

NÄYTTÄMÖN MAAILMA

LÄSNÄOLO, KAUNEUS, PYHYYS JA HAAVOITTUVAISUUS

REBEKKA SAMURIINA PALANNE



TIIVISTELMÄ

PÄIVÄYS: 25.3.2021

TEKIJÄ Rebekka Samuriina Palanne		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Näyttelijäntaiteen koulutusohjelma	
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Näyttämön maailma: läsnäolo, kauneus, pyhyys ja haavoittuvaisuus.		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) s. 57	
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Taiteellisen työn nimi (tekijät, ensi-ilta, paikka). <i>Bouvard ja Pécuchet</i> . Ohjaus ja dramatisointi: Tuomas Rinta-Panttila. Näyttelijät: Katja Küttner, Samuli Niittymäki ja Rebekka Palanne. Ensi-ilta: 2.10.2020. Teatteri Takomo. Täytä myös erillinen kuvailutietolomake (dvd-kansi). Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <input type="checkbox"/> Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) <input checked="" type="checkbox"/> Taiteellisesta osiosta ei ole tallennetta <input type="checkbox"/>			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Kirjallinen opinnäytteeni käsittelee näyttämön maailmaa ja minulle sen merkittävimpiä osa-alueita, jotka ovat läsnäolo, kauneus, pyhyys ja haavoittuvaisuus. Pohdin työssäni, mitä tarkoittaa olla läsnä? Mitä tarkoittaa äärettömyys näyttämöllä? Mikä on ajan käsityksen merkitys minulle läsnäolossa? Miten keskittyminen liittyy läsnäoloon? Mitä tarkoittaa sisäinen äänetön hiljaisuus? Miten läsnäolo ja taiteilijan intuitio liittyvät toisiinsa? Kuvailen, millaiseksi ymmärrän ja tunnen läsnäolon kokemuksen. Läsnäolo on minulle kuin kirkkaassa valossa liitämistä, menneisyydestä ja tulevaisuudesta luopumista ja antautumista. Käsitteelen läsnäoloa oman näyttelijäntaiteellisen matkani kokemusten avulla. Jäsenän, mitä rituaalit merkitsevät minulle ennen näyttämölle astumista. Pohdin, mitä näytöstä edeltävät rituaalit tuovat näyttelijälle? Syvennyin mietiskelyyn eli meditaation maailmaan ja jaan harjoitteita, jotka mielestäni voisivat laajentaa näyttelijän kokonaisvaltaista läsnäoloa. Tarkastelen, miten kärsimys ja onnellisuuden kokemus liittyvät toisiinsa? Mitä tarkoittaa kärsimyksen hyväksyminen? Kysyn, mitä tarkoittaa tiedostamaton ajattelu. Miten mietiskely kehittää näyttelijän sisäistä maailmaa? Käsitteelen kauneutta. Kuvailen, mikä on kauneuden merkitys näyttelijäntaiteellisessa työssäni. Mitä tarkoittaa oman elämänsä salainen symboli? Miksi kauneus on merkittävää elämässä? Pohdin, miten näyttämö ja kauneus kiteytyvät toisiinsa. Kysyn myös, mitä tarkoittaa, kun ihminen kokee yhteyden? Mitä vuorovaikutus ja yhteys tarkoittavat? Mitä tarkoittaa, että kauneus pelastaisi maailman? Kuvailen, mikä on pyhyyden merkitys omassa näyttelijäntaiteellisessa työssäni. Kysyn, miten pyhyys ilmenee taiteessa. Mitä on pyhyyden näyttämöllä? Mikä on sielun merkitys minulle näyttelijänä? Mitä katharsis merkitsee minulle? Mitä tarkoittaa, että pyhän salaisuus on tarkoitettu paljastettavaksi? Mitä tarkoittaa olla haavoittuvainen? Väitän, että haavoittuvaisuus on ehdotonta taiteilijalle. Kuvailen, mitä tarkoitan sillä, että haavoittuvaisuus ja rohkeus ovat toistensa synonyymit. Perustelen, miksi läsnäolo on minusta ihmisen haavoittuvaisin tila. Väitän, että ilo on ihmisen haavoittuvaisin tunne. Jaan kokemukseni paniikkikohtauksesta näytöksen aikana. Käsitteelen kokemaani paniikkikohtausta. Opinnäytteessäni on osioita, joissa kuvaan omia lapsuuden muistojaani liittyen läsnäolon, kauneuden, pyhyyden ja haavoittuvaisuuden teemoihin. Tein Teatteri Takomolla taiteellisen opinnäytteeni näytelmässä <i>Bouvard ja Pécuchet</i> (2020). Näytelmä käsitteli ihmisen halua ymmärtää, miten maailmassa pitäisi olla, jotta voisi olla onnellinen. Reflektoin kirjallisessa opinnäytteessäni taiteellisen opinnäytteeni prosessia.</p>			
ASIASANAT: Läsnäolo, kauneus, pyhyys, haavoittuvaisuus, rohkeus, yhteys, sielu, vuorovaikutus, näyttelijäntaide			

SISÄLLYSLUETTELO

KUN LAPSI OLI LAPSI, SE EI TIENNYT OLEVANSA LAPSI	4
1. LÄSNÄOLO	6
1.1. <i>OLLA NIIN KUIN VESI ON TAI SAMMAL</i>	11
1.2. <i>MIETISKELY</i>	13
1.3. <i>HARJOITTEITA</i>	18

2. KAUNEUS	20
2.1. <i>LÄSNÄOLO JA VUOROVAIKUTUS</i>	22
2.2. <i>KAUNEUS PELASTAIS MAAILMAN</i>	24

3. PYHYYS	26
3.1. <i>YHTEYS, KATHARSIS JA SIELU</i>	28
3.2. <i>ARMAGEDDON</i>	30
3.3. <i>RITUAALIT</i>	34

4. HAAVOITTUVAISUUS	40
4.1. <i>ROHKEUS</i>	40
4.2. <i>PANIKKIKOHTAUS</i>	45
4.3. <i>ILO JA YHTEYS</i>	49
4.4. <i>LOPPUSANAT</i>	50

LÄHDELUETTELO :	52
-----------------	----

KUN LAPSI OLI LAPSI, SE EI TIENNYT OLEVANSA LAPSI

Kirjallisen opinnäytteen kirjoittaminen tuntuu epätodelliselta. Jo on joutunut siis Teatterikorkeakoulun armas aika, mutta ehkä minä olenkin todella lokki ja osaan lentää ja nähdä kaiken kaukaa ja läheltä. Haaveilin jo pienenä, että näyttelijäksi tuleminen jotenkin vapauttasi minut siitä todellisuudesta, missä olin. En osannut silloin sanoittaa, mitä tarkoitin sillä. Nyt voisin sanoa, että näyttämö vapauttaa minut vaikkapa sadun noidaksi, keväthuudoksi tai erakoksi – vapauttaa ja pakottaa olemaan läsnä. Näyttämö vaatii äärimmäistä keskittymistä. Menneisyyden ja tulevaisuuden kuvat ovat silloin toissijaisia. Lapsena olisin halunnut leikkiä metsässä kaikki päivät enkä ymmärtänyt koulun merkitystä ollenkaan. Taisin iloita koulussa vain kuvaamataiteen tuntien hiljaisen kynän piirtämisen äänestä, kirkon näytelmistä ja joulukoristeiden askartelusta. Koulu oli minulle kokonaan toissijaista verrattuna mielikuvitukseen ja leikkimiseen. Näyttelijäksi tuleminen oli minulle silta todellisesta maailmasta lapsuudessa elettyyn metsään ja mielikuvitukseni maailmaan. Valehtelisin, jos sanoisin, että en olisi paennut näyttämölle. Pakenin. Juoksin sinne. Rakastin olla siellä, koska näyttämöllä olin kuin metsässä. Luonnossa kaikki on jatkuvassa liikkeessä... siellä kivetkin kasvavat.

”Kun lapset kasvavat, heistä tulee pidempiä, painavampia ja vahvempia vuosi vuodelta. Kivetkin kasvavat suuremmiksi, painavammiksi ja vahvemmiksi, mutta muutos voi kestää tuhansia tai jopa miljoonia vuosia.”¹ (Oskin 2016.)

Lapsista sanotaan, että he osaavat olla läsnä kuin luonnostaan. *Berliinin taivaan alla* – elokuvassa (1987) on Peter Handken kirjoittama runo, jonka koen selittävän sen, mitä koin metsässä ja mitä koen näyttämöllä. Matti Jantunen on kääntänyt Handken tekstin seuraavasti:

”Kun lapsi oli lapsi, se ei tiennyt olevansa lapsi. Kaikkialla oli täysinäistä elämää... kaikki elämä oli yhtä. Kun lapsi oli lapsi, sillä ei ollut

¹ Oma käännös. Alkukielinen teksti: When children grow, they get taller, heavier and stronger each year. Rocks also grow bigger, heavier and stronger, but it takes a rock thousands or even millions of years to change. (Oskin 2016.)

mielipiteitä mistään. Sillä ei ollut tapoja. Se istahti usein jalat ristissä, lähti äkillisesti juoksuun...²” (Handke Jantunen 2019.)

Kuulin lapsena, että ihmisen aivot eivät ole tarpeeksi kehittyneitä, että ne pystyisivät ymmärtämään sanan ääretön merkitystä. Ihminen ajattelee luontaisesti, että ääretön loppuu johonkin. En voi ymmärtää, että olen pieni hengittävä olemus suuren pallon pinnalla, joka leijuu mahdollisessa äärettömässä avaruudessa. Miten ihminen on niin pieni ja maailma on niin suuri? Näyttämöllä voin tulla todella omaksi itsekseni, sillä siellä on mahdollista olla kuka tai mikä vain - myös se mitä, minä olen. Olla sitä, mitä en tiennyt olevani tai tiedä vielääkään. Näyttämön mahdollisuuksien summa on yhtä ääretön kuin Eeva-Liisa Mannerin runon kuvaelma neljästä ulottuvuudesta:

”On neljä ulottuvuutta: seikkailu, vapaus, lento ja kuvittelu leikki loputon. Mitään pintaa ei ollut lainkaan, vain syvyys niin kuin kaivo ja korkeus niin kuin taivas, ja laajuus, ja vielä Yksi ja se neljäs oli avaruutta.” (Manner 1999, 155.)

