



TEATTERIKORKEAKOULU
TEATERHÖGSKOLAN

2013

OPINNÄYTETYÖ

Taide ja spiritualiteetti

TEOKSESSA MOVING THE SILENCE

EERIKA ARPOSALO

TANSSIPEDAGOGIIKAN MAISTERIOHJELMA



TEATTERIKORKEAKOULU
TEATERHÖGSKOLAN

2013

OPINNÄYTETYÖ

Taide ja spiritualiteetti

teoksessa Moving the Silence

EERIKA ARPOSALO

TIIVISTELMÄ

Päiväys 20.5.2013

TEKIJÄ Eerika Arposalo		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Tanssipedagogiikan maisteriohjelma	
KIRJALLISEN OSION/TUTKIELMAN NIMI Taide ja spiritualiteetti: teoksessa Moving the Silence		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ & LIITTEET 84 ja dvd	
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Moving the Silence			
SÄILYTETTÄVÄ MATERIAALI dvd			
Opinnäytteen saa julkaista verkossa	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista verkossa	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Moving the Silence on taiteellis-pedagogisen opinnäytetyön kirjallinen osio taiteen ja spiritualiteetin välisestä dialogista. Työn pyrkimyksenä on löytää meditatiivisia tapoja toimia taiteen kentällä.</p> <p>Ilman sanallista ohjausta luotu taidepedagoginen Moving the Silence -teos käsittelee meditaation ja esityksen rajapintaa. Esitys kysyy voiko meditaatio olla esitys ja esitys meditaatio. Työtapoina ovat monet hiljaisuutta hyödyntävät ja tarkastelevat menetelmät, kuten zen-, mindfulness- ja kristillinen ignatiaaninen meditaatio, Tai Chi, japanilainen kukkiensidontataide ikebana sekä erilaiset liikelähtöiset menetelmät. Näiden avulla työryhmä tutki meditatiivista lähestymistapaa taiteeseen, ja toisaalta pyrki säilyttämään luovan otteen harjoittamassaan meditaatiossa. Teos rakentui yhteistyössä teatteripedagogiikan opiskelijan Gabriele Gorian ja yliopistopappi Henri Järvisen kanssa. Pyrimme löytämään taiteellisia keinoja ylläpitää henkistä harjoitusta. Lähtökohtanani henkisessä harjoituksessa on mennä kohti yhteyden kokemista. Tässä työssä tutkin hiljaisuutta taiteellisenä oppimisympäristönä. Tarkastelen kuinka aito demokratia toteutuu ja millaisena vallankäyttö luomassamme kontekstissa näyttäytyy.</p> <p>Alun tapaamisten ja viikoittaisten meditaatioamujen jälkeen työ käynnistyi marraskuussa 2013 kahden viikon työpajalla, johon osallistui 15 henkilöä. Siitä jatkoimme työskentely eteenpäin kymmenen hengen ryhmällä kohti ensi-iltaa, joka oli 9.2.2013. Työskentelimme hiljaisuudessa, mutta pidimme tilaisuuksia suulliselle reflektiolla kuusi kertaa prosessin aikana. Harjoitustunteja kertyi yli 200. Tutkimuksessa lähdekirjallisuuden ohella aineistona ovat kolmen kuukauden prosessin aikana pitämäni työpäiväkirja, kirjoittaen tallennetut ryhmäkeskustelut, kahden osallistujan kokemuspäiväkirjat sekä esityksen kirjallinen analyysi, kritiikki sekä palaute.</p> <p>Rakentaen hiljaisen kulttuurin pedagogi vaikenee jättäen tilaisuuden itseoivallukselle. Hiljaisuus osoittautui dialogiseksi tilaksi, joka antaa paikan hiljaisemmillekin ihmisille. Ketään ei voi pakottaa kurinalaiseen harjoitteluun, vaan henkisyden elonehto on vapaassa tahdossa. Puhumattomuus esti joidenkin kiinnostavienkin seikkojen työstöä pidemmälle. Toisaalta hiljaisuuteen sitoutuminen karsi rönsyilyä ja piti meidät tiellä. Ryhmätyöskentelyssä tulee antaa aidosti painoarvoa ihmisten ehdotuksille.</p> <p>Hiljaisuudessa työskentely vaatii jatkuvaa keskittymistä, itsensä haastamista, kykyä odottaa ja sietää tietämättömyyttä sekä kykyä harjoittaa ongelmanratkaisutaitoa. Hiljaisuudessa työskennellessä tulee ottaa huomioon kuinka ylläpitää leikkisyyttä, iloa ja keveyttäkin pitkin prosessia kantavana voimana. Prosessin aikana maailmankatsomus siitä, että kaikilla on oikeus tanssiin toteutui. Kokemus jaetusta suunnitteluprosessista ja fasilitoinnista oli kannattelevaa ja voimaannuttavaa. Opettajuudesta ja siihen liittyvästä vastuusta ja onnistumisenpaineesta luopuminen oli vallankumouksellista. Sain kokemuksen siitä, kuinka koollekutsujana voi myös levätä ryhmäprosessin pyörteessä ja luottaa, että oikeat asiat ovat tapahtuakseen. Pystyin syventymään itsenäisesti niin meditaatioon kuin liikkeellisiin harjoitteisiin. Tunnin meditaatio jokaisen tapaamiskerran aluksi loi keskittyneen ilmapiirin ja loi tilaa pyhyydelle. Hiljaisuus hioi ryhmän yhteen ja kokemani mukaan antoi jokaiselle tilaa olla itsensä. Ymmärrän löytäneeni yhden itselleni läheisen ja soveliaan tavan toimia taiteen kentällä toteuttaen henkistä puolta.</p>			
ASIASANAT Spiritualiteetti, hengellisyys, meditaatio, tanssi, pyhän kokeminen.			

Sisällysluettelo

<i>JOHDANTO</i>	9
<i>HENGELLISYYS</i>	11
HILJAISUUDEN TUTKIMINEN	12
VIPASSANA-MEDITAATIO	16
RUUMIIN HENKI	19

<i>TAPAHTUMAKERTOMUS</i>	24
<i>TAITEELLIS-HENKINEN HARJOITUS</i>	28
HILJAISUUS JA MEDITAATIO OSANA TAITEELLISTA PROSESSIA	28
PYHÄN KOKEMINEN KEHOSSA	36

<i>FASILITAATTORI VAIKENE</i>	45
<i>DOKUMENTAATIO ESITYKSESTÄ MEDITATIIVISENA KOKEMUKSENA</i>	55
<i>VIIMEISET HITAA</i>	63
<i>LÄHTEET</i>	67

JOHDANTO

Moving the Silence on taiteellis-pedagoginen työ taiteen ja spiritualiteetin välisestä dialogista. Työn pyrkimyksenä on löytää meditatiivisia tapoja toimia taiteen kentällä. Kirjallinen osio avaa teoksen prosessia. Työ pyrkii kartuttamaan liikkeeseen rakastuneiden ja sielunetsijöiden tietoisuutta spirituaaliteetista taiteessa ja pedagogiikassa.

Ilman sanallista ohjausta luotu taidepedagoginen Moving the Silence -teos käsittelee meditaation ja esityksen rajapintaa. Teos kysyy voiko meditaatio olla esitys ja esitys meditaatio. Työtapoina ovat monet hiljaisuutta hyödyntävät ja tarkastelevat menetelmät, kuten zen-, mindfulness- ja kristillinen ignatiaaninen meditaatio, T'ai Chi ja japanilainen kukkienasettelutaide ikebana sekä erilaiset liikelähtöiset menetelmät. Näiden avulla työryhmä tutkii meditatiivista lähestymistapaa taiteeseen, ja toisaalta pyrkii säilyttämään luovan otteen harjoittamassaan meditaatiossa. Teos syntyi yhteistyössä teatteripedagogiikan opiskelijan Gabriele Gorian ja Taideyliopistopappi Henri Järvisen kanssa.

Työskentelyssä loimme turvallisen tiukat raamit hiljaisuudessa olemiseen ja pyrimme löytämään taiteellisia keinoja ylläpitää henkistä harjoitusta. Lähtökohtanani henkisessä harjoituksessa on mennä kohti yhteyden kokemista. Tässä työssä tutkin hiljaisuutta taiteellisena oppimisympäristönä. Rakentaen hiljaisen kulttuurin myös pedagogi vaikenee jättäen tilaisuuden itseoivallukselle. Hiljaisuus osoittautui dialogiseksi tilaksi, joka antaa paikan hiljaisemmillekin ihmisille.

Tarkastelen kuinka aito demokratia toteutuu ja millaisena vallankäyttö luomassamme kontekstissa näyttäytyy tai koetaan. Henkilökohtaisesti tuntemukset vallan vastuusta nousivat erityisesti alkuprosessissa, jolloin

hiljaisuuteen sitoutunut työtapa esiteltiin. Opettajuuteni kehittyi yhä dialogisempaan suuntaan ja kokemusten jakamisesta on tullut tiivis osa tapaan toimia opettajana. Tämän toteutumista havainnoin prosessissa. Työskentelytapa tarjosi vahvan ryhmätuen meditaatiolle.

Lähdekirjallisuuden ohella tutkimuksen aineistona ovat kolmen kuukauden prosessin aikana pitämäni työpäiväkirja, kirjoittaen tallennetut ryhmäkeskustelut, kahden osallistujan kokemuspäiväkirja sekä kolmen katsoja/kokijan kirjallinen analyysi, kritiikki sekä palaute. Opinnäytetyössä osa dokumentoiduista dialogeista ja harjoitteista on esitetty englanniksi, sillä se on ollut suomen ja kehonkielen ohella käyttämämme työskentelykieli yhteisellä tutkimusmatkalla. Tutkimuksessa avaan pyhyiden kokemista kehollisen työskentelyn yhteydessä. Osana tutkimusta on kokemuksista koostettu tarinamuotoinen dokumentaatio esityksestä *Moving the Silence*.

Olen kiitollinen niille ihmisille, jotka ovat johdatelleet polkuani tähän suuntaan, ja erityisesti pienelle sielunsiskolleni, joka täydentää lauseeni ilman puhetta. Olen kiitollinen työryhmän jok'ikiselle jäsenelle, jotka ovat osoittaneet sanoinkuvaamatonta sitoumusta yhteiseen projektiin ja jakaneet aikaansa ja sisimpäänsä kanssamme. Hiljaisilla on paikkansa. Olen kiitollinen Gabrieleelle ja Henrille, helposti lähestyttävälle kumppaneille, joiden kanssa matka jatkuu. Olen kiitollinen jokaiselle, joka on tutkinut aihetta ja tasoittanut siten tietä, ja erityisesti dialogiselle ohjaajalle Eeva Anttilalle sekä kanssani hengittäneelle opponoijalle Pauliina Tynille, jotka sallivat ja arvostavat keskeneräisyyttä. Olen kiitollinen tanssintutkijalle Kirsi Heimoselle, joka tunnustettavan tarkkaan kuvailee miltä sielussani näyttää.

HENGELLISYYS

Spiritualiteetti tarkoittaa hengellisyyttä, hartauden harjoittamista ja hengellistä elämää. Termi tulee latinan kielen sanasta spiritualis, hengellinen. Rishi Taavi Kassila (2011) on suomentanut ja tulkinnut hindujen pyhän kirjan *Bhagavad-Gitan, Jumalaisen laulun*, jota kutsutaan myös joogien raamatuksi. Seuraavassa hän tulkitsee kirjan oppeja tietoisuudesta ja henkisestä harjoituksesta: Kun ihmisen mieli, joka on ollut kaiken elämässä koetun hämmentämä, saadaan puhdistetuksi ehdollistumisesta epäitsekkään toiminnan ja henkisten harjoitusten avulla, hän sulautuu jumalalliseen tietoisuuteen, Korkeimpaan Itseen. Tätä tietoisuuden tilaa hindut kutsuvat joogaksi, kristityt yhdistymiseksi ja buddhalaiset nirvanaksi. (Kassila 2011, 120)

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon *Aamenesta öylättiin* -sanaston (2013) mukaan hengellisen elämän käytännöllinen harjoittaminen toteutuu erityisesti toisten ihmisten kanssa. Kirkon mukaan hengelliseen elämään kuuluvat muun muassa messuun osallistuminen, hiljaisuus ja mietiskely eli meditaatio, yhteys toisiin, rukous- ja hartaushetket, hengellinen laulaminen sekä retriitti, lukeminen ja rukous. Spiritualiteetti korostaa hengellisen elämän, kasvun ja hengellisen havahtumisen merkitystä. Spiritualiteetilla voidaan tarkoittaa myös jonkun yhteisön tai liikkeen hengellisen elämisen tapaa ja sen tulkintaa. (Aamenesta öylättiin 2013)

Uskonnon didaktiikan yliopistolehtori Martin Ubani (2010) asettaa vastakkain termit uskonto ja spiritualiteetti, joista ensimmäinen herättää mielle yhtymiä, kuten kylmä, läheinen, institutionaalinen ja teennäinen, kun taas spiritualiteettiin hän liittää sanat lämmin, etäinen, henkilökohtainen ja aito. Ubani määrittelee spiritualiteettikasvatuksen olevan itsensä

kehittämistä, hoivaa, herkkyyden ja tietoisuuden edistämistä sekä kehittymisen tukemista. Lähtökohtia spiritualiteettikasvatukselle ovat pyhän kohtaaminen, tuonpuoleisen kokeminen, merkitykselliset ihmissuhteet sekä rituaalit ja juhlat. (Ubani 2010)

Henkisen harjoituksen ja uskonnollisten rituaalien tarkoituksena on opettaa henkinen oppilas keskittämään mielensä Korkeimpaan Voimaan. Uskonnollis-filosofiset totuudet eivät aukea ihmismielelle, joka on levoton ja epäpuhdas ja siksi on tarpeen valmistaa mieli keskittymällä ensin henkisiin harjoituksiin. Harjoittaessa kokonaisvaltaista joogaa, kymmentä hyvettä, joogaliikkeitä, elinvoiman kohottamista hengitysharjoitusten avulla, aistienhallintaa, meditaatiota sekä muita henkisiä harjoituksia, asteittain mieli puhdistuu. Tällöin oppilas alkaa kokea entistä syvempää jumallista rauhaa, onnellisuutta ja rakkautta, kunnes lopulta saavuttaa korkeimman vapautuksen. Ihminen saattaa tehdä harjoituksia myös saavuttaakseen erilaisia maallisia päämääriä, nautintoja ja valtaa. Tällöin ihminen on unohtanut etsimisen, mikä ei auta häntä hiljentämään mieltään ja saavuttamaan jumalaiseen sulautumista. (Kassila 2011, 110, 246)

Kun tietoisuuden painopiste siirtyy pysyvästi jumalaiseen rakkauteen, hän saavuttaa vapauden, eivätkä ulkoiset olosuhteet vaikuta häneen. Hän ei takerru kehenkään, eikä vihaa ketään, sillä hän ymmärtää, että jokainen ihminen on juuri sellainen kuin on omine taustoineen. Hän näkee jumalallisen sielun jokaisessa ja kaikessa, ja haluaa auttaa ihmistä löytämään oman tosiolemuksen. (Kassila 2011, 123)

HILJAISUUDEN TUTKIMINEN

Hiljaisuutta on tutkittu vuosituhansia filosofian ja uskonnon kentällä. Hiljaisuutta on tarkasteltu semioottisessa, lingvistiksessä, teologisessa, etnografisessa, sosiologisessa, sosiaalipsykologisessa ja kasvatustieteellisessä

viitekehyksessä sekä osana kirjallisuuden- ja musiikintutkimusta. Tutkimuksissa on käytetty laboratoriokokeita, kyselyitä ja haastatteluja, joiden lisäksi tutkijat ovat itse tehneet meditaatioharjoituksia. (Vesala 2004, 75)

Suurella osalla tutkimuksista aihetta on lähestytty kommunikatiivisessa kontekstissa. Idän uskonnoissa ja filosofiassa hiljaisuudella on vahva traditio, kun taas länsimaalainen tutkimusperinne on pitäytynyt nähtävissä ja kosketettavissa olevassa tosiolemaisessa. Hiljaisuuteen syventynyt Hannele Koivunen kysyy, voidaanko tutkia sitä mitä ei ole ja mikä puuttuu. (Koivunen 1997, 21, 23 -24). Emme voi tarkasti tietää hiljaisuudesta, koska emme pysty sitä kuvaamaan. Vaikka hiljaisuutta on mahdoton tavoittaa sanoin, sen olemassaolosta voidaan kertoa sanojen avulla. Kuvaamalla hiljaisuuden merkitystä voidaan tehdä näkyväksi hiljaisuuden vaikutuksia ja oppia kuuntelemaan sitä. (Koivunen 1997, 10, 21)

Kiinnostukseni hiljaisuuteen on varmasti synnynnäistä ja temperamenttilähtöistä. Saan kiinni hetkistä, joissa lapsena nautin pitkistä rauhallisista leikkihetkistä tai joissa painan korvani järvisedden pinnan alle ja kuuntelen hengitystäni. Kelluessani olen ensimmäistä kertaa ymmärtänyt, että voisin kuolla sillä hetkellä levollisesti ja se olisi täysin luonnollista ja sopivaa. Mikään asia ei jäisi kesken eikä kaipaisi täydennystä. Tämä on kenties jonkinlaisia ensimmäisiä tiedostettuja kokemuksia yhteydestä ja itsestä luopumisesta. Kaipuuni hiljaisuuden lähteille on ohjannut valintoja saada kokemus lihaani. Lähestyn kehollista hiljaisuutta somaattisten liikelähtöisten menetelmien, kuten autenttisen liikkeen, klein -tekniikan sekä kontakti-improvisaation kautta. Olen myös saanut kokemuksia liikkeestä henkisenä harjoituksena Gabrielle Rothin kehittämän Five Rhythmsin menetelmän kautta. Roth avaa improvisaatiotekniikkansa henkisenä harjoitteena kirjassaan *Sweat your Prayers* (1998). Myös astanga-, jiva mukti- ja jinjooga ovat avanneet lihallisen sekä hauraan mahdollisuuden henkiseen harjoitukseen.

