

Särkynyneen sydämen parantaja

Leena Pennanen toi mindfulnessin Suomeen kymmenen vuotta sitten. Millaisessa sisäisen rauhan sylissä hän itse istuu?

ULLA-MAIJA PAAVILAINEN KUVAT JUHO KUVA

Asetu mukavasti tähän hetkeen. Nosta vaikka jalat tuolille, kuper-ra kämmen kuuman yrttiteekupin ympärille. Ota pala suklaata, jos maistuu. Sytytä kynttilä ja laita vil-lasukat jalkaan. Hengitä syvään.

Onhan kännykkä äänettömällä ja läppärin luukku kiinni? Mikään ei saa häiritä lukutuokiotasi.

Kuulostaako kliseeltä? Siltä, mistä naistenlehtien ohjeita pilkataan: ”Käperry sohvanurkkaan ja ota aikaa itsellesi”? Jos kuulostaa, et ehkä haluakaan pysähtyä ja avautua omalle itsellesi. Et ole valmis kuuntelemaan terapeutti Leena Pennasen puhetta, joka ei ole pelkkää tyyntäytävää jutustelua, vaan jossa jokaisella sanalla on tärkeä paino ja merkitys. Se paino ei raskautaa, vaan rauhoittaa. Siinä elää lepo ja samalla täysi tietoisuus.

Leena Pennasta on ensiksi aivan pakko tarkkailla herkeämättä. Hänellä on nälkä, ja hän ryhtyy syömään sushiannosta. Hän näyttää ahmivan ruokaansa kuin kuka tahansa ihminen, jolle mindfulness ei ole tuttu käsite.

Sitten hän istahtaa keinutuoliinsa ja näyttää hiukan kiemurtelevan sisäisesti, kun pitää kertoa itsestä. Nyt on hänen vuoronsa ”sanoittaa kokemuksia”, kuten kurssilla sanotaan.

– En välttämättä haluaisi tulla näkyväksi, hän sanoo.

Pennasella on yllä lilat vaatteet. Huoneessakin on värejä: oranssia ja vihreää pilkahduksina. Ikkunalla on enkelipatsaita ja tarjoilukulhossa sydämenmuotoisia suklaakeksejä. Niin, sydän. Se vilahtelee useasti Pennasen puheessa.

– Sydän meillä on särkynyt, ja se aiheuttaa kehollisia oireita, Pennanen sanoo.

LEENA PENNANEN

IKÄ 53 vuotta

AMMATTI

Mindfulness-kouluttaja, elintarviketieteiden maisteri.

Toi mindfulnessin Suomeen 10 vuotta sitten. Kurssittanut yli 1000 henkilöä mindfulness-menetelmään, mm. terveydenhuollon ammattilaisia.

KOULUTUS

Opiskellut Saksassa, mm. joogaterapiaa ja kehopsykoterapiaa. Valmistunut terveydenhuollon ammattilaiseksi. Hänellä on European Certificate of Psychotherapy -sertifikaatti.

PERHE

Mies ja kaksi aikuista tytärtä

ASUU

Saksassa

– Ihmisen muuttuminen mindfulness-harjoitteiden avulla tapahtuu sydämen tasolla. Sydäntä ei voi saada muuttumaan älyllä, vaan voimme oppia antautumaan uskalle hyväksyvästi. Silloin sen voima avaa sydämen. Se on pitkä prosessi, eikä jollain tasolla lopu ikinä. Se on myös hengissä olemisen merkki, mutta voimme oppia vapautumaan vaikeuksien ja kivun puristavasta voimasta ja hellittää. Miksi kenenkään pitäisi säilyä ikäviltä kokemuksilta?

Lohdullista on, että ihminen voi olla särkynyt ja säröillä, mutta silti ehjä.

– Älä vaadi keneltäkään toiselta mitään, mihin et ole itse valmis. Se on aitouden merkki. Niin haluan elää.

Kynttilän liekki palaa tasaisesti. Aika tuntuu pysähtyvän. Otetaan välihengitys, joka on oleellinen osa mindfulnessia.

Suurimmat ongelmamme: hylätyksi tuleminen, pettymys, pelko, suru ja ahdistus, eivät muutu aikojen mukana.

– Ihmiset ovat aina vahingoittaneet toisiaan sanoilla ja teoilla. Lisäksi ovat nyt tulleet nopeat yhteydet, jotka ympäröivät meidät jatkuvalla tietoturvalla. Se sekoittaa päätä eikä koskaan ole aikaa rauhoittua. Se aiheuttaa kehossa häilytystilan, Pennanen sanoo.

Hänen kurseillaan käy yhä enemmän nuoria.

– Varsinkin miehillä on nykyisin vaikeaa. He tulevat kurseille saadakseen lempeyttä ja hyväksyntää.

Vanha vitsi on tullut todeksi. Kun vastaanottajalta kysyy, kuinka hän voi, how are you? Tämä vastaa kerta toisensa jälkeen hyvin, fine.