² Alkukielinen teksti: *“Als das Kind Kind war, wußte es nicht, daß es Kind war. Alles war ihm beseelt und alle Seelen war eins, Als das Kind Kind war, hatte es von nichts eine Meinung, hatte keine Gewohnheit, saß oft im Schneidersitz, lief aus dem Stand...”* (Handke Jantunen 2019.)

1. LÄSNÄOLO

Olla läsnä on minulle yhtä kuin maailmankaikkeus. Se on aina ollut olemassa. Se ulottuu äärettömän kauas ja vaikka se olisikin yksinkertainen asia, ei sille ole alkua eikä loppua sen kummemmin. Läsnäolo on minulle merkittävää, koska aikamme täällä on rajallinen. Houstonin yliopiston tutkijaprofessori Brené Brown on tutkinut haavoittuvaisuutta, häpeää, rohkeutta ja empatiaa. Brown kirjoittaa ajasta ja läsnäolon merkityksestä seuraavasti:

“Ensinnäkin ihmiset uhraavat minulle aikansa. Kallisarvoisinta mitä heillä on. Selvä on, että aika on kaikista resursseistamme arvokkain eikä käytettyä aikaa voi saada takaisin.” (Brown 2019, 4.)

Brownin sanat vastaavat näkemystäni siitä, että aika on uusiutumaton luonnonvara. Elämälleni on annettu tuntematon aikamääre. Läsnäolo on minulle sellainen tietoinen tila, jossa haluan pyrkiä viettämään elämäni. Jokainen ihminen, joka tulee vuorovaikutukseen minä tahansa taiteen kanssa, antaa omasta elämästään aikaansa sille. Mikä voisi olla ajan merkitys minulle suhteessa läsnäoloon?

Yksi vastaus voisi olla, että aika on loputon spiraalimainen läsnäolon hetki. Kukaan ei voi hallita sitä, sillä se on vain kuin ikuisessa jatkuvassa pyörteessä. Runoilija Eeva-Liisa Manner kuvailee runossaan ajan virtaa, niin kuin sen itse koen.

”Aika ei virtaa, ei ole perättäinen, vaan kaikki aika on ympärillä?”
(Manner 1999, 330).

Tunnen, että taiteilijan täytyy ymmärtää ajan pyörteen jatkuva olemus ja sen kauneus, jotta hän voi jakaa merkityksellisiä kuvia ihmisyydestä. Ymmärtää, että pieni teko voi olla suurempi kuin suuri. Ymmärtää, että nyt on nyt. Jos ihmisen elämällä ei olisi merkitystä, miksi olisimme täällä? Jokaisella luonnonkin olennolla on oma paikkansa ja merkityksensä ekosysteemissä.

Tšernobylistä nousee rukous (1997) on minulle rakkain kirja, jonka olen lukenut. Se on minulle rakkain kirja sen rohkeiden ihmisäänien vuoksi ja se on jo itsessään kuin huutava sireeni siitä, että jokainen luonnossa oleva elävä olento ja kasvi on arvokas ja pyhä. Haluaisin jakaa kirjasta erään kirjoituksen.

”Yöllä minä lennän... Lennän kirkkaassa valossa... Se ei ole todellisuutta eikä tuonpuoleista. Se on molempia plus vielä jotakin kolmatta. Unessa tiedän, että voin astua sisälle siihen maailmaan ja olla siellä vähän aikaa. Ehkä jäädäkin? Kieleni on kankea ja hengitykseni epäsäännöllistä, mutta siellä ei tarvitse puhua kenenkään kanssa. Jotain samanlaista minulle tapahtui lapsena. Mutta milloin? En muista... Tunnen halua sulautua johonkuhun, mutta en näe ketään... Vain valon... Tuntuu kuin voisin koskettaa sitä... Miten vahva minä olen! Vaikka olen kaikkien kanssa, niin silti olen jo sivussa, erikseen. Yksin.”

(Aleksijevitš 2015, 370.)

Koen, että tämä kirjoitus, joka on puhetta todellisen ihmisen elämästä, paljastaa läsnäolon tunteen. Sanat, ovat lapsen. En osaa sanoa, onko se kaunis vai surullinen, kyse ei ole siitä. Kyse on jostain muusta, kyky kokea kokonaisvaltaisesti, hetkenomaisesti. Aika ei ole määre silloin eikä laki, se on enemmän harha tai väite. Koen, että läsnäolo on kuin kirkkaassa valossa liitämistä. Kaikki on kirkasta ja selväpiirteistä. Koen, että olla läsnä, on jo itsessään jotakin yliluonnollista. Läsnäoloa on aina saatavilla eikä sitä ole koskaan myyty loppuun. Se on myös ainoa tila, joka on koskaan todella saatavilla. Ei ole juna-asemaa, joka kuljettaa sinua menneisyyteen tai tulevaisuuteen. Olla läsnä on minulle kuin liikettä ikuisessa hetkessä. Olla läsnä on minusta sitä, että ihminen ei ole häiriintynyt olemisessaan kuvitellussa tulevaisuudessa tai muistetussa menneisyydessä - sen sijaan huomio on välittömästi läsnä. Eikö näyttämö vaadi samaa näyttelijältä? Näyttelijä olisi näyttämöllä virtaavasti, hetkenomaisesti läsnä. On hän sitten todellisessa tai näyttämöllä epätodellisessa maailmassa, hän on maailmassaan kokonaisvaltaisesti, hengittää olemuksellaan ja ruumiillaan tilaa, jossa hän on. Hän näkee maailmaan piirteet kirkkaasti, hän kokee vuorovaikutuksen itsensä ja maailman välillä. Minusta näyttämö kutsuu aina läsnäolon luokseen. Näyttämöllä täytyy olla koko ajan tarkkaavainen, mitä tapahtuu. Jos jotain

tapahtuu yllättäen, eri tavalla kuin on harjoiteltu, täytyy olla heti valmis ratkaisemaan tilanne yksin tai yhdessä muiden kanssa. Näyttämö asettaa ja pakottaa minut olemaan läsnä ja pysähtymään. Se on yksi suuri syy, miksi koen, että haluan olla näyttämöllä. Se pakottaa minut elämän jatkuvalla alkujuurelle, siihen mitä on nyt. Huomisesta ei tiedä kukaan. Niin Tšernobylin ydinvoimalaonnettomuus kuin COVID-19-pandemia ovat paljastaneet, miten kaikki voi muuttua silmänräpäyksessä.

Eckhart Tolle on minulle yksi merkittävimpiä läsnäolon tien näyttäjiä. Hän on kirjottanut kirjan *Läsnäolon voima* (1997). Olen lukenut kirjan useasti ja kuunnellut sen äänikirjan muodossa niin monta kertaa, että en enää pysy laskuissa. Tolle kuvailee läsnäolon suurinta estettä seuraavasti:

“Mikä on suurin este tämän todellisuuden kokemiselle? Omaan mieleen samaistuminen, sillä se tekee ajattelusta pakonomaista. On tavattoman tuskallista, että ajattelemista ei voi lopettaa, mutta emme tajua sitä. Melkein kaikki kärsivät tilanteesta, joten sitä pidetään normaalina. Mielen lakkaamaton melske estää sinua pääsemästä sisäisen äänettömyyden maailmaan, jota ei voi erottaa olemisesta.” (Tolle 1997, 8.)

Tulkintani mukaan, omaan mieleen samaistumisella Tolle tarkoittaa, että ihminen luulee olevansa pelkkä loputtomien erilaisten ajatuksiensa summa tai niiden määrittämä kokonaisuus. Olemisella puolestaan tarkoitetaan, että oleminen on syvin, näkymätön ja tuhoutumaton ydin ihmisessä. Ihminen kokee jatkuvasti mielen melskettä ja pitää sitä normaalina, koska melkein kaikki muutkin kärsivät siitä. Olen ymmärtänyt, että Tollen tarkoittamassa olemisen syvyydessä, ihmisen on mahdollista, kokea sisäinen äänetön hiljaisuus. Kirjassaan Tolle myös painottaa, että on eri asia puhua läsnäolosta kuin olla läsnä. Luonnollisesti. On eri asia puhua liikkuvansa kuin todella liikkua. Liikunnan lehtorina Teatterikorkeakoulussa vuosikymmeniä ollut Seppo Kumpulainen puhui reippaasta kävelemisestä ja sen kautta reippaasta mielestä. Kumpulainen kirjoittaa väitöskirjassaan tästä seuraavasti:

”Kaikki, mikä toimii näyttelijän pyrkimysten suuntaan ja auttaa näyttelemisessä, on hyvää vuorovaikutusta ja toimintaa. Esimerkiksi käy

mikä tahansa fyysinen toiminta, vaikkapa näyttelijä Eila Rinteen Stanislavskin sanomaksi muistaman huomion mukaan: ”Jos kävelee reippaasti, tulee reipas olo.” (Kumpulainen 2011, 303-304.)

Yksinkertaisimmillaan minusta olla läsnä, on tietoinen tila. Ihminen on tietoinen sisäisestä kokemukseen ja ympäristöstään. Hän ei ole eksynyt menneisyyteen eikä tulevaisuuteen. Tietoisuus on minusta yksinkertaisesti keskittymistä. Yksinkertaisimmin voisi sanoa, että tie läsnäoloon, alkaa keskittymisen tiestä. Keskittyminen on ihmisen vuorovaikutusta siihen toimintoon, mitä hän juuri nyt tekee. Mihail Tšehov mainitsee kirjassaan *Näyttelijän tekniikasta* (2017), että keskittymisessä suoritetaan samanaikaisesti neljä toimintaa:

”Ensinnäkin: pidät näkymättömästi kiinni huomiosi kohteesta. Toiseksi: vedät sen puoleesi. Kolmanneksi: lähdet itse sitä kohti. Neljänneksi: menet sen sisään.” (Tšehov 2017, 17.)

