana uteliaisuuteni suuntautuu mieleeni ja ajatteluuni, olen kyennyt havaitsemaan myös arjessa omia reaktioitani, jotka eivät aina ole parhaita mahdollisia. Olen huomannut esimerkiksi, että minulla on toisinaan tarve sanoa asiani jonkinlaisella äärimmäisellä tyyllillä. Ehkä omaksumaani tyyliin liittyy jonkinlainen kuvitelma siitä, että puhetyylin tai valittujen kielikuvien rajuus tuo lisää uskottavuutta, mutta olen huomannut, että tyylini saattaa oikeasti olla pikemminkin este viestini läpi menemiselle. Olen huomannut olevani omaksumani kovapuheisen roolin vanki ja minun täytyy olla tarkkana, etten luiskahtaisi siihen tietyissä tilanteissa.

Meditaation heijastusvaikutus arjen toimintaan tuntuu johtuvan pitkälti siitä, että annan meditaatiossa mielelleni riittävästi tilaa toimia sille ominaisella tavalla. Koska en yritä pakottaa sitä toimimaan jollain ideaaliksi olettamallani tavalla, olen tullut tutuksi itseni kanssa ja koen, että pystyn huomaamaan omia

pinttyimiäni ja automaattisia reaktioitani aiempaa paremmin.

Avautumisen ja oivaltamisen kokemukset avoimen meditaation aikana ovat takkuuntuneen tukan selvittelyä. Näemme pieniä vilauksia niistä moninaisista tavoista ja reaktioista, joilla ajattelemme ja toimimme erilaisissa tilanteissa. Eteneminen on hidasta, sillä joudumme selvittämään yhden hiuksen kerrallaan, mutta silloin tällöin edistyminen tulee näkyväksi. Saattaa olla, että jokin toiminta- tai ajattelutapa muuttuu. Kykenemme toimimaan ympäristön ja tilanteen ehdoilla ilman, että meillä on tarve toimia ehdottomasti jollain tutulla tavalla. Tällöin mieli on elävä ja joustava ja kykenee myötäilemään paremmin muutoksia ympäristössämme ja itsessämme. Avoin meditaatio auttaa laittamaan koko elämän liikkeeseen. Minulla sen vaikutukset ovat näkyneet kaikkialla arjessa. Meditaatio ei itsessään ole päämäärä, vaan se antaa alkuvauhdin ja ylläpitää liikettä.

## Tapojen monet kasvot

Huomasin eräällä kaupunkiretriitillä, että vertailin omaa istumistani muihin. Ohjelmamme oli hyvin väljä



ja kaikki päättivät itse, kuinka kauan kerrallaan istuu tai mitä ylipäänsä tekee milloinkin. Huomasin, että reititin alussa minulla oli kova tarve istua pidempään kuin kukaan muu. Jostain syystä mahdollisimman pitkien meditaatiosessioiden istuminen oli tuolloin minulle tärkeää ja pieni kilpailu muiden kanssa selvästi motivoi minut pysymään aloillani. Huomasin, että sosiaaliset tuntosarveni olivat pystyssä koko ajan. Pidin mielessäni kirjaa siitä, ketkä olivat missäkin ja miten pitkään kukakin oli istunut.

Sain jonkinlaista lisäpuhtia pitkiin istuntoihin pään sisäisestä puheestani. Huomasin sanovani itselleni sellaisia lauseita kuten "mä istun pitempään kuin kukaan", "nyt ryskitään läpi kaikista asteikoista" tai "nyt on jo mittarissa kova määrä tunteja". Havaittuani tämän ensireaktion oli jonkinlainen pettymys ja harmistus. Olenko oikeasti niin pikkusieluinen ja kilpailuhenkinen ihminen, että minun täytyy tehdä meditaatioreititistäkin peli? Minulla tuntui olevan tarve näyttää moitteettomalta meditoijalta ja kovalta jätkältä muiden silmissä. Meditaation tärkeys itselleni synnytti tarpeen olla siinä jotenkin poikkeuksellinen.

