

**Anna-Leena Järvi**

**O**

**Hiljaisuuden ja toimettomuuden merkitys luovassa työskentelyssä**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Esittävän taiteen koulutusohjelma  
Kesäkuu 2016**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Kokkola-Pietarsaaren yksikkö</b>	<b>Aika</b> Kesäkuu 2016	<b>Tekijä/tekijät</b> Anna-Leena Järvi
<b>Koulutusohjelma</b> Esittävä taide		
<b>Työn nimi</b> O. Hiljaisuuden ja toimettomuuden merkitys luovassa työskentelyssä.		
<b>Työn ohjaaja</b> Minna Koivula	<b>Sivumäärä</b> 39 + 2	
<b>Työelämäohjaaja</b>		
<p>Opinnäytetyöni aihe on hiljaisuuden ja toimettomuuden merkitys luovassa työskentelyssä. Tutkimuksessa haluttiin tarkastella menetelmiä, joilla luovan alan ammattilainen voisi tukea työhyvinvointiaan. Tutkimusmenetelmänä käytettiin fenomenologis-hermeneuttista tutkimusmetodia, jolloin tutkimusaineisto muodostui subjektiivisesta henkilökohtaisista kokemuksista sekä haastatteluista.</p> <p>Tutkimuksen kokemuksellinen osuus rakentui Sotkamon seurakunnan järjestämästä hiljaisuudenretriitistä, Zazen- johdantokurssista Helsinki Zen-Centerissä ja vierailuista Ruotsiin, Zen-buddhalaiseen yhteisöön, Zengårdeniin, sekä Valamon luostariin. Vierailujen lisäksi tutkimukseen liittyi 20 minuutin hiljaisuusharjoite, jota tehtiin omatoimisesti viitenä päivänä viikossa kahden kuukauden ajan. Kokemuksellisen tutkimusmateriaalin tukena käytettiin lähdekirjallisuutta liittyen läsnäoloon ja Zen-filosofiaan, sekä pastori Helena Kuja-Kannon ja Teatterikorkeakoulun ohjaajantyön lehtori Eero-Tapio Vuoren haastatteluja. Haastattelujen yhteydessä haastateltavilla teetätettiin kaksi luovan kirjottamisen harjoitetta, joiden avulla he kirjoittivat runot sekä sanalistat aiheista ”hiljaisuus” ja ”toimettomuus”. Runot sekä listatut sanat esiintyvät opinnäytetyön kappaleiden aluissa kuvauksen tukena. Opinnäytetyössä käytetyt maalaukset sekä väritystyö ovat Järven omia töitä.</p> <p>Hiljaisuuden harjoittaminen osoittautui tärkeäksi työkaluksi työhyvinvoinnin tavoittelemisessa sekä työn ja vapaa-ajan suhteuttamisessa. Erilaiset meditatiiviset kokemukset edesauttoivat myös uusien ideoiden sekä tavoitteiden syntymistä.</p>		

<b>Asiasanat</b> chi, daisan, koan, kinhin, zazen, zen, zendo
--

**ABSTRACT**

<b>UNIT</b> Kokkola-Pietarsaari	<b>Date</b> June 2016	<b>Author</b> Anna-Leena Järvi
<b>Degree programme</b> Performing Arts		
<b>Name of thesis</b> O. THE MEANING OF SILENCE AND INACTION IN CREATIVE WORK.		
<b>Instructor</b> Minna Koivula		<b>Pages</b> 39 + 2
<b>Supervisor</b>		
<p>The topic of my thesis is the meaning of silence and inactivity in creative work. The study examines a variety of methods which would help professional artists to support their wellbeing. The method used in the study was phenomenological-hermeneutical research, whereupon the research data was based on subjective experiences and interviews.</p> <p>The experimental part of the study was based on visits to the retreat of silence in Sotkamo, Zen meditation introduction course in Helsinki Zen Center and on travels to Sweden, Zen Buddhist community Zengården and Valamo monastery. Furthermore, the study included investigating silence independently by practicing a silence exercise twenty minutes per day, five days a week for two months. Literature related to being present and Zen Buddhism and the interviews of reverend Helena Kuja-Kanto and Theater Academy's director's work lecturer Eero-Tapio Vuori, were used to support the experimental part of the study. During interviews the interviewees were given creative writing assignments. With the help of these assignments the interviewees wrote poems and word lists from topics "silence" and "inactivity". The poems and listed words are found in the beginning of chapters as a support for the descriptions. The paintings and coloring work used in the thesis are made by the author herself.</p> <p>As a result of the thesis work it was discovered that practicing silence was an important tool in the pursuit of wellbeing and when making free time and work proportional. Different meditative experiences also helped to create new ideas and aspirations.</p>		

<p><b>Key words</b> chi, daisan, koan, kinhin, zazen, zen, zendo</p>
--

## KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Chi on buddhalaisessa perinteessä käytetty nimitys energialle, joka virtaa jokaisessa elollisessa ja elottomassa. Chi on energia, joka virtaa luovassa työskentelyssä taiteilijan sekä aiheen välillä (Loori 2008, 102).

Daisan tarkoittaa kahdenkeskistä tapaamista Zen papin kanssa. Tapaaminen tapahtuu daisanille ja dokusanille tarkoitettu huoneessa zazen istunnon aikana. Tapaamisen aikana on mahdollista esittää kysymyksiä papille tai pappi voi esittää kysymyksiä daisaniin tulijalle. Kohtaamisessa ei välttämättä tarvitse keskustella ollenkaan, eikä tapaamiseen tullessa ole pakko olla mitään valmiiksi mietittyä kysymystä. Tällöin kohtaaminen itsessään voi synnyttää jotain ennalta-arvaamatonta.

Koan tarkoittaa kysymystä, joka liittyy olemassa oloon, johon on mahdotonta löytää vastausta. Niitä käytetään vain zenissä. Koanien tarkoitus on ohittaa mielen älylliset prosessit ja avata intuitiivinen puolemmme (Loori 2008, 55).

Kinhin on zazen istuntojen väleissä tapahtuva kävelymeditaatio.

Zazen on Zen buddhalaisessa perinteessä käytetty hengitysharjoite, jossa keskitytään hengitysten laskemiseen yhdestä kymmeneen.

Zen on erityinen kirjoitusten ulkopuolinen viesti.  
Se ei ole riippuvainen sanoista tai kirjaimista.  
Se osoittaa suoraan ihmismieleen.  
Se on valaistumisen oivaltaminen (Bodhidharma 500-luku.)

Zendo on huone, jossa zazen harjoitetaan. Zendossa on omat toimintatapansa ja se on täysin hiljentymistä varten tarkoitettu tila.

**TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY  
SISÄLLYS**

<b>1. JOHDANTO</b> .....	1
<b>2. LÄHTÖKOHTA SEKÄ TUTKIMUSMENETELMÄN VALINTA</b> .....	3
2.1 Itsekeskeisyydestä .....	3
2.2 Luovuudesta.....	4
2.3 Taiteellinen vankila ja kulttuurialan fariseukset.....	5
2.4 Väriin tunnistus.....	8
<b>3. HILJAISUUS HARJOITTEEN KEHITYS TOUKASTA KOTILOKSI JA TAKAISIN TOUKAKSI</b> .....	11
3.1 Toukka 1 .....	11
3.2 Kotilo.....	12
3.3 Toukka 2 .....	13
<b>4. HILJAISUUDEN RETRIITTI SOTKAMOSSA</b> .....	15
4.1 Hätäinen laskeutuminen hiljaisuuden leirikeskukseen .....	15
4.2 Aamunkoi.....	17
4.3 Sanoja hiljaisuuden tueksi.....	18
4.4 Karkotus paratiisista .....	19
<b>5. TALKOORYÖ VALAMOSSA</b> .....	21
5.1 Helvetillinen aloitus ja äidillinen väliintulo .....	21
5.2 Päivät Rembrandtin ja Picasson kanssa .....	22
5.3 Hengen ahdistus ja yhdistys.....	23
<b>6. ZEN</b> .....	26
6.1 Zen-buddhalainen psykologia .....	26
6.2 Zazen.....	27
6.3 Zengården.....	28
6.3.1 Hiljaisuus.....	30
6.3.2 Työ .....	32
<b>LÄHTEET</b> .....	39
<b>LIITTEET</b>	
<b>KUVAT</b>	
KUVA 1. Anna-Leena Järven maalaus ”Sudenkorento” .....	10
KUVA 2. Anna-Leena Järven maalaus ”Näkymä ikkunasta” .....	14
KUVA 3. Valamon Jumalan äidin ikoni.....	20
KUVA 4. Anna-Leena Järvin väritystyö hiljaisuuden retriitiltä.....	24
KUVA 5. Anna-Leena Järven maalaus ”Mudra” .....	38

## 1. JOHDANTO

Tutkimuksessani tutustuin meditatiivisiin menetelmiin, jotka keskittyivät hiljentymiseen ja pysähtymiseen. Koin oman tapani suhtautua työhöni ja opiskeluuni hyvin kuluttavana ja halusin löytää itselleni tapoja, joiden avulla palautua työelämässä vaihtelevien työtilanteiden väleissä. Millä tavalla hiljaisuuden korostaminen vaikuttaisi hyvinvointiini ja sitä kautta työtapoihini? Toivoin oman kokemukseni kautta pystyväni välittämään sellaista tietoa, joka rohkaisisi aiheesta kiinnostuneita hakeutumaan samankaltaisten kokemusten äärelle. Halusin tuoda tietoisuuteen, tällaisten mahdollisuuksien olemassaolon ja niiden hyvinvointiin liittyvät vaikutukset. Kokemukseni mukaan, uupumus ja tukahduttava elämän rytmi eivät ole pelkästään työelämässä esiintyviä ilmiöitä, vaan ne näkyvät myös ihmisten yksityisessä, näennäisesti vapaassa elämässä. Halusin itse muuttaa omaa suhtautumistani työn tekemiseen ja varsinkin vapaa-aikaan niin, että kykenisin nauttimaan molemmista.

Tutkimukseni oli fenomenologis-hermeneuttinen ja kaikki tutkimukseeni liittyvä evidenssi pohjautuu omiin henkilökohtaisiin kokemuksiini. Opinnäytetyöni on eräänlainen matkakertomus sen sijaan, että kuvailisin jotain tiettyä yleishyödyllistä tekniikkaa. Sen tekstillinen osuus on näin ollen hyvin narratiivinen ja kuvailee matkani eri vaiheita ja oivalluksia, mitä hiljaisuuden harjoittaminen minussa herätti.

Ensimmäinen vierailuni suuntautui joulukuussa 2015 Sotkeroon, jossa osallistuin viikonlopun mittaiselle hiljaisuuden retriitille. Myöhemmin, keväällä 2016, matkustin Valamon luostariin, jossa vietin viikon talkootyöläisenä. Tutkimusmatkani merkittävin ja kaukaisin kohde kulki Helsinki Zen-Centerin zazen-johdantokurssin kautta Ruotsiin, Fellingsbrohon, jossa sijaitsee Zenbuddhalainen temppeli, Zengården. Zengårdenissa vietin yhteensä kuusi päivää. Luostariin ja temppeliin tutustuminen sekä retriitille osallistuminen olivat tärkeitä aiheeni kannalta, sillä on vaikeaa löytää enää sellaisia tiloja tai paikkoja, joissa täydellinen rauhoittuminen ja hiljentyminen olisi millään tavalla mahdollista tai edes tavoittelemisen arvoista.

Osallistuttuani Sotkeroon retriitille ymmärsin, että kiireinen ja stressaava elämäni olisi ehkä liian kiihkas tahtinen yhtäkkiseen pysähdykseen. Päätin siksi aloittaa luostarielämään valmistautumisen jo tammikuussa harjoittamalla hiljaisuutta pieninä annoksina päivittäin. Omatoimi-

nen harjoite, jota tein kaksikymmentä minuuttia päivässä, viitenä päivänä viikossa kahden kuukauden ajan, muuttui sitä mukaa kun ymmärrykseni zazen tekniikasta sekä hiljaisuuden merkityksestä kasvoi.

Keskeisimpiä teoksia tutkimuksessani on John Daido Lloorin (2008) kirjoittama ”Zen ja luovuus”, joka herätti kiinnostukseni Zen-buddhalaiseen perinteeseen. Keskiössä on myös internetsivusto Selfconilta löytämäni, Jaakko Muhosen artikkeli ”Moniulotteinen hiljaisuus”, jossa Muhonen kuvailee harjoitteen, jonka avulla aloitin hiljaisuudenharjoittamisen tammikuussa 2016. Avaan tarkemmin itse zazen harjoitusta sekä Zen-buddhalaista kulttuuria Timo Klemolan (2013) teosta ”Mindfulness, Tietoisuuden harjoittamisen taito” hyödyntäen. Tony Dunderfeltin (2012) kirjaa ”Tunnista temperamentit, Väriä elämään ja itsetuntemukseen” käytin apuna alkukartoittamaan omia toimintamallejani, jotka osaltaan olivat vaikuttaneet työuupumukseni kehittymiseen. Luovuuden määrittelyssä käytin apuna Kari Uusikylän (2012) teosta ”Luovuus kuuluu kaikille”. Lisäksi opinnäytetyössäni esiintyy lyhyt viittaus YLE:n nettisivustolta löytämäni, Anu Heikkisen (1.4.2016) kirjoittamaan artikkeliin ”Suomalaisten kanssa ei voi puhua jumalasta”, jossa haastatellaan meditaatio-ohjaajaa Kati Reijosta, sekä Eckhart Tollen (2010-2015) teokseen ”Läsnä olon voima”.

Helena Kuja-Kannon haastattelu avaa, mitä retriitillä tarkoitetaan ja minkälainen merkitys vetäytymisellä ja hiljentymisellä on tämän päivän Suomessa. Kuja-Kanto oli Sotkamossa järjestetyn retriitin toinen vetäjä. Eero-Tapio Vuoren haastattelu kertoo Todellisuuden Tutkimuskeskuksen järjestämästä ”Taidevankila” projektista sekä rituaalista osana yhteisöllistä elämää ja taidetta. ”Taidevankilan” tarkastelu antaa laajempaa näkökulmaa aiheeseeni sekä siihen, kuinka yleisiä ongelmia työuupumus sekä vapaa-ajan puutos luovalla alalla ovat. Luovan kirjoittamisen harjoitteilla aikaan saadut tajunnanvirta runot sekä sanalistat kuvaavat haastateltavieni omaa kokemusta suhteessa aiheisiin ”hiljaisuus” sekä ”toimettomuus”. Runot ovat kielellisesti kuvaavimpia tekstejä, kun tutkitaan sanoinkuvaamattomia ilmiöitä sekä tunteita. Runot kulkevat opinnäytetyössäni hengityksen tavoin kappaleiden kuvauksien sisällä ja auttavat lukijaa hahmottamaan matkaani liittyviä eri tuntemuksia ja vaiheita.

