

Mindfulness harjoituksia

Laajalti tunnetussa zen –tarinassa kaksi munkkia, opettaja ja oppilas, tulevat joen kahlauspaikalle. Häätäntynyt ylimysnainen on jo joen rannalla; joki on tulvinut niin, että virran ylitys on vaikeutunut. Opettaja tarjoutuu kantamaan naisen virran yli. Näin tehdäänkin ja joen ylitettyään nainen kiittää ja lähtee. Opettaja ja oppilas jatkavat hekin matkaansa koko pitkän päivän. Asia jää vaivaamaan nuorta oppilasta. Hän murehtii sitä koko päivän. Hiljainen taival keskeytyy lopulta illansuussa kun oppilas kysyy: "Meillä munkeilla ei pitäisi olla mitään tekemistä naisten kanssa. Miksi kuitenkin autoit naisen joen ylitse?" Opettaja vastaa: "Minä laskin naisen maahan heti virran toisella puolella, mutta sinä tunnut kantavan häntä yhä mukanaasi."

Mindfulness-meditaatio on zen-buddistisesta perinteestä tuleva mietiskelyn muoto (tosin esim. dialektisen käyttäytymisterapian kehittäjä Marsha M. Linehan vierastaa ”mietiskely” – sanan käyttöä, hän tähdentää, että kyse on tietoisesta läsnäolon oppimisesta). Sen tavoitteena on lisätä tietoisuutta itsestämme ja ympärillämme olevista tapahtumista (sekä erilaisista eksistentiaalisista kysymyksistä). Mindfulness on käännös Pali-kielen sanasta ”Sati”. Mindfulness voidaan suomentaa *tietoiseksi läsnäoloksi*, ja ”mindfulness-skills” suomennetaan useimmiten *tietoisuustaidoiksi*. Mindfulness-sana on kuitenkin jo laajasti käytössä kognitiivisten psykoterapeuttien kielenkäytössä. Tietoisuusharjoitusten aikana huomio kiinnitetään siihen mitä tässä hetkessä tapahtuu arvioimatta tapahtumia. Harjoituksen tekijä huomioi ajatuksensa ja tunteensa puuttumatta niihin. Hän antaa niiden vain ”kulkea ohi”. Harjoitukset voivat auttaa meitä huomaamaan mitkä asiat painavat tai vaivaavat meitä, mitä asioita pyörii mielessämme ja miten tulemme niiden kanssa toimeen. Harjoitusten avulla voi huomata, ettei tarvitsekaan välttää näitä ajatuksia ja tunteita.

Kun jotkut meditaation muodot tähtäävät asioiden poissulkemiseen, mindfulness’in tavoite on päinvastainen: henkilö kiinnittää huomiota kaikkeen mikä tulee mieleen, mutta ei-arvioivasti, ei-tuomitsevasti. Suomessakin v. 2006 vierailut Jon Kabat-Zinn määrittelee mindfulness’in seuraavasti: ”paying attention in a particular way: on purpose, in the moment and nonjudgmentally” (1990). Mindfulness-meditatio oli alun perin Kabat-Zinnin kehittämä menetelmä stressin hoitoon. Nyt jo eläkkeellä oleva Kabat-Zinn käytti 70-luvulta lähtien mindfulness -meditaatiota kipupotilaiden ja kroonisten sairauksien hoidossa Massachussets

in yliopistollisen sairaalan Stress Reduction-klinikalla. Tarkoituksena oli opettaa potilaille stressin käsittelytapaa, joka ei pahenna jo ennestään vaikeaa tilannetta. Länsirannikolla, Seattlessa vaikuttava Washingtonin osavaltion yliopiston psykologian professori Marsha M. Linehan oli taas ensimmäinen, joka toi mindfulness -harjoitukset kognitiivis-behavioraaliseen hoito-ohjelmaan.

Mindfulness –meditaatiossa pyritään tilaan, jossa tajunta on valpas ja avoin kaikille sisäisen ja ulkoisen ympäristön vaikutteille, viipymättä kuitenkaan missään tiettyssä ärsykkeessä. Aistisisällöt, ilmiöt tai asiat koetetaan tiedostaa sellaisenaan arvioimatta niitä tai lähtemättä seuraamaan niistä kehkeytyviä assosiaatioketjuja. Mindfulness –meditaation prosessi alkaa valppaalla keskittymisellä sisäisiin tai ulkoisiin aistiärsykkeisiin. Huomio herpaantuu ja meditoija lähtee seuraamaan ajatuskulkuaan. Toisinaan assosiaatiokulkujen seuraaminen havaitaan niiden alkuvaiheissa, toisinaan ei. Vähitellen hetkeen keskittyminen vahvistuu. Harhailevat ajatukset huomataan ja ne tyyntyvät. Edelleen asteittain mielen havainnointi käy hienovaraisemmaksi, ja jatkuva havainto- ja kognitiivisten prosessien neutraali huomiointi tulee mahdolliseksi. Fokus on voimakkaasti nykyhetkessä ja meditoija oppii ottamaan emotionaalista etäisyyttä mielen tapahtumiin (kun arvioiva suhtautuminen niihin menettää voimansa). Mindfulness –meditaatiossa henkilö laajentaa havaintokenttensä koskemaan lisää elementtejä tavoitteena konstruktiosysteemin monipuolinen rakenne. Itse ja ajatukset konstruoidaan elementteinä, jotka ovat jatkuvan havainnoinnin kohteina. Havainnoinnin kohteena olevien elementtien kehkeytyminen ja olemassaolo vain todennetaan niitä arvioimatta. Tämä vapaana virtaava tietoisuus on tila, jossa kielelliset konstruktiot vähenevät ja esikielelliset lisääntyvät.

Tietoisuus on läsnä tajunnassa aina siinä mielessä, että kohde tunnustetaan tai koetaan. Mindfulness – meditaatiossa mieli pidetään tieteen tahtoen pelkän havaitsemisen tasolla, huomioidaan sitä mitä itsessä ja ympärillä nykyhetkessä tapahtuu. Mieli harjaantuu pysymään nykyhetkessä avoimena, hiljaa, valppaana ja kuluvaan hetkeä pohdiskelevana. Kaikki arvioinnit ja tulkinnat jätetään sivuun, ja jos niitä tulee mieleen, ne vain huomataan ja sitten jätetään. Tehtävänä on vain huomata se mitä tapahtuu, silloin kun se tapahtuu, tapahtumien muutoksen harjalla ratsastetaan kuin surffaaja aallonharjalla. Tämä on keino pysyä nykyhetkessä.

