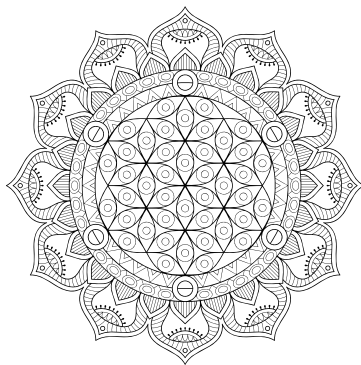


Riin Seema

# Meeleteadlikkus tööl ja puhkehetkedel



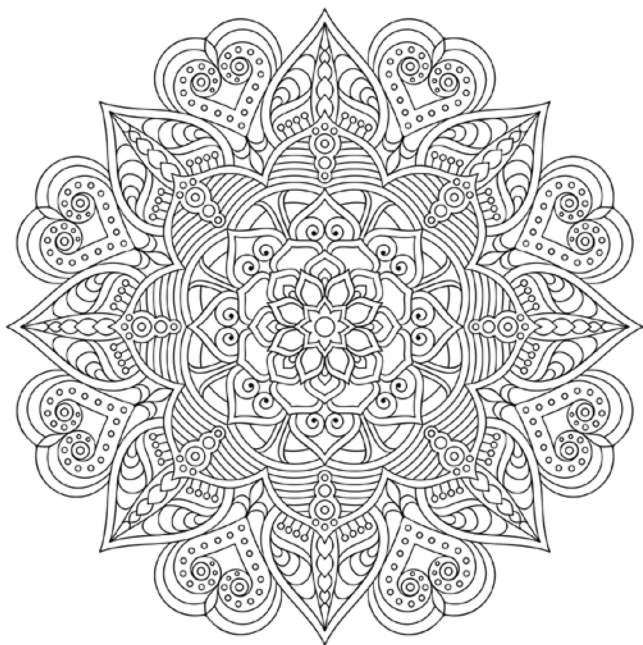
LIHTSAD HARJUTUSED,  
MIS AITAVAD SUL OLLA KOHAL  
SIIN JA PRAEGU



## Sisukord

- 5 Mis on meeletheadlikkus
- 11 Mida peaksid teadma enne, kui alustad meeletheadlikkuse praktiseerimisega
- 21 Kuidas leida kontakt praeguse hetkega
- 27 Meditatsioonide tüübid
- 33 Aktsepteerimine – hinnanguvaba suhtumine
- 37 Kindel pind – kontakt maaga
- 41 Hingamismeditatsioon
- 45 Ruum, õhk, taevas
- 49 Seismismeditatsioon
- 53 Istumismeditatsioon
- 57 Kõndimismeditatsioon
- 61 Kuulamismeditatsioon
- 65 Sõõmismeditatsioon
- 71 Tee- või kohvipaus
- 75 Lamamismeditatsioon
- 81 Meditatsioon füüsilise treeningu ajal
- 85 Vaatlemine
- 89 Kodutööd
- 93 Peatumine
- 97 Emotsioonid
- 103 Mõtted
- 109 Mida soovid teha enda elus iga päev?
- 110 Viited





Meeleteadlikkus kui praktika tähendab seda, et me pöörame teadlikult tähelepanu praegusel hetkel toimuvale, ilma sellele hinnangut andmata (Kabat-Zinn, 2005). See tähendab, et me taastame oma teadlikkuse üha uuesti ja uuesti ning toome tähelepanu fookuse praeguse hetke kogemusele, nii hinnanguvabalt ja avatud meelega kui võimalik.

Meeleteadlikkuse vastand on automaatne toimimine. See tähendab, et me ei teadvusta praeguse hetke kogemust või oleme oma kogemusest ja emotsioonidest nii haaratud, et kaob ära igasugune võimalus valida, kuidas antud olukorras reageerida.

Meeleteadlikkuse puhul on oluline aspekt kohalolek siin ja praegu. Siin ja praegu saab olla kohal aga vaid siis, kui me märkame enda sees ja ümber toimuvat. Selles on meile abiks meie meeled: silmad, kõrvad, suu, nina, nahk ja kehatunnetus. Just erinevate meelte kaudu saame olla kontaktis praeguse hetke kogemusega ja suunata oma tähelepanu ehk olla meeletheadlikud.