Seuratessani tätä tilannetta ja sen synnyttämiä ajatuksia ymmärsin, että tällainen asetelma on minulle hyvin yleinen. Niissä asioissa, joihin haluan panostaa aikaani, haluan näyttäytyä moitteettomalta muiden

silmissä. Haluan olla niissä niin taitava, että tekemiseni vaikuttaa helpolta ja virheettömältä. Sosiaalisen vaikutuksen synnyttäminen on tärkeä osa mittaristoani, jolla arvotan itseäni. Havaitsin, että tällainen tapa vertailla ja kilpailla oli hyvin vahva osa tyyliä, jolla olen tottunut kehittämään itseäni, mutten ollut tyytyväinen huomattuani tämän. Olin tapojeni orja, ja sosiaalinen vaikutelma, jonka kuvittelin antavani, ohjasi toimintaani.

Jatkoin istumista retriitillä ja sisäinen puhe jatkui. Annoin kaiken vain tapahtua, enkä yrittänyt lopettaa ajattelua. Yhtäkkiä sain uudenlaisen näkökulman koko asiaan. Mitä jos sisäinen puheeni ja siihen kuuluva vertailu muihin olikin kannustusta? Jos sen ainoa tehtävä ei ollutkaan nostaa minua jalustalle suhteessa muihin, vaan myös luoda optimistinen ja hyvään uskova pohjavire?

Ehkä juuri tämän sosiaalisen vertailun ja sisäisen kannustuspuheen avulla kykenin pyrkimään taitavaan toimintaan riippumatta muiden mielipiteistä. Olivatko sosiaaliset tuntosarvet myös itsenäisyyteni tae? Vaikka ajattelumallini vaikuttivat siihen, miten erilaiset tilanteet hahmotin, oliko lopputulos sittenkään huono? Ehkä pienessä sisäisessä kilpailussa oli hyvätkin puolensa. Mielikuva itsestäni muiden silmissä kannusti minua eteenpäin.

Huomasin yhtäkkiä ajattelevani, että kilpailuvietti, pikkusieluisuus, kannustaminen ja optimismi saattoivatkin olla saman ilmiön eri puolia. Mielen mekanismeilla tuntui olevan erilaisia käyttötarkoituksia ja huomasin pystyväni suhtautumaan tapoihini ja tottumuksiini usealla eri tavalla. Kaikki tapani olivat alun perin syntyneet johonkin tarpeeseen ja niistä oli pakko olla ollut hyötyä tavalla tai toisella, koska ne olivat juurtuneet osaksi minua. Toistoa tuskin olisi tapahtunut, jos tapa tai ajatusmalli olisi ollut täysin käyttökelvoton.

Tämän tottumusteni moniulotteisuuden havaitseminen ja oivaltaminen tapahtui hyvin luonnollisesti ja vaivattomasti istuessani ja kirjoittaessani välissä meditaatiopäiväkirjaa. Sain vahvan kokemuksen siitä, että tavoillani on monet kasvot. Joskus ne näyttävät haitallisina ja joskus hyödyllisinä. Kumpikaan näkökulmista ei kuitenkaan ole välttämättä toista oikeampi, koska sisäisillä mekanismeillamme ja tottumuksillamme on samaan aikaan erilaisia merkityksiä ja tarkoituksia.

Hyväntahtoisella asenteella on tällainen vaikutus. Vaikka todennäköisesti kaikilla meditaation aloittavilla on tarve muuttaa ja kehittää itseään johonkin suuntaan, hyväntahtoisuus tekee käytetyistä menetelmistä pehmeämpiä ja sallivampia. Samalla se

paradoksaalisesti helpottaa myös todellisten muutosten tapahtumista. Jos olisin vain huomannut olevani kilpailuhenkinen, olisin saattanut alkaa vimmaisesti pyrkiä siitä eroon. Tämä olisi ollut kuitenkin vaikeaa, sillä pakottautuminen toimimaan toisin on hyvin hankalaa ja olisin saattanut aloittaa vain uudenlaisen kilpailun olla kilpailematta. Nyt jäin vain olemaan ja kykenin näkemään ilmiössä myös jotain hyvää. Tämän moniulotteisuuden oivallettuani koko asia menetti merkityksensä ja sisäinen sosiaalinen kilpailu loppui.

## Taitava toiminta

Meditaatio-opettaja Martine Batchelor on jakanut tapojen poisoppimisen neljään eri vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa oman reaktion tai taitamattoman toiminnan huomaa vasta jälkikäteen. Saatan esimerkiksi hermostua tyttäreni käytöksestä ja ajautua riitelemään hänen kanssaan. Itse tilanteessa olen vahvasti sitä mieltä, että tämä on ainoa oikea tapa toimia, koska minulla on kasvattajan velvollisuus ja hyvä isä joutuu välillä tekemään myös sellaista, mikä ei tunnu mukavalta. Kun tilanne on rauennut ja riita sovittu, saatan kuitenkin huomata omassa käytöksessäni riidanhalua ja turhaa kovuutta. Voin huomata, että jos

olisin alun perin reagoinut toisin, olisi riidalta saatettu säästyä ilman, että vanhemman kasvatustavoitteet olisivat kärsineet. Olisin voinut kommunikoida asiani pehmeämmin ja lastani kuunnellen.

