

KEHOMEDITAATIO

Tahtoessamme tulla tiedostamaan tunteitamme, ajatuksiamme ja motiivejamme eli tahtoessamme lisätä itsetuntemustamme kehomeditaatio on erittäin oivallinen ja helppo menetelmä. Se on kaikkien ulottuvilla ja omaksuttavissa kohtuullisen vaivattomasti.

Kehomeditaatiolla tarkoitan tässä yhteydessä eräänlaista tietoisuuden huomiokyvyn kohdistamista kehon aistimuksiin. Tarkoituksena on lisätä tietoista läsnäoloa kehossa tullen yhä enemmän ja enemmän tuntemaan ja tiedostamaan erilaisia tuntemuksia ja aistimuksia. Käytännössä tämä tapahtuu ehkä parhaiten istumalla aivan tavallisessa tuolissa, jossa on selkänoja. Tarkoitus on löytää mahdollisimman rento ja vaivaton asento, jossa kuitenkin selkäranka ja niska olisivat mahdollisimman suorassa asennossa. Seuraavaksi keskitetään huomiokyky johonkin tiettyyn asiaan, vaikkapa hengityksen seuraamiseen tai johonkin tiettyyn kehonosaan.

Kun huomiokyky on saatu kohdistetuksi ja keskitetyksi, aletaan siirtää sitä kehoa pitkin edeten järjestyksessä aloittamastamme paikasta toiseen. Tämä tapahtuu "liukumalla" kehon aistimuksessa, joka tarkoittaa tuntemusta kehostamme. Tavoite on tuntea keho ja siinä tapahtuvat ja tuntuvat asiat ikään kuin sisältä päin. Tällöin tietoisuutemme tutkii ja valottaa kehomme tilaa kuin skanneri.

Silmät pidetään kiinni ja koetetaan olla ilman mitään mielikuvia, koska mielikuvia katsellessa tietoinen huomiokykymme osittuu; se hajaantuu eikä ole enää niin keskittynyt, ja siksi se ei ole enää niin tehokas saati voimallinen. Vaikka meditaatiota näin tehdessämme meillä onkin tavoitteita ja pyrkimyksiä, tarkoitus olisi silti olla joustava ja väkivallaton. Tulisi löytää tasapaino pyrkimisen ja periksi antamisen välillä. Aluksi se on vaikeaa, mutta työskenneltyämme jonkin aikaa se helpottuu, jolloin vapaudumme kohtaamaan uusia haasteita, joista hieman lisää tuonnempaan.

"Miksi tämä kehomeditaatio olisi mielekästä ja tärkeää?", kysyy heti erittelevä, kriittinen ja perusteluja kaipaava mielenosani.

Kehon aistimuksista tietoiseksi tuleminen on käytännön tasolla saavutettavaa itsetuntemusta parhaimmillaan. Tämä siksi, että kehossa tiedostettavat eli aistittavat tuntemukset ovat perustavanlaatuisia suhteessa tunteisiin, ajatuksiin ja toimintaan. Toisin sanoen tunteet, ajatukset ja toiminta moninaisissa keskinäisissä suhteissaan ovat koettavissa, tunnettavissa ja myös tunnistettavissa kehollisina ilmiöinä opittuamme paremmin lukemaan olemuksemme hienojakoisempaa kieltä.

Tämä edellyttää rentoutumista, joka meditaation avulla tapahtuu syvemmin kuin unen avulla sen vuoksi, että meditaatioissa olemme tietoisia, kun unessa taas olemme niin sanottuun valvetilaan verrattuna tiedottomia. Esimerkiksi tiedostamattomat jännitykset kehossamme eivät välttämättä poistu edes unen aikana saati sitten valveilla ollessamme elleimme jollakin tavoin harjoituta niiden tiedostamista. Vaikka unessa sitten kehomme kokonaan rentoutuisikin, heti herättyämme alamme kuitenkin käyttää kehoamme jännityksiä muodostavalla tavalla. Tarvitsemme tällöin uusia kehon ja mielen käyttötapoja, jotka eivät "sementoidu" kehoamme jännityksinä. Tässä mielessä kehomeditaatio on erittäin oivallinen kasvumme väline.

