



Kohti

kiireetöntä elämää

Kiire on aikamme vitsaus. Tekee hyvää pysähtyä hetkeksi ja hiljentyä, hankkia elämäänsä uusi, rauhallisempi rytmi.

Pysähdys hiljaisuudessa

Viikonlopun hiljaisuuden retriitin aikana
voi ladata akut täyteen
ja nauttia ihanasta joutilaisuudesta.

TEKSTI Hanna Vilo KUVAT Thomas Broumand

Herään täydelliseen äänettömyyteen. Hetken päästä huomaan, että talon ilmanvaihtojärjestelmä kohisee hieman. En malta edes kääntää kylkeäni, ettei hiljaisuus rikkoonuisi.

Vähän ajan päästä kaivan kellon esiin. Se näyttää vasta kuutta, mutta minulla on jo pirteä olo. On hyvä olla.

Mietin edellisen päivän tapahtumia ja saapumista hiljaisuuden retriittiin Hepo-niemeen Karjalohjalle. Ohjaajat jakoivat huoneet ja söimme päivällistä.

– Oletko sinä ensimmäistä kertaa täällä? Näytät ihan siltä, ruokapöydässä vieressäni istuva nainen kysyi.

Minua alkoi melkein naurattaa. Näkyikö se niin selvästi päällepäin? Juuri sillä hetkellä niistä näistä keskusteleminen ei tuntunut ollenkaan houkuttelevalta. Luulin, että hiljaisuus olisi alkanut jo heti porteista sisään tullessa, mutta kaikkialla kävi vielä vilskettä ja kuhina. Tunsin jopa pienen pettymyksen, kun piti sittenkin jaksaa olla sosiaalinen.

Vasta illalla hiivimme ensimmäistä kertaa kappeliin. Etuseinässä oli suuria

ikkunoita, joista näkyi puita ja taivasta. Ikkunoiden edessä oli pörrömatto.

– Ennen hiljaisuuteen laskeutumista askartelemme itsellemme rukoushelmet, joita seuraamme koko retriitin ajan, ohjaaja sanoi.

Saimme pussillisen helmiä ja ohutta rautalankaa. Yksi helmistä oli muita isompi ja kullanvärinen.

– Pujotetaan ensin Jumalan läsnäolon helmi.

Kaikki tarttuivat kullanväriseen helmeen. Pujotimme yhteensä kahdeksantoista helmeä ennen kuin kierrimme rautalangan päät yhteen.

– Kun astutte kappelin ovista ulos, laskeudumme vähitellen hiljaisuuteen. Täällä me sitoudumme olemaan vaiti, mutta teemme sen kaikki yhdessä.

Pidin sormieni välissä vielä kullanvärisestä helmestä seuraavaa, pientä hiljaisuuden helmeä.

Puhe lakkasi asuntolan käytäviltä. Tuuletusjärjestelmä alkoi pitää kohinaansa, ja jostakin kuului suihkun ja lattian kuivaamisen ääniä.

Kuin kesäloma

Aamukahdeksalta ohjaajat kiertävät käytäviä pitkin laulamassa kaikki hereille.

Kokoontumme kappeliin aamurukousta varten. Puhe liittyy taas rukoushelmiin, mutta huomaan kuuntelevani mieluummin hiljaisuutta ympärilläni.

Tuntuu kuin olisi kesäloman ensimmäinen päivä, jolloin voi löhöätä tunti-kausia vaikka riippukeinussa. Kaikki on mahdollista ja kaikki on vielä edessä. Paluu arkeen on niin kaukana, ettei sitä oikeastaan edes ole.

Rukouksen jälkeen kävelemme aamupalalle. Pöydässä on höyryävää ruispuuroa ja kahvia. Huomaan ajattelevani, että on kivaa, kun ei tarvitse valita mitään. On vain yhtä sorttia ruokaa ja vain yhtä sorttia ohjelmaa. Astelen jonon jatkoksi ja kauhon puuron päälle paljon hilloa.

Pitkulaiset pöydät on aseteltu niin, että jokainen voi katsella järvelle päin. Kaiuttimista tulee kirkkolaulua.


