

Mindfulnessin asenteet

Minkälaisten linssien läpi katselee maailmaa, tai minkälaisten asenteen kautta läpi katsellen maailmaa - sitä voi harjoitella. Voi valita vaikka näistä seuraavista jonkun asenteen, jota lähtee harjottaan seuraavan viikon aikana erilaisissa tilanteissa.

LUOTTAMUS

Miltä tuntuisi suhtautua kaikkeen läsnäolevaan luottavaisena. Ilman mitään ennakkokäsityksiä. Toisaalta ennakkokäsityksistä, menneisyyden asioista luo mieli helposti tulevaisuuteen uhkakuvia, pelkoja. Niillä peloilla kun ei kuitenkaan oo ainakaan positiivisessa mielessä vaikutusta lopputulokseen. Olisiko hyvä asenne suhtautua. Jos läsnäolon kautta oppisi luottamaan siihen että löytää aina parhaan mahdollisen ratkaisun käsillä oleviin tilanteisiin. Pelosta ei synny kuitenkaan mitään hyvää tunnetta omaan toimintaan. Luottava suhtautuminen voisi olla tehokkaampi keino hyvän lopputuloksen saavuttamiseen.

HYVÄKSYNTÄ

Ei tarkoita luovuttamista, että antaisi asioiden olla - mikäli niille voi tehdä jotain. Mutta meillä kaikilla on paljon asioita, joille ei voida enää tehdä yhtään mitään, kuten menneisyyden tapahtumat - niille ei voi enää tehdä yhtään mitään. Jos asioille voi tehdä jotain niille tehdään.

Hyväksyntä on omien kokemusten, tuntemusten, aistimusten, ajatusten hyväksymistä. Sen sijaan että kieltäisi niiden olemassaolon. Sen sijaan että väittäisi totuudelle vastaan. Hyväksyntä tarkoittaa sitä, että päättää kokea, nähdä, sietää sekä ulkoista että sisäistä todellisuutta sellaisenaan - pakenematta, välttelemättä, vääristämättä, tai tuomitsematta. Päättää olla tietoisesti läsnä sille, mitä oikeasti on. Kun tämän hetken hyväksyy tällaisenaan, sen jälkeen voi päättää vasta sen, että toimiiko vai onko toimimatta. Mutta sen päätöksen voi tehdä aidosti vain tämän hetken todellisuuden pohjalta - silloin se on tarkoituksenmukaista ja omien arvojen ja tavoitteiden mukaista eikä automaattiohjattua.

On vaikeaa vaikuttaa sellaisiin asioihin, joiden olemassaolo kielletään.

UTELIAISUUS JA ALOITTELIJAN MIELI

Uteliaisuus kaikkea kohtaan. Minkälaisia ajatuksia on? Kun vaikka tarkkaillaan hengitystä ja keskitytään tähän hetkeen. Voi uteliaisuudella huomata ajatukset, joita mieli tietoisuuteen tuo. Ajatuksiinsa voi kuitenkin suhtautua uteliaasti, että mitä mieli tänään tarjoilee, tai millaisia tunteita tällä hetkellä just koetaan. Tutustutaan niihin ilman ennakkokäsityksiä, ollaan uteliaita, ei tiedetä jo ennalta valmiiksi asioita. Millaisia tuntemuksia on kehossa. Myös toisten ihmisten kohtaamisiin voi viedä uteliasta asennetta, niin ettei jo ennakkoon ajattele että joku ihminen on tietynlainen, koska sillä monesti luo itselleen sitä todellisuutta, mitä ihminen voi tarjota näissä kohtaamisista. Se ei muuta sitä toista ihmistä, mutta se muuttaa sen oman suhtautumisen ja sitä kautta sen oman kokemuksen tilanteista. Jotka jää sitten helposti vaikuttamaan seuraaviin kohtaamisiin ja tilanteisiin.

Aamun ajatus mitä jännää tulee tapahtumaan voisi toimia paremmin kuin valmis stressiasetelma
- tosin sitä joutuu harjoittelemaan.

IRTIPÄÄSTÄMINEN

Irtipäästäminen kaikista, kaikenlaisista kokemuksista. Miellyttäviin ajatuksiin jää helposti ja mielellään kiinni. Esim. siinä metsä harjoituksessa jossa joutuu keksittyyn ruskeaan väriin ja vieressä oli kauniita keltaisia heiluvia keltaisia lehtiä, jotka saattoi paljon enemmän vetää puoleensa. Me harjoitettiin siinä kuitenkin mieltä olemaan siellä missä me haluttiin sen olevan. Se että me ei työnnetä sitä epämiellyttävää tai tylsää juttua pois mielestä, eikä me takerruta niihin mieltä miellyttävämpiin kokemuksiin. Se että opitaan sietämään molempia todellisuuksia yhtä lailla...

