

Eipä mennyt tälläkään kertaa kuten "piti". Emme päässeet majoittumaan uuteen keskukseen, koska se ei ollut valmis. Viisikymmentähenkilinen ryhmämme yöpyi useassa eri paikassa, ja päivät meditoimme keskellä kylää sijaitsevassa vanhassa työväentalossa ja sen parkkipaikalla. Aamuisin ja iltaihin suhasimme autoillamme työväentalon ja yöpaikkojemme välillä.

Ruoka sentään oli hyvää kasvisruokaa.

Hiljaisuus oli suhteellista, sillä hatusta taitot järjestelyt vaativat kommunikointia, eivätkä kaikki useista eri maista tulleet osallistujat noudattaneet ohjeituksia suomalaisella nöyryydellä – tosin eivät kaikki suomalaisetkaan.

Kaikesta kaaoksesta huolimatta retriitti oli ehkä parasta, mitä olen koskaan kokenut. Lähes kaikki asiat, kuten ohjelma ja ryhmä, olivat samankaltaiset kuin ensimmäisellä kerralla, mutta tällä kertaa olisin voinut jatkaa vaikka kuinka kauan. Ymmärsin kirkkaasti, mistä ensimmäisen retriitin kehujat olivat puhuneet. Olin yhtä kaikkien ja kaiken kanssa. Maailma näytti niin kauniilta.

Ajaessani takaisin kotiin ihasteilin lumoutuneena jopa moottoritien tunnelinsuiden kivityksiä. Kaikki oli kohdillaan.

Mitä ihmettä tapahtui?

## Hiljaisuus ei ole tärkeintä

Kaipuu pysähtymiseen ja hiljentymiseen lienee jotain hyvin sisäsyntyistä, onhan hiljaisuuteen vetäytyminen ikiaikainen tapa, jota on harrastettu eri kulttuureissa. Suomessakin järjestetään monentyyppisiä hiljaisuuden retriittejä, joiden lähtökohdat ovat

joko uskonnollisia tai esimerkiksi juuri mindfulnessin harjoittamiseen liittyviä.

Retriitti tarjoaa tilaisuuden matkustaa pois tutusta ympäristöstä ja asettua olemaan rauhassa itsensä kanssa. Kohdata ja tutkia tunteitaan sekä reaktioitaan, niitä epämiellyttäviäkin. Joidenkin korvaan tämä saattaa kuulostaa ahdistavalta, ja onkin viitsailtu, ettei mindfulness ole heikkohermoisille, sillä siinä kohtaa itsensä. Hiljaisuuteen vetäytyminen voi kuulostaa myös itsekkäältä, tai sitten osa saattaa kuvitella sen olevan arvoista täydellisestä hiljaisuudesta nauttimista.

Hiljaisuus ei ole retriitissä pääasia, eikä ainakaan mindfulness-retriitissä edes ole koskaan täysin hiljaista. Ohjaajat kertovat käytännön asioista ja ohjaavat harjoitukset puhuen, ja heille voi kirjoittaa kysymyksiä lapspuuhin, joihin he vastaavat. Ohjaajat saattavat järjestää myös kahdenkeskisiä tai ryhmähaastatteluja, joissa voi puhua esille nousseista asioista. Aina on myös mahdollisuus pyytää ohjaajalta hetki aikaa keskustelulle.

Täydellistä hiljaisuutta kaipaavat saattavatkin pettyä. Myös yllättävät asiat saattavat alkaa vaivata: muiden läsnäolo, itse harjoitukset, ihan mikä vain. Mutta siinäpä se taika juuri onkin: kaikkien voi suhtautua opettavina asioina. Erilaisia tunteita ja reaktioita voi käsitellä meditaatioissa,

jotta arki retriitin jälkeen olisi toisenlaista, tietoisempää. Harjoitukset, ohjaaja ja muiden läsnäolo antavat tukea, jota vasten kokemus on täysin erilainen kuin vaikkapa yksinäinen viikko mökillä.

Itse tietenkin missasin tämän mahdollisuuden täydellisesti ensimmäisessä retriitissäni, mutta toisaalta, kukapa olisi seppä syntyessään.

### PÄIVÄOHJELMA RETRIITISSÄ

07.00	Istumameditaatio tai jooga
07.45	Aamiainen
08.45	Istumameditaatio ja päivän ohjeistus
09.30	Kehomeditaatio
10.00	Kävelymeditaatio
10.45	Istumameditaatio
11.30	Kävelymeditaatio
12.00	Lounas
14.00	Kehomeditaatio
14.45	Jooga
15.30	Kävelymeditaatio
16.15	Istumameditaatio
17.00	Päivällinen
19.00	Ohjaajan luento
20.00	Kävelymeditaatio
20.30	Istumameditaatio
21.15	Päivän päätös

## LOMALLA RETRIITTIIN – KIINNOSTUITKO?

- Hiljaisuuden retriittiin voi osallistua, vaikka ei olisi kokemusta meditoimisesta.
- Kokemus on kuitenkin toisenlainen, jos käyt ensin mindfulness-viikonloppukurssin ja