Aamupala on hetkessä ohi, ja vuorossa on kolmen tunnin vapaa. Kaivan esiin



Sitoudumme olemaan vaiti.

kuivaharjaushanskat, kosteusvoidetta ja kasvonaamion. Ne ovat ainoat ekstratavarat, jotka otin kotoa mukaan. Huoneeni muuttuu hiljaisuuden spa'ksi, kun raputtelen kuollutta ihosolukkoa pois.

Olen kuullut tarinoita siitä, miten hiljaisuus voi olla lähes sietämätöntä, sillä se pakottaa kohtaamaan torjutut asiat. Se myös laittaa pohtimaan omia valintoja. Hiljaisuuden spa'ssa on kuitenkin tyyntä. Ei minussa herää suuria kysymyksiä tai

A woman with her hair pulled back, wearing a white spaghetti-strap tank top and white shorts, is sitting on a white ledge. She is looking down and to the left. The background is a blurred outdoor setting, likely a poolside.

kuohuntoja. Muistan vain vihdoin, mitä lepo on. Kosteusvoide tuntuu suloisen pehmeältä, suihku lämpimän raukealta, huone avaran valoisa. Nukahdan ja herään joskus paljon myöhemmin.

Puhelin äänettömällä

Päivälliseksi on lohikeittoa. Taustalla soi viulumusiikki. Kaikki katselevat taas järvelle päin. Ihmiset alkavat tuntua tutuilta. Heidän tapansa olla, kävellä ja istua ovat jo jotenkin tuttuja. Me alamme tuntua ryhmältä, emmekä toisillemme vierailta ihmisiltä.

Ruoan jälkeen jotkut häviävät ruokalista nopeasti. Toiset tuijottelevat edelleen järvelle. Joku istuskelee vieraisen huoneen keinutuolissa.

Minusta on mukavaa, että he kaikki ovat siinä, mutten kuitenkaan ajattele heitä. Se tuntuu kaikkein hienoimmalta. Olemme yhdessä jotain, mitä kukaan ei ole erikseen, mutta samalla kokemus on kaikille erilainen.

Omaan huoneeseen on kiva päästä, Kaverini laittaa tekstiviestin.

- Moi. Toteutin pitkäaikaisen unelmani. Ostin moottoripyörän. Haluaisitko lähteä joskus ajelemaan?

Tekstaani takaisin, että joo, jos uskallan. Viesti saa minut hyvälle tuulelle.

MEDITOI KOTONA

Meditaatiota olisi hyvä opetella opettajan johdolla. Silloin voit myös jutella mieleesi nousevista asioista. Voit kokeilla meditaatioharjoitusta myös kotona. Aloita viidellä minuutilla päivässä ja lisää aikaa vähitellen 20–40 minuuttiin.

- Ota mukava asento. Voit vaikka istua tuolilla tai sohvalla, pääasia että tunnet olosi mukavaksi.
- Keskitä huomiosi ensin hengitykseen. Tarkkaile sisään- ja uloshengitystä. Miltä se tuntuu? Puristaako jostakin? Tuleeko tylsä olo?
- Anna kaikkien tuntemusten tulla. Älä yritä muuttaa mitään. Jos keho haluaa korjata jotain, anna sen tehdä se, mutta älä puutu mielen pulinaan. Keskity vain hengitykseen.
- Laita kello soimaan merkiksi, että meditaatio on ohi. Tee vielä pari syvää hengitystä ennen kuin avaat silmäsi.



Meitä on neuvottu pitämään kännykät kiinni, mutta minä pidän omani vain äännettömällä. Ulkomaailma ei häiritse, kunhan se ei puhu tai vaadi mitään. Sen sijaan kaikki lukemiset olen jättänyt kotiin. En jaksa haalia yhtään uutta ajatusta. Sen merkiksi otan taas pitkät päiväunet, enkä muista näkemistäni unista yhtään mitään.

Illalla kokoonnumme päivän viimeiseen rukoushetkeen. Pimeässä kappelin kynttilät pääsevät oikeuksiinsa. Ohjaaja puhuu jälleen rukoushelistä ja kertoo niihin liittyvää tarinaa.