Mindfulness -meditaatio tapahtuu käytännössä siten, että istualtaan – tai seisten – harjoitellaan tietoisena olemista tässä ja nyt hetkestä toiseen. Hengitysharjoitukset lähtökohtanaan henkilö havainnoi tuntemuksia, ajatuksia, tunteita jotka tulevat ja menevät. Kun ensin rauhallisesti observoimme (sen sijaan että reagoisimme) meidän on helpompi kehittää selviytymisstrategioita arki-elämän ongelmatilanteissa.

Jos hengitys on merkityksetöntä, tee seuraava koe: laita peukalosi ja etusormesi nenäsi ympärille ja sulje suusi. Katso sen jälkeen miten kauan menee, ennen kuin hengityksestä tulee sinulle merkityksellinen asia. Emme välttämättä aina muista arvostaa asioita, jotka ovat elämämme kantavia voimia.

Zenissä ajatellaan, että hengitys on kehon ja mielen välinen silta. Kun olemme tyyniä, hengitämme rauhallisesti, mutta kiihtyessämme hengityskin kiihtyy. Ahdistuneen ihmisen hengitys on epäsäännöllistä, ja pelon vallassa hengitys salpaantuu. Näin erilaiset mielentilat vaikuttavat hengitykseen.

Ensimmäisiä mindfulness –harjoituksia on hengitysten laskeminen. Käytössä on useita laskemistapoja, mutta tavallisemmin numero lausutaan mielessä uloshengityksen aikana, joten sisään hengityksen aikana pidetään pieni ajatuksen tauko. Suomalaiset zen –oppilaat ovat todenneet, että suomalaiset numerot ovat pitkiä, kaksi- ja kolmetavuisia, joten numeron toistamiseen menee enemmän aikaa kuin monissa muissa kielissä. Täällä sopii siksi numeron aloittaminen jo sisään hengityksen aikana, niin että ensimmäinen tavu muistetaan sisään hengittäessä ja jälkitavu (t) uloshengittäessä. Tällöin ajatus hiljenee luonnostaan uloshengityksen loppuvaiheessa (Tae Hye, 2001).

Ns. ”normaali” hengitys on usein puuskuttavaa ja levotonta (Watts, 2002). Sen vuoksi aloitetaan rohkaisemalla perusteelliseen uloshengitykseen – ilma hellitetään ulos niin kuin ruumis tyhjenisi ilmasta ”suuren lyijypallon vajotessa rinnan ja pallean läpi ja asettuessa lopulta maahan. Palauttavan sisäänhengityksen annetaan sen jälkeen seurata pelkkänä heijastusliikkeenä. Ilmaa ei hengitetä sisään aktiivisesti. Sen annetaan vain tulla – ja kun keuhkot ovat täynnä, ilman annetaan jälleen kulkeutua ulos lyijypallokuvitelman tuodessa tunnun sen ”putoamisesta” ulos erotukseksi sen työntämisestä ulos. Näin verkkainen,

levollinen palleahengitys vaikuttaa tietoisuuteen kuin palkeet ja antaa liikkumattoman, kirkkaan selkeyden.

Joskus voi myös helpottaa harjoituksen alkua pidentämällä ensimmäistä sisäänhengitystä: syvä sisäänhengitys ja pitkä rauhallinen uloshengitys. Uloshengityksen mukana voi tällöin laskea ”yyyksiii”. Kun uloshengitys alkaa jälleen itsestään, lasket mielessäsi kaaaksiii”, ja niin edelleen, kunnes tulee ulos ”kyyymmeneen”. Sitten jatketaan luonnollista hengitystä ulos – ”yyyksiii”. Tärkeintä on pitää harjoitus mielessä, siis keskittyä hengityksen laskemiseen. Välillä voi toki tarkistaa, että istuu ryhdikkäästi ja että keho on hereillä. Samoin voi tarkistaa hengittääkö luonnollista vatsahengitystä. Ja aina kun huomaa harjoituksen katkenneen, aloittaa taas ykkösestä (Tikka, 2005).

Kaikki eivät noudata orjallisesti laskemisen periaatetta. Joillekin voi olla tärkeämpi, että vain kokee hengityksen rytmin, ja palaa siihen, kun mieli karkaa muualle. Kun mielessä on aina tiettyä aaltoilua, niin hengitysharjoituksen tulos voi lopulta olla, ettei ole muuta kuin hengityksen seuraaminen. Jotkut eivät siis ole hengityksen laskemisen kanssa kovin tarkkoja, tärkeämmältä tuntuu sen rytmin seuraaminen. Tällöin henkilö tavallaan jo tekee seuraavaa harjoitusta eli hengityksen seuraamista. Harjoitus sinällään lisää kehon tuntemusta ja oikea hengityksen löytäminen saa elimistön voimaan paremmin, sillä tällöin elimet ja lihakset saavat hyvin happea. Keskeistä on monelle oivallus, ettei ajatuksiin tartuta, vaan niiden annetaan mennä menojaan. Jos pystyy keskittymään omaan hengitykseensä, niin siitä tulee samalla hitaampaa ja se taas puolestaan tuntuu rentouttavan koko kehoa, mistä seuraa, että mieli rauhoittuu. Silloin huomaa hyvin konkreettisella tavalla, että mieli ja keho ovat kaksi eri asiaa, koska huomaa, miten paljon hengittäminen vaikuttaa mieleen.

Kun usein huomaa, että mieli on jossakin muualla ja keho tässä ja nyt, keholliset toiminnot ovat hyvä tietoisien läsnäolon ankkuri. Seuraavia harjoituksia käytetään mm. uusiutuvan masennuksen ehkäisy –ohjelmassa MBCT:ssä (Segal ym. 2002).

Kehon kuuntelu -harjoitus

(Segal ym., 2002, suomennos Meri Vartiainen)

Istu tai makaa, tee olosi mukavaksi, paikassa jossa sinun on lämmin ja jossa sinua ei häiritä. Voit antaa silmiesi sulkeutua, mutta jos on vaikeuksia pysyä hereillä voit pitää niitä auki. Käytä muutama hetki päästäksesi kosketukseen hengityksesi rytmiin ja ruumiista tuleviin aistimuksiin. Kun olet valmis, pane merkille ruumiissasi olevat fyysiset aistimukset, erityisesti paine tai kosketus, joka tuntuu ruumiissasi siinä kohden, jossa kosketat lattiaa tai vuodea. Päästä kontrolli menemään jokaisella uloshengityksellä, vaivu vähän syvemmälle lattialle tai vuoteelle.

