



AVOIN MEDITAATIO

PIKAOPAS AVOIMEEN MEDITAATIOON

Avoim meditaatio pähkinäkuoressa

1. Aio meditoida.
2. Istu rauhassa ja liikkumatta.
3. Anna mielentilojesi elää ja muuttua.
4. Anna huomiosi ja tarkkaavaisuutesi liikkua, hälvetä tai tarkentua ilman ponnistelua.
5. Pyri olemaan hyväntahtoinen ja utelias koko kokemuksellesi.
6. Kirjoita silloin tällöin meditaatiopäiväkirjaa heti istumisen jälkeen.
7. Keskustele kokemuksistasi kokeneen avoimen meditaation harrastajan kanssa.

Aikomus meditoida

Avoim meditaatio ei ole meditaatiomenetelmä, jossa noudattaisiin jotain tiettyjä sääntöjä tai kaavaa. Muusta elämästä avoimen meditaation erottaa oikeastaan vain se, että meditoijalla on aikomus meditoida ja että hän istuu hiljaa paikallaan.

Aika, paikka ja asento

Valitse sopivalta tuntuva aika ja paikka meditaatiolle. Istu alas. Voit kokeilla erilaisia istumaasentoja. Monet meditoijat pitävät ristiistunnaa hyvänä ja tukevana asentona, mutta voit aivan yhtä hyvin istua tuoililla, polvi-istunnassa tai maata selälläsi. Kokeile erilaisia asentoja.

Meditaation pituus

Voit päättää etukäteen, kuinka pitkään haluat istua. Laita itsellesi kellon soimaan meditaation loppumisen merkiksi. Voit myös istua ilman, että päätät etukäteen session kestoa. Alussa 15–25 minuuttia voi olla sopiva aika, mutta myöhemmin voit kokeilla erilaisia pituuksia 30 minuutista tuntiin ja ylikin.

Aloitukset

Jos koet tarpeelliseksi, voit alussa tarkkailla tuntemuksia jossain suhteellisen rauhallisessa kehon osassa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi tuntemukset kämmenissä tai jaloissa. Hengityksen seuraaminen voi tuntua helpolta keskittymisen kohteelta, mutta se on samalla niin muuttuva, että moni muu kokemuksen osa jää sen seuraamisen johdosta täysin havaitsematta. Kokeile erilaisia aloituksia. Kiinnitä huomiosi johonkin tai anna mielelle vapaus vain olla. Vähitellen löydät omat tapasi, jotka tuntuvat sopivilta.

Huomioiminen

Avoimessa meditaatiossa ei tavoitella läsnäoloa tässä hetkessä. Ei ole myöskään tarpeen kohdistaa huomiota johonkin tiettyyn asiaan. Voit antaa mielesi toimia juuri niin kuin se toimii. Joskus huomiosi kohdistuu johonkin asiaan, ajatukseen tai kokemuksen osaan, joskus se tuntuu hälvenevän kokonaan. Voit antaa mielesi toimia juuri niin kuin se toimii.

Hyväntahtoisuus

Vaikka avoimessa meditaatiossa ei ole ehdottomia ohjeita, mieleemme kehittää jatkuvasti erilaisia sääntöjä ja tapoja. Nämä sisäiset säännöt muuttuvat helposti ehdottomiksi toimintamalleiksi, joihin yritämme itseämme pakottaa. Saatamme yrittää esimerkiksi pakottaa huomiotamme johonkin oppimaamme kehontuntemukseen tai yritämme voimakeinoin lopettaa ajattelun. Tällöin omasta mielestä tulee vastustaja, jota yritämme ojentaa ja nujertaa. Avoimessa meditaatiossa pyritään eroon pakottamisesta. Voit pyrkiä olemaan itsellesi hyväntahtoinen. Tämä asenne antaa väljyyttä pinttyneisiin tapoihin.

Uteliaisuus

Mielen tiedostettu tai tiedostamaton pakottaminen ja omaksutut sisäiset säännöt vähentävät kiinnostustamme itseämme ja kokemustamme kohtaan. Tämän takia on hyvä pyrkiä olemaan utelias sille, mitä koemme. Hyväntahtoisuuden kanssa utelias asenne laaventaa näkökulmaamme ja saatamme huomata jotain uutta arkisesta kokemuksesta tai rutinoituneesta ajattelustamme.