## 2. LÄHTÖKOHTA SEKÄ TUTKIMUSMENETELMÄN VALINTA

Tässä kappaleessa kuvaan tarkemmin valitsemaani tutkimusmenetelmää sekä lähtökohtia, jotka vaikuttivat kyseisen menetelmän ja aiheen valintaan. Raotan myös omasta luovuuskäsituksesta hyödyntäen Zen-buddhalaisen estetiikan näkökulmaa luovan prosessin vaiheisiin sekä B. F. Skinnerin mekaanisempaa luovuuskäsitystä. Lisäksi kerron Tony Dunderfeltin kirjasta löytämäni temperamentti- testin tuloksista sekä eri temperamenttien kuvauksista, joita käytin kartoittamaan ja selkiyttämään omia toimintamallejani, joihin lähdin hakemaan muu-  
tosta.

### 2.1 Itsekeskeisyydestä

Tiedostin jo aihetta valitessani opinnäytetyöni itsekeskeisyyden, mutta en kokenut mitään muuta aihetta tai tapaa tutkia yhtä mielekkäiksi. Tutkimusmenetelmänä käytin fenomenologis-hermeneuttista tutkimusta, joka perustuu tutkijan subjektiiviseen, elettyyn kokemukseen ja jossa tutkimuksen viitekehys sekä tutkittava ongelma nousevat tutkijan elämäntilanteesta (Teatterikorkeakoulu, 2007). Ote tuntui välittömästi kyseisen aiheen tarkasteluun sopivalta, sillä tämän kaltainen henkilökohtainen muutos ei voi tapahtua pelkästään kirjoihin tutustumalla. Minun tilanteessani se vaati tiedon kokemuksellisen keruun lisäksi myös sen, että poistuin kokonaan uuteen ympäristöön, jossa kykenin vieroittautumaan vanhoista tottumuksistani ja velvoitteistani.

Myös teoreettinen pohja aiheelleni oli kokemuksiin sekä enemmän tai vähemmän organisoituihin uskontoihin perustuvaa. Jokainen henkisyteen ja hyvinvointiin tähtäävä teko tai teksti, siinä missä taidekin, pohjautuu tekijän omaan henkilökohtaiseen kokemukseen ja tarpeeseen. Uskonnolliset opukset voivat vain toimia lukijalle eräänlaisena tienviittana, jokaisen on kuljettava oma tiensä. Ohjenuorana tutkimustani lukiessa voi käyttää ajatusta, joka väritti matkaani eri uskonnollisten ja kulttuuristen elämysten läpi: ota parhaat päältä ja muodosta oma näkemyksesi.

Valitsin aiheeni henkilökohtaisen tarpeen ajamana, mutta en kuitenkaan koe, että olen ainut, jolla on tämän kaltaisia tuntemuksia. Muutoin minunkaan ei tarvitsisi pohtia näitä kysymyksiä.



Tutkimukseni on positiivista itsekkyyttä, röyhkeää pyrkimystä olla hyvä itselleen ja sitä kautta myös muille. Itsekkyyks voi täten olla myös sitä, että kuuntelee sisintään ja tekee valintansa sen mukaan. Taipumus syyllistää itseään ja pakonomainen tottelevaisuus ovat taas esimerkkejä negatiivisen itsekkyyden vaikutuksista. Positiivinen itsekkyyks taas on sitä, että uskaltaa tehdä rehellisiä havaintoja ympäristöstään sekä itsestään, muodostaa näiden havaintojen pohjalta mielipiteen ja lopulta sanoa se ääneen.

## 2.2 Luovuudesta

Mitä on luovuus? Miten uskaltais in tarttua tähän kysymykseen? Miten muotoilisin ajatukseni luovuudesta ilman, että kuulostan imelältä ja teennäiseltä? Aihetta pyöritellessäni mieleni haluaisi jakautua kahtia. Siksi tarkastelenkin luovuutta sekä henkisestä niin kutsutusta ”jumalallisesta” näkökulmasta sekä hyvin rationaalisesta teoriasta käsin. Zen-Buddhalaisessa taiteessa Loo ri (2008, 102) nimeää neljä arvoa, jotka kuvaavat zeniläisen taiteen estetiikkaa, joita ovat yksinkertaisuus, mysteeri, välittömyys ja sellaisuus. Luova prosessi on jaettu neljään eri vaiheeseen. Muusa, eli inspiraatio käynnistää taiteellisen prosessin. Hara on sisällämme oleva kohta, joka on eräänlainen energian alkupiste. Chi tarkoittaa energiaa, joka synnyttää resonanssin taiteilijan ja aiheen välille. Viimeisessä vaiheessa, ilmaisussa, aiheen annetaan virrata esteettä taiteilijasta taideteokseen. Teoksessaan Zen ja luovuus Loo ri (2008, 105) kuvaa esimerkin kahden ääniraudan välisestä resonanssista. Kun yksi äänirauta tuottaa ääntä ja toinen äänirauta tuodaan sen lähelle, syntyy näiden kahden raudan välille värähtelyä eli resonanssia. Värähtelevästä ääniraudasta siirtyy energiaa, chitä, toiseen ja ne alkavat värähdellä samalla taajuudella. Tätä samaa energiaa virtaa taiteilijan ja aiheen välillä sekä taiteilijasta aiheeseen, että aiheesta taitelijaan.

Mekaanisen luovuuskäsityksen edustaja B. F. Skinner rakensi 1950-luvulla luovuuden mallinsa behaviorististen periaatteiden mukaan. Hänen mukaansa luovuus pohjautuu vain sattumaan sekä biologiaan. ”Esimerkiksi runoilija sattuu olemaan tapahtumien polttopisteessä, paikassa, missä tietyt geneettiset ympäristöön liittyvät tekijät osuvat yhteen ja tuottavat tietyn vaikutuksen. Runoilija pistää päässään liikkuvia ajatuksia yhteen. Kaikki runon elementit ovat peräisin kokemuksista, ja luova yksilö on vain oppinut panemaan asiat yhteen.” (Uusikylä, 2012, 27.)

Omia luovia prosessejani ajatellen tunnistan molemmista määritelmistä osia, jotka koen yhtä oikeiksi. Mielestäni kaikki ihmiset ovat luovia. On eri asia, ovatko ne ympäristöt, joissa yksilöt tekevät työtään tai opiskelevat, sellaisia, jotka tukevat heidän luovuuden ilmenemistä. Luovuuden ilmenemismuotoja on yhtä paljon kuin on elämää. Itse voin tutkia niitä ympäristöjä ja työskentelytapoja, jotka edesauttavat oman luovuuteni vapautumista. Vaikka jumalainen muusa ja elämänenergia chi ovat minulle niitä mielikuvia, jotka vievät toimintaani kohti syvää ilmaisua, eivät ne välttämättä toimi kaikille. Oma tavoitteeni on saavuttaa yhteisymmärrys oman muusani kanssa, jotta ”hän” suvaitsi ilmaantua paikalle. Haluan opetella palautumaan siihen tilaan, josta voi alkaa syntyä jotain uutta ilman, että työskentely on väkinäistä ja puristeista. Kuten May Sarton joskus sanoi ”Yksikään muusa ei ilmaannu houkuteltaessa, äärimmäinen hätä ei herätä hänen sääliään.”

### **2.3 Taiteellinen vankila ja kulttuurialan fariseukset**

Nykypäivänä työuupumus sekä vapaa-aikana rentoutumisen mahdottomuus ovat valitettavan yleisiä ilmiöitä lähes jokaisella alalla, ei pelkästään luovalla alalla. Eräänlainen arvomaailman muutos kohti kovempia arvoja, kuten suorituskeskeisyys sekä ihmisten eriyttäminen toisistaan, on osaltaan johtanut siihen, että ihmisten elämä on hyvin työkeskeistä. Lisäksi vapaa-aikaan kohdistuu kovia paineita ihmissuhteiden sekä oman terveyden ja hyvinvoinnin osalta. Ylen tekemässä haastattelussa meditaatio-ohjaaja Kati Reijonen puhuu suomalaisten kaipuusta henkiseen elämän sisältöön ja kyseessä ei ole aprillipila. ”Monet suomalaiset tuntuvat olevan aika eksyksissä, on masennusta ja ongelmia alkoholin kanssa sekä liiallista työntekoa. Jonkinlainen henkinen arvotyhjiö tuntuisi olevan vallalla.” (Heikkinen, 2016.)

Työ tahtini neljän vuoden aikana oli todella kova, ja sen seurauksena työuupumukseni äityi paniikinomaiseksi suorittamiseksi, joka alkoi myös vaikuttaa ihmissuhteisiini sekä olemiseeni vapaa-aikana. Lisäksi työkykyäni heikentyi huomattavasti ja yksinkertaisetkin tehtävät tuntuivat mahdottomilta. Kärsin paniikkikohtauksista sekä vakavista uniongelmista, jotka vasta nyt ovat alkaneet normalisoitua. Koin hyvin suurta ristiriitaa opiskelujeni aikana luovuuden vapauden sekä opiskelun käytäntöjen suhteen. Vaikka kursseilla korostettiin tapahtumattomuuden merkitystä, en kuitenkaan jostain syystä ikinä sisäistänyt sitä. Välillä tuntui, että opettajat itsekin olivat unohtaneet, mistä puhuivat.

Haastattelin Teatterikorkeakoulun ohjaajantyyön lehtoria, Eero-Tapio Vuorta projektista nimeltä Taidevankila – Toisenlaiset olosuhteet, jossa Vuori oli yhtenä vetäjänä. Vuori toimii vapaalla kentällä myös ohjaajana, esitystaiteilijana sekä rituaalitaiteilijana. Projekti toteutettiin ensimmäisen kerran Todellisuuden Tutkimuskeskuksen toimesta huhtikuussa 2014 ja kolmas Taidevankila järjestetään kesällä 2016. Projektin osallistujat ovat kulttuurialan ammattilaisia, jotka kokevat työskentelyssään jonkin ongelman, minkä vuoksi he haluavat tuomita itsensä tietyksi ajaksi vankilaolosuhteisiin. Lisäksi vanki määrittää itse rajoitukset tietokoneen ja puhelimen käytön suhteen. Jos työ vaatii internetiä, sen käyttöön on mahdollista saada aikaa joiksikin tunneiksi päivän aikana, mutta ei koko päiväksi.

Vuori (2016) kertoo projektin idean lähteneen omasta havainnosta, siitä miten aikaa tuntuu olevan liian vähän ja velvoitteita, jotka liittyvät perheeseen tai työhön liian paljon. ”Tuntuu, ettei jää tarpeeksi aikaa keskittyä, jolloin yksinkertaisiinkin tehtäviin, kuten näytelmän sovittamiseen ei löydy rauhoitettua aikaa”.

Vankilan tarkoituksena oli luoda osallistujille olosuhteet, jotka pakottaisivat osallistujan keskittymään työhönsä ja vapauttaisivat hänet ulkopuolisista velvollisuuksista. Projektin vetäjät halusivat tutkia, olisiko tuolloin helpompaa olla luova. Lähtökohtina Taidevankilalle ovat olleet luostariperinne, vankila, Zen-filosofia sekä japanilainen terapiamuoto, Morita, jossa hoitona käytetään eristäytymistä ja yksinolo koetaan tervehdyttäväksi. Saavuttuaan vankilaan osallistujat tekivät sopimuksen, jonka mukaan heidän tuli luovuttaa vartioille kaikki turha, jota ei tarvinnut työn tekemiseen. Vankien ei myöskään tarvinnut miettiä arkirutiineja, vaan tietty aika-taulu oli valmiiksi suunniteltu ja ruoka tarjottiin heille sulleihin. Selleistään vangit saivat poistua vain WC:hen, iltapesulle, tunnin mittaiseen ulkoiluun sekä työpalveluun. Muu aika tehtiin oman alan töitä. Taidevankilan oli tärkeää tuntua siltä, ettei sieltä pääse ulos, mutta hätätilanteissa ja halutessaan osallistujan oli mahdollista poistua vankilasta. (Vuori, 2016.)

Synnit, joista taiteilijat olivat tuominneet itsensä, olivat Vuoren (2016) mukaan aika saman kaltaisia. ”Moni valittaa tekevänsä liikaa töitä. Heillä on liian monta projektia yhtä aikaa päällä sekä liian paljon vastuuta ja luottamustehtäviä. Kysymys ei ole niinkään laiskuudesta” Vuori sanoo. Toiseksi ääripääksi Vuori kuvailee luovan alan työntekijän, joka pakenee työtä televisiosarjojen tai internetin pariin. Taidevankilassa internet ja TV otetaan pois, jolloin osallistuja pystyy keskittymään paremmin. Myös perheen ja työn yhteensovittaminen voi tuntua monesta luovan alan ammattilaisesta haastavalta. ”Monilla on lapsia ja sinun täytyy ajatella heitä aina

ensisijaisesti ja toissijaisesti muita asioita. Taidevankilassa on mahdollisuus käyttää puhelinta ja tarkastaa, että kaikki on kunnossa, mutta sinä aikana (vankilassa oleskelun aikana) sinun ei tarvitse kantaa sitä vastuuta ja se vapauttaa varsinkin monet äidit.”

Ajattelin omaa tapaa suhtautua työhön. Koen sen mielekkääksi, äärimmäisen tärkeäksi ja saan siitä myös nautintoa. Miksi kuitenkin huomaan jatkuvasti ajautuneeni tilanteeseen, jossa työtaakka on liian suuri projektien laadukkaaseen loppuun viemiseen. Miksi olen aina töissä jopa kotona ollessani, jopa unissani? Voisiko syy olla jälleen arvomaailmassa ja sen muutoksessa? Vuoren (2016) mukaan nykyään pyrkimykset äärimmäiseen tehokkuuteen johtavat harhaan. Hiljaisuuden ja toimettomuuden puute läpäisee yhteiskuntamme, jolloin ei-suorittavalle, turhalta tuntuvalle ajalle ei löydy tilaa. Vuori puhuu työn teon hengittävyydestä, joka vaatii tyhjentyä, jotta voisi täydentyä uudelleen. Tehokkuutta on mahdotonta ylläpitää, jos itse työntekijä on jatkuvasti burnoutissa, kuten monet luovan alan työntekijät ovat. ”Luovuus tarvitsee tapahtumattomuutta yhtä paljon kuin se tarvitsee tapahtumista. Usein sitä tapahtumista on aika reilusti ja tapahtumattomuutta huomattavasti vähemmän. Silloin ihminen ei ole balanssissa.”

Tutkimusta ja erityisesti Vuoren haastattelua tehdessäni koin itseni hölmöksi ja petetyksi. Kuinka sokeasti olinkaan luottanut siihen, että teatteri-ihminen olisi jollain tapaa immuuni tälle ympäröivälle kaoottiselle ajatusmaailmalle? Huomasin kuinka tekopyhiä kulttuurialan koulutukset ovat suhteessa siihen, mistä puhutaan ja mitä käytännössä opetuksessa tapahtuu. Miksi työhyvinvointiin puututaan vasta siinä vaiheessa, kun ihminen on päätenyt pisteeseen, jossa työkyky on lähes kokonaan poissa? Millä tavalla opintosuunnitelmat korkeakouluissa keskittyvät tähän? Ensimmäisenä vuotena kävimme verkkokurssin nimeltä Työelämätaidot. Sisällöstä minulla ei ole minkäänlaisia muistikuvia, enkä suoraan sanottuna koe muutenkaan kyseisiä taitoja olevan millään tavalla mahdollista opetella ilman kontaktiopetusta tai minkään näköistä kehollista kokemusta. Ainoa kehollinen kokemus kurssista lienee ollut kipeä takapuoli. Näinkö vähällä koulutusohjelmat ja korkeakoulut pääsevät yli tästä niin sanotusta ”kiintiöhomostaan”, joka on vain ehdittävä huomioida jossain vaiheessa ohjelmaa. ”Usein se on resurssi kysymys. On myös helpompi opettaa, jos olet opettanut samalla kaavalla kymmenen vuotta. Voit ”vetää” kurssin samalla kaavalla, eikä sinun tarvitse tehdä valmisteluita. Käyt vain ne asiat, mitä pitää käydä ja oppilaat kuuntelevat. Se on rutiini. Turvallinen rutiini.” (Vuori 2016.)