Kun kiinnostuin viittomakielestä toistakymmentä vuotta sitten, innostuin kielen visuaalisesta kauneudesta ja kehollisesta, merkityksellisestä ilmaisuvoimasta. Savonia ammattikorkeakoulun opinnäytetyöni Hiljainen tanssin ilo (2006) on etnografinen tutkielma aloittelevan tanssinopettajan sosiaalistumisesta kuurojen kulttuuriin. Ymmärrykseni tanssituntien äänimaailmasta laajeni ja erityisesti minua kiehtoivat rytmi sekä hiljaisuuden monimuotoisuus. Vaikka hiljaisuus avasi uusia suuntia, ei tunneilla varsinaisesti ole hiljaista. Tila täyttyy askelluksista ja liikkeen synnyttämistä äänistä, naurusta ja kiljahduksista. Kun mahdollisesti käytetty musiikki soi, se soi lujaa. Kuuroilla oppilailla tuntui olevan vahva kehollinen yhteisymmärrys liikkeen aistimisesta. Kuurojen opetuksesta on tullut käyttöni muutamia menetelmiä, joita käytän kuulevien opiskelijoiden parissa yhä luontevampana osana opetustyyläni.

Kriittiseen pedagogiikkaan liittyvässä keskustelussa käytetään usein termejä ääni ja hiljaisuus. Kriittisen pedagogiikan peruseriaatteita on antaa ääni vaiennetuille. Hiljentäminen on ristiriidassa tämän aatteen kanssa. (Anttila 2003, 156). Kertoessani kehollisuuteen ja elekieleen pohjautuvasta opetusmetodista saan toisinaan palautetta vanhanaikaisesta opettajan vaatimuksesta hiljentää oppilaiden ääni. Tutkittaessa hiljaisuutta opetustilanteissa on huomattu, että opettajien hiljaisuus merkitsee useimmiten valtaa ja vallankäyttöä (Koivunen 1997, 24). Rehtori Juha Juurikkalan kehittämän ilon pedagogiikan keskeinen menetelmä on vuorovaikutus, puhuminen ja kuunteleminen, eikä siihen kuulu hiljaisuuden vaatiminen (Hellström, 2008). Ääni on usein ilon, innostuksen tai osallisuuden ilmaus (Anttila 2003, 163).

Yhdessä hiljentymisen ja hiljentämisen välillä on ero. Hiljentymällä itse opettaja luo tilan hiljaisuudelle kasvaa. Anttila (2003, 159) kertoo miten pyrkiessään dialogisuuteen opettajana, hän kohtasi kuuntelemisen. Mitä dialogisemmaksi tunnelma tai ilmapiiri rakentuu, sen hiljaisemmaksi se käy

(Anttila 2003, 162). Hiljaisuus voi toimia ryhmää yhdistävänä, yhteisenä leikkikenttänä, jonne ryhmän jäsenet luovat uudenlaisen tavan olla. Hiljaisessa tilassa piilee mahdollisuus vapautua perinteisestä roolistaan ryhmässä. Hiljaisuus voi olla hyvinkin dialogista ja jopa sen edellytys. Hiljaisuus luo tilaa vetäytyjälle osallistua. Kehollinen ohjeidenanto kokemukseni mukaan ruokkii keskittynyttä työskentelyilmapiiriä. Hiljaisuudessa voi tulla nähdyksi ilman, että tarvitsee nostaa itseään esiin.

Anttila (2003) avaa hiljaisuuden harjoittamista. Jatkuva melu heikentää aisteja ja melua on kaikkialla. Jos ihmiset tottuvat meluun, he saattavat kuvitella, että vähempi melu on sama kuin hiljaisuus. Melua voi aina tehdä, mutta hiljaisuuden tekeminen on vaikeampaa ja harvinaisempaa, taito sinänsä. Hiljaisuuden harjoittelu laajentaa olemisen kirjoa ja tuo vaihtelua dynamiikkaan. Hiljaisuus helpottaa kehon sisäisten viestien kuuntelua, sillä ne ovat täysin äänettämiä. Esimerkkinä Anttila mainitsee sydämenlyöntien kuuntelun, joka ei ole auditiivinen aistimus, vaan proprioseptinen. Kehon kuuntelu on vaikeaa, ellei ympäristö ole hiljainen. (Anttila 2003, 163, 165)

Opinnäytetyö syventää Teatterikorkeakoulun seminaarityöni Hiljaisuutta iholla (2011) suuntaamaa tietä hiljentymisen ja hiljaisuuden mahdollisuuksista taiteellisessa työskentelyssä. Seminaarityössäni tutkin autoetnografian keinoin kuinka kehollista ohjeidenantoa voi käyttää lisäämään keskittynyttä työskentelyilmapiiriä. Työn loppupäätelmissä jään miettimään seuraavaa: ”Mitä on kehollinen hiljaisuus tai hiljainen keho? Millaista on hiljainen liike? Kiinnostukseni vaeltaa yhä eteenpäin kohti pysähtyneisyyttä, toistoa, ulkoista virikkeettömyyttä ja meditaatiota osana kehon ja mielen liikkeiden tutkailua. Jään miettimään, mihin tanssi tässä yhtälössä asettuu, kun esimerkiksi chi kung tai butoh tuntuvat tulevan yhä voimakkaammin esille tutkaillessa kehoa, liikettä ja hiljaisuutta. Hiljentymisen osana kirjoitusprosessia sai myös kiinnostumaan meditaation vaikutuksista tanssinopetukseen, tuntisuunnitteluun ja ryhmätilanteisiin.

Kuinka meditaatio ohjaa liikekielen syntymistä ja miten kokemuksen voisi jakaa?”

Seminaarityön (2011) aineistosta työskentelystä mielenterveyskuntoutujien kanssa on luettavissa kuinka hiljaisuudessa oleminen voi olla ahdistava kokemus. Kokijat kuvasivat hiljaisuutta herkulliseksi ja rauhalliseksi, mutta myös kiusalliseksi, haastavaksi, ahdistavaksi ja vaikeaksi. Hiljaisuutta on käytetty kuulusteluissa kidutusmenetelmänä ja hiljaisuuteen liitetään helposti ikävystyminen ja kyllästyminen yhtäläillä kuin hiljentäminen ja vaijentaminen. On olemassa myös termi kuolemanhiljainen.

Opinnäytetyöprosessissa kaksiviikkoisesta aloitustyöpajasta ihmiset, joilla oli kiinnostus hiljaisuuteen ja oletettavasti joitakin menetelmiä sen käsittelyyn, jatkoivat työskentelyä kohti esitystä. Eräs osallistuja jakaa, että kaiken kaikkiaan hän on tullut työpajaan, sillä meditatiivinen asenne on aina seurannut häntä. Joten hän on valinnut jotakin, joka on jo lähellä häntä. Huomion arvoista on, että hiljaisuudessa työskentely on jatkuvaa itsensä kohtaamista ja sen tulisi pohjautua aina vapaaehtoisuuteen. Kokemukseni mukaan elämämme täyttyy herkästi melusta, visuaalisesta hälystä ja ärsykkeiden ylimäärästä. Kun melusta tulee ongelma, hiljaisuus arvioidaan uudestaan ja sitä aletaan arvostaa.

VIPASSANA-MEDITAATIO

Kiinnostuessani hiljaisuudesta koin tarvetta tutkailla hiljaisuutta kokemuksellisesti. Vielä olemassa oleva pimeän pelkoni sekä rajalliset erätaivoni estivät minua menemästä metsään pidemmäksi aikaa vetäytymään arjestani, ihmiskontakteista ja yhteiskunnasta. Vuonna 2008 hakeuduin Ruotsiin Lyckebygårdeniin vipassana -meditaatiotekniikan kurssille, jossa

kymmenen päivän ajan pidättäytyään puhumisen lisäksi lukemisesta ja kirjoittamisesta sekä kommunikoinnista eleiden, kosketuksen ja katsekontaktin kautta. Osallistujat sitoutuvat kurssin ajaksi pidättymään tappamisesta, varastamisesta, seksuaalisesta toiminnasta, valheellisesta puheesta ja päihteistä. Moraaliohjeiden tarkoituksena on rauhoittaa mieli itsetarkkailuun. Kokemukseni vetäytymisestä ja vahvasta yhteydestä sisimpääni rinnastan ainutkertaiseen synnytyskokemukseeni. Kokemuksia yhdistää se, että mieli on ollut kristallin kirkas ja yhteys ikiaikaiseen jatkumoon on tullut lihaani. Hiljaisuuden tutkailu on kokemuksellinen ja hyvin henkilökohtainen prosessi.

Vipassana tarkoittaa asioiden näkemistä sellaisina kuin ne ovat. Vipassana-meditaatio on yksi Intian vanhimmista meditaatiotekniikoista ja tämän ei-uskonnollisen tekniikan tavoite on hävittää mielen epäpuhtaudet, mistä seuraa täydellinen vapautuminen inhimillisestä kärsimyksestä. (Vipassana -meditaatio 2013)

Itsetarkkailun avulla voi kehittää itseänsä. Ajatuksia, tunteita, arvioita ja tuntemuksia säätelevät lait käyvät ilmi tekniikan avulla. Myös kasvaminen ja taantumisen, kärsimyksen tuottaminen ja siitä vapautuminen oivalletaan välittömän kokemuksen avulla. Elämästä tulee aiempaa tiedostavampaa, harhaisuus vähenee ja rauha ja itsekontrolli lisääntyvät. (Vipassana -meditaatio 2013) Vipassana on itsetuntemuksen ja totuuden tuntemuksen tekniikka. Se on myös tekniikka, joka avaa ymmärryksen jumalasta, sillä lopulta jumala ei ole muuta kuin totuus, rakkaus ja puhtaus. (Goenka 2002, 2)

Tekniikka jakautuu kolmeen osa-alueeseen. Ensin mielen hallintaa kehitetään kohdistamalla tarkkaavaisuus jatkuvasti muuttuvaan luonnolliseen hengitykseen, joka virtaa sieraimista sisään ja ulos. Neljänteen päivään mennessä mieli on rauhoittunut ja keskittynyt riittävästi vipassana -meditaation harjoittamiseen. Vipassana -meditaation aikana tarkkaillaan kehon tuntemuksia, tavoitteinaan ymmärtää niiden todellinen luonto ja

kehittää mielentyyneyttä oppimalla olemaan reagoimatta tuntemuksiin. Viimeisenä kurssipäivänä opitaan pyyteettömän rakkauden ja hyväntahtoisuuden meditaatio, jonka avulla kurssin aikana syntyneitä puhtautta voi jakaa muille. (Vipassana -meditaatio 2013). Kymmenen päivän kurssin jälkeen koen, että hiljaisuus on sitonut ihmiset yhteen. ”Tuntuu kuin olisin tuntenut nämä ihmiset pitkään. Olo on luonteva ja kohtaaminen helppoa. Yhteinen taival on yhdistänyt. On jakanut toisen kokemuksen.”

Kun 70 ihmistä istuu toista viikkoa meditaatiosalissa, oma pehmustettu paikka tulee tutuksi. Huone on hämärä ja kollektiivinen hengitys rauhallinen. Katolle alkaa ropista pisaroita. Päällemme vaeltaa raju ukonilma, josta jokainen tuntuu olevan kiitollinen. Rintakehä kohottautuu ohjailematta kohti taivasta ja koen valtavaa yhteyttä. Sanatonta, voimakasta yhteyttä ihmisiin, joiden kanssa jaan hetken sekä yhteyttä ympärillä olevaan luontoon. Epäilen, että tällaiseen tarpeeseen, jossa kuvailevat sanat loppuvat tai ovat tarpeettomia, on syntynyt käsite jumaluudesta, jostakin selittämättömästä riittävyden tunteesta ja samalla pienuuden kokemuksesta. Koettu pitkä hiljaisuus aurasi tien tälle kokemukselle. Hiljaisuuden ei tarvitse olla itseisarvo, vaan se voi luoda tilaa jollekin saapuvalla. Kokemuksesta tulee henkäys, joka kutsuu luokseen elämässä ja taiteessa.

Kirjoitan kokemuksestani päivien hiljaisuudesta: ”Myrsky on osa hiljaisuutta, hiljaisuuden dynamiikkaa. Jokaisella hiljaisuudella on myrskynsä. Musiikki on hiljaisen tanssitunnin myrsky, joka vahvistaa olemassa olevaa tunnetta.” Japanilaisessa estetiikassa sisustus ja arkkitehtuuri usein kehystävät tyhjää tilaa, samoin äänimaisema voi kehystää hiljaisuutta. Ääni ja hiljaisuus tuntuvat täydentävän toisiaan.

RUUMIIN HENKI

Alun perin tanssi on ollut mukana rituaaleissa ja uskonnollisissa tapahtumissa. Filosofin Rene Descarten lausahdus, *ajattelen, siis olen*, symbolisoi dualistisen keho/mieli -jaottelun yleistymistä 1600-luvulla. Tanssi ja ruumis irrotettiin uskonnollisesta yhteydestä. Ruumis on likainen ja henki puhdas. Ruumiista tuli kielletty. Suvussani on vuosisatojen aikana ollut runsaasti saarnaajamiehiä ja isoäitini kaksitoistalapsisen lestadiolaisperheen äiti. Kun alakouluikäisenä puhuin hänelle tanssiharrastuksestani, hän puhalsi huuliensa välistä, pthyi, syntiä. Isoäidilleni ei selvinnyt, että olen tanssinopettaja ja tanssi oli välillämme tabu. Erosin kirkosta tultuani täysi-ikäiseksi. Tanssin liikkeelliset hyvästit lähes satavuotiaalle muutoin lempeälle ja viisaalle isoäidilleni hänen kuolinvuoteensa vierellä.

Vipassana -meditaatiotekniikka painottaa voimakasta mielen ja ruumiin yhteyttä, jonka voi kokea tarkkailemalla kurinalaisesti kehon fyysisiä tunteuksia. Nämä tunteukset ovat ruumiin toimintaa, joka on jatkuvasti yhteydessä mielen toimintaan ja ehdollistaa sitä. Tarkkailun avulla tapahtuva, itsen kohdistuva tutkimusmatka mielen ja ruumiin yhtymäkohtaan käynnistää mielen puhdistumisen. (Vipassana -meditaatio 2013)

Vipassanan keulahahmo S.N. Goenka opettaa, että kokemuksellisella tasolla ihmiset yleensä tietävät hyvin vähän kehostaan. Ihminen voi tuntea oman ulkoisen olemuksen, tietää kehonosat sekä kehon tahdonalaiset toiminnot. Sitä vastoin tunnemme kokemuksellisesti huonosti tahdostariippumattomien elinten ja niiden solujen, joista keho koostuu, jatkuvasti muutoksessa olevaa toimintaa. Lukemattomat biokemialliset ja elektromagneettiset reaktiot tapahtuvat jatkuvasti koko kehossamme olemattamme niistä tietoisia. (Goenka 1987, 2 -3)

Ihminen on valaistunut, kun hän on täydellisen vapaa haluista (Kassila 2011, 122). Vapautuaksemme maallisista haluista meidän on ensin tultava niistä tietoisiksi. Hengitys toimii siltana tietoisien ja tiedostamattoman välillä, sillä hengitys itsessään voi olla sekä tietoista että tiedostamatonta, kontrolloitua tai automaattista. Tietoisesta, kontrolloidusta hengityksestä edetään luonnollisen hengityksen tiedostamiseen. Näin edetään yhä tiedostamattomampiin totuuksiin omassa kehossa ja itsessämme. (Goenka 1987, 3)

Rishi Taavi Kassila (2013) sanoo, että keho on se osa hengellistymistä, josta ei tarvitse väitellä ateistienkaan kanssa. Hän puhuu prosessista, jossa rauhoittamalla keho, rauhoittuu mieli ja valmistautuminen meditaatioon ja jumalaiseen rakkauteen mahdollistuu. (Kassila 2013) Filosofin Tapio Koski (2005) nimittää hiljenemistä omantunnon kutsuna. Sisäiseen itseen syventyminen on seestymistä ja hiljentymistä. Hän kuvaa kokemustaan juoksemisesta, jossa mielessä oleva sisäinen puhe harjoituksen vaikutuksesta lakkaa ja mieli hiljenee. Ja kun mieli hiljenee, maailma hiljenee. Mielen kokemus hiljaisuudesta välittyy maailmaan saaden määreen hiljaisuus. Hiljentyessä jokin todellinen voi realisoitua. (Koski 2005, 179 -180, 201 -202).

Koski (2005) kirjoittaa meditatiivisesta otteesta liikkumiseen. Olennaisinta tällaisessa ei-suorittavassa asennoitumisessa tekemiseen on toisenlainen suhde todellisuuteen tai toisenlainen keino saada maailmasta kiinni. Todellisuutta ei pyritä saamaan haltuun rationaalisen ajattelun kautta, vaan hiljentymään niin, että ”maailma saa tilaisuuden näyttäytyä niin kuin se on ilman odotuksiamme siitä, miten sen pitäisi olla ja näyttäytyä”. Meditatiivisuuden kautta koettu on kokonaisuutena ihmisenä koettu, ei ainoastaan ajattelun kautta koettu. Se mikä koetaan kehon ja mielen kautta kokonaisuutena ihmisenä muuttuu omaksi lihaksemme, eikä ole ulkokohtaisesti omaksuttua. (Koski 2005, 199 -201).