Seuraavaksi saavutetaan poisoppimisen epämiellyttävien osa. Toisessa vaiheessa yksilö on kyllä tietoinen omasta taitamattomuudestaan, muttei silti kykene muuttamaan omaa toimintaansa. Tämä tuntuu samalta kuin olisi vankina omassa kehossaan. Minulla on esimerkiksi tullut riitaa jostain aivan typerästä asiasta vaimoni kanssa. Molemmat ovat sanoneet toisilleen ilkeyksiä ja molemmat ovat olleet raivoissaan. Tiedän, että kiista loppuisi, jos voisin rauhoittua, nöyrytyä ja pyytää aidosti anteeksi omaa käytöstäni. Samaan aikaan vahvat tunteet, epäoikeudenmukaisuuden kokemus ja kostonhalu kuitenkin jylläävät. En kykene murtautumaan irti niiden otteesta. Saatan vain seurata, kuinka ne ohjailevat minua ja muuttavat ajatukseni yksipuolisiksi. Minua on kohdeltu väärin ja minä tässä olen väärinymmärretty.

Olen kuitenkin tietoinen, että tämä kaikki on tunnereaktioitteni aiheuttamaa vääristymää. Yritän epätoivoissani anteeksipyyntöä, mutta se kuulostaa pikemminkin marttyyrin tiuskaisulta, joka vain lisää vettä myllyyn ja tuntuu pilaavan mahdollisuuden pyytää oikeasti anteeksi. On kuin minussa olisi kaksi hen-

kilöä, joista toinen seuraa kauhuissaan toisen myllerystä. Tämä vaihe on kuitenkin välttämätön, sillä sen avulla syntyy toinen näkökulma, joka voi vähitellen luoda mahdollisuuden toimia alkuperäistä tapaa vastaan.

Kolmannessa vaiheessa yksilö pääsee irti omasta ansastaan. Hän pystyy havaitsemaan oman taitamattomuutensa tilanteen aikana ja muuttamaan käytöstään. Tällöin esimerkiksi anteeksipyyttäminen vaimolta onnistuu ja halu selvittää riita muuntuu sovittelemiseksi. Tyttären kanssa kinastelussakin oman ehdottomuuden anteeksipyyttäminen voisi olla ensimmäinen vaihe kohti taitavampaa toimintaa.

Neljännessä vaiheessa yksilö on saavuttanut kyvyn toimia joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla. Hän kykenee näkemään metsän puilta ja näkee eron omien pinttyneiden hahmotus- ja toimintatapojensa ja tilanteessa ilmenevien todellisten vaihtoehtojen välillä. Tämän takia hän osaa toimia taitavasti ilman, että mitään tärkeää menetetään. Taitava ihminen osaa nousta itsensä ulkopuolelle ja nähdä itsensä vain osana suurempaa kokonaisuutta. Tästä näkökulmasta taitavuus on vaivatonta, koska omat mieliteot ja ennako-oletukset ovat vain pieni osa kokonaisuutta.

Taitava toiminta ei kuitenkaan tarkoita pyrkimystä täydellisyyteen. Tarkoitan taitavalla toiminnalla

sitä, mikä milloinkin on mahdollisuuksieni ulottuvissa. Eri tilanteissa ja hetkissä kykyni ja mahdollisuuteni vaihtelevat. Vaikka onnistuisin aamupäivällä olemaan sovitteleva ja jopa innostava, voi olla, että iltapäivällä ajaudun käyttäytymään kuin kiukutteleva lapsi. Kyse on aina olosuhteista ja monimutkaisista vuorovaikutussuhteista. Kaikki tilanteen osat vaikuttavat toisiinsa, joten ei ole olemassa mitään nyrkkisääntöä, jolla pärjäisi kaikissa tilanteissa. Voi olla, että periksiantaminen on joskus taitavaa, mutta toisinaan konfliktin synnyttäminen on oikein. Kyse on aina olosuhteista ja siitä, mitä me kykenemme niissä huomaamaan ja miten osaamme reagoida.

