

Essee aiheesta

Täyttä Elämää, Jon Kabat-Zinn

Varasin Kirjan Kirjastosta ja aloitin heti saatuani sen käsiini.

Jo Esipuhe-kappaleessa kävi ilmi Jon Kabat-Zinn:in olevan “hyväksyvän tietoisien läsnäolon” 2500-vuotta vanhan perinteen ruumiillistuma tässä ajassa Stressiklinikallaan.

Johdannossa käsiteltiin stressin, kivun ja sairauden esimerkkitapauksia Stressiklinikalta ja sitä kuinka *hyväksyvän tietoisien läsnäolon* menetelmä on auttanut monia, muttei tietenkään kaikkia *elämään täydellisen kaaoksensa* kanssa. *Hyväksyvä tietoisien läsnäolon* 2500 vuotista historiaa käytiin myös johdannossa läpi. Siinä kerrottiin myös Kirjan tarkoitus, joka oli antaa käsikirjana *mahdollisimman kattava kuva* 8 viikkoisesta harjoitusohjelmasta, jota Stressiklinikalla on sovellettu potilaille unohtamatta painottaa sitoutumisen tärkeyttä harjoittelun.

Osa I Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittaminen ja huomion keskittäminen

1. Elämä koostuu hetkistä

Ensimmäisenä on katsaus Stressiklinikalle tulleeseen ryhmään ja heidän monenkirjavaan oirekirjoon, jossa on paljon kipupotilaita, itsehillintäongelmainen, stressinlievitystä hakevia, nukkumisvaikeuksista kärsivä jne vaikeita, mahdottomilta tuntuvia ongelmia yksilössä arjen kaaoksessa.

Tärkeä pointti on sokrateen sitaattien “*tunne itsesi - mutta ymmärrän jotain siitä, mitä on olla tuntematta*” lisäksi se, että “**omaa kehoansa kuuntelemaan oppiminen on ensiarvoisen tärkeää**” terveydentilan ja elämänlaadun kannalta.

Kappaleen lopussa oli esimerkki kolmesta rusinasta, ja kuinka ne syödään tietoisien läsnäolon tilassa. Kuinka elämäntilanteet otetaan sellaisena kuin ovat.

2. Harjoituksen perusta: oikeanlainen asennoituminen ja sitoutuminen

meditaatiosta

- paraneminen tarvitsee **vastaanottamista ja hyväksyntää eli virittäytymistä näkemään kaiken yhteenkuuluvuuden ja kokonaisvaltaisuuden**
- parhaiten selviytyvät ne, jotka ovat **epäluuloisia, mutta avoimin mielin**

Hyväksyvän tietoisien läsnäolon (HTL) harjoittelemisen peruspilarit:

1. **Arvostelemattomuus** eli puolueeton suhtautuminen kokemuksiinsa, arvostelu tapana saa meidät reagoimaan mekaanisesti kokemuksiin, automaatti
2. **Kärsivällisyys** on viisautta, perhosta ei kannata auttaa kotelostaan, eikä meditaatiosta **tuloksia kiirehtiä**
3. **Aloittelijan mielentila** nähdäksemme nykyhetken rikkauden. **Odotuksista vapaa suhtautuminen**, soveltaminen läheisiin ja etäisiin vs. **kaikkietäisyyden vangiksi jääminen**.
4. **Luottamus itseen ja tuntemuksiinsa, intuitioonsa ja sisäiseen auktoriteettiinsa**, silloin on mahdotonta tulla jonkun kaltaiseksi, tulkaamme enemmän omaksi itseksemme. Voimme oppia opettajilta. HTL-harjoittelussa harjoittelemme vastuun ottamista siitä, että olemme oma itsemme ja opimme kuuntelemaan omaa olemustamme ja luottamaan siihen. Mitä enemmän luotamme itseemme, sitä helpompi luottaa muihin ja nähdä heissä hyvyyttä.
5. **Yrittämisestä luopuminen** Meditaatiossa on kyse siitä, **etemme pyri tai ponnistele** mihinkään. Meditaation päämäärä on tulla omaksi itsekseen. Ristiriitaisuus ja järjettömyys saattavat viitoittaa tien. Kehitämme asennetta, jossa luovumme yrittämisestä. HTL keskittyy siihen, mitä tällä hetkellä tapahtuu. Keskity tarkkailemaan mitä on, koska se joka tapauksessa on. Tavoitteitten eteen ponnistelusta luopuminen ja keskittyminen tarkoin siihen, mitä näkee. Kärsivällisen säännöllisen harjoittelun myötä tavoitteetkin alkavat tulla lähemmäs -> sisäinen avautuminen
6. **Hyväksyminen, näkee asiat kuten ne juuri nyt ovat. Vain tämä hetki on ainut hetki, jolloin voit rakastaa itseäsi!** Vain nyt hetki on ainut hetki yhtään minkään tekemiseen. Kun tarkoituksellisesti keskityt hyväksymään asiat sellaisena kuin ne ovat, luot edellytykset paranemiselle. Se ei tarkoita asioiden hyväksymistä sellaisena kuin "niitten vain pitää olla". Meditaatiossa yritämme **olla tyrkyttämättä** omia käsityksiämme siitä, mitä tuntee, ajatella ja nähdä kokemuksestamme. Kiinnitimme huomiomme nyt hetkessä mihin tahansa, huomaamme sen muuttuvan ja suovan meille mahdollisuuden harjoittaa hyväksymisen taitoa sitä kohtaan, mitä ikinä seuraavassa hetkessä ilmeneekään.
7. **Irti päästäminen** - Intialainen apinan pyydystämistapa rei'itetystä kookospahkinästä jossa apinan käsi mahtuu sormet pitkällä ottamaan banaanin reiän kautta, muttei mahdu nyrkkiasennossa banaanin kanssa pois reiästä, on oiva vertaus Ihmisen

takertumisesta hyvä-paha-maailman miellyttävyyttä tukeviin mukavuusaluetta ylläpitäviin ajatuksiin ja näiden ajatusmallien suosimisen pitkittämiseen. Meditatiivinen suhtautuja ei suosi mitään ajatustyyppiä vaan tarkkailee niitä sellaisina kuin ovat. Kiinnittymistä ajatusmalleihin voi myös tarkkailla seuraamalla, miltä tuo **“kiinni pitäminen TUNTUU” irtipäästämisen vastakohtana**. Nukahtaminen irtipäästämisen jokaöisenä onnistumisen kokemuksena on myös mahtava esimerkki. Ajatusten pörrääminen nukkumaan mennessä on Stressin merkinä ja nukahtamisen pakottaminen ei toimi. Mikäli onnistut nukahtamaan silti, olet jo irtipäästön mestariainesta.