Ohjaajantyön lehtorina Vuori (2016) itse pyrkii häiritsemään rutiineja poistumalla ryhmien kanssa totutusta opiskeluympäristöstä erilaisille retriiteille ja luontoon. Opetustyössään hän

käyttää rituaalitaiteellisia elementtejä, niin teoreettisesti kuin käytännössäkin. Hän haluaa sitoa oman elämänfilosofis lähestymistapansa opetustyöhönsä, jonka tarkoituksena on kasvattaa kokemuksellisuuden ja yhteyden itseen, yhteisöön sekä luontoon merkitystä osana luovaa työskentelyä. Tunnistan tämän rutiineista eroon pääsemisen vaikeuden itsestäni. Myöhemmissä luvuissa kerron kuinka matkaan lähteminenkin voi tuntua pelottavalta, kun on tarpeeksi kauan elänyt ja toiminut tietyllä tavalla, tietynlaisissa ympäristöissä. Vallitseeko sama muutoksen pelko kulttuurialalla?

## 2.4 Väriin tunnus

Halusin saada jonkin konkreettisen tartuntapinnan omaan käyttäytymiseeni ja ymmärtää itseäni paremmin. Miten reagoin eri tilanteisiin ja mikä käytös voi olla minulle haitallista? Mitä en tiedosta itsestä? Itseni tarkastelussa käytin ”Temperamentit tutuksi – Väriä elämään ja itsetuntemukseen” kirjaa, jossa eri temperamentit tai tavat reagoida oli kuvattu hyödyntäen värikoodoja. Kuvaan tässä kappaleessa kahta pääväriä, jotka ilmenevät omassa toiminnassani vahvimmin. Temperamentiksi kutsutaan sitä tapaa, jolla ihminen reagoi erilaisiin tilanteisiin ja tapahtumiin (Dunderfelt, 2012, 17.)

Löysin teoksesta testin (LIITE 1), jonka avulla lukija pystyi kokeilemaan, minkä väristä temperamenttia lähimmin oma käyttäytyminen edusti. Mahdollisia tuloksia oli neljä: sininen, punainen, keltainen ja vihreä. Kahden ”päävärin” mukaan pystyttiin tulkitsemaan niin sanottuja sivuvärejä, jotka kuvastivat kahden päävärin temperamenttien yhteen sulautunutta käyttäytymismallia. Testissä kysymyksiä oli 21. Itse sain eniten vastauksia, yhteensä 12 kappaletta keltaiselle värille. Toiseksi eniten vastauksia sain punaiselle värille, yhteensä seitsemän ja siniselle, kaksi.

Keltaisen värin temperamenttia kuvattiin avoimeksi, mielikuvitukseksikaaksi, vilkkaaksi ja puhe-  
liaksi persoonaksi, jolle tärkeää on yhteys ihmisiin, luontoon sekä aisteihin. Keltainen kuvattiin hyvin aikaansaavaksi, jolle spontaanisuus ja mielikuvitus ovat tärkeitä työkaluja. Lisäksi tämän kaltainen temperamentin kerrottiin olevan altis ympäristön tapahtumille ja erilaisille esiin tuleville tunteille. (Dunderfelt 2012, 59-61.) Yleisesti keltainen kuvattiin seuraavin adjektiivein:

Yleistä: Avoin, mielikuvituksekas, innostunut, luova puhelias  
 Ilmaisutyyli: Vikkelä, huumorintajuinen, paljon eleitä ja ilmeitä, innostus  
 Rooli: Esiintyjä, seikkailija, taiteilija, ideoija, vastaa tunnelmasta  
 Heikkoudet: Epärealistinen, holtiton, täynnä itseään, huono keskittymään  
 Treenattavaa: Jalat maahan, asia kerrallaan, ein sanomisen taito  
 (Dunderfelt 2012, 77.)

Lisäksi Dunderfelt kuvaa keltaista ”touhottavaksi hössöksi”. Mielestäni nämä ”Aku Ankkamaiset” sanat kuvastivat hyvin työtapojani tilanteissa, jolloin tunnen, etten kykene hallitsemaan itseäni. Tällöin en kykene toimimaan johdonmukaisesti vaan alan ”touhottaa” tehtäviä sekavasti ja päämäärättömästi. Tunnen helposti myös velvollisuuden tunnetta ottaa kaikki työ vastaan, mitä minulle tarjotaan. En osaa suhtautua realistisesti siihen, mitä todella ehdin yhden päivän aikana tehdä valmiiksi. Punaista temperamenttia kuvattiin myös hyvin tehokkaaksi, joskus jopa liian. Jopa punainen väri herättää tietynlaisia mielikuvia aistillisuudesta, vaarasta, lämmöstä ja rakkaudesta. (Dunderfelt 2012, 57-59.)

Yleistä: Energinen, suoraviivainen, reilu, voimakastahtoinen  
 Ilmaisutyyli: Jämäkkä, tavoitteellinen, reipas, äänekäs  
 Rooli: Itsevarma, veturi, puheenjohtaja, taistelija, vastaa energiasta  
 Heikkoudet: Hallitseva, käskyttävä, kärsimätön, ei näe rajoituksiaan  
 Treenattavaa: Delegointi, rentoutuminen, hiljaa hyvä tulee  
 (Dunderfelt 2012, 78)

Tunsin, että pikkuhiljaa syyt työuupumukseeni alkoivat hahmottua. Erityisesti tunnistin itsensäni kyvyttömyyden työtehtävien delegointiin, rentoutumisen puutteeseen sekä kärsimättömyyteen. Hyvät puolet, jotka olivat myös minulle tuttuja, eivät kuitenkaan tuntuneet enää olevan niin läsnä käyttäytymisessäni kuin mitä ne olivat olleet ennen uupumistani. Tämä tuntui minusta pahalta ja antoi enemmän päättäväisyyttä sen suhteen, että muutoksen oli tapahduttava.

## Hiljaisuus

Aikaa on

lepoa on

rauhaa on

iloa on

tilaa on

ja happea riittää...

Helppo hengittää ja levitellä käsiä

tuntea iloa olemassa olosta

tuntea elävänsä ja näkevänsä koko maailman värit

Helena Kuja-Kanto 2016



KUVA 1. Anna-Leena Järven maalaus "Sudenkorento".

### **3. HILJAISUUS HARJOITTEEN KEHITYS TOUKASTA KOTILOKSI JA TAKAISIN TOUKAKSI**

Tässä kappaleessa kerron kokemuksistani hiljaisuuden omatoiminen harjoittamisen suhteen. Kuvaan myös eri vaiheita, joita harjoitukseni aikana ilmeni sekä miten harjoitukseni muuttui ajan kuluessa. Hiljaisuuden kohtaaminen osoittautui aloittelijalle vaikeaksi tehtäväksi, jonka vaikutukset alkoivat näkyä käytöksessäni sekä sitä kautta myös ympäristössäni ja ihmissuhteissani.

#### **3.1 Toukka 1**

Aloin harjoittaa hiljaisuutta tammikuussa 2016. Käytin aluksi Selfcon sivustolta löytämäni, Jaakko Muhosen ohjeistamaa yksinkertaista harjoitetta (LIITE2), jossa keskityttiin istumaan paikoillaan ja keskittymään erilaisten tuntemuksien ja ajatusten kulkuun. Istuin joogamatolla kaksikymmentä minuuttia joka arki aamu, ennen kuin olin tehnyt mitään muuta. Alkuun huomioni keskittyi siihen, kuinka eri kohtia kehossani alkoi särkeä jonkin aikaa istuttuani. Hengitys tuntui väkinäiseltä ja ahdistavalta. Minulle tuli myös todella etova olo, kun yritin hengittää rauhallisesti ja tasaisesti. Hengityksen oli annettava kulkea rennosti ilman pakottamista. Hengitys on yllättävän vaikea saada kulkemaan vapaasti samaan aikaan kun siihen kiinnittää erityistä huomiota. Huomasin, että aloin tehostaa sitä ja lihakseni keskivartalossa jännittyivät entistä enemmän.

Kun keskittyy hiljaisuuteen, mieli pyrkii häiritsemään keskittyjää kaikin keinoin. Pian huomaa kutinaa eri kohdissa kehoa, alkaa näkemään outoja kuvioita seinillä ja päässä alkaa soimaan pesuainemainoksen tunnusmusiikki. Alkuun olin todella levoton, mutta kuitenkin jo ensimmäisten kertojen jälkeen tunsin oloni tynemmäksi kuin ennen harjoitusta. Pyrin alkuun erilaisten mielikuvien avulla rentoutumaan ja keskittymään paikalla olemiseen, mutta ajatukset vyöryivät kuin vesiputous. Eckhar Tolle esitti teoksessaan ”Läsnä olon voima” nerokkaan ajatuksen. ”Tee pieni koe. Sulje silmäsi ja kysy: ”Mikähän mahtaa olla seuraava ajatukseni?” (2010-2015, 100.) Tämä ”kissa ja hiiri” leikki auttoi minua keskittymään sekä tarkkailemaan kiivasta ajatuk-



sen juoksuani. Aloin vähitellen tiedostaa käytöksessäni niitä piirteitä, joita halusin muuttaa. Perisyntini, liiallinen työteko sai rajoitteita ja aloin keskittyä vapaa-aikaan uudella tavalla. Pienet positiiviset muutokset rohkaisivat minua ja motivaationi oli korkealla jatkon suhteen.

Harjoittelun aikana mieleeni nousi muistoja ajalta, jolloin opiskelin Lahden kansanopistossa Teatteri II- linjalla. Opetukseen kuului paljon erilaisia harjoitteita, jotka olivat meditatiivisia ja keskittyivät läsnäoloon. Kun ihminen pyrkii harjoittamaan keskittymistä ja hiljaisuutta on eduksi, jos hänellä on jokin ryhmä tai opettaja, joka tukee tätä harjoitusta. Ryhmän ja opettajan tuki vahvistaa oppijan kokemusta ja antaa luvan antautua hiljaisuudelle ja yhteydelle itseensä sekä toisiin. Siitä mielestäni teatterin tekemisessä parhaimmillaan voi olla kyse. Todella syvästä ymmärryksestä kahden ihmisen välillä ilman sanoja tai pyrkimyksiä.

### **3.2 Kotilo**

Muutamien viikkojen harjoittelun jälkeen uniongelmani alkoivat vähitellen helpottaa ja aloin nähdä unia. Unet eivät enää olleet valvetilan kaltaisia painajaisia, vaan tunsin jälleen todella levänneeni. ”Läsnäolon voima” (Tolle 2010-2015) ja ”Zen ja luovuus” (Loori 2008) kirjoista löysin harjoitukseni tueksi lisäohjeita, jota neuvoivat kuinka hengitykseen ja asentoon paneutumalla harjoitus olisi tehokkaampaa. Aloin laskea hengityksiäni kuten zazenissa. Aloin myös kiinnittää huomiota asentooni, missä istuin. Pyrin erilaisten tyyntyjen avulla tukemaan sitä niin, etten kipeytyisi istumisen aikana, joka vaikutti hengitykseeni ja keskittymiseeni.

Harjoitettuani hiljaisuutta muutaman viikon ajan ja oloni alkoi selkeästi kohentua. Erilaiset tuntemukset ja ajattelun tapani olivat muuttuneet tiedostavammiksi sekä rauhallisemmiksi. Nukuin hyvin ja ihmissuhteissanikin alkoi tapahtua positiivista muutosta. Koin myös selkeän muutoksen seksuaalisuudessani. Pahimmassa stressi vaiheessani olin kokenut täydellisen yhteyden puutoksen omaan kehooni. Hengityksen ja hiljentymisen avulla yhteys kehon ja mielen välillä oli kasvamassa. Erilaiset piilossa pysyneet tuntemukset ja ajatukset tulivat nyt kirkkaammin esiin ja kykenin keskustelemaan niistä avoimemmin läheisteni kanssa. En myöskään kokenut itseäni enää kömpelöksi vaan huumorintajuinen suhtautumiseni itseeni sekä elämään yleisesti alkoi palautua.

Harjoituksen aikana aloin kokea todella voimaannuttavia fyysisiä tuntemuksia, jotka muistuttivat tunnetta siitä kuin kohtaa ihastuksensa kadulla. Koin välillä myös syviä surun tai vihan tuntemuksia. Tämä ei kuitenkaan ollut ahdistavaa vaan pikemminkin huvittavaa ja seurasin kiinnostuneena, mitä kaikkea kehoni piti sisällään. Pystyin myös keskittymään hengitykseen sekä eri kehon osiin paremmin eikä ne tuntuneet enää niin jäykiltä kuin aluksi. Asiat, joista olin aina nauttinut, kuten kirjoittaminen, alkoivat jälleen tuottaa mielihyvää ja tavoitteeni työskenteilyn suhteen alkoivat saada realistisempia mittasuhteita.

### 3.3 Toukka 2

Elämä hiljaisuuden kanssa ei ollut kuitenkaan pelkkää nousujohteista onnen tavoittelua. Koin monia tuskaisia tunnemyrskyjä, jotka liittyivät suorittamiseen tai omaan minä-kuvaani. Lopulta muutosta alkoi tapahtua myös ihmissuhteissani, erityisesti parisuhteessani. Olin jo kauan ollut jollain tapaa tyytymätön suhteeseeni. Asuimme yhdessä ja kaikki oli hyvin. Jokin tuntui kuitenkin kalvavan, mutta en kyennyt hahmottamaan mikä. Poikaystäväni ei tuntunut häiritsevän mikään ja arjenrutiineihin pakeneminen raivostutti minua. Aloin vähitellen ymmärtää, mitä olin kaivannut kauan. Halusin yksinäisyyttä. Koin suurta syyllisyyttä tarpeestani. Olen aina tarvinnut tilaa ympärilleni. En ollut vaalinut tätä puolta itsestäni pitkään aikaan. Minun oli vaikea ymmärtää, miksi yhtäkkiä halusin mahdollisimman kauas kaikista. Muutos jyrisi ylitseni ja pelkäsin avanneeni Pandoran lippaan. Halusin luopua kaikesta vanhasta, mikä koski myös ihmissuhteita.