Tanssikriitikko ja kirjailija Mary Roseman on teoksessaan *Dance was her Religion* (2004) tarkastellut kolmen 1900 -luvulla vaikuttaneen modernin

tanssin kehittäjän Isadora Duncanin, Ruth St. Denisin ja Martha Grahamin kokemuksia spiritualiteetista ja sen yhteydestä heidän harjoittamaan tanssitaiteeseen. Tanssinuudistaja Isadora Duncan uskoi, että tanssi on hänen uskontonsa, vaikkei hän ollut uskonnollinen perinteisessä mielessä. Hänen filosofiansa mukaan tanssi on rukous, pyhä tila ja hän pyrki tanssimaan kehon totuuden kanssa. Varhaisimmista ammattilaisvuosistaan lähtien hän julisti taiteensa uskoksi ja hän halusi jakaa pyhät hetket yleisön kanssa, jotta he voisivat kokea ylemmän tietoisuuden tason. Duncanin tapa työskennellä sisälsi luonnollisia ja yksinkertaisia liikkeitä, kuten kävely, juoksu ja hyppy. Duncan opetti, että kaikkien kehon liikkeiden pitää alkaa keskustasta, johon kuuluu pallea ja täten kolmas sakra. (Roseman 2004, 35 -36, 73)

Toinen tanssimaailman vaikuttaja Ruth St. Denis löysi liikkeen ilon ja teki tutkimusmatkoja metsiin ja vuorille. Hän esitti omia rituaalejaan katsoessaan auringonlaskuja ja kumarsi kunnioituksen auringolle. Hän uskoi, että kaikella on tarkoituksensa. Hänen filosofiansa pohjautui ajatukselle, että tanssi alkaa alitajunnasta, ei kehosta. St. Denis luki paljon hengellistä kirjallisuutta ja pyhä tanssi (sacred dance) oli pohja hänen elämäntyölleen. St. Denis halusi julistaa suurelle yleisölle sanatonta viestiä kuolemattomuudesta; ilman jumalaa ei olisi mahdollista elää, hengittää eikä tanssia. Läpi elämänsä St. Denis halusi luoda temppelin, missä taiteilijat voisivat omistautua palvonnalle. Tämän vision pohjalta Kaliforniaan perustettiin taiteilijoiden henkinen yhteisö, Society of Spiritual Arts Church. (Roseman 2004, 85 -86, 102, 110)

Martha Grahamin tanssitaival polveilee ajassa Ruth St. Denisin kanssa. Graham uskoi, että lantiomalja muodostaa paikan tunteille. Lantio on syntymäpaikka, linkki taivaan ja maan välille. Hänen tekniikassaan ovat voimakkaasti läsnä tietoinen hengitys ja keskustan painopiste. Graham liitti tanssijana toimimiseen korkean itsekurin. Graham jatkoi luomistyötään läpi elämänsä ja kuollessaan häneltä jäi keskeneräiseksi teos nimeltä Goddess. (Roseman 2004, 133). Koreografi ja tanssitaiteen tohtori Kirsi Monni (2004, 178) kommentoi, että Graham otti joogasta ja idän perinteestä

voimakkaimmin kehollisten harjoitusmuotojen systemaattisuutta ja tekniikkoja.

Grahamin oppilas amerikkalainen tanssitaiteilija Mary Starks Whitehouse omaksui taolaisuudesta ajatuksen, että ihmisen kehollisuus on ensisijaisesti olemisen toteutumista. Whitehouse kehitti tanssiterapeuttisen menetelmän nimeltä Movement in Depth, jota nykyään kutsutaan Autenttiseksi liikkeeksi. Grahamin toinen oppilas Merce Cunningham löysi säveltäjä John Cagen kautta zen-buddhalaisuuden. (Monni 2004, 179)

Deborah Hay (2000) kommentoi kirjassa *My Body, the Buddhist*, että nimike pyhä tanssi, sacred dance, on turha. Tanssi on aina ja jo valmiiksi pyhää yhdistäen kehon ja tietoisuuden. Hänen työssään tanssi on taidokkaasti yhdistetty spirituaalisiin harjoitteisiin, kuten joogaan ja itämaisiiin taistelulajeihin. (Hay 2000, xvii)

Tanssi harjoituksena ei ole itsessään tärkeä; se on tapa tulla tietoiseksi ja tasapainoiseksi sekä kokea yhteyttä maailmaan. Korkeimmalla tasolla, tekniikan yläpuolella taito muuttuu osaamisesta toiminnaksi, joka kumpuaa tiedostamattomuudesta. Japanilaisen ajattelun mukaan minä en tanssi, vaan minussa tanssii. Kun Minä ei tanssi, tekijä ei ole jatkuvasti tietoinen itsestään, vaan toteuttaa suurempia kokonaisuuksia. Keho on väylä yhteyden kokemiselle. Ihmisen vapautuessaan minästä hän on yhtä teknisen osaamisensa kanssa ja toiminta tapahtuu intuition varassa. Intialainen guru Paramahansa Yogananda kuvaa Joogin omaelämäkerrassa (2006) kohtaamastaan pyhimyksestä, joka on vetäytynyt kallioluolaan ja meditoinut siellä kaksikymmentä tuntia vuorokaudessa neljäkymmenenviiden vuoden ajan. Pyhimys kommentoi henkistä harjoitustaan: Jos jumala on Ikuisuus Itse, ajatus siitä, että hänet voisi oppia täysin tuntemaan meditoimalla neljäkymmentäviisi vuotta, on aika naurettava (Yogananda 2006, 176 -177). Matka on loputon.

Minän unohtaminen vaatii elämän tai elämien mittaista harjoittelua. Post-moderni egokulttuuri on kuitenkin murroksessa. Esillä oleminen muuntuu olemiseksi. Japanilaisen teatteriajattelun kehittäjä Yoshi Oida (2004) on havainnoinut esiintyjä, jotka ovat äärimmäisen itsekeskeisiä ja silti varsin hyviä esiintyjä, sekä mukavia herttaisia ihmisiä, jotka eivät osaa esiintyä yhtään. Ihmiset voivat näyttää egoisteilta olematta sitä. Jotkut voivat keskittyä työhönsä niin, että sulkeutuvat ulkomaailmalta, mikä näyttäytyy egoismina. Mutta koska he ovat keskittyneitä, he näyttävät kiinnostavilta esiintyessään. Huomaavaisen näköiset ihmiset taas voivat olla täysin rakastuneita itseensä. Oida ohjeistaa, että esiintyjän on päästävä maailman kanssa tasapainoon. On keskityttävä itseen ja siihen mitä tekee, mutta ulkomaailmaa ei saa unohtaa. Täytyy kehittää tietoisuus, joka ylittää itsen ulkopuolelle. Oida kuvaa, että oleminen yhtä muiden kanssa on helppo, alitajuinen prosessi, jota ei tarvitse ajatella. Pitää keskittyä omaan tehtävään ja toimia alitajuisesti suhteessa muihin. (Oida 2004, 85 -86).

Tanssin haastavuus pitää mestarit nöyrinä ja loputon tanssin äärelle palaaminen pitää reitin auki maailmaan. Monni (2004) siteeraa Eric Hawkinsia (1992), että on suuri haaste tulla tanssiessaan sisäisesti tarpeeksi hiljaiseksi niin, että yksinkertainen tietoisuus eksistenssistä, siitä että on olemassa, voi tulla esiin. Hawkins tiivistää, että ”en voi sanoa paljoakaan tanssista ellen ole tullut johonkin näkemykseen ihmisrodusta, mystisistä tietoisuuden mahdollisuuksista ihmisen sielussa ja siitä kuinka ihmiset käyttävät tätä tietoisuutta asuessaan yhteisöissään ja toimiessaan sen kanssa mitä kutsumme tanssiksi, teatteriksi”. (1992, 113 sit. Monni 2004, 189)

TAPAHTUMAKERTOMUS

Työhöni liittyvä tarkastettava esitys *Moving the Silence* syntyi yhteistyössä opiskelijakollega Gabriele Gorian sekä yliopistopappi Henri Järvisen kanssa. Gabriele on kultainen matkakumppani ja pyrin kuvaamaan häneltä saamaani tukea sellaisena kuin se avautui. Projekti sijoittuu aikavälille toukokuu 2012 – helmikuu 2013.

Keväällä 2012 kuulen, että Gabriele on tehnyt seminaarityönsä aktiivisesta hiljaisuudesta. Kun hänkin on kiinnostunut jatkamaan aiheesta, niin toukokuussa 2012 tapaamme Gabrielen luona ja ideoimme tulevaa opinnäytetyötä. Gabriele on herkästi innostuva ja tehokas kumppani. Hänellä on taito olla avoin ja kutsua ihmisiä luokseen ketään ulkopuolelle rajaamatta.

Kesällä 2012 keräämme pienen, avoimen ryhmän ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita kokeilemaan harjoitteita kanssamme. Tapaamme kymmenisen kertaa kesän aikana niin ulkona kuin sisätiloissa. Gabriele on tavannut Järvisen opintojensa alussa ja hän on mukana alkukesän tapaamisista lähtien. Gabriele ohjaa hyväksi havaitsemiaan harjoitteita ja minä liikeharjoitteita, jotka tuntuvat kiinnostavilta ja itselleni ajankohtaisilta. Eräs lähtökohtiamme meditaatiolle esityskontekstissa on, että emme pyri näyttämään mitään taitoa. Tämä ajatus kantaa läpi matkan.

Syyslomalla Gabriele istuu ensimmäisen vipassana -meditaatiokurssinsa, mikä vahvistaa yhteisymmärrystämme hiljaisuudesta koko projektin rakenteen kantavana voimana. Syksyllä alamme meditoida koulun oppilaskunnan tilassa bunkkerissa lounastuntien ajan ja avaamme Teatterikorkeakoulun opiskelijoille viikoittaiset meditaatioammut.

Syksyllä 2012 markkinoimme kaksiviikkoista Moving the Silence -työpajaa sosiaalisen median kautta sekä viemällä julisteita meditaatiokeskuksiin ja joogakouluihin. Teatterikorkeakoulun tiloissa tapahtuvaan workshopiin osallistuu 15 henkilöä. Työpaja on marraskuun 2012 lopulla kahtena viikkona. Työskentelemme viitenä päivänä viikossa ja neljä tuntia kerrallaan aamusta alkaen (19. -30.11.2012 klo 9:30 -13:30. Ks. liite 1). Yliopistopappi Henri Järvinen ohjaa meditaatiota sekä opastaa meitä ikebanaan, kukkiensidontaan. Työskentely tapahtuu hiljaisuudessa ja jokaisen päivän lopuksi on vaihtuva, yhteen kokoava Silent sharing -hetki, joka perustuu usein kohtaamiselle katseen kautta. Pidämme tunnin mittaisen suullisen reflektiotuokion alkuun viikottain, sitten harvemmin. Keskustelukertoja on projektin aikana kuusi.

Joulukuussa 2012 jatkamme tiiviimmällä ryhmällä ihmisten kanssa, joilla on kiinnostusta ja mahdollista jatkaa intensiivistä työskentelyä kohti esitystä. Jatkamme luostarielämän kaltaista työskentelyä päivittäin kahden viikon ajan viisi tuntia päivässä. Joululoman jälkeen palaamme työskentelemään viideksi viikkoa. Harjoitukset ovat osittain jo esitystilassa Teatterikorkeakoulun studio 3:ssa noin neljä kertaa viikossa niin aamu kuin ilta-aikoina.

Teemme sitoumuksen olla ohjaamatta äänellä. Keskustelukerrat harvenevat kahteen tai kolmeen viikkoon ja nekin painottuvat tuntemuksiin ja kokemuksiin, eivät ohjeiden antoon. Moving the Silence -rakenne elää, muokkaantuu ja vaatii kokeiluita. Gabriele tekee kirjalliset muutostyöt, jotka luemme ennen aamumeditaatiota seinältä. Harjoitusajat muuttuvat epäsäännöllisiksi ja harjoituskerrat jakaantuvat kolmelle neljälle päivälle pitkin viikkoa ja viikonloppua. Yhden meditoijan huoli muutoksesta, jonka luostarinkaltaisesta työskentelystä luopuminen tuo aikataulujen muututtua, osoittautuu kohdallani lopulta aiheelliseksi. Joudun olemaan muutamia kertoja pois harjoituksista, kun taasen Gabriele tekee sitoumuksen käydä päivittäin koululla työskentelemässä rakenteen läpi itsenäisesti yksin. Työstän sen hyväksymistä, että työpanokseni on yhteisessä projektissa pienempi kuin omistautuvan työparini.

Alkuosa lukittautuu melko pian, mutta esitysmuodon loppua haemme viimeiseen asti. Toisto luo turvaa ja edesauttaa keskittymisessä. Avaamme aamumeditaatiot ja läpimenot sähköpostikutsulla koko koululle ja ihmisiä käy kanssamme istumassa, kuitenkin lähinnä tuttavat. Kutsumme ihmisiä katsomaan ja haastamaan omaa keskittymistämme.

Äänimaailma tulee opinnäyteprosessiin loppuvaiheessa mukaan. Käytämme luonnonelementtejä, kuten vettä ja kiviä äänenlähteinä. Äänisuunnittelija Tero Kaunisvuo saa hiljaisuuden soimaan ja säveltää nauhamusiikkia tilaan. Valinta ottaa mukaan valaistus ja musiikki vievät meditaatiota performatiivisempaan muotoon. Kaunisvuo sekä valosuunnittelija Janne Björklöf nauttivat suurta taiteellisesta vapautta työskennellessämme hiljaisuudessa meidän puuttumatta heidän omistautuvaan ja luovaan työskentelyyn. Ikebana, musiikki, luonnonelementit, vaatetus ja ihmisten improvisoiden vaihtuvat roolit esityksessä löytävät paikkansa. Harjoitustunteja kertyy yli 200. Esityskausi kestää viikon ja esityksiä on kuusi kappaletta. Ensi-ilta on 9.2.2013.

Tanssintutkijan Kirsi Heimosen (2010, 302) sanoin tanssimisestä tihkuu jotain kirjoittamiseen. Kirjoitan työskentelymme ajan kokempäiväkirjaa. Alkuun työskentely taianomaisessa hiljaisuudessa tuottaa runsaasti polveilevaa tekstiä, tuttuuden ja rutiinin kautta tarve kirjalliseen reflektioon selvästi pienenee. Prosessin jälkeen saan käsiini kolmen katsojan pyytämättä kirjoitetut kokemukset teoksesta, joista koostan yhtenäisen tarinamuotoisen dokumentaation jaetusta kokemuksesta.

Koko Moving the Silence -prosessi sekä sen kanssa limittäin kulkeva kirjoitustyö on ollut eräänlaista melko tynnen veden pinnalla kellumista. Välillä uloshengitys tyhjentää kehon kannattelevasta ilmasta ja ruumis painuu kohti pohjaa. Kuitenkin hetkittäin, tasaisesti on tullut kokemuksia omasta tarpeettomuudesta, opettajan unelmasta, valtavan positiivisella tavalla.

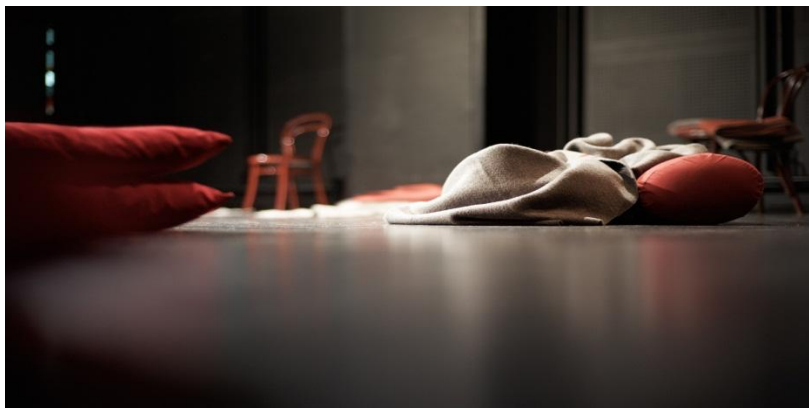
Teemme työpajaosion yhteydessä syventävän pedagogisenharjoittelun. Harjoitteluiden sekä opinnäytetöiden ohjaajat Kaija Kangas ja Eeva Anttila seuraavat ajoittain työskentelyämme. Ohjaamisen sijaan he ovat ikään kuin todistajia ja kanssakulkijoita, joilta peilaamme tapahtumia ja ilmiöitä pieneltä etäisyydeltä. Keskustelemme nähdystä ja koetusta.

Projektin jälkeen viikoittaiset meditaatiotunnit ovat jatkuneet kevääseen ja jatkuvat yhä ensi vuonna. Ohella olemme järjestäneet muutamia iltapäiviä, joissa on ollut vieraileva meditaatio-ohjaaja, kuten Lama Chödrak ja Taavi Kassila. Näihin tapahtumiin on saapunut kymmeniä läsnäolijoita. Hiljentyminen ja henkiset arvot näkyvät Taideyliopistossa myös ajankohtaisesti aihetta käsittelevissä teatteri- ja tanssipedagogiikan ja äänisuunnittelun opinnäytetöissä, kuten Jenna Rignell (2012): Rakkaudesta elämän tanssiin, hengityksen henki opettajuudessani; Gabriele Gorla (2013): Moving the Silence – Dialogue between Art and Spirituality sekä Jaakko Autio (2013): Kokonainen ääni.

TAITEELLIS-HENKINEN HARJOITUS

HILJAISUUS JA MEDITAATIO OSANA TAITEELLISTA PROSESSIA

Ensimmäisenä aamuna ihmisiä tulee hiljalleen tasaisesti paikalle tilaan. Tervehdimme ja vaihdamme hymyjä. Uskoakseni suurta osaa meistä hieman jännittää. Millaiseksi päivät jäsenyvät, millaiseksi ryhmä muotoutuu ja miten meditaatio ja taide kohtaavat käytännössä? Olemme tuoneet kodeistamme sekä koulun joogavarastosta meditaatiotyynyjä ja vilttejä, mitkä ovat tilan keskelle luontevasti ympyrään aseteltuina. Piirimuodostelma on käytössä useissa uskonnollisissa riiteissä ja siihen sisältyy antamista ja vastaanottamista. Samalla, kun ympyrä sulkee jotain sisäänsä, se voimistaa virtaavaa ja muuttuvaa energiaa. Ympyrä palaa aina takaisin itseensä symboloiden yhtenäisyyttä. (Roseman 2004, 3). Tilan katossa on kattava kokoelma lamppuja, jotka auttavat siirtymään tunnelmasta toiseen päivien ja viikkojen mittaan. Ilmassa väreilee odotus ja hyvä tahto. Jokainen löytää oman paikkansa.



Valokuva Miso Macura

Eräs osallistuja kuvailee tuntojaan alkuhetkistä päiväkirjaansa.

First day is interesting. There are lots of people I don't know, but somehow I feel I'm in the right place.