Sitoutuneisuus, kurinalaisuus, päättäväisyys

- siinä Tietynlainen. Energia ja motivoituneisuus Edellisten Lisäksi
- Sitoutumista ja kurinalaisuutta säännöllisyyden lisäksi tarvitaan
- **Ei vapaamatkaajia stressikinikalle**
- Klinikan 8 viikkoa verrattavissa urheiluvalmennukseen
- **Ei tartte tykätä, on vain tehtävä**
- Jotkut eivät koe ansaitsevansa Itseensä panostamista -> ottakoon tämän meditaation teemaksi
- **Voit auttaa muita vain tasapainotilasta käsin**- ei ole itsekästä parantaa sitä itsessään
- mikä Vaikutus meditaatiolla Onkaan elämänlaatuun, itsetuntoon ja suhteisiin
- Cg Jung etc. **EHEYDEN TILAAAN ASTUMINEN VAATII ASTUMISTA JOKA SOLULLA, KOKONAISENA KAIKKINE KARVOINEEN, VÄHEMPI EI RIITÄ!**

3. Hengityksen Voima, odottamaton liittolainen paranemisessa

- **rytmi** on sama Varhaisilla elämänmuodoilla kuin ihmisten elimistöllä nykyään.
- Lisää puhetta rytmeistä Ja sykkeestä planeetan, vuorokauden, kiertokulkujen, elementtien faasimuutosten rytmit
- Mitä olemme, jos liki Kaikki **solumme uusiutuvat vuosittain** kokonaan? uusiksi
- Hengityksen lihaksen toiminnan **taajuuden keskeytymätön tärkeys**
- Sydämen rytmi, Hapen kuljetus ja kuonaa pois hengityksen rytmin kautta
- Voimme **jossain määrin hallita** tietoisesti hengityksen rytmiä ja syvyyttä, jopa pysäyttää joksikin aikaa

- **Pidämme hengitystä oletuksena** itsestäänselvyytenä, vain vasta meditaatiossa opimme tiedostamaan sitä
- Meditaatiossa keskitymme ruumiin perusrytmeihin työkaluina itsemme auttamiseen, kuten hengitysharjoituksessa
- Kehon perusrytmit indikoivat, **mikä meissä on ELOSSA** (eli olemisen tilassa) ja kuinka asiat ovat olemisen tilassa
- Hengityksen rytmi muuttuu jatkuvasti, se tekee siitä vielä **arvokkaamman liittolaisen olemisen mielentilaa harjoittaessamme tekemisen tiukkaa rytmiä vastaan**
- Hengitykseen virittäytyminen tuo meidät **välittömästi läsnäolevaan nyt-hetkeen**
- **Hyperventilaatiosta, ahdistunut henkilö alkaa epäillä hengitystään** ja ahdistuu lisää, eikä saa kunnolla henkeä **mennen paniikkikohtaukseen** hyperventiloiden co2 ulos ja o2 niukuutta sisään, ja sitten pökrää, jolloin keho resetoit tilanteen pistämällä tajunnan hetkeksi poikki, jolloin hengitysrytmi palaa
- Greg palomies meni savusukelluksen aikana hyperventilaatioon ja paniikkiin ja luultiin, että sydäri, mutta stressiklinikalla väkinäisesti teki kehorentoutusta. Vaikka väkinäisesti, kuitenkin rentoutui hiukan ja voi myöhemmin tehdä suuren muutoksen elämässään ja pystyi laittaa naamarinkin naamalleen ja kertoa luokalle muutoksesta
- Greg kertoi kuinka ei ollut enää niin kiinnittynyt Hengitykseen liittyviin ajatuksiin
- Gregu Pystyi vaihteittain palaamaan palopaikoille ja pystyi 3 v aikana harjoittamaan HTLM, jopa loukkutilanteissa palopaikoilla, eikä enää hyperventiloinnut / panikoinnut

Yksinkertaisin Ja tehokkain tapa päästä HTLM tilaan Eli olemisen mielentilaan on keskittyä hengitykseen yli 3 minuutin ajan

- **AHDISTUKESSA, kun AHDISTAA**
- Tarkkaillen kehotuntemuksia, kuinka **tunneimme** hengityksen virtausta **sieraimissa**, lihaksia kohoilua **rintakehässä, Vatsassa**
- Vain huomion keskittämistä hengitykseen, ei sen pakottamista
- **Yrityksellä hallita** on kielteinen vaikutus
- Keskitytään vain, miltä sisään ja uloshengitys **Tuntuvat**

- Keskittyminen htl - harjoittelemisessa **Ajattelemaan hengitystä** on aivan vihernokkanoviisin väärinymmärrystä
- **tuntekaamme** Hengitykseen liittyvät **aistimukset** ja kiinnittäkäämme huomiota niihin liittyviin **MUUTOKSIIN**
- **tuntekaamme tuntemuksia vatsassa**, sillä on erityisen **rentouttava ja rauhoittava** vaikutus
- **Vatsanpohjaan hengitystä keskittämällä** keskitymme syvyään pinnan-aliseen rauhan tilaan pintapöörinän vastakohtaa hakiessamme
- Kaikkinaista **mielen tasapainoa edistämään** on äärimmäisen tehokas tapa keskittyä hengitykseen ja sen aikana **aistia vakaita tuntemuksia kehon syvyyksissä**
- Milloin tahansa olet yhteydessä sisimpääsi sillä mielen osalla, joka on **tyyni ja vakaa** näkökulmasi asioihin muuttuu välittömästi tuoden **selkeän** näkemisen tasapainosta käsin.
- Ei tarvi aina olla silmät kiinni, voit silti aistia tuntemuksia...

Palleahengitys

- Monet ovat keskittyneet vatsa- palleahengitykseen
- se ON hitaampaa kuin pelkkä rintahengitys
- **Vauvoilla on palleahengitys**
- Pallea **rentoutuu** uloshengityksellä ja sisäänhengityksellä **kiristyy**
- **Kireässä menossa** vatsalihakset jännittyvät eivätkä päästä palleaa kiristymään alas sisäänhengityksellä, jolloin hengitys jää pinnalliseksi rintahengitykseksi
- Vauva ei **Yritä rentouttaa** vatsaa, se **on**
- Stressimaakaria Voi turhauttaa ensin hengittää vatsaan asti
- Huom, vatsassa ei ole ilmapalloa, se on rintakehässä
- Vuosien jälkeen kysyttiin, mikä on

tärkein asia stressiklinikalta mukaan jääneenä?

se on **HENGITYS**

- se **Muistuttaa** kiinnittämään huomiota hetkeen htl- hengessä
- Htl harjoittamalla tietoisesti hengittäen pystymme **rauhoittamaan Kehon Ja Mielen**
- ja mieleemme tulee **selkeyden** lisäksi **tilaa nähdä toimivia vaihtoehtoja** ahdistavassa tilanteessa (ja jopa rukkoilla...)
- Hengitystä Voi **vapaasti kohdentaa** kehon eri osiin, jossa se pehmentää vaurioituneiden kohtien kireyksiä, jännityksiä ja liudentaa kipuja

