

Leena Pennasen tie:

Etsimisestä hyväksyvään läsnäoloon



Mindfulnessin pioneeri Leena Pennanen on käynyt voimakkaan henkisen kasvuprosessin omassa elämässään. Etsijän tiellä on ollut paljon myös löytämistä.

Helsinkiäinen Leena Pennanen opettaa hyväksyvää, tietoisista läsnäoloa eli mindfulnessia kursseillaan. Hän toi vuosituhaten vaihteessa mindfulness-MBSR-menetelmän Suomeen. Kolme sanaa sisältävät mindfulnessin ytimen:

– Läsnaolo on kykyä olla tässä hetkessä. Tietoisuus sisältää kyvyn olla tietoinen kehosta, läsnäolevista tunteista ja ajatuksista.

– Keskeinen osa mindfulnessia on hyväksymisen kyky, joka on kaikkea kannatteleva syli. Se ei pukkaa epämiellyttäviä asioita pois. Hyväksyntä sanoo ”kyllä” elämälle. Se sisältää armollisuuden, ystävällisyyden ja myötätunnon. Leena määrittelee.

Näistä arvoista hän on itsekin löytänyt elämäänsä puuttuvan palan, jonka kautta elämän osa-alueet ovat loksahaneet paikoilleen.

Kahdeksanvuotiaan mietteitä

Leena Pennanen on esiintynyt monissa tiedotusvälineissä, sillä mindfulness on saanut paljon suosiota viime vuosina. Mutta millainen on Leena Pennasen oma henkinen tie? Hän täyttää tänä vuonna 55 vuotta. Hän on

pohtinut itsekin omaa elämäänsä, sen käännekohtia ja murrosvaiheita.

– Elettyä elämää on ilmeisesti takana jo enemmän kuin edessä, joten olen miettinyt, miten tähän on tultu, hän sanoo ja vaipuu mietteisiin.

Hän palaa muistoissaan lapsuuteensa Nastolaan.

– Jo 8-vuotiaana mietin syntymäni syviä. Katselin taivaalle ja mietin, mistä olemme kotoisin. Vaikka kysymykseen ei ole olemassa vastausta, oli silti tärkeää kysyä sitä, sillä kysymys alkoi ohjata tietäni.

Uskovainen kummitäti antoi Leenalle Raamatun. Hän luki sitä 8-vuotiaana tarmolla aina iltaisin.

– Raamattu jotenkin puhuteli. Alleviivasin ja väritin tärkeitä kohtia. Raamatun lukeminen oli minulle ihan normaalia, vaikka tuskinpa kovin moni ikätoverini teki samaa.

Seurakunnan tilaisuuksiin

Kotoaan Leena sai vaikutteita myös antroposofiasta, sillä isä luki paljon Steineria ja harrasti TM-meditaatiota. Vanhemmat olisivat mieluusti laittaneet tyttön Steiner-kouluun, mutta Nastolassa ei sellaista ollut.

Kummitäti vei myös mukanaan seurakunnan tilaisuuksiin.

– Se hengellinen sanoma, jonka kummitäti ja monet seurakunnatkin välittivät, oli jokseenkin ristiriidassa sen sanoman kanssa, jota itse ammensin Raamatusta. Hengellisissä asioissa tuntui olevan jotakin ahdistavaa ja tuomitsevaa. Jotkut ihmiset määrittivät esimerkiksi sen, kuka pääsee taivaaseen ja kuka ei. Siitä puuttui mielestäni ilon sanoma, Leena muistelee.

Leena oli 12-vuotias, kun perhe muutti Helsinkiin. Nuoruus meni etsinnässä. Rippikoulussa ja peruskoulussa hän oli eteenpäin pyrkivä ja tunnollinen oppilas. Leenasta ei ollut kotonakaan harmia eikä hän viettänyt villiä elämää.

– Amerikkalainen vaihto-oppilas houkutteli minut kansainväliseen seurakuntaan, jossa oli enemmän kaipaamaani iloisuutta ja myönteisyyttä. Mutta edelleen elämästä tuntui jotakin puuttuvan.

Kirjat avautuvat

Leena etsi itseään ja paikkaansa maailmankaikkeudessa. Hän

koki olevansa ujo ja melko yksin etsimisessään. Silti hän hakeutui erilaisiin henkisiin ja hengellisiin tapahtumiin. Vastauksia hän etsi myös kirjoista, joita hän luki läpi nuoruutensa.