Toivotamme paikalle saapuneet tervetulleiksi. Jokainen kertoo nimensä, hieman taustastaan ja siitä, miksi kiinnostui tulemaan mukaan. Nämä yksityiskohdat unohtuvat nopeasti ja palaamme keskustelemaan yksityiselämästä vasta kuukausien kuluttua esityksen hautajaisissa. Kerromme Gabrielen kanssa tarkkasanaisesti mitä työpajassa tulee tapahtumaan. Esittelemme päivien aikataulun sekä kehoitamme sitoutumaan työskentelyyn hiljaisuudessa. Myös tauot ja ruokailu tapahtuvat hiljaisuudessa, mikä saattaa vaatia ruokailun suunnittelua etukäteen. Seuraavan kerran puhuisimme yhdessä viikon viimeisen työpäivän jälkeen jakamalla koetusta. Aikatauluttaminen, läpinäkyvyys ja avoimuus sekä yhteisen toimintakulttuurin luominen vähentävät puhumisen tarvetta ja edesauttavat hiljaisuuden läsnäoloa. Tunnin puhumisen jälkeen laskeutuminen hiljaisuuteen tuntuu jotenkin jalolta.

Jatkamme yhteisellä meditaatiolla. Otamme riskin liittäessämme tunnin mittaisen aamumeditaation osaksi jokaista päivää. Ensimmäisen meditaatiokokemuksen jälkeen osallistuja kuvaa tuntemuksiaan suhteessa uuteen ryhmään.

During my first meditation I find an understanding where I don't know who I am anymore. It feels good because I don't need to be anyone and at the same time I have the possibility to be anyone.

Henri opettaa ryhmälle päivien kuluessa zen-, mindfulness- ja kristillistä ignatiaanista meditaatiota (ks. liite 2). Vipassana -meditaatiota opetetaan ainoastaan kymmenen päivän kursseilla, eikä meillä kummallakaan Gabrielen kanssa ei ole varsinaista kokemusta meditaatiotekniikoiden opettamisesta,

joten Henri on suurena apuna. Henrin vakuuttava olemus ja rauhallinen ääni saavat aktiivisen hiljaisuuden laskeutumaan keskuuteemme. Tärkeintä on hyväksyvä havainnointi. Mukanaolija kuvaa virtaavaa mielenmaisemaa ja hyväksyvää suhdettaan itseensä mindfulness -meditaation aikana.

Mindfulness -meditation. Today it is much more difficult for me to calm my mind than yesterday. My imagination keeps bubbling. The images that appear into my mind are interesting though. For example I was watching a log on a table for quite a long time. Mindfulness is something similar that I've done a lot in dance classes and we call it arriving. Since I can't concentrate well today I forgive myself as I have been advised. Usually I tend to be too harsh on myself, but now I also allow my mind to drift.

Jokainen voi valita harjoittamansa tekniikan tai ylläpitää omaansa. Kutakin meditaatiotekniikkaa kokeillaan ohjatusti kerran ja jokainen jää omilleen valitsemansa tekniikan kanssa. Jokaisella on oma historiansa ja tapansa toimia hiljaisuudessa. Hapuilu ja hyväksyntä ovat läsnä.

In free meditation I go towards my old meditation ways. I have used to meditate with I believe Taoist meditations. Since the meditation time is so long and I have never meditated more than 20 minutes I find that need to change tactics from time. Perhaps I need to keep myself entertained!? Well, this is where I'm at right now, so I accept it.

Jälkikäteen ajateltuna meditaatiotekniikan syvälliseen sisäistämiseen olisi mielekästä palata päivittäin. Ohjeistamme, että tunnin aikana on lupa liikkua, vaihtaa asentoa, nousta ja kävellä. Joku kokeilee joogaakin. Painotamme useaan otteeseen, että kaikki ohjeistukset ovat tehty rikottaviksi ja ainoa sääntö työpajassa on hiljaisuus. Päivien mittaan totuttaudumme hiljaisuuteen ja tutustumme toistemme kehoihin ja tapoihin olla maailmassa. Monelle hiljaisuudessa oleminen tuntuu sosiaalisesti vapauttavalta. Toisaalta herää myös mielenkiinto toisia hiljaisia kehoja kohtaan.

There are lots of thoughts coming into me probably because we don't talk. I'm happy I don't have to have conversations. I'm happy I don't have to get to meet new people in conversation level, because I think it can be exhausting. Even sharing and talking and looking each other's eyes feels strange and difficult. Partly I'm very interested to know things about each other's. Who are they? What do they do?

Gabriele ohjaa T'ai Chita ja esittelee Mimic Methodin, jossa päivittäin tutkailemme vaihtuvaa luonnonelementtiä, kuten vettä ja kiviä. Tunnustelemme materiaaleja ja otamme niiden luonteen kehoihimme antaen liikkeen kasvaa. Johdattelen äänelläni improvisoituihin liikeharjoituksiin. Työpajan päiväohjelma on tarkkaan strukturoitu. Päivät toistavat itseään. Kaksi ensimmäistä päivää ohjeistamme harjoituksia äänellä, kunnes se alkaa tehdä itseään tarpeettomaksi. Syntyy tiukka rutiini, jossa vastualueet ovat selvästi jaettu ja rajattu. Tunnelma tilassa on taianomainen, vaistoan kiitollisuutta yhteisestä tilasta. Meditatiivinen asenne seuraa tauoille ja kotimatkalle, arkeen ja arkiliikkeeseen. Luon elämäntapaharjoitteen, jossa kellotan päivittäin tunnin, jonka vietän ainoastaan keskittyen lapseni kanssa olemiseen. Tunnistan kehoni tarpeita todeten ne, mutten seuraten niitä. Palautan keskittymiseni toistuvasti lapseni olemiseen. On helppo rakastaa. Arki tuntuu täydeltä ja riittoisalta. Olen tietoinen aistimuksistani kehossani, mikä tekee päivittäisistä valinnoistani tiedostettuja.

Kävelen koululle tietoisena kehostani, tuntoaisti herkkänä.

Aikaisemmat ohjatut meditaatiokokemukseni ovat pääsääntöisesti liittyneet staattiseen meditaatioon. Nyt on tilaisuus syventyä kehon aistimukseen liikkeessä. Jokaisen osallistujan tausta vaikuttaa siihen, miten kukin suuntaa huomionsa ja mihin keskittyy harjoitusten sisällä. Aamumeditaatio luo vankan pohjan kaikelle sille, mitä sen päälle rakentuu. Meditaatio ja hiljaisuudessa työskenteleminen ovat kuin valoa ja vettä, jotka ravitsevat juuria tulevalle työllemme.

Tunnen vähäistä vastustusta, rakenne tulee tutuksi ja tuttu hyväksytyksi. Kiitollisuus hiipii (kömpii) kämmeniin.

Valtaisa keskittyminen vaatii alkupäivinä voimia, mutta myös voimaannuttaa. Olo on samaan aikaan raskas, tyhjä ja aukinainen. Päivien kuluessa jokainen tuntuu löytävän tasapainon tapaansa olla meditatiivisessa tilassa ja se vapauttaa energiaa. Kirjoitan siitä, miten hiljaisuus tuntuu sitovan meitä yhteen.

Puhuimme eilen Gabrielen kanssa raskauden tunnosta, joka tulee sulkeutuneisuudesta ja valtavasta keskittymisestä. Kenties keskustelu takaraivossa tai ryhmän yhteisestä tarpeesta katsomme toisiamme silmiin ja kehonkielestä tulee huumorinväylä.

Hiljaisuudessa kehonkieli ottaa tilaa. Toisin kuin vipassana -kursseilla, sallimme sen tapahtuvan. Sisältäni tulee aika ajoin tarve viittoa ja jossain vaiheessa mietin olisiko ryhmälle mielekästä jakaa muutama viittoma helpottamaan, toisin sanoen nopeuttamaan, yhdessä toimimista. Lopulta se ei tunnu orgaaniselta eikä välttämättömältä. Hiljaisessa tilassa kommunikoimme elein, ilmein, mimiikan ja improvisaation avulla sekä myöhemmin kirjoittamalla ja lukemalla. Harjaannumme vastaanottamaan toistemme sanattomia viestejä, tunnetiloja ja tarpeita. Filosofi Martin Buberin mukaan keskustelu ei vaadi ääntä, ei elettäkään (1947, 3 sit. Anttila 2003, 165). Pitää muistaa, että vastuu hiljaisenkin viestin ymmärtämisestä on aina sen välittäjällä, ei vastaanottajalla. On ehdottoman tärkeää, että vitsi välittyy vitsinä ja vakava asia vakavana asiana. Jokaisella on oikeus ”kuulla”.

Jokainen ihminen vahvistaa sanattomilla merkeillä sanomaansa. Elekieli on käytössä esimerkiksi meluisassa paikassa tai sukeltaessa. Kulttuuriin kasvaminen opettaa meitä tulkitsemaan nöyryyttä, aggressiota, hyväksymistä, torjuntaa, kiinnostusta, halveksuntaa, inhoa, pelkoa tai iloa. Tarkkailemme asentoja, liikkeitä, välimatkaa, eleitä, ilmeitä ja katseen suuntaa, laatua ja kestoja. Ristimme kätemme, polvistumme, pyörittelimme peukaloita, hieromme silmiä, teemme voitonmerkin, painamme päämme alas, levitämme

kätämme ja suutelemme poskelle. Merkkijärjestelmästä ei tarvitse olla tietoinen käyttäkseen sitä. Tahattomia, tiedostamattomia eleitä kutsutaan autistisiksi eleiksi. On väitetty, että viestintä häiriintyisi, jos olisimme merkkijärjestelmistämme koko ajan tietoisia. (Suojanen 1996, 126 -127, 130). Sanaton viestintä antaa yleensä vahvemman viestin kuin sanallinen ja työpajassa totumme vastaanottamaan informaatiota herkemmin silmillämme kuin arjessa.

Viikon päätteeksi puhumme ensimmäistä kertaa. Aloitamme puhumalla silmät kiinni ajatuksen virtaa viiden minuutin ajan parille, joka istuu vastapäätä ja kuuntelee avoimesti. Tuntuu turvalliselta aloittaa puhuminen intiimisti, kuten kokija kirjoittaa.

I think this sharing with a partner by talking eyes closed is nice. It was good to babble all the thoughts out and make them more clear at the same time. Sharing with the whole group is harder.

Ryhmässä jakaminen tuntuu hieman hankalalta tai tarpeettomalta vallitsevan hiljaisuuden jälkeen. Osallistuja kerrallaan puhuu halutessaan vapaasti kokemuksestaan. Ihmiset ovat harvasanaisia. Moni kysymys on tehnyt itsensä tarpeettomaksi. Videotallenne epäonnistuu ja kirjaan keskustelun kulkua ylös. Kokemuksissa nousevat omakohtaisuus, keskittyminen ja syventyminen. Eräs osallistuja kommentoi, että hiljaisuus vie liikkeen syvälle ja tuntuu kuin sormien välitkin tanssivat. Toiselle hiljaisuus luo keskittymistä ja hänestä on pedagogisesti kiinnostavaa, että jokainen työstää omia kiinnostuksen kohteitaan. Yksi kokee työskentelytavan auttavan luomaan liikkeen sisältä päin ja välillä taas liike vie mieltä. Työskennellessä saa kuunnella omaa kehoa ja tehdä niitä liikkeitä, joita tulee, eikä niitä jotka on ulkoa annettu. Eräs kokijoista puhuu eläväisesti kuinka on tutkaillut hiljaisuuden juurta itsessä, minuudessa. Hän tarkentaa pyhään, ytimeen, siihen mikä tekee ”minusta minän”. Hän huomioi, että johonkin suuntaan tämä työskentely hakeutuu, onko se sitten itsetuntemus taikka itsevarmuus.

Osalle osallistujista tunti meditaatiota tuntuu ymmärrettävästi pitkältä ajalta. Yksi osallistujista kommentoi, että tanssijana on vaikea olla paikallaan. Hän jatkaa, että vaikka ilmapiiri on salliva, kuitenkin itse luo sääntöjä tilaan. Esimerkkinä hän mainitsee, ettei hän vaikka voi juosta vaikka mieli tekisi. Tämän hän tulkitsee kumpuavan toisen kunnioittamisesta. Liikkuminen kunnioittavalla asenteella voi johtaa kunnioittavaan suhtautumiseen toisia liikkujia kohtaan (Anttila 2003, 165) ja kunnioittava suhtautuminen näkyy liikkumisessa. Kunnioitus toista kohtaan tapahtuu yhdessä tanssimisessa ja lähellä toista tanssiminen herättää kunnioituksen sitä miettimättä (Heimonen 2010, 300 -301).

Ryhmän paine ja hiljaisuus ovat vahvoja sidoksia. Hartaasta tunnelmasta tulee helposti kirjoittamaton sääntö, jota on vaikea murtaa hupsuttelemalla. Henkisestä harjoituksesta tulee helposti tahattomasti ilotonta. Vahva keskittyminen alkuvaiheessa väistämättä myös sulkee pois jotakin. Kirjoitan työvaiheesta, jossa ylimääräinen alkaa karsiutua ja keskittyminen herkistyä. Pelkistäminen jättää tilaa olennaiselle.

Rutiini alkaa hieman vaatia veroaan. Kiinnostavaa on milloin leikki muuttuu työksi. Kun T'ai Chi alkaa, kiinnostus herää välittömästi. Tässä taas olen. Olen tässä. Ja tässä. Hitaus ja aika tuntuvat hyvältä.

Harjoitteleminen T'ai Chita ylläpitämällä yhtä asentoa pitkään. Tämä murtaa tahtoni nopeasti. Pysyminen yhdessä asennossa saa lihakset huutamaan pientäkin muutosta, liikettä, liikahdusta. Mieleni on luja, pysyn. Olen osa harjoittelevaa ryhmää ja T'ai Chista on tulossa oma harjoitukseni. Saman T'ai Chi -harjoituksen aikana inspiroituu ja tuskastuu. Ego jyllää ja arvottaa. Mieleen tulee kirjailijan ja henkisen opettajan Eckhard Tollen tarina, jossa naapurit tuovat zeniläisen opettajan Hakuin luokse pienen lapsen. Zenmestarille selvitetään, että koska hän on lapsen isä, niin hänen tulisi pitää lapsesta huolta. Näinkö on, guru vastaa. Mestari menettää maineensa, mutta

se ei huoleta häntä. Vuoden kuluttua lapsen isovanhemmat saapuvat opettajan luokse ja pahoitellen ilmoittavat, ettei hän olekaan lapsen isä ja he veisivät lapsen pois. Näinkö on, zenmestari toteaa. Mestari reagoi hyviin ja huonoihin uutisiin aivan samalla tavalla. Hän on niin täysin yhtä kaiken tapahtuvan kanssa, ettei tapahtuvalla ole häneen mitään valtaa. Tolle kehottaa miettimään, miten ego reagoisi tapahtumiin. (Tolle 2005, 172). Harjoittelen vastaamaan omiin ajatuksiini ja kehon aistimukseen vastustuksettomasti toteamalla *näinkö on*.

Heimonen (2010) kuvaa tanssin hurmion, uutuuden ja ihmetyksen yhdenlaiseksi kokemukseksi liikkeestä, kun taas toisinaan tulee pitkästyminen. Tämä ilmentyy päämäärättömyytenä. Toiset kestävät pitkästymistä ja löytävät siitä uuden polun. Pitkästymisen tilaan pääseminen vaatii aikaa, mutta kun siihen saapuu, aika katoaa ja menettää merkityksensä. Heimonen erottaa pitkästymisen tylsistymisestä, jossa syntyy turhautumista erillisyyden kokemuksesta maailmasta. Liikkeen tutkailu voi tuntua vieraalta. (Heimonen 2010, 115). Pitkästyminen on yksi tietoisesti otettu haaste työskentelytavassamme, jonka ohittaminen ei tuntunut mahdolliselta.

Pitkästyminen luo mahdollisuuden jonkin vapautumiselle. Kehon sitouttaminen yhteen asentoon ja sen jälkeinen asennosta vapautuminen tuovat tunteen liikkeen virtaavuudesta, flowsta. Syvä meditaatioharjoitus ennen liikkeelle lähtöä harjaannuttaa tietoisuuden mukanaoloa tanssiessa. Kun harjoittelee arvottamisesta vapautumista, vertailu lakkaa ja asiat tapahtuvat kuin itsestään. Ryhmänjäsen kiteyttää kokemuksensa meditaation vaikutuksesta tanssiinsa.

Today's meditation was wonderful. I felt energy opening. There was a lot of warmth flowing into me. I felt hot and tingly. I felt enormous joy. During movement improvisation I was so happy. I could burst with energy and then I could condense it between my hands or where ever I wanted. I got very surprised of my movement skills. I danced like I didn't know I could. Today's experiences were incredible indeed.

PYHÄN KOKEMINEN KEHOSSA

Kun keskityn kehon aistimuksiin ollessani kiitollinen ja tuntiessani yhteenkuuluvuutta, tiedostan toistuvasti kämmenten ja rintakehän aistimukset voimakkaasti. Kirjoitin meditaatiokokemuksestani: *Rintakehä kohottautuu ohjailematta kohti taivasta ja koen valtavaa yhteyttä. Sanatonta, voimakasta yhteyttä ihmisiin, joiden kanssa jaan hetken sekä yhteyttä ympärillä olevaan luontoon.* Myös juurtumissuunta maahan yhtälailla kuin kohoaminen kohti taivasta ovat läsnä, kuten tässä kirjoitan liikelaboratorion yhteydessä: *Kuin rakastuisi vanhaan kumppaniin uudelleen, rakastan tätä lattiaa. Se täyttää minut, täydentää. Lattia tuntuu siltä kuin ei koskaan. Ryhmän keho on omani, universumin keho. Kinesteettinen empatia on huipussaan, herkillään. Tiedän miltä näkemäni tuntuu. Lonkat ovat pitkät ja auki. Samalla kaikki muukin aukeaa kuin itsestään.*

Kokeilen toisinaan voiko näiden kehon alueiden ja suuntien aktivoiminen päinvastoin tuoda vastaavanlaisia tuntemuksia yhteydestä ja ykseydestä. Tästä lähdin liikkeelle työpajan sisällössä. Työskentely lähti liikkeelle suunnista ja kehon ääreisosista, vastoin kuin Isadora Duncanin ja Martha Grahamin keskustalähtöisyys. Minua myös kiinnosti voiko itse luoda liikerutiinin, joka tarjoaa mahdollisuuden henkisen harjoituksen kaltaiseen työhön.