Muistuta itseäsi harjoituksen tarkoituksesta. Sen tarkoitus ei ole tuntea mitenkään eri tavoin tai rentoutua tai rauhoittua – rentoutuminen voi tapahtua tai olla tapahtumatta. Harjoituksen tarkoitus on tiedostaa, niin hyvin kuin pystyt, ruumiin aistimukset ja tuntemukset, kun kiinnität huomiosi vuoronperään kuhunkin ruumiin osaan.

Huomaa nyt tuntemukset alavatsassa, huomaa kuinka aistimukset muuttuvat kun hengität sisään ja hengität ulos. Tunnustele näitä tuntemuksia muutaman minuutin ajan.

Oltuasi yhteydessä alavatsaasi jonkin aikaa, suuntaa tietoisuutesi vasempaan jalkaan, sen varpasiin. Keskity kuhunkin varpaaseen vuorotellen, tutki uteliaasti, millaisia tuntemuksia varpaissa esiintyy, ehkä huomaat, kuinka varpaat koskettavat toisiaan, ehkä tunnet kutitusta, lämpöä tai ehkä ei tunnu mitään erityisiä aistimuksia.

Kun olet valmis, seuraavalla sisään hengityksellä tunne tai kuvittele, kuinka ilmaa menee keuhkoihisi ja sitten alas vatsaan asti ja vasempaan sääreen ja vasempaan jalkaan ja vasemman jalan varpasiin asti. Sitten uloshengityksen aikana tunne tai kuvittele kuinka ilma tulee jalkaa pitkin ylös, nousee vatsaan ja keuhkoihin ja ulos nenän läpi. Jatka tällaista hengitystä muutaman kerran niin hyvin kuin osaat, hengitä varpasiin ja takaisin. Voi olla vaikeaa kuvitella hengitys varpasiin, mutta jatka vain niin hyvin kuin osaat, suhtaudu hengittämiseen leikkisästi.

Ja sitten kun olet valmis päästä uloshengityksen aikana tietoisuus vasemman jalan varpaista menemään ja siirrä tietoisuutesi vasemman jalan jalkaterään. Tutki sitä hellän uteliaasti ja kiinnostuneesti, huomaa päkiä ja kantapää, kohta missä kantapää koskettaa alustaa. Kokeile hengittää aistimusten kanssa, ole tietoinen jalkaterän etuosasta ja takaosasta. Hengitä jalkaterään samalla, kun tutkit aistimuksia siinä.

Suuntaa sitten huomiosi nilkkaan ja tutkittuasi sitä jonkin aikaa, hengitä hieman syvempään ja suuntaa hengitys koko vasempaan jalkaan. Anna tietoisuutesi kulkea hengityksen mukana pitkin koko jalkaa ylhäältä alas ja alhaalta ylös.

Jatka sitten tietoisuutesi siirtämistä hellän uteliaasti kunkin ruumiinosan tuntemuksiin vuorotellen.

Vasemman jalan reisi

Oikean jalan varpaat

oikea jalkaterä

oikea nilkka

oikea sääri

oikea reisi

lantio

selkä

vatsa

rinta

sormet

kädet

käsivarret

olkapäät

niska

pää

kasvot

Pane merkille kunkin ruumiinosan tuntemukset. Kun siirryt osasta toiseen, hengitä osaan sisäänhengityksellä ja päästä tietoisuus osasta menemään uloshengityksellä.

Kun huomaat jännitystä tai muuta voimakkaampaa tuntemusta jossain ruumiinosassa, voit hengittää siihen tuntemalla aistimuksen sisään hengityksellä ja niin hyvin kuin pystyt, antaa tuntemusten mennä uloshengityksellä.

Mielesi harhailee todennäköisesti pois ruumiistasi tai hengityksestä ajoittain. Se on täysin normaalia. Niin mieli tekee. Kun huomaat sen, pane se vain merkille, huomaa minne mielesi on mennyt ja siirrä tietoisuutesi hellästi takaisin viimeksi tutkimaasi ruumiinosaan.

Kun olet käynyt läpi koko ruumiisi tällä tavoin käytä muutama minuutti olemalla tietoinen koko ruumiisi tuntemuksista ja hengityksestä, joka kulkee ruumiin läpi.

Jos on vaikeuksia pysyä hereillä, harjoituksen voi tehdä myös istuen.

Tee tätä harjoitusta päivittäin ainakin kahden viikon ajan ja aina kun mieleesi tulee vaikeita asioita.

Monelle ihmiselle kehon tuntemusten tiedostaminen tämänkaltaisessa harjoituksessa voi olla vaikeaa ja se voi nostattaa pintaan menneitä kokemuksia ja tunteita. Etenkin masentuneilla ihmisillä on taipumus elää enemmän ”päässään” kuin kehossaan. Vetäytyminen kehosta mieleen on tullut tavaksi välttää epämieluisia tunteita, jotka saattavat liittyä traumaattiseen keholliseen kokemukseen (esim. väkivaltaan tai seksuaaliseen hyväksikäyttöön).

TIETOINEN HENGITYS – harjoitus

(Segal ym. 2002, suomennos Maija Elomaa)

