

JOHAN AUTIO

# Mindfulness-meditaation ohjaamisesta kansainvälisessä koulussa

**Lukuvuonna 2015–2016 opetin mindfulness-meditaatiota filosofian valinneille opiskelijoilleni noin 10–15 minuuttia kerran viikossa YK:n kansainvälisessä koulussa New Yorkissa. Opiskelijoita oli kaikkiaan 34 neljään eri ryhmään jaettuina. He olivat 16–18-vuotiaita ja taustaltaan hyvin erilaisia, kuten tässä koulussa on tyypillistä. En osaa edes sanoa, kuinka monta kansallisuutta joukossa oli kaikkiaan. Monilla heistä on vähintään kaksi kansallisuutta, ja suurimmalla osalla on enemmän kuin yksi äidinkieli. Kaikki suuret uskontokunnat olivat edustettuina tässä ryhmässä (sikäli kuin näin on mielekästä sanoa). Mitä meditaatioharjoitukset tuovat filosofian opiskeluun?**

**L**ukuvuoden alkuun varasin noin kaksi oppituntia mindfulness-meditaation historian ja teorian perusteisiin tutustumiseen ja niistä keskustelemiseen. Alusta lähtien orientaatio oli kuitenkin harjoitepohjainen. Käytännössä opettaminen tapahtui niin, että kerran viikossa oppitunnin alussa käytimme 5–7 minuuttia varsinaiseen meditaatioon, jota ohjasin sanallisesti, joskin suurimman osan ajasta vallitsi hiljaisuus. Meditaation jälkeen keskustelimme kokemuksistamme: Harhailiko mieli? Millaisia tunteita kokemuksen kentässä esiintyi? Ja niin edelleen. Molemmat osatekijät – meditaatio ja keskustelu – ovat yhtä tärkeitä ja tarvitsevat toisiaan.

Valmistauduin mindfulness-meditaation ohjaamiseen varsin huolellisesti. Kävin MBSR-menetelmäkurssin ja sen jälkeen Mindful Schoolin järjestämän Mindful Educator Essentials -verkkokurssin. Kurssit tarjosivat teoreettisen pohjan ja menetelmällisten taitojen ohella myös itseluottamusta meditaation ohjaamiseen. Tärkeintä on ollut kuitenkin oma harjoitteluni. Alusta lähtien – ja alulla viittaan Jon Kabat-Zinnin perustamaan sekulaariin liikkeeseen – mindfulness-meditaation ohjaajalta on vaadittu teorian hallinnan lisäksi jokapäiväistä tai lähes päivittäistä henkilökohtaista harjoittelua. Tämä vaatimus on mielestäni perusteltu, eikä siinä tule tehdä kompromisseja.

Olin ollut kiinnostunut meditaatiosta jo vuosia. Kiinnostukseni ei ollut ainoastaan teoreettista, vaan hain keinoa käsitellä ahdistuneisuutta, joka oli vaivannut minua lähes koko elämäni ajan. Meditaatiosta on ollutkin huomattavasti apua. Siihen kuitenkin vaadittiin sekä teoreettista syventymistä että kurinalaista harjoittelua: pyrin harjoittelemaan 20 minuuttia aina aamuisin. Tukena käytin usein Headspace-nimistä sovellusta. Myös

meditaation ohjaamisessa sovelsin usein sillä oppimiani lauseita ja tekniikoita.

Oppilailta saamani palaute on ollut myönteistä. Vaikka meditaatioon kulunut aika oli paljon vähäisempi kuin filosofiaan perehtymiseen käytetty aika, keskustelu kuitenkin yhä usein kääntyy meditaatioon tavatessani keväällä 2016 valmistuneita oppilaitani. Ehkä näin käy siksi, että olin ainoa opettaja, jonka tunneilla meditaatiota harjoitettiin. Valitettavasti en tehnyt systemaattista kyselyä siitä, miten oppilaat kokivat harjoitukset, joten käsitykseni oppilaiden kokemuksista perustuvat enimmäkseen omiin tulkintoihini. Lyhyet keskustelut jokaisen meditaation jälkeen loivat kuitenkin käsityksen siitä, millaisia haasteita ja mahdollisuuksia meditaation harjoittamiseen tällaisessa kontekstissa sisältyy.

