

Ärka – ja märka hetki



keha & vaim

Kas sulle tundub vahel, et kiires elutempos mööduvad mõned hetked nii, nagu sind polekski nendes päriselt kohal? Psühhiaater **Helena Lass** ja psühholoog **Helena Väljaste** tutvustavad sulle lihtsaid tõdesid, kuidas vähem oravarattas ja rohkem hetkes olla. »

TEKST: ELA UUS | FOTOD: STINA KASE

Mäletad, kuidas lapsena võis kas või tundide viisi kõhuli murul lamada ning vaadelda rohuliblesid ja putukaid, kuulata linnulaulu ja ehitada liivalossi? Samasugust helgust võid tunda ka nüüd. Selleks, et suvi jälle märkamatult mööda ei libiseks, on olemas mõned lihtsad harjutused, milles peagi meistriks saad. Meil on ju vaid hetked, mida elada – ja need rulluvad lahti üksteise järel.

Ärksameelsus (inglise keeles *mindfulness*) kui elustiil on kunst olla käesolevas hetkes lahkelt ja uudishimulikult tähelepanelik, ilma toimuvale hinnanguid andmata. Sa lülitud püüdliselt viibimisele, kuid jääd vajaduse korral samal ajal aktiivseks – pesed nõusid, kõnnid tööle, jalutad koeraga. See tähendab oskust olla tähelepanelik ja sel moel kontaktis ümbritsevaga. Kõlab ju lihtsalt? Oled justkui seikleja, kes võib igas olukorras midagi uut avastada!

Juhtugu mis tahes, sina saad olla käesoleva kogemuse jaoks olemas.

“Ärksameelsust praktiseerides joonistad justkui sisemaailma kaarti – hakkad nägema seoseid, märkama oma keha ja veel muudki. Ärksameelsus võib muuta su elu,” teab psühholoog Helena Väljaste omast käest.

See ei ole uhhuu. Ärksameelsusest räägitakse maailmas üha enam, ja selleks on ka põhjust. Sellel teemal korraldatakse pidevalt konverentse ja ilmunud on tohutu hulk raamatuid. *Mindfulnessi* tehnikaid rakendatakse haiglates, koolides, suurfirmades (nagu Apple ja Google), aga ka näiteks USA sõjaväes.

Ärksameelsus pole iseenesest küll imerohi, aga võib sellena tunduda. Igal aastal ilmub aina rohkem teadusartikleid, mis kinnitavad ühte ja sama: ärksameelsuse praktiseerimine aitab maandada stressi, kiirendada tervenemist, suurendada immuunsust, parandada und ja palju muud. Seda rakendatakse nii psüühiliste haiguste (depressioon, ärevus, läbipõlemine, kohanemis-, tähelepanu- ja söömishäired) kui ka kehaliste hädade ennetamises ja ravis.

Mindfulnessist hakati laiemalt rääkima siis, kui ilmnis selle valu leevendav mõju. Ärksameelsuse pioneer **Jon Kabat-Zinn** õpetas seda patsientidele, kes kannatasid erinevate valude käes. Selgus, et valusse teadlikult suhtudes võib valu taandada või vähemalt talutavaks muuta. Niimoodi on võimalik elada õnnelikumalt ja rahulikumalt isegi koos valuga.

Siin, nüüd ja praegu. Võime veeta suure osa oma elust justkui automaatpiloodil, olemata “kohal” – ja nii hetkest hetke. Tänapäevase kiirustamise ja lõputute võimaluste ajastul on meid õpetatud tegema mitut asja korraga ning kiiresti. Peseme nõusid ja samal ajal planeerime järgmist päeva, käime jooksmas ja samal ajal kuulame kõrva-klappidest viimast “Ööülikooli” saadet.

Tihti mõtleme kas möödunud päevasündmustest või tegemist ootavatest töödest. See tähendab, et viibime mõtetega kas minevikus, mida *enam* ei ole, või tulevikus, mida *veel* ei ole! Mõtted hõivavad meid ning viibime pidevalt “ära”.

