



Anni Kuusik.



Helena Väljaste.

ELU ÜHES HETKES

Tänapäevane elurütm hoiab pea pidevalt töös ja õnnelikud on hetked, mil oleme üleni kohal. Üks tööriist nende hetkede tekitamiseks on *mindfulness* ehk teadvelolek.

TEKST LIIS AUVÄÄRT / FOTOD UNSPLASH, ERAKOGU, AIVAR KULLAMAA, SHUTTERSTOCK

Kas tuleb tuttav ette? Jälle on üks päev möödas, aga midagi ei saanud tehtud. Kraanikauss on täis musti nõusid, telefoniarve vaja maksta, diivanil koerakarvad... Kui peres on lapsed, mõtled-muretsed nendegi eest. Tahaks ju, et kõik oleks hästi – ja sellest, mis on hästi,

on sul oma kindel ettekujutus! Hommikul paned jälle kiivri pähe ja lähed tulekahjusid kustutama.

Eestlastel pole head sisemist haridust, nendib psühholoog ja koolitaja **Helena Väljaste**: “Keegi ei seletanud meile koolis, et inimesel on umbes 300 eri emotsiooni, mis vahelduvad nagu ilm. Sama lugu on mõtetega – keegi pole meile öelnud, et meil on peas 60 000– 80 000 mõtet ja neis mõtetes on omajagu vigu. Kipume oma tunnete ja mõtetega samastuma, aga tegelikult need ei defineeri meid: saame neid kogeda ja vajadusel muuta.”

Tundes end väsinuna ja nurka surutuna, võime sõnade ja

tegudega haiget teha endale, aga ka teistele enda ümber. Oluline on endal sabast kinni saada ja märgata, mis mõte või tunne sind parasjagu juhib. “Poole ajast uitab meie tähelepanu minevikus ja tulevikus,” jutustab kliiniline psühholoog ja koolitaja **Anni Kuusik**. “Enamasti tegeleme oma peas asjadega, mis on pooleli või lahenduseta. Probleemide peale mõtlemine pole iseenesest probleem, küll aga ei tarvitse meile kasulik olla, kui muretsemisest või mõtete heietamisest saab harjumus.”

Mindfulness ehk teadvelolek pakub praktilisi harjutusi, kuidas keskenduda hetkele. “See on nagu ärkamine mõtetest, mida oled heietanud,” võrdleb Kuusik. “Korraga meenub sulle, et kõnnid just praegu metsas. Või oled siin, oma lapsega koos.”

MIS SEE ANNAB?

Skeptikud juba nihelevad: teadvelolek, see on raudselt mingi lillelaste värk. “Pigem muudavad *mindfulness*’i harjutused sind suuremaks realistiks,” rahustab Hele-

na Väljaste. “Näed üha selgemalt, millised mõtted ja emotsioonid on sinu sees, aga mõistad, et sinu ja nende vahel on kerge distants.”

Arvukad suurettevõtted – näiteks Google ja Apple, aga ka mitmed Eesti firmad – juurutavad oma töötajate seas *mindfulness*’i. Nende praktika kinnitab, et töötaja on rõõmsam ja tegusam, kui oskab tööaega pikkida meditatsioonipause või teadveloleku harjutusi.

Samas on *mindfulness*’ist saanud vaimse tervise spetsialistide tööriist. Teadvelolekul põhinev psühhoteraapia aitab ärevuse ja depressiooni, läbipõlemise ja uneprobleemide korral. Harjutuste käigus keha lõdvestub ja lõõgastub, stressitase väheneb ning ajus aktiveeruvad piirkonnad, mis on seotud heasoovlikkuse ja kaastundega. “Iga kord, kui kohtume kellegagi, kes on hetkes kohal, sügavalt lugupidav ja uudishimulik, tunneme sisimas ära, et see on see, mida me tahame,” lausub Anni Kuusik. “Mitte kriitika ja kurjustamine, vaid hooliv innustamine annab meile lootust.”





LEIA SOBIV HELIHARJUTUS!

Kui alustad teadveloleku harjutustega, on seda hea teha helijuhise saatel. Paned juhise mängima ja teed kaasa, mis hääl ütleb. Tasuta eesti-keelseid juhiseid leiad näiteks soundcloud.com/meelerahu, soundcloud.com/anni-kuusik ja vaikuseminutid.ee/harjutused.

Kuus mõnusat heliharjutust on saadaval tasuta äpis nimega Vaikuseminutid. Soovi korral tuletab äpp sulle iga päev meelde, et võtaksid hetke oma harjutuste jaoks.

Eestiski pakutakse teadveloleku kursusi, kus harjutusi tehakse koos juhendajaga. Ent lihtsamaid harjutusi, millest valiku leiad loo lõpust, saad koduski proovida. Millele seejuures tähelepanu pöörata?