Uusi tietoisempi tilani auttoi minua havaitsemaan, että yhteyden puutos itseeni oli johtanut siihen, etten kokenut yhteyttä myöskään poikaystäväni tai läheisiini. Parisuhteeni oli hetken aikaa vaakalaudalla ja pohdin vakavissani eroa. Ymmärsimme kuitenkin molemmat, ettemme olleet keskustelleet rehellisesti toistemme kanssa pitkään aikaan. Ensimmäistä kertaa uupumukseni jälkeen puhuimme asioista niiden oikeilla nimillä ja vähitellen tilanne rauhoittui. Olimme molemmat onnistuneet välttämään asioiden todellista laitaa ja paenneet sitä eri keinoin. Yhteenottomme ennen keskustelua kuitenkin olivat indikoineet jostain, mistä emme olleet halunneet puhua. Päätin, etten enää luopuisi oman rauhan tarpeestani. Halusin jatkaa hiljaisuutta keinona, jolla hoitaisin itseäni tästä uupumuksen suosta. Tiedostin matkani olevan vasta

alkumetreillä ja vastoinkäymisten olevan vasta edessä. En voi pitää löytämäni itsestään selvänä vaan keskittyminen vaatii pitäjän teistä harjoittamista, joka minun oli uskallettava mahdollistaa jokapäiväisiin rutiineihini.



KUVA 2. Anna-Leena Järven maalaus "Näkymä ikkunasta".

## 4. HILJAISUUDEN RETRIITTI SOTKAMOSSA

Neljäs kappale kertoo kokemuksistani Sotkamossa järjestetystä Hiljaisuuden Retriitistä joulukuussa 2015. Käytän Helena Kuja-Kannon haastattelua apuna retriitin sekä sen tavoitteiden kuvauksessa. Retriitti toimi laskeutumisenä opinnäytetyöni aiheen käsittelyyn ja oli herättävä kokemus omasta sen hetkisestä olotilastani sekä vapaa-aikaan liittyvistä ongelmistani.

### 4.1 Hätäinen laskeutuminen hiljaisuuden leirikeskukseen

Lähtöpäivänä tunsin todella voimakasta vastahakoisuutta matkaani kohtaan. En missään nimessä halunnut tälle typerälle retkelle. Halusin jäädä kotiin ja viettää tyypillisen viikonlopun poikaystäväni kanssa ja unohtaa koko retriitin. Lähdin matkaan aikataulusta jäljessä ja kaahasin koko matkan tupakkaa hermostuneesti ikkunasta käryttäen. Viestittelin työhön liittyviä asioita viime hetkellä, sillä tiesin, etten käyttäisi puhelinta koko viikonlopun aikana.

Saavuvin viimein leirikeskukseen, jossa minä vastassa olivat kaksi iloisen näköistä naista. Toinen heistä oli Helena Kuja-Kanto, pappi jota haastattelin retriitin jälkeen sähköpostitse. Majoitauduin ja menin kirkkotilaan, joka oli leirikeskuksen ruokalassa. Kaikki muut osallistuja olivat jo paikalla ja odottivat minua. Katsoin ihmislaumaa, joiden kanssa viikonloppuni sujuisi rattoisammin kuin koskaan. Kesi-ikä oli noin kuusikymmentä ja ryhmässä oli yksi ainut mies. Tunsin itseni heti ulkopuoliseksi ja minua hieman nolotti. Tuijotin erään naisen kaulassa roikkuvaa suurta puista ristiä, jonka alla tämä piteli hartaasti ryppyisiä käsiään. Ajattelin, mihin olin oikein joutunut. Oloni oli kuin olisin istunut pakettimatka bussissa Teneriffalle.

Istuimme pöydän ääreen, ja Helena kertoi retriitin sisällöstä sekä aikatauluista. Hän kertoi myös retriitti perinteestä sekä siitä, millä tavalla hän itse kokee hiljaisuuden harjoittamisen hyödylliseksi. Retriitin jälkeen, sähköpostitse tehdyssä haastattelussa Helena kertoi kiinnostuksen hiljaisuuden retriittejä kohtaan syntyneen jo 90-luvulla ystävänsä innoittamana. Hiljaisuus sekä luonto olivat yhdessä olleet Kuja-Kannolle vapauttava kokemus ja hän päätti osallistua retriitille uudestaan

Sana retreat, retiriitti tarkoittaa vetäytymistä pois omasta arjesta jonkin aiheen, asian ääreen. Esim juuri hiljaisuuteen vetäytymistä. Retiriitissä ilo yllättää ja vapaus. Joskus mieli liikuttuu, mutta se ei ole paha asia. Hiljaisuus avaa myös uusia ajatuksia omaan elämään ja leppoisamman elämänasenteen. (Kuja-Kanto 2016.)

Kuja-Kannon (2016) vetämät retiriitit ovat kristilliseen viitekehykseen sisältyviä, mutta retiriittejä järjestetään myös muiden katsomusten toimesta. Kuja-Kannon mukaan retiriitti pyrkii kutsu- maan osallistujan arjen kiireestä lepoon ja rauhoittumiseen. Retiriitit ovat syntyneet luostaripe- rinteeseen pohjalta ja päivää jaksottivat yhteiset rukoushetket sekä ruokailut. Yhteisten hetkien tarkoituksena oli luoda yhteisöllisyyden tunnetta hiljaisuudessa. Tarvittaessa sai esittää kysy- myksiä ja keskustella vetäjien kanssa, jos osallistuja koki jonkin ahdistavaksi retiriitin aikana. Toisten osallistujien annettiin olla rauhassa. ”Suositellaan, ettei akuutissa kriisissä osallistut- taisi retiriittiin, mutta tämäkään ei ole itsestäänselvyys. Joskus retiriittiin on osallistunut aika vasta läheisensä menettänyt henkilö ja hän on kokenut retiriitin rakentavana.”

Syönnin jälkeen halusin vetäytyä omiin oloihini. Väritystyö, joita retiriitillä kannustettiin teke- mään, antoi suojan mahdollisilta ihmiskontakteilta. Vaikka muut ihmiset tuntuivat mukavilta, en ollut lainkaan kiinnostunut näkemään ketään. Värityksen tuntui aluksi mukavalta, mutta alkoi pian turhauttaa. Olin odottanut rukoushetkiltä lohtua ja voimaannuttavia ajatuksia, jotka antaisivat minulle tukea muutoksen tiellä. Kaipasin jotain henkistä johdatusta, joka uppoaisi sydämeeni eikä mieleeni tai päiväkirjani syvyyksiin. En kuitenkaan myöntänyt tätä itselleni, vaan ensim- mäisen rukoushetken ajan olin varuillani mahdollisen uskon tulon varalta. Rukoushetki oli yl- lättävän miellyttävä ja sen aikana laskeuduimme hiljaisuuteen. ”Telemarkin” koittaessa tunsin vahvasti, kuinka minussa ja ihmisissä ympärilläni tapahtui jokin liikahtus. Tunsin kuinka meihin ja huoneeseen laskeutui syvä rauhan tuntu. ”Muutos lähtee sittenkin yksityisistä ihmisistä, tart- tuu ja leviää vähitellen” (Kuja-Kanto 2016).

Ensimmäisenä iltana odotukseni viikonlopun suhteen olivat hyvin skeptiset. Olin vakuuttunut, että hetkellisen helpotuksen jälkeen palaisin jälleen kuristavaan arkeeni. Olin kuitenkin tyyty- väinen sillä, nyt sain kerrankin nukkua ja levätä niin paljon kuin halusin ilman, että minun tarvitsi ajatella ruuan laittamista tai töiden tekemistä. Päätin mennä hyvissä ajoin nukkumaan. Unen saanti tuntui kammottavan vaikealta, sillä korvissani tuntui kovaa tinnitusta, jota en ollut huo- mannut aikaisemmin. Jotain hiljaisuuteen keskittymisessä tapahtui niin, että äänet tuntuivat korostuvan hyvin voimakkaina. Koko yö oli todella levoton ja päässäni soi voimakkaalla volyy- milla ja tahdilla Nina Hagenin kappale African Reggae, joka puolen tunnin soitannan jälkeen

alkoi tuntua piinaavalta. Mitä enemmän pyrin päästämään ajatuksistani irti, sitä voimakkaammin ne tuntuivat keskustelevan päässäni. Minulla oli todella kuuma, ja jossain vaiheessa aloin tuntea niin voimakasta poltetta jaloissani, että nousin ylös tarkistaakseni, oliko kaikki kunnossa. Kehoni ilmeisesti kävi niin kierroksilla, että se nosti ruumiini lämpöäni mistä outo polte ilmeisesti johtui. En tiedä, montako tuntia ehdin yön aikana nukkumaan, mutta niitä ei varmasti ollut monta.

## 4.2 Aamunkoi

Jo seuraavana päivänä huomasin epämääräisen tinnitusäänen vaienneen korvissani. Kenties ylimääräinen taustamöly, jota emme edes huomaa oli aiheuttanut sen ja huomasin tämän vasta kun äänet katosivat. Pitkin päivää, yhteisten hetkien ja ruokailujen väleissä torkahtelin ja makasin sängyssä, tunsin olevani herättyäni entistä väsyneempi, ja jatkoin vain uniani. Huomasin yhteen kokoontuessamme, että moni muu teki samoin. Mieleni ei tehnyt lainkaan ulkoilla tai reippailla metsässä. Mieluummin seurasin ikkunasta, kuinka valo vaihtui pihalla kuin olisin reuhtonut itseni puoli kuoliaaksi jollakin pururadalla.

Yhteiset hiljaiset ruokailut tuntuvat arvokkailta ja keskittyneiltä. Ihmiset olivat kohteliaita ja rauhallisia. Me olimme yhdessä opettelemassa lepäämistä, tuntui kuin olisimme olleet yhteisellä lomalla. Ruokaillessamme ajattelin, eikö elämässämme mikään ole enää pyhää? Ennen kuin kävimme pöytään, lausuimme ruokarukouksen, jonka tarkoitus minun mielestäni on kiittää siitä, että meillä on jotain mitä syödä ja sitä, joka ruuan on meille tehnyt. Olen viimeksi lausunut ruokarukouksen ala-asteella. Eikö ruokataukoja voisi kunnioittaa, sitä itse hetkeä tai edes sitä possu parkaa siinä lautasella? Eikö sitä voisi myös kunnioittaa sitä paikkaa, jossa nukkuu ja lepää? Eikö missään ole enää pyhyyttä? Päätin tukea muutostani listaamalla asioita, jotka olisivat tästä lähin minulle pyhiä. Näitä asioita olivat koti, sauna, ruoka, rakkaus, lepo, perhe, ystävät sekä luonto. Millä tavalla päätökseni ilmentyisi käytöksessäni? Se jäisi nähtäväksi.

Tunsin välillä lievää pahoinvointia kuunnellessani papin puhetta Jumalasta ja Jeesuksesta. En voinut olla ajattelematta sitä, miten itsekästä ja vastenmielistä oli ajatella jumaluutta joksikin henkilöksi, jonka päälle pystyi halutessaan kaatamaan kaiken saastan omasta elämästään. Minulle jumala tarkoittaa luontoa, elämää, aurinkoa, puita, eläimiä ja kaikkien elollisten ja elot-

tomien välistä yhteyttä, jota kutsutaan rakkaudeksi. Sitä energiaa, jonka tunnen liikkuvan minusta toiseen ja toisesta minuun. Minulle jumala on oma sisäinen ääneni, aistini ja vaistoni ja liittyy jotenkin primitiiviseen, alkukantaiseen olemukseeni. Näitä omia tuntemuksiani minä yritin ajatella niinä hetkinä, kun sana jumala alkoi työntää minua kohti ahnaita pappeja ja ääriryhmiä. Hengellisistä asioista puhuminen ja oman henkisyyden tarkastelu muuttivat tapaa, jolla katsoin ulos ikkunasta mustaan metsään, joka kutsui toisella puolen järveä. Tunsin syvää yhteyttä ja ympäristö tuntui väreilevän samaa rauhaa, joka velloi ihanasti itsessäni.

Muistin olleeni aina sellainen, joka on tarvinnut harvinaisen paljon unta palautuakseni ja aloittaakseni jotain. Uni on ollut minulle myös keino selvittää erilaisista konflikteista sekä tietoisuuden palauttamiskeino tähän hetkeen. Koen olevani myös erityisherkkä eri impulsseille, joita saan esimerkiksi televisiosta tai toisen ihmisen läsnäolosta. Tästä syystä kaipaen erityisen paljon rauhaa ja hiljaisuutta saadakseni levähtyä. Stressiherkkyys voi olla hyväkin asia. Se paljastaa meille, milloin olemme ajautuneet tilaan tai tilanteeseen, jossa jokin satuttaa meitä tai on meille muulla tavalla haitaksi.

Nautin retriitillä eräänlaisen ”villasukkamoodin” tavoittamisesta, jossa kääriydyin viltin alle ja makasin vain ikkunasta ulos tuijottaen. Pohdin sitä, miksi en kyennyt nauttimaan vapaa-ajastani sillä tavoin kotona ja käyttämään sitä juuri sillä tavoin kuin itse halusin. Luulen, että ympäristön vaihtuminen antoi minulle luvan levätä. Piilossa kykenin antamaan itselleni armoa. Kotona arvostelin itse itseäni, jos nukuin liian myöhään, enkä saanut kaikkia asioita, mitä olin suunnitellut, tehtyä. Nukahtaminen oli edelleen vaikeaa. Halusin nauttia yksinolosta ja toisaalta mieleni vaelsi hiljaisuuden herättämien vaihtelevien tuntemusten seassa. Stressi oli sekoittanut tunne-elämäni sekä elimistöni. Molemmat toimivat arvaamattomasti ja tuntuivat olevan jatkuvassa hätätilanteessa. Olin pyrkinyt helpottamaan oloani hetkellisillä mielihyvän tuntemuksilla jotka helpottavat oloa vain hetken, mutta todellisuudessa kasvattavat tuskaa entisestään. Matkani aloitus herätti minussa epäuskoa itseeni sekä tulevaan muutokseen, ja ajatukseni seilasivat syyllisyyden, toivon, ikävän sekä mielikuvituksen välillä, laidasta laitaan.

### **4.3 Sanoja hiljaisuuden tueksi**

Retriitin ohjemaan kuului myös yhteinen hetki, jota kutsuttiin ”Sanoja hiljaisuuden tueksi”. Eräässä tällaisista istunnoista Helena puhui Adventista, jota elettiin tuona aikana, sen merkityksestä sekä siihen liittyvistä helpottavista ajatuksista. Monille joulun odotus voi olla tuskaisaa

kiirehtimistä ja joulukalenteri on yhtä kuin tikittävä aikapommi. Adventin aikaa kuvaavat kuitenkin teemat, jotka ovat päinvastaisia nykyisin vietettävälle kulutusjuhalle: odotus, ilo, rauha ja lopulta rakkaus. Retriitillä puhuttiin paljon sydäimestä, sydämen avaamisesta sekä sen kuuntelusta. Pyydettiin uskoa ja rohkeutta toimia sen mukaan. ”Ehkä jumalan suunnitelmat kulkevatkin unelmissamme ja sydäntemme toiveissa” (Kuja-Kanto 2016).

Ehkä sydän on kompassi, joka meitä johdattaa. Meillä kaikilla elollisilla olennoilla on sydän ja niitä yhdistää rakkaus. Adventin aika tarkoittaa aikaa, jolloin arvomaailmassa tapahtuu liikehdintää ja itselle merkitykselliset asiat nousevat esiin. Ainakin niitä toivosi enemmän elämäänsä. Rakkautta, perheen, rauhaa ja lämpöä ihmisten välille. Mieleeni nousi ajatus, että tämä triitti olisi minulle yhtä rauhaan laskeutumisen kanssa sekä alku sille matkalle, jonka tekisin kevään aikana tutkimukseni parissa. Eräänlaista arvomaailman järjestäytymistä, ennen niiden esiin tuloa.