– Fine...fine...fine. Ja lopuksi dead, kuollut. Työpoissaolojen syitä ovat esimerkiksi krooniset kivut, masennus ja uupumus. Maailma näyttää mustana, ja aika menee hengissäpysymiseen. Mindfulness on yksi mahdollisuus saada elämänilo takaisin, mutta ilman omaa motivaatiota tuloksia ei synny. Kukaan toinen ei voi muuttua puolestamme.

Leena Pennanen kertoo näkevänsä kurseillaan ihmeitä. Vaikeasti sairastunutkin voi rohkaistua elämään täysillä.

– Muutos on elämisen ehto. Jos olemme liian tiukassa saluunassa, tukehdumme.

Pennanen hämmästelee ihmisen kykyä muuttua. Vaikka arki pysyisi samana, voi päästää irti siitä, millaisena näkee itsensä. Helppoa ei ole kyyristellä irtisanomisuhan alla, mutta helppoa ei ole irtisanojallakaan.

– Vaikeiden päätösten tekemisessä mindfulness auttaa tasapainottamaan niin, ettei stressaava tilanne vie kokonaan mukanaan. Se antaa kykyä nauttia esimerkiksi perhe-elämästä, joka puolestaan antaa voimia työhön.

Jo kahdeksanvuotiaana Pennanen tunsu tajuavansa, ettei kaikki ole pelkästään fyysisessä maailmassa. Hän luki innokkaasti Raamattua ja alleviivasi sen melkein palasiksi. Luki hän kaikkea muutakin ja vietti aikaa paljon yksinään.

– Minua vaivasi varhain tunne siitä, että olen jotenkin erilainen, en kuulu joukkoon. Äitini oli hammaslääkäri, myös kouluhammaslääkäri. Se teki minusta silmätikun. Minua ei varsinaisesti koulukiusattu, mutta sukunimeni Kangas-Kärki muuttui nälvittäessä helposti Hammaskärjeksi.

”Ennen tietoisista läsnäoloa elämä on vain rimpuilemista.”

Pennanen kertoo olleensa kunnollinen, kiltti ja tunnollinen lapsi ja nuori.

– Olin koulussa hikipinko, mutta sisäisesti kapinoin. Ulkoisesti olin varovainen.

Perhe muutti Nastolasta Helsinkiin, kun Leena oli 12-vuotias.

– Minulla oli jatkuvasti tunne, että mistä tahansa saattaa tulla hyökkäys, jota vastaan pitää puolustautua. Kotibileissä kävin sen verran, että en uskaltanut heittäytyä mukaan muiden juominkeihin.

Pennanen isä oli kiinnostunut antroposofiasta. Kotona uskottiin luontaishoitoihin, kokeiltiin yrttihauteita, juotiin katajanmarjateetä ja alennettiin kuumetta kylmillä kääreillä. Äiti katsoi tarkkaan, mitä lapset laittoivat suuhunsa. Hammaslääkärin perheessä ei ainakaan karkkia popsittu.

– Ruutu-näkki oli minun karkkini.

Lukiessa Suomalaisessa Yhteiskoulussa hän koki wau-elämyksen tavatessaan niin paljon niin älykkäitä oppilaita.

– Opin myös, että oma suoritus on kiinni siitä, kuka on opettajana edessä.

Lukioaikana Pennanen alkoi itsekin kiinnostua ravitsemuksesta. Hän pyrki ja pääsi opiskelemaan elintarviketieteitä. Työpaikka avautui Fazerilla. Pian Pennanen työskenteli sipsi-naksuvastaavana.

– Ehkä oli pahaa myydä sipsejä, mutta yhtä pahaa oli myöhemmin opettaa joogaryhmiä, kun näki, että joku opilas vain vahingoitti itseään väärillä liikkeillä.

Pennaset muuttivat ulkomaille, kun aviomies, Petri, lähti Ranskaan suorittamaan MBA-tutkintoa. Miehelle avautui houkutteleva työpaikka Saksasta. Au pair hoiti perheen kahta tytärtä, kun Leena Pennanen ryhtyi kouluttamaan itseään lisää. Hän opiskeli terveydenhuollon ammattilaiseksi, heilpraktikeriksi. Termille ei ole suomenkielistä vastinetta. Hän on suorittanut mm. joogaterapiakoulutuksen ja opiskellut pitkään kehopsykoterapiaa.

– Saksassa potilaita saavat hoitaa sekä lääkärit että heilpraktikerit. Suomessa hoitoalan normitukset ovat hyvin tiukat. Mindfulnessiin suomalainen koululääketiede suhtautuu kuitenkin myönteisesti.

Pennanen koulutautui kymmenen vuoden ajan tauotta.

– Minusta tuntui pitkään, etten ole valmis. Vasta löydetyäni mindfulnessin ympyrä sulkeutui.

– Me kaikki kärsimme jollakin tasolla. Sen ei tarvitse olla negatiivista, vaan uskallusta kohdata vaikeudet. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo ei ole passiivista alistumista. Ennen sitä elämä on vain rimpuilemista.