Tapojen ja pakottamisen paradoksi

Kaikista omaksumistamme tavoista ja tottumuksista saattaa kehittyä pakottavia ja voiman käyttöön perustuvia reagoimismalleja. Pyrkimys hyväntahtoiseen ja uteliaaseen asenteeseen ei ole tämän ilmiön ulkopuolella. Uusista ehdotuksista, ohjeista ja oivalluksista syntyy tapoja, joiden pakonomaisesta toteuttamisesta täytyy opetella pois, jotta meditaatio pysyy avoimena ja joustavana uusille huomioille. Näiden tapojen omaksumisen ja poisoppimisen syklien löytäminen ja seuraaminen on yksi avoimen meditaation sisällöistä.

Ajattelu

Avoimen meditaation aikana saa ajatella. Joillekin saattaa itse asiassa olla vaikeaa antaa ajattelun jatkua meditaation aikana. Avoimen meditaation tavoite on ymmärtää omia kokemuksia, jossa ajattelulla on suuri rooli. Olisikin erikoista pyrkiä siitä eroon, jos tavoitteena on tutkia, millaisia olemme, mitä koemme ja kuinka toimimme. Avoimen meditaation avulla on mahdollista oivaltaa, millaisia ovat juuri meille ominaiset ajattelutyylit.

Meditaatiopäiväkirjan kirjoittaminen

Kirjoita silloin tällöin meditaatiokokemuksiasi ylös. Pyri kuvaamaan kokemuksesi eri puolia niin hyvin muistat. Voit kirjoittaa päiväkirjamerkinnyt kronologisessa järjestyksessä tai siinä järjestyksessä kuin ne tulevat mieleen. Voit myös kokeilla piirtää tai kuvata kokemustasi muilla tavoin, jos ne tuntuvat sopivilta. Kirjoittamisen tarkoitus on tarkastella kokemusta jälkikäteen ja hahmottaa paremmin sen erilaisia vaiheita ja mielentiloja. Kirjoittamisen avulla erilaiset kokemukset ja oivallukset muistuvat helposti myös pitkien aikojen jälkeen.



AVOIN MEDITAATIO

Kokemuksesta kirjoittamisen syventäminen

Meditaatiopäiväkirjan kirjoittamisessa on mahdollista pyrkiä käytännössä aina syvällisempään ja hienosyisempään kokemuksen muisteluun. Epämääräisistä ja utuisista vaiheista voi muistaa enemmän, kun kerta kerran jälkeen yrittää kuvata niitä tarkemmin ja yrittää hahmottaa esimerkiksi sitä, mitä tapahtui vaihetta ennen ja sen jälkeen. Myös arkisen oloisista kokemuksista voi hienojakoisella muistelulla saada esiin yllättäviäkin puolia. Kirjoittamisessa kannattaa kuitenkin pyrkiä rehellisyyteen eli asiati, jotka ovat unohtuneet, saavat unohtua.

Kokemuksesta keskustelu

Omista meditaatiokokemuksista kannattaa keskustella jonkun kokeneen avoimen meditaation harjoittajan kanssa. Keskustelu ja toisen henkilön kysymykset avaavat uusia näkökulmia omaan kokemukseesi ja innostaa jatkamaan. Keskustelua helpottaa, jos keskustelukumppanisi voi lukea omasta mielestäsi kiinnostavat päiväkirjoitteet etukäteen.

Kehityskaaret

Omien muistiinpanojen avulla on mahdollista huomata erilaisia pitkäkestoisia vaiheita ja kehityskaaria omassa meditaatiossa. On jännittävää huomata, kuinka erilaiset kiinnostuksen kohteet ja koetut kokemukset ohjaavat omaa harjoitustamme aina johonkin suuntaan.