Tšehovin sanat keskittymisestä vastaavat omaa näkemystäni. Olla läsnä näyttämöllä on jatkuvaa muuntautuvaa vuorovaikutusta roolin, teoksen, yleisön ja näyttämön kanssa. Keskitän huomioni, yritän vetää sitä puoleeni keskittymisellä. Se voisi myös tarkoittaa, että keskittymiseni valtaa minut niin täysin, että mitä enemmän olen sen vallassa, sitä vähemmän olen mieleni vallassa. Menen sitä kohti. Tietoisesti päätän mennä tarkkaavaisesti keskittyen kohdettani kohti ja joutuin olen jo sen sisällä kokonaisvaltaisesti. Läsnäolo on minusta riisutuimmillaan vastustamattomuutta. Meditaatiossa puhutaan kaikkien ajatuksien olevan kuin pilviä, jotka ajalehtivät taivaalla. Kaikenlaiset ajatukset saavat olla, mitä ovat. Ne saavat olla vaikka hyviä tai pahoja. Ne tulevat ja menevät. Ne eivät ota valtaa. Omien jatkuvien ajatuksien tilalle tulee hiljaisuutta, sillä pilvet eivät enää mellakoi sateella ja myrskyllä. Myrskyt tyyntyvät, ne ovat vain ohikulku matkalla. Hiljaisuuden, keskittymisen ja rauhan lisääntyessä on tilaa kokea taiteellisen työn maailma kokonaisvaltaisemmin. Kaikki saa olla. Kun näyttelijä lakkaa vastustamasta, hän voi vastaanottaa ja vuorovaikutus voi tapahtua. Minkä kautta näyttelijä vastaanottaa ja kokee vuorovaikutuksen? Mikä johdattaa häntä? Miksi hän kokee jonkun olevan kuin oikea tie? Vastaan, että intuitio

johdattaa ja sen kautta näyttelijä tietää mikä on oikea valita. Hannu-Pekka Björkmanin esittää, että intuitio on taitelijan tiedon korvike.

“Teatterissa harjoitustilanteessa totuudellisuus merkitsee itselleni sisäisten impulssien tarkkailua. Intuitiivisesti – siis välähdyksenomaisesti – saadun tiedon kuuntelemista. Taiteessa intuitio on tiedon korvike. Sitä voi kutsua myös aavistukseksi oikeasta tiestä.” (Björkman 2007, 32.)

Näyttelijä, joka on läsnä, saa jatkuvasti tietoa tai voisi myös sanoa materiaalia kaikkialta. Hänen ei tarvitse pelätä, että kaikki pysyy samana. Olla läsnä näyttämöllä on kuin jatkuvaa ihmettä. Kaikki on uutta ja ihmeellistä. Näyttelijällä on mahdollisuus löytää esityksistä uusia totuuksia ja uusia puolia. Eikö jokaisen näytöksen tarkoitus ole, että sen elää joka ilta kuin ensimmäisen kerran? Elää joka ilta näytelmän uusin silmin, läsnäolon kautta? Pyrkii etsimään sitä, mikä ei ole vielä tullut nähdyksi. Näyttelijän on mahdollista läsnäolon kautta astua syvemmin näyttämön maailmaan ja löytää loputtomasti asioita, mitä siellä piilee ja syntyy. Oman sisäisen hiljaisuutensa löytäminen on minusta jokaiselle taiteilijalle ehdottoman olennaista, jotta hän voi nähdä näyttämön maailman kirkkaasti ja tulla osaksi sitä. Näyttelijäntaiteen professori Elina Knihtilä, kuvaa läsnäolon tuntemustaan näyttämöllä kristallin kirkkaasti. Hänen kuvaamansa olotila, on se tila, johon pyrin aina näyttämöllä.

”Puhutaan läsnäolosta, energiasta. Se hetki, kun minä hallitsen ilmaisuni kokonaisvaltaisesti ja toisaalta antaudun tilanteen vietäväksi. Kun defenssit ja se kuolemanpelko hetkeksi väistyvät. Kun ilma paksuuntuu ja on yhteys johonkin ja joihinkin. Kun esitys lentää. Ja olemme kaikki yhdessä. Olemassa, jotenkin enemmän kuin koskaan.” (Knihtilä 2018, 15.)

Läsnäolo näyttämöllä on tietoisuutta, mutta antautuen. Vastustamattomasti hypätä kuin koskeen, mutta osaa olla törmäämättä kiviin. Se on yhteyttä johonkin ja joihinkin, jopa sellaiseen mitä ei osaa sanottaa tai selittää. Sellaiseen, mikä on läsnä, kun ihminen syntyy tai kuolee, jokin suurempi voima, mikä voi saada näytöksen siivilleen ja olla kuin suurenmoinen enkeli tai hirmuinen kotka. Kaikki ovat yhdessä, liitävät samalla kiitoradalla. Olla olemassa yhdessä, täydellisenä kokonaisuutena, joka kurottaa pimeän

taivaankin tuikkiviin tähtiin. Olla enemmän kuin mitä silmän näkevä todellisuus kertoo ja väittää.

1.1. OLLA NIIN KUIN VESI ON TAI SAMMAL

Tein Teatteri Takomolla taiteellisen opinnäytteeni näytelmässä *Bouvard ja Pécuchet* (2020). Se oli näytelmä, joka käsitteli ihmisen halua ymmärtää miten maailmassa pitäisi olla, jotta voisi olla onnellinen ja levollinen. Näytelmässä kysytään, onko kaiken tiedon tietäminen itseasiassa välttämätöntä, jotta voisi ymmärtää sekä elää elämää? Täytyykö elämää ymmärtää elääkseen sitä? Tienhaarojen summa on loputon. Mikä on niistä oikea? Onko olemassa yhtä oikeaa? Onko olemassa Jumala? Miten voisi kokea mielenrauhan? Onko tieto riippuvainen mielenrauhasta?

Eräs näytelmän kohtaus muuttui minulle lumoavaksi esityskauden aikana. Ennen tuota kohtausta, joka muuttui lumoavaksi, olin tehnyt puheellisesti erittäin haastavan, sanoisinko jopa urheilullisen suorituksen. Kutsuimme kohtausta nimellä *tutkimusosa*. Luin romaania *Bouvard ja Pécuchet* (Flaubert 2003), johon näytelmän dramatisointi perustui, noin kolmekymmentä minuuttia, loppuosan erittäin nopeaan tahtiin. Opettelin hengitystekniikan, jottei tarvitsisi pitää taukoa puhuessa. Olin lukenut romaania niin nopeaan tahtiin, että selässä valuivat hikipisarot ja posket punoittivat. Lukemisen jälkeen hengitys rauhoittui hiljalleen ja oli vapautunut olo. Jokainen soluni oli herännyt. Olin tömähäntynyt maahan timanttiasentoon. Kaksi muuta näyttelijää, vähän edempänä minusta, makasivat näyttämöllä ja halusivat toisiaan epätoivoisina. Ohjaajan ohje minulle, oli olla kohtauksessa hetki paikoillaan ja sitten keksiä, että voisin lukea kirjasta tietyn muistamani kohdan, joka voisi helpottaa epätoivoista tunnelmaa. Esityskauden alussa minulle kohtaus merkitsi vain yhtä muiden joukossa. Näytösten myötä kohtaus muuttui minulle lumoavaksi. Se oli aika olla näyttämöllä puhtaasti vain yleisön ja itse näyttämön kanssa. Tekemättömyys, hiljalleen rauhoittuva pulssi puski minut pysähtymisen luokse. Olin ennen tuota nopeatempoista kohtausta myös näytellyt kymmenen minuutin monologin. Nyt sain vain olla. Pysähtyminen auttaa minua näkemään kirkkaammin missä olen. Se ikään kuin riisuu kaiken muun. Hiljaisuus saa kuulemaan äänet, joita ei työn teossa tai kiireessä kuule. Yleisöstä piirtyi kasvoja hämärästä sieltä täältä. Näyttämöllä ja sen yllä leijaili savua. Teatterisavussa on aina

ollut jotakin harvinaisen kaunista. Katselin savua tarkkaillen. Sen olomuotoa ja olemusta. Huomasin, että savuun piirtyi hymyilevä aave. Se lepäili vatsallaan ilmassa ja kummasteli käsiään, jotka tupruttivat savua kuin saduissa talojen piiput. Se käänteli kasvojaan, ilmeensä oli ovela, mutta tyytyväinen. Se hautoi käsissään kuin näytelmämme salaisuutta, selitystä minkä aioimme antaa tälle koko näyttämölle. Viimeinen kohta alkaisi pian, mutta ei vielä. Aave piti sitä savuavissa käsissään, olemista, mikä ei ollut riippuvainen mistään eikä sitä voisi tuhota. Aika oli omassa ulottuvuudessaan. Maailma pysähtyi. Siitä lähtien aloin etsimään näyttämöltä uusia muotoja, hetkeä, jonka kokee kokonaisvaltaisesti. Savun liike näyttämöllä on aina erilainen. Se luo aina erilaiset koukerot ja kuviot. Savu materiaalina pysyy samana, vaikka sen kuvio muuttuu aina. Jos jokin vie minut toiseen todellisuuteen tästä maailmasta kuten näyttelijän näyttämön maailmaan, voiko se olla läsnäoloa, vaikka maailma ei olisi todellinen? Minusta voi olla. Haluan, että voisin aina antaa näyttämön paljastaa minulle, mitä siellä on lähellä ja kaukana. Täytyy olla tarkkana, jotta voi nähdä aaveen. Kun antaudun näyttämölle kokonaisvaltaisesti, saan kaiken tarvittavan tiedon.

Hannu-Pekka Björkman minusta kiteyttää erityisen ansiokkaasti kolumnissaan *“Läsnä”* läsnäolon olemuksen.