Ensimmäisellä kerralla ohjeistan liikeharjoitteet äänelläni. Aloitamme pariharjoituksella, jossa pari asettaa kämmenet rintakehän molemmille puolille, rintalastan kohdalle sekä lapojen väliin. Keskitymme kuuntelemaan hengitystä. Bhagavad-Gitan (2011) oppien mukaan ”joogin tehtävänä on kohottaa elinvoimansa, mielensä ja egonsa kolmen alimman chakran kautta sydänkeskukseen, joka ei ole liian korkealla eikä liian alhaalla ja avata näin

itsensä jumalalliselle rakkaudelle”. Näin tietoisuus suuntautuu maallisesta kohden jumalallista. (Kassila 2011, 244)

Kosketettavana oleva omistaa mielessään tulevan harjoituksen ja energian valitsemalleen henkilölle. Tapa on tullut minulle jiva mukti -joogatunneilta. Joogasuuntauksella ei ole Suomessa harjoitusta ylläpitäviä ohjaajia, mutta olen päässyt näille sielua kohottaville tunneille Uudessa-Seelannissa, Englannissa ja Ruotsissa. Jiva mukti -jooga on newyorkilaisten taiteilijoiden David Lifen ja Sharon Gannonin hathajoogasta 1980 -luvulla tutkien luoma metodi, joka tähtää sielun vapautumiseen (Gannon & Life 2002). Life ja Gannon painottavat vahvasti henkistä sekä taiteellista puolta joogaharjoituksessa. Jiva mukti -joogaharjoituksen aluksi kämmenet painetaan yhteen sydänsakran edessä ja peukalot asetetaan koskettamaan rintalastaa, sydänluuta. Työ, energia ja hyvä tahto keskitytään omistamaan jollekin toiselle. Olen ottanut tavan osaksi tanssinopetustani ja on herkeittävä, kun pienemmät oppilaat miettivät voiko tanssin omistaa eläimelle tai kuolleelle henkilölle, ja kuinka he muistuttavat omistautumisesta harjoituksen aluksi.

Jatkamme tanssitaiteilija Tero Saarisen (2012) työskentelystä vaikutteita saaneeseen painonsiirtoharjoitteeseen, joka tuo voimakkaan juurtumisen kokemuksen pitkän toiston kautta. Heimosen (2010, 298) sanoin ”maailmassa olo konkretisoituu jalkapohjan kosketuksessa lattiaan”. Seisten kehon paino siirretään pienesti ja turvallisesti kannoilta päkiöille ja takaisin. Tämän tapahtumiseen ja toistoon käytetään aikaa. Seuraava liikesuunta harjoituksessa on sivuttainen. Lopulta painoa kuljetaan jalkapohjilla ympyrää piirtäen. Toistamme päivittäin yksinkertaista meditatiivista harjoitusta pitkään. Tunnelma on harras ja keskittynyt. Jalkapohjat juurtuvat tukevasti maahan. Juurtumisen suunta maahan on läsnä myös erään osallistujan

tuomassa harjoituksessa¹. Edeltävät päivät ovat pehmittäneet kehoa ja liikkeestä tulee vaivatonta, keskittynyttä ja keveää. Yhteys maahan säilyy.

Aamu salissa. Ensin yksin, sitten kaksin. Tämä jaettu hiljaisuuden konkreettinen tila on arvokasta. Se on jotakin harvinaista ja erilaista arkisessa maailmassa, paikka jossa voi laskeutua. Maa vetää puoleensa ja on hiljaista.

Juurtumissuunnan vahvistuttua ohjeistan kämmeniä voimakkaasti aktivoivan liikkumisen tavan. Liikeidea on Nancy Topfin inspiroima Tai Chi Hands: The Gesture of Sacrum -harjoitus² (Buckwalter 2010). Kämmenet ajatellaan ristiluiksi ja liikesuunnat herättelevät kehoyhteyksiä kämmenten ja ristiluun välille. Liike vapautuu tilaan ja tuottaa ulottuvaa ja tutkailevaa liikelaatua.

Usein prosessin aikana koen olevamme pyhän, sakraalin äärellä. Pyhällä tarkoitan sanojen tavoittamattomissa olevaa haltioivaa tunnetilaa, joka ei liity varsinaiseen uskoon. Sivistyssanakirjan (2013) mukaan pyhä on sukua sanalle piha, joka on tarkoittanut rajattua tai kiellettyä. Vieraan yhteisön raja on voinut olla pyhä, ja pyhä lehto on ollut aidattu alue, jonne heitettiin uhreja, eikä sinne saanut mennä. Kokemuksessani pyhyys kumpuaa herkkyydestä, hauraudesta sekä toisen eläväisen ja hetken kunnioittamisesta.

Uskon, että Kirsi Heimonen (2010) on ollut jonkin saman äärellä, kun hän kirjoittaa kuin runoa sukelluksesta liikkeeseen. Tunnistan ajatuksia, jollaisia Heimonen kuvailee seuratessaan liikettä: ”Opiskelijat eivät käytä sanaa hartaus, se saapuu luokseni. Tapa, jolla he olivat liikkeessä, asettuu hartauden

¹ Floor, skin, air: Lie down on the floor. Feel your skin touching the floor. Let your skin open up and breathe in touch with the floor. You can breathe wonderfully, lightly through your skin. Start moving, sensing your open skin on the floor. Let the movement and the skin lead you to dance freely.

² Practise has to do with the sacrum and one of the first hand movements of Tai Chi. Place your hands with the palms facing down, arms straight out in front of you. This is the gesture: You draw your hands back towards you. Then let the heels of the hands feel heavy and draw them back and then drop down. The hand becomes the curve of sacrum. You have made the gesture of sacrum. When I do that movement with my hands I can think about my sacrum. I can imagine the form and then make contact with the bottom of spine in my mind while using my hands.

piiriin kuten sen tutkimisessani ja lihassani ymmärrän. Hartaus kertoo myös omasta suhteestani tanssimiseen.” (Heimonen 2010, 229). Sana harras tarkoittaa sydämeistä lähtevää, sydämeistään johonkin antautunutta, antaumuksellista ja hartautta henkivää (Sivistyssanakirja 2013).

Heimonen (2010) avaa tunnistettavasti, että hartaudessa ihminen on päässyt olotilaan, jossa yhteys maailmaan elää lihassa, hän kuuluu kokonaisuuteen. Päämäärät jäävät kauas ja pelko ulkoisesta katseesta on jo poistunut. Vapautus tanssimisessa liittyy heittäytymiseen, oman egon jäykkyydestä luopumiseen, joka on ensimmäinen askellus. Ykseys saapuu yksinkertaisuuteen astumisesta. (Heimonen 2010, 231). Yhdessä oleminen uppoaa kehoihimme.

Tila elää, ihmisiä saapuu. Jokin kauneus, jotakin jaettua. On ihanaa tehdä tätä yhdessä. Onko se vastuun jakamista? On, myös toisilta oppimista. Mindfulnessmeditaatiopäivä. Toivottavasti osaamme mennä kohti yksinkertaistamista.

Ikebanan perusajatus ylimääräisen karsimisesta, jotta harmonia voi toteutua seuraa mukanaamme. Päivien kuluessa turha karsiutuu ja tila ryhmän jäsenten välillä voimistuu. Kokemus pyhästä tuntuu jaetulta. Ryhmänjäsen tarkastelee pyhää sisäisenä ja ulkoisena tilana.

Today I have started to think about people as social creatures, as flock animals. I can see we have created a group. We know who belongs in it and who doesn't. It is now us and the others. Somehow the idea of group seems superficial right now. We want to be united with everyone and it's nice we get visitors. I feel the urge to share. At the same time the people who come here day after day are creating an atmosphere, some kind of a holy space is taking shape. Can we hold it without being a group?

Teemme ryhmäläisen tuoman harjoituksen³, jossa yhteys ihmisten välillä sekä suhteessa maailmaan ja luontoon tuntuu käsin kosketeltavan konkreettiselta. Harjoitusta tehdessä tunnen sellaista herkkyyttä tilassa ja ihmisten välillä, jota satunnaisesti ja harvakseltaan tapahtuu. Kunnioitus on läsnä.

Joku on tuonut jaettavaksi harjoituksen, jossa muodostamme pienryhmissä kukin yhden elementin: metalli, vesi, puu, tuli ja maa. Olen puu, jota ruokkii vesi. Vesi antaa elinvoimaa ja kasvattaa. Ruokin tulta. Olen tilallisesti ylemmällä tasolla, mutta minua ei olisi ilman näitä muita elementtejä. Koostun niistä. Olen ne, olemme yhtä. Tämä sama hetken arvokkuus palaa joka päivä.

Sanallisessa purussa kukin kertoo yhdellä sanalla, mikä tulee työskentelystä päällimmäisenä mieleen. Sanat kuten kiitollisuus, aamut, keskittyminen, ilo, vapaus, lämpö, valo, katse, energia, rauha, lupa ja kokenut nousevat ihmisten mieliin. Työn intensiteetti luo rauhaa.

At the same time I must say that intensive work with so many people focusing so well makes the situation unique. The atmosphere starts to be so condensed and peaceful, that to work in here lets me find new from within and lets me transform this into movement.

Hengittelen ja olen, ajatus vaeltaa. Koen, että haluamme tehdä tätä. Minä haluan tehdä juuri tätä. Päivien kuluessa koko rakennus alkaa tuntua kodilta. Puhuenkaan annetut ohjeet eivät häiritse. Keskittynyt ilmapiiri on luotu. Ihmiset ovat työskentelevät valtavan keskittyneesti. Toisaalta työskennellessä päiväkausia tällaisin metodein lähes mikä vain harjoitus toimisi kyseisellä ryhmällä. Meditaatio tukee taiteellista tutkailua ja kannattelee koko prosessia. Ihmisten välinen sanaton side vahvistuu.

³ Creation of five elements: Divide into groups of 2 or 3. Choose an element. Feel the element within you and in your group. Perform the elemental creation: water nourishes wood, which feeds fire, which creates earth, which ages into metal, which condenses into water.

At the start of the day I'm full of emotions and I'm confused. I fear I'm not able to meditate, but the tools we have learned are guiding me and the concentration starts to build. For the first time I start to sense the energy fields of others. It was strange but not bad. Mostly I felt the warmth of the group. Then I had an experience of the universe or the space pulling me and pushing me into different directions. At times I was scared, but in the end I decided to let go of my need to control, to forget the negative and just let the current take me.

Gabrielen ohjaama Mimic Method laajenee käyttämään luonnonelementtien ohella mielikuvia eläimistä. Koen, että harjoitus luo empatiaa eläviä olentoja kohtaan ja vahvistaa luontosuhdetta.

Mimic Methodissa olen 45 minuuttia ryhävalaan iho. Se on selkeää. Oloni on kirkas. Jokin helppous. Pysyn ihona pitkään. Olemme yhdessä liikkumatta. Tämä jaettu kokemus, tämä tila ja ajattomuus.

Olemalla puu tai valas herää valtava uteliaisuus ja myötätunto niitä kohtaan. Haluan mennä metsään ja tuntea ja kuulostella puita. Haluan lukea valaskirjat, piirtää kuvia ja matkustaa niitä lähelle. Tämä työskentelytapa vie kohti yhteyden tunnetta. Minä olen se vesi, joka ruokkii puuta. Työskentelemme paljon omillamme, vaikkakin vahvasti yhteydessä toisiimme. Minulle herää tarve mennä kohti kosketusta ja katsetta. Lepopäivinä huomaan kaipaavani valasta minussa. Osallistuja kirjoittaa kokemuksestaan mielikuvien kanssa, läsnä ovat ihmisen hauraus ja voima.

I come back down and I start to feel my cells start to swallow. All my body parts get thicker. I get this feeling every time when I have high fever. I get thicker and I feel that I'm mud. Then and now I have a vision of mud flowing down a hill and there is a fragile flower that gets destroyed with the mud. I feel I'm the flower and the mud at the same time.

Neljännellä viikolla liikemaailma luontomielikuvien kanssa houkuttelee minut ottamaan mukaan kontakti-improvisaatiotaustaisen tanssipedagogiikan

pioneerin Alma M. Hawkinsin harjoituksen *kaksi vanhaa ihmistä* (1991, 56). Olen kokenut harjoitteen opiskelijakollegani vetämänä Teatterikorkeakoulun liikelaboratoriossa. Ensimmäiset kerrat ohjeistan harjoituksen äänelläni. Jokaisen ohjeen jälkeen jätän asioille reilusti aikaa tapahtua.

Have the image of an old tree twisted and gnarled but still living and growing.

Be clear about the feeling.

Let the movement happen.

Continue but join with another person, keeping the image of twisted and gnarled trees.

Begin to feel a relationship with the other person.

Keep in touch with the feeling of the gnarled tree still living and growing.

Now shift the image to two elderly people. Have the image of the problems of age, people still functioning, relating, and connecting.

Let the movement develop on its own.

Kokemus muuntumisesta juurevasta puusta hauraaksi vanhukseksi painuu mieleeni voimakkaana ja herkkänä. Hiljaisuudessamme harjoitus luo kokemuksen pyhydestä, joka on hauras paljastaa ulkopuolisille katseille. Myöhemmin eräs osallistuja kommentoi, että yleensä sisäiset harjoitukset eristävät, mutta työskentelyssämme niistä on tullut yhteisiä. Kenties Hawkinsin harjoitus on ollut myötävaikuttamassa avautumisessa ja jakamisessa. Tanssija kuvailee kokemustaan miten puu ja elämä kuljettavat mielenliikettä ja kehoa.

I start the tree too early. The tree has come to my thoughts early and it has started to take me. I feel so comfortable that I let the tree take me. It starts to pull my head, it twists me and I follow. I just follow and life is

taking me. When Katerina comes close, it feels gentle and lovely to follow her. I let her movements guide me and I end up curled into her lap.

Kauneus on katsoa. Meille siunaantuu pyhiä hetkiä kerta toisensa jälkeen. Puun jälkeisessä tilassa kaksi paria makaa maassa hädin tuskin koskettaen. Kolmas seisoo rinnakkain. Aistit ovat avoinna. Pyhyys tuntuu jaetulta. Kuinka voisimme näyttää tämän jonkun katsoessa? Heimonen (2010) kuvailee ruumiin todellisuuden ja hartauden suhdetta pitämässään työpajassa:

Tanssimisessa luodaan jotain, jokin liikahtaa ruumiillisuuden pimeydessä. Työpaja ei merkitse puhtoista tilaa, siinä on maallisuus - kipu, ilo, epäily ja usko - vuorotellen läsnä. Opiskelijat pysähtyvät kuulemaan eri tunnelmia, he uppoutuvat hartauteen. Hartaudessa on jatkuvuus tilanteissa, hartaus tapana, joka ilmaantuu, koskettaa osallistujia. Hartaus on alati olemassa, vaaditaan vastaanottajan avoimuus sen tunnistamiseen. Työpajassa ei paeta paratiisiin, vaan siellä hiki ja kolotus paikallistavat liikkujat yhdessä hartauden kanssa. Ristiriitaiset tunnelmat kuuluvat siihen. Avoimuus ja ihmettely kutsuvat hartautta. (Heimonen 2010, 230)

Tanssimisen matkassa ja rukouksen taivalluksessa on jotain yhteistä, jotain tapahtuu ruumiin ja sielun yhteydessä, taivallus muuttaa ihmisen olemista maailmassa. Tanssimisen hartaus on laskeutumista elämän todellisuuteen yhä tiiviimmin. Omat pyrkimykset kalpenevat, ruumiillisuus kiinnittyy elämään. (Heimonen 2010, 230).



Valokuva Miso Macura

Osallistuja kuvaa työskentelyn vaikutusta elämäänsä.

Thank you for this unforgettable opportunity to work on something so essential and relevant in our time. I believe, or know, it has changed my life and moved the silence within me. My practise has gotten much, much deeper and still I know this is just the beginning. All is one. One love. One universe.

Heimonen (2010) kirjoittaa miten liikkuja palaa jonkinlaiseen alkutilaan, tilaan ennen ehdollistumista kulttuurin karikoihin. Hengen liike tapahtuu ruumiissa. Ruumis avautuu aistisuuteensa, elämä palautuu lihaan. Jokin palautuu hänelle, se on ruumiin tunto. Sielu, henki kulkee ruumiin jokaiseen paikkaan. Mielikuva tuo valon, ruumis valaistuu, ja ihminen tulee näkyväksi ja tuntevaksi itselleen. (Heimonen 2010, 229). Tanssija kokee asioiden kulkevan omalla painollaan. Elämänsä polttopisteessä tällainen työskentely tuntuu hänestä merkitykselliseltä.

It makes me feel good. I also feel I'm supposed to be here, "kaikki menee juuri niin kuin pitää". I think I'm right at some kind of a focal point in my life. This work has meaning for me now and in the future.

FASILITAATTORI VAIKENEE

The teacher provides whatever guidance is needed in the practise, but it is up to each person to implement these guidelines: one has to fight one's own battle, work out one's own salvation.

- William Hart -

Koemme Gabrielen kanssa molemmat voimakkaasti miten pedagoginen prosessi työskentelyssä etenee koollekutsumisesta ja ohjeiden annosta kohti fasilitointia ja tilan avaamista, kunnes hiljaisuudesta, ryhmästä ja prosessista muodostuu itsessään suurin opettajamme.

Opettaessani tanssia ilman sanoja olen tunnistanut, että vaarana siinä on luisuminen behavioristiseen opettajajohtoiseen työskentelytapaan. Kun liikemaailmaa ei avata alkuun lainkaan sanoin, ohjaajan kehollisesta tavasta olla voi helposti tulla malli, jota kohti tulisi pyrkiä. Lähtökohtana työpajatyöskentelyssä oli liikeimprovisaatio koreografoidun materiaalin sijaan. Työpajassa en keskittynyt harjoitusten ohjeistamiseen ilman sanoja, vaan ensimmäisinä päivinä pidimme oikeuden suullisille ohjeille. Harjoitusten työstäminen ja niihin syventyminen tapahtui hiljaisuudessa. Sitoutuminen hiljaisuuteen ei ole päämäärä, vaan keskittynyt ilmapiiri, jonka hiljaisuus mahdollistaa.