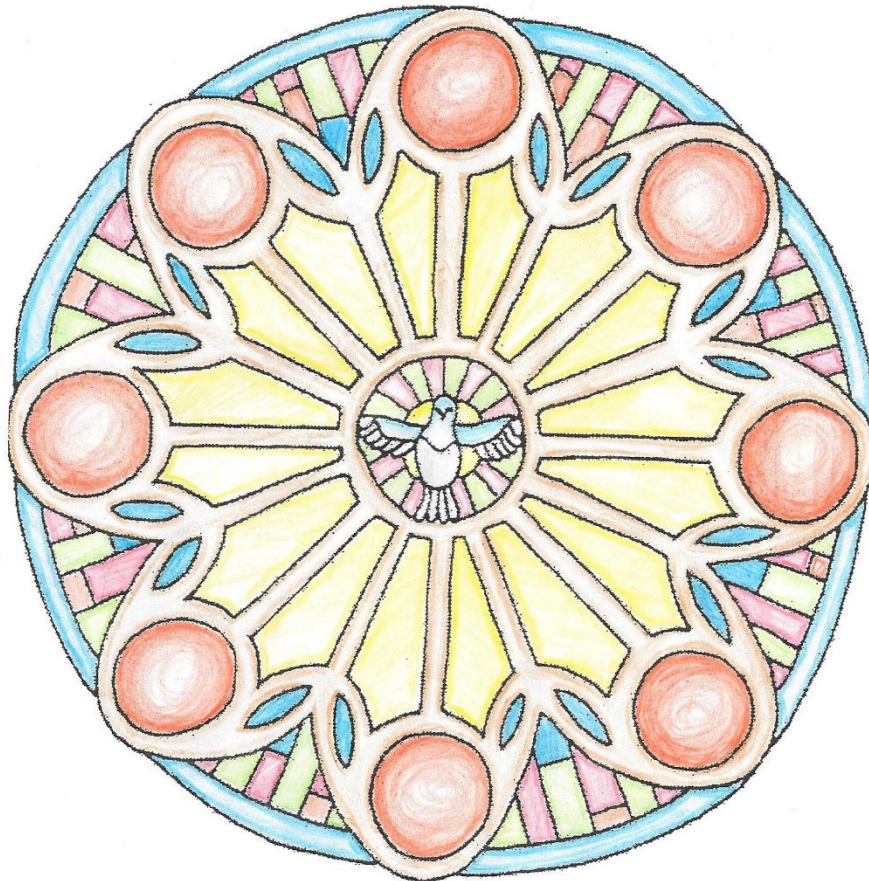
#### **4.4 Karkotus paratiisista**

Viikonlopun aikana minulle oli kehittynyt erakoitumistarpeesta huolimatta pieni koti-ikävä ja odotin kovasti kotiin pääsemistä. Lähtöpäivänä minua alkoi kuitenkin jännittää. Mitä tapahtuisi, kun palaisin kotiin? Odottaisiko minua oven avattuani kamala sotku ja huutava televisio? Jou-tuisinko sähköpostien ja eri eettereiden viestitulvan hukuttamiksi? Keihin ylipäättään halusin olla yhteydessä, todella? Oliko koko triitti ollut turha, hetkellinen helpotus kaaoksen keskellä. Asia vellooi minussa kuin ruokamyrkytysbakteeri, joka odotti paljastumistaan. Lupasin itselleni opettelevani nauttimaan kotona olostani sen sijaan että murehdin pahojen tapojeni uusiutumisesta. Pelot vahvistavat toisiaan. Kun niiden antaa olla, ne eivät pääse ilmentymään omassa käytöksessämme.

Olin iloinen, että olin onnistunut ottamaan itseäni niskasta kiinni ja tehnyt ensimmäisen konkreettisen teon tasapainoisemman elämän löytämiseksi. Vaikka minua huoletti, olin saanut enemmän varmuutta sen suhteen, mitä halusin muuttaa. Ymmärsin, että minun olisi osattava vaatia itselleni se rauha, jonka tarvitsin ilman, että aloin syyllistää itseäni tai että joku toinen syyllistäisi minua. Lähtölounas oli tunnelmaltaan hyvin lämmin ja halusin useita ihmisiä. Olimme yhdessä tehneet pienen, mutta merkittävän matkan. Ajattelen lämmöllä kaikkia viikonlopun aikana tapaamiani ihmisiä. Uusien ihmisten kohtaaminen on myös tapahtuma, joka pitää



elämää tässä hetkessä. Olin unohtanut kuinka nautin ja kiinnostuin ihmisistä ja kuinka hauskaa oli keskustella tuntemattoman kanssa. On eri asia lähteä matkaan yksin kuin seurassa. Seurueessa on aina oma turvansa. Yksin olin vapaammin läsnä muiden kanssa. Aluksi tuntemani ulkopuolisuuden tunne hävisi täysin loppua kohden ja minulla oli oikein hauskaa mummojen kanssa, vaikka emme puhuneet juuri ollenkaan. Olinko todella ollut koko viikonlopun hiljaa? Ajatus kiehtoi minua.



KUVA 3. Anna-Leena Järven väritystyö hiljaisuuden retriitiltä.

## 5. TALKOOTYÖ VALAMOSSA

Tässä kappaleessa kuvaan talkootyöviikkoani Valamon luostarissa sekä sen herättämiä ajatuksia rutiineista sekä vapaa-ajan ja työn tasapainosta.

### Hiljaisuus

jäätikkö  
huone  
mietiskely  
eläin vaanii  
sielussa  
tyhjäys  
sanomaton  
mysteeri  
olemassaolon taustavire

Eero-Tapio Vuori 2016

### 5.1 Helvetillinen aloitus ja äidillinen väliintulo

Lähdön koittaessa halusin soittaa luostariin ja ilmoittaa itseni kuolleeksi. En olisi lainkaan halunnut lähteä koko matkalle ja odotukseni olivat kaikkea muuta kuin nautintoa herättäviä. Olin epähuomiossani suunnitellut matkan hiihtolomaviikolle ja pettyneenä ikävöin ystäviäni sekä perhettäni. Toivon, ettei minun tuloani olisi muistettu ja valitettavasti joutuisin palaamaan takaisin koko luostarista. Hetken ajettuani odotukseni alkoivat muuttua valoisammiksi ja aloin olla jo hieman paremmalla tuulella matkani suhteen.

Saavuttuani Valamoon vastaanotossa minua oli vastassa iloisen näköinen nainen, joka antoi minulle ohjeet, työvuorolistan sekä nimikyltin. Tämän jälkeen hän vei minut yläkertaan, jossa sain valita itselleni työ asun. Mekon, jota kutsutaan feresiksi, ja kaksi valkoista puuvillapaitaa. Tämä jälkeen majoittauduin ja aloitin vaikean kotiutumiseni luostarielämään. Olin heti alkuun todella huolissani, kuinka pärjäisin talkootyössä. Minun tehtäväni oli vahtia Valamon kulttuurikeskuksessa olevaa taidenäyttelyä Mestarin jälki II:sta. Työparinani oli eläkkeellä oleva mies, ja minua jännitti. Kaikki muut talkoolaiset olivat toisilleen jo entuudestaan tuttuja, lähinnä elä-

keikäisiä miehiä ja minä olin ainut uusi, ainut nuori. Tutkailin huoneessani hyvin huolella tulevia aikatauluja sekä kansiota, jossa kerrottiin luostarin tavoista sekä kulttuurista. Pelkäsin käyttäytyväni loukkaavasti ja näin jo, kuinka munkit katselivat minua paheksuen, kun en ymmärrä olla ”ihmisiksi”.

Murehdin neuroottisesti kalenteri kourassa tulevia työaikatauluja. Ajattelin tullessi haaskaamaan aikaa, joka minun olisi tullut käyttää jollain tavalla järkevämmiin. Olin varma, että olin tehnyt virheen, kun lähdin ja minun oli todella paha olla. Halusin pitää langat käsissäni ja ajattelin, tälläkö tavalla minä löydän sen turvan tunteen, joka mahdollistaisi vapaana olemisen? Pikemminkin neuroottinen kalenterin täyttely sai aikaan sen, että minulla oli turvattomampi olo kuin koskaan. En myöskään ollut ottanut tietokonetta mukaan, jotta ajautuisi pahoille vanhoille tavoilleni. Nyt jälkeen päin tiedän, että tämä oli ainut oikea ratkaisu ajatellen tuon hetkistä mielentilaani. Olin päätyneet jälleen oravanpyörään ja luostari olisi minulle ihan oikein! Lopulta aloin tuntea oloni niin painostavaksi, etten keksinyt enää ketään muuta, joka olisi voinut puhua minulle järkeä kuin sen henkilön, joka saattoi minut tähän elämään: äitini. Soitin hätäpuhelun ja saatuani puhuttua jonkun kanssa, aloin rauhoittua. Asuminen luostarissa alkoi tuntua mahdollisuudelta sen sijaan, että se olisi jollain tavalla estänyt minua. Tämä oli tilaisuuteni oppia tervettä suhtautumista työntekemiseen sekä sen erottamiseen vapaa-ajasta.

## 5.2 Päivät Rembrandtin ja Picasson kanssa

Seuraavana päivänä luostarin opas, ”Markku”, opasti minut näyttelyvahdin työhön, johon kuului ovien avaamista sekä lippujen myyntiä. Lisäksi minun tehtäväni oli olla näyttelyvieraiden apuna, jos heille heräsi jotain kysymyksiä. Tehtävä oli onneksi niin yksinkertainen, etten kyennyt ottamaan kovinkaan suuria paineita sen suorittamisesta. Itse näyttely oli upea ja minusta oli mukavaa saada olla sen vahtina. ”Markku” ja työparini ”Kalle”, joka toimi historiallisen näyttelyn vahtina, olivat mukavan oloisia. Näyttely oli upea! Pieneen tilaan oli mahtunut kristillisaiheisia teoksia kaikkien aikojen mestareilta kuten Rembrandtilta, Picassolta, Juho Rissaselta sekä suuresti ihailemaltani Salvador Dalilta. Sanomattakin lienee selvää, että viihdyin uudessa työssäni. Näyttely ”Mestarin jälki II” oli nimensä veroinen ja oli toinen osa näyttelystä ”Mestarin jälki I”. Kaikki teokset kuuluivat yhden suomalaisen suvun yksityiskokoelmaan. Suku oli halunnut pysyä nimettömänä.

Tuntui, että aikataulut eivät rytmittyneet työn vaan ruokailujen mukaan. Aamulla oli mentävä aamupalalle ja ”Kalle” ja minä tauotimme toistemme lounas- ja kahvitauot. Lisäksi tauotimme kirkkovahtia ja välillä sain toimia itse myös vahtina, mikä oli minusta todella rauhoittavaa. Työpäivän päätteeksi syötiin jälleen ja loppuilta oli vapaata, jonka käytin jälleen lähinnä nukkuen. Arki tuntui iloiselta verrattuna omaani, jossa ruoka ja vapaa-aika olivat eräänlaisia välivaiheita työnteossa. Valamossa työntekeä oli vain jotain, joka tapahtui syönnin välissä.

Arjen rutiinit yksinkertaisuudessaan vapauttivat talkoolaiset sekä luostarin asukit kiireettömään sekä hauskaan olemiseen ja arjen pyörittämiseen. Eräs talkootyöläinen lohdutti minua aamupalalla nähdessään, että olin todella jännittynyt uudesta ympäristöstä ja kertoi itse olleensa aluksi yhtä jännittynyt. Hän oli myös ajatellut, että luostarissa kaikkien tulisi käyttäytyä ”viksusti ja vilimaatisesti”, mutta todellisuudessa asia ei ollut näin. Kuva vakavamielisistä ja kovista luostarin asukeista alkoi vähitellen muuttua rentoutuneiksi ja iloisiksi eläjien ryhmäksi, joiden ei tarvinnut huolehtia näennäisestä, ainaisesta kiireestä.

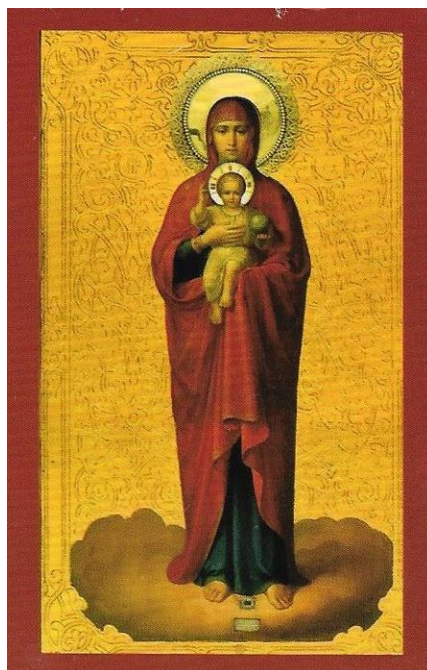
### 5.3 Hengen ahdistus ja yhdistys

Osallistuin pariin jumalanpalvelukseen ja toistin mielenkiinnolla, mitä ihmiset ympärilläni tekivät. Olin yllätynyt, miten toiminnallista jumalanpalvelus oli verrattuna luterilaisen kirkon palveluksiin. Seisaallaan olo tuntui minusta välillä raskaalta ja eräästä aamupalveluksesta minun oli pakko lähteä aikaisemmin pois, sillä olin pyörtyä. Ajattelin pää pyörällä, tältäkö uskon tuleminenkin tuntui. Raittiiseen ulkoilmaan päästyäni oloni alkoi helpottaa, ja päätelin huonovointisuuteni johtuneet rajusta suitsuttamisesta. Poistumiseni ei olisi ollut mitenkään halveksuttavaa siinä tilanteessa, että olisi häipynyt tylsistymisen vuoksi. Ortodoksit nimittäin uskovat, että on parempi käydä edes vähän aikaa kirkossa kuin se, ettei kävisi lainkaan. Jumalanpalveluksiin oli lupa tulla myöhässä ja niistä sai poistua silloin kun tuntui.

Olin odottanut nimenomaan palvelusten olevan voimakkaimpia kokemuksia, mutta parin jumalanpalveluksen jälkeen totesin, että olin jo saanut tarpeekseni prameasta kullankimalluksesta ja pappien mongerruksesta. Päivisin sain istua kirkossa aivan omassa rauhassa, jos satuin tauottamaan kirkkovahtia. Minusta oli paljon hauskempaa viettää aikaa talkootyöläisten kanssa sitä mukaan, kun itse aloin tuntea oloni mukavammaksi luostarissa. Luin jälleen talkootyöläisille tarkoitettua ohjekansiota, jossa luki:

In our monastery, the life moves in it's own rhythm. We wish that also you feel comfortable with it. Voluntary work offers you an opportunity to learn to know the monastic life a little better than just trough a regular visit, It gives also an opportunity to quiet down in solitude and learn to know new people. (Ohjeita talkoolaisille.)