Oli kokemus sitten miellyttävä tai epämiellyttävä, ehkä se asenne siihen, että kaikki kokemuksen on ohimeneviä. Kaikki kokemuksia tulee ja menee, tilanteet tulee ja menee, ja opittaisiin ottamaan ne myös sellaisina kun ne sillä hetkellä on. Silloin ne miellyttävät kokemukset jää mieleen, muistiin tuomaan hyvää oloa. Vaikka me ei takerruta niihin, niin tottakai niitä hyviä muistoja saa jättää. Toisaalta kun siinä hetkessä eletään ne huonommatkin kokemukset, niin me päästään niistä myös irti. Muuten jos ne jää käsittelemättä siinä hetkessä, mennään vähän puolikkaalla fiiliksellä, kielletään ehkä osa kokemuksesta. Monesti ne jää silloin häiritsemään mieltä pidempään. Kun silloin että koettais asiat sellaisenaan kun ne on ja sillä hetkellä kun ne meille vastaan tulee.

TUOMITSEMATTOMUUS

Anna kaiken olla just sellasta kun se on. Just sellasta, kun ihmiset, kokemukset tai mitkä vaan asiat. Miten ne ilmenee tässä hetkessä - ne vaan on. Ilman että niitä tarvii luokitella mitenkään. Niiden ei tarvi olla hyviä tai huonoja, tai miellyttäviä tai epämiellyttäviä. Tai helposti vaikka omaa hengitystä havainnoi taka-ajatuksella että hengitys on jotain sellaista mitä sen ei pitäisi olla. Että hengitys on liian pinnallista, tai se oma kokemus on jotenkin huono, että miksi ei pysty keskittymään hengitykseen tai miksi mieli seikkailee muualla. Jossain missä sen ei pitäisi olla. Mieli tekee niinkun se tekee, sitä ei tarvitse tuomita vaan pelkästään lempeästi ohjata sitä aina takaisin.

Aika paljon kaikenlaista arvostelua ja tuomitsemista omaa tekemistä kohtaan. Ne on niitä mielen tuomia lisää. Ja niistä on ehkä hyödyllistä opetella päästämään irti.

PYRKIMÄTTÖMYYS

Anna itsesi kokea mitä ikinä koetkin. Vain kokea. Niin ettei tarvitse kokemuksen kautta pyrkiä johonkin tai sen ei tarvitse tuoda minkäänlaisia tuloksia tai oikeestaan edes minkäänlaisia kokemuksia. Niin että olisit vaan joskus ilman minkäänlaista päämäärää tai tekemistä. Luopuisi sellaisesta näennäisestä tehokkuudesta. Mieli kuvittelee olevansa tosi hyvä silloin, kun se saa ihmisen kehon toimimaan tosi tehokkaasti ja huitomaan paikasta toiseen. Pyrkimättömyys - joskus voi olla vaan niin, ettei yritä yhtään mitään.

KÄRSIVÄLLISYYS

Me ollaan monesti kärsimättömiä siihen, että haluttaisiin jo elää jossain tulevaisuudessa. Oispa jo ilta, päästäis jo sinne, oispa jo sitä ja tätä ja oispa jo loma ja oispa tää jo ohi... Jos me eletään aina jossain tulevassa kärsimättömästi, niin tämä hetki menee meiltä ohi. Meillä on vaan tämä hetki, elä se täydesti. Olisiko mahdollista pysähtyä vähän useammin kuulostelevaan, mitä just nyt tapahtuu. Mitä just tämä hetki pitää sisällään. Että oppisi antamaan jokaiselle elämänsä hetkelle sen arvon joka sille kuuluu. Eikä ohittaisi oman elämänsä hetkiä.

YSTÄVÄLLISYYS

Millaista on olla ystävällinen muita ihmisiä kohtaan. Miltä se tuntuu? Mitä jos olisit ystävällinen itseäsi kohtaan? Voisiko se muuttaa jotenkin omaa käyttäytymistä tai omia kokemuksia. Niin että tukisit itseäsi kuin parasta ystävää, puhuisit itelles lempeästi, nätisti, kuten omalle ystävälle, omalle lapselle. Ei latistaen. Mitä jos koittaisit olla vähän ystävällisempi itselle. Myötätuntoisempi. Et arvostelisi tai tuomitsisi vaan suhtautuisit kannustavasti, tukien, ystävällisesti itseäsi kohtaan.

KIITOLLISUUS

Monet asiat elämässä huomaa vasta sitten kun ne menettää. Valitettavasti hyvä olo ja terveys on yksi näistä. Niitä ei välttämättä osaa arvostaa vielä silloin kun ne ovat läsnä. Me ei osata iloita terveydestä ennen kun se menee. Voidaan unohtaa iloita asioita joita ollaan osaksemme saatu. Kiitollisuutta voi kehittää, kun opettelee tunnistamaan ja huomaamaan erilaisia juttuja joista on kiitollinen. Ne voi olla ihan mitä vaan, tosi pieniä juttuja. kivat työkaverit, ihanat ystävät, aurinko, kivat maisemat, sade (sateella voi olla oma päivänsäteensä).

Mitä enemmän me tällaisia tunteita, kiitollisuutta koetaan niin sitä enemmän niitä kiitollisuuden aiheita meidän huomiokenttään ilmaantuu. Huomio kenttä jossa me havaitaan kiitollisuutta, se laajenee kun me käytetään sitä. Me ei huomata niitä asioita joihin me ei kiinnitetä huomiota.

