

## Tietoisuustaidot, mistä kyse?

Lyhyt johdanto  
Timo Klemola

- mitä ovat tietoisuustaidot (consciousness skills) tai läsnäolotaidot (mindfulness)?
- itsekasvatuksen muotoja, joissa tutustutaan oman mielen toimintaan
- miksi omaa mieltä pitää katsoa läheltä?
- lähtökohta: "kaikki on mieltä"

- koemme maailman, sekä ulkoisen että sisäisen, tietoisuudessamme, mielessämme
- kaikki tietomme maailmasta sekä itsestämme riippuu siitä, miten mieleemme toimii
- arkiajattelussamme pidämme mieltämme hyvänä välineenä hankkimaan tietoa maailmasta

- erityisesti monissa idän perinteissä tämä on kyseenalaistettu jo tuhansia vuosia
- mindfulness-tekniikat perustuvat buddhalaiseen psykologiaan, jossa ajatellaan että harjaantumaton mieli tekee jatkuvasti virheitä tiedostamisprosessissa
- mieltä on siis harjoitettava
- se on ikään kuin "läpivalaistava"
- mieli on ikään kuin mikroskooppi, joka on ensin kalibroitava, jotta sillä voi nähdä

- mitä sitten mielen harjoittaminen on?
- se on hidastamista
- me havaitsemme maailman, ymmärrämme sen joksikin eli tiedostamme sen ja toimimme sitten tämän ymmärryksemme mukaan
- mielen harjoittaminen on tämän prosessin hidastamista

- hidastamalla havainto-, tiedostamis- ja toimintaprosessiamme tulemme tietoisiksi sen vaiheista ja opimme hiljalleen "korjaamaan" tässä prosessissa tapahtuvia virheitä
- opimme näkemään todellisuuden "sellaisena kuin se on"
- yleensä katsomme todellisuutta omien ennakkoluulojemme läpi

- Kehomielen harjoittamisessa on kaksi ulottuvuutta, jotka näkyvät erilaisissa "mindfulness-menetelmissä": dynaaminen ja staattinen
- Staattinen: keho on liikkumaton: istuminen, seisominen
- Dynaaminen: tietoinen liike: asahi, jooga

## Mitä tapahtuu, kun vaihdan dian?

- esimerkki havainto-, tiedostamis- ja toimintaprosessista ja niiden viidestä keskeisestä vaiheesta
- voidaan erottaa jopa 17 eri vaihetta
- harjoitus tähtää näiden vaiheiden tiedostamiseen ja ymmärtämiseen