- Tietoiseen hengitykseen yhteen asiaan keskittymisenä liittyy ikäänkuin taikavoima, joka rauhoittaa ja tasapainottaa elämäämme ja sitä voi pitää **yksinkertaisuudessaan elämän suurena salaisuutena**, ratkaisuna **nokkamme edessä**

- toisaalla on samaa: Mitä **JA**-tilassa **oleminen** merkitsee

<http://luxonia.com/viestit/169-rakas-mestari/11312-marraskuu-2024-rakas-mes-tarimitae-qjaq-oikeasti-merkitsee>

*Hän nosti toista kulmakarvaansa, kiusoittelevan hymyn leikkiessä hänen huulillaan. "Ei se ihan niin ole. Muutat tietoisuuttasi. **Lakkaat katsomasta asioita ongelmoina**, jotka tarvitsee ratkaista, ja alat nähdä ne ... **mahdollisuuksina. Tutkittavina, koettavina asioina, ei korjattavina.***

*"Mutta älä yritä kuvitella, että mahdollisuudet ovat **ratkaisuja ongelmaasi**. Siirry pois tuosta tietoisuudesta ja mene korkeampiin mahdollisuuksiin. **Yrittämättä etsiä** mitään, ollen ainoastaan tuossa tietoisuudessa, tuossa energiadynamiikassa.*

*"Sinun ei tarvitse kuvitella olevasi nuori, terve tai varakas, tai mitään sellaista. Kuvitelmat ovat enemmän sellaisten asioiden tuntemista, kuin **ilo, täyttymys, murtautuminen ulos vanhoista urista ja rajoituksista**. Ja kun tunnet sitä ja kuvittelet, sitten se alkaa muotoutua todellisuudeksi jossain kohtaa."*

- Tietoisuuden keskittäminen hengitykseen on erittäin tärkeää kaikissa med lajeissa: **istuma, keho, jooga ja kävely meditaatiossa**

Harj 1:

- hengitys selinmakuulla tai istuen selkä ja olkapäät rentona alhaalla
- fokus vatsan liikkeisiin hengityksessä
- karkaavien aatosten palauttaminen lempeästi tehtävään eli hengitykseen
- viikon verran 15 mn päivittäin

Harj 2:

- tietoiseksi hengityksestä muutaman kerran päivän aikana
- keskittyen vatsan alueen kohoiluun
- arvostelematon ajatusten / tunteitten tarkkailu harkassa
- tiedosta muutokset näkemyksissä ja itseäsi kohtaan

s:98

4: Istumameditaatio: olemisen tilan vaaliminen

henkilö klinikalla:

- kuin rekka kintereillä, joka ajaa koko ajan kovempaa kuin itse - Mieli?
- Stessiklinikalla muut samaistuivat häneen
- se mikä porhaltaa **on henkilön mieli**
- ei ole vaikeaa yhdistyä olemisen tilaan: on **oltava tietoinen ja läsnä**
- Muodollinen harjoitettelu auttaa jaksamaan arjessa **lisäten itsetuntemusta, kärsivällisyyttä, sis. tyyneyttä, selkeyttä ja mielenrauhaa**
- Meditaatiossa **luovumme ponnisteleemisesta ja pyrkimisestä**

Istuma-harjoituksia on useita :

- a. tunnemme kuinka hengitys virtaa sisään ja ulos,
- b. istumme hengitystä ja koko kehoa tarkkaillen,
- c. istumme ääniä tarkkaillen
- d. istumme ajatuksia ja tuntemuksia tarkkaillen
- e. istumme valikoimattomasta tietoisuudesta käsin

perusohjeet meditaatioon

- tarkkaile hengitystä sisään ja ulos
- huomion lempeästi siirtäminen takaisin alkuperäiseen tarkoitukseen
- Tämä kehittää mielen keskittymiskykyä, Arvostelematonta asennetta ja kärsivällisyyttä

mitä, kun kehossa tuntuu epämukavalta

- **Tarkkaileva arvostelematon asenne** Voi auttaa kivun käsittelyssä
- **Epämukavaan oloon rentoutuminen** voi auttaa kipuun ja lisää mielen tasapainoa ja rauhaa

Ajatukset Meditaation aikana

- Kaikilla ajatukset ryöpyvät Kuin vesiputous meditaation aikana
- Et ole yksin

Oppimiskokemus: ihminen ei ole = ajatuksensa

- Irtipäästö ei ole tukahduttamista, kieltämistä
- Meditaatiossa htl suhtautuminen ajatuksiin
- Ei ole kyse **ajatusten vaientamisesta, Vaan tilan tekemisestä niille** ja välillä hengitykseen keskittymisestä Niin usein kun pystyy
- Aina, kun bongaamme ajatuksen ajatuksena ja sen sisällön ja merkityksen meihin, ja päästämme siitä irti, tulemme enemmän Siksi, kuka oikeasti olemme

Muita huomion keskittämiskohteita meditaatiossa

- Mistä tahansa tarkk. Kohteesta voi tulla portti hetkestä toiseen avautuvaan tietoisuuteen
- Hengityskin riittää loputtomiin tarkkailukohteena
- Valikoimattomassa tietoisuusharjoituksessa ei ole ennakkoasetelmaa
- Istumameditaatio kehittyy, Joka Kerran vain **“näkee ja päästää irti”** jatkaen

Harj 1

- **hengitys istuen**
- Aloita 10 min päivittäin
- Palauta hengitykseen
- Pidennä 30 min päivittäin

Harj 2

- **Istuminen hengitystä ja koko kehoa tarkkaillen**
- Laajenna huomiosi hengityksestä vatsan alueelta tuntien koko kehon alue
- Pidä yllä tietoisuutta kehosta Istumahengittäessäsi

Harj 3

- **Istuminen ääntä tarkkaillen**
- Kiinnitä huomio ääniin, seuraa niitä ääninä, arvostelematta
- Huomioi hiljaisuus
- Kokeile musiikin kanssa nuotteja seuraten
- Koklaa hengittää ääniä sisääsi ja vuotaa ne ulos ihohuokosten kautta

harj 4

- **Istuminen ajatuksia ja tunteita tarkkaillen**
- Kun hengitys sujuu tarkkaa, miten ajatukset tulevat kenttääsi ja poistuvat
- Näe ne yksittäisenä tapahtumana mielessäsi
- *Huomaa* ajatusten sisältö ja lataus, keskittyen vain kehykseen, josta tarkkailet
- *Huomaa* toistuvat Aatokset
- *Huom.* Aatokset Eivät elä kauaa
- *Huomaa* minään kohdist. Aatokset, miltä ne tuntuvat puolueettomasta tarkkaajasta
- *Huomaa*, miten mieli luo itsen, elämän sujumisesta
- *Huomaa* menneisyyttä ja tulevaa koskevat aatokset ja