Oman kokemukseni mukaan avoimen meditaation pyrkimys taitavaan meditointiin virittää pyrkimään taitavuuteen myös arjessa. Koska meditaatio tasoittaa automatisoitunutta epätasa-arvoa minun ja muiden välillä, pystyn avautumaan uteliaasti erilaisissa arjen tilanteissa kokemukselleni ja oivaltamaan itsestäni uusia puolia. Pystyn löyhentämään reaktioitani ja luomaan itselleni erilaisia vaihtoehtoja. Jos koen epäonnistuneeni, hyväntahtoisuus estää minua syöksymästä itsesytytösten kierteeseen. Näin avoimen meditaation taitavuus ja soveltamiskyky siirtyy muuhun elämään. Se tapahtuu vaivihkaa, huomaamatta, mutta se tapahtuu silti. Takkuisen tukan selvittämis-

urakka etenee, vaikka työ on hidasta ja uusia takkuja saattaa syntyä ennen kuin koko työ on tehty.

## Toleranssi

Olen ollut umpikujassa tämän kirjan kirjoittamisen kanssa jo muutaman viikon. Haluaisin luoda siihen lopun, jossa voin monipuolisesti ja käytännönläheisesti kertoa, kuinka avoin meditaatio on vaikuttanut omaan elämäni. Tuntuu kuin olisin satimessa, enkä keksi, mitä voisin kertoa ja miten saattaisin lukijan kirjan loppuun. Olen istunut monesti tietokoneen ääreen aikomukseni kirjoittaa kirjaa eteenpäin, mutta joka kerta jään kiinni ensimmäisiin lauseisiin ja päädyn tekemään jotain muuta.

Välillä koen olevani kykenemätön sanomaan mitään meditaatiosta tai pyrkimyksestä taitavaan toimintaan. Välillä koen, että olen jo sanonut kaiken, mitä asiasta tällä hetkellä voin rehellisesti kirjoittaa. En koe olevani itsekään läheskään aina taitava. Olen ajautunut aivan viime päivinäkin eriskummalliisiin tilanteisiin vain siksi, etten ole osannut reagoida joustavasti. Epäilen itseäni ja koen, että minun pitäisi tietää paljon varmemmin ja selkeämmin, miten asiat ovat. Vasta silloin voisin kuvata konkreettisesti,



kuinka avoin meditaatio säteilee arkeen. Monet lukemani meditaatiokirjat esittävät kirkkaan ja yksinkertaisen vastauksen elämän haasteisiin, mutta oma kokemukseni elämästä on epämääräinen, aaltoileva ja monimutkainen. Koen olevani epävarma ja hauras ja sisäinen kokemukseni heittelehtii ymmärrettävän ja käsittämättömän välillä. Pelkään, että kirjoittaessani jään kiinni kypsymättömästä ajattelusta tai täysin vääristä johtopäätöksistä.

Jossain välissä ehdin harmitella jo sitäkin, etten voi kertoa elämästäni minkäänlaista selviytymistarinaa. Elämäni on ollut vakaan turvallinen ja kohtuullisen helppo. En voi sanoa, että meditaatio olisi pelastanut minua juoppoudesta tai muutenkaan holtittomasta elämästä. En koe, että se olisi myöskään saanut ihmissuhteeni kuntoon tai pistänyt minut näkemään kaiken jollain uudella, säkenöivällä tavalla. Koska en ole kokenut ihmepeleistä, en voi luvata sitä kenellekään muullekaan. En tietenkään edes usko sellaiseen, mutta onnistun silti olemaan hetken kaiteellinen ihmisille, jotka näkevät maailman yksinkertaisena, koska he ovat löytäneet omiin ongelmiinsa jonkin heille toimivan patenttiratkaisun.

Yhtäkkiä oivallan, että tämä kirjoittamisen umpikuja on juuri se esimerkki, jota olen etsinyt. Avoin meditaation harjoittamiseni on edennyt samalla

tavalla edistymisen kokemusten ja umpikujien kautta. Suurimmat umpikujat ja vaikeudet meditaation hön-  
lentämisessä ovat olleet aina lopulta suurimpia oival-  
luksen ja kehittymisen kokemisen ponnistuslautoja. Ehkä kirjan loppuunsaattaamisen kammo on osa sa-  
maa ilmiötä. Sitäkin voi tutkia uteliaasti ja hyvätah-  
toisesti. Vaikken heti tiedä, mihin kirjoittamisvaikeu-  
desta kirjoittaminen johtaa, tunnen luissani, että se  
tulee olemaan hyvä ratkaisu.

