

Tapio Saarinen, Espoo:

Puolitoista vuotta sitten lähdin mukaan ensimmäiselle qEEG-avusteiselle meditaatiokurssille. Meditaatio oli kiehtonut minua jo pitkään. Olin lukenut meditaation vaikutuksesta aivotoimintaan ja tiesin, että tutkimusnäyttö keskittymiskyvyn ja koetun hyvinvoinnin paranemisesta meditaation avulla oli vankka. Ennen Tarjan vetämää kurssia olin yrittänyt jo jokusen kerran pinkaista meditaation tielle, mutta ne lähdöt olivat hetken hoipertelun jälkeen karahtaneet nenilleen nokkospusikkoon. Ajatukseni poukkoilivat sinne tänne ja paikallaan istuminen tuntui tylsältä, hankalalta ja toivottomalta - sisuni loppui kesken.

Koska väkisin tekeminen ei ottanut toimiakseen, ajattelin huijata itseäni porkkanan avulla. Ajatus siitä, että muutoksia aivosähköisessä toiminnassa voisi havaita jo muutaman kuukauden periodin jälkeen, tuntui kyllin houkuttelevalta. Kaipa sitä jaksaisi sen aikaa sinitellä? Muutamassa kuukaudessa rutiini muodostuisi jo kyllin vankaksi jatkuakseen, jos meditaatiosta osoittautuisi olevan jotakin hyötyä, ja ellei mitään hyötyä ilmenisi, niin olisipahan ainakin tullut testattua tosissaan.

Alkuun pääseminen tuntui jälleen tahmealta, mutta Tarjan antama ohjaus sekä kokemusten jakaminen muitten ryhmän jäsenten kanssa auttoivat huomattavasti. Päivät vaihtelit kovasti. Joinakin päivinä mieli oli niin levoton, että harjoitukseen käytetystä ajasta ei tuntunut jäävän käteen juuri mitään. Ajatukset ravasivat maanista kulkuaan ja tuntui voimakkaasti siltä, että pitäisi tehdä jotakin aivan muuta: Ratkoa Ongelmia, Tehdä Töitä, Seurustella Ihmisten Kanssa, Ihan Mitä Vaan, kunhan ei vain tarvitsisi haaskata aikaansa kärvistelemällä hyödyttömästi paikallaan. Toisaalta jokin osa minussa piti näitä hiljentymisyritysten herättämiä tunteita kovin kiinnostavana: "Mielenkiintoista, mistä nämä ajatukset tulevat?" Ja pikkuhiljaa, ajan kuluessa, rauhallisia hetkiä alkoi sattua harjoitukseni lomaan vähän enemmän. Joinakin iltoina pään sisäinen höpöttäjä tuntui pitävän mykkäkoulua ison osan istunnosta, ehkä suuttuneena siitä, ettei sitä enää entiseen malliin kuunneltu ja huomioitu?

Ensimmäisen viiden kuukauden harjoittelujakson jälkeistä qEEG-mittausta odottelin mielenkiinnolla. Olin saanut pidetyksi kiinni lähes päivittäisestä harjoituksesta ja mieleni tuntui rauhallisemmalta ja tasapainoisemmalta. Koin myös, että ajatukseni juoksivat kerkeämmin ja keskittyminen asioihin oli helpottanut. Oli hauska huomata, että qEEG-tulokset, jotka olivat omista subjektiivisista havainnoistani riippumattomia, olivat hyvin linjassa niitten kanssa.

Tässä vaiheessa olin jo jäänyt koukkuun päivittäiseen harjoitukseen, aivan kuten olin etukäteen toivonut käyvän. Hyöty tuntui todelliselta ja selvältä, joten oli helppo jatkaa. Seuraavan talven aikana tein harjoitustani koko lailla entiseen malliin, mutta täydensin ruokavaliotani BM-Sciencen tieteilijöiden suosittelemilla lisäravinteilla. Ajatus tässä projektissa oli optimoida aivojen ääreisverenkiertoa, aineenvaihduntaa ja välittäjäaineiden tasapainoa erilaisilla vitamiineilla ja lisäravinteilla sen mukaan, mitä tutkimusten perusteella tiedetään aivojen optimi tilasta, ja minkälaisia poikkeamia tuosta optimista minulla mitatusti oli.

Tänä keväänä (2014) tehdyssä kolmannessa qEEG-mittauksessa suurimpana muutoksena näkyi iso hyppy keskittymiskyvyssä, ja kehitys on jatkunut samoilla linjoilla aina tähän hetkeen, jolloin istun tätä tekstiä naputtelemassa. On hankala sanoa, kuinka iso osa keskittymiskyvyn paranemisesta on meditaation vaikutusta ja kuinka iso merkitys on lisäravinteilla, mutta yhtä kaikki, lopputulos tuntuu mukavalta.

Matka tähän mennessä on ollut hyvin palkitseva. EEG tulokset sinänsä eivät ole meditaation kannalta mikään itsetarkoitus, mutta on ollut mielenkiintoista seurata, kuinka hyvin ne ovat olleet linjassa omien subjektiivisten havaintojeni kanssa meditaation vaikutuksista. Lähtötilanteessa olin alavireinen, jo pitkään jatkuneen uupumuksen vallassa, ja minun oli hankala keskittyä työntekoon ilman, että ajatukset hyppelivät sinne tänne, mieluisampiin asioihin. Meditaatioharjoitusten myötä olen kokenut ajattelun tahmaisuuuden helpottavan ja mielialan, sekä keskittymiskyvyn parantuneen selkeästi. Tässä lyhyessä sepustuksessani olen keskittynyt lähinnä mitattaviin suureisiin, ”hyötyihin”, mutta meditaatio vaikuttaa mieleen ja maailmankuvaan myös tavoilla, jotka eivät ole yhtä selkeästi räknättävissä. Voin kertoa kokemuksestani oman egoni vaimenemisesta, ja ajantunnun supistumisesta piukeammin nykyhetken ympärille jossakin toisessa yhteydessä.