Religionen und Kulturen der Antike
Band 6

Studienausgabe

FRANZ JOSEPH DÖLGER

ICHTHYS

5. BAND V/2

DIE FISCH-DENKMÄLER
IN DER FRÜHCHRISTLICHEN PLASTIK
MALEREI UND KLEINKUNST

TEXTBAND

Peter W. Metzler Verlag

Mielenrauhaa arkeen

Aloittelijan opas mindfulnessiin ja tasapainoiseen elämään

SINI HAVERINEN

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § (”tekstin- ja tiedonlouhinta”) mukaisesti on kielletty.

© 2026 Sini Haverinen

Kannen suunnittelu: Sini Haverinen

Kustantaja: BoD · Books on Demand,

Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-8846-2

Sisällysluettelo

Alkusanat 7

Osa 1:

Missä mielesi on juuri nyt?.....11
Arki kutsuu läsnäoloon 27
Mindfulness ja meditaatio mikä ero niillä on? 37
Millaisilla laseilla katsot maailmaa? 47
Kuuntelemisen taito 55
Hengityksen kautta tasapainoon 61
Mitä kehosi oikeasti tarvitsee? 69
Mielen harjoittaminen muuttaa aivoja 79

Osa 2:

Tunteiden maailma 85
Tunne ei ole teko 97
Tunteiden tunnistamisen taito. 103
Miten luomme kärsimystä itse 113
Miten säädellä tunteita 117
Miten suhtaudut tunteisiisi?. 129
Lempeämpi suhde itseen 153

Osa 3:

Keho puhuu tunteiden kieltä 165
Tasapaino järjen ja tunteen välillä 181
Ylianalysointi tunteiden välttelynä 192
Miten päästää irti murehtimisesta.....197
Kaikki mitä ajattelet, ei ole totta 205

Osa 4:

Stressi ja hermoston toiminta 213
Kipu ja suhde siihen 227
Lopuksi 239

Alkusanat

Tietoisuustaitojen perimmäinen tarkoitus on antaa sinulle avaimet oman mielesi hallintaan. Usein nimittäin käy niin, että ajatukset ja tunteet ottavat ohjat käsiinsä huomaamattasi. Ne saattavat tempaista mukaansa kuin myrskytuuli, ja yhtäkkiä huomaat olevasi keskellä reaktiota, stressiä tai mielensisäistä draamaa ennen kuin ehdit edes kysyä itseltäsi: ”Hetkinen… haluanko minä oikeasti mennä tähän tunteeseen mukaan?” Mindfulness-harjoitusten myötä opit ohjaamaan mieltäsi sen sijaan, että se hallitsisi sinua. Kyse on kyvystä olla läsnä tässä hetkessä aistien ja havainnoiden, ilman tarvetta selittää, analysoida tai arvostella kokemaansa.

Kuvittele tietoisuustaito kuin taskulampuksi pimeässä huoneessa. Elämä on tuo huone, ja usein huomiomme vaeltelee hallitsemattomasti sen pelottavissa nurkissa, menneisyyden varjoissa tai levottomissa ”entä jos” -ajatuksissa. Tietoisuustaito on opittu kyky hallita tuota valokeilaa. Sinä päätät, mihin suuntaat lampun valon ja mihin keskittyminen on tässä hetkessä hyödyllistä ja olennaista sinun itsesi kannalta.

Tietoisuustaito ei ole synnynnäinen ominaisuus, joka joillain on ja toisilla ei ole. Se on taito siinä missä mikä tahansa muukin ja taitoja voi harjoitella. Samalla itsetietoisuutesi kasvaa ja kykysi palautua stressistä nopeutuu. Kun opit hallitsemaan huomion valokeilaa, alat tunnistamaan ne eri tilat, joissa mieli päivän aikana operoi. Silloin automaattiohjaus, ylivirittyneisyys, murehtiminen ja erilaiset tunnereaktiot alkavat näyttäytyä entistä selkeämmin. Samalla teet tilaa selkeydelle, rauhalle ja aidolle läsnäololle.