Siff pitää toleranssia tärkeänä osana meditaatiota. Hänen mukaansa se, että istumme kokemuksemme kanssa ilman, että yritämme muuttaa mitään, auttaa meitä vähitellen sietämään ja suvaitsemaan asioita paremmin. Toleranssimme erilaisille kokemuksille kasvaa ja sen johdosta voimme nähdä niissä aiempaa enemmän yksityiskohtia ja vaihtelua. Tämä meditaation sisäinen toleranssi tarttuu meihin, jonka johdosta kykenemme olemaan helpommin erilaisten olosuhteiden ja kokemusten kanssa myös arjessa.

Näin juuri minulle kävi kirjoittamisongelmani kanssa. Sen sijaan, että olisin suoraan lähtenyt ratkomaan ongelmaa pakottamalla itseni kirjoittamaan jotain, annoin huomaamattani vaikeuden kokemiselle tilaa ja aikaa. En pakottanut itseäni tuottamaan tekstiä. Kykenin sietämään sitä ja samalla pystyin tutkiskelemaan, mitä kaikkea vaikeuden kokemiseen liittyi.

Huomasin, että minulla on tarve saada kirjalle jonkinlainen nostattava loppu. Halusin, että kirjan nousee lopussa sinfonioiden ja tragedioiden tapaan uudelle tasolle. Tästä johtui myös hetkellinen kateus pelastustarinoita kokeneita kohtaan. Samaan oletukseen loppunosteen tarpeellisuudesta liittyi myös halu sanoa jotain sellaista, joka tuntuisi lukijasta yksiselitteisesti oikealta, jotta esittämäni meditaatiomenetelmä tuntuisi vääjäämättä kokeilun arvoiselta.

Koska unelmoin tällaisesta lopusta, koin, että minun pitäisi myös itse ensin kokea jokin suuri mulistus tai mielenmuutos. Tämän takia en voinut kirjoittaa. Aiemmin koko meditoimistani hallinnut uskomus todellisuuden yhtäkkisestä käsittämisestä piilotteli vieläkin ennako-oletuksissani kunnollisen meditaatiokirjan lopetuksesta.

Meditoin vähän sen jälkeen, kun olin keksinyt, että kirjoitan kirjoittamisen vaikeudesta. Olen viimeisten viikkojen aikana löytänyt uudenlaisen helpouden istumiseen. En koe enää pyrkiväni aktiivisesti muokkaamaan olotilaani, mutta se tuntuu vaihtelevan ja syvenevän silti. Oloni on vaivaton ja luotan avoimeen meditaatioon. Annan asioiden edetä omalla painollaan. Istun hiljaa ja kuuntelen lasteni leikin ääniä toisesta huoneesta. Kirjoittamiseen liittyvät asiat pyörivät mielessäni ja annan niille tilaa edetä. Käsitän,

että jos pyrkisin saamaan kirjaani yksiselitteisen lopputuloksen, se sotisi kaikkea sitä vastaan, mitä olen jo kirjoittanut. Jos pystyisin kirjoittamaan selkeästi, kuinka meditaatio vaikuttaa arkeen, loisin ennakkooletuksia muille. Tarkoitukseni on kuitenkin ollut kuvata omia kokemuksiani rehellisesti ja ehdottaa, että jokainen ottaisi itse selvää, kuinka heidän meditaationsa toimii ja kehittyy. Selvä loppu saattaisi luoda odotuksia ja toiveita siitä, mihin muiden tulisi pyrkiä. En kuitenkaan voi sanoa tietäväni, mihin tämä kaikki tulee minut johdattamaan. Kirjan tarkoitus on antaa välineitä ennakkooletusten ja tapojen löyhentämiseen, ei luoda uusia.

Istuessani ajatusteni kanssa käsitän, ettei tottumusten löyhentäminen voi olla päämäärätietoista toimintaa, koska juuri päämäärät ovat höllentämisen este. Näkemys siitä, kuinka asiat ovat ja kuinka niihin tulisi reagoida, on juuri se sudenkuoppa, johon meditoidessamme ja elämässämme usein putoamme. Suljemme itsemme ja alamme toimia. Samalla voimistamme entisestään jo olemassa olleita tapojamme ajatella. Jos haluamme poisoppia jotain, meidän täytyy ensin vain olla, sietää kokemustamme ja olosuhteitamme ja huomata, mitä oletamme. Tämän prosessin aikana ennakkooletuksemme löyhenevät ja voimme avautua meditoidessamme ja arjessamme.