– Luin paljon kirjoja Tolstoista Dostojevskiin ja muihin klassikkoihin. 1970-luvun puolessa välissä tutustuin Paul Burtonin kirjoihin, jotka veivät enemmän meditaatioperinteeseen. Tuohon aikaan henkisiä kirjoja oli suomennettu aika vähän, mutta pyrin lukemaan kaikki, mitä oli saatavilla.

Ammatinvalinnan aika tuli. Vaihtoehtoja oli kolme: lääketiede, ravitsemustiede ja psykologia.

– Hammaslääkäri-äitini varoitteli raskaasta lääkärin työstä ja psykologian opinnoista, joten jäljelle jäi ravitsemus. Olinkin todella kiinnostunut siitä, miten ravinto vaikuttaa hyvinvointiin.

– Samalla olin innostunut siitä, miten ihmisiä voidaan parantaa luontaisesti. Itsekin kokeilin kaikenlaisia yrttejä, keräsin hyötykasveja, keittelin yrttiteetä ja makasin auringossa raparperinlehtien alla.

Maastamuuton kriisi

Yliopisto-opinnot tuntuivat Leenan mielestä jäävän jotenkin vajaaksi eikä etsintä täytty-

nyt sielläkään monista hyvistä opettajista huolimatta. Leena sai kuitenkin paljon hyödyllistä tietoa elintarvikkeista ja valmistui elintarviketieteiden maisteriksi.

Hän työllistyi Fazerille tuotepäälliköksi. Siellä hän tutustui yrityskouluttajaan, joka oli myös reikiopettaja.

– Ihailin hänen opetustapaansa ja ajattelin, kumpu minäkin uskaltautuisin kouluttamaan ja kohtaamaan ihmisiä hänen tavoin. Hän tuntui olevan onnellinen ja tasapainoinen.

Leena oli avioitunut miehen kanssa, joka on puoleksi saksalainen. Pariskunnalla oli kaksi pientä lasta, kun miehelle tuli kutsu Eurooppaan, ensin Ranskaan, sitten Saksaan.

– Minulle muutto oli melkoinen kriisi. Lopetin työni, vaihdoin maata kahden pienen lapsen kanssa ja jouduin ihan uudelle kielialueelle. Onneksi perheesämme oli aupair, joka osallistui lasten ja talouden hoitamiseen.

Uusia mahdollisuuksia Saksassa

Saksa tarjosi myös mahdollisuuksia. Maassa on pitkät perinteet luontaisista hoitomuodoista. Leena opiskeli homeopatiaa, vesihoidoja, akupunktiota, osteopatiaa,

luontaislääketiedettä, fytooterapiaa, reikiä ja joogaa. Joogaopettajat olivat psykologeja, mikä oli Leenalle erittäin merkittävää. Leena valmistui muun muassa joogaopettajaksi.

Leena halusi saksalaisen terveydenhoitoalan ammattitutkinnon ja hakeutui kolmevuotiseen koulutukseen. Heilpraktiker on Saksassa lääkärin ohella ainoa ammattiryhmä, joka voi laillisesti diagnosoida sairauksia sekä hoitaa potilaita.

Valmistuttuaan Leena perusti oman vastaanoton ja työskenteli terveydenhoidon ammattilaisena.

– Olin opiskellut pitkään erilaisia tapoja hoitaa ihmiskehoa, mutta mieltä en ollut oikein käsitellyt kunnolla missään.

Joogan kautta Leena tutustui Hakomi®-psykoterapiaan, jossa mindfulness on tärkeässä osassa.

– Erään kurssiviikon aikana tutkimme omia sisäisiä asioitamme. Se avasi minulle kehon ja mielen yhteyttä. Menin Hakomi®-psykoterapeutille, siitä alkoi uusi kasvuprosessini, Leena muistelee.

Tunteet nousevat

Leena oli ollut aina sitä mieltä, että hänellä oli ollut onnellinen lapsuus. Jostain syystä hän ei kuitenkaan pystynyt paljoa-



Läsnaolon Tila on Center for Mindfulness Oy:n toimi- ja kurssitila Etelä-Haagassa Helsingissä. Tilan suunnittelussa ja toteutuksessa on huomioitu ympäristön vaikutus ihmisen hyvinvointiin.