Kun aloin opiskella mindfulness- ja tunnetaitovalmentajaksi, en itse asiassa tiennyt, mitä sana mindfulness tarkalleen ottaen edes tarkoitti. Vaikka olin harjoittanut läsnäoloa eri tavoin jo aiemmin, en ollut osannut yhdistää näitä kahta käsitettä toisiinsa. Ymmärsin, että mindfulness ja läsnäolo eivät ole erillisiä asioita, vaan ne ovat yksi ja sama ilmiö, jota vain kuvataan eri sanoilla. Samalla hävisi ajatus siitä, että mindfulness olisi jotain mystistä tai monimutkaista. Ja oikeastaan se on hyvin armollista olemista itseään kohtaan.

Jos mietin aikaa taaksepäin omaan lapsuuteeni, läsnäolo oli silloin aivan erilaista kuin nykyään. Silloin ei ollut älypuhelimia, internetiä tai jatkuvia ilmoituksia vetämässä huomiota pois tästä hetkestä. Ei ollut samanlaista ärsyketulvaa tai vaatimusta olla koko ajan tavoitettavissa. Läsnäolo syntyi silloin ihan luonnostaan. Leikissä, luonnossa, syödessä ja arjen hiljaisissa hetkissä. Se oli läsnä myös arjen välttämättömissä askareissa, jotka tehtiin hitaasti ja itse. Koska astianpesukoneet olivat kalliita harvinaisuuksia, tiskit pestiin käsin, ja tuohon toistuvaan rutiiniin sisältyi pakotettu pysähtyminen lämpimän veden ja saippuakuplien äärelle. Meillä oli myös selkeät kotiintuloajat, ja ruoka-aikaankin osattiin usein suunnistaa kotiin ilman kelloa, luottaen oman kehon sisäiseen rytmiin ja ympäröivän maailman viesteihin ajan kulusta.

Nykymaailmassa huomio on jatkuvasti sirpaleina, ja läsnäolosta on tullut taito, jota täytyy tietoisesti vaalia. Evoluutiomme ei ole pysynyt tämän historiallisen nopean muutoksen perässä. On kuitenkin meistä jokaisesta itsestämme kiinni, valitsemmeko harjoittaa läsnäoloa vai emme. Tätä kykyä emme onneksi ole kadottaneet. Se on vain jäänyt kiireen, ärsykkeiden ja mielessä pyörivien ajatusten alle.

Minun oma mindfulness polkuni ei ollut mikään helpoin taival. Vuonna 2018 aloitin LCF Life Coach® koulutuksen Valmentamossa, josta sain työkaluja elämän eteenpäin viemiseen burnoutin aikoihin, mutta vasta mindfulness polkuni auttoi minua pääsemään syvemmälle perimmäisiin tunteisiin ja haavoihin, jotka minun piti vielä kohdata. En varmaan aiemmin olisi ollut edes valmis niitä kohtaamaan tai en tiedä miten olisin niitä kestänyt. Sillä vaikka olen aina ollut iloinen ja yritän keskittyä vain hyvään ja positiiviseen, huomasin, miten paljon minussa oli vihaa. Tuo vihan tunne kätki alleen avuttomuuden ja olen päätellyt, että viha on suojellut minua ja pitänyt minut toimintakykyisenä, kun taas jos olisin ollut avuton, olisin jähmettynyt paikoilleen.

Tunnistin itsessäni myös valtavan määrän katkeruutta ihmisiä kohtaan, jotka olivat kohdelleet minua tai perheenjäseniäni väärin. Ja vaikka olin antanut monelle jo anteeksi, oli silti vielä paljon anteeksi annettavaa. Ja anteeksihan ei anneta sen vuoksi, että joku toinen tulisi siitä iloisemmaksi, vaan sen vuoksi, että voisi itse viimein olla vapaa. Tämän vuoksi haluan jakaa näitä työkaluja myös sinulle. Jotta sinunkin olisi hieman helpompi hengittää, kohdata omat kerroksesi ja löytää tiesi siihen vapauteen, joka on jo sinussa odottamassa.

1

Missä mielesi on juuri nyt?

Moni meistä elää arjessa, jossa ärsykkeitä, viestejä ja ilmoituksia tulee jatkuvasti. Mielelle jää silloin liian vähän tilaa huomata, mitä meille itsellemme oikeasti kuuluu. Takerrumme usein myös odotuksiin siitä, miten asioiden pitäisi olla ja se luo jännitettä todellisuuden ja omien vaatimustemme välille. Samalla mieli jää usein kiinni menneeseen tai murehtii tulevaa, mikä kuluttaa hirveästi energiaa ja vie meidät pois tästä hetkestä. Siitä ainoasta paikasta, jossa elämä todella tapahtuu.