Toleranssimme kasvaa ja voimme ymmärtää itseämme paremmin. Voimme kehittyä.

Vaikka näin tapahtuu, ei ole mitenkään yksiselitteistä, mihin se meidät johdattaa. Olemisen ja kokemuksen sietäminen tuntuu usein synnyttävän mahdollisuuden nähdä asioita kuin eri tasolta. Jos painiskelemme jonkin asian kanssa ja vain annamme itsemme olla, voimme yhtäkkiä nähdä tilanteemme täysin odottamattomasta näkökulmasta. Se, että siedämme itseämme ja vallitsevia olosuhteita, mahdollistaa myös niiden näkemisen uudella tavalla. Toleranssi on avain luomiemme ajatusrakennelmien ja oletustemme höllentämiseen.

Ehkä taitavuuteen pyrkiminen on sitä, että yritämme huomata, koska meidän tulee tavoitella jotain ja koska päästä eroon tavoitteistamme. Molemmat ovat läsnä elämässä. Emme voi irtisanoutua elämästä, mutta myös itsemme pakottaminen toiveittemme ja unelmiemme muottiin saattaa tehdä meistä tyytymättömiä. Täyden vallan antaminen automaatioillemme ja pinttyneille tavoillemme taas tekisi meistä itsemme karikatyyrejä.

Taitavuus on näiden eri ilmiöiden välissä pysyttelemistä ja se edellyttää epämääräisyyden ja monimutkaisuuden sietämistä.

# Hämmennys

Avoim meditaatio saattaa aiheuttaa hämmennystä monella tasolla. Sen vapaamuotoisuus voi epäilyttää, sen aikana koetut erikoiset mielentilat voivat ihmeyttää ja sen samalla poukkoileva mutta vääjäämättömältä tuntuva eteneminen vaiheesta toiseen tuntuu toisinaan epämääräiseltä. Koska harjoitus vaikuttaa kehittyvän koko ajan, ei mikään vaihe tai varma näkemys myöskään vaikuta lopulliselta. Kaikki tuntuu kääntyvän ympäri uudelleen ja uudelleen.

Kerroin aiemmin esimerkin istuma-asentoni korjaamisesta: aloitettuani avoimen meditaation harjoittamisen huomasin, että minulle oli kehittynyt tapa herätellä itseäni korjaamalla asentoani ryhdikkäämmäksi. Vähitellen opin pois tästä automatisoituneesta rutiinista, mutta myöhemmin huomasin, että asennon korjaamattomuudesta on tullut aivan samankaltainen tapa. Tajusin jossain vaiheessa, että jos korjasin huonoa asentoani meditoidessani, koin tehneeni jotain väärää. Alkuperäinen tottumukseni oli kääntynyt vain pääläelleen ja taas käynnistyi uusi poisoppimisen prosessi.

Oma kokemukseni avoimen meditaation kehittymisestä ja sen vaikutuksesta elämään on kuin pyrki-

mistä rantaan kovassa ristiaallokossa. Aluksi rantaan lyövät aallot ottavat mukaansa, vauhti kiihtyy ja eteneminen tuntuu helpolta, mutta juuri ennen rantautumista heijasteaalto iskeekin takaisin imien uimarin kohti ulappaa. Tässä tilanteessa rantaa kohti pyrkiminen väsyttää uimarin. Pitäisi antaa virran viedä pois heijasteaallon vaikutusalueelta ja etsiä rannansuuntaisesti uiden helpompi kohta rantautumiseen.

Tämä tuntuu järkeenkäyvältä ja hyväksyttävältä ristiaallokossa, mutta meditaation ja tavallisten elämäntilanteiden yhteydessä ilmiötä on vaikeampi tunnistaa. Juuri tästä ristiaaltoliikkeestä on kuitenkin kyse, kun käytämme voimaa ja pakotamme itsemme johonkin tiettyyn mielentilaan meditaatiossa tai kun yritämme saada muovattua itseämme ja ympäristöämme idealisoimaamme muottiin. Molemmissa tapauksissa uimme kaikin voimin heijasteaaltoa vastaan ja väsyttämme itsemme.

