

## LEENA PENNANEN

- 55-vuotias mindfulness-kouluttaja ja Center for Mindfulness Finland -yrityksen perustaja.
- Tuonut Suomeen MBSR-menetelmän. Se koostuu helpoista jooga- ja meditaatioharjoituksista, jotka kehittävät kykyä tietoiseen hyväksyvään läsnäoloon.
- Luennoi, opettaa ja järjestää hiljaisuuden retriittejä ja tuo Suomeen ulkomaisia kouluttajia.
- Opiskellut muun muassa elintarviketieteiden maisteriksi, heilpraktikeriksi ja joogaopettajaksi.
- Asuu miehensä kanssa Helsingissä ja viikon vuodesta Saksan Essenissä. Kaksi aikuista tytärtä.

”Kun herkistyy  
pienille asioille,  
ei tarvitse lottovoittoa”

Mindfulness-pioneeri Leena Pennanen oli nuorena kimpaantuja, joka saattoi hermostuessaan paiskoa tavaroita. Nykyisin hän hengittää tunnekuohujen yli. HEINI MAKSIMAINEN KUVAT KIRSI TUURA

## KOKEMUKSEN KAUTTA

Esittelemme ihmisiä,  
joilta voimme  
oppia uutta.

**E**roan tuosta miehestä, **Leena Pennanen** ajatteli. Mies oli juuri laskenut laivan ravintolan pöytään mukillisen höyryävää teetä. Leena oli pyytänyt mintunmakuista Kusmi-teetä, mutta miehen tuoma olikin vääränmakuista. Hän oli kaivannut vain teekupin kokoista palvelusta, mutta puoliso ei ollut kuunnellut minttu-saanaa asti.

Perheen tyttäret ja mies jatkoivat aamiaispöytäkeskusteluun, mutta Leena katosi vihaisiin ajatuksiinsa. Inhoan tuota miestä, ne väittivät. En saa koskaan sitä, mitä pyydän.

Nyt, haastatteluhetkellä, tuosta risteilystä on kulunut muutama tunti, ja vihaisena tulvahtaneet ajatukset huvittavat Leenaa. Se, että Leena, 55, piti ajatukset itsellään ja naureskelee niille nyt, on vuosien harjoittelun tulos.

Leena tunnustaa olevansa kärsimätön ja nopealiikkeinen. Häntä ärsyttää, kun kassajono matelee tai kun joku ei tajua Leenan ideaa saman tien. Nuorempana Leena suuttui toisinaan niin, että tavarat lensivät seinään. Taipumus kärsimättömyyteen ei ole kadonnut, mutta nykyisin hän suhtautuu siihen toisin.

– Kun kärsimättömyys laukeaa, osaan tunnistaa sen ja valita, lähdenkö siihen mukaan. Toisaalta väsyneenä tullustun yhä helposti. Olen kuitenkin saanut armollisuutta itseäni kohtaan. On inhimillistä, että tipahdan joskus vanhoihin tapoihini. Silloinkin osaan pysäyttää reaktioni nopeammin.

Muutoksen takaa löytyvät kirjaimet MBSR. Leena on tuonut Suomeen yhdysvaltalaisprofessori **Jon Kabat-Zinin** kehittämän mindfulness based stress reduction -menetelmän. Meditaatio- ja joogaharjoituksilla harjoitetaan kykyä olla läsnä ajatusten sijaan tässä hetkessä. Siis oikeastaan elossa.

**MIKÄ SAA IHMISEN** voimaan hyvin? Leena pohti kysymystä jo lapsena. Hän kärsi epämääräisestä pahasta olostista ja etsi jo 8-vuotiaana vastauksia Raamatusta.

Kiinnostus hyvinvointiin olisi saattanut tehdä Leenasta lääkärin, mutta hammaslääkäriäiti varoitteli valitsemasta raskasta uraa. Niinpä hän lähti opiskelemaan elintarviketiedettä ja päätyi Fazerin tuotepäälliköksi.