Ahneutta, Haluamista, takertumista, haalimista, Suuttumusta, Vihaa, torjuntaa, vastenmielisyyttä, vastakohtaisuutta koskevat Aatokset Ja tunteet mennessä tullen ja Miten tunteet kytkeytyvät aatoksiin

- Ollessasi hukumaisillasi palaa hengitykseen

Harj 5

- **Istunto valikoimattomasta tietoisuudesta käsin**
- Istu vain avoimena vastaanottavaisena tarkkailijana, mitä ilmenee ja anna mennä

5 Läsnäolo kehoissa, kehometodit

- Monet kiinnittää huomiota ulkonäköönsä ilman kehoyhteyttä
- Kehoon liittyvät ajatukset rajaa tunnekokemuksia ja läheisyyteen ja kosketetuksi tulemisen kokemuksiin
- ***Tärkeää on luokittelematon Arvostelematon tuomitsematon kehon tarkkailu päästäkseen takaisin kehoyhteyteen***

Kehomeditaatio

- kykyä keskittyä ja muuttaa huomion kohdetta vuoronperään eri kohtiin joustavasti
- oikean jalan varpaista aloitetaan ja päädytään lopuksi hengittämään päälleen aukon kautta
- Päätyttyä voi jäädä makaamaan
- ydin on se, et oikeasti tuntee jokaisen kehon alueen, johon huomiosi kohdistat ja pidät sen kiinteästi siinä mielen avulla
- suuntaat sisäänhengityksen tiettyyn kehon osaan ja uloshengityksen sieltä pois ja päästät siitä irti ja siirryt seuraavaan
- Päästät irti tuon alueen aistumuksista ja lihaksetkin päästävät jännityksistään irti
- Kehomedit on **ensimmäinen HTL harjoitus, jota potilaat tekevät pidemmän aikaa**
- se on pohjana kaikille muille med. harjoituksille
- Aloittelijan mielentilasta käsin tehdään
- **MBSR-viikot alkaa kehomeditaatiolla**, koska ollaan makuulla
- Sama äänite ja sama keho viikkojen aikana
- Kehittää hetkestä toiseen avautuvaa tietoisuutta

Maryn tarina

- ei päässyt kehomeditaatiossa etenemään varpaista päähän asti
- huomion siirto jumittui olkapäistä pään alueelle ja niskaan
- näin tehden kuuli sanan sukuelimet ja takauma laukesi
- *9v toistunut hyväksikäyttö paljastui*
- tuolloin isänsä menehtyi Maryn kanssa
- äiti syytti Marya, kun hän ei tehnyt kiduttajalleen mitään
- Trauma ei noussut esiin edes 5v psykoterapian avulla
- Mary kasvatti 5 lasta suht. hyvässä liitossa
- kärsi, verenpaineesta, lupuksesta, reumasta, mahahaavasta, sepelvaltimotaudista virtsatulehduksista, kaksinumeroisen luku sairauksista
- Kun Mary lopetti stressiklinikan hänen verenpaineensa oli 110/70, fyysiset oireet olivat vähentyneet ja tunneoireet lisääntyneet
- hän oli Ääriujo, MBSR 8 viikon jälkeen tuli puhumaan tulijoille sitoutumisen tärkeydestä
- Monet lääkäritkin itkivät hänen muistotilaisuudessaan Mary opetti heille, mikä on todella tärkeintä elämässä

Kehomeditaation alkuhankaluuksia

- jotkut eivät pääse etenemään, vaihtelevaan fokusta, kipu ryöpsähtää tai nukahtaa kesken
- Kannattaa silti jatkaa

Kehomedit. kun ei tunnu mitään tai on kipuja

- jos ei tunne varpaitaan se on se kokemus varpaista ja jatkaa hyväksyen eteenpäin

- vaikean selkäkivun kanssa voit aloittaa aina alusta keskittyen varpasiin ja edeten selkää kohti ja hengittää selkäsi kautta kiinnittäen huomion ajatuksiin ja tunteisiin
- ja etenet ylös asti
- näin viedään huomio alueitten läpi jossa voimakkaita tuntemuksia avoimena kaikille ajatuksille ja aistimuksille

Kehomed. puhdistautumisen välineenä

- **vyöhykepuhdistusmenetelmään verrattavissa metallitalliteollisuudessa**
- Kehon tunteukset ja jännitykset skannataan läpi ja vapautetaan pääläen kautta irti uloshengityksellä
- Ei tietenkään tahtoa käyttää puhdistusvälineenä
- ei pakoteta irti päästämistä
- Toinen keino käsitellä kipua on keskittyä suoraan sinne missä kipu on
- Kohdistat ulos ja sisäänhengityksen itse kipuun
- kuvittele uloshengitys kanavaksi, josta kipu virtaa ulos

Hyväksyntä ja yrittämisestä luopuminen kehomeditaatioissa

- Jos harjoitat HTL ja annat hengityksen ja huomion putsata kehoa, on eri asia kuin jos ajattelet sisäänhengityksen elävöittävän ja uloshengityksen poistavan jännityksiä kehosta
- Parasta meditaatioissa olla yrittämättä hyötyä, saada irti siitä mitään, koska se perustuu *rajoittuneeseen* tapaan suhtautua ongelmiin ja *odotuksiin* siitä, mitä heidän pitäisi tuntea
- Ei tavoitella hyötyä, on vain tapa olla läsnä kehossa itsesi kanssa, jotta voi tuntea itsensä eheäksi juuri nyt

Harj 1

- Kehomeditaatio harjoitus
- Selinmakuulla lämmin ja turvassa, ei tarkoitus nukahtaa, vaikka makuupussikin on OK
- Silmät pehmeästi kiinni
- tunne vatsan kohoilu hengityksellä
- tunnustele hetki kehoa päästä varpasiin, tunne eheys, tunne ihosi kuorena, tunne lattiakontakti
- huomio vas. jalan varpasiin, hengitys virratkoon niin kuin se menisi varpaiden kautta, voi auttaa, jos kuvittelee hengityksen laskeutuvan kehoa ensin keuhkoihin sitten vatsaan ja sieltä vasenta jalkaa varpasiin ja takaisin ylös ja ulos
- Anna itsesi tuntea kaikki tuntemukset varpaissasi ehkä 1 kerrallaan tarkkaillen aistimuksen virtausta alueella, jos ei tunne mitään, ei tunne, ok niin
- Hengitä syvään sisään varpasiin ja varpaat katoavat näköpiiristä uloshengityksellä
- muutaman syvähengityksen aikana siirryt jalkapohjiin, kantapäähän, jalkapöytäsi, ja nilkkaan
- hengitä sisään ulos jokaisessa kohdassa päästä irti ja siirry eteenpäin
- palauta huomio aina sinne missä olit menossa
- jatka tätä käyden vasen jalka ja koko keho läpi huomion hengityksessä ja aistimuksissa