OLE LEEBE

Erinevad *mindfulness*'i harjutused täidavad eri vajadusi. Kui tunned end ärevana, võib abi olla harjutustest, mis keskenduvad hingamisele ja jalataldade tunnetamisele. Kui oled enda suurim kriitik ja kubjas, saad harjutuste abil end leebelt suunata. Kui peab keerleval mõtled, mis pole sulle

sel hetkel kasulikud, kuidas viia tähelepanu neilt eemale?

Teadveloleku harjutustega alustades on lihtne avastada, et pea on mõtteid täis ja tähelepanu hüplik. Sellest ei tasu heituda – kui tähelepanu liigub harjutuselt kõrvale, püüa see leebelt tagasi juhtida. Sinu kavatsus on oma mõtteid vaadelda, mitte nendega kaasa minna.

Kui tunned, et üks harjutus sulle ei sobi, proovi järgmist. Püüa leida harjutamiseks aega iga päev, et sellest kujuneks harjumus, ja ära karda olla isekas. “Uuringud näitavad, et inimesed, kes hoolitsevad iseenda vajaduste eest, näevad olukordi selgemalt,” julgustab Anni Kuusik. “Nad on teiste suhtes hoolivamad, kannatlikumad ja võtavad vastutuse oma eksimuste eest ilma neisse kinni jäämata. Ka toetavad nad teiste – näiteks laste – iseseisvumist, selle asemel et nende eest asju ära teha. Kui sina oled rahulik, on teised su ümber ka rahulikud.”

ABIKS KOGU PERELE

Üks *mindfulness*'i väljund on aidata lapsevanemaid. Teadveloleku õpetaja ja koolitaja **Gea Grigorjev** pakub loo lisana välja harjutuse just neile, et jälgida oma last uue pilguga ja märgata tema positiivseid omadusi. “Mõned vanemad avastavad, et nende jaoks on väga keeruline oma last vaadata värske pilguga, sest nad saavad teadlikuks hinnangutest ja eelarvamustest, mis neil lapse kohta peab tiirlevad,”

“Pigem muudavad *mindfulness*'i harjutused SIND SUUREMAKS REALISTIKS.”

selgitab Grigorjev. “Väga huvitav on kord kogeda, kuidas selline teadvustamata fookus mõjutab meie suhteid, ja mõtiskleda, mida oleks võimalik teha, et treenida oma pilku värskemaks ja hinnanguvabaks.”

Kui sul on lapsed või lapse-

lapsed, saad harjutusi teha ka nendega koos. Helena Väljaste lapsed on väikesed – 2,5- ja 4aastane –, kuid neilegi on osa harjutusi jõukohased. “Näiteks püüame öhtuti päeva pihku ja otsime koos viis toredat asja, mis päeva jooksul juhtusid ja mille eest tänulik olla.” Samuti saab lastega edukalt teha nn rosina-harjutust – toidu kogemist eri meeltega.

Rahvusvaheliselt kasutatakse teadveloleku harjutusi koolides ja lasteaedades. Eestis tutvustab seda teemat MTÜ Vaikuseminutid, mis on avatud ja asutusesisestest koolitustest kaudu jõudnud mitmesaja haridusasutusesse. Laps, kelle õpetaja on tunni alguses võtnud paar minutit, et teha klassiga teadveloleku harjutus, oskab end rahustada enne kontrolltööd või spordivõistlust ja keskendub paremini kodusele klaveriharjutusele.

MILLAL HARJUTADA?

Paljusid *mindfulness*'i harjutusi saad teha teiste toimingute kõrvalt. Kas poest koju jalutades, nõusid pestes või isegi tööl. “Näiteks kõnnid kohvi tooma, aga ühest ruumist teise liikudes tunnetad oma jalataldu,” lausub Helena Väljaste. “Kui mõtled teadlikult, et teed harjutust, siis juba tunnedki, et oled oma meelerahusse investeerinud ja sul on parem olla.” Harjutuse pikkus võib olla ka kolm hingetõmmet, et anda kehale hetk rahunemiseks.

Harjutuste sügavam eesmärk pole muuta ennast, vaid oma suhtumist iseendasse: olla ka endale hooliv, toetav ja julgustav sõber. Anni Kuusik juhendab kursusi, mis liidavad teadveloleku ja enesehoolivuse harjutused, ning ütleb selle kogemuse pealt: “Olen korduvalt inimestelt kuulnud, et harjutuste kaudu tekib neil korraka kujutus, kuidas nad istuvad iseenda kõrval ja tunnevad kõi ke, mis elus parasjagu toimub. Et nad saavad panna käed iseenda õlgadele ja öelda: mina olen sinuga ja hoian sind, ükskõik mis olukorras sa ka ei oleks.”



6

HARJUTUST, ET OLLA HETKES

1. TEADVEL SAMMUMINE

Taju, kuidas sa seisad, ja toeta mõlemad jalad kindlalt vastu maad. Tunneta, kuidas jalad kannavad su keha raskust.