Leena Pennanen saattaa herätä aamulla turhan aikaisin epämääräiseen pahaan oloon, eikä pysty nukahtamaan. Silloin hän ryhtyy sängyssä opetustensa mukaan hengitteleeseen ja meditoi, joskus tunninkin verran.

Kun hän päivisin huomaa kiirehtivänsä, hän pysähtyy hetkeksi aistimaan, miltä kehossa tuntuu ja pysähtyy kuuntelemaan hengitystään.

Kun hän päivisin huomaa kiirehtivänsä, hän pysähtyy hetkeksi aistimaan, miltä kehossa tuntuu ja pysähtyy kuuntelemaan hengitystään.



Myös Leena Pennanen aviomies ja aikuiset tyttäret meditoivat. Toinen tyttäristä on vastikään ollut Yhdysvalloissa retriitissä kolme kuukautta hiljaisuudessa.

Kurssisalissa, Mindfulness-keskuksessa Helsingin Etelä-Haagassa, parikymmentä kurssilaista haluaa viikonlopun aikana tasapainottaa paitsi mieltään myös kehoaan. He joogaavat ja meditoivat lampaanvillamatoilla. Välillä kurssilaiset kertovat omista meditaatioista heränneistä kokemuksistaan heittä-mällä ne näkymättömään kokemusten maljaan.

Kaikki ovat samassa veneessä. Kukaan ei ole paikalla sattumalta. Jokaisella on tarve, vaikkapa tiedostamaton, muuttaa jotain elämässään. Jokin hierittää.

– Kun automaation jälkeen tulee pysähtyminen, ensireaktio on usein pelästys. Meditaatio tuo tarpeemme näkyväksi. Herkistymme huomaamaan, mitä tarvitsemme.

Leena Pennanen yskii ja niistää. Hänellä on flunssa.

– Joku saattaa sanoa, että miten sä saatat olla kipeä, kun sulla on toi mindfulness. Mutta eihän tämä metodi sairastumista estä. Mindfulness ei ole mikään tekniikkakokoelma tai aspiriini.

Mistä hän itse haaveili nuorena?

– Olen aina aavistanut, että elämä ei voi olla vain kaikki, mitä näemme tai ajattelemme; ei mikään ulkoinen, ei koulutus, ei perhe eikä kuori.

Hän koulutautuu yhä jatkuvasti ja käy säännöllisesti pitkissä hiljaisuuden meditaatioretriiteissä. Itsensä hoitaminen on tärkeää. Hänellä on oma mindfulness-työnohjaaja, osteopaatti, terapeutti ja homeopaatti.

– Terapian tarve saatetaan yhä nähdä heikkoutena. Minä kutsun sitä psykohygieniaksi.

Ei riitä, että meditoi yksin kammarissaan. Meidän on



”Mindfulness ei ole mikään tekniikka – kokoelma tai aspiriini.”

pärjättävä yhdessä. Jos toisen ihmisen käytös ahdistaa, ei häntä tarvitse jatkuvasti vain ymmärtää.

– Hankalaakaan ihmistä ei tarvitse sulkea pois sydäme-stään, mutta kenenkään armoilla ei pidä olla. Sitä kykyä voi kehittää. Silloin tulee vapaaksi.

Leena Pennanen sanoo olevansa ahkera etsimään to-tuutta.

– Minulla on ollut paljon tosi vaikeita tunteita ja hetkiä, mutta niiden mukana olen löytänyt armollisuutta ja ymmärrystä itseäni ja muita kohtaan. Se on vapauttavaa.

Äärimmäisiin hätähuutoihin ei ole valmiita reseptejä. Mindfulness-kouluttaja sanoo itsekin olevansa puhdistau-tumismatkalla.

– En olisi tällä tiellä ilman omia kokemuksiani. Tiedän, mitä tarkoitetaan pyyteettömällä rakkaudella ja myötätunnolla. Sen voi tietää vain, jos on itse ollut helvetin tullessa. Mutta en halua kokea itseäni uhriksi.

Pennanen hiljenee ja puristaa silmänsä kiinni. Hän py-säyttää keinutuolin liikkeen. Hiljaisuus on pitkä ja tiheä. Monta välihengitystä. Vielä ei ole aika puhua omista kärsi-myksistä, vaikka ne nousevat esiin retriiteissä.

Kun hän viimeksi retriitissä kävi päivittäistä kymmenen minuutin keskustelua opettajansa kanssa ja valitti tunte-muksiaan, opettaja vain hymähti ymmärtäväisesti: ”Niin-pä. Juuri siksi sinä olet itse niin hyvä opettaja.” //



Leena Pennanen pitää itsestään huolta. Hänellä on oma mindfulness-työnohjaaja, osteopaatti, terapeutti ja homeopaatti.

Miltä rusina maistuu, kun sen syö keskittyen ja aistien, on klassinen tietoisien läsnäolon harjoitus.

Mindfulness-keskuksen villamatolle on hyvä välillä pysähtyä meditoimaan.