Ärksameelsus seevastu kutsub meid olema kontaktis just käesoleva hetkega. See õpetab meid üha enam tunnistama praegust kogemust kogu oma rikkuses ja värvikuses, märgates nii välist maailma kui ka seda, mis toimub meie sees – mõtteid, tundeid, kehalisi aistinguid. See on viis korraks oravarattalt maha hüpata ja elada oma elu just praegu. Käesoleva hetke teadvustamine on alati kasulik kehale, hingele ja vaimule, lisaks saad seda harjutada kus tahes ja millal tahes, nii trammis kui ka poesabas.

Elu võib olla magus ja mõru. Me ei pruugi tähelegi panna, et muudkui võrdleme olevikku võõraste standardite või enda ideaalidega. Pidev mõtlemine, kui palju paremini kõik peaks olema, võib viia kroonilise rahulolematuseni. Ärksameelses ellusuhtumises rõhutatakse, et juhtugu mis tahes, sina saad olla käesoleva kogemuse jaoks olemas.



"See pole mõni eriline seisund või kogemus, tegevusetus ega ka illusiooni põgenemine," selgitab psühhaater Helena Lass. "Ärksameelsus tähendab olla rohkem kohal ja nii anda olemisele kvaliteeti, rikkalikult nüansse, elusust ja kirkust."



NIPID, KUIDAS ÄRKSAMEELSUST PAARI LIHTSA VÕTTEGA OMA ELLU INTEGREERIDA

3 MINUTI HARJUTUS

- * Võta automaatpilot maha. Jälgi aistinguid kogu oma kehas (soe või külm, surve, valu, kõdi, puudutus, ebamugavus). Esita endale küsimus: "Mida ma kogen praegu... mõtetes... tunnetes... aistingutes?"
- * Koonda oma tähelepanu täielikult hingamisele ja sellest tekkivale liikumisele alakõhus. Jälgi vahelduvat rütmi vaid alakõhus.
- * Avarda oma teadlikkust nii, et see hõlmaks kogu keha. Tunnetä, kuidas terve su keha hingab – peanupust kuni varvasteni välja.
- * Pöördu tagasi oma käsilolevate tegevuste juurde.

JÄTA MEELDE SÕNA STOPP

Seda lihtsat praktikat saad kasutada käigu pealt – igal ajal ja igas kohas!

- S**topp – peatu hetkeks.
- T**eadlik hingetõmme – hingamõned korrad teadlikult sisse ja välja.
- O**le tunnistaja – märka praeguse hetke tundeid, mõtteid ja kehalisi aistinguid.
- P**idurid
- P**ealet – pöördu tagasi käsil oleva tegevuse juurde!

2 LIHTSAT VIISI OLLA HETKES

1. Vali igas päevas üks täiesti rutiinne tegevus ja otsusta olla selle tegevuse jaoks täielikult kohal. Olgu see duši all käimine, riietumine, söömine või muu. Lihtsalt pööra tähelepanu sellele, mida sa parajasti teed – just selles hetkes, milles oled. Märka kehalisi aistinguid, helisid, lõhnu, maitseid ja tekstuure.

2. Ükskõik kus sa ka mõtetega ei viibiks, on sinu keha alati olevikus, sinu süda lööb just praegu, sinu hingamine leiab aset just nüüd. Too oma teadlikkus ikka ja jälle oma keha ja hingamise juurde tagasi – see on nagu ankur, mis hoiab sind kontaktis käesoleva hetkega.

Tavapärastelt ei taha me lubada oma ellu asju, mis on "halvad", vaid soovime keskenduda "heale". Kuid ei ole head ilma halvata.

Elus on ikka ebameeldivaid ja valusaid sündmusi, ning jättes need teadvustamata, eirame suurt osa tegelikkusest ja näeme tervikpildi asemel vaid poolikut. Ärksameelselt olukordadele lähenedes ei anna me neile hinnanguid, ei kleebi külge silte "valus" või "vastik". Ka need kogemused on osa tegelikkusest.

Kui tunnistame käesolevat hetke, ei vii negatiivsete mõtete ja tunnete allakäiguspiraal meid nii lihtsalt enesega kaasa.