1. Asetu mukavaan istuma-asentoon joko suoraselkäiseen tuoliin tai lattialle pehmeälle alustalle, tue itseäsi tyynyillä tai matalalla jakkaralla. Jos käytät tuolia, on avuksi, jos et nojaa tuolin selkänojaan, vaan selkärankasi kannattelee itse itseään. Jos istut lattialla, on avuksi, jos polvesi koskettavat lattiaa, vaihtelee tyynyjen ja jakkaran korkeutta, kunnes tunnet istuvasi mukavasti ja tukevasti.
2. Anna selkäsi mukautua suoraan, arvokkaaseen ja mukavaan asentoon. Jos istut tuolilla, älä risti jalkojasi, anna jalkojesi olla suorana jalkapohjat lattiassa. Sulje hellästi silmäsi.
3. Pane merkille fyysiset tuntemukset keskittymällä painon ja kosketuksen tunteeseen, kun kehosi koskettaa lattiaa tai istuinta. Käytä minuutti tai kaksi tutkien näitä tuntemuksia, kuten kehon *kuuntelemisharjoituksessa*.
4. Huomaa, kuinka tuntemukset muuttuvat alavatsassa, kun hengitys kulkee sisään ja ulos. (Kun kokeilet ensimmäistä kertaa tätä harjoitusta, voi olla avuksi, jos laitat käden alavatsalle ja näin huomaat tuntemusten muutokset siinä kohdassa, missä kätesi on. Kun olet ”viritetty” tällä tavoin huomaamaan fyysiset tuntemukset tällä alueella, voit ottaa käden vatsalta pois ja jatkaa keskittymistä tuntemuksiin *vatsanseinämässä*.)
5. Keskity kevyeen venymisen tunteeseen, kun vatsa nousee jokaisella sisään hengityksellä ja kevyeen kasaan painumisen tunteeseen, kun vatsa laskee jokaisella uloshengityksellä. Seuraa tietoisesti, niin hyvin kun voit, fyysisten tuntemusten muuttumista alavatsassa aina siitä lähtien, kun sisäänhengityksellä ilmaa tulee kehoosi aina siihen saakka, kun uloshengityksellä ilma pääsee ulos. Huomaat ehkä pienen tauon sisään hengityksen ja sitä seuraavan uloshengityksen välillä sekä uloshengityksen ja sitä seuraavan sisään hengityksen välillä.
6. Ei ole mitään tarvetta yrittää kontrolloida hengitystä millään tavalla – anna hengityksen vain kulkea itsestään. Niin hyvin kun voit, siirrä tämä salliva asenne siihen, mitä tulet vielä kokemaan. Niin hyvin kun voit, salli kokemasi olla kokemaasi, sen ei tarvitse olla mitään muuta kuin se on.
7. Ennemmin tai myöhemmin (yleensä enemmän) mielesi vaelttaa pois hengitykseen keskittymisestä ajatuksiin, suunnitelmiin, unelmiin, sinne tänne – mihin tahansa. Tämä on täysin OK – mieli nyt vain tekee niin. Se ei ole virhe tai epäonnistuminen. Kun huomaat, että tietoisuutesi ei ole enää hengityksessä, onnittele itseäsi – olet tullut takaisin ja jälleen tietoinen kokemastasi. Haluat ehkä pikaisesti paikantaa, missä ajatuksesi ovat olleet (”Niin,

siis sitä ajattelin”). Sitten vie hellästi huomiosi takaisin siihen, kuinka tuntemukset muuttuvat alavatsassa, kiinnitä jälleen huomio meneillään olevaan sisään tai uloshengitykseen, kummasta tahansa saat kiinni.

8. Riippumatta siitä, kuinka usein huomaat, että mieli on lähtenyt harhailemaan (ja tämä tapahtuu todennäköisesti uudestaan ja uudestaan), onnittele itseäsi joka kerta, kun tulet tietoiseksi hetkestä missä se tapahtuu. Vie hellästi huomiosi takaisin hengitykseen, ja jatka taas sen tietoista seuraamista, kuinka fyysiset tuntemukset muuttuvat jokaisella sisään ja uloshengityksellä.
9. Niin hyvin kuin voit, ole tietoisuudessasi salliva. Ehkä huomaat toistuvien harhailujen olevan mahdollisuus kärsivällisyyteen ja hellään uteliaisuuteen.
10. Jatka harjoitusta 15 minuutin ajan tai pidempään, jos haluat. Muistutat ehkä itseäsi aika ajoin, että tarkoitus on yksinkertaisesti olla tietoinen hetkestä, käyttäen hengitystä ankkurina tähän.

SALLIMINEN/HELLITTÄMINEN – harjoitus

Keskeinen ohjenuora tässä harjoituksessa on tulla tietoisiksi siitä, mikä on hallitsevinta siinä, mitä *koemme hetki hetkeltä*. Jos mieleen tulee yhä uudelleen ja uudelleen tietty paikka, tietyt ajatukset, tunteet tai kehon aistimukset, niin suuntaamme tarkoituksella huomiomme hellästi ja ystävällisesti tuohon paikkaan. Se on ensimmäinen askel.

Toinen askel on panna merkille, niin hyvin kuin voimme, miten suhtaudumme siihen, mitä tahansa tuossa paikassa tuleekin esille. Tulemme usein toimeen syntyvän ajatuksen, tunteen tai kehon aistimuksen kanssa, mutta ei-hyväksyvällä, herkästi kiihtyvällä tavalla. Jos pidämme siitä, mitä nousee esille, meillä on tapana pitää kiinni siitä, kiinnymme siihen. Jos emme pidä siitä, koska se on kivuliasta, epämiellyttävää tai epämukavaa jollain tavalla, vetäydymme, torjumme pelon, ärtymyksen tai närkeästyksen. Jokainen näistä reaktioista on hyväksymisen vastakohta.

Helpoin tapa rentoutua on aluksi lopettaa yritys muuttaa asioita joksikin muuksi. Koetun hyväksyminen tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että antaa tilaa sille, mitä tapahtuu eikä yritä luoda jotain toisenlaista tilannetta. Hyväksymisen kautta suuntaamme tietoisuuden takaisin nykyhetkeen. Annamme sen olla – panemme vain merkille ja havaitsemme sen, mikä on jo tässä ja nyt. Tämä on tapa suhtautua tuntemuksiin, jotka vetävät huomiomme vahvasti puoleensa.

Esimerkiksi jos huomaat, että tietoisuutesi karkailee pois hengityksestä (tai muusta huomion kohteesta) tiettyihin kehon aistimuksiin, jotka liittyvät fyysiseen epämukavuuteen, tunteeseen tai tuntemuksiin, niin ensimmäinen askel on tulla tietoisiksi noista fyysisistä tuntemuksista siirtämällä hitaasti ja harkitusti huomiosi siihen kehon osaan, missä nuo tuntemukset ovat voimakkaimmat. Hengitys tarjoaa hyödyllisen työkalun tähän – aivan kuten kehonkuuntelemisharjoituksessakin niin siirrä huomiosi hellästi ja ystävällisesti tuohon kehon kohtaan ”hengittämällä sisään” siihen sisään hengityksellä ja ”hengittämällä ulos” siitä uloshengityksellä.

Kun huomiosi on kiinnittynyt fyysisiin tuntemuksiin ja tietoisuudellasi on kohde, sano itsellesi ”Kaikki on hyvin. Mikä tahansa onkin, kaikki on hyvin. Anna minun tuntea se.”

Sitten vain pysyttele tietoisena niistä fyysisistä tuntemuksista ja suhteestasi niihin, hengitä niiden kanssa, hyväksy ne, anna niiden olla. Voi olla avuksi, jos toistat ”Kaikki on hyvin. Mikä tahansa onkin, kaikki on hyvin. Anna minun tuntea se”, käytä jokaista uloshengitystä avautuaksesi tuntemuksille, jotka tiedostat.