Tämä auttoi minua muistamaan sen ajatuksen, jonka seurauksena olin päättänyt lähteä luostariin. En tullut siksi, että saisin imettyä itseni täyteen henkistä ymmärrystä ortodoksisesta kulttuurista vaan siksi, että kaipasin rauhaa ja välimatkaa painostavaan elämäntyyliini. Epäsäännöllinen ja ärsykkeiden läpitunkema elinympäristöni oli minulle aivan liikaa. Ymmärsin myös taipumukseni asettaa vapaa-ajalleni kovia odotuksia ja joka kerta kun odotukset eivät täytyneet, petyin karvaasti. Minulla oli todella vääristynyt kuva vapaa-ajan todellisesta merkityksestä tai ainakin siitä, miltä arjen ja oman ajan ero selkeästi tuntuu. Lähtemisen vaikeus oli tuntunut sekä retriittiin että luostariin lähdön hetkellä. Mietin, mistä tämä johtui. Olinko todella niin jämähtänyt paikoilleni, etten enää uskaltanut rikkoa omia mukavuusalueitani tai vaivautunut tutustumaan mihinkään uuteen? Kaipasin uusia ympäristöjä ja uusia ihmisiä ympärilläni enemmän kuin olin ajatellutkaan!



KUVA 4. Valamon jumalan äidin ikoni.

Tullessani luostariin olin hyvin kiinni aikatauluissani ja töissäni. Tarvitsin pari päivää aikaa siirtymään kiireisestä arjestani Valamon letkeään elämänrytmiin, ja jotta kykenin keskustelemaan ihmisten kanssani omana itsenäni. Keskustelut talkoolaisten olohuoneessa olivat minusta arvokkaampia kokemuksia kuin yhteiset jumalanpalvelukset ja päätin suosiolla olla menemättä niihin. Joka ilta vetäydyin hyvissä ajoin omaan rauhaani ja valmistauduin nukkumaan. Mietin, millä tavalla rauhoitin kotona ennen nukkumaan menoa? Oliko minulla keinoja tai mahdollisuutta sellaiseen?

Lähtöpäivänä odotin kovasti kotiin pääsyä, mutta samaan aikaan minua myös jännitti. Tulevat työt alkoivat heti kerääntyä mustaksi pilveksi pääni päälle, mutta jokin varmuus piti jalkani tukevammin maassa. Pohdin omia arkirutiinejani ja kauhistuin, miten vastenmieliseltä ne minusta tuntuivatkaan. Miten ihmeessä onnistuisin säilyttämään sen saman tyyneyden, jonka olin saavuttanut, omassa arjessani? Itä-Suomalainen iloinen arki jätti minuun hyvin merkittävän vaikutuksen ja sai minut pohtimaan niitä asioita, jotka antavat elämälle sen todellisen sisällön. Jokin minun sisälläni kajahti, kun ajattelin muiden talkoolaisten kanssa viettämäni aikaa ja niitä hetkiä, kun istuin ulkona ja tuijotin syvälle valtavaan metsään. Tunne joka minussa levisi, tuntui tulevan jostain ihan ensimmäisestä kerroksesta ja se tunne lohdutti minua. Kaikki oli hyvin.

## 6. ZEN

Tässä kappaleessa avaan Zen-buddhalaisen psykologian filosofisia lähtökohtia sekä zazen hengitysharjoitteen tekniikkaa. Kerron myös matkastani Zengårdeniin sekä vierailusta syntyneistä oivalluksistani liittyen työskentelytapoihin sekä hiljaisuuteen.

### Toimettomuus

Toimi on toimenton, koska ei tiedä mitä pitäisi tehdä. Tuntee syyllisyyttä kaikesta ja kantaa kaunaa länsimaista sivilisaatiota kohtaa. Puuttuu rohkeutta ja päätöksentekokykyä. Visioita. Miksi olen täällä? Ahdistaa kulttuurina.

Eero-Tapio Vuori, 2016

### 6.1 Zen-buddhalainen psykologia

Buddhalainen psykologia on yli 2500 vuotta vanha tietoisuuden tutkimus- ja harjoitusmenetelmä. Zen on yksi buddhalaisuuden koulukunnista, jossa pyritään hengitykseen ja istumiseen keskittymässä vastaamaan perimmäistä totuutta koskeviin kysymyksiin, joita filosofiassa kutsumme eksistenssikysymyksiksi. (Klemola 2013, 17, 7-8.) Zen on kysymysten esittämistä ilman pyrkimistä analysoida tai pohtia vastauksia niihin. Kysymykset, eli koanit, kumpuavat jokaisen henkilökohtaisesta tarpeesta jotain hyvin hienovaraista ja abstraktia asiaa kohtaan. Monesti kysymykset liittyvät elämään tai olemassaoloon. Kysymys, kuten ”mitä tapahtuu, kun kuolen?” tai ”miksi elämässä joutuu kärsimään?” voivat olla tämän kaltaisia kysymyksistä. Oivallukset näihin kysymyksiin voidaan saavuttaa vain antamalla niiden tapahtua todellisen yhteyden ja läsnäolon kautta.

Buddhalaisen psykologian mukaan, kärsimys, josta haluamme päästä eroon, on nimenomaan seurausta sokeasta haluamisen kierteestä. Jotta kärsimyksemme lakkaisi olemasta, on meidän ymmärrettävä omien halujemme luonne. Miksi haluta yhtään mitään, kun kaikki tarvitsemani on jo nyt ja tässä? Miksi odottaisin uupumukseni lakkaavan olemasta, kun voin itse sen lopettaa tässä hetkessä? Buddhalaisuudessa tie tai elämä rakentuu kolmen osa-alueen vaaraan, joita ovat viisaus, etiikka sekä mielen harjoittaminen. Viisaudella tarkoitetaan, että ym-

määrämme myös älyllisesti Buddhan eksistenssianalyysin. Etiikalla taas myötätunnon ja empatian korostamista suhteessa toisiin ja luontoon ja mielen harjoittamisella, konkreettista hengityksen avulla tapahtuvaa tietoisuuden harjoittamista. (Klemola 2013, 23.)

## 6.2 Zazen

Hengityksen laskemisen harjoitus eli zazen, ”istuva zen” on harjoite, jossa hengityksen avulla pyritään harjoittamaan tietoisuutta ja mieltä. Zazenissa tärkeää on huomioida kolme asiaa: asento, hengitys sekä mieli. Zazenia on mahdollista tehdä monella eri tavalla. Sellaisella, joka itselle tuntuu luontevimmalta. Aloittaessa on kuitenkin hyvä ”pelata sääntöjen mukaan”.

Monissa kulttuureissa sanalla asento tarkoitetaan myös asennetta. Kehon asentomme vaikuttaa myös siihen, millä tavalla asenoidumme harjoitteen tekemiseen ja asenteemme taas näkyy kehomme asennossa (Klemola 2013, 65). Sillä pyritään myös siihen, että jaksaa paremmin istua ja hengitys voi kulkea vapaammin. Ajatuksena on löytää asento, jossa liikkumista tapahtuisi mahdollisimman vähän. Asentoja on useita, mutta itse suosin polvi-istuntaa, jotka kutsutaan seisaksi. Zen-perinteessä istuminen tapahtuu tyynyllä, jonka nimi on zafu. Erityistä zafulle on sen jäykkä rakenne. Verrattuna sohvatyynyyn zafu pitää rakenteensa, mikä vähentää huojumista ja asennon muutosta istumisen aikana. Tärkeää on, että asento on tukeva ja ryhdikäs. Vapaa hengitys jo itsessään suoristaa selkäranka. Mielikuva pyörällä ilman käsiä ajosta voi helpottaa saamaan tuntemuksen ryhdikkästä ja tasapainoisesta asennosta.

Zen-perinteessä käsillä on myös oma roolinsa. Tukevan asennon löydyttyä kädet asetetaan syliin niin, että ne eivät pääse valahtamaan jalkojen väliin. Vasen kämmen asetetaan oikean kämmenen päälle ja peukalot painetaan yhteen niin, että kämmenien välille muodostuu ympyrä. Ympyrää kutsutaan ”mudaksi”, joka on Zen-perinteessä ykseyden ja yhteyden symboli (Klemola 2013, 17.) Katse ei kohdistu mihinkään tiettyyn pisteeseen vaan silmiä pidetään puoliksi raollaan. Tätä helpottaa, jos istuu seinää tai jotain muuta tasaista neutraalin väristä pintaa kohden. Silmien sumealla, alapäin suuntautuvalla katseella pyritään tasapainottamaan sekä ulkoa, että sisältä päin tulvien ärsykkeiden määrää. ”Jos silmät ovat täysin auki, ulkoisten ärsykkeiden määrä voi olla häiritsevää. Samoin jos istumme silmät kiinni, sisäisten ärsykkeiden määrä voi kasvaa.” (Klemola 2013, 69.)



Hengityksessä vatsan annetaan pullistua ja supistua luonnostaan ilman pakottamista ja tehostamista. Huomio kiinnitetään hengityksen mukana laajenevaan vatsaan ja tämä tuntemuksen laskemiseen. Hengityksen tuntemuksia lasketaan yhdestä kymmeneen ja aloitetaan jälleen yhdestä. Jos laskeminen unohtuu ja mieli harhailee harjoituksesta, aloitetaan laskeminen alusta. (Klemola 2013, 71.) Joskus en laske ollenkaan, jos se tuntuu häiritsevältä. Myös hengityksen rytmi vaihtelee tai saatan vaihtaa sitä kesken istumisen. Tärkeintä harjoituksessa ei ole laskuissa mukana pysyminen vaan aito keskittyminen hengitykseen, tasapaino sekä ryhti.

### 6.3 Zengården

Ennen Ruotsiin lähtöäni vietin aikaa Helsingissä, jossa kävin myös zazen- johdantokurssin. Minulle oli suositeltu, että kävisin jonkun opastetun tutustumiskurssin, jossa käytäisiin läpi zazenissa tapahtuvaa protokollaa. Kuinka zendoon asutetaan sisään, millä tavalla huone järjestetään, mitä istumisen aikana tapahtuu ja millä tavalla zendosta poistutaan? Suosittelen asiasta kiinnostuneita käymään kurssin, sillä itse Zengårdeniin mennessäni pieniä ja hyvin täsmällisiä ohjeita paljastui yllättävä määrä. Jos en olisi käynyt introkurssia olisi oppimista ollut ehkä liiankin paljon yhdelle viikolle.

Aina zendoon astuttaessa kumarretaan alttarille. Kun zendossa liikutaan, haetaan tarpeellisia välineitä istumista varten tai muuta, liikkuminen tapahtuu rauhallisesti ja määrätietoisesti. Käsiä pidetään vatsan päällä niin, että oikea käsi on nyrkissä, peukalo nyrkin sisälle suljettuna. Vasen käsi lepää oikean päällä. Istunnot kestävät kolmekymmentä minuuttia, joiden väleissä tapahtuu noin seitsemän minuutin kävelymeditaatio, eli kinhin, jonka tarkoituksena on verryttelyn lisäksi ylläpitää keskittymistä. Hengitystä ei siis unohdeta kävelyn aikana. Kävely tapahtuu jonossa, joka kulkee tietyn reitin zendon sermien väleissä. Istunnon päätteeksi jokainen siivoaa oman paikkansa seuraavaa istujaa varten. Myös zendosta lähtiessä kumarretaan alttarille.

Helsingissä ollessani ja matkaa odottaessani en ikävöinyt ketään. Päätin, että minun ei tarvitsi ikävöidä silloin, kun minun piti saada olla yksin. En myöskään halunnut tuntea syyllisyyttä siitä, että yksinolo teki minulle niin hyvä ja että joku toinen saattoi kokea sen ahdistavaksi. Niinpä lähteminen ei tällä kertaa tuntunutkaan niin sydäntä raastavalta kuin Sotkamoon ja Valamoon lähdöt. Minusta tuntui, että tämä matka olisi koko tutkimukseni kohokohta, jonka aikana

kävisin suurimman oppimiskokemukseni. Näitä kokemuksia tapahtuikin ja ne jättivät minuun pysyvän jäljen.

Alkuun valtava ohjemäärä hermostutti minua enkä kyennyt juurikaan keskittymään istunnoissa hengittämiseen. Murehdin sitä, mitä seuraavaksi pitikään tapahtua ja mihin minun pitäisi liikkua missäkin vaiheessa. Ensimmäisten pelokkaiden istuntojen jälkeen koreografia alkoi tulla minulle tutuksi ja kykenin keskittymään harjoitteluun. Olin ylpeä siitä, että opin niin lyhyessä ajassa valtavan määrän uusia asioita. Tämä oli minusta merkki siitä, että huomiokykyäni oli keväällä aikana palautunut niin, että se mahdollisti heittäytymisen ja tilanteessa elämisen.

Päivän ensimmäinen istunto alkoi klo 5:40. Huomasin, etteivät aamuistunnot olleet minulle se optimaalisin ajankohta tehdä harjoitusta. Huomioni oli ympäri taloa ja meinasin nukahtaa jatkuvasti. Tai kenties levottomuuteni indikoi sitä, että tämä todella oli minulle se ajankohta, jolloin minun tarvitsi harjoitella. Aamupalan jälkeen pidettiin työpalaveri, jossa jokaiselle jaettiin päivän työ, joka minun osaltani oli usein ompelua tai keittiössä työskentelyä lounasta ja päivällistä varten. Työpäivän aikana tapahtui kaksi lyhempää istuntoa. Yksi tapahtui teetaun jälkeen ja toinen päätti työpäivän. Illalla klo 19 oli pidempi zazen istunto, joka kesti iltarituaaleineen noin kaksi tuntia. Yhteensä päivän aikana istuttiin noin viisi tuntia. Lounaat olivat kaikkina muina päivinä, paitsi vapaapäivinä sekä torstaisin niin sanotusti muodollisia, joka tarkoitti sitä, että lounaalla oli myös oma protokollansa. Lounaalla ei myöskään häiritty muita puheella vaan jokainen keskittyi syömiseen ja syönnin jälkeen tiskit hoidettiin yhdessä.

Epämuodollinen lounas oli hauska tapahtuma, sillä silloin tehtiin erityisen hyvää ruokaa ja jokainen sai pukeutua lounaalle jollain hauskalla tai hienolla tavalla. Torstailounaan houkuttelevana Zengårdeniin saapui myös suomalaissyntyinen Zen pappi nimeltä Sangen Sao. Sangen jäi Zengårdeniin yöksi, mikä mahdollisti torstai-illan zazenissa sen, että halukkaat saivat osallistua daisaniin Sangenin kanssa. Minua jännitti kamalasti, mutta päätin hyödyntää daisan mahdollisuuteni, kun kerran olin niin kauas tullut.

Daisanissa idea on se, ettei papin luokse tarvitse mennä minkään valmiin kysymyksen kanssa. Huoneeseen voi astua ilman pyrkimystä vastaukseen ja vain katsoa, mitä kohtaaminen papin kanssa saa aikaan. Pappi voi myös kysellä itse daisaniin osallistujalta kysymyksiä, jotka voivat jollain tavalla viedä kuulijan ajatuksia kohti askarruttavaa asiaa, joka on johdattanut kuulijan

papin luo. Minulla ei ollut mitään kysyttävää, enkä halunnut päättää sellaista myöskään etukäteen. Sangen oli rohkaiseva ja kohtaaminen oli hyvin hauska. Keskustelimme harjoituksestani sekä ajatuksistani unelmoinnin, työskentelyn sekä elämisen suhteen. Kun emme enää kokeneet tarpeelliseksi jatkaa keskustelua, päätimme daisanin ja palasin zendoon jatkamaan harjoitustani. En tiedä, mitä olin odottanut papin tapaamiselta. En tiedä, mitä olin odottanut koko Zengårdeniin tulolta, mutta tunsin jonkin voimakkaan tuntemuksen leviävän sisälläni.