– Mihin tahansa voi 'hurahtaa' ravinnosta uskoon ja meditaatiosta alkoholiin, sanoo Leena Pennanen.



kaan muistamaan lapsuusajastaan. Kehollisen psykoterapian aikana Leenan tietoisuuteen alkoi nousta vaikeita asioita.

– Jouduin todella voimakkaasti tunnetilojen valtaan. Koin vihan, sumentavan raivon ja jopa itsetuhoisen tilan, jossa olisin voinut vaikka päättää päiväni. Aloin ymmärtää, millaisessa mielentilassa ihmiset voivat todellakin surmata itsensä tai jonkun toisen, Leena kuvaa.

Tätä pahan olon tunnetta on monen ihmisen vaikea kohdata itsessään, saati sitten toisessa.

– Sen kanssa oleminen on todella vaikeata. Mutta kun vähitellen pystyy siihen, ne eivät

Mindfulness-MBSR:n menetelmän on kehittänyt professori Jon Kabat-Zinn, jonka opissa Leena Pennanen on ollut.

tempaa samalla tavalla mukanaan. Kun toinen ihminen, usein psykoterapeutti, suostuu olemaan tässä tilassa läsnä, saa eräänlaisen väljyyden kohdata intensiiviset tunteet itsessään, Leena toteaa.

Myös tähän kohtaamiseen mindfulness-harjoitukset ovat tuoneet hänelle rohkeutta ja sopivat välineet.

Olla tunteiden kanssa

Miten sitten käsitellä voimakkaita tunteita, kuten vihaa ja raivoa? Leena Pennanen neuvo on, että harjoittamalla meditaatiota oppii tunnistamaan ja kohtaamaan niitä. MBSR-meditaatio on psykoterapian oiva apuväline.

– Minä olen vähitellen löytänyt oman myötätuntoni kaikkia omia tunteita kohtaan. Siksi voin olla myötätuntoinen myös toisten kielteisiä tunteita kohtaan, jopa silloin, kun ne kohdistuvat minuun. Kuulenkin tunnereaktiot enemmän avunhuutona enkä pahutena. Silloin ihminen sanoo: katso, minua sattuu!

Erityisen tärkeätä tunteiden kohtaamisen taito on silloin, kun tekee asiakastyötä terapeuttisessa ympäristössä.

– Omien asiakkaideni kohdalla olen ajatellut, että kenelle he voivat tunteensa purkaa, jolleivät minulle. On siis hyvä, että sellaisia paikkoja on olemassa. Jos itse olen rohkea ja rauhallinen tunteiden vastaanottaja, myös toinen rauhoittuu helpommin.

Tärkeintä Leenan mielestä on se, että ihminen on aito ja uskaltaa tuntea myös alakuloa, ahdistusta, pelkoa, vihaa, kateutta – silloin kun ne ovat läsnä.

– Vihan lisäksi kateus on tabu, jota on vaikea rehellisesti hyväksyä. Kateellisuus onkin voimakas tunne. Useimmiten se olettaa, että maailmassa on tietty määrä jotakin, ja itse on jäänyt siinä jaossa paitsi. Uskon, että me kaikki koemme välillä näin.

Mihin tahansa voi hurahtaa

Leena toteaa, että mihin tahansa voi "hurahtaa" ravinnosta uskoon ja meditaatiosta alkoholiin.

– Kaikkea voi käyttää väärin ja kaiken taakse voi piiloutua. Jopa meditaation taakse ihminen voi paeta itseään. Hyödyllisimmillään meditaatio on silloin, kun sen avulla voi kohdata itsensä ja löytää voimavaroja arkeen.

– Toki on olemassa negatiivista energiaa, eikä sen kanssa ole aina helppo olla itsensä tai toisen henkilön kohdalla. Aitous on kuitenkin se, mistä on ihmiselle todellista apua.

– Olen minäkin tavannut ihmisiä, joiden maailma on väritetty vaaleanpunaiseksi. Se on toisinaan niin "vesitiivis", että sen takaa ihmistä on vaikea aina edes saavuttaa. Joskus ihminen voi myös puhua tuskallisista asioista hymyillen, hän pohtii.

Usein kyseessä on puolustusmekanismi, jossa kielteinen kätkeytyy myönteisyyden taakse. Kaikki ei siis ole kultaa, mikä kiiltää.