Hyväksyminen ei ole luovuttamista. Hyväksyminen on ensimmäinen tärkeä askel, joka antaa meidän tulla täysin tietoisiksi vaikeuksista ja tarvittaessa reagoida sopivalla tavalla sen sijaan, että reagoisi heti automaattisella tavalla käyttäen jotain vanhoista (usein hyödyttömistä) strategioista selvitä vaikeuksista.

PÄIVITTÄINEN MINDFULNESS – harjoitus (käännös M Elomaa)

- Ensimmäiseksi kun heräät aamulla, ennen kuin nouset ylös, keskity hengittämiseen. Havainnoi viisi tietoista sisään ja uloshengitystä.
- Huomaa muutokset asennossasi. Ole tietoinen kehostasi ja mielentilastasi, kun nouset istumaan, seisomaan, kävelemään. Huomaa joka kerta, kun siirryt asennosta toiseen.
- Milloin tahansa, kun kuulet puhelimen soivan, linnunlaulun, junan menevän ohitse, naurun, auton tööttäyksen, tuulen, oven sulkemisen – käytä mitä ääntä tahansa tietoisuuden herätyskellona. Kuuntele tarkasti ja ole läsnä ja hereillä.
- Käytä päivän mittaan muutama hetki siirtääksesi huomiosi hengitykseesi. Havainnoi viisi tietoista sisään ja uloshengitystä.
- Milloin tahansa, kun syöt tai juot jotain, pidä tauko ja hengitä. Katso ruokaasi ja tajua, että ruoka liittyi johonkin, joka sai sen syntymään. Voitko nähdä auringon, sateen, pellon, maanviljelijän, puutarhurin ruoassasi? Ole tarkkaavainen, kun syöt, kuluta tämä ruoka fyysisen terveytesi hyväksi. Näe, haista, maista, pureskele ja niele ruokasi tietoisesti.
- Pane merkille kehosi, kun kävelet tai seisot. Käytä hetki huomioidaksesi asentosi. Huomaa jalkojesi kosketus maahan. Tunne ilmavirta kasvoillasi, käsivarsillasi ja jaloissasi, kun kävelet. Hoppuiletko?
- Tuo tietoisuus kuuntelemiseen ja puhumiseen. Voitko kuunnella ilman, että myöntelet tai kieltelet, pidät tai et pidä tai ilman että suunnittelet, mitä sanot vuorollasi? Kun puhut, voitko liioittelematta tai vähättelemättä sanoa vain sen, mitä sinun tarvitsee? Voitko huomata, miltä sinusta tuntuu mielessäsi ja kehossasi?
- Milloin tahansa jonotat, käytä tämä aika seisomisen ja hengittämisen tarkkailemiseen. Tunne jalkojesi kosketus lattiaan ja se, miltä kehossasi tuntuu. Kiinnitä huomio vatsan kohoamiseen ja laskemiseen. Oletko kärsimätön?
- Ole tietoinen mahdollisista kireyksistä kehossasi päivän aikana. Kokeile, voitko hengittää sisään niihin ja uloshengityksellä päästää jännityksen menemään. Onko jossain päin kehoasi merkkejä jännityksestä? Esimerkiksi niskassasi, hartioissa, leuassa tai alaselässä? Jos mahdollista, venyttele tai joogaa kerran päivässä.
- Kiinnitä huomio sellaisiin päivittäisiin toimintoihin kuin hampaidenpesu, peseytyminen, hiustenharjaus, kenkien laitto jalkaan, työssäkäynti. Ole tietoinen jokaisesta toiminnosta.
- Ennen kuin menet illalla nukkumaan, käytä muutama minuutti ja keskity hengittämiseen. Havainnoi viisi tietoista sisään ja uloshengitystä.

**ISTUMAMEDITAATIO:
Tietoisuus äänistä ja ajatuksista**

1. Käy läpi tietoista hengittämistä ja kehon kuuntelemista aiemmin kuvatulla tavalla, kunnes tunnet itsesi tarpeeksi rauhoittuneeksi.
2. Anna tietoisuutesi siirtyä kehon tuntemuksista kuulemiseen. Kiinnitä huomiosi korviin ja anna tietoisuuden avautua ja laajentua niin, että olet vastaanottavainen äänille, kun niitä syntyy, missä tahansa ne syntyvätkin.
3. Ei ole mitään tarvetta jäljittää ääniä tai kuunnella tietynlaisia ääniä. Niin hyvin kuin voit, avaa mielesi vastaanottavaiseksi kaikista suunnista kantautuvien äänien tiedostamiselle – äänien, jotka tulevat läheltä, äänien, jotka tulevat kaukaa, äänien, jotka tulevat edestä, takaa, sivuilta, yläpuolelta tai alapuolelta. Avaudu sinua ympäröivälle äänien maailmalle. Ole tietoinen selvästi kuuluvista äänistä ja hiljaisemmista äänistä, huomaa tauko äänien välissä, huomaa hiljaisuus.
4. Niin hyvin kuin voit, tiedosta äännet vain aistimuksina. Kun huomaat *ajattelevasi* ääniä, suuntaa tietoisuutesi uudelleen äänten aistittaviin ominaisuuksiin (korkeuteen, sointiin, kovuuteen ja keston), mieluummin kuin äänten merkityksiin ja viittauksiin.
5. Kun huomaat, että tietoisuutesi ei enää ole suunnattu sen hetkisiin ääniin, tunnista hellästi, missä mielesi on liikkunut ja viritä sitten tietoisuutesi takaisin ääniin, siihen kun ne yhdessä hetkessä syntyvät ja katoavat toiseen.
6. Äänien tiedostaminen voi olla erittäin hyödyllinen harjoitus itsessään, tapana laajentaa ja avartaa tietoisuutta riippumatta siitä, edeltääkö harjoitusta fyysisten tuntemusten tiedostamisharjoitus tai seuraako harjoitusta ajatusten tiedostaminen, kuten nyt tässä.
7. Kun olet valmis, päästä tietoisuus äänistä menemään ja suuntaa huomiosi uudelleen niin, että kohteenasi ovat nyt ajatukset mielessä olevina tapahtumina. Kuten äänien kohdalla olit tietoinen mistä tahansa äänestä, joka syntyi, kehittyi ja katosi, niin siirrä nyt huomiosi ajatuksiin, jotka tulevat mieleen samalla tavoin kuin äännet – pane merkille ajatusten synty, keskitä huomio ajatuksiin, kun käyvät mielessä ja lopulta katoavat. Ei ole mitään tarvetta yrittää saada ajatuksia tulemaan ja menemään. Anna niiden vain syntyä luonnollisesti samalla tapaa kuin äännetkin syntyivät ja häipyivät.
8. Joidenkin mielestä on avuksi, jos siirtää huomion mielessä oleviin ajatuksiin siten kuin ajatukset heijastettaisiin valkokankaalle elokuvateatterissa. Istut alas, katsot valkokangasta, odotat, että ajatus tai kuva syntyisi. Kun niin käy, kiinnität huomion siihen sen ajan, kun se näkyy kankaalla ja sen kadotessa päästät siitä irti.