- mitä ilmenee päästäen irti ja siirtyen eteenpäin
- Kehomeditaatio ainakin kerran päivässä
- Kehomeditaatio on stressiklinikalla ensimmäinen HTL -harjoitus 45 min päivässä 6 päivää viikossa väh 2 viikon ajan
- Jos vaikeaa olla nukkumatta, tee silmät auki

<https://youtu.be/u4gZgnCy5ew?si=OVs69RYDeblOVk63h>

Kabat-Zinnin MBSR guided body scan meditaation suomennos

https://docs.google.com/document/d/1zvcEH0o0OWTU5HxEIL_9FFNH2eq4CqnX7PXmL-7CbIE/edit?usp=sharing

Kappale 6. Jooga on meditaatiota

- HTL muuttaa toiminnan meditaatioksi
- Valveunessa ei toteudu. Tekemisen mielentilassa muistutat itseä olemaan Sati
- Palauttamaan väliaikaisesti unohdettu yhteys (Mieli-Keho)
- jooga on MIELEN yhteyden palauttamista KEHOON
- Hatha-jooga on liikuntana MBSR -ohjelmassa
- Ei vain rentouta, vaan auttaa itsetuntemuksessa ja eheytyemisessä
- -hyväksyä keho sellaisenaan vaatimatta liikaa
- Fysioterapia unohtaa hengityksen ja mielen
- Terveysongelmaiset voivat varoa käyttämästä kehoa, jolloin rajoittunut mielentila iskostuu hyvinvoinnin esteeksi
- **Seuraa sairauteen pohjautuvaa käytöstä**

fysioterapeutit

- *“Ellet käytä kehoasi, sitä ei kohta edes ole”*
- *“kehon käyttö tekee aina hyvää”*
- *3 viikon joogan jälkeen syvä rentouden tila*
- *JOOGA = Keho-mieli -yhdistämistä*

Harjoitus 1

- <https://youtu.be/7WnZisfYMsE?si=emWOGRIea-CXa2QY>
- MBSR yoga 1: <https://youtu.be/Teo0f1ab1PY?si=vZetYOmnDqRtv4GK>
- MBSR yoga 2: https://youtu.be/gmdUOia58rY?si=2rU_SgPLBNQZcu24

kpl 7 kävelymeditaatio

- on yksinkertaisesti kävelemistä ja sen tiedostamista, että kävelet
- mikään ei ole niin yksinkertaista, kuin miltä näyttää...HTL esimerkkinä
- **keho on mielen kuljettaja**

- Tieten tahtoon huomioidaan, miltä kävely tuntuu, **aistimuksiin jaloissa ja jalkaterissä** tai koko kehon liikkumiseen ja samanaikaisesti hengitykseen
- jos huomio karkaa palautamme sen
- Keskittyäksemme, emme pälyile ympärillemme, vaan katse on suoraan eteen
- Kävely huoneessa ees taaas tai ympyrää huomataksemme, ettei ole kiire minnekkään
- Htl voi harjoittaa millä kävelyvauhdilla tahansa
- **Huomio Jalkateriin, jalkoihin tai koko vartaloon** liikkeessä
- Aloittakaamme Jalkateristä ja jaloista ja sitten Koko kehoon
- Läsnaolo On homman juju
- **Pidä huomio pysymässä esim läsnä-jalkaterissä Koko kävelyn ajan**
- **Kävele esim 10 min yhtäjaksoisesti hitaasti eestaas**
- älä vaihtelee jalkaterät, hengitys, koko keho tms.

Nainen stressiKlinikalla

- Niin täpinöissä, ettet voinut keskittyä edes keskusteluun näpläämättä jotain tai naputtelematta,
- **Ei sietänyt Hiljaisuutta**
- ei kyennyt hengitysharjoitukseen kehoskannaukseen, istumameditaatioon, eikä joogaan, **kun oli liian rauhallista**
- **Ainut** mitä pystyi tekemään **oli kävelymeditaatio**
- Kuukausien ja vuosien jälkeen kykeni tekemään muitakin meditaatiomuotoja
- **Kävelyä teki, kun mikään muu ei toiminut**
- Kävely on aivan yht. pätevää kuin muutkin meditaatiomuodot

Jonin tarinaa, kun lapset olivat pieniä

- Pakotettua kävelyä lapsi olalla pitkin öitä
- Parempi olla läsnä valppaana tilanteessa kuin kaivata sänkyä
- (Kävely)meditaatiossa läsnä olevan vanhemman lapsi kokee tyynnyttävänä ja lohdullisena, koska kokee kehossaan vanhemman rauhan ja rakkauden
- Kävelymed. arjen seassa voi kytkeä autopilotin pois päältä ja tehdä arjesta kiintoisampaa
- Jotkut kävelevät säännöllisesti täten joka aamu

John 44 v pörssimeklari

- Aivan romuna klinikalle, idiopaattinen sydänlihassairaus, laajentumaa ja vajaatoimintaa kohti menossa
- Syvä masis ja itsetuhoinen käytös
- Söi rasvaista, suolaista ja piti alkoholista
- Ahdistushäiriöön söi sopimatonta -> keuhkopöhö (täytyvät nesteellä -> sairaalahoito)
- Tullessaan klinikalle kykeni kävelemään max. 5 min
- 3kk seurantajakson jälkeen käveli 45 min putkeen heräten 5:15 joka aamu
- 3kk jälkeen pulssi oli 70 ja sydänlaajentuma pienentynyt
- 6kk jälkeen on jättänyt itsesäällissä rypemisen ja ottanut vastuun itsestään
- Pystyy hanksaamaan haasteet ja univaikeudetkin ahdistumatta
- Lekuri sanoi Johnin oltava tietoisesti Läsna elämässään, muuten sairaala kutsuu

Kpl 8. Hyväksyvän tietoisien Läsnaolon päivä (-retriitti)

- päivään osallistui n. 120 MBSR kurssilaista tai sen käynnyttä
- Sam oli riutuneena leukaperät kireinä kurssilla ja oli kertakaikkiaan vapautuneempi tavatessaan Jonin
- Sam oli eläkkeellä rekkakuskin pestistä, Hän oli mahdoton ihminen elää kanssaan ongelmia vihan tunteiden kanssa
- Eläkkeelle siirtymisen jälkeen *“Mahdoton elää” “millainen paskiainen”* oli kotonaan, mutta muille oli hyvä
- nyt sanoi “jon olen aivan eri ihminen” ‘Poikansa Ken myöntää
- Ken ja Sam ovat konkareita kertaamassa muut osallistujat olivat MBSR 6 viikolta
- Paikalla oli useita lääkäreitä osallistujia MBSR-kurssilla
- Norma oli monin tavoin MBSR klinikan sielu
- eka keskustelukumppani ihmisille lääkärin läheteen jälkeen
- Valmistele porukan kurssille viehkeydellään ja luontevuudellaan
- Norma kampaaja tuli klinikalle päänsäryn ja sietämättömien kipujen vuoksi kasvojen alueella
- Amy pyörätuolilainen tunnollinen kurssilainen ei voinut osallistua
- Saki johtaa kaikki meditaatioon
- osallistujat Tulemalla tilausuuteen tekemään HTL_ää itsensä ja kehonsa kanssa ovat tehneet valinnan, vaikka kaikilla on kiireitä
- Tilaisuus on elämän **YKSINKERTAISTAMISEEN**