“Pitäisi ryhtyä olemaan olemassa, ihan tosissaan, mutta pakottamatta. Olla niin kuin vesi on, tai sammal.” (Björkman, *Eeva-lehti*, 27.3.2020)

Minusta esimerkki vesi tai sammal kiteyttää kirkkaasti läsnäolon pysähtyväisyyden, sisäisen äänettömän hiljaisuuden, kauneuden ja vastustamattomuuden. Koen myös, että ihminen pohjimmiltaan todella haluaa olla läsnä, mutta menneisyyden muistot ja tulevaisuuden ajatus tekevät hänelle harhakuvan, saavat hänet sokeaksi. Todellisuudessa ihminen ei ole elämässään koskaan ollut missään toisessa aikamuodossa kuin läsnäolossa. Ei koskaan. Hän on jokaisen elämässään vietetyn aikansa ollut läsnäolon hetkessä. Läsnäolon aikamuoto on ikuisesti jatkuva koko elämämme, siihen asti, kunnes emme enää hengitä tai kenties se voi jatkua sen jälkeenkin... siihen en osaa vastata. Näyttämö on kuva ihmisen elämästä tai sen tavasta nähdä elämä. Jos näyttämö on ihmiskunnan kuvaus, eikö silloin kannattaisi ymmärtää syvästi se aikamuoto, missä ihmiskunta on aina elänyt ja tulee todennäköisesti aina elämään?

1.2. MIETISKELY

Taidemaalari René Magritte on luonut teoksen nimeltä Meditaatio (*La Méditation* 1936). Maalauksessa on kolme kynttilää, jotka ovat kuin todellisia eläviä olentoja ja niiden matomaiset vartalot ovat suloisesti mutkilla meren rannalla. Ne hohtavat hämärässä valoa. Magritte on taidokkaasti saanut teokseensa tunnelman, että kynttilät ovat todellisia ja eläviä persoonallisia otuksia. Liekehtivien kynttilöiden sydämien kohdalla on heidän läsnäolonsa, tarkkaavaisen oloinen katse merelle. Heillä on kutkuttava ja iloinen olemus. Koen, että mietiskely antaa näyttelijälle enemmän iloa, kutkuttavuutta ja valoa. Nämä ihanat olennot voisivat tokaista seuraavat Dostojevskin sanat:

”Voi miten kaikki on kaunista, miten kaikki Jumalan luoma on kaunista ja ihmeellistä! Hän istuu vaipuneena hiljaiseen, miellyttävään mietiskelyyn.”
(Dostojevski 1993, 421.)

Meditaatiota kutsuttiin suomen kielessä ennen sanalla mietiskely. Mietiskely on minusta paljon ymmärrettävämpi sana kuin meditaatio. Mietiskely sana herättää minulle kuvan, että jotain toimintoa tehdään ilman vaatimusta lopputuloksesta, annetaan sen olla mitä se on. Meditaatio kuulostaa jo sanassaan minusta teolta, mikä täytyy joko aloittaa tai saavuttaa. Kun ensimmäisen kerran käy kuntosalilla, ei luonnollisesti tiedä, mitä siellä voi tehdä ja keho rasittuu nopeasti. Vasta käytyään kuntosalilla jo jonkun aikaa, ymmärtää, mitä siellä voi harjoitella, kestävyys on kasvanut ja se tuottaa hyvää oloa kipeiden lihasten sijaan. Väitän, että mietiskely on mielen lihasten urheilua. Mietiskely on yksinkertaisimmillaan tietoista tekemistä, keskittymistä. Moni henkinen mestari on sanonut, että mikä tahansa toiminto, jota tehdään tietoisesti, on jo itsessään mietiskelyä, meditaatiota. Näin mikä tahansa toiminto mitä teemme voi muuttua mietiskelyksi, meditaatioksi kuten tiskaaminen, käveleminen tai näytteleminen. Minusta mietiskelyn suurin etu on se, että ihminen kykenee pikkuhiljaa luomaan kultaakin arvokkaamman tauon ajatuksen ja teon välille. Näin ennen tekojamme ja puhumistamme tulee tauko, jolloin pohdimme kannattaako näin tehdä vai ei, sanoa näin vai ei. Kuinka monta

väkivallan tekoa tai ikävää sanomista voisi jäädä tekemättä, jos ihmisellä olisi kyky luoda mielessään tauko tekojensa ja sanojensa välille? Se muuttaisi koko maailman. Näin ihminen pystyy hallitsemaan omaa elämäänsä eikä elämä hallitse häntä. Tietysti mietiskely tai kuntoharjoittelu ei itsestään kehity, sitä täytyy harjoittaa säännöllisesti.

Menneisyys ja tulevaisuus ovat aina meidän ulottumattomissamme, ne ovat kurittomassa muodossa. Jos näyttelijä jatkuvasti haluaa menneisyyteen tai tulevaisuuteen, se turhauttaa kokonaisvaltaisesti, koska sinne ei pääse. Vain nykyhetki on aina saatavilla. Minun näkemykseni on, että oloni näyttelijänä helpottuu kokonaisvaltaisesti ja tarkentuu läsnäoloon, sillä silloin en yritä tehdä mistään ikuista enkä tarraudu myöskään omiin positiivisiin tai negatiivisiin ajatuksiini. Kaikki menevät ohi ennemmin tai myöhemmin - ihanat ja hirveät hetket. Kuitenkaan tällä en tarkoita, etteikö elämällä olisi väliä. Päinvastoin. Kun luovun jatkuvasta halusta tarttua johonkin kiinni, voin kokea elämäni kokonaisvaltaisemmin, koska mieleni ei keskity pelkäämään hetken katoamista. Mietiskelyn avulla opin olemaan tietoisempi, sillä ajatuksieni jatkuva melske rauhoittuu. Kun mielen hiljaisuus laajenee, tietoisuus ja tarkkaavaisuus herää. Jotta tämä hiljainen tila kulkee mukana vahvemmin tai heikommin, täytyy sen harjoittelua tehdä säännöllisesti kuin fyysistä kuntoaakin täytyy harjoittaa säännöllisesti pitääkseen sen yllä. Kun mietiskelystä tulee säännöllistä, sen tekemättä jättämisestä voi tulla sumuinen olo. Tätä ei pidä pelästyä, tämä kertoo miten vahvasti mietiskely lisää ihmisen tietoista ajattelua ja rauhan kokemusta. Mietiskelyn aika on aamulla tehokkain, sillä se saa siten vaikuttaa koko päivääni. Sisäisen äänettömyyden kuuleminen täytyy aina löytää uudestaan, mutta se voi vahvistua jatkuvan harjoittelun myötä. Se ei jää ikuisesti luokseen kuin ei mikään kokemus elämässämme, mutta kun sen aina silloin tällöin löytää, muuttuu mieleme ja kehomme olotila. Se, että äänetön hiljaisuus ja rauha jää ikuisesti luoksemme kutsutaan usein sanalla valaistuminen. Mietiskely voi tuntua ensin esimerkiksi tylsistyttävältä, koska nykyihminen on tottunut melkein *kaiken* olemaan käden ulottuvilla.

”Usko johdattaa ihmistä sisäiseen rauhaan ja hiljaisuuteen. Ehkä sekin on onnellisuutta, mutta täysin erilaista kuin onnellisuuden illuusio, jota meille tarjotaan erilaisten ostamisten ja myymisten kautta tarjotaan. Kärsimyksen kieltäminen ei tee meistä onnellisia.” (Björkman 2007, 19.)

Mietiskelystä ajatellaan joskus yleisesti ja stereotyyppisesti, että se on kärsimyksen tai negatiivisuuden niin sanotusti kieltämistä tai pois ajamista. Itse en koe näin - päinvastoin. Kun ihminen tulee tietoiseen ja keskittyneeseen tilaan, hän tunnistaa sisäiset kokemuksensa vahvemmin. Hänen läsnäolonsa kokemus kasvaa ja aktivoituu herkemmin – oli hänellä hyvä olla tai paha olla. Mietiskely on auttanut minua ymmärtämään enemmän kärsimystä ja enemmän hyväksymään elämän rajallisuuden kuten kuoleman. Kuolema on väistämätön meille jokaiselle, silti elämämme kaari ja sen teot ovat merkittäviä. Nunna Elisabeth on haastattelussa sanonut: ”*Kärsimys on vakio*” (*Kaikki kotona* 9.3.2015, 06:52–06:59). Jokainen ihminen kokee kärsimystä. Koen, että elämässä voi kokea enemmän onnellisuuden tunnetta, kun hyväksyy, että elämässä on myös kärsimystä. Mitä enemmän harjoitan mietiskelyä, sitä enemmän äänetön hiljaisuus ottaa tilaa jatkuvan mielen melskeen sijaan. Tämä hiljaisuuden tila sisällään tuo jo itsessään mielenrauhaa ja sen kautta tuottaa iloa. Sisäinen hiljaisuus rauhoittaa ihmistä ala- ja ylämäessä. Ihminen ymmärtää mietiskelyn avulla oman mielensä levottomuuden ja elämän levottomuuden, mutta hän ei enää samaistu siihen vaan hän alkaa samaistumaan sisäiseen hiljaisuuteensa. Hän tulee enemmän sinut oman olemisensa ja kuoleman kanssa, joten elämän pelkäämisen tunne hellittää. Elämän pelkääminen estää meitä kokemasta tunnetta kuten turva, ilo, rakkaus ja yhteenkuuluvuus. Mietiskelyn avulla ihminen antautuu elämälleen, hyväksyy sen ja saa energistä harmonista voimaa tehdä haluamiaan asioita. Voima kumpuaa siitä, että energiaa ei enää mene jatkuvaan tiedostamattomaan ajatteluun vaan tietoinen ajattelu tulee sen tilalle. Jatkuvan harjoittelun kanssa hiljainen äänetön tila laajenee. Saa myös enemmän aikaa tehdä itselleen tärkeitä asioita, sillä keho ei enää kuluta energiaa jatkuvaan ajatteluun. Lisäksi tulee tietoisemmaksi kaikissa valinnoissaan, mitä tekee. Mahdollisesti monet valinnat, jotka tiedostamaton mieli on tehnyt, voi tiedostava mieli nyt ottaa haltuun.

Mietiskelyn suurempia oppeja näyttelijäntaiteelliseen työskentelyyni on ollut se, että saan itselleni enemmän aikaa harjoitella ja kehittää itseäni, koska aikaa ei mene jatkuvaan tiedostamattomaan ajatteluun. Tiedostamattomaan ajatteluun kuuluu usein oman itsensä ja voimavarojen vähättelyä, mikä johtaa näyttämön pelkoon ja epävarmuuteen, joka puolestaan johtaa oman intuitionsa kadottamiseen. Haluan olla

tietoisesti oman itseni ystävä ja tukija, sillä kukaan muu ei ole itseäni koskaan elämässäni niin lähellä kuin minä itse. Kahlil Gibran kuvaa lapsen ja vanhemman välistä suhdetta kirjassaan *Profeetta* (Gibran 2019).