Pakenemisesta pysähtymiseen

Mindfulness-MBSR-menetelmän harjoitukset tulevat avuksi tiellä aitous. Läsnäolo tässä hetkessä ei aina ole helppoa, etenkin jos hetkessä on jotakin epämiellyttävää. Siksi kyseessä on harjoitus, eikä tekniikka.

– Tämän hetken kohtaaminen vaatii uteliaisuutta ja kiinnostusta sekä aimo annoksen rohkeutta. Ilman uteliaisuutta ihminen jatkkaa automaatiolla, Leena huomauttaa.

Taistele tai pakene -reaktio on ihmisellä luontainen itsepuolustuskeino haasteellisen tilanteen edessä.

Emme pysy hengissä, jollemme reagoi uhkaaviin tilanteisiin. Jos on nälkä, pitää syödä tai jos on kylmä, pitää pukeutua. Jos laitat epähuomiossa kätesi kuumalle levyille, sinun pitää pystyä vetämään käsi nopeasti pois.

Ongelmaksi asia käy silloin, kun pakenemisreaktio jää päälle.

– Silloin ihminen olettaa, että kaikkia epämieluisia ajatuksia ja tunteita pitää paeta. Se on äärimmäisen stressaavaa, koska ihminen pakenee siinä itseään.

Pakenemismuotoja on loputtomasti alkoholismista ja työnarkomanian väliltä. Myös kauniita asioita, kuten meditaatiota tai positiivista ajattelua, voi käyttää pakenemiseen.

Leena kuitenkin toteaa, että joskus on tarpeen myös jättää vaikean asian käsittely tuonnemmaksi, kun sen tekee tietoisesti omista voimavaroistaan huolehtimalla.

– Pysähtymisen on kuitenkin hyvä tapahtua ennemmin tai myöhemmin.

Leena Pennanen alkoi sisäisen etsintänsä jo 8-vuotiaana lukiessaan Raamattua.

- – Jos itse olen rohkea ja rauhallinen tunteiden vastaanottaja, myös toinen rauhoittuu helpommin.



Mieli maitohapoilla – ajattelusta aistimiseen

Haastateltuani Leena Pennasta mindfulness-aiheesta Luontais-terveys-lehteen, sen hyödyt tulivat selviksi, mutten ihan hahmottanut, mitä mindfulness-kursseilla tapahtuu ja mitä se käytännössä on. Meditaatioharjoituksia siellä ainakin tehtiin. Niinpä Leena tarjosi mahdollisuutta osallistua viikonloppukurssille, mistä olin innostunut.

Kurssia edeltävällä viikolla minulla nousi omituinen sisäinen vastustus kurssia kohtaan. Mitä minä meditaatioharjoituksilla tekisin? Osasin kyllä meditoita ominkin avuin. Pysähtymistäkö pelkäsin – vai toisia ihmisiä? Kyllästyttikö alkuaan prosessoida jotain isoa tunnejuttuja? Ainakin oletin kurssilla sitä tehtävän.

Olen kuitenkin oppinut sen, että jos jostain asiasta nousee kohtuuttoman suuri sisäinen vastustus, ehkä parasta ei olekaan välttää sitä, vaan katsoa, mitä sen takana on.

Hidastaen ja harkiten

Viikonloppu oli täysin erilainen, miksi sen ennalta kuvittelin. Kurssilla ei tarvinnut pohtia syntyjä syviä. Analyyttistä mieltä ei juuri ruokittu ollenkaan, pikemminkin päinvastoin. Älyllinen, pohtiva, arvioiva ja arvottava mieli sai nyt olla sivummalla, tai sitä korkeintaan vain havainnoitiin. Mentaaliseen dialogiin taipuvaiselle tämä oli lopulta vain helpotus.

Leena Pennanen kertoo mind-

fulnessin harjoittamisen olevan mielen kyvyn kehittämistä, jopa siihen asti, että mieli voi mennä "maitohapoille". Mielen kehittäminen liittyy kuitenkin hyväksyvän, tietoisien läsnäolon harjoittamiseen, kuten hän on sanan mindfulness kääntänyt.

Aloittelijan mieliharjoitus oli rusinoiden havainnoiminen. Saimme rusinoita käteemme. Pyrimme aistimaan niitä tunnistuen muotoja, hajuja, makuja ja näköhavaintoja. Yhden rusinan tarkastelun, haistelun, tunnustelun, kuuntelemisen ja maistamisen jälkeen alkoivat seuraavien tarkastelu jo kyllästyttää ja turhauttaa - tosin olihan jokainen rusina erilainen. Missä kohtaa kehossa turhautuminen tuntuu? kuului kysymys.