TAPOJA, JOILLA VOIT NÄHDÄ AJATUKSESI TOISIN

Tässä on muutamia tapoja, joilla voit menetellä ajatustesi kanssa:

1. Katso vain ajatustesi tulemistä ja menemistä tuntematta tarvetta seurata niitä.
2. Suhtaudu ajatukseesi mielessä tapahtuvana asiana, ei tosiasiana. Saattaa olla totta, että se esiintyy usein muiden tunteiden kanssa. On houkuttelevaa ajatella sen olevan totta. Mutta silti on sinun päätettävissä, onko se totta ja kuinka haluat käsitellä sitä.
3. Kirjoita ajatuksesi paperille. Tämä auttaa sinua näkemään ne vähemmän tunteellisella ja lannistavalla tavalla. Myös tauko ajatuksen saamisen ja sen kirjaamisen välissä voi antaa sinulle hetken aikaa pohtia sen tarkoitusta.
4. Kysy itseltäsi seuraavat kysymykset: Juolahtiko tämä ajatus vain mieleeni automaattisesti? Sopiiko se yhteen tilanteen tosiasioiden kanssa? Onko siinä jotain, minkä voin kyseenalaistaa? Kuinka olisin ajatellut sitä joku toinen kerta toisenlaisessa mielentilassa? Onko muita vaihtoehtoja olemassa?
5. Eriyisen vaikeiden ajatusten kohdalla voi olla avuksi tarkastella niitä uudelleen harkitusti, tasapainoisena, avoimin mielin osana istumaharjoitusta: Anna ”viisaan mielen” kertoa näkökulmansa.

RUSINAHARJOITUS

(Aiemmin kuvattuun olemisen mielentilaan haetaan kosketusta tämän harjoituksen avulla).

Ohje: ”Kierrän luokan ja annan teille jokaiselle jotakin”(voi olla melkein mikä hedelmä tahansa, mutta monesti käytetään rusinaa, koska sitä yleensä syödään ajattelematta, ikään kuin hotkien monta kerralla, ilman, että siihen kiinnitettäisiin erityistä huomiota).

”Haluaisin teidän nyt keskittyvän. Kuvitelkaa, että olette juuri tulleet Marsista, ettekä ole koskaan eläissänne nähneet mitään senkaltaista.

Huom. Jokaisen lauseen välissä on vähintään kymmenen sekunnin tauko ja ohjeet kerrotaan asiallisella tavalla, harkitun hitaalla tahdilla, ja luokkaa pyydetään tekemään seuraavaa:

Ota yksi näistä ja pidä sitä kämmenessäsi tai etusormesi ja peukalon välissä. (tauko)

Kiinnitä huomio sen näkemiseen. (tauko)

Katso sitä tarkoin, kuin et koskaan olisi nähnyt sellaista aikaisemmin. (tauko)

Kääntelee sitä sormissasi. (tauko)

Tunnustele, miltä se tuntuu sormissasi. (tauko)

Tarkastele kohtia, joihin valo osuu... tummia kuoppia ja kurttuja. (tauko)

Silmäile jokaista kohtaa, kuin et koskaan olisi nähnyt sellaista aikaisemmin. (tauko)

Ja jos kesken kaiken mieleesi juolahtaa sellaisia ajatuksia, kuten ”mitä ihmettä me olemme tekemässä” tai ”mikä tämän tarkoitus on” tai ”en pidä tästä” huomaa ne vain ajatuksina ja siirrä tietoisuutesi takaisin rusinaan (tauko)

Ja nyt haista rusinaa, vie se ja pidä sitä nenäsi alla ja jokaisella sisään hengityksellä huomaa tarkasti sen tuoksu. (tauko)

Ja katso nyt sitä uudelleen. (tauko)

Ja vie rusina nyt hitaasti suutasi kohti, ehkä huomaat, kuinka kätesi ja käsivartesi tietävät tarkoin, mihin viedä se, saatat huomata veden herahtavan kielellesi sen lähestyessä. (tauko)

Laita sitten hellästi rusina suuhusi, huomaa, kuinka se ”vastaanotetaan”, tutki aistimuksiasi purematta rusinaa. (tauko)

Ja kun olet valmis, puraise sitä hyvin tietoisesti ja huomaa sen maku. (tauko)

Pureskele hitaasti, ... huomaa suusi syljeneritys, ... rusinan rakenteen muutos. (tauko)

Kun tunnet olevasi valmis nielaisemaan, katso(/kuulostelee), voitko ensin havaita lähestyvän aikomuksen niellä, niin että jopa se on tietoisesti koettu ennen kuin varsinaisesti nielet.

(tauko)

Lopuksi katso(/kuulostelee), voitko seurata rusinan nielemisestä aiheutuvia tuntemuksia, tunne kuinka se liikkuu alas vatsaasi, ja huomaa myös, että kehosi on nyt täsmälleen yhden rusinan verran painavampi”.