Suhete terviseks. Pidev kiirustamine ja tähelepanuga mujal viibimine kajastub ka meie igapäevastes suhetes teiste inimeste ning lähedastega. Sageli ei märkagi me imelisi hoolivuse ja kokkukuuluvuse hetki teistega, kuna oleme oma mõtetesse süüvinud või püüame kiiresti ära teha kõik täna pävakorras olevad asjad.

Suhted võivad sellest, kui oled kohal ja näed ümbritsevat, mis juba niikuinii praeguses hetkes



olemas on. Sel moel mõistad paremini nii enda kui ka teiste vajadusi ja suhted muutuvad kvaliteetsemaks.

Ärksameelsuse abil saad ära hoida ka tülisid. Kui ärritunud, on veel võimalik emotsioonidel ja kehas liikuvatel kemikaalidel sabaotsast kinni haarata enne, kui nad su südame või aju üle ujutavad. Kui oled juba täiesti vihane, ei ole sul enam ligipääsu arukusele – nii lihtne see ongi. Kui aga teadvustad ärritudes kohe, et miski kriibib, ning uurid vastavaid tundeid ja mõtteid, võib suur tülitorm juba eos vaibuda.

Sa ei pea uskuma kõike, mida su mõtted sulle ütlevad: “Ta teeb alati nii!” või “Teda ei huvita, mida sina tunned!” Ärksameelsuse õpetuses öeldakse, et mentaalsus (ehk sinu mõtetes toimuv) on nagu purjus ahv – ja teda sa ju ei kuulaks.

Märka oma mõtteid, tundeid, meenutusi eelmistest tülidest või teleseriaalide kangelannadest, kes olid samalaadses olukorras – ja kuula seda tooni, millega kavatsed teisele peale lennata niipea, kui ta “lõpuks” koju jõuab või küsib: “Kallis, mis viga?”

Kuidas see käib? Ärksameelsuse praktiseerimine meenutab paljuski aiandust, kus külvatud seemnest taimeks kasvatamine võtab aega – ka siin on ettevalmistustööd samasugused, “noorte taimede” eest hoolitsemist ja tulemusi näeb alles mõningase aja pärast.

Oskust hetkes olla saab teadlikult arendada. Sel puhul räägime vaimse fitnessi treeningust.

Iga päev puutume kokku paljude sisemaailma reaktsioonidega. Näiteks saame vihaseks. Kuid on oluline vahe, kas olla vihane või olla teadlik sellest, et oled vihane. Kui oled oma seisundist teadlik, on sul rohkem ruumi ja valikuvabadust ning saad teha arukamaid valikuid.

Kasu toob just nimelt praktiseerimine, mis on võimalik kõikjal ning alati. Ja harjutamine teeb ju teadagi meistriks.

Iga kord, kui sulle meenub hetkes kohal olla, tee seda kohe enesele parimal võimalikul viisil. Näiteks valdab sind magusaisu. Lähed ostad jäätist, ent selle asemel, et maius lihtsalt pintslisse pista, luba endale suuremat naudingut. Ole hetkes, et jäätist – või šokolaadi, rosinaid, arbuusi – nautida: tunneta tekstuurist ning rikkalikest maitse- ja lõhnanüanssidest saadavat elamust. 🍷

Anne & Stiil soovitab:



Raamat: Eckhart Tolle “Siin ja praegu: kohaloleku jõud”.

Kerge ja samas sisukas lugemine sellest, kuidas olla hetkes kohal ja tunda rõõmu olemisest.

Õnnelikolemist saab õppida!

Osho. “Teadlikkus. Kuidas elada tasakaalus”.

Sa ei pea kulgema läbi elu nagu uneskõndija.

Osho õpetab, kuidas elada tähelepanelikumalt, terviklikumalt, armastuse ja hoolimisega.

Film: “Täiuslik meel” (*Perfect Sense*, 2011)
Peaosades Ewan McGregor ja Eva Green. Filmis kaotab inimkond kummalise epideemia tagajärjel oma meeli – kaob lõhnataju, peagi maitsemeel, nägemine ja kuulmine...

Pärast seda armastusfilmi oled tõenäoliselt tükk aega enesele teadmatultki ärksameelne!