–Tykkäsin työstäni, ja kaikki oli tavallaan hyvin. En ollut vielä hereillä, vaikka luulin niin. En vain silloin tiedostanut sitä.

Elämä muuttui, kun Leenan mies sai vuonna 1991 töitä Saksasta. Siellä luontaishoidot ovat osa virallista terveydenhuoltoa, ja Leena päätti opiskella saksalaisen heilpraktikerin tutkinnon. Heilpraktiker on terveydenhoidon ammattilainen, joka hoitaa potilaitaan vaihtoehtoisilla hoitomenetelmillä.

Leena perusti Saksaan vastaanoton, mutta tiedonjano ei sammunut. Hän opiskeli töiden ohella joogaohjaajaksi

ja suoritti kehopsykoterapiaopintoja. Lopulta, vuosikautia kestäneiden opintojen jälkeen, vastaan tuli nimi Jon Kabat-Zinn. Leena muistaa yhä, kuinka näpytteli mindfulness-professorin nimen Googleen.

Leena oli nelikymppinen, kun hän ilmoittautui mindfulness-ohjaajakoulutukseen. Etsiminen loppui siihen.

**LEENA ISTUU** meditaatiosalin lattialla ja selaa aanelosiin kirjoitettuja lauseita ääneen. *Uskallan heittäytyä hetkeen. Pääni ei ole tulvillaan ongelmia. Olen paremmalla tuulella.* Sellaisia palautteita Leena saa kurssien päätteeksi. Hän on opettanut mindfulness-harjoituksia tuhansille ihmisille.

Mindfulness based stress reduction -menetelmää on tutkittu 1970-luvulta asti. Tutkimuksissa sen on todettu vähentävän muun muassa stressiä, ahdistusta ja masennusta. Miksi niin käy, siihen Leenakaan ei osaa vastata.

–On uskomatonta, miten niin yksinkertaiset harjoitukset voivat olla niin tehokkaita.

Leena opettaa asiakkaitaan tekemään kolmea erilaista harjoitusta: yksi on perinteinen istumameditaatio, yksi joogaharjoitus ja yksi makuuasennossa tehtävä kehoskannaus, jossa aistitaan kehon tuntemuksia käymällä kaikki kehonosat läpi. Harjoitukset opettavat hellittämään ja päästämään irti. Se saattaa muuttaa ihmisen elämän.

Kun herkistyy aisteilleen ja oppii olemaan läsnä, alkaa nauttia vaikkapa siitä, kuinka kahvikuppi lämmittää käsiä.

–Kun herkistyy pienille asioille, ei tarvitse lottovoittoa tai uutta puolisoa.

”Kun kärsimättömyys laukeaa,  
osaan tunnistaa sen ja valita,  
lähdenkö siihen mukaan.”

Lisäksi meditoidessa oppii havainnoimaan ajatuksiaan ja tunteitaan. Vähitellen oivaltaa, että päässä risteilevät ajatukset ovat vain mielen luomuksia. Katastrofin varautuva mieli saattaa rakennella kauhukuvia siitä, kuinka työpaikka lähtee alta ja puoliso jättää, mutta ajatukset eivät ole totta. Samalla suhtautuminen ikäviin tunteisiin muuttuu: niihin ei tarvitse reagoida eikä niitä tarvitse yrittää paeta esimerkiksi ruokaan tai alkoholiin. Riittää, että tuntee ja hengittää.

Se taas muuttaa ihmissuhteita. Leena on esimerkiksi vihdoin oppinut hyväksymään kahdeksankymppisen äitinsä sellaisena kuin tämä on.

– On helpompaa olla, kun en toivo, että toinen muuttuisi. Siksi en myöskään enää reagoi pisteisiin, joita hän minussa painaa. Pieni lapsi minussa ei odota, että hänes-



Mindfulness on auttanut Leena Pennasta oppimaan kuuntelemaan itseään, mutta myös muita.

”On helpompaa,  
kun en toivo, että toinen  
muuttuisi.”

tä tulisi yhtäkkiä se äiti, jonka olisin halunnut hänen aina olevan.