Erinevate uuringute tulemused on näidanud, et meeletheadlikkuse taset saab suurendada teadliku praktiseerimisega. Nii tekivad inimese ajus muutused juba paar kuud pärast regulaarset harjutamist. Tähelepanu koondamise harjutusi

järjepidevalt korrates muutub tähelepanu fookustamine mõne aja möödudes automaatseks ja siis pole enam taganemisteed. Kuid nii nagu ravimil, võivad ka meditatsioonil olla kõrvaltoimed. Mõõdukas mediteerimine on hea, kuid nagu spordi, toidu või arvutimängudega, võib ka sellega liiale minna.

Mis kasu on meeleteadlikkuse praktiseerimisest? Tööelus suurendab meeleteadlikkuse praktiseerimine avatust, teadlikkust ja tähelepanu detailide suhtes. Lisaks tõstab see töövõimet ja entusiasmi, muudab meid loovamaks, aitab paremini kohaneda, tõstab enesekindlust ja enesega rahulolu ning vähendab samal ajal stressitaset. Just seetõttu kasutatakse meeleteadlikkusel põhinevaid teraapiad ka depressiooni, ärevuse, sõltuvushäirete ja ka mitmete terviseprobleemide ravis.

Millised võivad olla aga meeleteadlikkuse harjutuste kõrvalmõjud, mis võivad kohati tunduda ebamugavad? Kuna meelerahuharjutused ei ole ainuüksi lõdvestusharjutused, ei pruugi nendega kohe kaasneda meele rahunemine. Mõnikord võib juhtuda hoopis vastupidi. Põhjus on selles, et teadveloleku harjutuste järjepideva praktiseerimise tulemusel suureneb meie teadlikkus oma meeles toimuvast. Vahel võib inimmeeles aga peituda nii

mõndagi üllatavat – nii positiivseid kui negatiivseid kogemusi, katkematu jada erinevaid mõtteid, tundeid ja aistinguid. Meeleteadlikkuse suurenedes saame teadlikuks paljudest seni alateadvuses olnud impulssidest – ka sellistest, mida ühiskond võib pidada hoopiski halvaks ja lubamatuks.

Seetõttu on väga oluline, et võtaksid meeletheadlikkust praktiseerima asudes oma meeles toimuva suhtes avatud ja hinnanguvaba vaatleja suhtumise ning tekitaksid distantsi oma mõtete, impulsside ja reaktsioonide vahele.

Kui sa seda teha ei suuda, võib meeles toimuva suhtes teadlikumaks saamine mõnikord olla lausa hirmutav. Seetõttu võid sa algul vajada oma vahetu kogemuse aktsepteerimisel toetava juhendaja, mentori või terapeudi abi, et saaksid jagada kogetut temaga. Abi võib olla ka heast ja toetavast sõbrast või sõpradegrupist, kellega koos harjutusi teha.

Mida enam harjutusi praktiseerid, seda paremini hakkad mõistma, et heaga kaasneb tavaliselt ka halb ning et olukorrad ja nendega kaasnevad emotsioonid on ajas muutuvad. Näiteks võivad sul mõne tähtsa sündmusega seoses vahelduda rõõm, uhkus, hirm, kurbus ja teised emotsioonid. Seetõttu on väga oluline mõista, kui tähtis on kohaneda uute olukordade ja üleskerkivate emotsioonidega ning et



iga positiivse asjaga kaasneb enamasti ka negatiivne. Suurem teadlikkus psüühikas toimuvast ja selle aktsepteerimine aitavad sul vähendada kalduvust anda hinnanguid ning pidada olukordi, inimesi või iseennast vaid heaks või halvaks.

Ole valmis sellekski, et meeltes toimuvast, erinevatest mõtetest ja emotsioonidest teada saamine võib tuua kaasa traumaatilised mälestused minevikust. Kui sa aga suudad hoida oma suhtumise mällu kerkivate kogemuste suhtes aktsepteeriva ja hinnanguvaba, on võimalik neid kogemusi ravida. Samas võib aktsepteeriva ja hinnanguvaba suhtumise ning teatud distantsi hoidmine olla alguses raske. Ka siis on abiks toetav juhendaja, kellega kogetut jagada.

Mida meeleteadlikumaks sa saad, seda teadlikumaks saad ka oma väärtustest. Kui need väärtused ei sobitu aga keskkonna väärtustega, võib see tekitada sinus sisemise konflikti või vajaduse oma käitumist muuta. Mõnikord võib see tekitada aga hoopis rahulolematuse hetkeolukorraga ja soovi seda muuta.