Uusien ihmisten kanssa työskentelyn aloittaminen ja opettaminen tuntuu alkuun jännittävältä, niin kuin opetuskokemuksesta huolimatta yhä usein. Heimonen (2010, 185) kuvailee tunnetta ennen opetuksensa alkua kinesteettisesti ”viritys ihossa helisee”. Odotuksen ja jännityksen tunne kumpuaa onnistumisen hauraasta toiveesta, epäonnistumisen pelosta ja tahdosta tulla ymmärretyksi omana itsenään. Anttilan (2003) mukaan itsensä löytäminen tai itsekseen tuleminen työkontekstissa on tärkeää ollakseen aito

ylipäättään elämässä. Itsenä oleminen aidosti ja avoimesti on perusta dialogiselle suhteelle. Ainoastaan aito opettaja voi tukea aitoa kasvua toisissa. (Anttila 2003, 152 -153). Jännitystila tuntuu kehossani erityisesti opetustilanteen jälkeen, kun on aikaa todella pysähtyä kuuntelemaan kehoa. Aistimukset ovat voimakkaat ja kirjavat, ajatukset juoksevat pysähtymättä.

Istun tunnilla ensimmäisen workshopin jälkeen. Olen hikoillut liikkeessä lämpöisten valojen alla ja hiki samojen vaatteiden alla muuttuu suolaksi ja minua kylmää. Päässä surisee, hartiat ovat jännittyneet.

Vaikka ryhmän kanssa työskentelemme pääsääntöisesti puhumatta, keskusteluyhteys keskenämme Gabrielen kanssa on auki ja pulppuava. Kannustamme toisiamme ja jaamme avonaisesti onnistumisen hetket ja huolenaiheet. Kun ensimmäisen päivän jälkeen istumme kaksin aulassa Gabriele avaa keskustelun, johon lopulta kiteytyy koko prosessin luonne:

*-How are you?
-I feel heavy. The thing I am concerned is the lack of dialogue.
-Why? Do you need feedback?
-I'm worried that people have questions and they get frustrated when not knowing.*

Vastaan Gabrielen kysymykseen miksi olen huolissani dialogisuuden puutteesta, missä minun todellisuudessa olisi pitänyt vastata jälkimmäiseen kysymykseen. Gabriele jatkaa huokuen lempeyttä ja hyväksyntää koko olemuksellaan.

- The reason for the silence is that the participants will figure it out themselves.

Tämä huomio osoittautuu todeksi ja yhdeksi suurimmista rikkauksista ja hyödyistä koko työskentelytavassamme. Vastuu tuntuu jakautuvan jokaiselle osallistujalle tasaisesti. Ryhmässä jokainen on pitkällä ja kehittyy yhä keskittymisessä itselle antoihin asioihin ja teemoihin. Annamme harjoituksillamme raamit, joiden sisällä voi olla vapaa. Asioita sallitaan tehtävän itseä varten ja tämän vapauden läsnäolijat ottavat omakseen.

I'm also selfish. I want to stay inside me and enjoy this search inside myself.

Kun haen henkisen harjoituksen kaltaisen rutiinin luomista, ajatteluni on enemmän rönsyilevä kuin päämäärätietoinen ja arvottaminen minussa herää. Aiemmin samana syksynä Teatterikorkeakoulun pedagogiikan laitoksen taiteellisessa produktiossa *The School for Unforced Errors* (2012) ohjaaja Riku Saastamoinen esitteli *no can do* -tehtävälaadun. Pienryhmässä työstimme asioita, joita emme osaa tehdä ja tutkimme teemaan liittyviä häpeän tunteita. Syvennyimme tunnistamaan millaisissa tilanteissa ja millaisissa asiayhteyksissä häpeän tunne valtaa ja millaisia tuntemuksia se herättää. Ryhmässä tämä tila nimettiin häpeän kuopaksi tai häpeän kohduksi. Häpeän tarkkaileminen on herkistävää. Kun häpeän tuntemukset tulevat tietoisuuteen, niiden lähtökohtiin on mahdollista pureutua. Hyväksymällä epäonnistumisen yhdeksi olemisen tavaksi, epäonnistumisenpelko hälvenee.

Välillä puhallan. Olen häpeän montussa. Nämä ihmiset ovat antaneet aikansa meille. Täytyy toivoa, että jokainen osallistuja työstää asiat itsensä tuntuiseksi. Vastuu vapaudesta. Kysymykset vallasta heräävät voimakkaasti.

Itselleni kysymykset vallasta ovat voimakkaammillaan aloituspäivien aikana. Ajankäyttö on vallan muoto, jos se on ulkoa annettu velvoite, kuten koulumaailmassa ja vankilassa. Yhtäläillä kuin roolit ryhmän sisällä, myös valta aina sekä otetaan että annetaan. Kun voimasuhteet tapahtuvat, niiden

annetaan tapahtua joko tietoisesti tai tiedostamatta. Suullisessa reflektoinnissa kysyn avoimen kysymyksen työskentelyn aikana huomioni kiinnostavista teemoista dialogisuus sekä valta. He kuvailevat ryhmää tasa-arvoiseksi ja demokraattiseksi. Jollekin on kiinnostavaa oppia tuntemaan ihmiset kehojen kautta, puheella kun voi myös etäännyttää ja vieraannuttaa. Osallistujat kommentoivat, että yleensä äänellä peitellään epävarmuutta ja puheella luodaan statuksia. Sanat usein määrittelevät tavalla, joka on arvottava. Työpajassa ei kommentoitu tekemisiä. Eräs osallistujista kokee työskentelytavallamme olevan yhtäläisyyksiä vipassana -meditaatiokurssien rakentumistapaan. Yksi mukanaolija mainitsee hyväksi, että vuorovaikutuksellisuus on tullut pikkuhiljaa.

Eräs osallistuja huomaa, että valta näkyy konkreettisemmin ajan kontrolloimisessa rukouskellolla, minkä hän sanoo olevan hyvin lempeä tapa käyttää valtaa. Hän mainitsee samalla, että ajankäytöstä huolehtiminen on myös ryhmästä huolehtimista. Ajan ja tilan tarjoaminen luo vapautta. Yllätyn miten vähän kritiikkiä nousee tiukkoja rajoja kohtaan. Kenties ihmiset kaipaavat putoamista rakenteeseen kuin syliin, jonka tuttuus luo turvaa. Oida (2004) mainitsee, että koulutuksen tarkoitus on vapaus. Hän määrittelee, että kaikki fyysisen harjoitussysteemit on kehitetty, jotta voisi oppia miten ruumis toimii. Siten kykenee löytämään vapauden fyysisen toiminnan kautta. (Oida 2004, 110)

Rakenne johdattelee meitä harjoitteista toiseen ilman tarvetta sanalliselle ohjaukselle. Opettajan tai ohjaajan rooli muuntuu järjestäjäksi, tilan tarjoajaksi tai mahdollistajaksi. Pystyn hiljalleen itsekin syventymään harjoitteisiin huolehtimatta toisista aikuisista osallistujista tai kokonaisuudesta. Jokaisen oma työskentely kantaa. Se, mitä työpajassa ja prosessissa tapahtuu, on tapahtuakseen ilman meitä tai meistä huolimatta. Olemme koollekutsujia, fasilitaattoreita (lat. facil = helppo) ja keskitymme raivaamaan maaperää eli helpottamaan ryhmäprosessin syntyä. Jo kolmantena päivänä paine opettajuudesta on ensimmäistä kertaa poissa.

Ihmiset tekevät itse valintoja rakenteen sisällä. Meditaation luonne, ei-arvottaminen saapuu kokemukseeni opettajuudesta:

Aamulla ei tuntunut, että olen menossa opettamaan. Ei jännitystä, ei painetta onnistumisesta, ei epäonnistumisen pelkoa. Olemme laittaneet alulle jotain, joka liikkuu käsistämme ja alkaa elää omaa elämäänsä. Ihmiset ovat sitoutuneita, kiinnostuneita tutkailemaan itseään liikkeessä, hiljaisuudessa.

Mieleeni tulee jousiammuntaa zeniläisittäin opettelevan Eugen Herrigelin (2004) ajatus, siitä kuinka opettaja on oppilas, mestari aloittelija ja loppu on alku. Osallistujan pohdinta todentaa, että vähäinen puheen tarve pohjaa työtavalle, jossa jokainen valitsee tapansa ratkaista harjoitteet. Jokainen on itsensä opettaja.

Palautteen antaminen hiljaisuudessa tapahtuvasta työskentelystä on aika mutkikasta. Kun viikon aikana on vain yksi tai kaksi tuntia varattuna suulliselle palautteelle, on moni mielessä pyörinyt asia tehnyt itsensä tarpeettomaksi. Tällä en tarkoita sitä, että palautetapahtumia pitäisi olla enemmän. Jokainen osallistuja joutuu etsimään itse vastauksen kysymykseen, jota ei voi koskaan tai liian myöhään esittää. Jokin asia, mikä jäi epäselväksi, tuntui menettävän merkityksensä työskentelyn edetessä siitä huolimatta olinko ymmärtänyt ohjeet "oikein" vai en.

Suullisten ohjeidenannon merkitys korostuu työskenneltäessä hiljaisuudessa. Äänenkäyttö rikkoo hiljaisuuden ja jokainen sana tulee punnituksi. Sanojen tulee olla harkittuja ja erittäin hyvin artikuloituja. Rauhallinen tila luo itselleni tunteen, että vähempikin ääni riittää. Ääneni ei tavoita jokaista kuulijaa. Tämä ajaa kuulijan ratkaisemaan tehtävän tarkan sisällön itse, mutta kun puhetta päättää käyttää on olennaista, että viesti välittyy. Osallistuja kääntää kokemuksen positiiviseksi haasteeksi.

Ohjaajan (Eerikan) äänenkäytöstä... Joidenkin ensimmäisten päivien aikana saatuja ohjeita oli hyvin vaikea kuulla selvästi. Se aiheutti

epätietoisuutta harjoituksen ideasta esimerkkinä ristiluu-kädet kolmiyhteys. Tämäkin kuuluu toisaalta sarjaan "ymmärsin tai en ymmärtänyt mutta jotenkin tässä on nyt edettävä", mikä oli kiehtovan haastava tapa oppia.

Ohjeistamme ensimmäisen työpajaviikon päätteeksi, että seuraavalle viikolle voi kirjoittaa selkeät ohjeet paperilapulle, joita kerätään kulhoon. Nostamme lapun kerrallaan, jonka jokainen lukee vuorollaan, minkä jälkeen teemme harjoitteen. Seuraavalla viikolla tuntemukseni kiitollisuudesta ja yhteydentunnosta voimistuvat. Läsnä ovat sallimus, vastuun jakaminen ja suunnan löytyminen.

Joku on tuonut harjoitteen⁴, jossa pareittain selät vastakkain kuunnellaan toistemme hengitystä ja sen tuomaa liikettä sekä aistitaan kehon lämpöä. Osallistujan tuomassa harjoituksessa näkyy meditatiivinen luonne kuuntelemisen ja hyväksynnän kautta. Asioita ei pyritä aktiivisesti muuttamaan. Yhteisestä sopimuksesta annamme asioille aikaa tapahtua. Ilmapiiri on luottavainen ja turvallinen, kun kirjoitan:

Lämmin selkä. Onni. Kiitollisuus. Kosketus. Ihmisyys. Tälle kaikelle tulee olla aikaa laskeutua. Opettajan taakka on poissa, on vain jaettu tila, yhteinen aika. Kiitollisuus elämästä ja olemassaolosta tarvitsee hiljaisen hetken syntyäkseen. Kymmenen minuutin harjoitus venyi lähes tunnin mittaiseksi. Täällä se on sallittua. Antaa tapahtua. Matkalla kohti oleellista.

Kiireettömyys ja siitä kiinnipitäminen on yksi työpajan lähtökohtia ja perusarvoja. Vaikka päivät ovat strukturoituja, ajan rajallisuus ei ole läsnä kiireentuntuna. Emme voi puheella hoputtaa asioiden kulkua ja useimmiten käyttämissämme tiloissa ei ole kelloa näkyvillä. Turvallinen ilmapiiri sallii

⁴ Back to back: Sit or stand with your partner back to back. Listen and sense your own and your partner's breathing. Sense the temperature. Feel the movement that comes from the breath. You may follow if some movement appears. Don't try to lead it, just follow. Find an ending together

meidän ohjaajien rentoutua, jakaa yhdessä koettua. Ohjaajien olemus ja tunnetilat ovat näkyviä osallistujille, kuten alla kaksi kokijaa kuvaa.

Pedagoginen turvallisuus on sana, joka mielestäni kuvaa työpajan ilmapiiriä. Se on myös sana, jonka voi katsoa olevan keskeinen osa hiljaisuudessa tapahtuvassa työskentelyssä. Ohjaajan olemuksesta etsii pakostikin ensimmäisten päivien aikana merkkiä turhautumisesta tai muusta negatiivisesta tunnetilasta etenkin silloin kun itse kokee tehneensä jotakin "väärin". Sydämellinen hymy siinä tilanteessa sulattaa epävarmuuden ja antaa rohkeutta etsiä itse parasta tapaa liikkua. Ohjaajan (Gabrielen) toteamus "If you just be yourselves it is even much" sanallisessa palautetilanteessa vahvisti sen tuntemuksen mikä oli hiljaisuudessa syntynytkin.

I'm pleased how Eerika and Gabriele are leading the workshop. They have a smile on their face that gives the impression of "It's ok, everything is fine, you are safe, don't worry." They are showing an example how to be and the rest of the group follows. What I mean is that they can teach just by being there the way they are.

Jaettu ohjaajuus, vastuu ja suunnittelutyö on antoisa tapa toimia ja jakaa osaamista ja kokemuksia. Kahden fasilitaatorin läsnäolo jo itsessään vie pois mallioppimisesta, jonka vaaran tiedostin hiljaisuudessa piilevän. Kokija kuvaa.

Sekin on hyvä, että ohjaajat ovat erilaisia. Kaikilla on oma tapansa olla hiljaisuudessa. Jos ohjaajia olisi vain yksi, niin ehkä hänen tapansa olla olisi silloin enemmän malli. "Silent sharing" -hetket toimivat valtavan voimakkaina yhteishengen luojina, ja myös sen vahvistajina, että kaikki meni tosi hyvin. Oli mukava lopettaa päivä tuntematta epävarmuutta omasta panoksesta.

Eräs mukanaolijoista kertoo kokemuksestaan, että kaksiviikkoisessa työpajassa on luisteltu pinnalla. Erinäiset harjoitteet, joita osallistujat ovat jakaneet, ovat olleet kiinnostavia kokeiluita, joissa oli melko tarkkaan rajattu ajan käyttö ohjeidemme mukaisesti. Aika sekä puhumattomuus eivät sallineet sillä hetkellä osallistujien tuomien harjoitteiden työstämistä pidemmälle.

Tämä on ehdottomasti seikka, johon tulevaisuudessa tulee kiinnittää huomiota, jotta aito demokratia voi tapahtua. Itselleni myös valkeni, että osa liikekokeiluista ei toiminut ja niiden muokkaaminen tai niistä kiinnipitäminen varmasti saattoivat tuntua hapuilevalta pinnalla liikkumiselta.

Työpajan päätyttyä jatkamme pienemmässä tilassa pienemmällä ryhmällä, mikä verottaa ryhmän energiaa. Luonnonvalo paljastaa tilan jokaisen nurkan ja teatterivalojen mahdollistama turvallinen hämäryys on poissa, mikä tuntuu monelle meistä hieman raadollisemmalta, armottomalta.

In a way it's disappointing that so many people are not continuing with us, but I'm happy of all the people that are.

On tapahtunut muutos, johon koetamme sopeutua ja hyväksyä. Työstämme liikepolkuja ja teemme pariharjoituksia. Menemme iholle, kohti fyysistä kosketusta. Työskentelyyn tulee mukaan hellyys, herkkyys, aistillisuus ja sukupuolisuus, mikä on perinteisesti ristiriidassa hengellisen elämän kanssa (ks. Goenka 2002, Kassila 2011, 246; Yogananda 2006, 264). Maallisia aistillisia reittejä saamme kuitenkin kokemuksia pyhän kosketuksesta ja toiseen sulautumisesta.

Kun ensimmäisenä päivänä uudessa tilassa annan ohjeita, tehdessä on todella haastavaa olla tietoinen omista aistimuksista. Olen kiitollinen ajasta, jonka niin moni työskentelylle suo. Paras palaute on se, että joka aamu paikalle saapuu ihmisiä. Työpajan ryhmä oli alkanut ryhmäytyä ja nyt jotain on muuttunut. Osallistuja kuvaa tuntemuksiaan Mimic Method -harjoitteen aikana. Vastuu ryhmästä ja sen toiminnasta koskettaa meistä jokaista.

I admit it's difficult to stay with a spider's leg. It doesn't inspire me. It doesn't have a motor. It just is. So I have nothing to do. I just am. I feel disappointment in the air. I hope no one leaves the group just because the work might not feel good all the time. I think it's good not to feel

good all the time. It makes visible the flux of things. The good things feel even better.

Hiljaisuudessa ohjaaja voi vaikuttaa tunnin dynamiikkaan vaikuttamalla aikaan rajaten harjoitusten kestoja. Tiukemmin rajattu aika tuo uuden dynamiikan. Harjoituksesta tulee hauska leikki. Moving the Silence -improvisaatorakenne alkaa syntyä ja hapuilee muotoaan. Harjoitteet kulkevat löyhästi mukana ja vapaa improvisaatio ottaa tilaa. Oloni on typerä ja väsynyt, levoton ja pelokas. Improvisaatio tuntuu perusimprovisaatiolta ja spirituaalinen työskentelytapa tuntuu häilyvän yhä kauemmaksi. Kirjoitan kokemuspäiväkirjaan, että tarvitsemme tarkempia rooleja improvisaatio-osioon. Kun epätoivoisesti työskentelee kohti ykseyttä, se pakenee.