### 6.3.1 Hiljaisuus

Aluksi tuntui siltä, kuin moni Zengårdenin asukas olisi suhtautunut hieman epäilevästi siihen, miten jaksaisin pitkät istumiset päivittäin. En ollut harjoittanut kuin lyhyitä istuntoja kahden kuukauden ajan. Minua varoiteltiin etukäteen siitä, miten vaikealta Zengårdenin tiukat rutiinit saattaisivat tuntua. En kuitenkaan kokenut istumista uuvuttavana vaan olin innoissani mahdollisuudesta keskittyä huolellisesti zazenin ja sen ymmärtämiseen. Jotkut totesivatkin huvittuneina ”oletko jäänyt koukkuun?” Kyllä olin.

Ennen Zengårdeniin saapumistani eräs ystäväni kysyi minulta, mitä unelmoin. Yritin keksiä, mikä olisi suurin tämän hetkinen unelmani, mutta mitä enemmän yritin kaivella vanhoista suurista haaveistani sitä kirkkainta, sitä pahemmalta koko ajatus alkoi minusta tuntua. Totesin, etten jaksanut enää unelmoida, olin valmis elämään tässä ja nyt. Tuntui, että olin jo liian pitkään juossut sellaisten haaveiden perässä, jotka liittyivät kouluun tai työhön, johonkin tulevassa odottavaan. En keskittynyt tähän hetkeen, jossa kaikki asiat tapahtuivat. Eikö tämä tunnu melko ristiriitaiselta? Elämä on helppo hukuttaa haaveisiin. Vilkas mielikuvitukseni mahdollistaa pakenemisen niin vaikeita kuin hyviäkin asioita. Heräsin siihen kamalaan ajatukseen, että olin juossut niin lujaa kohti itse itselleni luomia kuvitteellisia onnen satamia, että olin ohittanut tieni varrelta kaikki muut mahdolliset tienviitat. Voisinko nyt olla valmis päästämään irti haaveista, jotka tähänkään mennessä eivät ole tuottaneet minulle onnea?

Kun aloitin matkani hiljaisuuden polulla, oli talvi, kylmä ja märkää. Nyt Ruotsissa oli kevät ja sadat joutsenet lensivät Zengårdenin yli päivittäin kohti Suomea. En tiedä miksi, mutta oletin niiden olevan lähdössä, kunnes eräs Zengårdenin asukas mainitsi niiden paluusta. Ajantajuni

niin istuntojen kuin koko viikon aikana oli kadonnut minulta täysin ja se oli nautinnollisinta, mitä olin kokenut pitkään aikaan. Välillä en edes muistanut olevani Ruotsissa. Sen lisäksi, ettei minulla ollut hajuakaan päivästä, ei minulla ollut myöskään varmuutta suunnasta missä olin, ellen erityisesti ajatellut asiaa. Suoraan sanottuna, asia ei juuri liikuttanut minua.

Harjoitukseni kehittyi nopeasti. Pian aloin tuntea todella voimakkaita yhteyden tuntemuksia itseeni ja erään istunnon aikana jokin vahva tunne leiskahti rinnassani ja minua alkoi itkettää. Tulin todella tietoiseksi kaikista lihasryhmistä, joissa oli jonkin näköistä jännitystä. Jännityksen kokemus alkoi vahvistua ja kipu tuntua jopa sietämättömältä. Ajattelin, miten ihmeessä olin jaksanut elää näiden lihassärkyjen kanssa aiemmin ja päätin varata Suomeen tultuani hierojalle ajan. Oli kamalaa tiedostaa, ettei ollut antanut itselleen sen vertaa huomiota, että olisi huomannut edes sen, kun jokin kohta kehossa huusi armoa.

Hiljaisuus herätti minussa myös suuren himon maalata ja piirtää. Sainkin luvan penkoa Zengårdenin ullakoita ja löysin maaleja sekä pensseleitä. Käytin koko vapaa-aikani lauantai illasta maanantai aamuun maalaten ja tunsin todella innostuvani siitä. Tällaisia mielitekoja luovien harrastuksien suhteen minulla ei ole ollut vuosiin, sillä ne ovat aina olleet jollain tavalla suorittamisen värittämiä, vaikka niiden alkuperäinen tarkoitus onkin ollut tuottaa iloa. Mieleeni juolahti myös yksi rakkaimmista harrastuksistani eli tanssi. Zazen yhdistyi minulle vahvasti liikkeeseen ja sen tuottamaan yhteyteen itsensä, ympäristönsä sekä toisten ihmisten kanssa. Sillä jos paikoillaan olo on tanssin laina-alaisuuksien mukaan myös liikettä, niin mitä muuta zazen sitten voisi ollakaan kuin liikettä ja energiaa? Tanssiessani, olen kokenut itseni todella voimakkaasti läsnä olevaksi ja tunsin, että zazen sai aikaan minussa samankaltaisia kokemuksia. Huomiokyvyn moninkertaistuminen verrattuna tavalliseen olemiseen oli merkittävä.

Sekä zazenissa, että tanssiessa mieli, keho, aistit, sekä intuitio toimivat yhdessä sulavasti ja molemmissa tanssija tai kokija kohtaa itsensä ja tätä kautta maailman tai maailmat. Mielestäni sekä zazen, että tanssi harjoittavat luottamusta itseensä sekä muihin, havaitsemista ja hengitystä sekä kontaktia, rutiinia, tietoisuutta ja läsnäoloa. Molemmissa luovuus vapautuu keskittyneisyyden, hyväksynnän ja lopulta irti päästämisen kautta syvään ilmaisuun ja tutkimukseen.

Tämä oivallus kiihotti ajatuksiani tulevaisuuteni suhteen ja sen, miten halusin työskennellä jatkossa ja kuinka halusin kehittyä taitelijana ja teatteri-ilmaisun ohjaajana, ihmisyyden tutkijana. Miten halusin tämän saman ilmentyvän tässä ja nyt?

### 6.3.2 Työ

Zengårdenissa työskentely ei tarkoittanut rauhallista lakonista työstä nautiskelua vaan työtä tehtiin ripeällä tahdilla, keskittyneesti ja tehokkaasti. Työ aikana emme saaneet keskustella muusta kuin työhön liittyvistä asioista, jonka tarkoituksena oli edistää keskittymisen kohdistumista siihen, mitä oltiin tekemässä. Halusin oppia Zengårdenissa kuuntelemaan ja erottamaan itselleni merkitykselliset asiat niistä, jotka voisin unohtaa, jotta voisin luottaa elämän ja alkaa nauttia sen herkuista. Tähän oppiin minua valmensi työ, jota tehtiin päivittäin istuntojen välissä. Viihdyin ompelussa, mutta koska se oli yksin tehtävää työtä, aloin jälleen haaveilla kesken kaiken aivan muista asioista ja keskittymiseni herpaantui jatkuvasti. Kun työskentelin keittiössä, minun oli pidettävä mielikuvitukseni kurissa, sillä ympärilläni hääri useita ihmisiä enkä halunnut aiheuttaa onnettomuuksia, saati pilata ruuan valmistusprosessia sekoiluillani.

En ole pitkään aikaan kuorinut niin intensiivisesti perunoita ja leikannut niin ohuita sipulirenkaita kuin tuona aikana Zengårdenissa. Tilanteen tahaton koomisuus huvitti minua hieman, mutta aloin myös ymmärtää, miten mukavaa oli laittaa ruokaa ja touhuta keittiössä, kun todella teki työnsä tarkasti ja keskittyneesti. Tuntui, että ruuan laittokin alkoi vapauttaa eräänlaista luovaa energiaa ja kytkeytyi siihen, mitä olin kulloinkin tekemässä. Olin sitten tiskaamassa, kuivaa-massa tai leikkaamassa sipulirenkaita. En keksinyt mitään mullistavia uusia reseptejä, mutta opin sen, miten meditatiiviselta ja nautinnolliselta tehokas ja keskittynyt työ tuntui. Oletko koskaan huomannut, miten kaunis punajuuri on sisältä?

Eräs ruotsalainen mies, joka oli tullut Zengårdeniin ennen minua, kertoi keskustelumme aikana, että hän oli alkanut meditoimisen jälkeen kokea oman työnsä yhä merkityksettömämpänä. Hän kertoi minulle, että todellisuudessa valtiotieteellisten opintojensa sijaan hän halusi surffata ja matkustaa. Tämä ajatus tuntui minusta ymmärrettävältä. Olin itsekin kunnian himoisani haaveillut yhä suuremmista ja suuremmista työkuvoista, mutta enää ne eivät tuntuneet niin merkittäviltä, että olisin halunnut uhrata koko elämäni niiden tavoittelemiseen. Kun keskityn

työhöni ja kun en ota sitä niin vakavasti saan nautintoa siitä, mitä teen ja voin keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Sen sijaan, että huitoisin jokaiseen nurkkaan päämäärättömällä kiihtyvällä nopeudella, on helpottavampaa vain seistä huoneen keskellä ja antaa asioiden tulla itsensä luokse, kun ne vaativat huomiota. Pelko siitä, etten saisi asioita valmiiksi oli yhtäkkiä hyvin pieni ja tulevaisuuteen suuntautunut kauhistunut katse oli pehmentynyt. Tunsin ikään kuin olisin istahtanut oven eteen pehmeään nojatuoliin odottamaan kiinnostuneena, kuka ovesta astuisi sisään.

## 7. TULOKSET JA PÄÄTELMÄT

Tunnen selkeästi muutoksen tapahtuneen niin fyysisessä kuin henkisessä hyvinvoinnissani. Uniongelmat sekä muut stressiperäiset oireet, kuten ruokahaluttomuus, rytmihäiriöt sekä hormonaalinen epätasapaino, ovat normalisoituneet. En kärsi enää ylitsepääsemättömästä ahdistuksesta, ja negatiivissävytteinen asenteeni suhteessa toisiin ihmisiin ja itseeni on pehmennyt ymmärtäväisemmäksi. Tunnen itseni levolliseksi. En ole asettanut itselleni enää niin suuria velvoitteita ja pakotteita kuin ennen matkaani, enkä ole suhtautunut eri työtehtäviini samalla kuolemanvakavuudella, mikä oli tehnyt työstäni yksinkertaisesti huonoa. Haluan edelleen jatkaa zazenin ja myös muiden meditatiivisten harjoitusten tutkimista ja harjoittamista. Ne palauttavat huomiokykyni tähän hetkeen sekä kiinnostuksen ja iloisen asenteen elämää kohtaan. Oloni on välillä hyvin epätodellinen ja väsynyt, mutta voin selkeästi paremmin kuin joulukuussa 2015.

Taiteellisessa työssä koko keholla ja mielellä näkeminen on tärkeää. Emme siksi voi ohittaa sitä tosiasiaa, että meidän velvollisuutemme on harjoittaa kokonaisvaltaista huomiokykyämme pyrkiessämme suoraan yhteyteen todellisuuden kanssa. Vain harjoittamalla tietoisuuttamme pystymme ylittämään tavanomaisen näkemisen sekä olemisen tavat (Loori 2008, 97). Haluan syventää ilmaisukeinojani kohti intiimimpää tilaa, jossa vastakohtaisuuksia ei ole, vaan jossa vastakohdat yhdistyvät (Loori 2008, 250). Kaipaen sanoinkuvaamattomien ilmiöiden tarkastelua ja niiden ilmentämistä tavanomaisesta poikkeavalla tavalla. Haluan mennä kohti avaraa ajattelua, pois analyttisestä, dualistisesta tavasta erotella ja ymmärtää. Jotta se olisi mahdollista on minun pidettävä huolta tiedosta sekä tietoisuudesta itseni ja ympäristöni suhteen. Jos taiteilija on avoin ja rohkea, hänen taide on avointa ja rohkeaa. Jos taiteilija on hermostunut, hänen taiteensa on hermostunutta (Loori 2008, 75).

Luovuutta ei tavoitella tänä päivänä pelkästään taiteessa, vaan sen merkitystä pyritään kasvattamaan myös taloudessa ja teknologiassa. Tässä yhteydessä luovuus on onnistuttu ymmärtämään mekaanisena, älyllisenä työkaluna, jonka tärkein päämäärä on tuottaa jatkuvasti uusia innovatiivisia neronleimauksia. Luovuutta rikastutetaan huonekasveilla, canvas-tauluilla sekä ylityötunneilla. Koko elinympäristömme, niin yhteiskunnallisella kuin yksityisellä tasolla, on vuosikausia painanut tyynä luovuuden kasvoille. Vasta viime aikoina esimerkiksi kouluissa on alettu kehittää yhä rohkeammin uusia opetustapoja, jotka lisääisivät oppilaiden mahdollisuuksia

luovaan opiskeluun. Jotta luovuuden todellinen merkitys ja vahvuus kyettäisiin valjastamaan käyttöön, on ympäristössä niin yleisellä kuin yksityisellä tasolla tehtävä uudenlaisia, rohkeita valintoja, jotka tukevat luovuuden ilmenemistä. ”On ympäristöjä, jotka suosivat luovuutta; on ympäristöjä, jotka tukahduttavat luovuuden. Jos joskus olisi täydellinen luovuuden teoria, siihen pitäisi liittää yhtä paljon tietoa ympäristöistä kuin yksilöistä, luovista persoonista.” (Uusikylä 2012, 61.)

Haastattelussa Eero-Tapio Vuori (2016) kuvaili rituaalia tapahtumaksi, jossa uskonto, kulttuurisuus sekä taide sisältyivät toimintaan suhteellisen saumattomasti ilman, että ne erkanivat toisistaan erillisiksi saarekkeiksi. Ajatus rituaalin rajattomuudesta kiinnosti minua. Minun on vaikea nähdä itseäni pelkästään näyttelijän tai ohjaajan tai opettajan työssä. Minua kiinnostaa mihin kaikkeen teatteri-ilmaisun ohjaajan koulutusta voi hyödyntää. Kuinka sitä voisi hyödyntää esimerkiksi keskustelussa, johon ei löydy ratkaisuja puheen tai järjen tasolla? Voisiko se toimia linkkinä useiden eri taidealojen yhteensulautumisessa tai jopa esiliinana tieteenalojen ja kulttuurin sokkotreffeillä? Minulta on kysytty useaan otteeseen, aionko koskaan palata Valamoon tai haluanko jatkaa Zen-centerin jäsenenä, tulla osaksi yhteisöä. En ole kyennyt vastaamaan yhteenkään kysymykseen ”juuta” enkä ”jaata”, enkä haluakaan. Tällä hetkellä mikään ”ismi” ei erityisesti vedä minua puoleensa, oli sitten kyse työstä tai elämäntarkastuksesta. Haluan nauttia tästä kalvottomasta tunteesta ja antaa sen kasvaa minussa. Tällä hetkellä oloni on kuin istuisin huteralla lautalla keskellä valtamerta, mutta enää en pelkää.