Mida enam suureneb sinu tähelepanelikkus enda ümber toimuva suhtes, seda enam kasvab ka võime märgata vastuolusid inimeste sõnade ja tegude ning ümbritsevate nõudmiste vahel. Lisaks võid sa hakata

mediteerimise tulemusel nägema senisest palju suuremat tulevikuvõimaluste valikut, mida pole varem endale teadvustanud või oled neid lausa eitanud. Ka see võib tekitada segadust, sest ootamatult tekib vajadus muuta oma seniseid seisukohti, mõnikord ka tunnistada oma eksimusi ja tegude mõju teistele. Kui me mõistame paremini oma käitumise ja tegude põhjuseid, mis võivad tagantjärele tunduda kohati üsna isekad, toob see omakorda kaasa ka suurema vastutuse.

Teadusuuringud on näidanud, et mõnel inimesel võib mediteerimise alustamine suurendada ärevust ja depressiooni, eriti kui seda alustatakse väga intensiivselt ja sobimatute harjutustega. Nii võib näiteks pikaajaline mediteerimisasendites istumine või seismine tekitada kehalisi pingeid. Sel juhul on jälle abiks väljaõppinud terapeudi toetus, eriti oluline on see psühholoogiliselt tundlikel inimestel.

Kuigi mitmed meeleteadlikkuse meditatsioonidel põhinevad teraapiad on töötatud välja lääne inimesele, on õpetuste juured siiski tugevalt seotud idamaade õpetuste ja budistlike uskumustega. Kuna idas mediteerivad kloostrites enamasti vaid mungad, ei saa neid tehnikaid üle võtta, kohandamata neid tänapäeva inimese keskkonna, elutempo ja meelelaadiga.



Seismismeditatsioon on üks lihtsamaid viise treenida oma keha. Selleks ei ole vaja teha ühtki kulutust, positiivse mõju saavutamiseks piisab vaid mõnest päeva jooksul teadlikult veedetud minutist töö juures, kodus, poes, trollipeatuses või ükskõik kus mujal. Seda harjutust on mugav teha paljajalu, aga saab teha ka kingadega. Kõrgetel kontsadel muutub jalgade asend ja raskuse, kuid samas on harjutus ka siis kasulik.

Harjutus aitab teadvustada kehaasendit, füüsilist vormi ja treenida meeletheadlikkust. Oma üllatuseks võid märgata, et sul tekib ootamatult soov kanda madalamaid ja jalasõbralikumaid kingi.

*Seisa, jalad õlgade laiuselt harkis, varbad ühel joonel. Tunneta jalataldu kontaktis maaga. Paljajalu olles jälgi, et keharaskus oleks jagatud enam-vähem võrdselt jalgade välis- ja siseküljele, kandadele ja varvastele. See aitab vältida põlvede lukustumist. Kui põlved on surutud jäigalt tahapoole, on need lukus. Kõrgetel kontsadel on põlvede lukustumine paratamatu.*

*Siiski saab ükskõik milliste kingadega tunnetada oma jalgu ja kingi ning lasta keharaskusel laskuda allapoole – maasse.*

Kuigi algul on seda raske meeles pidada, tasub seismismeditatsioonil jälgida, et ülakeha ei vajuks longu ja õlad längu. Seismise ajal saab kujutleda, et pea suund on ette ülesse, ülakeha justkui sirutuks taeva poole. Samal ajal ei ole lõug tõstetud üles, vaid on paralleelne maaga.

Kolmas oluline koht, mida seismismeditatsioonil jälgida, on vaagen. Vaagen on õige kehaasendi korral otse, mitte kallutatud ette ega taha. Et leida vaagnale tasakaaluasend, võib seda liigutada ette- ja tahapoole, et tunnetada, kus on keskpunk. Tähele tasub panna ka oma hingamist.

Kuna tänapäeval möödub suurem osa meie ajast istudes, on väga vähestel inimestel õige rüht. Seetõttu on paljudel sümmeetrilises asendis seismine väga raske. On üsna tavaline, et algaja suudab sellises asendis seista vaid minuti või paar.

Soovitan tekitada sellist seisangut igal võimalusel, kas või hetkeks – seisatud või peatud ükskõik kus kohas, et end hetkeks maandada.