Olemme pyytäneet ihmisiä tuomaan ehdotuksia Moving the Silence -improvisaatorakenteeseen, joka on hahmotelma siitä mitä helmikuussa yleisölle avoimissa tilaisuuksissa tulee tapahtumaan. Ruokatauolla päädyimme Gabrielen kanssa keskustelemaan puhuen, mikä ei ole reilua eikä osoittaudu hyväksi käytännöksi. Päätämme pikaisesti lyödä lukkoon esityksen rakenteen antamatta osallistujille todellista mahdollisuutta vaikuttaa. Astumme ikävästi sen mukanaolijan varpaille, joka oli valmiiksi suunnitellut iltapäivän rakenteen. Työstämme hänen rakenne-ehdotuksensa läpi, mutta osallistujalle jää syystäkin tunne, että ehdotuksia on kerätty ainoastaan kuriositeettina, eikä todellista vaikutusmahdollisuutta tarjottu. Annamme Gabrielen kanssa pelon johdattaa päätöksentekoprosessia.

Gabrielella on ollut alusta asti selkeämpi suunta valitsemisissaan harjoituksissa ja minä olen kokeillut useaa eri lähestymistapaa. Lukittuun rakenteeseen on luontevasti valikoitunut Gabrielen usein toistettuja harjoitteita. Egoni herää, koen epäonnistumista tavassani työskennellä. Olo on harmillinen ja haikea. Saavutimme prosessin kriisiytymispisteen. Illalla puhumme pitkään. Ymmärrämme molemmat varmasti mitä kohti emme halua mennä ja otamme

opiksemme. Kiinni pitäminen ja ohjailu eivät istu kovin hyvin ympäristöön, joka on tullut luoduksi.

Myöhemmin poistumme eräistä harjoituksista Gabrielen kanssa sovitusti alkumeditaation jälkeen ja ryhmäläiset jäivät työstämään kaarta keskenään. Osallistujat kokivat kyseisen harjoituskerran voimakkaana ja kirkkaana.

We prepare the space without Gabriele and Eerika. We do it well and I see Jyri has taken a clock and he is in charge of the bell.

Oli aika astua taakse, antaa todellisen ryhmäprosessin tapahtua. Löysimme fasilitaattoreina suunnan mitä kohti kulkea, pelottomasti kohti jaettua. Kesken prosessin ymmärrän, ettei teoksen rakenteella ole väliä. Olemme jo saavuttaneet kokemuksen pyhydestä ja vahvasta yhteydestä. Ei ole mitään näytettävää, voimme ainoastaan jakaa kokemuksen.

Anttilan (2010, 146) mukaan kuvitellut rajat ovat usein mielen asettamia ja itseään sekä ympäröivää maailmaa voi muuttaa käytännön kautta refleктоimalla ja toimimalla. Harjoitusprosessin aikana kävin katsomassa erään teatteriryhmän esityksen läpimenoa. Ennen läpimennon alkua teatterisalissa oli rempseä tunnelma, kuka avasi ääntään, kuka kävi läpi tekstiään, kuka juoksi vessaa tai hakemaan kahvia. Joku lämmitteli, toinen tarkisti tarpeistonsa asemat. Juuri sellaista kuin teatterin takahuoneessa mielikuvissa on. Katselin näyttelijöiden vauhtia ja huulen heittoa salaa ihailen, mutta onnellisena siitä, että olimme onnistuneet luomaan Moving the Silence -ryhmän kesken ilmapiirin, jossa ei todellakaan tarvitse ponnistella ollakseen ryhmässä hyväksytyt taikka oikeanlaiset. Henkilökohtaisesti koin, että ryhmän jäsenten kesken rakentui eräänlainen ideaalimaailma. Löysimme kunnioittavan, demokraattisen ja levollisen tavan olla maailmassa.

DOKUMENTAATIO ESITYKSESTÄ MEDITATIIVISENA KOKEMUKSENA

Työpajaan osallistuja, jolla ei ole mahdollisuutta jatkaa työskentelyä kanssamme, liittyy mukaan erääseen aamumeditaatioon ja jää harjoituksiin seuraamaan rakenteellista improvisaatiotamme. Sen jälkeen puramme kokemuksia viikon varrelta tapamme mukaisesti suullisesti. Katsoja kertoo kokeneensa kuinka puiden kohtaamisessa on voimaa, joka tuntuu dramaattiselta tai järkyttävältä. Tekeminen kauttaaltaan näyttää henkilökohtaiselta ja seuratessa tulee sellainen olo, että saako tätä katsoa. Vahva yhteys tekijöiden välillä säilyi. Hän miettii, että mikä voima noita liikuttaa. Saako tätä katsoa -lause ja sen herättämä tietoisuus kulkee meidän fasilitaattoreiden mukana. Ovathan kaikki käppyräpuut turvassa arvostelulta?

Saako tätä katsoa johtaa kysymykseen saako tätä näyttää. Meditaatio on henkilökohtainen ja sen voi jakaa ainoastaan jakamalla itse harjoituksen. Ovella Henri ottaa yleisön vastaan antamalla heille meditaatio-ohjeet ja luvan laittaa silmät kiinni milloin vain esityksen aikana. Näin kokemuksessa on jakamisen mahdollisuus. Vipassanan opettaja S.N. Goenka (1998) luennoi meditoimisen näyttämisestä julkisesti: ”It is shocking to make an exhibition of our meditation; this is against Dhamma.” Vipassana meditaatiota tulisi pitää yllä harjoittamalla kaksi tuntia päivässä ja mieluiten samassa paikassa. Jos kuitenkin joutuu joskus meditoimaan kulkuvälineissä tai muissa julkisissa paikoissa, meditaatio tulisi tehdä silmät auki. ”The moment you close your eyes in public you are making a show for others.” Silloin viesti on, että katsokaa, olen suuri meditoija, ja jopa matkustaessani meditoin! Dhamman eli luonnonlakien esille laittaminen tarkoittaa Goenkan mukaan, ettei ole ymmärtänyt dhammaa. Jos dhamma on läsnä, miksi siitä pitäisi tehdä numero? Olemisen tavan tulisi riittää kertomaan, että on hyvä ihminen. Vaikkakin nämä ovat pieniä yksityiskohtia, ne ovat tärkeitä, sillä hiljalleen

ihminen voi epähuomioissaan ajautua yhä kauemmas totuudesta. (Goenka 2002, 166 -167).



Valokuva Miso Macura

Eräs katsoja tiivistä kokemuksensa esityksen jälkeen sanomalla, että esitys antoi tilaisuuden kokea meditatiivista, hengellistä maailmaa sellaisillekin ihmisille, joilla ei ole muuta omaksi koettua paikkaa sitä kokea. Taiteen läsnäolo työskentelyssä salli meille vapauksia ja erotti työskentelymme lahkoista tai tietyistä filosofioista. Säveltäjä Richard Wagner kirjoittaa esseekokoelmassaan *Religion and Art* (1994, 213), että kun uskonnosta tulee teennäistä, taiteella on mahdollisuus ylläpitää uskon henkeä.

Taiteellista vapautta olen käyttänyt alla olevaan dokumentaatioon *Moving the Silence* -esityksestä, jonka tarkoituksen on välittää näkökulma siitä, miten meditaatio esityksen lähtökohtana välittyy kokemuksellisesti katsojaan. Olen yhdistänyt liikekieli.com -sivuston kritiikin (ks. liite 3), erään taideopiskelijan esitysanalyysin sekä yhden katsojakokemuksen. Tekstit ovat syntyneet

pyytämättämme. Dokumentaatiossa olen sulauttanut kolme eri katsantakulmaa, kristillisen, taidepedagogisen ja autenttisen liikkeen yhdeksi kertomukseksi. Kolmen katsojan kokemukset eivät ole koko totuus esityksestä. Hiljaisuus, meditaatio sekä vaativa esitysmuoto ovat epäilemättä aiheuttaneet myös sellaista ihmettelyä, kyseenalaistamista ja turhautumista, jota alla olevasta kuvauksesta ei käy ilmi. Valitettavan usein tällaiset palautteet jäävät työryhmältä kuulematta. Oma kädenjälkeni näkyy painotuksessa poimia teksteistä yhteydet meditaation kokemiseen. Olen myös yhtenäistänyt tekstien aikamuodot helpottamaan lukukokemusta:

Ovella pastori puhuu hiljaisuudesta, siitä, mitä se voi olla ja miten sen voi esimerkiksi määrittää. Hän pyytää yleisöä sulkemaan silmänsä ja kuuntelemaan mitä tapahtuu ulkopuolella ja mitä itsen sisällä. Tunnen kasvavan etäisyyden ympäröivään puheeseen ja käännyin sisäänpäin.

Jo ennen esittelyään pastori pyytää meitä aloittamaan hiljaisuuden, jonka tulisi jatkua kunnes esitys on päättynyt ja olemme tulleet ulos tilasta. Kengät jätetään salin ulkopuolelle. Alussa ja esityksen kestäessäkin voisi pitää silmät suljettuna. Hiljaisuuden vallitessa kävelemme sisään mustaan tilaan, jossa on meille katsojille lattialle aseteltu tyynyjä ja muutama tuoli ympäri tilaa istumista varten.

Sali on lähes pimeä. Mustan lautalattian päällä istuu joukko miehiä ja naisia ympäri salia meditoimassa ympyrämuodostelmassa jättäen tilan keskelle tyhjän kohdan. Heitä on ehkä kahdeksan. Katsojat hakevat paikkansa esiintyjien takaa. On aivan hiljaista. Huoneessa on rauhallinen ja hyvä tunnelma. Hiljaisuutta kestää omalta arvioltani noin 10 minuuttia eli esitys alkaa hiljaisuuden meditaatiolla niin esiintyjillä kuin myös meillä katsojilla. Näen pariskunnan istumassa meditaatioasennossa ja pitelevän toisia käsistään. Esiintyjät eivät liiku ja katsojatkin ovat hyvin paikallaan. Se luo jonkinlaisen pysähtyneisyyden tilan huoneeseen. Ääniäkään ei kuulu muuta kuin

lamppujen pientä hurinaa, vieruskaverin vatsan murinaa ja luiden rouskeen asentoa vaihdettaessa, on todella hiljaista.

Esityksen aikana alan ajattelemaan omaa kulttuurista, koulutuksellista sekä ammatillista taustaani ja sitä, millainen paikka erityisesti hiljaisuudella niissä on. Tarvitsen näitä johtolankoja ylittämään sen etäisyyden itseni ja esityksen välissä, mikä perustuu meditatiivisiin tapoihin lähestyä taidetta, minulle vierasta asiaa.

Ringissä istuvat meditoivat esiintyjät istuvat liikkumatta. Ainakin osalla on malja edessään. Suljen silmäni. Tuntuu, ettei kuulu pitkään aikaan mitään. Tämän pysähtyneisyyden rikkoo tai oikeastaan avaa rukouskello, joka saa meidät taas takaisin tähän hetkeen. Sitten kuulen pienen naksahduksen. Näen kuinka ilma väreilee utuisena. Olen vihreässä lehtipuumetsässä, jossa on pensasmaista tiheää kasvustoa. Vihreän eri sävyt näyttävät kauniilta ja rauhoittavilta. Kuulen korvissani lintujen viserrystä, vaikka en usko, että sitä oikeasti mistään kuuluu. Näen puiden keskellä aukion, joka on täynnä ihania kukkia. Taas kuuluu naksahdus. Kun avaan silmäni, huomaan, että salin yhdessä päädyssä istuu vihreään pellavatakkiin pukeutunut mies, joka sommittelee ikebana-asetelmaa hennon vaaleanpunaisista tulppaaneista ja tummanvihreistä lehdistä. Alustana on neliskulmainen musta vati. Uskon, että kuulemani naksahdukset tulivat hänen saksistaan.

Vihreä lehtimetsä häviää silmistäni. Kuulen jonkinlaista rahinaa. Näen kuinka ensimmäinen meditoija rupeaa liikehtimään. Hän vierittää vüittansa pois päältä ja liikuttelee varovasti, hitaasti tunnustellen käsiään. Hän alkaa ryömiä eteenpäin ja nousta hallituin liikkein ja näyttää samalla sekä raskaalta että kevyeltä. Pian hän liikuttelee käsiään ja jalkojaan aina vain kevyemmin. Toinen meditoija alkaa liikehtiiä. Hän käpertyy sikiöasentoon, josta rupeaa avaamaan

jäseniään kuin hitaasti avautuva ruusunnuppu. Hänen liikkeensä ovat hyvin kauniita ja pehmeitä. Hän kohottautuu kokonaan jaloilleen ja liikkuu koko ajan höyhenenkevyesti pienellä alueella. Kaksi liikkujaa kohtaa toisensa. Yksinkertaisesti nuo kaksi ihmistä ovat tietoisia ja uteliaita toisistaan.

Liike tuntuu todella suurelta tämän pysähtyneisyyden jälkeen, vaikkakin liikkuminen alkaa todella pienestä. Ihmiset ovat vielä todella keskittyneitä itseensä ja omaan liikkeeseensä, mikä tekeekin näistä pienistä liikkeistä todella intensiivisiä ja mielenkiintoisia. Heillä kummallakin on jokin oma liiketehtävä. Heillä on silmät kiinni. Heidän käsiensä tuntemuksen voi aistia heitä katsoessaan.

Koko esityksen ajan esiintyjillä on todella vahva intensiteetti tekemisessään. Liikkeet eivät ole monimutkaisia tai temppumaisuudellaan häikäiseviä, vaan niissä on jotain muuta vangitsevaa ja tunnelman ylläpitävää. Oikeastaan liikemateriaalilla ei ole suurtakaan merkitystä esityksen kannalta, koska esityksen merkitykset ovat jossain muualla kuin heidän tekemisensä tietynlaisissa liikkeissä. Ne ovat esiintyjien sisällä, siinä heidän läsnäolon tavassaan, joka luo liikkumisesta mielenkiintoista ja vaikuttavaa. Meditoinnin vaikutus näkyy mielestäni hyvin selvästi oikeastaan jokaisessa esiintyjässä, siinä miten he ovat läsnä omassa kehossaan ja sen kautta liikkuvat ja ovat tilanteessa.

Kuulen veden solinaa. Lähelläni istuva meditoija näyttää huuhtovan käsiään edessään olevassa maljassa, pudottaa viittansa ja rupeaa avautumaan. En tiedä peseekö hän tässä pois jotakin tahraa menneisyydestään, mutta noustessaan varovaisesti, hän yhä kevenee ja liikkuu kepein varmoin askelin taitavasti ja hallitusti käsiään ja jalkojaan kohotellen. Samalla muut esiintyjät ottavat vierestään kulhon, joka sisältää jokaisella erilaista materiaalia. Jollain on multaa,

jollain vettä tai kivi. He tunnustelevat näitä elementtejä hetken aikaa ja antavat materiaalin luonteen tulla heidän kehoonsa ja tämä saa heidät liikkeelle tilaan. Esiintyjissä tapahtuu metamorfoosi eli muutos itsestä täksi elementiksi. Esiintyjät hyvin selvästi tunnustelevat hetken, miltä tämä materiaali tuntuu heissä ja minkälaista liikettä ja muutosta se saa aikaan heissä. Oletan että niissä maljoissa on kuvaannollisesti kunkin henkilön murheet ja taakat, joista he vapautuvat. Lopulta kaikki meditoijat ovat nousseet ja liikkuvat yksin ja erillään toisistaan ja katsomatta toisiaan. Ajattelen, että he ovat kuin yksin yhdessä. Se tuntuu minusta hyvin surulliselta.

Kaiken tietämykseni ja kokemukseni varassa näen autenttista liikettä, ilmaisullisen liikeimprovisaatioharjoituksen, jonka tapahtumista todistan osana esitystä. Todistan osallistujat aistimassa heidän sisäisiä keho/mieli -prosessejaan, tunnistaen heidän intuitiivisia impulssejaan and seuraten heidän ilmaisevaa liikettään. Mikään ei ole ohjattua tai ennustettavaa heille. Olennaisena osana autenttista liikeharjoitusta liikkujat ovat passiivisesti tarkkailtavina – heidän tarkkailijoinaan olemme me, esityksen yleisö.

Omassa katsojakokemuksessa muutokset tulevat hyvin selkeästi myös omaan kehoon, koska muutoksen reitti ja tapa on meille esitelty hyvin selkeänä. Huomasin itsenikin mieltävän, miltä tuntuisi liikkua kuin vesi tai millaista olisi liikkua kuin kivi. Katsojana ja esityksen kokijana minulle tapahtuu osittain samaa kuin esiintyjillä, saan kehollisia kokemuksia siitä, millaista on tuntea muutos kehossa. Ei pelkästään näköhavainnon kautta, mutta myös oman kehollisen ja kinesteettisen kokemuksen kautta.

Kokemuksen saamiseen vaikuttaa paljon varmasti myös se, että olen katsojana asettunut hyvin lähelle esiintyjä, olen melkein samassa piirissä heidän kanssaan. En ole erillinen sivusta seuraaja, vaan

mielestäni aktiivinen esityksen kokija ja jollain tasolla myös osallistuja. Sillä on suuri vaikutus, miten yleisö on suhteessa esiintyjiin ja miten esiintyjät suhtautuvat katsojiin. Tällä kertaa tunnen vahvasti kuuluvani esitykseen, enkä ole katsomassa esitystä pelkästään ulkopuolisena. Vaikka kukaan ei ota minuun suoraa katsekontaktia tai muunlaista suoraa kontaktia, tunsin yhteyden. Jokainen esiintyjä on myös omassa tilassaan, eikä muihin esiintyjiin oteta esimerkiksi paljoa katsekontaktia. Heidän läsnäolonsa on mukana jollain muulla tasolla kuin suorassa kontaktissa. Tässä kohtaa tunsin meditaation läsnäolon, sen voiman ja energian, minkä se antaa. Voisin sanoa, että esitys on minulle myös meditaatio.

Kaikki muutkin meditoijat avautuvat kuorestaan ja tanssivat kukin taakkaansa keveämpänä omalla paikallaan. He hymyilevät lempeästi toisilleen ja ovat kaikki yhdessä onnellisen näköisiä ja heidän kasvonsa loistavat. Yksin yhdessä muuttuu kaikki yhdessä. Vain yksi meditoija istuu koko esityksen ajan paikoillaan samassa asennossa tyyni ilme kasvoillaan. Ehkä hänen rukoustensa malja ei ole vielä täyttynyt puhdistumiselle. Kristinuskossa meillä sanotaan rukouksesta, joka minulle on meditaatiota, että kun rukouksen malja on täynnä, saamme vastauksen.