On täysin luonnollista, että ajatukset vaeltelevat. Kun olemme aidosti läsnä ajatukset eivät välttämättä häviä tai mieli ei ole tyhjä, mutta opimme huomaamaan missä mielemme kulloinkin liikkuu. Ja kun opimme huomaamaan, milloin mieli lähtee vaeltamaan, opimme palauttamaan huomion lempeästi takaisin tähän hetkeen.

Elämää voi hahmottaa janana, jossa menneisyys on toisessa päässä, tulevaisuus toisessa ja nykyhetki jossain niiden välissä. Nykyhetkessä tapahtuva tilanne on aina uusi, mutta mieli yrittää ymmärtää sitä vanhojen kokemusten avulla. Esimerkiksi, jos ystävä ei vastaa viestiisi heti, mieli voi alkaa tuottaa ajatuksia kuten: "sanoin varmaan viime tapaamisella jotain väärää" tai "hän on nyt loukkaantunut minulle jostakin". Todellisuudessa ystävä saattaa olla kiireinen, mutta aiemmat kokemukset hylätyksi tulemisesta voivat ohjata tulkintaa tilanteesta. Mieli siis etsii tutun syyn aiemmasta kokemuksesta, vaikka nykyhetkessä vaikuttaisi monta muutakin tekijää. Minun mummuni oli esimerkiksi sellainen, että jos en ollut viikkoon käynyt hänen luonaan, hän luuli aina, että olin suuttunut hänelle jostakin. Jossain vaiheessa huomasin itsekin ajattelevani samoin, jos joku ei vastannut puhelimeen tai viesteihin yhtä nopeasti kuin minä (ja sehän oli tietysti heti). Tuijotin puhelinta, kuin saisin ajatuksen voimalla toisen reagoimaan. Se on aika raskas tapa hoitaa ihmissuhteita.

Toisaalta mieli voi myös muuttaa käsityksiään. Ajatellaanpa vaikka firman pikkujouluja. Sinä saatat muistaa illasta vain sen, miten pienessä nousuhumalassa nolasit itsesi omasta mielestäsi kömpelöllä vitsillä, mutta työkavereidesi mielestä olit illan hauskin seuramies/nainen.

Kun he myöhemmin kehuvat iltaa parhaaksi ikinä ja juttuasi ihan loistavaksi, se voi vähitellen muuttaa sinunkin tapaasi muistaa ja tulkita kyseisiä pikkujouluja.

On tärkeää tulla tietoiseksi mielen taipumuksista ja erityisesti uskomuksista sekä oletuksista. Meidän mielemme on nimittäin mestari kirjoittamaan jatkuvasti odotuksia, joihin todellisuuden on välillä vaikea taipua. Se saattaa kuiskia korvaan toiveita kuten: ”Kunpa olisin tällainen…” tai “Minun pitäisi olla tuollainen.”. Ja kun todellisuus ei vastaakaan näitä mielen luomia mielikuvia, seurauksena on karvas pettymys. Yksi hyvä esimerkki tästä on some. Saatamme selailla puhelinta ja uppoutua seuraamaan jotakuta, jonka elämä näyttää ulos päin ihan täydelliseltä. Hänen kotinsa on aina järjestyksessä, aamupalaksi on värikkäitä smoothie-kulhoja ja hänen hiukset kääntyvät juuri oikeanlaiselle kaarelle ilman erillistä yrittämistä. Samalla kun seuraamme tuota henkilöä, meidän oma mielemme alkaa huomaamatta rakentaa oletusta siitä, että omakin elämä pitäisi näyttää juuri tuolta. Kun sitten lasket puhelimen pöydälle ja vilkaiset peiliin, vastassa onkin pörröinen tukka, väsynyt katse ja keittiön pöydällä lojuva tyhjä jogurttipurkki. Seurauksena on välitön pettymys siitä, ettei todellisuus vastaa sitä digitaalista kangastusta, jota mieli käytti mittatikkuna. Unohdamme, että vertaamme omaa raakaa arkeamme jonkun toisen huolellisesti lavastettuun huippuhetkeen.

