



Ollaan hiljaa vain

Miltä tuntuisi elämä ilman kännykkää, televisiota, lehtiä, nettiä – ja vielä puhumatta? Toimittaja kokeili kolme päivää hiljaisuuden retriittiä.

Hiljaisuus on kutsu.”
Nämä sanat mindfulness-kouluttaja **Leena Pen-**
nanen tekstaa isolle paperille ja teippaa paperin sei-
nälle. Sen jälkeen hän kirjoittaa ranskalaisin viivoin
ohjeita: ei puhetta, ei katsekontaktia, ei ääntelyä
huomion saamiseksi, ei musiikkia, ei kännykkää, ei
nettä, ei televisiota, ei lukemista, ei tekstiviestejä.

Istun polvi-istunnassa Hauhon Ilorannassa kokoustilaksi muu-
tetun vanhan aitan parvella. Olen tullut hiljaisuuden retriittiin ja
mietin, mihin olen pääni pistänyt. Ympärilläni on 25 muuta ih-
mistä. Me kaikki olemme sitoutuneet viettämään seuraavat kol-
me päivää hiljaisuudessa.

Suurin osa ympärillä olevista osallistujista on naisia, vain muu-
tama mies on uskaltanut joukkoon. Moni on ollut vastaavassa
retriitissä aiemminkin, mutta on mukana meitä vasta-alkajakin.

– Kaikki, mikä on tärkeää, on jo meissä, mutta normaalisti muu
häly peittää sen. Hiljaisuuden retriitti on mahdollisuus tutustua
omaan itseen, löytää taas itsensä hyväksyntä ja arvostus, Leena
selittää retriitin tarkoitusta.

Harjoitukset perustuvat muodikkaaseen mindfulness-tekniik-
kaan, jonka jooga-, hengitys- ja mietiskelyharjoitukset pyrkivät
ohjaamaan ihmistä elämään tässä hetkessä ja nauttimaan siitä.

Kuulostaa täsmälleen siltä, mitä tarvitsen. Elän kiireistä lap-
siperhearkea, eikä minulla ole juuri aikaa itselleni. Toimittajana
olen jatkuvasti saatavilla: kännykkä pirisee, sähköposti tulee pu-
helimeen, seuraan lehtiä ja te-
levisiota ja olen Facebookissa.

Vähän vapaa-aikanikin täy-
tän aivan liian usein sillä, et-
tä vähintään plärään jotain
lehteä tai roikun päämäärät-
tömästi netissä. En osaa vain
olla.

Leena kopouttaa metallista
maljaa. Sen ääni jää soimaan
huoneeseen.

– Muistakaa, että seuraavi-
en päivien aikana kukaan ei pyydä teiltä mitään, kukaan ei tarvitse
teitä, te voitte keskittyä vain omaan itseenne ja tähän hetkeen.

Leena muistuttaa vielä, että retriitti ei välttämättä ole pelkäs-
tään kiva kokemus. Arjessa rutinoituneet toimintatapamme siir-
tävät meidät pois ikävistä tunteista. Retriitti saattaa nostaa ne pin-
taan. Voi tulla vihan, ikävystymisen, ärtyymisen tai ahdistuksen
tunteita.

– Niitä ei tarvitse pelästyä, mutta kun pysähdyimme niiden ää-
reen, ne voivat muuttua. Ja nyt laskeudumme hiljaisuuteen, Lee-
na sanoo.

Asetun makaamaan meditaatiomaton päälle ja suljen känny-
kän.

Ensimmäinen päivä

”SE, MITÄ ON takanamme, ja se, mitä on edessämme, on pien-
tä verrattuna siihen, mitä on sisällämme.”

Makaan silmät kiinni, kuuntelen Leenan unettavaa ääntä ja yri-
tän keskittyä tähän hetkeen. En osaa. Sen sijaan mietin työasioi-
ta, joululahjoja ja edellisenä päivänä rikki mennyttä autoa. Miet-
tin, onko se nyt varmasti hinattu korjaamolle ja pitäisikö asiaa nyt
vielä varmistaa. Sitten muistan, että en voi. Kännykkä on kiinni.

Jostain kuuluu vieno kuorsaus. Joku on nukahtanut.

Hengitän sisään ja ulos, yritän keskittyä tähän hetkeen. Vähän
aikaa sujuu hyvin, sitten mieli pujahtaa taas työhön. Eihän täs-
tä tule mitään.