Hämmentymistä pidetään usein asiana, josta pitäisi päästä eroon. Hämmentynyt ihminen ei ole varma, mitä uskoa ja mitä tehdä. Epävarmuutta ja keskeneräisyyttä tuntuu olevan vaikea hyväksyä. Hämmennykseen voi kuitenkin suhtautua toisin. Sen voi nähdä myös merkinä olosuhteista, joissa kaikki ei ole niin kuin oletamme. Hämmennys on merkki ristiaallokosta. Se on merkki siitä, että se, mitä teemme

parhailaan, ei ole ehkä taitavin mahdollinen toimintatapa.

Hämmennys on osa avoimena olemisen kokemuksesta. Avoimuus on tavallaan luovuttamista, koska jos olemme avoimia uudelle, emme ole vielä etukäteen päättäneet, mitä tuleman pitää. Emme rajoita havaintojamme ja juuri tämä rajattomuus on hämmentävää. Elämämme ja ajatuksemme ei olekaan enää kauniisti kategorisoitu kirjasto erillisiä ilmiöitä vaan kasa ylikeitettyä spagettia, josta on mahdotonta sanoa, missä ensimmäinen spagetinpala loppuu ja toinen alkaa. Tämän takia hämmentyminen on mielestäni jopa tavoittelemisen arvoinen olotila. Siinä ei ole mitään pahaa tai pelottavaa.

Ihminen hakeutuu helposti eroon hämmennyksen kokemuksesta, koska se luo epävarmuutta, mutta hämmennystäkin on monenlaista lajia. Pelottava ja lamauttava hämmennys on epätietoisuutta yhdistettynä voimattomuuteen, mutta utelias hämmennys avaa uusia mahdollisuuksia ja raottaa elämän mysteereitä. Utelias, kyselevä hämmennys tuntuu hyvältä, ilmavalta ja vaivattomalta. Samalla kaikessa epämääräisyydessäänkin uteliaan hämmentyneenä voi tuntea varmuutta. Muutos tuntuu mahdolliselta.

Avoin meditaatio on poisoppimisen ja hämmennyksen synnyttäjä. Samalla se kuitenkin synnyttää



rauhan ja tyytyväisyyden kokemuksia. Jotenkin höl-  
lentäminen ja tyyneyden kokeminen luovat yhdessä  
turvallisuuden tunnetta, ja tämä sisäisen varmuuden  
kokemus lohduttaa ja tuntuu tervehdyttävältä vai-  
keinakin hetkinä. Joskus kuvailin päiväkirjassani tätä  
turvallisuuden, tyytyväisyyden ja lohdun kokemusta  
mielen päälle muovautuvana teflonina. Tällaisessa  
mielentilassa voi tuntea ja ajatella mitä vain, mutta se  
ei tunnu tarttuvan kiinni, eikä se jää kummittelemaan.  
Elämä tuntuu olevan ihan hyvin juuri nyt ja juuri näin.

## Silmukat

Olen antanut kirjan kirjoittamisen pysähtyä moneen  
otteeseen ja aina, kun olen palannut takaisin kirjoit-  
tamisen pariin, olen huomannut, että näen oman me-  
ditaatioharjoitukseni hieman uudessa valossa. Aivan  
viime aikoina myös raja meditaation ja muun elämän  
välillä on hälventynyt entisestään. Olen istunut epä-  
määräisiä aikoja ilman kelloa ja havainnoinut muun  
muassa sitä, kuinka päädyn lopettamaan meditaat-  
tion vain omaan kokemukseeni nojaten. Toisinaan  
olen maannut sängyllä ja päättänyt, että se on sa-  
malla meditaatiota. Kun tyttäreni oli kuumeessa, hän  
halusi, että istun hänen sänkynsä vieressä ja hieron

hänen kolottavia jalkojaan. Kokeilin, voisinko sekin olla minulle meditaatiota. Olen kokeillut meditoida tuijottamalla ulos bussin ikkunasta.

Näiden kaikenlaisten kokeilujen avulla huomaan, että käsitykseni meditaatiosta on muuttunut häilyväksi. Se on ehkä epämääräisempi kuin koskaan aiemmin. Jos minulta nyt kysyttäisiin, mitä meditaatio on, en tiedä osaisinko vastata. Ehkä avoimen meditaation ohje – aikomus meditoida ja istua paikoillaan – tekee näkyväksi sen, että niin meditaatio ja käsityksemme siitä kuin myös elämä ja käsityksemme siitä ovat kaikki muuttuvia asioita. Vaikka käsitykseni ovat löyhentyneet, voin kuitenkin edelleen meditoida ja elää. En vain tarvitse varmaa ja kiveenhakattua käsitystä kaikesta. Eri vaiheissa voin ajatella ja kokeilla erilaisia lähestymistapoja ja ne saattavat tuntua jonkin aikaa toimivilta. Seuraavana päivänä tilanne voi kuitenkin olla toinen: aiemmat oletukset eivät enää pädekään tai huomaa, että näkökulmia voikin olla monia, eikä mikään niistä ole välttämättä toista parempi.

