

KOHTI SISÄISTÄ RAUHAA

Meditaation luvataan muuttavan elämän iloisemmaksi ja tasapainoisemmaksi. Toimittaja osallistui munkkien pitämälle askensio-kurssille, jossa mietiskeltiin hiljaa kaksi vuorokautta. Muuttuiko arki hiljaisuuden jälkeen?

SANNA WIRTAUVUORI, KUVAT SUVI ELO/OTAVAMEDIA



Toimittaja Sanna Wirtavuori (etualalla) opettelee olemaan tarttumatta ajatuksiinsa – niiden pitää vain antaa olla.

Perjantaina työpäivän jälkeen tulee kiire. Aion osallistua meditaatiokurssille Raisiossa. Sinne on Helsingistä parin tunnin ajomatka, ja hiljentymisestä on nolo myöhästyä.

Matkalla mielessäni välähtää epäily: minne oikein olen menossa, koko viikonlopuksi? Kurssin mainoksen mukaan luvassa on iloa ja luottamusta, rakkautta itseä ja muita kohtaan sekä mielenrauhaa ja seesteisyyttä. Onko ohjelma pelkkää tuntikausia kestävä mietiskelyä? Meditoidaanko siellä epämukavasti risti-istunnassa vai venytelläänkö edes välillä?

Kurssipaikka, Suoniityn hoitokeskus, sijaitsee Raision keskustassa, matalassa betonisessa rakennuksessa. Sisällä on kodikas: lattialla on värikkäitä tyynyjä ja isoissa ikkunoissa ohuet, saateenkaaren sävyiset verhot. Täysvalkoisiin asuihin pukeutuneet ohjaajat, nainen nimeltä **Sattwa** ja mies nimeltä **Pushan**, halaavat

Satu Karjalainen-Klaver, munkki-nimeltään Sattwa, opettaa meditaatiota Hollannissa ja Suomessa.



Aotea-kivi edustaa Sadulle pyyteetöntä energiaa.

tulijat. Heistä säteilee tyyneyttä. Sitä kohti mennään.

Paikalla on ohjaajien ja minun lisäksi seitsemän naista ja yksi mies. Tuolit on aseteltu puoliympyrään, ja ohjaajat istuvat edessä keskellä. He puhuvat luontevasti vuorovedolla kuin tv-juontajat.

Meiltä kysytään toiveita kurssilta, eivätkä vastaukset yllätä. Rauhaa ja tasapainoa täältä on tultu hakemaan.

Pushan piirtää fläppitaululle äärettömyyden merkin, lepäävän kahdeksikon ja sen ympärille kolme kehää.

Kahdeksikko kuvaa sisäisen tietoisuuden tilaa, jossa mieli on puhdas ja valpas. Lapsi elää luontevasti tässä hetkessä, mutta iän ja kokemusten myötä meille kertyy pelkoja ja odotuksia. Mietimme liikaa menneisyyttä ja huolehdimme tulevasta, hän sanoo.

Sattwa jatkaa, että askensio-meditaatio ei ole filosofia eikä uskonto, vaan kyseessä on sarja opittuja tekniikoita.

Tarkoitus on palauttaa mieli tähän, sanoo Pushan ja osoittaa kahdeksikkoon.

LUOTTAMUS ON TÄRKEÄÄ, opimme illalla. Tekniikoita ei saa paljastaa kurssin ulkopuolisille, niin yksinkertaisilta kuin ne tuntuisivatkin. Askensiosta on kirjoitettu kirjoja, mutta perusasiat opitaan vain kursseilla.

Lisäksi korostetaan sitoutumista. Kurssin jälkeen pitäisi meditata päivittäin vähintään kolme kertaa ja vähintään 20 minuuttia

Tekniikoita ei saa paljastaa ulkopuolisille, niin yksinkertaisilta kuin ne tuntuisivatkin. Askensioon perusasiat opitaan nimittäin vain kursseilla.

kerrallaan. Huh, se tuntuu paljolta, sillä en kaipaa elämäni lisää säännöllistä ohjelmaa.

– Missään nimessä askensio ei saa olla suorittamista, Pushan sanoo, kuin arvaten pelkoni.

– Mietiskely pitää sovitaa omaan elämään, eikä se saa lisätä stressiä, Sattwa jatkaa.

Askensoida voi missä asennossa tahansa. Ensimmäiset harjoitukset teemme tuolilla istuen, silmät kiinni. Hiljaisuus tuntuu pitkän työviikon jälkeen hyvältä.

Meditaation tarkoitus on rauhoittaa mieli ja ottaa etäisyyttä ajatuksiin. Kun ajatuksia kaikesta huolimatta pyörii päässä, niihin ei saa tarttua. Ne vain leijuvat siinä.

Kuvittelen, että olen ihmisjoukossa ja ajatukset ovat puheensorinaa, jota en keskity kuuntelemaan. Parikymmentä minuuttia kuluu huomaamatta.