- teet harjoituksia.
- Selvitä etukäteen retriitin sisältö, kuten se, mitä hiljaisuus tarkoittaa, tai paljonko päivän aikana meditoidaan.
- Ota selvää ohjaajan koulutuksesta, sillä kuka tahansa

- voi sanoa olevansa mindfulness-ohjaaja ja järjestää retriittejä. Kokeneen ohjaajan tukemana retriitti on antoisampi. Lisäksi sen aikana voi nousta esiin vaikeita asioita, jolloin on tarvetta olla

- ammattitaitoisessa ohjauksessa.
- Erilaisia retriittejä niin Suomesta kuin ulkomailta löytyy netistä. Vertaile ja kysy, niin löydät itsellesi sopivan.
- On hyvä ymmärtää, ettei hiljaisuuden

- retriitti ole wellness-loma, jolla on koko ajan kivaa ja joka ratkaisee kaikki ongelmat. Retriitti tervehdyttää, mutta toisella tavalla. Edellytys on, että harjoittamista jatketaan retriitin jälkeenkin.

Mitä taas itsekkyyteen tulee, on hyvä tehdä ero itsekkyyden (selfishness) ja itsestään huolehtimisen (self caring) välillä. Suosittua vertausta lainatakseni: lentokoneessakin opastetaan huolehtimaan ensin itsestä, panemaan happinaamari ensin omille kasvoille. Ei voi auttaa muita, jos on itse pökeröitynyt lattialle.

## Tyynenä kuohun keskellä

Miltä puhumattomuus sitten tuntuu? Tunteet voivat vaihdella moneen kertaan. Hiljaisuus voi tuntua helpottavalta, oudolta tai ihan helvetilliseltä saman päivän aikana.

Retriitin lopussa hiljaisuudesta nousee vähitellen ja puhuminen aloitetaan varovasti, ja syystä. Päivien puhumattomuuden jälkeen sanat voivat tuntua kertakaikkisen turhilta ja äänet yllättävän kovilta. Sitä alkaa ihmetellä, miksi me meluamme niin paljon.

Uskon, että toinen retriitini sujui ensimmäistä paremmin siksi, että osasin jo odottaa tiettyjä asioita ja kykenin nopeammin hyväksymään sen, että retriitti ei ollutkaan sellainen kuin olin odottanut. Antauduin vain olemaan. Lisäksi ohjaajan rautainen ammattitaito ja anekdootit omista kokemuksista toivat perspektiiviä vastoinkäymisiin. Jos hän on viikotolkulla meditoinut luolissa skorpionien ja käärmeiden kanssa, niin mikäs hätä minulla.

Ja eihän voi olla niin, että voin olla tyytyväinen vain silloin, kun kaikki menee juuri niin kuin itse ajattelen. Koko pointti on harjoittaa taitoa pysytellä tyynenä silloinkin, kun ympärillä kuohuu.

Tuntui myös hyvältä pistää kaikki vempaimet kiinni ja laukun pohjalle. Retriitissä huomaa, kuinka kuormittunutta arki on: puhelimet, padit ja tietokoneet pukkaavat viestiä jatkuvalla syötöllä, ja aina jollakulla on minulle jotain asiaa ja selvitettävää – ja niin minullakin heille. Kaiken tykytyksen keskele saattaa oma itse kadota.

Retriitissä ei tarvitse huolehtia mistään normias-kareista, vaan saa pysähtyä ja keskittyä saamaan kiinni olennaisesta, mitä se sitten kenellekin on.

Olen nyt buukkaamassa ensi kesän retriittireissua, ja tuskin maltan odottaa. Eräs tuttu on ollut Yhdysvalloissa kolmen kuukauden retriitissä. Sellaiseenkin haluan vielä jokin päivä. Tosin mindfulnessin yksi opetus on, että kaikella on loppunsa, everything will pass.

Tunteetkin ovat kuin säärintamia: ne tulevat ja ne menevät. Siksi ei kannata tarrata kiinni mihinkään, roikkua missään. Edes hiljaisuuden retriitin ihanuudessa. ☺

Asiantuntijana mindfulness-MBSR-kouluttaja Leena Pennanen.

**Etuja sinulle hyvä  
SPORT-kestotilaaja**

yoogaia™

## JOOGATUNNIT omaan olkkariin

Suomalainen Yoogaia antaa kaikille hyvinvoinnista kiinnostuneille mahdollisuuden yhdistää kehonhuolto kiireiseen arkeen. **Yoogaia tarjoaa jooga- ja pilates-tunteja sekä erilaisia kehonpainotreenejä interaktiivisina livetunteina ja tallenteina.** Kehonhuolto ei koskaan ole ollut näin helppoa!

**Sport-lehti ja Yoogaia tarjoavat lukijalahjana 1kk ilmaisen kokeilujakson.** Tule mukaan ja aloita jo tänään! **Tarjous voimassa 12.5. asti.**

- 1 Mene osoitteeseen yoogaia.com
- 2 Kirjautu palveluun käyttämällä koodia SPORT2015
- 3 Valitse livetunneista tai tallenteista mieleisesi tunti ja tule mukaan!

Etusi  
**20€**



sonoma  
KESTO-  
TILAAJAN  
ETU

**Kestotilaajana saat aina enemmän.**