Tykkään erityisesti Pyhän huolettomuuden helmestä. Se muistuttaa, että turhia taakkoja on turha kantaa. Kun luottaa johonkin itseään suurempaan, saa rauhan sisimpäänsä. Pimeässä kappelissa helmi näyttää melkein mustalta. Mutta kun sen nostaa valoa vasten, sen syvänsininen väri pääsee oikeuksiinsa.

Enemmän minä

Seuraavana päivänä ohjaajat herättävät jälleen laulaen aamurukoukseen. Jälleen aamupalaa, jälleen viulumusiikkia. Olisin valmis jäämään. Palaaminen sähköpos-

tien ja puheluiden maailmaan ei houkuttele ollenkaan.

Tuntuu kuin olisin paljon enemmän minä kuin pitkiin aikoihin. Yksinkertaisesti kalustetussa huoneessakin kaikki on mielenkiintoista. Voi ottaa päivätorkut, kun huvittaa. Käydä suihkussa. Juoda teetä. Katsella ulos. Olla jälleen läsnä omassa kehossani.

Tiedän, että kohta on kotiinlähdön aika. Kohta on aika pulista ja vaihtaa kokemuksia.

Vielä hetken katselen mäntyjä.



Salli ja kuuntele

Meditaation avulla voi harjoitella
läsnäoloa omassa kehossa.

Retritin yhteisöllinen hiljaisuus on luksusta, josta voi nauttia silloin tällöin. Mutta hiljaisuuden ja ajattomuuden voi löytää myös omasta sisimmästään.

Mindfulness-kouluttaja **Leena Pennanen** opettaa meditaatiomenetelmää, joka tähtää hyväksyvään läsnäoloon tässä hetkessä.

- Mindfulness tarkoittaa sitä, että pysähdytään huomioimaan jotakin ja annetaan kaikkea sellaisena kuin se sillä hetkellä ilmenee. Se voi olla esimerkiksi oma keho tai hengitys.

Pennanen korostaa, että meditaatio on aina aktiivista toimintaa, jossa on selvä alku ja loppu.

- Meditaatio ei ole sellaista, mikä vain sattuu ihmiselle.

Hiljainen ympäristö auttaa, sillä se luo mahdollisuuden katsoa mielessä liikkuvaa mölyä.

Mieleen voi alkaa nousta erilaisia tunteita ja muistoja, jotka saattavat tuntua ikäviltoista.

- Juu on siinä, että tuntemuksiin ja ajatuksiin ei reagoida, niitä vain havainnoidaan. Kun tuntemuksen kanssa on jonkin aikaa, huomaa, että suhde siihen alkaa vähitellen muuttua.

Sekä Suomessa että maailmalla monet terveydenhoidon ammattilaiset käyttävät Mindfulness- eli MBSR-menetelmään perustuvaa stressinhallintaohjelmaa työssään. Tätä amerikkalaisen **Jon Kabat-Zinnin** kehittämää ohjelmaa on tutkittu monissa yliopistoissa.

- Säännöllisen harjoittelun on havaittu muuttavan aivoja. Kun mieleen nouseviin tuntemuksiin ei heti reagoida, alkaa syntyä uusia hermoyhteyksiä.

Aivoissa alkaa kehittyä eräänlainen valli, joka toimii myös jokapäiväisessä elämässä. Kielteisiksi koettuihin asioihin ei tarvitse reagoida heti, vaan niihin voi ottaa pienen välimatkan. Kyky hallita vaikeita tapahtumia kasvaa.

- Normaalisti kun jokin kielteinen asia nousee mieleen, reagoimme matelija-aivojen kautta. Silloin reaktio on niin nopea, ettemme pysty tiedostamaan sitä. Harjoittamalla meditaatiota voimme opetella olemaan reagoimatta ja tiedostaa toimintaamme.

Tutkimusten mukaan MBSR-menetelmä tuo harjoittajilleen uudenlaisen elämänhallinnan tunteen. Kun ei ole enää omien tunteidensa riepotelevana, voi nauttia elämästään enemmän.

- Olen nähnyt monissa asiakkaissani selvän muutoksen. Esimerkiksi vaikeasti sairastavat ovat lakanneet samastumasta kipuun. Unettomuudesta kärsivät taas ovat löytäneet elämänsä rentoutta, kun elimistön jatkuva hälytystila on vähentynyt.