

Erilainen wellness-loma

HELI KOPPELO KUVAT SHUTTERSTOCK

ONKO HILJAISUUDEN RETRIITTI PUHDASTA NAUTINTOA VAI PELKKÄÄ KÄRSIMYSTÄ? EI VOI KOSKAAN TIETÄÄ ETUKÄTEEN.

Ei puhumista, katsekontaktia, ääntelyllä tai millään muullaakaan tapaa kommunikointia. Ei lukemista, kirjoittamista, musiikin kuuntelua, tv:n katsomista – netissä surfailusta tai sometamisesta puhumattakaan. Kännykkä ja muutkin laitteet pidetään kiinni koko ajan. Ihanaa!

Muistan edelleen, kuinka filiksissä matkustin pari vuotta sitten elämäni ensimmäiseen kolmen päivän hiljaisuuden retriitiin, joka kuului mindfulness-koulutukseen. Hehkuttelin mielessäni etukäteen, kuinka istuisin kannon nokassa kauniissa maalaismaisemassa ja mietiskelisin omiani. Välillä tehtäisiin meditaatioharjoituksia ryhmässä. Syötäisiin hyvin.

Oltaisiin ihan pois kaikesta ja vihdoin olisi aikaa ajatella!

Karu totuus paljastui perillä. Kaunis oli maalaismaisema, hyvää oli ruoka ja hiljaakin oltiin. Mutta omaa aikaa ei juuri ollut, ryhmän kanssa meditoitiin ohjaajan opastuksella kellon ympäri ja ylikin, ja jopa ruokailut olivat aikataulutettuja. Ei kommunikointia mitenkään kenenkään kanssa, mutta oltiin laumassa, lähes kylki kyljessä.

Kävelymeditaatio, kehomeditaatio, istumameditaatio, mindfulness-jooga, välillä tauko, ja uudestaan meditoimaan...

Vaikka olin opiskellut jo jonkin aikaa mindfulnessia eli hyväksyvää ja tietoista läsnäoloa, en kyennyt pääsemään yli siitä, kuinka pahasti odotukseni petettiin. Oma opettajakin sairastui ja paikalla oli tuuraa-ja. Kolme päivää ketutti kuin pientä eläintä. Aikaisin

aamulla herääminen ärsytti, samoin oudot ohjaajat ja muut ihmiset.

Miksen saanut olla vain yksin?

Tyrmistyneenä kuuntelin retriitin lopussa, kun muut osallistujat ylistivät, kuinka paljon he olivat saaneet ryhmässä harjoittamisesta ja miten upea kokemus oli ollut. Itse olin vain helpottunut siitä, että pääsisin ajamaan kaasu pohjassa kotiin!

Uusi yritys

Viime keväänä sain tietää, että kuuluisa yhdysvaltalainen mindfulness-guru oli tulossa Suomeen ohjaamaan kuuden päivän hiljaisuuden retriitin. Päätin, että nyt oli aika kokeilla uudestaan. En voinut jättää ensimmäistä kokemustani viimeiseksi. Toivoin, että saisin kiinni jostain samasta kuin mistä muut olivat puhuneet. Että olisin jo sen verran edistynyt – olinhan suuresta retriittipettymyksestä huolimatta jatkanut mindfulness-opintoja.

Kun retriitti lähenei, kaikki osallistumisestani kuulleet halusivat tietää, mitä siellä oikein tapahtuu. Ihmisten suhtautuminen vaihteli innostuksesta suoranaiseen kauhuun. Tällä kertaa pidin kuitenkin pääni kylmänä. Kerroin, etten tiedä mitä siellä tapah-

tuu, koska ohjaaja tulee Kaliforniasta, enkä ole koskaan ollut hänen ohjattavanaan.

Sanoin tietäväni vain, että paikka on uusi, kaunis keskus upeassa maalaismaisemassa, olemme siellä kuusi päivää ihanan luonnon keskellä, yövyimme ryhmähuoneissa ja saamme syödäksemme hyvää kasvisruokaa. Ja varmaan meditoimme aamusta iltaan, mutta miten, sen näkee sitten.



→ MIKÄ MINDFULNESS?

● Mindfulness on yleisnimitys erilaisille läsnäoloa harjoittaville menetelmille, mutta tässä sillä viitataan Jon Kabat-Zinnin kehittämään Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) -menet-

mään, jonka hän kehitti Massachusettsin yliopiston lääketieteellisen keskuksen stressiklinikalla. Menetelmästä löytyy runsaasti tieteellistä tutkimusta. ● MBSR-menetelmän Suomeen

tuonut Leena Pennanen on suomentanut mindfulnessin hyväksyväksi tietoiseksi läsnäoloksi. ● Menetelmän olennainen osa on kahdeksan viikon MBSR-kurssi, jossa on selkeä rakenne

ja johon kuuluu meditaatioharjoitusten lisäksi muita, ns. epämuodollisia harjoituksia. ● Menetelmä on kehitetty länsimaiselle ihmiselle ja siinä opetetaan meditoimaan ja tutkimaan

mielen toimintaa. Tulokset näkyvät arjessa.

● Kurssin jälkeen harjoitusta jatketaan itsenäisesti ja muun muassa retriitteihin osallistumalla.

● Lisätietoja: mindfulness.fi. →