Koska oma näkemykseni meditoinnista on muuttunut moneen otteeseen tämän kirjan kirjoitusprosessin aikana, olen käynyt aiemmin kirjoittami-  
ni osia läpi uudelleen ja uudelleen. Kirjan sisältö on muotoutunut oman kokemushistoriani silmukoista: avointa meditaatiota uusista näkökulmista hämmäs-

televiä osia on ilmaantunut aiempien kokemusteni ja niiden tulkintojen ympärille. Koen kuitenkin, että alkuperäinen suuntani on säilynyt. Avoin meditaatio kehittyi, vaikka joutuisin palaamaan yhä uudelleen ja uudelleen lähtöruutuun. Käsitykseni ja oma tyylini meditoida on ajan kuluessa höllentynyt ja epämääräistynyt, mutta samaan aikaan koen olevani entistä varmempi, että juuri tämä suunta on toimiva.

Ehkä koko olemisemme maailmassa muodostuu silmukoista. Kauan sitten omaksumamme tavat ja tottumukset tuntuvat piirtävän omia vääjäämättömiltä tuntuvia ja toistuvia luppeja, mutta vähitellen niiden rinnalle voi muodostua myös uusia kaaria ja ratoja. Avoimen meditaatio avulla olen kyennyt huomaamaan itsestäni sekä toistoa että muutosta. Olen myös havainnut, kuinka erilaiset tavat ja silmukat liittyvät toisiinsa. Osa toimintamalleistani on suoraa perua vanhoista tavoistani, mutta osa on ristiriidassa niiden kanssa. Uusien asioiden oppiminen ja vanhojen tottumusten poisoppiminen tuottavat silmukoita – toistoa – elämän eri tasoilla. Minulle tähän loppumattomaan ja elävään oppimisen aaltoliikkeeseen avoin meditaatio on antanut arvokkaita työvälineitä. Sen avulla pyrkimykseni ymmärtämiseen ja taitavuuteen ovat syventyneet samalla kun vanhoista pinttyymistä on ollut helpompi päästä irti. Pakon ja voimankäytön tilalle

ovat tulleet uteliaisuus ja hyväntahtoisuus. Pystyn sietämään itseäni, muita ja olosuhteita aiempaa parempi ja oloni on vaivattomampi.

# Kiitokset

Kiitos kaikille ihanille ihmisille, jotka ovat lukeneet ja kommentoineet tätä kirjaa matkan varrella. Suuri kiitos ja kumarrus Antero Laineelle, Susanna Lähteenojalle, Markus Norrenalle, Tommi Siivolalle, Mikko Taskiselle, Jussi Valtoselle ja Topi Äikäkselle. Jos olen unohtanut jonkun listasta, en ole tehnyt sitä pahan-suopuuttani, kiitos siis muillekin.

Kiitos Joel Hautecoeurille kansista ja kylmähermoisesta monsterien metsästyksestä.

Erittäin kiitollinen olen Jason Siffille, jonka kanssa käytyt keskustelut ovat vaikuttaneet suuresti sekä kirjan että koko elämäni sisältöön.

Kiitos myös meditaatioryhmille ja niissä käyville ihmisille, joiden kanssa olen saanut etsiä omaa reittiäni. Kiitos siis Ryhmä, Avoin meditaatio ja kansainvälinen Recollective Awareness -ryhmä.

Kiitos Aino ja Alli. Superkiitos vaimolleni ja henkilökohtaiselle kustannustoimittajalleni Piia Postille! P5!

# Lisätietoa

Avoimen meditaation sivut:

<http://avoinmeditaatio.fi>

Skillful Meditation Projectin sivut:

<http://www.skillfulmeditation.org>

Jason Siff (2010): *Unlearning meditation – What to Do When the Instructions Get In the Way.*

Jason Siff (2014): *Thoughts Are Not the Enemy: An Innovative Approach to Meditation Practice.*