*” Teidän lapsenne eivät ole teidän lapsianne.
He ovat elämän kaipuun poikia ja tyttäriä.
He syntyvät teidän kauttanne, mutta eivät teistä,
ja vaikka he vielä asuvat kanssanne, he eivät ole teidän
omaisuuttanne.*

*Voitte antaa heille rakkautenne, mutta ette ajatuksianne,
sillä heillä on omat ajatuksensa.
Voitte majoittaa heidän ruumiinsa, mutta ette heidän sielujaan.
sillä heidän sielunsa asuvat huomisen talossa, jossa
te ette voi vierailta edes unissanne...”* (Gibran 2019, 20.)

Gibranin ajatukset kuvastavat älykkäästi, miten ihminen on oma uniikki olemuksensa omine ajatuksineen. Meillä on jo jotain vahvasti sisällä itsessämme, kun tulemme maailmaan, mitä muu maailma ei voi välttämättä ikinä täysin ymmärtää.

Mietiskely, vie minusta näyttelijää lähemmäs niin omaansa kuin näyttämön maailmoihin. Mietiskely kasvattaa hänen intuitionsa lihaksia. Yksinkertaisesti tämä voisi tarkoittaa, että mitä keskittyneempi näyttelijä on, sitä enemmän hänellä on annettavaa. Mietiskelyn kautta näyttelijä näkee enemmän mitä hänen ympärillään on. Jokainen tietää olotilan, kun ajattelee niin levottomasti, että ei edes huomaa omaa ympäristöään ja sen tapahtumia. Ympäristössä voi olla jotain harvinaisen kaunista, kannattaa pysähtyä, katsoa. Näyttämöllä voi myös ilmentyä harvinaista kauneutta, sielläkin kannattaa pysähtyä ja katsoa. Mietiskelyn avulla ymmärsin, että elämän surua, pahaa oloa ja ahdistusta ei voi välttää. Mietiskelyn avulla niistä tuli helpommin hyväksyttäviä ja ymmärrettyjä. Aamulla tehty mietiskely vapauttaa ja rauhoittaa minut päivään. Mietiskely aktivoi minua olemaan keskittyneempi, tietoisempi ja energisempi, sillä energia ei valu jonnekin muualle - itsensä sisälle. Tiina Pirhonen sanoi usein: *”Fokus pois itsestä”* (opintopäiväkirjamerkintä 8.10.2017). Mietiskelyn ansiosta, kun

jatkuva tiedostamaton ajattelu rauhoittuu - ihmisen suunta, energia ja katse näkee kuin kirkkaammin maailmaan. Äänettömän sisäisen hiljaisuuden laajanemisen ansiosta, ihminen on enemmän läsnä, sillä hän ei jatkuvasti samaistu enää yhtä paljon tiedostamattomaan ajatteluunsa, vaan hän samaistuu äänettömään sisäiseen hiljaisuuteensa. Mietiskelyä, voisi kuvata kokemuksena kuin kotiin saapumista. On kiireinen päivä ja juokset paikasta toiseen, oikein puuskutat menemään. Kun vihdoinkin pääset kotiin, avaat oven ja huokaiset syvään – rauhoitut, olet kuin turvassa. Ilman mietiskelyä, maailma vie helpommin mukanaan. Se vie helpommin itsensä kuin muiden kritisoimiseen, vihaan, kiireeseen, pelkoon ja epävarmuuteen, mutta mielen ollessa rauhallinen, maailma ei tunnu kompleksiselta eikä näyttämö. Pirjo Lonka kertoi mestarikurssilla suhtautumisestaan näyttelijäntaiteelliseen työhön. Hänen sanansa kiteyttävät minusta tämän, että rauhan ollessa näyttelijän sisällä, näyttämö ei ole kompleksinen. Kirjoitin opintopäiväkirjaani Longan sanat:

“ Mä oon lakannut tekemästä yhtään mitään. Kaikki tulee, se maailma on siellä. Mä saan kaiken sen sieltä näyttämöltä. Sieltä ei puutu mitään. Ihmisen mielikuvitus ongelmistaa. Pelko häviää, hätä häviää. Ei käperry itseensä etsimään välineitä. Hätä katoaa, kaikki saa olla. ”
(opintopäiväkirja 4.2.2021.)

Mietiskelyssä on tarkoitus tarkkailla omia ajatuksia ja ei reagoida tai toimia mielen mukaan. Tarkoitus on toimia jonkun syvemmän mukaan, oman sisäisen äänettömyytensä viisauden läpi, intuition. Lonka kertoo, että hän ei tee mitään, sillä kaikki on jo näyttämöllä sekä kaikki tulee, mikä on tullakseen. Hän myös sanoo, ettei näyttämöltä puutu mitään vaan ihmisen mielikuvitus tekee ongelman. Hän puhuu myös minusta fokuksesta. Fokus ei rauhan tilassa käperry itseensä etsimään välineitä vaan pelon kadotessa, kaikki saa olla. Sisäinen hiljainen tila antaa tilaa kaikelle, se antaa rauhan. Pelko on tila, joka epäilee kaikkea ja kääntyy kaikkea vastaan. Sisäinen hiljaisuus antaa kaiken tiedon. Päätän luvun ranskalaisen näyttelijän Isabelle Huppertin ajatuksiin, jotka hän esitti Stephen Gallowayn haastattelussa.

”Täydellinen metodi näyttelemiselle on tulla sokeaksi ja jättää vaara tyystin huomioimatta - luottaa täydellisen kokonaisvaltaisesti.”

(Huppert Galloway 2016.)

1.3. HARJOITTEITA

Mietiskely on avannut itseni sisältäni rikkaan ja kauniin maailman.

Yhtä kauniin kuin Tove Janssonin kirjoittama Nyytin matka meren rantaan.

” Niin Nyyti lähti siitä meren rantaan ja löysi näkinkengän, suuren, valkean. Hän astui varovasti hienoon rantaan ja tuumi: löysin ihmeellisen maailman.” (Jansson 2008, 111.)

Mietiskely lisää kokemustasi samaistumatta jatkuviin mielen ajatuksiin ja kehittää itsesi sisällä olevaa äänetöntä hiljaisuutta. Jokaisen myrskyn aallon keskellä on hiljainen kohta. Suosittelen tekemään harjoitteet niin, että annat itsesi antautua kuin luottaa niihin, näin saat niistä parhaan hyödyn. Voit ajatella näyttämöllä tapahtuvia harjoituksia, ohjaaja ja käsikirjoitus toivovat sinun luottavan ja antautuvan niille. Mietiskelyssä täytyy tehdä samoin. Vaikka nämä harjoitteet tuntuisivat aluksi pitkiltä tai jopa tylsiltä, se ei silti välttämättä tarkoita, etteivätkö ne sopisi sinulle. Varsinkin nykymaailmassa mieli on tottunut koko ajan vaatimaan lisää ja lisää ärsykettä. Käden ulottuvilla on jo yhden hakusanan päässä tuhansia videoita, artikkeleita, äänitteitä ja kuvia. Kun mieli joutuu pysähtymään tylsistyminen ja jopa ärsyyntyminen yleensä ensin nousee. Pienin askelin pysähtymisestä tulee ennemmin tai myöhemmin miellyttävää, sillä pienin askelin, mieleen syntyy tietoisien ajattelun malli. Kehoon ja mieleen vapautuu uutta harmonista energiaa, kun tiedostamaton jatkuva mielen melske hiljenee. Onnellisuus ja ilo kumpuaa siitä, että et enää ole ajatuksiesi armoilla ja palvelija. Mielestäsi tulee sinun - palvelija, jota voit käyttää mihin toivot. Sinun ei tarvitse aloittaa tunnin mittaisella mietiskelyharjoittelulla. Voit aloittaa vaikka muutamalla minuutilla päivässä.

MIETISKELYN ARKI

Tee mitä tahansa toimintoa, mitä haluat tehdä. Tee sitä kokonaisvaltaisen keskittyneesti, tietoisesti ja tarkkaavaisesti. Esimerkiksi viikatessasi pyykkiä, viikkaa pyykit niin tarkkaavaisesti kuin pystyt. Harjoitellessasi repliikkejä, sano lauseesi niin tarkasti kuin pystyt. Käy läpi näytelmän käsikirjoitusta, yritä löytää roolisi repliikeistä jokin tieto, mitä et ole ennen löytänyt.

LAMPPUHARJOITE

Mene itsellesi mukavaan asentoon. Voit mennä esimerkiksi makuulle tai istua. Voit sulkea silmäsi. Hengitä jonkin aikaan syvään. Tunne, miten hengityksesi rauhoittuminen saa sinulle rauhallisen, turvallisen ja hyvän olon. Tunne sisäänhengityksesi ja uloshengityksesi. Keskity jonkun aikaa vain hengitykseesi. Hiljalleen alat tuntemaan, miten sisäänhengitys tuo sisällesi kuin aaltona kirkasta ja kaunista auringonvaloa. Ulos hengittäessäsi sisältäsi vapautuvat kaikki jännitteesi, stressisi ja pelkosi. Jatkaessasi harjoitetta, valon määrä laajenee sisälläsi. Se laajenee niin valtavasti, että koko kehosi muuttuu kuin itse auringoksi. Tunnet kehossa lisääntyvän rauhan ja ilon. Kehosi säteilee ulos ja sisäänpäin kaunista kirkasta valoa. Olosi on vapautunut ja tyyni. Olosi on valoisa ja rauhallinen. Oppiessasi harjoitteen, voit tehdä sitä kaikkialla. Voit tehdä sitä kävellessäsi, kulkuvälineissä ja vaikka ennen kuin nukahdat.