Harjoitusten välissä jotkut kertovat kokemuksensa muutamalla sanalla, toiset intoutuvat polveileviin ja hauskoihinkin kuvauksiin. Valitsen pidättyväisen linjan. Ihmiset ovat mukavia, mutta hiljentymisen kiinnostaa enemmän kuin avautuminen.

Ensimmäisenä iltana opimme yhden tekniikan ja saamme kotitehtävän. Teen illalla harjoituksen

hotellihuoneessa ja panen kellon soimaan 20 minuuttia aiottua aikaisemmin. Ensin aamun askensio, sitten muut toimet.

KERTAAMME tuntemuksiamme seuraavana aamuna. Yksi naisista tunnustaa naureskellen, kuinka hän askensoidessaan muisti vuosikymmenten takaisen italialaisen poikaystävänsä, jonka nimenkin hän luuli jo unohtaneensa. Toisella kurssilaisella mietiskely on saanut runosuonen pulppuamaan. Hän lukee vihkosta yöllä syntyneitä runollisia ajatuksiaan.

Ulkona paistaa pitkästä aikaa aurinko, mutta minä suljen silmäni ja opettelen toisen tekniikan ja vielä kolmannenkin. Yritän tavoitella lepäävän kahdeksikon äärettömyyden. Ajatukset lipuvat, ja näen mielessäni aavan meren, horisontin ja valon välkkeen laineilla.

Aluksi askensoidaan silmät kiinni, opetellaan aktiivista passiivisuutta ja poistetaan vanhaa stressiä. Mietiskellä voi myös silmät auki, ja milloin tahansa, vaikka kävellessään.

– Meditaatiossa ihminen on yhtä aikaa levossa ja valpas. Henkinen hyvinvointi heijastuu fyysisen jaksamiseen, sillä hiljentymisen syventää myös lepohtelua. →

Tasapainoinen ihminen nukkuu paremmin, Pushan kertoo.

– Säännöllisen askensoinnin myötä unen tarve vähenee ja pienet säryt voivat helpottaa. Kun mieli lepää, keho huomaa, että sekin saa levätä. Ja levännyt keho alkaa parantaa itseään, Sattwa sanoo.

Hän on oikealta nimeltään **Satu Karjalainen-Klaver**. Suomalaisalmella kasvanut ja sieltä Lontooseen ja myöhemmin Amsterdamiin muuttanut nainen on koulutukseltaan erikoissairaanhoidaja.

Viisi vuotta sitten hän valitsi modernin munkkiuden ja pari vuotta sen jälkeen hän jätti vaki-naisen työnsä. Nykyisin hän opettaa meditaatiota ja antaa erityishoitoja, muun muassa Brain-spotting-terapiaa. Munkkinimi Sattwa merkitsee puhtautta ja iloa.

Pieksämäkeläinen Pushan – nimi tarkoittaa ravitsevaa ja omastaan antavaa – eli **Jussi Kolehmainen** löysi askensioon kuusi

vuotta sitten. Hän on ammatiltaan puutarhuri, ja pitää kursseja yritystoimintansa ohessa.

Molemmat sanovat, että ulkoisesti heidän elämänsä on ennallaan. He eivät elä erityisen askeettisesti, eivät ole edes kasvissyöjiä ja maistelevat joskus viiniäkin. Tosin tarvetta juhlamiseen ja juomiseen ei ole, sillä meditaatio tuo rauhaa ja iloa elämään.

MIETISKELY JATKUU sunnuntaina. Huoneistossa vallitsee verk-kainen hiljaisuus. Joku askensoi pitkällään, toinen istuen, kolmas tyynyillä lojuen. Itse tykästyn matalaan joogajakaraan.

Sitten jokainen saa vuorotellen kutsun henkilökohtaiseen keskusteluun ohjaajan kanssa. On neljännen tekniikan ja päätöserituaalin aika.

Hätkähän kynttilöitä, kukkia ja vapahtajaa muistuttavaa valokuvaa. Onko tämä uskonnollinen riitti?

Sattwa rauhoittelee: kuva on vain symboli ja rituaalit sitovat



Kurssin molemmat Annet olivat kokeilleet meditaatiota aiemminkin.



Tuoreita kukkia tarvittiin päätöserituaalissa.



Munkki Pushan, Jussi Kolehmainen, on siviilissä pieksämäkeläinen puutarhuri.

opettajat askensioon pitkiin perinteisiin.

– Kyse ei missään nimessä ole uskonnosta. Tunnen askensoivia ateisteja, juutalaisia ja muslimeja, hän sanoo.

Syömme molempina päivänä nyytikestilounaan ja keskustelomme kokemastamme.

Pushan mainitsee käsitteen säälimätön myötätunto. Hän piirtää taululle kuopan ja sinne ukon.

– Jos ihmisellä on vaikeaa, ei ole myötätuntoista hypätä pohjalle

hänen kanssaan ja yhtyä voivotte-luun. Parempi on auttaa reunalta käsin. Myötätuntoinen pitää olla, mutta täytyy hyväksyä, että kukaan ei voi auttaa toista, ellei tämä halua apua.