Onneksi on ruoka-aika. Leena kopouttaa taas sointumaljaa ja
kehottaa makustelemaan ruokaa, aistimaan jokaista suupalaa.

Siirrymme päät painuksissa, katsekontaktia vältellen pääraken-
nukseen, jossa keittäjä laittaa viimeisiä ruokalajeja tarjolle. Sisään-
rakennettu tapakasvatus kehottaa tervehtimään. Sitten muistan,
että en saa.

Painan katseen lautaseen ja ohitan keittäjän. Mietin, mitäköhän
hän meistä ajattelee. Tilanne hymyilyttää.

Ruoka on hyvää kotiruokaa, mutta en pysty keskittymään
sen makuihin. Sen sijaan olen piinallisen tietoinen vastapäätäni
asettuneesta naisesta. Tekisi mieli sanoa jotain tai edes hymyil-
lä. Yritän syödä mahdollisimman nopeasti päästäkseni tilantees-
ta eroon.

Illalla on sauna. Kävelen pimeää polkua kohti rantaa. Edessäni
kävelee joku, mutta ei puhettakaan, että edes yrittäisin ottaa hä-
net kiinni. Mitä turhia, kun ei kerran puhuakaan voi. Sen sijaan
päätän seurata häntä, sillä en tiedä, missä sauna on.

Savusaunan lauteilla istuu kymmenisen naista. Varovasti hapa-
roin pimeässä ylös lauteille. Joku nousee heittämään löylyä, mut-
ta ei löydä pimeässä kauhaa. Muut ojentavat sen hänelle. Mitään
ei sanota.

Yhtäkkiä koko touhu alkaa vaikuttaa naurettavalta. Miksi ih-
meessä olen tullut viettämään aikaa hiljaa muiden ihmisten kans-
sa? Ketä palvelee se, että kukaan ei tervehdi toista ja saunassakaan
ei saa puhua mitään? Yhtä hyvin voisin olla yksin hiljaa kotona.

Tajuan, että edessä saattaa
olla kaksi aikaa pitkää päivää.

**”Vaikka puhumattomuus tuntuu
oudolta, tajuan, kuinka mieleni laukkaa ja
kuinka pyöritän päässäni samoja asioita:
työtä, ihmissuhdekuvioita ja aivan
triviaaleja pikku juttuja.”**

Toinen päivä

HERÄTYSKELLO pirahdaa
soimaan tasan seitsemältä.

Majoitumme kahden hen-
gen huoneissa, kämppikseni
on näköjään jo herännyt. Vil-
kaisuimme toisiimme ja hy-
myilemme: huomenta. Edel-
lisenä päivänä olemme on-

neksi ehtineet sopia käytännön asioista, kuten siitä, kumman
pyyhe on ylärekillä ja kumman alarekillä.

Aamun ohjelma alkaa tunnin meditaatiolla. Istun polvi-istun-
nassa parvella ja katselen, miten aamu valkenee ulkona. Huo-
neessa lepattavat kynttilät. Ikkunassa surisee kärpänen, kamii-
nassa paukkuvat puut.

Mietin edellispäivän kokemuksia. Vaikka puhumattomuus tun-
tuu edelleen oudolta, jo nyt tajuan, kuinka paljon mieleni laukkaa
ja kuinka pyöritän päässäni samoja asioita: työtä, ihmissuhdeku-
vioita ja aivan triviaaleja pikku juttuja.

Lounaan jälkeen on vuorossa kävelymeditaatio ulkona. Katse-
len syrjäkarein, miten maalaistalon luminen pihapiiri täyttyy hi-
taasti askeltavista ihmisistä. Näky on huvittava: ihan kuin zom-
bit päiväkävelyllä.

Liityn joukkoon. Kantapää, jalkapöytä, varpaat. Sitten toinen
jalka. En osaa keskittyä liikkeisiini. Jään seisomaan. Jonkin ajan
kuluttua huomaan, että en ole hetkeen miettinyt mitään, mutta en
ole myöskään keskittynyt kehooni. Sen sijaan olen katsellut puna-
tulkkujen puuhastelua läheisessä puussa.

Onko omaan itseen käpertyminen sittenkään se paras tapa löy-
tää nykyhetki? Ympärillä on mahtava luonto, eikö aistit voisi her-
kistä oman navan sijasta kohtaamaan sen?

Iltapäivällä jatkamme yhteistä meditaatiota. Välillä istumme ja
meditoimme, välillä makaamme ja meditoimme ja välillä käve-
lemme ja meditoimme. Tylsistyttää.