Tilanne rauhoittuu yhteiseen T'ai Chi liikkeiden unisonoon. Esiintyjät liikkuvat ryhmänä ja valot himmenevät pikkuhiljaa, kunnes on täysin pimeää. Lopuksi istumme pimeässä ja kuuntelemme musiikkia. Se rauhoittaa tilan ja katsoja saa vain kuunnella rauhassa lempeää musiikkia. Valot syttyvät, esiintyjät ovat palanneet omille lähtöpaikoilleen istumaan ja meditoimaan. Yleisö saa lähteä kaikessa hiljaisuudessa ulos.

Hiljaisuudelle jää tarpeeksi aikaa. Ajatukseni eivät koko aikana liikkuneet muualla kuin tässä esityksessä ja siitä tulevista tunteista

sisälläni. Koskaan tunti ei ole kulunut näin nopeasti. Kirkkaasti valaistu lootusikebana on todella vangitseva. Esitys on ohi ja minulla ei ole mitään sisäistä impulssia jättää tätä tilaa, päinvastoin tahdon jäädä tarkkailemaan. Tyyni keho, arvostelusta vapaa mieli. Tunnistan kinesteettisen vastaukseni tälle tilalle – tilalle, jonka täyttää hiljaisuus.

Esityksen jälkeen itselläni on hyvin seesteinen ja rauhallinen olo, kevyt ja rentoutunut. Minäkin taisin hymyillä onnellisena. Mielestäni esitys oli meditaatio, mutta se oli myös ihan selkeästi esitys. Meditaation jälki näkyi selvästi esiintyjissä, heidän tavassaan olla tilanteessa ja myös tietynlaisessa välittömyydessä. Koin, että he eivät esittäneet mitään, vaan olivat ja kokivat asiat suhteellisen aidosti omina itsenään. Sen vuoksi esitystä oli mielenkiintoista ja myös helppoa katsoa.

Kokemus oli ainutlaatuinen. Olin ihan sanatton koko lopun päivää. Luulin nukkuvani hyvin yöllä, mutta alitajuntani työskenteli koko yön ja valvoin paljon. Näin aiheeseen liittyviä unia, jos nukuin. Esityksestä olen varmasti ymmärtänyt vain osan tai ehkä vain itselleni tarpeellisen. Olisi ollut jännittävä kuulla muiden läsnä olleiden mielipiteitä. Olisin halunnut katsoa esityksen vielä toiseen kertaan.

Viitteet autenttiseen liikkeeseen muodostuivat sidokseksi esityksessä, joka pohjaa meditatiivisiin työtapoihin taiteessa. Epäilemättä autenttiset liikeharjoitteet ovat meditatiivisia luonnostaan. Sen peruseriaate on katsoa ilman minkäänlaista tuomitsemista, arviointia tai tulkintaa. Mutta onko tuomitsemiselle, arvioinnille tai tulkinnalle tilaa, kun harjoitus on tuotu näyttämölle? Ja miten katsojan kokemus muuttuu, jos hän on tuomitsematta, arvioimatta ja tulkitsematta?

VIIMEISET HITAAAT

*If it's the last dance
Dance backwards.*

- Bo -

Kaksi kuukautta esitysten jälkeen kohtaamme Gabrielen kanssa Teatterikorkeakoululla. Haemme tutun rutiinin mukaisesti meditaatioalustat ja viltit varastosta. Palaamme perusasioihin vierekkäin. Elämä on alati muuttuva aaltomainen virtaus, ja nyt kuohuntavaihe on hetkeksi ohi ja pinta on tyyni. Istumme alas tietoisina toisistamme ja toisen läsnäolon antamasta tuesta tämän aamun henkiseen harjoitukseen. Ristin jalkani ja yhtälailla myös käteni löytävät reitin tuttuun asentoon. Hengitän sisään. Hengitän ulos. Toistuvasti yhä uudestaan. Minulla ei ole mitään muuta kuin tämä hetki ja juuri tämä sisäänhengitys.

Moving the Silence -työskentelytavassa loimme raamit hiljaisuudessa olemiseen ja pyrimme löytämään taiteellisia keinoja ylläpitää henkistä harjoitusta. Aikatauluttaminen, läpinäkyvyys ja avoimuus sekä yhteisen toimintakulttuurin luominen vähensivät puhumisen tarvetta ja edesauttoivat hiljaisuuden läsnäoloa. Hiljaisuus mahdollisti paljon taiteellisessa ympäristössä ja taiteellinen ote tekemiseen avasi henkistä harjoitusta. Tanssi on yksi murre muiden liikettä ja hiljaisuutta tutkailevien menetelmien joukossa. Rakentaen hiljaisen kulttuurin pedagogi vaikenee jättäen tilaisuuden itseoivaltamiselle. Hiljaisuus osoittautui dialogiseksi tilaksi, joka antaa paikan hiljaisemmillekin ihmisille. Avautuu tila, jossa asiat voivat näyttäytyä sellaisinaan.

Lähtökohtanani henkisessä harjoituksessa on mennä kohti yhteyden kokemista ja itsestä luopumista. Kokemukseni mukaan harjoitus muuttuu henkiseksi yksinkertaistamalla ja luopumalla päämääristä sekä mielen hiljentämisellä toiston ja pitkästyksen kautta. Tällaiseen ei voi ketään pakottaa, vaan henkisyys elonehto on vapaassa tahdossa. Kehollisin kokemuksin voi luoda pohjaa ykseyden vastaanottamiselle, mutta jos astuu sitä kohti, se kavahtaa. Voi vain olla avoin ja herkkänä, kun se hiipii. Hetkittäin ykseyden kokemus laskeutuu luoksemme. Keskittyminen ja kunnioitus raottavat tilaa pyhälle, joka on yllättäen usein läsnä. Pyhä ja hiki viihtyvät kosketuksissa.

Jokaisen itse luoma liikerutiini henkisen harjoituksen pohjana sai itsekritiikin heräämään. Myös yksityiskohtien mieleen tallentaminen oli haastavaa. Ulkoapäin annettu muoto ei olekaan vankila, vaan turvaverkko.

Puhumattomuus esti joidenkin kiinnostavienkin seikkojen työstöä pidemmälle. Toisaalta se myös karsi paljon rönsyilyä ja piti meidät tiellä. Hiljaisuuden ei tarvitse olla itseisarvo tai pakkomielle, joka ei välttämättä vie ryhmää eteenpäin. Ryhmätyöskentelyssä tulee antaa aidosti huomiota ja aikaa ihmisten ehdotuksille, ettei niitä kerätä vain kuriositeetteina. Demokratiassa osallistujilla on todellista valtaa vaikuttaa.

Hiljaisuus voi myös alkaa sanella omia hiljaisia sääntöjä, jotka saattavat tuntua rajoittavilta, kenties jopa ahdistavilta. Hiljaisuudessa työskentely vaatii jatkuvaa keskittymistä, itsensä haastamista, kykyä odottaa ja sietää tietämättömyyttä sekä kykyä harjoittaa ongelmanratkaisutaitoa. Hiljaisuudessa työskennellessä tulee ottaa huomioon kuinka ylläpitää leikkisyyttä, iloa ja keveyttä kantavana voimana purkamalla avoimesti kirjoittamattomia sääntöjä pitkin prosessia.

Ihminen voi pahoin, ellei hän ilmaise itseään. Prosessin aikana maailmankatsomus siitä, että kaikilla on oikeus tanssiin, toteutui todella.

Kokemus jaetusta suunnitteluprosessista ja fasilitoinnista oli kannattelevaa ja voimaannuttavaa. Opettajuudesta ja siihen liittyvästä vastuusta ja onnistumisaineesta luopuminen oli vallankumouksellista. Sain kokemuksen siitä, kuinka koollekutsujana voi myös levätä ryhmäprosessin pyörteessä ja luottaa, että oikeat asiat ovat tapahtuakseen. Pystyin syventymään itsenäisesti niin meditaatioon kuin liikkeellisiin harjoitteisiin. Ymmärrän löytäneeni yhden itselleni läheisen ja soveliaan tavan toimia taiteen kentällä toteuttaen henkistä puolta. Yhteistoiminnallisuus, yksilön vapaus, keskittyneisyys ja kunnioitus ovat pedagogisia arvoja, joita haluan vaalia. Hiljaisuus hioi ryhmän yhteen ja kokemani mukaan antoi jokaiselle tilaa olla itsensä. Opettajuuteni menee yhä dialogisempaa suuntaan ja kokemusten jakamisesta on tullut tiivis osa tapaan toimia opettajana. Kuljen kohti läpinäkyvyyttä.

Tanssimaailman rinnalla olen saanut kosketuksen suomalaiseen peruskoulusysteemiin osana kasvatustieteen kandidaatin tutkintoa taide- ja taitopainotteisessa luokanopettajakoulutuksessa. Harjoitteluiden yhteydessä elin mukana peruskoulujen hektistä arkea, jossa tiukkaan aikataulutettujen oppituntien väleissä muun ohella selviteltiin oppilaiden välisiä kahnauksia. Meditatiivisten harjoitusten ja soveltavien käyttötapojen tuominen osaksi jokapäiväistä toimintaa peruskouluissa muokkaavat oppimiskulttuuria väistämättä. Toivoakseni tämä on arkea tulevaisuuden kouluissa ja sellaisessa olen mielelläni mukana.

Työskentelytapa tarjosi tuhdin ryhmätuen meditaatiolle ja henkiselle harjoitukselle, mistä tunnen suurta etuoikeutusta. Koin, että loimme eräänlaisen ideaalimaailman. Kunnioittavan, tasa-arvoisen ja levollisen tavan olla ihossa ja maailmassa. Prosessin jälkeinen aika haastoi tarkastelemaan omaa arvomaailmaa, ajankäyttöä ja sitoutumista hengelliseen elämään. Tunnin meditaatio poikkeuksetta harjoitusten alussa tuki mielenlujuutta ja yhdisti ryhmää. Istuminen toimi kollektiivisen instrumentin virittäjänä ja sai meidät puhumaan samaa sanatonta kieltä. Meditaatio tulee olemaan läsnä

taiteellisessa toiminnassani ja tanssi osana henkistä matkaani. Ristiriitani meditaation näyttämisestä lavalla ratkeaa taiteellisin keinoin, joilla meditatiivisuuden voi välittää näyttämättä itse meditaatiota. Hiljentyminen osana liikkeen syntymistä, suunnittelutyötä, opetusta, tutkimista, ryhmäprosessia ja kirjoittamista tekee ainoastaan hyvää. Edellyttäen, että ihminen on kyllin eheä tulemaan hiljaisuuden paljastamaksi. Totuus ei ole sanoissa, vaan henkilökohtaisessa kokemuksessa. Kokemusta ei voi siirtää toiselle, mutta se voi olla jaettavissa.

Olen lähestynyt spiritualiteetin ja taiteen dialogia nöyränä, paljain varpain, hauraasti tunnustellen. Opinnäytetyö on ollut todellista tutkimista. Tutkimuksen tekeminen on vahvistanut jnanaa, tiedon joogaa. On kuitenkin aika lakata kirjoittamasta ja puhumasta. Laskea käsistä, luopua ja hyväksyä. On aika elää arvot todeksi ja hiljentyä. Hiljaisuudessa koettu pakenee sanoja. Hapuillessani sanoja kohti, mutta ne näyttäytyvät itsepäisesti erilaisena kuin liike sisällä. Hetki on alati muuntuva. On ollut ilo kurotella. Miettiessäni mitä on kehollinen hiljaisuus tai hiljainen keho, huomaan, että hiljainen kasvualusta ei tuota hiljaista kehoa. Hiljaisuudessa kehosta kajahtaa; keho laulaa sitä laulua, joka sen sisällä soi. Hiljaisuus antaa ruumiille äänen.

LÄHTEET

Aamenesta öylättiin. Kirkon sanasto.

<http://www.evl2.fi/sanasto/index.php/Etusivu> (18.5.2013).

Anttila, E. 2003. *A Dream Journey to the Unknown: Searching for Dialogue in Dance Education*. Helsinki: Yliopistopaino.

Buckwalter, M. 2010. *Composing while Dancing: An Improviser's Companion*. Madison, WA: The University of Wisconsin Press.

Gannon, S. & Life, D. 2002. *Jivamukti Yoga: Practices for Liberating Body and Soul*. New York: Ballantien Books.

Goenka, S.N. 2002. *For the Benefit of Many: Talks and Answers to Questions from Vipassana Students 1983 -2000*. Mumbai: Minal Enterprises.

Goenka, S.N. 1998. *Let the Dhamma Glow in its Purity Dhamma to Spread - luento*. Teoksessa Goenka, S.N. 2002. *For the Benefit of Many: Talks and Answers to Questions from Vipassana Students 1983 -2000*. Mumbai: Minal Enterprises.

Goenka, S.N. 1987. *The Discourse Summaries. Talks from a ten-day course in Vipassana Meditation*. Igatpuri: Vipassana Research Institute.

Hart, W. 1987. *esipuhe teoksessa Goenka S.N. 1987. The Discourse Summaries. Talks from a ten-day course in Vipassana Meditation*. Igatpuri: Vipassana Research Institute.

Hawkins, A. M. 1991. *Moving from Within: A New Method for Dance Making*. Pennington: A cappella books.

Hawkins, E. 1992. *The Body is a Clear Place, and Other Statements on Dance*. Princeton: Princeton Book Company Publishers.

Hay, D. 2000. *My Body, the Buddhist*. Middletown: Wesleyan University Press.

Heimonen, K. 2010. Sukellus liikkeeseen: liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä. Helsinki: Painotalo Miktori.

Hellström, M. 2008. Pedagogiikkaa ja koulupolitiikkaa.
<http://pedagogiikkaa.blogspot.com/2008/10/ilon-pedagogiikka-osa-i.html>
(19.5.2013).

Herrigel, E. 2004. Zen in the the Art of Archary. London: Penguin Books.

Koski, T. 2005. Juoksemisen filosofia. Tampere: Yliopistopaino.

Kassila, T. 2013. Luento meditaatiosta Teatterikorkeakoulussa 7.5.2013.

Kassila, T. 2011. Bhagavad-Gita: Jumalainen laulu. Helsinki: Like Kustannus.

Koivunen, H. 1997. Hiljainen tieto. Helsinki: Otava.

Monni, K. Olemisen poeettinen liike: Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa. Helsinki: Yliopistopaino.

Roseman, J.L. 2004. Dance was her Religion: The Spiritual Choreography of Isadora Duncan, Ruth St. Denis and Martha Graham. Prescott: Hohm Press.

Roth, G. 1998. Sweat your Prayers: Movement as Spiritual Practice. New York: Tarcher / Putnam Books.

Sivistyssanakirja. <http://suomisanakirja.fi/> (16.5.2013).

Suojanen, P. 1996. Kulttuurien tutkijan arki: Kokemuksia omasta ja vieraasta. Tampere: Mainos Makasiini.

Suzuki, S. 2004. Esipuhe teoksessa Herrigel, E. 2004. London: Penguin Books.

Tolle, E. 2005. Uusi maa: Elämän tarkoituksen oivaltaminen. Helsinki: Basam Books.

Ubani, M. 2010. Spiritualiteetista, kasvatuksesta ja spiritualiteettikasvatuksesta.

http://www.ekumenia.fi/sen_toimii/kasvatus_ja_ekumenia/hengellinen_ohjaus_ja_koulu1213112010/martin_ubani_spiritualiteetista_kasvatuksesta_ja_spiritualiteettikasvatuksesta/ (19.5.2013).

Vesala, K. 2002. Hiljaisuus ja nonkommunikaation kiistanalaisuus. Teoksessa Ketola, K., Knuutila, S., Mattila, A. & Vesala, K. Puuttuvat viestit: nonkommunikaatio inhimillisessä vuorovaikutuksessa. Helsinki: Gaudeamus.

Vipassana –meditaatio. 2013. www.dhamma.org (19.5.2013).

Wagner, R. 1994. Religion and Art. Lincoln: University of Nebraska Press.

Yogananda, P. 2006. Joogin omaelämäkerta. Los Angeles: Basam Books.

Yoshi, O. 2004. Näkymätön näyttelijä. Jyväskylä: Gummerus.

Muut lähteet:

Autio, J. 2013. Kokonainen ääni. Opinnäytetyö. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Arposalo, E. 2012 -2013. Työpäiväkirja prosessissa Moving the Silence. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Arposalo, E. 2011. Hiljaisuutta iholla. Seminaarityö. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Arposalo, E. 2008. Kokemuspäiväkirja kurssilla Anttila, E: Somaattinen liike. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Arposalo, E. 2006. Hiljainen tanssin ilo: kuurojen tanssinopetuksesta. Opinnäytetyö. Kuopio: Savonia ammattikorkeakoulu.

Goria, G. 2013. Moving the Silence: Dialogue Between Art and Spirituality. Opinnäytetyö. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Eloranta, T. 2012 -2013. Kokemuspäiväkirja.

Heikkinen, L. 2013. Katsojakokemus.

Järvinen, H. 2013. Moving the Silence -esitys pohtii taiteen ja henkisyiden suhdetta. Lehdessä Hiljaisuuden ystävät. No 1 / 2013.

Luhtala, S. 2013. Esitysanalyysi. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Macura, M. 2013. Valokuvat.

<http://www.flickr.com/photos/vodajevoda/sets/72157632713038369//show/> (19.5.2013).

Prokhorova, M. 2013. Moving the Silence: The Most Silent Performance in the Busiest Time. <http://www.liikekieli.com/archives/5671> (19.5.2013).

Rignell, J. 2012. Rakkaudesta elämän tanssiin: Hengityksen henki opettajuudessani. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Saarinen, T. 2012. Tanssin repertuaarikurssi ammattilaisille. Pyhäjärvi: Täydenkuun tanssit.

Saastamoinen, R. 2012. The School for Unforced Errors: Episode III. Helsinki: Teatterikorkeakoulun Opetusteatteri.

Sucksdorff, J. 2013. Kommentti.

Valtonen, J. 2012. Kokemuspäiväkirja.