Illalla ajelen kotiin rauhallisena ja virkistynein mielin.

KURSSIN JÄLKEEN luen askensiota käsitteleviä nettiaartikkeleita ja selailen alan kirjallisuutta. Alkuun mietiskelen kuuliaisesti päivittäin. Joka aamu enjaks – var-

sinkin kun minulla on ennestään omat joogavenytykseni, jotka ovat minulle tärkeitä rutineja.

Toisella viikolla päätän mietiskellä aamulla joogatessani. Liikkeet tuntuvat entistä paremmilta.

Otan myös itselleni pieniä omia hetkiä pitkin päivää. Kun kirjoittaminen takkuu, suljen silmäni ja toistan mielessäni tekniikoita.

Ikävän puhelun jälkeen menen vessaan, istahdan koppiin ja meditoin hetken. Olo rauhoittuu kummasti: asiathan ovat oi-

keastaan hyvin.

Muistelen, miten Sattwa kertoi askensoineensa bussimatalla. Puolessa tunnissa auto, joka oli lähtiessä täynnä hälinää ja kovaäänistä keskustelua, hiljeni.

Jospa hyvä olo tarttuu kuten haukottelu? Ehkä tasapainoinen ihminen levittää rauhallisuutta ja myönteisyyttä ympärilleen?

Yritän testata asiaa, mutta ratiikkamatkani kestää vartin eikä läsnäoloni ole yhtä syvällistä kuin Sattwan. Huomaan kuitenkin, et-

Nykyään jos työt takkuavat, suljen silmäni ja toistan mielessäni tekniikoita. Ikävän puhelun jälkeen menen vessaan, istahdan koppiin ja meditoin hetken.

tä minua väsyttää vähemmän ja ajatus kulkee kirikkaammin.

Askensoin usein alkuillasta töiden jälkeen ja ennen nukahtamista. Joskus käytän joogajakaraa, mutta usein vain asetun levolle, enkä ole aina varma, milloin askensio loppuu ja uni alkaa.

Huomaan myös tavoittavani hyvän keskittyyneisyyden aurinkoisessa puistossa pyöräillessäni. Ei puutu mitään, on vain tämä hetki.

ON KULUNUT KUUKAUSI, ja etsin yhä tapoja yhdistellä mietiskelyä tekemisiini. Kun joku vaahtoa kiihtyneenä, kuuntelen muka mietteliäänä, mutta todellisuudessa toistelen mielessäni tekniikkaa. Samoin hiljennyn yhä useammin ennen kuin tartun

hankalaan hommaan. Livahdan myös herkästi pienelle kävelyllä ja keskeytän työn vain istuakseni hiljaa.

Tuntuu, että olen yhtä tehokas, vaikka hosun vähemmän. Erityisen innostuneesti odotan kesän ensimmäistä golfkierrosta. Ehkä löydän kentälläkin puhtaan keskittymisen ja myönteisen flow'n.

Askensio on kuin kuntoiluväline: sitä pitää käyttää säännöllisesti. Vaatimaton tavoitteeni on, että mietiskelystä ei tulisi toista kuntopöyrää – se ensimmäinen kököttää vierashuoneen nurkassa ja toimii lähinnä vaatetelineenä. ♦

Lisätietoa kursseista: thebrightpath.com, pushan@thebrightpath.com, sattwa@thebrightpath.com

Nutridrink
Suomen ostetuin ravintovalmiste*

Proteiinia
Yhtä paljon kuin yhdessä liha- tai kala-annoksessa

200 ml
18 g proteiinia | 300 kcal

NUTRICIA Nutridrink
Elämänvoimaa

Nutridrink ravintojuoma

Nutridrink on tieteellisesti kehitetty ravintojuoma, joka sisältää elimistön tarvitsemia ravintoaineita, vitamiineja ja kivennäisaineita. Nutridrink normaalin, tasapainoisen ruokavalion lisänä voi auttaa vajaaravitsemuksesta tai hauraudesta kärsiviä henkilöitä saamaan voimansa ja energiansa takaisin. Tarkista hoitavalta lääkäriltäsi tai apteekistasi, voisiko Nutridrink auttaa Sinua tai läheistäsi.

Lue lisää www.nutridrink.fi
Nutridrink on kliininen ravintovalmiste, jota käytetään terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa. Saatavana apteekeista. *Neomedit 01 – 12/2014

Hurmaava uutuus!
Väreinä ihana fuksia ja pirteä vaaleansininen!

Liiku kuin katujen kuningatar

Aitoa 1920-luvun henkeä ja nykypäivän keveyttä yhdistelevä Velotar on tyyllitietoisien fillaroitsijan valinta. Upea Velotar erottuu muotoilullaan ja väreillään missä tahansa!

Velotar alk. 499,-

Koeaja pyörät lähimmässä pyöräliikkeessä ja tutustu koko valikoimaan: www.helkamavelox.fi

HELKAMA