Avoimen meditaation epäily

Avoim meditaatio on henkilökohtainen ja kehittyvä tyyli meditoita. Sen mielekkyyttä, merkityksiä tai päämääriä ei kukaan muu määrittele. Avoin meditaatio sallii siis käytännössä kaiken, mitä koet kokeilemisen arvoiseksi. Tämän johdosta se herättää myös epäilyä. Avoimen meditaation epäily on tärkeä osa sen huomaamista, että vastuu meditaatiosta on aina harjoittajalla itsellään. Monissa muissa meditaatiotyyleissä opettaja tai guru antaa tarkat meditaatio-ohjeet ja ottaa siten vastuun harjoituksen toimivuudesta. Samalla kuitenkin itse harjoituksen epäily ja sitä vastaan toimiminen vaikeutuu. Avoimessa meditaatiossa harjoitusta ja opettajia on mahdollista, hyväksyttävää ja jopa kannatettavaa epäillä.

Siirtymät ja meditaation rakenteet

Meditaatiotesessio koostuu erilaisista siirtymistä ja vaiheista. Mielentilat, tarkkaavaisuuden asteet ja huomion kohteet muuttuvat vaikuttaen kokemukseen. Avoimessa meditaatiossa näitä siirtymiä ja vaiheita on mahdollista tutkia. Jo muutamien kokeilujen jälkeen huomaat, että mielentilojen järjestys, koko sessiön rakenne ja yksittäisten vaiheiden kokemussisältö vaihtelevat. Myös meditaatiopäiväkirjan kirjoittaminen ja keskustelu omista kokemuksista auttavat siirtymien ja rakenteiden tutkiskelussa.

Taitavuus

Avoimen meditaation harjoittaja kehittää omia taitojaan meditoita. Tarkoituksena on pyrkiä taitavaan meditaatioon sen pohjalta, mitä olemme ymmärtäneet omasta kokemuksestamme ja mielentiloistamme. Taitavuus tarkoittaa, että osaa toimia meditaation eri vaiheissa ilman voimankäyttöä tai pakottamista. Toisinaan ei kannata yrittää muuttaa mitään, mutta toisinaan jo pieni muutos huomiossa tai asennoitumisessa voi ohjata kokemusta haluttuun suuntaan vaivattomasti.

Sietokyky

Hyväntahtoisella ja uteliaalla mielellä on mahdollista tutkiskella yhtä kiinnostuneesti niin miellyttäviä kuin epämiellyttäviäkin kokemuksia. Tällainen joustavuus parantaa erilaisten tuntemusten, ajatusten ja tilanteiden sietokykyä, joka heijastuu myös meditaation ulkopuolelle arkeen.

Poisoppiminen

Avoimen meditaation yksi mahdollinen lopputulos on se, että erilaiset ennako-oletukset, ristiriitaiset asenteet ja pinttyneet tavat näyttäytyvät uudessa valossa ja poisoppiminen on mahdollista. Myös poisoppimisen hidasta ja vaiheittaista prosessia on mahdollista seurata avoimen meditaation ja kirjoittamisen avulla. Huomaat todennäköisesti myös, että uusia oletuksia, asenteita, tapoja ja tottumuksia syntyy jatkuvasti. Oivallusten kautta opituista asioista saattaa muodostua uusia jäykistymiä ja taakkoja, jotka edellyttävät jossain vaiheessa poisoppimista.

Ohjenuorien ja sääntöjen purkaminen

Ajan myötä kykenet toivottavasti huomaamaan myös näiden ohjeiden vahvuudet ja heikkoudet. Avoimen meditaation yhtenä perimmäisenä ideana on sekä sisäisten että ulkoisten sääntöjen ja ohjeiden epäily ja purkaminen. On siis erittäin toivottavaa, että kokeilet, testaat, leikittelet ja haastat. Ei ole olemassa sääntöä, jota ei kannattaisi epäillä ja jonka vastaisesti ei kannattaisi kokeilumieleessä toimia. Avoimen meditaation on tarkoitus muotoutua omien kokemustesi avulla. Näin siitä tulee sinun oma, henkilökohtaisesti kehittyvä ja juuri sinulle soveltuva meditaatiomuoto.

LISÄTIETOA

Avoim meditaatio

<http://avoimmeditaatio.fi>

Viikottaiset kaikille avoimet tapaamiset maanantaisin klo 18–20 Helsingissä (Meditaatiokellari, Meritullinkatu 11 B).

Skillful Meditation Project

<http://skillfulmeditation.org/>