KÄVELYMEDITAATIO

1. Etsi rauhallinen paikka, missä voit kävellä edestakaisin tarvitsematta mieltä, näkeekö joku sinut. Voit olla ulkona tai sisällä.
2. Seiso kävelyreitillä toisessa päässä jalat vierekkäin 10 tai 15 sentin päässä toisistaan. Älä lukitse polviasia, jotta voit hellästi joustaa niitä. Anna käsiesi roikkua rennosti sivuillasi tai pidä käsiä löyhästi yhdessä vartalosi edessä. Suuntaa katseesi pehmeästi eteenpäin.
3. Siirrä huomiosi jalkapohjiisi. Tunne fyysiset aistimukset jalkojen kosketuksesta lattiaan ja vartalon painon välittymisestä lattiaan säariesi ja jalkateriesi kautta. Voi olla avuksi, jos joustat kevyesti polvista muutaman kerran saadaksesi selvemmän kuvan aistimuksista jaloissasi.
4. Kun olet valmis, siirrä paino oikealle jalalle, huomaa fyysisten tuntemusten muutokset jaloissasi, kun vasen jalka ”tyhjenee” ja koko keho on oikean jalan varassa.
5. Kun vasen jalka on ”tyhjä”, anna vasemman kantapään nousta hitaasti lattiasta, huomaa samalla tuntemukset pohjelihaksissasi. Jatka, kunnes olet nostanut koko vasemman jalkaterän lattiasta niin, että enää varpaat koskettavat lattiaa. Huomaa fyysiset tuntemukset jaloissa, nosta hitaasti vasemman jalan varpaatkin lattiasta. Ojenna varovasti polvesta eteenpäin, tunne jalkaterä ja sääri, kun ne liikkuvat ilmassa. Laske kanta lattiaan. Anna loput jalkapohjastasi koskettaa lattiaa, kun siirät painon vasemmalle jalalle. Huomaa voimistuneet tuntemukset vasemmassa jalassa oikean jalan ”tyhjentyessä” ja oikean kantapään noustessa lattiasta.
6. Kun paino on kokonaan vasemmalla jalalla, anna oikean jalkaterän nousta ja ojenna jalkaa hitaasti eteenpäin. Huomaa fyysisten tuntemusten muutokset jaloissa tehdessäsi niin. Keskitä huomiosi oikeaan kantapäähän, kun se koskettaa lattiaa. Siirrä paino oikealle jalalle, jalkapohja on hellästi takaisin lattiassa. Huomaa vaihtuvat fyysiset muutokset kummassakin jalassa.
7. Liiku tällä tavoin hitaasti kävelyreitillä päästä toiseen, huomaa erityisesti tuntemukset jalkapohjissa ja kantapäissä, kun ne koskettavat lattiaa ja tuntemukset lihaksissa, kun jalka heilahtaa eteenpäin.
8. Kun olet kävelyreitillä lopussa, käänny hitaasti ja huomaa liikkeiden kirjo, minkä vartalosi käy läpi muuttaessasi suuntaa. Jatka kävelyä.
9. Kävele näin edestakaisin, ole tietoinen niin hyvin kun voit, fyysisistä tuntemuksista jaloissa ja jalkaterien kosketuksesta lattiaan. Pidä katse suunnattuna pehmeästi eteenpäin.

10. Kun huomaat mielesi lähteneen harhaillemaan pois tietoisesta kävelystä, tuo hellästi huomio takaisin jalkojen tuntemuksiin, käytä tuntemuksia jalkaterän kosketuksesta lattiaan ankkurina nykyhetkeen, aivan kuten käytit hengitystä istumameditaatiossa.
11. Jatka kävelemistä 10 - 15 minuuttia tai pidempään, jos haluat.
12. Kävele alussa hitaammin kuin yleensä, anna itsellesi parempi mahdollisuus olla täysin tietoinen kävelyn tuntemuksista. Kun tunnet olosi mukavaksi kävellessäsi hitaasti ja tietoisesti, voit kokeilla vauhdin lisäämistä normaaliksi kävelyvauhdiksi asti tai vielä sitäkin nopeammaksi. Jos tunnet itsesi erityisen levottomaksi, voi olla avuksi aloittaa kävely tietoisesti nopealla vauhdilla, ja hidastaa vauhtia sitä mukaa, kun rauhoitut.
13. Niin usein kun voit, siirrä sama tietoisuus kuin kävelymeditaatiossa normaaliin, jokapäiväiseen kävelemiseen.

KOLMEN MINUUTIN -HARJOITUS HENGITYKSEEN KESKITTYMISEEN

- Perusohjeet -

1. TIETOISUUS

Siirrä itsesi tähän hetkeen ottamalla harkitusti suora ja arvokas asento. Ehkä ojentautuen ylöspäin niin, että tunnet olevasi ryhdikäs ilman, että jännität lihaksiasi liikaa. Jos mahdollista, sulje silmäsi. Kysy sitten hiljaa mielessäsi:

”Mitä koen juuri nyt... ajatuksissani... tunteissani.. ja fyysisissä tuntemuksissani? Mitkä ovat tuntemukseni kehossa?”

Anna itsellesi n. minuutti aikaa niin, että saata vastauksia näihin kysymyksiin antaen vastausten nousta itsestään, pakottamatta itsesi mihinkään.

Tunnista ja rekisteröi kokemasi, olipa se miellyttävä tai epämiellyttävä, tai sitten hyvin vähäinen tai neutraali arvostelematta sitä mitenkään, muuttamatta sitä miksikään.

2. KESKITTÄMINEN

Suuntaa sitten lempeästi koko huomiosi hengitykseen, jokaiseen sisään hengitykseen ja jokaiseen uloshengitykseen, kun ne seuraavat toinen toistaan. Tarkkaavaisuutesi suuntautuu näin johonkin kohtaan oman hengityksesi ympärillä, mikä tuntuu sinusta sopivalta tai miellyttävältä kohdalta. Voit käyttää hengitystäsi tai valitsemaasi kohtaa ankkurina, joka auttaa sinua virittäytymään tietoisuuden ja tyyneyden tilaan.

3. LAAJENTUMINEN

Annat sitten tietoisuutesi hitaasti ja rauhallisesti laajentua ankkuripisteen ympärillä olevan kehon osiin, esim. rintakehään, selän alueelle, lantioihin, kasvoihin jne. ja myös siihen kohtaan, jonka päällä istut, seisot tai lepää. Annat tietoisuuden laajentua ilmaan, jota hengität, tilaan, jossa olet, sen ympärillä olevaan maisemaan ja sen yksityiskohtiin kuten kasveihin, kiviin, eläimiin, tai jos haluat vieläkin laajemmalle, esim. koko rakennukseen, siellä oleviin ihmisiin, koko kaupunkiin, valtioon tai maanosaan. Ja sitten kun olet valmis, palaat normaaliin toimintaasi, avaat silmäsi ja normaali vireystila palautuu.

HENGITYKSEEN KESKITTÄMINEN –harjoitus

Hengitykseen keskittyminen tarjoaa tavan sulkea automaattiohjaustilan ja palautua nykyhetkeen.

”Koska harjoitus on lyhyt ja haluamme tulla tähän hetkeen nopeasti, niin ensimmäiseksi otamme tietynlaisen asennon... rentoutuneen, arvokkaan, selkä suorana, mutta ei jäykkänä, annamme kehomme ilmaista hereillä oloa ja läsnäoloa.”