Hakka kõndima, aga tee seda väga aeglaselt. Märka, kuidas su jalad liiguvad: kuidas jalg tõuseb, mida teeb põlv, et liigesed liiguvad ja kuidas tald leiab lõpuks toetumiseks koha. Pane tähele, kuidas iga su sammuga liigub raskus kannalt varvastele. Korda vaatlust teise jalaga.

Mõne sammu pärast laienda oma tähelepanu kogu kehale. Jalad astuvad edasi, aga mis asendis on su ülejäänud keha? Tunne, kuidas õhk riivab su nahka ja riided liiguvad

kehaga kaasa. Laienda oma tähelepanu veelgi, märgates lõhnu ja hääli enda ümber.

2. ROSINAHARJUTUS

Võta pakist üksainus rosin ja keskendu sellele. Vaata seda rahulikult – mis värvi see on? Kuidas see värv muutub, kui rosinat keerad? Milline on rosina muster? Katsu, kuidas rosin kleepub. Nuusuta seda: kuidas rosin lõhnab? Pista rosin suhu ja keskendu maitsele – jälgi, kuidas rosin suus sulab, ja uuri, kus täpselt sa maitset tunnend. Kuula, mis hääli sa teed, kui rosinat mälud ja selle alla neelad.

Sama harjutust saad teha iga toiduga. Kas või ühe ampsuga oma lõunasöögist või hommikukohviga.

3. KEHA JA HINGAMISE TEADVUSTAMINE

Selle harjutuse jõuad ära teha viie minutiga. Alustuseks leia endale istumiseks mugav asend, mis oleks ärgas ja väärikas. Kui istud toolil, aseta mõlemad jalad vastu maad, ilma jalgu ristamata. Kui sulle sobib, sule silmad; kui hoiad silmad lahti, luba pilgul langeda põrandale ja olla pehme.

Nihuta oma tähelepanu alakehale ja jalgadele. Teadvusta tundmusi, mis võivad olla su jalgades selles kohas, kus nad põrandat puudutavad. Võib-olla tajud puudutust, siin-seal survetunnet, võib-olla soojust või jahedust? Mis iganes on kohal, ole oma uurimises leebe ja heasoovlik.

Järgmisena nihuta oma tähelepanu ülakehale. Hoia rind avatud, õlad pehmed ja lõdvestunud, lõug kergelt vastu kaela surutud, et selgroog pikeneks. Nüüd nihuta oma tähelepanu hingamisele: ole teadlik igast hingetõmbest ja luba hingamisel leida oma loomulik rütm, ilma seda juhtimata. Kui tähelepanu uitab, siis märka, kuhu see läks, ja too see kindlalt, aga leebelt tagasi hingamise sisse. Tee seda kas või sada korda, kui vaja. Lihtsalt hinga ja ole teadlik oma hingamises.

4. LIHTNE HARJUTUS EMALE-ISALE

Vali selline hetk, mil su laps ei saa aru, et teda jälgid, ja vaatle teda (kui sul on lapsi mitu, tee seda ükskshaaval) täie tähelepanuga, nagu näeksid teda esimest korda elus või nagu oleksid tulnud Marsilt ja näeksid sellist olendit esimest korda. Märka, kuidas ta liigub, millised on ta ilmed, kehahoiak, kuidas ta juuksed langevad ja mil viisil ta oma tegevusi järjestab. Häälestu mõneks minutiks täielikult tema uurimisele, justkui kohaksid teda päris esimest korda elus.

5. TÄNULIKKUSE HARJUTUS

Istu nii, et sul oleks mugav olla. Aseta käed sülle puhkama ja luba õlgadel lõdvestuda, siruta selga. Sule silmad, kui see sulle sobib.

Küsi endalt: mida head olen tänase päeva jooksul kogunud? Iga meeldiva mälestuse meenudes pane üks näpp peopesa. Need võivad olla pisi-asjad, nagu päikesepaiste, kellegi rõõmus tervitus või midagi ilusat, mida enda läheduses märkasid. Võib-olla kellegi hea sõna, mõni tore tegevus või naljakas hetk. Jätka meenutamise ja loendamisega endale sobivas tempos, kuni sul on kõik mõlema käe sõrmed peopesas. Lõpetuseks märka: milline on minu enesetunne? Milline on mu praegune meeleolu? Ava rahulikult oma silmad.

6. RÕÕMU SALVESTAMINE

Peatu teadlikult, märkamaks neid hetki, mil kõik on juba hästi ja tunded rahulolu, õnne, tänu või rõõmu.

Esimene samm: taba oma enesetunne ilusal hetkel. Teine samm: pikenda ja võimenda seda, vähemalt kolmeks hingetõmbeks. Kolmas samm: naudi, kogedes seda kehas, ja küllastu sellest.

Niimoodi head märgates ja seda nautides muudad sa mööduva kogemuse püsivaks seisundiks, millele pääsed edaspidi ligi kiirelt ja hõlpsalt. 🍷