Kehonkäyttö ja mieli ilmenevät kehomeditaatioissa syvästi toisiinsa kietoutuneiksi. Voisi jopa sanoa, että keho on mielen ulkoinen ilmaus. Joka tapauksessa ajatuksien ja ajatuksista tietoisien mielenosamme avulla yritämme kontrolloida ja ohjata toimintaamme eli tunteitamme, aikomuksiamme ja uskomuksiamme. Sen avulla myös käsitteellistämme asioita, sisäisiä tilojamme ja kokemuksiamme, rakennamme maailmakuviamme ja uskomusjärjestelmiämme, olemme kielen

ja puheen tasoilla yhteydessä kanssaihmiisiin, säätelemme ilmaisuamme, ilmaisemme ja tukahdutamme tunteitamme eli eräällä tavalla "sementoimme" kehoamme, jne.

"Onko tässä kaikki?", kysyy taas etsivä ja epäilevä mieli. Ei ole. Kehon aistimusten takana on hiljaisuus. Tämä hiljaisuus itse asiassa on ikään kuin valkokangas, jolle kehon aistimusten kautta realisoituvat eli syntyvät tunne, ajattelu ja motivaatio – maailmamme heijastuvat suureksi elämän draama-komediaksi. Tai sitä voisi ajatella vanhan vertauksen mukaan kirkaaksi taivaaksi, joka mahdollistaa erilaisten pilvien ja säätilojen ilmentymisen. Hiljaisuuteen kuljetaan meditaation kautta. Tällä kehomeditaatiotiellä tulee meidän läpäistä kaikkia noita aiemmin puhuttuja tunne-, ajattelu- ja motivaatio -kerroksia matkatessamme kohti ydintä, hiljaisuutta.

Seuraavassa kuvassa 1 havainnollistan tekstissä puhuttua asiaa.



Kuva 1. Toiminta ja käyttäytyminen ovat olemisemme uloin osa, joka on vahvasti kytköksissä sisäisempiin, mutta vielä pinnallisiin ajatuksiin ja tunteisiin. Nämä kolme muodostavat keskinäisen vaikutusverkoston palautekytkentöineen. Tämä tarkoittaa, että toiminta saa aikaan tunteita ja ajatuksia, ajatukset saavat aikaan toimintaa ja tunteita sekä tunteet saavat aikaan ajatuksia ja toimintaa. Tätä kuvaavat nuo kuvan monet nuolet. Vasta tämän jälkeen tulee sosiaalinen ulottuvuus, joka on alisteista kaikille näille kerroksille meissä. Tosin tämän päivän sosiaalisuutta korostavissa konstruktivistisissa maailman ja ihmisen -selitysmalleissa asioita painotetaan hieman eri tavoilla. Yhtä kaikki kaikkien tällaisten järjen tason seipiteiden takana on kuitenkin kehonaistimus, jossa perimmäiset tunteet ja toimintaimpulssit ovat tunnettavissa ja aistittavissa. Vasta tämän taustalta löytyy kokemuksellinen hiljaisuus, joka on kaikkia noita ulkoisia kuoria perustavampi. Hiljaisuus on portti meidän sisäisyytemme syvyydessä.

Kehomeditaatioprosessi on siis erilaisten olemustemme kerrosten läpäisyä matkalla kohti hiljaisuutta, syvää keskusta meissä. Matka alkaa toiminnan eli käyttäytymisen tasolta meditaation harjoittamisena ja etenee hitaasti läpi ajatusten, tunteiden ja kehonaistimusten. Tällä matkalla tulemme tuntemaan olemuksemme erilaisia puolia, kohtaamaan uutta ja erityisesti kohtaamaan vanhaa meissä. Tämä vanhan kohtaaminen on sisäämme haudattujen asioiden käsittelyä, läpielämistä, suremista ja lopulta niistä luopumista.

Näin ajatellen meditaatioissa on siis kyse eräänlaisesta surutyöstä. On olemassa vanha sanonta, että "sen minkä taakseen jättää, sen edestään löytää." Meditaatio onkin keskenjääneiden ilojen ja surujen läpielämistä, itkua ja naurua, kunnes tyyntyminen alkaa sarastaa. Vasta tyyntyminen mahdollistaa hiljaisuuden ilmentymisen. Hiljaisuuden, joka sarastaessaan tuntuu niin tutulta ja kotoiselta, ja joka paljastuu tuossa sarastamisvaiheessaan kaiken taustalla alati olevaksi kankaaksi ja pilvettömäksi taivaaksi, kuten aiemmin sitä koetin kuvailla.