ELÄVÄ HILJAISUUS

Mene yksin tuttuun ympäristöön kävelyllä. Voit mennä tuttuun kaupunkiin tai lempi metsäpolullesi. Mene paikkaan, jossa olet ollut niin monta kertaa, että et osaisi sitä laskea. Valitse paikka, joka sijaitsee ulkona. Kävele tunnin ajan. Laita puhelimesi pois päältä. Ole myös hiljaisuudessa tuo tunti. Laita päällesi vaatteet, joissa on mukava olla. Kävele tunti tutussa paikassa hiljaisuudessa. Tarkoituksesi on etsiä ympäristöstäsi asioita, mitä et ole koskaan ennen löytänyt tai nähnyt tuossa paikassa. Laske kuinka monta uutta asiaa löysit. Mitä enemmän löydät asioita tunnissa, mitä et ole koskaan ennen nähnyt, sitä enemmän saat pisteitä. Yksi uusi asia on yhtä kuin yksi piste.

PILVIÄ TAIVAALLA

Mene istumaan hyvään asentoon. Pyri istumaan selkä suorana. Sulje kevyesti silmäsi. Hengitä jonkun aikaan sisään ja ulos. Tarkkaile, miltä oma hengityksesi ääni kuulostaa. Tämän jälkeen tarkkaile omia ajatuksiasi. Se ei tarkoita niiden poistamista tai kontrolloimista. Anna niiden olla hyviä tai pahoja. Anna niiden olla, mitä ne ovat. Älä välitä niistä. Ajattele niiden olevan kuin pilviä taivaalla. Jokaisen ajatuksesi välissä voit ehkä löytää pienen tauon mielestäsi. Pieni tyyni tauko. Etsi tuota taukoa ja kuuntele sen syvää hiljaisuutta. Kuuntele ja etsi sitä sisältäsi silmät kevyesti suljettuna.

2. KAUNEUS

Jokainen ihminen elää elämänsä ruumissaan ja sielussaan, jonka on saanut syntymässään. Ainakaan vielä maailmassa ei voi kaupitella ruumiita kuin sielujakaan muiden kanssa. Vaikka rehellisesti sanottuna tässä aikakaudessa, jossa kaikki pitää saada ihmisen käden ulottuville, en yllättyisi, jos joku sellaisen tempun tempaisisi. Siksi jokaisen uniikki ja oma matka sisäiseen läsnäoloon, kauneuteen ja sisävaruuteensa on arvokas, sillä hän kantaa sitä kuolemaansa saakka. Koen, että yksi taiteen merkitys on paljastaa ihmiselle hänen sisävaruutensa. Hänen sisäisen valonlähteensä ja pimeyden huudot.

” Jokainen ihminen kantaa sisässään näkyä, seikkailua, kuvaa, joka on hänen salaisen elämänsä symboli. Ja tämä symboli, jos hän pohtii sitä, johdattaa hänen sieluaan. (---) Oli niin kaunis maisema, että oikein sielu lepäsi, saatetaan sanoa. Kun joku käyttää tuota ilmaisua, hän on yleensä kokenut jotain vaikuttavaa tai rauhoittavaa. Oli kysymys sitten luonnon maisemasta tai taiteellisesta elämyksestä, hän on päässyt yhteyteen tuon sisällään kantamansa näyn tai symbolin kanssa.”

(Björkman 2007, 26.)

Yksi kallisarvoisin kokemus mitä ihminen voi itselleen saada, on tunnistaa salaisen elämänsä symboli. Kirjoitan nyt omasta salaisen elämäni symbolista

Minun salaisen elämäni symboli voisi olla kukkulalla oleva pieni kivikirkko. Hämärä aamuyö. Kirkon kolkolla pihalla siniset kukat huojuvat tuulessa kuin keinuhevoseet meren sydämessä. Läheisillä vuorilla pieni varsa seuraa emoaan sumussa. Emon askel on raskas, mutta levollinen. Kirkonkellojen kumahtelun jälkivärähtelyä. Vasan korvat nousevat pystyyn ne kuulleessaan. Kaukana ilmestyy pehmeä oranssi valo. Yöeläimet nukahtavat vierekkäin syviin onkaloihinsa.

Uskon myös, että näitä symboleita voi olla moniakin, ne voivat ilmetä eri tavoin ja jopa muuttaa muotoaan elämän aikana. Tällä tarkoitan yksinkertaisesti sitä, että ihminen tunnistaa jonkun näkemänsä, kuulemansa, kokemansa, maistavansa, tuntemansa, nuuhkaisemansa kauneutena niin väkevästi, että aika seisahtuu menettäen merkityksensä ja tuo mukanaan täydellisen läsnäolon. Koen, että taide voi olla se, joka paljastaa ihmisen sisäisen salaisen maailmansa symbolin. Taide on muotona sellainen, joka luo yhteyden ihmisen syvimpiin kolkkiin. Menet katsomaan elokuvateatteriin teosta, josta monet kertovat kokeneensa sanoin kuvaamatonta tunnetta, mutta itse et koe vuorovaikutusta, ymmärrystä jostain yhtenäisesti ja unohdat teoksen pian. Ihminen ei itse ei voi päättää, mikä taidemuoto on itselleen hedelmällisin ja mieluisin kokea, luoda tai tarkastella. Onko mitään arvokkaampaa kuin se, että näyttelijä saisi katsojan yhteyteen oman salaisen elämänsä symbolinsa kanssa?

Väitän, että näytöntö, elokuva, kirja, maalaus, maisema, patsas, mikä vain - voi jopa paljastaa salaisen elämänsä symbolin ihmiselle ensimmäisen kerran. Ihminen ei itse voi hallita tai päättää, mikä näytöntö – tai ylipäätään, mitä mikään taidemuoto antaa itselleen tai muille minkä emotion se sytyttää ja merkityksen. Se on sanatonta ja ei loogista kieltä näyttämön ja katsojien välillä. Se on sanatonta ja tuntematonta kieltä jopa itse itsensä kanssa. En voi lähteä teatteriin katsomaan näytelmää ja päättää tulevani yhteyteen sisäisen salaisen symbolini kanssa tai minkään kokemuksen, sisäisen olemiseni tai näyttämön. Voin mennä teatteriin avoimin ja pilkehtivin silmin, mutta se mitä minun ja teoksen välillä tulee syntymään, on arvoitus itsellenikin. Itse uskon, että ihminen ei voi päättää tai luoda omaa sisäistä maailmaansa. Ympäristönsä ja lapsuutensa vaikuttavat siihen, hän voi ehkä itse, jopa jokseenkin vaikuttaa siihen, mutta on myös olemassa asioita, jotka ovat ihmisen sisällä, sisäisiä tahto- ja tunnetiloja. Mitä uskon ihmisellä olevan jo syntyessään. Tuon sisäisen maailman voi oppia tuntemaan, mutta voiko sitä koskaan kauttaaltaan tuntea? Voiko siellä olla jokin lahoava ovi? Ehkä ovi on jopa hieman raollaan... ja sen takana odottaa aarnihauta. Ovi pysyy paikoillaan, koska kukaan ei ole avaamassa sitä.

Ihmisessä on luonnostaan sisällään vahvaa tietoa itsestään kuten kokemus, mikä väri miellyttää silmää kauneimmin tai mikä taidemuoto. Tämä on jokin kieli ihmisen sisällä, jolla riittää jatkuvasti ja loputtomasti vastauksia, minkä kokee kauniina, itselleen

miellyttävänä tai sopivana. Jokaisen ihmisen kieli on erilainen ja uniikki. Emme voi itse hallita sitä kokonaisvaltaisesti - jos ollenkaan, sen olemustaan ja tahtotiloja. Scott Miller sanoi oman näyttelijäntaiteen tekniikkansa kurssilla: *”Rakkaus ei ole loogista”* (opintopäiväkirja 11.12.2020). Tulkintani mukaan, hänestä ihminen käyttäytyy syvien tunteiden kuten rakkauden mukaan pitkälti tuon rakkauden tunteen kautta eikä rationaalisen ja loogisen ajattelun. Ymmärtääkseni Miller väittää, että ihminen ei ole looginen vaan monipuolinen kompleksinen kokonaisuus. Hänestä olisi näytellessä merkittävämpää olla läsnä ja hengittää virtaavasti kehossaan kuin toistaa jotain yleistä kuvaa, miten henkilön pitäisi jonkin loogisen stereotypian mukaan käyttäytyä. Björkman kiteyttää minusta täydellisesti, että näyttelijän oma intuitio on hänelle kaikista arvokkain tieto näyttämöllä. Ihminen ei ole yksinkertainen ’halki poikki ja pinoon’ -olento, vaan hän on vastakohtien yhdistelmä ja olemisen absurditeettimme tulos.

”Siksi näyttelijän ei mielestäni kannata huolehtia, voiko roolihenkilö toimia tuolla tai tällä tavalla. Roolihenkilö voi toimia ja käyttäytyä kaikilla kuviteltavissa olevilla tavoilla. Ennalta arvattavat ihmiset tekevät ennalta arvaamattomia tekoja. Siksi näyttämöllä on kiintoisaa seurata näyttelijää, joka ei noudata niin sanottua psykologista toimintamallia, vaan pikemminkin pyrkii yhdistelmään, jossa olemisemme absurditeetti korostuu. Se on vastakohtien yhdistämistä. Siitä syntyy huumori ja ihmisiin syvin traagisuus. Valmiit ajatus- ja käyttäytymismallit menettävät tuolloin merkityksensä. Intuitio astuu niiden sijaan. (Björkman 2007, 33.)

2.1. LÄSNÄOLO JA VUOROVAIKUTUS

Tunnen, että ihminen ei itse voi päättää keneen rakastuu palavasti ja keneen ei. Ihminen ei voi päättää kenen kanssaan hän tekee syvän yhteyden ystävyyteen, siinäkin ovat aivan omat lait. Lait, jotka todistavat jonkin kaltaista ihmisten vuorovaikutuksen välistä syvän yhteyden omaa näkymätöntä kirjaa.

”Yhtäkkiä ikkuna aukeaa... Tulee tuulenpuuska. Mitä se on? Mistä se tulee? Minun ja jonkun toisen välille syntyy yhteys... Vuorovaikutus.” (Aleksijevitš 2015, 371.)