”Nyt sulkekaa silmäanne, jos se tuntuu mukavalta, ensimmäinen askel on olla hyvin tietoinen siitä, mitä tunnet ja koet juuri nyt. Tule tietoiseksi siitä, mitä mielessäsi liikkuu; mitä ajatuksia päässäsi pyörii? Nyt, niin hyvin kuin voit, ainoastaan huomaa ajatukset *ajatuksina*... Huomaa ne ja pane merkille tässä hetkessä esiin nousevat tunteet... erityisesti huomaat epämukavat ja –miellyttävät tunteet. Sen sijaan että yrität sulkea niitä pois, tunnista ne, sanot ehkä ”niin, tässä ollaan, nyt siis on näin”. Toimi samalla tavoin kehon tuntemusten kanssa... tunnetko jännittymistä, sulkeutumista tai jotain muuta? Ja taas, ole siitä tietoinen, yksinkertaisesti vain pane merkille tuntemukset. Selvä, nyt siis on näin”.

”Nyt meillä on käsitys siitä, mitä on juuri nyt meneillään. Olemme kytkeneet automaattiohjauksen pois päältä. Seuraava askel on koota tietoisuutemme keskittymällä yhteen asiaan – hengityksen kulkuun. Nyt todella kokoamme itsemme, kiinnitämme huomion vatsan liikkeisiin, kuinka vatsa nousee ja laskee hengityksen mukaan... käytämme minuutin tai pari keskittymällä *vatsan* liikkeisiin... hetki hetkeltä hengityksen mukana, niin hyvin kun voimme. Niin että tiedät, milloin ilmaa virtaa sisään ja tiedät, milloin ilma virtaa ulos. Kiinnitä huomiosi vatsanseudun liikkeisiin... kokoa itsesi, käytä hengitystä ankkurina läsnä olemiseen.”

”Olemme koonneet itsemme jossain määrin ja nyt kolmantena askeleena sallimme tietoisuutemme laajentua. Olemme tietoisia hengityksestä, mutta myös kehostamme kokonaisuudessaan. Tunne kehosi kokonaisuudessaan, myös mahdolliset kireydet tai muut tuntemukset liittyen hartioihin, niskaan, selkään tai kasvoihin... tunne hengittäessäsi kuin koko kehosi hengittäisi. *Tunne kokonaisuus hieman pehmeämmässä... laajentuneessa tietoisuudessa.*”

”Sitten kun olet valmis, anna silmiesi avautua.”

”Onko mitään kysyttävää tai kommentoitavaa liittyen äskeiseen?”

HENGITYKSEEN KESKITTYMISEN KÄYTTÄMINEN

- Laajemmat ohjeet -

Kun sinua vaivaa jokin ajatuksissa tai tunnetasolla:

1. TIETOISUUS

Tarkkaile – keskitä huomiosi sisäisiin tuntemuksiisi ja pane merkille, mitä on meneillään ajatuksissasi, tunteissasi ja fyysisissä tuntemuksissasi.

Kuvaile, tunnista, nimeä – pue kokemasi sanoiksi, esim. sano mielessäsi ”suuttumuksen tunne on heräämässä” tai ”itsekkriittiset ajatukset ovat täällä”.

2. HUOMION UDELLEENSUUNTAAMINEN

Kiinnitä hellästi koko huomiosi hengitykseen.

Seuraa hengitystä koko sen matkan ajan.

Koeta huomata ”mielesi perukoilla” ”Hengitän sisään...hengitän ulos” tai laskea ”Sisään hengitys yksi... uloshengitys yksi, sisään hengitys kaksi... jne.”

3. HUOMION LAAJENTUMINEN

Anna huomiosi laajentua koko kehoosi – erityisesti mahdollisiin epämukavuuden, jännityksen tai vastustuksen tuntemuksiin. Jos näitä tuntemuksia on, siirrä tietoisuutesi niihin ”hengittämällä sisään niihin” sisään hengityksellä. Hengitä ulos niistä tuntemuksista, pehmene ja avaudu uloshengityksen aikana. Sano itsellesi uloshengityksen aikana ”Kaikki on kunnossa. Oli mikä oli, kaikki on kunnossa. Anna minun tuntea se.”

Tiedosta asentosi ja kasvojesi ilme.

Niin hyvin kuin voit, ota tämä laajentunut tietoisuus mukaan päiväsi seuraaviin hetkiin ja tekemisiisi.

AJATUKSET EIVÄT OLE TOSIASIOITA

Ajatuksemme voivat vaikuttaa voimakkaasti siihen, miten tunnemme ja mitä teemme. Nuo ajatukset käynnistyvät yleensä melko automaattisesti. Tulemalla tietoisiksi yhä uudelleen ja uudelleen ajatuksista ja kuvitelmista, joita mielessä liikkuu ja päästämällä niistä irti, ja palauttamalla huomio hengitykseen ja nykyhetkeen, on mahdollista saada etäisyyttä ajatuksiin ja laittaa ne oikeisiin mittasuhteisiin. Tämä voi auttaa meidät näkemään, että voi olla muitakin tapoja ajatella eri tilanteista. Se vapauttaa meidät vanhojen ajatusmallien tyranniasta, ajatusmalleista, jotka juolahtavat automaattisesti mieleen. Mikä tärkeintä, saatamme lopulta tajuta ”luissa ja ytimissäkin”, että kaikki ajatukset ovat vain mielessä tapahtuvia asioita (mukaan lukien ajatukset, jotka sanovat, ettei näin ole), että ajatukset eivät ole faktaa ja että me emme ole yhtä kuin ajatuksemme.

Ajatukset ja kuvitelmat voivat antaa usein vihjeen siitä, mitä syvällä sisimmässä on meneillään, voimme ”saada otteen siitä” niin, että voimme tarkastella sitä useista eri näkökulmista. Perehtymällä omaan ”top ten” –listaan piintyneistä, automaattisista, haitallisista ajattelumalleista voimme tulla helpommin tietoisiksi ja muuttaa prosessia, joka johtaa mielialan laskemiseen.

Erityisen tärkeää on tiedostaa sellaiset ajatukset, jotka saattavat vesittää ja heikentää harjoitusta, kuten ”Ei ole mitään järkeä tehdä tätä” tai ”Tästä ei ole kuitenkaan mitään apua, joten mitä hyödyttää?” Sellaiset pessimistiset, toivottomat ajatusmallit ovat depressiotilan yksi tyypillisimmistä piirteistä sekä yksi pääasiallisista syistä, jotka estävät meitä toimimasta niin, että pääsisimme irti sellaisista tiloista. Siitä syystä on erityisen tärkeää tunnistaa sellaiset ajatukset ”negatiiviseksi ajatteluksi” eikä automaattisesti luopua yrityksistä käyttää parempia keinoja muuttaaksemme tapaamme tuntea.