Meditaatioprosessi ei kuitenkaan lopu tähän vaan sarastaminen ja sitä seuraavat erilaisten tyyntymisen ja tasoittumisen vaiheet ovat oikeastaan eräänlainen alku. Meditaatiotie jatkuu tästä moniin suuntiin ja kullekin yksilöllisellä tavalla. Eräs tie voi olla vaikkapa Pyhä suhde –

meditaatioharjoitus, jossa meditoidaan pareittain istuen tuoleissa kasvojen ja silmät auki. Tämä on hyvin voimallinen harjoitus nostamaan esiin meissä mahdollisesti piilevät rajoitteet, joiden vähennettyä syvätason kontaktin ilmeneminen avautuu ja tällöin Kristus meissä näkee Kristuksen kanssaihmisessä.

Tyyntyminen ei myöskään tarkoita, että tunteet ja ajatukset täysin lakastuisivat ja katoaisivat. Joillakin voi käydä niin, mutta suuremmalla osalla meistä aivan tavallinen arkielämä alkaa avautua eräänlaisena ihmeenä, jota ihmetellen vain seuraa ja johon ottaa osaa aina kullakin hetkellä parhaaksi katsomallaan tavalla. Erilaiset aistimukset, tunteet, ajatukset, ideat ja toiminnot virtaavat meissä yhä edelleen, mutta eräällä tavalla puhtaampina. Tämä puhtaus johtuu kehomeditaation kautta saavuttamastamme itsetuntemuksen eli näiden kehon aistimusten, tunteiden, ajatuksien ja motivaatioidemme, ja tärkeimpänä hiljaisuuden tiedostamisen lisääntymisestä, sekä kaikkien näiden ehdottomasta hyväksymisestä.

Annamme siis elämän virrata meissä, kuten sen kuuluu meissä virrata antaen meille erilaisia tunteita ja ajatusvirikkeitä, jotka ohjaavat toimintaan tai toimettomuuteen. Mitä vahvemmin tiedostamme nämä virikkeet ja niihin liittyvät syvemmän tason tekijät, sitä mielekkäämmin voimme tehdä valintojamme niiden suhteen. Vaikka hyväksymmekin kaikki meissä tapahtuvat ilmiöt, ei se tarkoita silti, että meidän tulisi toteuttaa kaikki meissä ilmenevät virikkeet. Ei ollenkaan näin, vaan lisääntyneen tiedostamisen kautta voimme valita ehkä paremmin perustaen valintamme väkevöityneempään itsetuntemukseemme.

Kaikki tämä toki vain niin kauan, kuin valitseminen tuntuu meistä mielekkäältä. Nimittäin mitä enemmän antaudumme hiljaisuudelle meissä, sitä vaivattomammaksi elämämme muuttuu. Näin myös valitseminen alkaa vähitellen menettää merkitystään, sillä olemme tahtoneet tehdä lopulta ainoan tärkeän valinnan: olemme tahtoneet antautua ja mukautua paljon meitä laajemman ja viisaamman hiljaisuuden ohjaukseen ja tahtoon. Sitten meille näytetään, että itse asiassa onkin olemassa vain yksi tahto; ja tämä tahto tapahtuu jo aina. Kaikki on jo valmista. Ja tämä kaikki on hyvää.

Vähitellen olemme tulleet matkallamme meren pintavaahdon alle. Huomaamme, että meri onkin käsittämättömän laaja, syvä ja avara. Aiemmin luulimme sen olevan vain pintakuohuja ja tyrskyjä, mutta nyt sarastaakin koko tuon käsittämättömän meren laajuus ja hiljaisuus jossain tajuntamme syövereissä. Me kaikki yhdessä olemme tuo meri; tuo laaja ja käsittämätön rakkauden meri. Ja sen hiljaisuus on Jumala meissä.

Teksti: Toni Honkala 16.-19.4.2006