Perussäännöt

- Tilaisuudessa **emme puhu keskenämme**
- **Emme pidä katsekontaktia toisiini**
- täten Voimme mennä syvälle HTL_ään
- 6 h tiivistä tekemättömyyttä
 - istumme
 - kävelemme
 - makaamme,
 - syömme
 - venyttelemme
- tunteita voi nousta pintaan, koska ei pakoteita kuten
 - puuhailu
 - liikuskelu
 - puhuminen
 - lukeminen
 - radio
- monilla ok, toisilla
 - tuntemuksia tai fyysisiä kuten
 - ahdistusta
 - tylsistymistä
 - syyllisyyttä valinnastaan olla retriitissä

- saki kehottaa tarkkailemaan kaikkea, mikä ilmenee ja hyväksymään se
- säännöt auttaa keskittymään siihen, mitä kehossa tapahtuu

hiljaisuus ja katsekontaktin puuttuminen RETRIITISSÄ tukevat harjoittelua olla läsnä asioille sellaisina kuin ne ovat ja mahdollistavat harjoittelemisen olemaan tyyneyttä

- tämä on HTL päivä - retriitti
- Yleensä vapaa-ajalla ihmiset täyttävät päivänsä jollakin. Hiljaisuus ja itseensä keskittyminen ei tule kyseeseen
- Tämä päivä on erilainen
- 4 vetäjää,
- Aluksi puheen jälkeen käydään makuulle a joogaamme tunnin verran hitaasti kehoa kuunnellen
- jotka ei pysty - ovat istumassa seinustalla meditoiden tai katsellen
- jokainen tekee niin paljon tai vähän kuin tuntuu hyvältä
- joogan jälkeen istumme ½tuntia
- Sitten 10 min tietoinen kävelymeditaatio huoneen ympäri
- istutaan jälleen 20 min
- **Jopa ruokaillaan hiljaisuudessa**

Tarina ryhmästä piirioikeuden tuomareita MBSR päivässä

- He pystyivät puhumaan oman alansa stressitekijöistä keskenään
- Tunsivat vetoa HTL:ään
- Työnsä vaati puolueettomuutta, keskittymistä, kärsivällisyyttä ja myötätuntoa
- Piti pysyä selvillä, mitä lakituvassa tapahtuu ja rauhallisina ja puolueettomina
- Omat tunteet ja ajatukset piti käsitellä itsessään
- kurssilla olivat nimettömiä muiden joukossa
- Söivät hiljaa ryhmänä vierekkäin nurmikolla
- Kertoivat tunteneensa erityisen läheisyyden kokemuksen syödessään rivissä katsomatta toisiaan ja puhumatta kurssilla
- retriitissä hiljaisen kävelyn aikana oli erityisen hiljaista ja ihmiset ponnistelivat keskittyäkseen vaikka energia oli eloisa
- Iltapäivän ohjelma alkaa **rakastavan asenteen ja anteeksiannon** meditaatiolla (luku 13)
- saa usein ihmiset kyynelehtimään surusta tai ilosta
- IP jatkuu hiljaa istuen ja **hitaalla kävely**-meditaatiolla
- IP keskellä tehdään **hullua kävelyä** energioiden kohottamiseksi
- Tahti on kova ja suunta voi muuttua esim joka 7. askeleella, 4:llä ja 3:lla leukaperät kireinä, kädet nyrkissä ilman katsekontaktia toisiin tietoisina kumminkin
- vaihdetaan pitämään katsekontakti toisissa, jotta huomataan ero
- sitten kävellään hitaasti takaperin kunnes törmätään ja vaihdamme suuntaa, tunnemme toiseen törmätyn
- Päädytään huoneen keskelle
- Nojataan päätämme siihen, mistä eka tuki löytyy
- narua ja tunnelman vapautumista

Vuorimeditaatio

- IP pisin istumisjakso
- mielikuva vuoresta apuna, sillä on kohottava vaikutus
- tuntemaan olo juurtuneeksi vakaaksi, jykeväksi
- käsivarret vuoren rinteet
- päämme uljas vuorenhuippu
- vartalomme itse vuori
- istumme hiljaisuudessa kuten vuorikin
- vuori on aina sama kaunis olkoon olosuhteet mitä ovat, katsojasta riippumatta
- varjopuolena, että itse olemme muulloin liikkuvaisia ja puhuvia ja ajattelevia tasapainon ja mielentyyneyden lisäksi

- Päivä etenee, hengitys kerrallaan,
- olivat huolissaan pystyvätkö 6h hiljaisuuteen
- klo 15 olivat edelleen hyvin juonessa mukana
- klo 15 Hiljaisuus katkaistaan, katsekontaktit sallitaan ja istutaan ringissä.
- puhutaan kokemuksista, kysytään kysymykset, kerrotaan tuntemukset luottamuksellisesti, ja mitä on nähty ja opittu
- Huoneen tunnelma tuntuu erittäin intiimiltä, vaikka on 120 osallistujaa

Eräs nainen

- rakastavan asenteen ja anteeksiannon meditaatiossa
- oli kyennyt suuntaamaan rakkautta ja ystävällisyyttä itseään kohtaan ja huomannut pystyvänsä antamaan miehelleen osittain anteeksi, vaikka vuosia jatkunut väkivalta oli miltei vienyt hengen
- naisesta tuntui hyvältä päästää asiasta edes hiukan irti tällä tavoin
- tunsu, että jokin oli hiukan eheytyntä sisällään, kun antoi miehelleen anteeksiantoa
- sanoi näkevänsä, ettei tarvi kantaa vihaa taakkana sisällään lopun ikäänsä, vaan voisi siirtyä elämässään eteenpäin, jättäen tämän taakseen

Eräs toinen nainen-bernice

- oliko aina oikein antaa anteeksi
- sanoi, ettei anteeksiantaminen olisi hänelle hyväksi juuri nyt, koska oli ammatimainen anteeksiantaja valtaosan aikuisikänsä ja piti toisten tarpeita aina tärkeämpinä kuin omiaan
- Naisen mielestä oli tarpeellista tuntea vihaansa
- hän pääsi kontaktiin vihansa kanssa päivän aikana
- Hän oli aiemmin antanut pelkojen hallita itseään monissa tilanteissa
- Löysi uudenlaisen luottamuksen siihen, että tunteet väistyvät omia aikojaankin
- hän pystyi iltapäivän aikana pitkiä aikoja pysymään rentona ja olemaan rauhassa
- vaikkei ollut nukkunut edellisenä yönä
- Bernice kärsi chronin taudista suolistohaavaumista voimakas kipueen aina stressaantuneena ja jännittyneenä
- Ei ollenkaan kärsinyt paniikkioireistaan päivän aikana
- Kauhutunnelin läpi meno on Bernisen testipenkki stressiklinikan tuloksista