Parisuhteessaan Leena on puolestaan oppinut tunnistamaan, mitä oikeasti haluaa. Taannoin kävi esimerkiksi niin, että Leenan mies unohti pakastimen oven auki. Pullat ja marjat sulivat, mutta mies kohautteli olkiaan. Leenaa harmitti, ettei mies näyttänyt olevan pahoillaan. Hän tajusi kaipaavansa anteeksipyyntöä ja päätti sanoa sen.

– Sanoin, että voisit olla pahoillasi ja sanoa, että sinustakin on kurjaa, kun ruoat ovat pilalla. Kun olen päässyt huutamisesta, tunnistan, mikä tarve sen alla on. Samalla olen oppinut kertomaan tarpeistani paremmin.

Seuraavana iltana puoliso pyysi anteeksi.

Leenan mielestä mindfulness on tehnyt hänestä myös paremman kuuntelijan. Sen hän huomasi viimeksi, kun 24- ja 26-vuotiaat tyttäret alkoivat kiusata äitiään muistelemalla, kuinka tämä kerran heitti suutuspäissään joulu-kuusenkoristeet seinään. Leena tunnisti halun puolustautua, mutta sen sijaan hän päätti kuunnella.

– Lapseni osoittivat luottamusta, kun he kykenivät puhumaan menneisyyden kipeistä asioista. Ei ole helppoa myöntää, että olen tehnyt asioita, jotka ovat satuttaneet.

**KYLLÄSTYTTÄÄ.** Jalka puuttuu. Ahdistaa. Leena sanoo suoraan, ettei meditoiminen ole pelkästään ihana rentoutumishetki. Se on harjoittelua vaativaa työtä, ja joskus rankkaa sellaista. Kun pysähtyy ja hiljentyy, haudatut tunteet nousevat pintaan.

– Eräs asiakkaani kysyi, miten nämä harjoitukset voivat auttaa, kun häntä alkaa harjoittaessa ahdistaa. Tie menee sitä kautta: esiin nousevat ne möröt, joita on pitänyt kaapissa. Kun kaapinovea oppii avaamaan, vapautuu energiaa muihin asioihin. Tiedän, mistä puhun, sillä olen joutunut kohtaamaan menneisyydestäni hirveän vaikeita asioita, Leena pohtii.

Se on kannattanut. Siitä todistavat erään talvisen aamun kaltaiset hetket. Ulkomailla asuvat lapset olivat pitkistä aikaa kotona, saman pöydän ääressä.

– Tajusin, että olemme todella tässä, että juttelen tyttärieni kanssa. Ei ole itsestäänselvyys, että lapset tykkäävät tavata ja että meillä on hauskaa. Huomaan, kuinka helpposti alan ajatella, että voi kunpa olisin osannut olla heidän kanssaan enemmän läsnä, kun he olivat pieniä. Sitten havahdun ja sanon: älä mene menneisyyteen. Hehän ovat nyt siinä. \*

## LEENAN VINKIT TUNNEKUOHUN TALTUTTAMISEEN

1 Vanha neuvo pitää yhä paikkansa: kun suuttumus iskee, laske ensin rauhassa kymmeen. Aikalisän ottaminen estää pahimmat ylilyönnit.

2 Kun olet tunteidesi vallassa, kerro muille, mitä sisälläsi tapahtuu. Älä syyttele ketään, vaan kuvaile, millaisia tunteita käyt läpi. Se auttaa muita ymmärtämään, missä mennään.

3 Jos silti päädyt koirottamaan ääntäsi, suhtaudu itseesi myötätuntoisesti. Kaikki mokaavat joskus, ja itsensä syytteleminen ainoastaan pahentaa kärsimystä.

4 Varaa joka päivä 20–30 minuuttia meditoimiseen. Harjoittaminen auttaa tarkkailemaan tunteita, jolloin ne eivät saa enää ylivaltaa.

5 Suhtaudu ärtymykseen hälytysmerkinä, joka kertoo, että on aika levätä ja rentoutua. Väsyneenä tai stressaantuneena on vaikea hallita käyttäytymistään.