Koen syvän yhteyden, vuorovaikutuksen syntyvän tyystin näin kuin edellisessä lauseessa kuvataan. Kuvaus on lapsen kertoma. Se syntyy minusta näin, niin ihmisten kuin kaiken elävän välillä - myös ihmisen ja taiteen vuorovaikutuksessa. Yhtäkkiä jokin yhteys aukeaa ja se kuin paljastaa tien. Tulee odottamatta tunne kuin olisi unohtanut, että oli kutsunut jonkun luokseen tai jotain tuttua oli kadoksissa ja nyt se saapuu luokseen. Mitä se oikeastaan on? Mistä se alun alkaen tulee, mistä se on kotoisin? Syntyy yhteys, vuorovaikutus, jonkin kaltainen ymmärrys. Kahdesta erillisestä tulee yhtenäisempi. Se mistä se alun alkaen tulee, en osaa sanoa, mutta mitä se on, voisin uskaltaa pohtia, että se on tuon *syvän yhteyden oma näkymätön kirja*, mikä on jokaisen ihmisen sisässä. Se nähtävästi täytyy olla, mutta omine lakineen. Yhden kanssa, on välittömästi syvä yhteys ja toisen kanssa et välttämättä koskaan koe sitä, vaikka näkisit häntä joka päivä. Ihmisillä ei kuitenkaan ole kirkasta lukutapaa tähän näkymättömään kirjaan, et voi avata sitä ja nähdä kenen ihmisten kanssa maailmassa löytäisit syvimmat yhteydet.

Brené Brown kertoo puheessaan yhteyden merkityksestä:

“Siinä vaiheessa, kun on tehnyt sosiaalityötä 10-vuotta, ymmärtää, että vuorovaikutuksen takia olemme olemassa. Se antaa päämäärän ja tarkoituksen elämällemme. Siitä kaikessa on kyse. Ei ole väliä puhutko ihmisille, jotka työskentelevät sosiaalioikeudessa, mielenterveyden parissa ja tukevat uhreja, tiedämme, että yhteys, kyky kokea sitä, on sisäänrakennettu neurologiaamme, se on syy olemassaoloomme.”³
(*Power of vulnerability* 2011, 3:16–3:42)

Minkä takia kirjoitan näyttelijäntaiteellisessa kirjallisessa opinnäytteessäni ajatuksiani todellisessa elämässä koettuun rakastumiseen tai ihmissuhteen yhteyden ilmentymiseen? Melkein ensin kirjoitin luomisen sanan ilmentymisen sijaan, mutta en taidakaan kirjoittaa niin. Voimmeko muka todella luoda itse syviä yhteyksiä toisiin ihmisiin? Jos sitä ei itse voi hallita kenen kanssa ilmenee syvällinen yhteys ystävyyteen ja keneen rakastuu voimakkaasti todellisessa elämässä? Silti on olemassa monia asioita mitä ihminen voi luoda. Ihminen voi esimerkiksi luoda yksin tai joukolla näyttämölle

³ Oma käännös. Alkuperäinen teksti: *Because, by the time you're a social worker for 10 years, what you realize is that connection is why we're here. It's what gives purpose and meaning to our lives. This is what it's all about. It doesn't matter whether you talk to people who work in social justice, mental health and abuse and neglect, what we know is that connection, the ability to feel connected, is neurobiologically that's how we're wired it's why we're here.*

näytännön. Näyttelijä voi luoda ihmisen - roolihenkilön, joka kokee syvän yhteyden katsojan välillä vaikka heillä itse siviilissä ei olisi tämänkaltaista yhteyttä. Onko siis olemassa jokin olemus meissä, mikä meissä on aina ja jatkuvasti, joka on aina ollut niin kauan kuin on itse ollut? Eikö läsnäolo olekin aina ollut niin kauan kuin itse olet ollut? Uskon, että tuo syvän yhteyden oma näkymätön kirja taitaa olla ihmisen salaisen elämän symbolin sisarkieli tai se voi olla jopa sama kieli. Koen, että nämä salaiset kielet ovat aina yhteydessä kauneuteen. Se mitä koemme kauneutena, haluamme kokea sen kanssa yhtenäisyyden, tulla erillisestä yhdeksi. Ihminen on laumaeläin, uskon, että sen takia teatteri on syntynyt. Ihmisen halu tulla yhteen ja halu löytää suurempaa - löytää täydellinen yhtenäisyys.

2.2. KAUNEUS PELASTAISII MAAILMAN

Kauneudessa ja läsnäolossa on minulle jotakin samaa. Jos kävelet polulla, jonka vierellä ojissa vesi virtaa, linnut laulavat ja metsä välittää kuin tanssivaa vihreyttään, mutta juokset tuon polun ohi, et ehdi nähdä kauneutta. Hetkeksi katseen täytyy pysähtyä - virrata kauneuteen. Kauneus on pysähtymistä. Pysähtyminen on läsnäoloa. Läsnäolo on virtausta. Virtaus on kauneus.

Ahmin Paavo Rintalan romaanin, *Jumala on kauneus* (Rintala 1959.) kahdessa päivässä. Rintalan omin sanoin se on kertomus kauneuden kokemuksesta. Romaanin jälkeen minulla oli avara ja puhdas olo. Menneisyys ja tulevaisuuden jatkuva tarraava ote irrottautui hetkeksi. Heleää valoa loikoili asunnossa. Suljin kirjan, katselin eteeni, mutta en katsonut mitään esinettä. Katsoin kuin ilmaa, siinä väräsi elämää. Rintala kuvailee kauneuden merkityksen kuin olemuksen harvinaisen kirkkaasti.

“Kaikki kaunis on kummaa ja tekee elämisen merkilliseksi ja merkittäväksi. Siinähan se kauneuden arvo onkin. Se antaa riemua ihmisen elämiseen. Ihminen, joka tajuaa kauneutta, on onnellinen. Tai jos ei nyt ihan niinkään, mutta ainakin niin, että ilman kauneutta, sen kokemista, yksikään ihminen ei voi olla onnellinen. Kauneus kuuluu ihmisten elämään niin kuin muutkin ihmiselämän tekijät ja se on yhtä

tärkeä tekijä vaikka se meinataan monta kertaa unohtaa. Ihminen, joka luulee olevansa ihminen ja onnellinen eikä tajua kauneutta, on vain kurja moukka, joka romahtaa äkkiä kasaan. Sitä onnea, johon ihminen pyrkii, ei ikinä saavuteta, jos kauneus heitetään aina syrjään niin kuin tähän asti maailmassa on tehty.” (Rintala 1959, 162-163.)

Mitä elämä olisi ilman kauneutta? Mitä näyttämö olisi? Voitko kuvitella näyttämöä ja taidetta ilman kauneutta? Koen, että taiteen tarkoitus on paljastaa kauneus uudelleen ja uudelleen erilaisissa muodoissa, jotta jokainen voisi nähdä sen. Jos näyttelijä löytäisi aavistuksen, mikä hänen roolihenkilönsä kauneuden kuva, elämänsä salainen symboli olisi – onko mitään syvällisempää kuin suurempaa mitä hän voisi tietää tuosta roolihenkilöstään?

Kuten Rintala toteaa, kauneus kuuluu ihmisen elämään. Koen, että kauneus täydellisessä olemuksessaan olisi kyky ymmärtää jokaisen ihmisen arvokkuus ja merkitys. Eikö näyttelijä olekin aina roolihenkilönsä puolella? Hänen täytyy löytää puhdas ja tarpeeksi merkittävä syy oikeuttaa mikä tahansa teko, vaikka jos kyseinen roolihenkilö harjoittaisi mitä tahansa henkistä tai fyysistä väkivaltaa. Hänen täytyy löytää roolihenkilön kauneuden kokemus tai kauneuden kaipaus, jotta hän voi näyttellä kokonaisvaltaisesti pinnallisen näyttelemisen sijaan. Pinnallisella tarkoitan, että pohtii mitä tekee näyttämöllä, mutta ei pohdi miksi tekee. Uskon, että jokainen ihminen haluaa tehdä yhteyden jonkun kanssa. Oli se sitten eläimen, toisen ihmisen tai oman sisäisen maailman kanssa. Ihminen kaipaa aina yhteyksiä. Eikö näyttämö ole jatkuvaa kaipausta vastaanäyttelijöihin, näyttämöön, yleisöön kuin roolihenkilön unelmiin? Näyttelijänä pyrin jatkuvasti luomaan yhteyden roolihenkilöni, tulemaan yhtenäiseksi sen ja yleisön kanssa. Klovnerian opettaja Philip Boulay puhuu kolmiosta, jonka yhden sivun luovat näyttämö ja näyttelijät. Näyttämön reunoilta näyttämön voima yhdistyy katsomon taakse asti - kolmio sulkeutuu, yhteys on luotu. (opintopäiväkirja 3.3.2016.) Kolmion, yhteyden avulla kaikki on yhtä, tämän kauneuden kokenut taiteilija kykenee tekemään harmonian itsensä ja muiden maailman olentojen kanssa aina muistaessaan tämän. Kukaan ei tekisi mitään satuttaakseen sitä. Näyttämö on täydellinen paikka kertoa kauneudesta. Fjodor Mihailovitš Dostojevskin sanat kävisivät toteen: ”*Kauneus pelastaa maailman*” (Dostojevski 2004, 524).

3. PYHYYS

Lapsena pidin Jumalan aina sydämen lähellä, mutta en aina saanut hänestä niin läheistä otetta kuin olisin toivonut. Unohdin hänet välillä vahingossa viikoiksi enkä ymmärrä miksi. Sitten harmitti ja pyyntelin anteeksi. Tuntui, ettei hän välittänyt anteeksipyyntöistä, oli vain ilahtunut, että olin palannut. Hän on siis aina valveilla, ajattelin. Kesäisin kun äitini ja siskojeni kanssa kävimme Savonlinnan Puotiharjun taidenäyttelykeskuksessa Retriitissä, vaeltelin taulujen keskellä ja tunsin olevani kotona ja turvassa. Taide sai minut aina tuntemaan itseni kevyeksi ja turvalliseksi. Museoiden kaupat olivat täynnä kaikenlaisia kauniita esineitä, roikuin niissä ainakin tunnin ja niin kauan kuin pystyin, ettei tarvitsisi lähteä. Taide kuin suojeli minua ja selitti pahan merkityksen. Paha oli minulle valon ja varjon taistelua, mutta loppujen lopuksi valo karkotti varjot. Ja niin koin myös taiteen, oli tietysti teoksia, joissa varjot peittivät kaiken. Myöhemmin ymmärsin, että valo luo varjoja. Hyvän ja pahuuden käsite, mitä mietin suhteessani Jumalaan, sai paradoksimaisemman olemuksen.