Ruokailu tapahtui samaan tapaan hidastaen ja harkiten. Hotkimisen sijaan syömisestä tuli kokemuksellista ja jotenkin kunnioittavaa. Kylläisyyspiste tuli huomattavasti aiemmin kuin tavallisesti. Mukana ei ollut päivän lehti, iPad tai työjuttu. Syöminen sai kaiken huomion.

Arvostelusta tunnustelemiseen

Ahaa, antaudumme siis aistimaan enemmän kuin ajattelemaan! Aistimisessa ihminen elää väistämättä tässä hetkessä, eikä mieli seilaa menneessä tai tulevassa. Silloin mieli ei ajattele tai analysoi, arvota tai arvostele. Se enemmänkin tunnustelee ja tuntee.

Minulle selkeni myös se, ettei läsnäolo ole pelkästään jotakin autuuden tunnetta, jossa ei ole mitään epämiellyttävää. Läsnäolossa on tunnettavissa kaikki, mikä sillä hetkellä minussa elää. Epämiellyttävän kohtaaminen kuuluu myös mindfulnessiin. Eipä siis ihme, että meistä niin moni pakenee tätä hetkeä. Itse jäljitin kehoni kipua, sen taustalla olevaa pelkoa, itkuja ja surua. Saa-ko itku olla? kuului kysymys. Saa.

Pidin Leena Pennasen armollisuudesta kaikkia tunteita kohtaan. No, hänhän harjoitti mindfulnessia.

Yksi sanoi: "tässä ei ole mitään järkeä". Toinen sanoi: "tämä ei ole ihan normaalia". Minä sanoin: "tämä turhauttaa minua". Näiden kokemusten alkusyyt ei tarvinnut pohtia, vaan enemmänkin tunnistaa, missä kehossa tunteet tuntuivat.

Kehoa tunnustelemissa harjoituksissa huomasin, että mieli karkasi helposti läsnäolosta arjen asioihin ja yllätin itseni pohtimassa milloin mitään asiaa tai käytyä dialogeja. Näissä hetkissä olin pettynyt itseeni: nyt piti olla läsnä tässä hetkessä.

Leenan ohjeistus oli, että näistä ajatuksista saattoi kuitenkin palata jälleen "kotiin" omaan itseensä: hyväksyvään, tietoiseseen läsnäoloon. Hän kehotti tekemään sen ystävällisesti ja armollisesti eikä itseään ruoskien. Ruoskimallahan kotiinpaluusta tulisi vain uusi turhautumisen kokemus. □

Mindfulness arjessa

Seuraavalla viikolla harjoittelin mindfulnessia silloin tällöin: syödessä, kävellessä, maatessa, hampaita pestessä. Miltä hammarharjan harjakset tuntuvat ikenissä? Onko mahdollista tehdä peseminen tai syöminen vähän hitaammin ja tietoisemmin? Miltä lusikka tuntuu kielellä? Miltä yöpaita tuntuu iholla? Miltä kuullostavat kenkieni alla metsän oksat ja kävyt niiden yli kävellessäni? Miltä ilma tuoksuu sateen jälkeen? Miltä pölyhiukanen näyttää lattialla?

Arki on täynnä tuhansia mahdollisuuksia pysähtyä ja harjoittaa mindfulnessia. Ja kun tulee kiusaus reagoida toisen ihmisen käytökseen, ehkä voin ensin tunnustella, mitä minussa tapahtuu ja missä kohtaa kehossa se tuntuu. Ennen reaktiivisen sähköpostin lähettämistä toiselle voin ehkä hengittää, antaa intensiivisen tunteen minussa kulkea lävitse ja "kuluu loppuun". Sitten voin vastata postiin rakentavammin.

Mindfulness on myös sitä, että huolehtii itsestään. Sitäkin kurssilla harjoiteltiin tekemään. Minun tarpeeni ovat yhtä tärkeitä kuin muidenkin. Voin suhtautua niihin ja kehooni kuunnellen ja kysellen. Pikku hiljaa mindfulnessista voi tulla jokapäiväinen kumppani, joka sallii oivalluksia, elämän selkeytymistä, stressistä vapautumista ja entistä sujuvampaa arkea. □

Teksti ja kuvat: Merja Kiviluoma