

Luopumisen taika

Et ehkä ole tullut ajatelleeksi, mutta luovumme ja päästämme irti erilaisista asioista lähes päivittäin.

TEKSTI: Leena Penmanen



Luopuminen on meille kaikille täysin luontaista ja arjessa irtipäästäminen tapahtuu hyvin tavallisten asioiden parissa. Kun siirrymme tapaamisesta toiseen, otamme seuraavan puhelun, kirjoitamme sähköposteja, niin päästämme joka kerta irti ja luovumme edellisestä.

On kuitenkin hyvä myös tietoisesti kehittää irtipäästämistä ja luopumista. Luopuminen luo tilaa uusille, sinulle merkityksellisille asioille. Tässä piilee sen taika: mitä sujuvammin kykenet päästämään irti vanhoista asioista, sitä enemmän sinulla on voimia uusille, sinulle merkityksellisille asioille.

Ja näin on myös ajatuksien kohdalla. Jäämme liian usein jumiin uuvuttaviin ajatuksiin ja tunnetiloihin, jotka eivät palvele meitä enää tässä hetkessä. Elämäsi tapahtuu kuitenkin vain nyt. Ainoastaan tässä hetkessä voit iloita, surra, rakastaa, oppia, kasvaa, tuntea ja kokea.

(Vanhasta) mukavuusalueesta luopuminen

Mitä jos määrittelisit mukavuusalueesi uudelleen. Ehkä se, mitä pidät nyt mukavuusalueena, onkin vain vanhaa, tuttua ja usein tällä tapaa turvallista, mutta koko ajan niin tylsän samanlaista. Itse käytän tästä sanaa tuttuusalue; tiedän joka kolkan, enkä löydä sieltä enää mitään uutta. Kasvu ja elämä eivät kuitenkaan tapahdu tällä alueella. Välillä tunnen, että vanhalla tuttuusalueella on jopa vaikea hengittää. Kuvainnollisesti tämä on laidun, josta kaikki ruoho on jo syöty ja kaikki ravinto kulutettu. Tuttuusalueesta tulee lopulta mielen vankila, jossa portit ovat kyllä auki, mutta et löydä rohkeutta astua niistä ulos. Uusi mukavuusalue onkin vanhan tuttuusalueen ulkopuolella - astuessasi ulos tutusta ja turvallisesta löydät vapauden ja tilan taas hengittää.

Miten harjoitat irtipäästämistä:

- 1) Ankkuroi itsesi hengitykseen, sillä se tapahtuu tässä hetkessä.
- 2) Vie huomiosi kehoon ja tutki, miltä ahdistus, pelko tai muut tunteet tuntuvat kehossa.
- 3) Tutki tunteita uteliaana riippumatta siitä, kuinka voimakkaita ne ovat. Tunteet voivat olla välillä tuskin havaittavia ja välillä taas raastavan voimakkaita.

Kun harjoitat irtipäästämistä toistuvasti, niin tunteet alkavat vähitellen hellittää. Jossain vaiheessa voit myös kiinnittää huomiosi mielessäsi risteileviin ajatuksiisi. Opit erottamaan vanhat kahlitsevat ajatukset ja huomaat, että ne eivät ehkä enää olekaan totta. Pystyt hieinan hellittämään ja kehosi tuntuu vähemmän jännittyneeltä. Olet päässyt hetkeksi uudelle mukavuusalueelle, jossa hengitys virtaa ja voit taas tehdä helpommin asioita, joita olit suunnitellut. Harjoita tätä päivittäin useamman kerran, sillä vanha polku vie sinut aina automaattisesti vanhalle tuttuusalueelle. Vain tulemalla tästä tietoisesti löydät mielesi ja tunteidesi kahleista pois väljemmille vesille, jossa on enemmän ravintoa ja tilaa.

Irtipäästäminen kautta kukoistamiseen

Uusi syntyy, kun vanha jää taakse. Harjoita irtipäästämistä havainnoimalla, kuinka uusi sisäänhengitys jättää taakseen edellisen sisäänhengityksen. Tämä yksinkertaisen totuuden voima jää meiltä usein huomaamatta ja ymmärtämättä. Et voi jäädä jumiin edelliseen sisäänhengitykseen tai kiirehtiä seuraavaan uloshengitykseen. Hengitys hengittää omaan tahtiin.

Tässä yksinkertaisessa mindfulness-MBSR-menetelmän harjoituksessa et harjoita hengitystä tai rentoutumista, vaan irtipäästämistä ja palaamista takaisin hengitykseen. Tämän harjoituksen voima toistettuna alkaa vähitellen kehittämään kykyäsi päästää irti arjen vaikeimmissakin tilanteissa. Opit palaamaan ja pysymään pidemmän aikaa uudella mukavuusalueella, jossa sinulla on mahdollisuus kukoistaa ja elää.

Opi irtipäästäminen voima

Ajatuksillasi on valtava voima sitoa ja lukita sinut vanhaan tuttuusalueeseen. Ne ikään kuin estävät sinua astumasta uudelle mukavuusalueelle, jossa on väljää ja vapaata. Ajatukset liittyvät usein siihen, miten näet itsesi suhteessa muihin ja omiin kykyihisi. Nämä ovat usein hyvin vanhoja ajatusmalleja, jotka perustuvat kokemuksiin, joita ei tässä hetkessä enää ole. Tutustumalla ajatuksiisi uteliaana heikennät niiden kahlehtivaa

voimaa. Huomaat ehkä myös, että jos yrität paeta niitä, ne takertuvat sinuun yhä tiukemmin ja pitävät sinut kiinni vanhassa tuttuusalueessa. ☘

LEENA PENNANEN
luennoi
Minä Olen messuilla
lauantaina 10.2.2018

KUVA: SHUTTERSTOCK

Mitä jos määrittelisit mukavuusalueesi uudelleen. Ehkä se, mitä pidät nyt mukavuusalueena, onkin vain vanhaa, tuttua ja usein tällä tapaa turvallista, mutta koko ajan niin samanlaista.