Fran kertoo:

- outo tunne joka ei ollut rentoutumista eikä rauhaa, vaan pikemmin eheyttä ja vapautta
- 47v ja tunsin nurmikolla maatessaan että "mitä tuhlausta" kaikki nämä vuodet yhteydettä sisimpäänsä, jonka koki päivän aikana
- Jon kommentoi katsoa noita vuosia ja oivaltaa että nuo kokemukset olivat johdattaneet hänet tähän kokemukseen, tuomitsematta menneisyyttä

Eräs miespuol. sydänlääkäri

- koko elämänsä oli ollut yrittämässä saavuttaa jotakin tuloksia tai jotk muuta
- käyttäen nykyhetkeä saavuttaakseen, jotka toisivat hänelle itselleen jotakin, mitä halusi joskus myöhemmin
- kurssipäivän aikana oivalsi, ettei hänelle tapahtuisi mitään pahaa vaikka alkaisikin elää nykyhetkessä ja arvosta sitä sen itsensä vuoksi
- Kommentoi myös miten vaivattomalta "hullukävely" oli tuntunut
- Olisi entisessä tietoisuudessa ennustanut kaaosta, mutta aamun meditointi oli teoriansa mukaan valpastanut aistit, niin että porhaltajatkään eivät törmäilleet

Nuori Naispsykiatri

- Masentuneena lähti meditoimaan lauantaina
- vaikeaa keskittää huomio kehoon ja hengitykseen
- tunne kuin suolla rämpimistä, koko ajan aloittaa alusta ja ponnistella pohjalta
- alkaa alusta ja ponnistaa pohjalta **on suuri ero** - keskustelua...
- aloittaa alusta tarkoittaa, että ihminen on tässä hetkessä ja hengitykseen palaaminen on vaivatonta
- Ponnistaa pohjalta tarkoittaa että ihmisellä ei ole pohjaa ja on upoksissa ja on pyrittävä ylös
- Nainen oivalsi tämän
- **Meditaatioharjoitus on täydellinen peili, joka sallii meidän katsoa niitä ongelmia, joita ajattelumme meille tuottaa ja mielemme meille virittää ja joihin lankeamme ja toisinaan takerrumme**
- Siitä mitä näemme tulee heti jotain hyväksyttävämpää, kun katsomme oman mielemme heijastuksen HTL-tilassa peilin kautta
- Tuon oivallettuaan naisen epärointi katosi, eikä peili heijastanut mitään ainakaan toviin, paitsi naurua

kpl 9. Tee täysipainoisesti se, mitä teet:

HTL arjessa

- Jackie 45v palasi kotiin myöhään iltapäivällä retriitistä voipuneena mutta hyväolaisena
- Hänen miehensä oli lähtenyt viipymään mökillä seuraavaan päivään ja aiemmin sanonut tekevänsä niin, mutta Jackie ei ollut rekisteröinyt
- **Jackie pelkäsi yksin oloa**, eikä ollut ikinä ollut yksin kotonaan, vaan kutsui aina jonkun seurakseen

- Nyt hän meinasi soittaa jonkun, mutta kesken aikeensa päättikin jäädä yksin ja soveltaa HTL-oppeja ja jäädä yksin ekakertaa koko aikuisikänsä aikana
- valvoi yömyöhään nautti olostaan, siirsi sängynkin turvallisempaan paikkaan
- Heräsi varhain tuntien suurta iloa ja katseli auringon nousua
- Jackie oli oivaltanut, että kaikki aika on itseasiassa häneen omaa aikaansa
- Tuo ilta oli tuonut hänelle hyvin syvän sisäisen rauhan tunteen, ollen läpimurto hänen tapauksessaan
- hän siis hyväksyi tilanteen sellaisenaan, eikä tarvinnut pelätä sen kadottamista tai toistumista
- hänen rohkeutensa ja päättäväisyytensä vapautti tuon onnellisuuden tunteen
- hän tajusi voivansa olla yhteydessä tuohon osaansa ja milloin tahansa yksin ollessaan tarvii tosiaan olla HTL:ssä, jotta voi arvostaa yksinoloaan ja tuntea turvaa
- se on suuri lahja, jonka voimme antaa itsellemme, ei tarvi erityisiä aikoja täysipainoisuudelle, vaan koko elämä käy
- haasteena on rauhan, sis. tasapainon ja selkeyden tunne koko jokapäiväiseen elämäämme tuoden läsnäoloamme Kaikkiin mrd hommiin tai vain istumiseen
- Asteittain Ajatusten virta vähentää änkeämistään sinun ja tekemisen väliin
- Kun sovellat HTL harjoituksia sen vaikutus on koko elämän osa-alueilla ja mieli on tyynempi ja vähemmän reaktiivinen
- tiskatessasi pyri ottamaan kaikki kupit, kuten ne on. Jos mieli harhailee tulevilla askareissa tms. et arvosta elämääsi, joka on kädet tiskissä
- näin tiskaamisesta voi tulla sinulle jtkn. tärkeää, kun olet valpas, utelias ja tarkkaavainen, siitä tulee mielesi heijastuma
- Seuraavana otetaan siivoaminen esimerkiksi
- Monilla on kämpä täynnä tavaraa, eivätkä voi elää siinä sotkussa ja epäjärjestyksessä, vaan siivoavat koko ajan
- tee siivoamisesta osa meditaatioharjoitusta, niin siitä tulee uudenlainen kokemus
- saatat muuttaa siivousta jollakin tavalla, koska olet nähnyt syvemmälle suhtautumisesi siivoukseen ja omiin tarpeisiisi
- kun syvennät suhdetta HTL:n avulla, voit nähdä selkeämmin mieleesi ja elämäntilanteesi, voidaksesi elää täyttä elämää
-

Gerorgen tarina

- ostaa syömiset vaimolleen joka viikko
- Pakko olla HTL-läsnä koko ajan, ettei tule hengenahdistuskohtausta (krooninen keuhkohtauma)
- tekee voitavansa kotona, kun vaimo on töissä
- Tarttee lisähappea päivittäisessä elämässään
- oppi harjoittamaan HTL hallitsemaan hengenahdistus paniikkia
- 4 vuoden ajan harjoittanut 15 min 4 -5 aamuna viikossa
- Meditoidea hänen hengityksensä on vaivatonta, eikä tarvi lisähappea, muuten kyllä tarvii
- elämänlaatu on parantunut huomattavasti meditaation ansiosta 4v aikana
- ahdistuskohtaukset ovat harvenneet
- yrittää olla htl koko ajan
- Hän pitää taukoja sairaalareissulla taajaan, muuten hän olisi ensiavussa koko ajan
- voitti ongelman kaupassa käymisestä ja pyytää ostoskassit kannettavakseen ja saa ne tietoisena autoon