Sama ilmiö näkyy tavoitteissa, jolloin ensin syntyy tavoite, siihen liittyy oletus, ja jos emme täytäkään tuota tavoitetta, petymme. Mieti vaikka tilannetta, jossa olet menossa tärkeään tapaamiseen tai treffeille. Olet etukäteen mielessäsi suunnitellut, miten tuo tapaaminen sujuu. Olet suunnitellut sanavalintasi, loistavat vitsisi ja jopa sen, miten toinen vastaa niihin hymyillen juuri oikealla tavalla. Olet kuvitellut tilanteen ilmapiirin lämpimäksi ja sujuvaksi, mutta todellisuus harvoin menee suunnitelmiemme mukaan. Tapaamisessa toinen onkin väsynyt tai etäinen, keskustelu takkuaa ja se loistava vitsisi saakin osakseen vain hämmentyneen hiljaisuuden.

Tai kun päätämme lähteä luontoon rauhoittumaan. Oletus on, että sisäinen rauha laskeutuu yllemme kuin elokuvissa. Mutta kun astumme autosta ulos metsään, hyttyset pistävät, kengät hiertävät ja mieli kelaa edelleen eilistä ärsyttävää sähköpostia, joka kilahti sähköpostiin juuri, kun olit laittamassa konetta kiinni. Kun tulemme tietoisiksi näistä oletuksista ja mielikuvista, joita luomme mielessämme, koko tarina voi alkaa muuttua, emmekä ole enää yhtä automaattisesti niiden vietävissä.

Meillä liikkuu mielessä jopa noin 60 000 ajatusta päivässä, ja usein ne ovat samoja, toistuvia ajatuksia. Eläimet ja lapset sen sijaan elävät lähes jatkuvasti läsnäolon tilassa. Ajattele vaikka koiraa, joka löytää metsälenkillä mielenkiintoisen kepin. Se ei murehdi sitä, että olit ärähtänyt sille ennen lähtöä tai milloin on seuraava ruoka-aika. Se on sataprosenttisesti siinä kepissä, sen tuoksussa ja purutuntumassa. Eikä se myöskään analysoi kepin laatua suhteessa muihin keppeihin, sitä mitä me ihmiset teemme usein huomaamatta. Koiran maailma ei ole jakaantunut ajatuksiin ja todellisuuteen, vaan se on yhtä ympäristönsä kanssa.

Franz Joseph Dölger, Religions-, Kultur- und Kirchenhistoriker (Spätantike), geb. 18.10.1879 Sulzbach a.M., gest. 17.10.1940 Schweinfurt; 1902 Priesterweihe. 1911 Prof. in Münster. 1926 in Breslau, 1929 in Bonn. Zunächst dogmengeschichtlich interessiert, wandte er sich nach Schwierigkeiten mit der kirchlichen Obrigkeit und nach einem Aufenthalt in Rom dem Studium der frühchristlichen Institutionen, Liturgie und Lebensgewohnheiten zu.
Mit seinem umfangreichen Werk begründete er die Forschungsrichtung „Antike und Christentum".
Das Dölger-Institut wurde 1955 von Theodor Klauser gegründet, um die von F. J. Dölger initiierte Forschungsrichtung „Antike und Christentum" fortzusetzen und die Herausgabe des „Reallexikon für Antike und Christentum" (RAC), des „Jahrbuch für Antike und Christentum" (JAC) sowie der Monographienreihe „Theophaneia" institutionell zu sichern. Zunächst von einem Förderverein getragen, wurden die Forschungsvorhaben des Instituts als Langzeitprojekte 1976 von der Nordrhein-Westfälischen Akademie der Wissenschaften in Düsseldorf übernommen und dieses der Universität Bonn angegliedert.

Prof. Dr. Ernst Dassmann
Franz Joseph Dölger-Institut zur Erforschung der Spätantike
Universität Bonn

Inhaltliche Zusammenfassung aus dem
LEXIKON FÜR THEOLOGIE UND KIRCHE
DRITTER BAND
1995
HERDER VERLAG
FREIBURG BASEL ROM WIEN

Das Werk ICHTHYS als Studienausgabe wendet sich an alle theologisch, historisch, archäologisch und religionswissenschaftlich Interessierten. Die Reihe „Religionen und Kulturen der Antike" ermöglicht endlich nach langer Zeit wieder einen Zugang zu einem Standardwerk.

9 783936 283068