Meditaation vaikeudet ovat pitkälti yleisinhimillisiä. Jokainen, joka on yrittänyt meditoida edes viisi minuuttia elämässään tietää, että mieli on kovin rauhaton elementti. Meditaation mahdollisuudet ovat tietysti sen hankaluuksien kääntöpuoli: kun olemme tuomitsematta ja tietoisesti läsnä olemisen lakkaamattomassa kehkeytyksessä, voimme saavuttaa oivalluksen siitä, että olemme jo perillä, valmiita ja riittäviä.

On mahdotonta liioitella tämän yksinkertaisen oivalluksen voimaa ja radikaalisuutta nykykulttuurissamme, joka niin koulun kontekstissa kuin muuallakin korostaa kasvua, edistymistä, yrittämistä, voittamista ja saavuttamista.

Kouluympäristöön liittyvistä pulmista on syytä mainita ainakin valtasuhteen aiheuttama jännite. Itselleni oli vaikeata ohjata meditaatioharjoituksia esimerkiksi tilanteissa, joissa oppilas oli pettynyt saamaansa arvosanaan tai palautteeseen. Eripuraa oppilaan ja opettajan välillä voi toisinaan syntyä, eikä se ole pelkästään paha

## ”Meditaatio ei tarjoa ratkaisuja kysymyksiin, mutta tekee niistä omakohtaisempia.”

asia, mutta meditaation kaltaisessa herkässä tilanteessa se voi olla kompastuksena.

Kaikki oppilaat eivät tietenkään koe meditaatiota mielekkäänä. Kukaan ei kuitenkaan ollut varsinaisesti vastahankainen eikä kiusaantunut. Oman arvioni mukaan muutamat suhtautuivat meditaatioon lähinnä välinpitämättömästi.

Hyväksyvän tietoisuuden läsnäolon harjoittamista voi periaatteessa hyödyntää kaikessa moraalisesti hyväksyttävässä toiminnassa. Filosofian opiskeluun mindfulness-meditaatio sopii nähdäkseni erityisen hyvin. Se avaa näköaloja erilaisiin filosofisiin kysymyksiin ja luo samalla uudenlaista ilmapiiriä keskusteluille.

Esimerkiksi tietoisuuden luonteen pohdintaan meditaatio tarjoaa käsitteellisen erittelyn rinnalle kokemuksellisen ulottuvuuden. Erityisen suotuisa yhteys meditaation tuottamalla kokemuksella on mielestäni sellaisiin filosofisiin kysymyksiin kuin ihmisen ja yksilön olemus (tai niiden puuttuminen), identiteetti (numeerinen ja laadullinen), vapaa tahto, hyve-etiikka, mielen ja kehon suhde sekä toiseus.

Oman käsitykseni mukaan meditaatio ei tarjoa ratkaisuja kysymyksiin, mutta tekee niistä omakohtaisempia, kun ajattelukokemus suhteutuu meditaatioko-

kemukseen. Rentoutuneisuus ja valpastunut keho- ja tunnetietoisuus vapauttavat ajattelua ja suojelevat itsekeskeisyydeltä ja ahdistukselta. Sosiaalisesti meditaation luomalle ilmapiirille on tunnusomaista herkistyminen läsnä olevien henkilöiden tunnetiloille, kärsivällisempi toisten kuunteleminen ja lisääntynyt turvallisuuden tunne. Kaikki edellä mainitut piirteet vaikuttavat myönteisesti sekä tietopohjaiseen oppimiseen että luovaan tiedontuotantoon. Nähdäkseni oppilaat todellakin tuottavat filosofista tietoa ja ymmärrystä, joka ei ole sinänsä uutta filosofian historiassa, mutta kuitenkin uutta näiden yksilöiden ja heidän muodostamansa yhteisön elämässä.

Kuluvana lukuvuonna en ole jatkanut meditaation ohjaamista. Mitään yksittäistä syytä sen pois jättämiselle ei ole ollut, mutta koen, että tarvitsen lisää koulutusta ja harjoittelua, jotta osaisin tunnistaa tarkemmin yksilöiden ja ryhmien erilaiset tilannekohtaiset tarpeet ja jotta osaisin valita niihin sopivat harjoitteiden muunnelmat. Mikään arvokas ei ole helppoa, ei myöskään meditaation ohjaaminen filosofian opettamisen kontekstissa. Jos mielihii sitä harjoittaa, on syytä perehtyä asiaan perusteellisesti. Näin siitä huolimatta, että tietoiseen hyväksyvään läsnäoloon kuuluu keskeisesti se, ettei yritä liikaa.