Vuoren (2016) mukaan rituaalit ovat yhteisöllisiä tapahtumia, joissa ihminen nähdään kokonaisuutena, fyysis-henkisenä olentona. Rituaalissa ihminen ei ole yhteisöstä irrallaan eikä irrallaan luonnosta. ”Rituaalin ydin on kytkeä sinut takaisin luontoon ja yhteisöön ja siinä mielessä teatterikin on yksi rituaalin muoto.” Aloin ajatella, mitä yhteisöllisyys tänä päivänä Suomessa tarkoittaa ja millä tavoin sitä tuetaan? Ei ole mielestäni kaukaa haettava, jos väitän, että elämme elämää, joka on irrallisen tuntuista ja välillä jopa vihamielistä. Ihmiset kaipaavat toisiaan ja jotain merkityksellisempää yhteyttä itseensä, toisiinsa sekä luontoon. Jonkin syvemmän yhteyden kokemusta yhteisestä tilasta, jota kutsutaan sadoilla eri nimillä. Joku voi kutsua sitä jumalaksi tai luonnoksi. Joku kutsuu sitä rakkaudeksi ja joillekin ”se” on täysi mysteeri. Voiko elämää tai taidetta olla ilman mysteeriä? Jos voi, niin mitä se tarkoittaa?



Mysteeri on kutina, jota et voi raapia, henkisten ja luovien matkojen liikkeelle paineva voima. Se herättää olemassaolomme peruskysymykset. Se antaa motivaation aidoille tieteellisille tutkimuksille. Se kutsuu meidät kurkistamaan seuraavan kulman taakse, pimeyteen. (Loori 2008, 214.)

Toivon, että meditatiivisten tekniikoiden opettelulle annettaisiin enemmän painoarvoa eri koulutusaloilla ja tätä kautta niiden vaikutukset näkyisivät heti työkentällä. Jos opiskelijoille kehittyisi konkreettisia työhyvinvointiin tai työn suunnitteluun tähtäviä välineitä jo opintojensa aikana, välttyttäisiin mahdollisilta loppuunpalamisilta. Se ei toimi, että luovan alan ammattilaiset järjestäytyvät sen saman tuottavuuteen ja kurimukseen tähtäävän systeemin mukaan eivätkä aina edes vaivaudu kyseenalaistamaan toimintaansa kyllin vakavasti. Nykyinen opetussuunnitelma ei jätä tarpeeksi suurta kokemusta pehmeämpien arvojen todellisesta merkityksestä vaan aihe jää pinnalliseksi. Aiheen tutkiminen vaatii läsnäolevaa opiskelua ja syvällistä, oma-kohtaista pohdintaa. Koulutuksessamme useat opettajat käyttivät opetuksessaan monia meditatiivisia harjoitteita. Miksi silti kävi niin, että ne tipahtivat rutiineista heti ensimmäisinä? Ehkä pidin niitä liian itsestään selvinä, sivutuotteina tärkeämpien opintojen lomassa. Mielen sekä tietoisuuden harjoittaminen osana opintoja on aihe, johon mielestäni kannattaisi paneutua ja johon itse haluan keskittyä myös tulevaisuudessa.

En kuitenkaan voi odottaa, että ympäristö ja muiden tapa ajatella muuttuisi, että itse kykenisin tekemään asioille jotain. Jotta jokin todella muuttuisi, on minun annettava muutoksen tapahtua itsessäni huolimatta siitä, mitä muut ympärilläni tekevät. Kun minä muutun, on väistämätöntä, että asioissa ympärilläni alkaa tapahtua liikehdintää. Kärsimättömän luonteeni ajamana haluaisin kaiken nyt ja heti. Siksi minun on opeteltava luottamaan ja keskittymään omiin valintoihini. Nyt ja heti haluan keskittyä vapaa-ajasta nautiskeluun tavalla, jonka Helena Kuja-Kanto kauniisti tiivistää runossaan Toimettomuus.

## Toimettomuus

Kesä ja kypäset...  
 Heinäkorsi suussa näen pilvet  
 ja sinisen taivaan  
 värikylläisen maailman kukkineen  
 laineet liplattavat  
 linnut laulavat  
 Kesä ja päiväunet ruohikolla

Syksy ja paljaat puut...  
 Kauneus kullankeltaisissa puissa  
 Paljaiden runkojen läpi näen olennaisen  
 Lintujen jäähyväiset  
 Tuulen humina  
 Raskaana lyövät aallot  
 Luomakunnalla paljon kerrottavaa luopumisen lahjasta  
 Syksy ja lupa levätä

Talvi ja huurteiset puut...  
 Kauneus sykähdyttää  
 Kimallus hangella  
 Sininen hämärä ja lumen harmaat sävyt  
 Takkatuli rätisee ja lämmittää  
 Talvi ja keinustuolin narinaa...

Kevät ja uusien alkujen päivä...  
 Vesi läikkyä vapaana  
 Vihreä orastaa  
 Linnuilla lakkaamaton laulu  
 ja elämisen riemu  
 Kevät, avaan silmät ..  
 ja käännän kylkeä.

Helena Kuja-Kanto 2016



KUVA 5. Anna-Leena Järven maalaus "Mudra".

## LÄHTEET

Loori, J. 2008. Zen ja luovuus. Helsinki: Basam Books Oy.

Klemola, T. 2013. Mindfulness. Tietoisuuden kehittämisen taito. Jyväskylä: Docendo Oy.

Dunderfelt, T. 2012. Temperamentit tutuksi. Väriä elämään ja itsetuntemukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tolle, E. 2010-2015. Painos 16. Läsnä olon voima. Helsinki: Basam Books Oy.

Heikkinen, A. 2016. Suomalaisten kanssa ei voi puhua jumalasta. Helsinki: YLE. Saatavissa: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/03/24/suomalaisten-kanssa-ei-voi-puhua-jumalasta>. Viitattu 18.4.2016.

Teatterikorkeakoulu. 2007. Minäkö tutkija? Johdanto laadulliseen/postpositivistiseen tutkimukseen. Saatavissa: <http://www.xip.fi/tutkija/index.htm> Viitattu: 1.4.2016

Muhonen, J. Moniulotteinen hiljaisuus. Sundsberg: Selfcon. Saatavissa: <http://www.selfcon.fi/hiljaisuus.htm>

Valamon luostarin opas talkoolaisille

### Julkaisemattomat lähteet

Eero-Tapio Vuoren haastattelu 10.3.2016

Helena Kuja-Kannon haastattelu 9.2.2016

Helsinki Zen-Center intro course to Zen meditation 12.3.2016

Anna-Leena Järven työpäiväkirjat

**Kysely: 21 kysymystä temperamenteista (Dunderfelt 2012, 37-41.)**

1. Olen perusluonteeltani
  - a) spontaani
  - b) huolellinen
  - c) sopeutuva
  - d) peräänantamaton
  
2. Työssäni tahdon pääasiallisesti
  - a) olla hyvissä väleissä ihmisten kanssa
  - b) pyrkiä virheettömyyteen
  - c) toimia innostavassa ilmapiirissä
  - d) saada tuloksia aikaan
  
3. Haluan, että minut nähdään
  - a) voimakastahtoisena
  - b) positiivisena
  - c) asiallisena
  - d) luotettavana
  
4. Useimmiten olen
  - a) ystävällinen
  - b) asiallinen
  - c) iloinen
  - d) järjestelmällinen
  
5. Voisin olla
  - a) sovittelijana ristiriidoissa
  - b) tutkijana tai tosiasioiden selvittäjänä
  - c) johtajana tai projektin vetäjänä
  - d) sisustamassa pirteillä väreillä

6. Muut ihmiset näkevät minut
  - a) sosiaalisesti taitavana
  - b) hyväksyntää hakevana
  - c) arvostusta etsivänä
  - d) omissa oloissaan viihtyvänä
  
7. Joskus olen
  - a) liian huolehtivainen
  - b) liian itsepäinen
  - c) liian innostunut
  - d) liian vakava
  
8. Keskusteluissa enimmäkseen
  - a) sovittelen erilaisia näkemyksiä
  - b) ehdotan uusia näkökulmia
  - c) tuon esiin tosiasioita
  - d) yritän viedä asioita eteenpäin
  
9. Huonoimmillani olen
  - a) masentunut
  - b) hillitön
  - c) saamaton
  - d) ärsytysherkkä
  
10. Maailmankatsomukseni on
  - a) traditionaalinen (perinteitä kunnioittava)
  - b) idealistinen (ihanteet ja periaatteet tärkeitä)
  - c) konkreettinen (maalaisjärkeä pitää olla)
  - d) universaalinen (antaa kaikkien kukkien kukkia)
  
11. Tykkään, jos minusta sanotaan, että olen
  - a) hurmaava
  - b) suorapuheinen

- c) huoliteltu
- d) uskollinen

12. Parasta minussa on

- a) itsevarmuus
- b) luovuus
- c) huomaavaisuus
- d) rauhallisuus

13. Joskus minua harmittaa, että olen niin

- a) holtiton
- b) kärsimätön
- c) vaatimaton
- d) vetäytyvä

14. Ehkä mietin liikaa

- a) saanko kaikkea sitä, mitä minulle kuuluu
- b) pidetäänkö minusta
- c) olenko tehnyt riittävästi
- d) mikä on elämässä oleellisinta

15. Perustan elämäni asioihin, jotka ovat

- a) arkisia ja konkreettisia
- b) tutkittuja ja faktaa
- c) innostavia ja luovia
- d) tavoitteellisia ja järkeviä

16. Nautin

- a) selkeydestä
- b) turvallisuudesta
- c) huumorista
- d) saavutuksista

17. Ihmisen on hyvä olla

- a) voimakas
- b) huumorintajuinen
- c) ystävällinen
- d) periaatteellinen

18. Täytyy myöntää, että olen joskus liian

- a) peräänantamaton
- b) saamaton
- c) huolestunut
- d) rauhaton

19. Olen tyytyväinen siitä, että olen

- a) objektiivinen
- b) tavallinen
- c) tunteikas
- d) itsenäinen

20. Harmittaa, kun annetaan ymmärtää, että olen

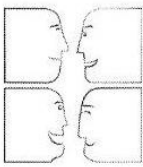
- a) totinen
- b) jyräävä
- c) puhelias
- d) väritön

21. Minulle on ensiarvoisen tärkeää, että saan

- a) olla ihmisten parissa
- b) paneutua rauhassa asioihin
- c) tehdä spontaanisti ja vapaasti
- d) nähdä tuloksia syntyvän



## LIITE 2 Kyselyn tulkinta-avain



### 21 kysymystä temperamenteista

Kysely  
s. 35–41

1a keltainen	2a vihreä	3a punainen	4a vihreä	5a vihreä
1b sininen	2b sininen	3b keltainen	4b punainen	5b sininen
1c vihreä	2c keltainen	3c sininen	4c keltainen	5c punainen
1d punainen	2d punainen	3d vihreä	4d sininen	5d keltainen
6a keltainen	7a vihreä	8a vihreä	9a sininen	10a vihreä
6b vihreä	7b punainen	8b keltainen	9b keltainen	10b sininen
6c punainen	7c keltainen	8c sininen	9c vihreä	10c punainen
6d sininen	7d sininen	8d punainen	9d punainen	10d keltainen
11a keltainen	12a punainen	13a keltainen	14a keltainen	15a vihreä
11b punainen	12b keltainen	13b punainen	14b vihreä	15b sininen
11c sininen	12c vihreä	13c vihreä	14c punainen	15c keltainen
11d vihreä	12d sininen	13d sininen	14d sininen	15d punainen
16a sininen	17a punainen	18a punainen	19a sininen	20a sininen
16b vihreä	17b keltainen	18b vihreä	19b vihreä	20b punainen
16c keltainen	17c vihreä	18c sininen	19c keltainen	20c keltainen
16d punainen	17d sininen	18d keltainen	19d punainen	20d vihreä
21a vihreä				
21b sininen				
21c keltainen				
21d punainen				

Vastaukseni: Keltainen \_\_\_\_\_ kpl  
 Punainen \_\_\_\_\_ kpl  
 Sininen \_\_\_\_\_ kpl  
 Vihreä \_\_\_\_\_ kpl

## HILJAISUUDEN HARJOITTAMINEN

Seuraavan yksinkertaisen harjoituksen tarkoituksena on saattaa ihminen takaisin hiljaisuuden ja olemisen luonnolliseen tilaan. Hiljaisuuden perusta on kaikessa elävässä, siksi yhteys hiljaisuuden täyteyden kokemiseen on mahdollista yksinkertaisen harjoituksen avulla. Hiljaisuus on keino hiljaisuuden syvempään oivaltamiseen.

Varaa itsellesi aikaa päivittäin 20 minuuttia hiljaisuuden harjoituksen suorittamiseen. Jatka harjoituksen tekemistä muutaman kuukauden ajan ja saat mahdollisuuden kokea hiljaisuuden kukinnon.

### Ajankohta

Voit tehdä hiljaisuuden harjoituksen mihin vuorokauden aikaan tahansa. Yksi parhaimpia ajankohtia on varhainen aamu. Hiljaisuuden harjoitus tuo meidät lähemmäksi oman itsen rauhaa. On nautinto aloittaa työpäivä oman sisäisen rauhan tietoisuudesta käsin. Myös työpäivän jälkeen on hyvä hiljentyä ja puhdistaa mieli turhista tunteista ja sekaisista ajatuksista.

### Paikka

Valitse rauhallinen ja hiljainen paikka, jossa ulkopuolisia ääniä ja ärsykeitä on mahdollisimman vähän. Paikka voi olla sisätiloissa oleva huone tai esimerkiksi luonnon keskellä oleva puisto. Pyri käyttämään (ainakin alussa) samaa valitsemaasi paikkaa hiljaisuuden harjoittamiseen. Vakiopaikan käyttäminen auttaa virittymään paremmin hiljaisuuden tietoisuuteen.

### Asento

Ota mukava ja rento istuma-asento. Makuuasentoa ei suositella, koska se on ehdollistunut nukkumiselle. Hiljaisuuden tietoisuus ei ole unettavaa, vaan levollista rentoutta. Mikäli olet hyvin väsynyt, niin nuku ennen hiljaisuuden harjoittamista.

### Hiljentyminen

Tee muutama voimakas ja tasainen sisään- ja uloshengitys. Rentoudu täydellisesti. Päästä kehostasi, ajatuksistasi ja tunteistasi irti. Ole tietoinen siitä, mitä sisälläsi tapahtuu, mutta älä puutu tapahtumien kulkuun. Kuuntele itseäsi. Kuuntele hiljaisuutta. Jos sisälläsi on levottomuutta, niin älä estä sen kokemista. Tarkkaile ajatuksiasi ja tunteitasi ikään kuin olisit ulkopuolinen. Vähitellen mielesi alkaa hiljentyä ja alat avautua hiljaisuuden uusille syvemmille ulottuvuuksille.

### Toiminta

Hiljaisuuden harjoittamisen myötä löydät vähitellen yhteyden hiljaisuuden moniulotteisuuteen. Kun koet hiljaisuuden kukinnon harjoituksissa, niin opettele seuraavaksi toimimaan hiljaisuuden voimasta ja rauhasta käsin koko päivän ajan. Ihminen, joka elää ja toimii katkeamattoman olemisen hiljaisuudessa, on astunut ajattomaan rauhaan. Tästä dynaamisesta hiljaisuudesta alkaa elämän meditaatio.

Hiljaisuus on tie itsetuntemukseen. Itsetuntemus on tie tietoisuuteen.

Jaakko Muhonen, Selfcon