- esimerkkinä siitä, miten jokainen voi ottaa vastuun jokapäiväisestä elämästään olemalla HTL
-

HTL perimmäinen haaste

- oivaltaa, että kaikki on tässä ja nyt
- tapahtuuko kaikki vain minulle ?
- olenko olosuhteiden, kehoni, sairauteni, menneisyyteni vanki?
- suutunko, menenkö puolustuskannalle vai masennunko?
- Tässä kohtaa on tärkeä oivaltaa sen arvo, mikä HTL:llä on

Luku 33

Uusia alkujia

- 8 viikon jälkeen siipien kokeilua arjessa
- jatko-ohjelmat mahdollisia ja suosittuja
- Tärkeintä on että on selkeä näkemys harjoittelun tärkeydestä
- Edwrd tunnollinen harjoittaja, aidsiin apuja
- peter, meditoi päivittäin, käänteentekevä muutos, sydänsairaus
- beverly, tyyneys lisääntynyt, kestää paremmin tutkimusten aikana
- marge: leikkaus läpi meditaatiossa, pysyi tyynenä operaatiossa
- Art: kykenee pitämään päänsäryn poissa hengitysharjoituksella
- Phil: rekkakuski: selkäkipu hallinnassa MBSR jälkeen
- Roger: nykyään rennompi, mutta saanut kotielämässään lähestymiskiellon
- Eleanor: paniikkikohtauksia yhä, mutta MBSR tuonut keinoja siitä huolimatta
- Louise poikansa pakottamana mbsr:llä, Reumakipupotilas, kehomeditaatiossa pääsi kivun taakse ja elämään tullut uusia mahdollisuuksia
- Loretta: Verenpaine potilas, oivalsi että "mitä jos ihmiset pitävät siitä" tuotoksiin hyväksymään ja vastaanottamaan myönteisen palautteen siinä missä arvostelunkin
- Hector: oppinut hallitsemaan vihaansa paremmin

Phil kertoo tarinan lapsuuden kirkoista ja isänsä kanssa käynneistä huonossa kirkossa ja myöhemmin maaseutupikkukirkossa, jossa kerran ei pappikaan tullut, joten maajussi piti puheen: emme voi antaa jumalalle jotain vasta kun olemme kuolleet- kuten sika ja lehmä ja sika sai vain ruuantähteitä ja lehmä syö viljaa koko ajan.

- MBSR jälkeen matka kestää koko eliniän
- *tietoisesti elämisen tiellä*
- jopa se, ettemme harjoita meditaatioita on eräänlaista harjoittamista

luku 34

htl meditaatioharjoituksena

- Ydin on siinä, miten sen teemme, elävänä osana elämäämme päivittäin, kuin ruuan syöminen
- **Thich Nhat Hanh:** meditaatio on kuin juomalasiin asettuva omenamehu- me vain istumme ja mieli asettuu - sellaista meditaatio todella on
- ohjeiden kertaaminen ajoittain on suotavaa - yksinkertaistenkin
- jopa yksinkertaiset hengitysharjoitusohjeet voi käsittää väärin ja on syytä kerrata
- Ajatuksia voi vain tarkkailla tietoisuuden kentässä ilmenevinä tapahtumina
- irtipäästö ei tarkoita tukahduttamista, kieltämistä tai sulkemista vaan lempeästi kajoamatta läpivirtausta kun keskityt hengitykseesi
- t-paita toinen tapa on keskittyä hengityksen asemesta ajatusten virtaan keskittymättä niiden sisältöön vaan vain tiedostamalla ne
- HTL harjoituksessa **kaikki ajatukset ovat sallittuja, ei pahoja** ajatuksia
- Ajatus meditaation erinomaisuudesta on kuin mikä tahansa ja hengityksellä päästettävä irti
- MBSR aloittaneille kerrotaan ”olla kertomatta siitä muille” etteivät puhuisi meditaatiosta muille
- T-paita: *meditaatio ei ole sellaista kuin ajattelet*
- 8 viikon harjoitusaikataulu
-

8 viikon mbsr jälkeen:

- harjoita istumameditää väh 20 min jos se tuntuu hyvältä
- harjoita kehomeditää jos se parasta, tee silti istumameditää 5-10 min päivässä

- Jos ei kerta kaikkiaan ole aikaa, tee istumaa ainakin 3 – 1 minuuttia
- Tuolloin keskity täysin tekemättömyyteen ja ajankulusta taysin irti , huomio hengityksessä ja pysähdy ja rauhoitu
- Aamuinen istumamedis vaikuttaa koko päivääsi
- Muita hyviä meditaatioaikoja on
 - a) kun olet tullut töistä ennen päivällistä
 - b) ennen lounasta kotona tai töissä
 - c) illalla tai myöhään illalla
 - d) muina aikoina tahansa
- jos kehomedis on suosikkisi väh 20 min päivässä, mut mieluummin 30-45 min päivässä
- joogaa 4 kertaa viikossa ainakin 30 min ajan erityisesti hengitykseen ja kehotuntemuksiin keskittyen, leväten asentojen välissä
- osallistu tilaisuuksiin ryhmiin muiden kanssa tekemään
- HTL on sitä, että teemme mitä teemme joka solullamme, eikä vain ”tiedostaen”
- tuokaamme HTL arkiaskareisiimme, kysykäämme ”olenko tässä nyt”, ”olenko hereillä”

Lisää tiedostamisharkkoja

1. pyri olemaan tietoisesti läsnä 1 min kerran tunnissa
2. huomio hengitykseen mahdollisimman usein päivän mittaan
3. viikon ajan pane merkille 1 positiivinen kokemus päivässä, kun koet, kirjaa tapahtumat ja etsi toistuvuutta
4. toinen viikko negat kokemus ja kirjaa kaikki ajatukset, tunteet ja reaktiot + toistuvuustarkastelu
5. 1 vaikea kommunikaatiotilanne päivässä viikon ajan, kirjaa mitä toivoit saavasi ja mitä toinen toivoi ja mitä saitte, antaako toistuvuus tietoa omista mielentiloista + seuraamuksista
6. viikon ajan tiedosta ahdistuksesi, miten ilmenee fyysisinä oireina: pääkipu, kivun voimistuminen, tykytys, hengityksen kiihtyminen, lihasjännitys. pane merkille mikä mielentila on oireita edeltänyt ja mistä syystä.
7. Muista, että hyvinvointimme perusta on mahdollisuus:
 - a. meditoida

- b. rentoutua
- c. kuntoilla
- d. syödä terveellisesti
- e. nukkua riittävästi
- f. kokea läheisyyttä
- g. laskea leikkiä

8. **kovan päivän jälkeen pyri rentoutumaan ja päästä tasapainoon heti. Palautumista edistävät:**

- a. meditoiminen
- b. sydäntä kuormittava kuntoilu
- c. ystävien tapaaminen
- d. riittävä unensaanti