Mitä jäi käteen?

SEESTEINEN OLO retiriitin jälkeen katkaa jo seuraavana päivänä, kun lähdän kaupungille jouluruuhkaan ostamaan joululahjoja. Tungos ahdistaa, pinna palaa.

Huomaan silti palaavani mielessäni uudelleen retiriittiin. Kokemus oli kaikessa erikoisuudessaan mieleenpainuva, ja mietin, miten voisin siirtää läsnäoloa hetkessä paremmin tavalliseen arkeeni.

Retiriitin pitäjä Leena Pennanen on antanut mukaani meditaatio-cd:n ja kehottanut tekemään meditoinnista päivittäisen puolituntisen rutiinin. Olen meditoinut retiriitin jälkeen lähes joka aamu. Vielä en ole huomannut mitään erityistä, mutta en aio lannistua.

Leenan mukaan kuukauden sisällä saatan huomata suhteen omaan itseeni muuttuneen, kunhan vain en pinnistele liikaa ja tee meditaatiosta suorittamista.

→ Kuuntelen Leenan ääntä.

”Missä ikinä mielesi vaeltaa, menneisyydessä tai tulevaisuudessa, tuo se lempeän päättäväisesti uuteen hengitykseen.”

Havahdun siihen, että olen kuorsannut. En tiedä paljonko kello on. Muut meditoivat yhä.

Yhtäkkiä muistan, että on itsenäisyyspäivä. Linnan juhlat ovat kohta alkamassa. Miltähän **Jenni Haukion** puku näyttää? Tarmokkaasti vastustan houkutusta livahtaa huoneeseeni katsomaan televisiota.

Illalla käyn saunan päälle avannossa uimassa, katson tummaa taivasta ja tajuan, että hiljaisuus ei ahdistakaan enää. Oikeastaan se on ihan mukavaa.

Kolmas päivä

AAMUPALAPÖYDÄSSÄ näen, miten joku maatalon omasta väestä lueskelee sanomalehdestä juttua Linnan juhlista. Ehkä minulle on tapahtunut jotain, sillä minun ei tee yhtään mieltä kurotta nähdäkseen pukuloistoa.

Sen sijaan asetun istumaan ikkunan viereen. Talitintit syövät lintulaudalla. Puiden oksat notkuvat lumen painosta. Syön rauhassa, ja ensimmäistä kertaa retiriitin aikana todella maistan ruoan. En katso ketään. Kuuntelen, miten lusikat kilisevät lautasia vasten.

Yhtäkkiä tuntuu vapauttavalta se, että ei tarvitse jatkuvasti höl-

pöttää. Eihän minulla oikeasti ole kenellekään mitään erityistä sanottavaa.

Päivän meditaatioharjoitukset sujuvat jo vanhalla rutiinilla. Teemme mindfulness-joogaa, mikä tarkoittaa lähinnä käsien ja jalkojen nostelua ja laskemista. Aiemmin olen ollut äreissäni siitä, että jooga ei tunnu missään, mutta nyt luulen tajuavani sen tarkoituksen. Tarkoitus ei ole suorittaa vaan aistia kehon liikkeen.

Nostan kättäni, katselen sitä, yritän tuntea jokaisen liikkeen. En edelleenkään tunne mitään erityistä, mutta mieleni on rauhallinen.

Iltapäivällä aloitamme puhumisen. Leena kehottaa katsomaan ensin varovasti vieruskaveria. Sitten otamme parin ja kerromme vuorotellen, miltä kokemus on tuntunut. Osaa on ärsyttänyt, joillekin kokemus on ollut pelkästään positiivinen. Moni kertoo siitä, kuinka vaikeaa on kytkeä pois vaistomaiset reaktiot; olla ottamatta auttajan tai päällepäsmärin roolia ja keskittyä vain omaan itseen.

Itse sanon, että alkuvaikeuksista päästyäni olisin voinut jatkaa hiljaisuutta vielä muutaman päivän. En kokenut mitään suurta valaistumista, mutta oloni on seestynyt ja selvästi stressittömämpi kuin ennen retiriittiä.

Kun laitan kännykän päälle, odotan valtavaa viestitulvaa. Minulle on tullut kolmen päivän aikana kokonaista kaksi tekstiviestiä. En ole tainnut jäädä mistään paitsi, vaikka en ole ollut koko ajan tavoitettavissa. ♦