Näyttämö jo omassa muodossaan, kehottaa ihmistä ylittämään tavallisuuden rajat ja astua aaveiden ja mystikkojen luokse. Haluan ensin kertoa, miten itse näen pyhän. Pyhä kertoo minulle, että elämä on merkityksellistä. Sanomattakin on selvää, että maailmassa on jokin yliluonnollinen voima mitä ihminen ei itse osaa hallita tai luoda. Minna-Kerttu Vienola kirjoittaa kolumnissaan kyseisestä käsitteestä.

”Ihminen ei selviä ilman pyhää, eikä pyhää ole ilman ihmistä, sillä ollakseen ”täällä” ihmisen täytyy käsittää, että oman maailman rajan takana on olemassa jokin ”tuolla”, jonka ihminen itse määrittää itselleen (esimerkiksi Jumala, taivas, ”jokin suurempi” tai vaikka esi-isät).”

(Vienola, Hybris-lehti, 1.1.2014.)

Väitän jokaisen kokevan omalla uniikilla tavallaan mikä on pyhää samoin kuin elämänsä salaisen symbolinsa tai vuorovaikutuksensa ihmisten, eläinten ja esineiden kanssa. Pyhä on minulle jotain, mitä ihminen ei voi tuhota, sitä ei myöskään voi ottaa

hengiltä, koska se ei itse elä syntymän ja kuoleman lakien mukaan. Pyhä tuntee vain jatkuvan olemisen, joka on aina ollut. Tunnen, että pyhyys ja läsnäolo ovat toistensa kaltaiset, sillä molemmat pitävät sisällään ikuisen olemisen ytimen, mitä ihminen ei voi tuhota. Pyhyys on kuin jatkuva ihme ikuisuutensa ja kaikkitietävän olemuksensa vuoksi. Se on yhtä suuri ihme kuin kysymykset, jotka kysytään Berliinin taivaan alla elokuvassa. Elokuva kertoo enkeleistä, jotka vaeltavat maan päällä ja yrittävät auttaa yksinäisiä ihmisiä. Lapset voivat nähdä nämä enkelit, mutta aikuiset eivät.

”Miksi minä olen minä enkä minä ole sinä? Miksi minä olen täällä ja miksi minä en ole tuolla? Milloin aika alkoi ja minne avaruus päättyi?”
(*Berliinin taivaan alla* 1988.)

Edeltävät kysymykset voisi mielestäni esittää myös tulevassa aikamuodossa (futuurissa). Paul Gauguin on maalannut taulun *D'ou venons-nous*, johon on kirjoitettu:

”Mistä tulemme? Keitä olemme? Mihin menemme?”
(*D'ou venons-nous* 1897)

Taidemaalari Paul Gauguin teos ja sen esittämät kysymykset sopivat minusta täydellisesti tähän teemaan - yrittää ymmärtää pyhän olemus. Minusta pyhä on se, joka osaa vastata kysymyksiin mistä tulemme, keitä olemme ja mihin menemme. Gauguinin maalauksen on tulkittu käsittelevän elämän ja kuoleman käsitettä. Sen sanotaan kuvastavan enemmän sielunmaisemaa kuin mitään konkreettista. Maalaus sisältää myös jumalankuvan, joka kuvastaa tuonpuoleisen olemusta.

Ymmärrän itse pyhän olevan kuin ääretön ja näkymätön valon voima, joka on kaikkialla maailmankaikkeudessa ja näkee jokaisen olennon jokaisena hetkenään. Tämä valoisa voima ymmärtää mistä tulemme, keitä olemme ja mihin menemme. Koen, hänen pyrkimyksensä olevan lohduttaa ihmistä kärsimyksessään ja auttaa häntä näkemään todellisen olemuksensa, jatkuvan läsnäolonsa ja sen pyhyiden. Uskon, että tämä valon

⁴ Oma käännös. Alkukielinen teksti: *”D'ou venons-nous? Que sommes-nous? Ou allons-nous?”*

voima, voi ottaa itselleen erilaisia muotoja maailmassa kuten taide, luonto, ihmissuhteet, ihmisen sisäinen maailma, uskonto ja vaikka kauneus.

Huolimatta pyhyiden elävän omissa laissaan, uskon, että pyhä on tarkoitettu kuitenkin paljastua maailmalle, ihmiskunnalle kuin sen kaikille olennoille. Pyhän salaisuus ja mystisyys on tarkoitus tulla näkyväksi, mikä voi tapahtua esimerkiksi näyttämötaiteen kautta.

”Ei kai lamppu tule asetettavaksi vakan alle tai vuoteen alle – eikö pantavaksi lampunjalkaan? Sillä mikään ei ole salassa paitsi tullakseen ilmi eikä kätkeytynä paitsi tullakseen julki?” (Saarisalo 1968, 87.)

Vaikka pyhä olisikin ihmiselle kätkeyty ja tuntematon, sen voi kokea sisäisesti oikeaksi tieksi kuin kokiessaan syvän vuorovaikutuksen ihmisen kanssa. Puhutaan pyhästä yksinkertaisesti, sanotaan että pyhä on kuin vesi. Vesi on aina vettä, vaikka se ilmenee erilaisissa olomuodoissa - nestemäisenä vetenä, höyrynä tai jäänä. Pyhä ilmenee maailmassamme erilaisina muotoina. Siksi en ole itse ikinä kokenut ja ymmärtänyt miksi ihmiskunnalla on tarvetta ajatella lausahduksia kuten *Minun Jumalani on oikea ja sinun on väärä*. Jumala on toisista välittämistä ja rakastamista - ei hyljeksimistä! Haluan myös kertoa, että minun kokemani pyhä ei ole ainoa *oikea* vaan jokaisen *pyhä* on minusta itselleen oikea. Koen kuitenkin, että pyhäsi harjoittamisessa ei kuuluisi satuttaa itseäsi kuin toisiakaan henkisesti tai fyysisesti. Pyhän kanssa työskenteleminen voi olla haastavaa, mutta se ei vahingoita sinua tai muita.

3.1. YHTEYS, KATHARSIS JA SIELU

Grotowski määrittelee teatterin katsojan ja näyttelijän väliseksi yhteydeksi (Grotowski 1984, 32). Näytännön ja katsojan välinen suhde on minusta täysin riisuttuna: tarkoitus kokea tai luoda yhteys. Voisin väittää, että taiteen välitön ja ensimmäinen yritys missä tahansa muodossa on luoda yhteys teoksen ja kokijan välillä? Jos on onnekas elämässään, voi saada taiteen kanssa, esimerkiksi näytäntöä katsoessa sanoin kuvaamattoman kokemuksen. Ruumis vapautuu. Ihminen kuin puhdistautuu. On kuin syntynyt uudelleen. Tätä ilmiötä on kutsuttu jo pitkän aikaa termillä katharsis. Katharsis tarkoittaa kreikaksi sanaa puhdistautuminen. Kokemuksena se tuntuu puhdistumiselta, vapauttavalta, jännityksen ja ahdistuneisuuden laukeamiselta. Katharsis voi johtaa

elämänhalun uudistumiseen, palautumiseen tai voimistumiseen. Katharsis kokemus voi olla myös uskonnollinen. Antiikin Kreikan runousoppien mukaan tragediassa esitetyn kärsimyksen herättämä pelko ja sääli puhdistavat lopulta näytelmän katsojan mielen. Katharsis-sanaa voisi minusta myös käyttää kauneuden kokemisen kuvaukseen.

”Se ilmaantuu eteemme yllättäen, epäloogisesti, valmistautumatta, ennustamattomana. Esteettinen kokemus voi siis kuulostaa samalta kuin armon kokemus hengellisessä elämässä.” (Tarasti 2014.)

Katharsis kuin kauneuden kokemus voi ilmaantua ennustamattomasti eteemme. Koen, että kauneuden kokemus ja katharsiksessa on samankaltaisuutta. Miten pyhä liittyy siihen? Pyhä on minusta se voima, joka synnyttää sen mahdollisuuden.

Hannu-Pekka Björkman kertoo mitä hänestä täytyy tapahtua, jotta voi tulla läsnäolevaksi taiteilijaksi.

“Jotta kasvaa sellaiseksi taiteilijaksi, pitää saada suotuisat olosuhteet. Ei välttämättä helpot, vaan tarpeeksi vaihtelevat, että persoona kehittyy. On saatava ymmärrys siitä, että multa ja asfaltti tuoksuvat ja tuntuvat erilaisilta. Että puun voi halkaista sekä pakkaneen että kirves. Että kesä on lyhyt ja elättäväksi meinattu, ja että ihminen on arvokas ja leppäkerttu myös. Että sielu tarvitsee enemmän tilaa kuin ruumis.” (Björkman, Eeva-lehti, 27.3.2020.)

Sielu tarvitsee enemmän tilaa kuin ruumis? Mikä on sielu? Sielulla on kulttuurissamme pitkälti tarkoitettu itsenäistä ja aineetonta olemusta ihmisessä, joka jatkaa olemassaoloaan kuoleman jälkeen. Kun ruumis lakkaa hengittämästä, sen sielu jatkaa matkaa muualle, mutta ei tuhoudu. Se on kuin ihmisen syvin olemus. Jonkin aikaa sitten olin illalla bussissa. Olin väsynyt ja uupunut. Taisin olla ainoa matkustaja. Näin bussin ikkunasta oman heijastukseni. Se kuin lymyili ja leijaili hämärän kaupungin autojen ja katujen valojen yllä. Sateen pisaroita valui ikkunoissa. Katsoin heijastustani syvälle silmiin ja se katsoi aina takaisin. Se ei muuttanut asentoaan silloin kun en minäkään. Näin itse koen, pitkälti oman sieluni. Se tulee minusta, mutta se on kuitenkin vähän

ulkopuolella. Sillä on taito liikkua kuin lintu, kyky nähdä minut ja kaikki ympärilläni. Se ei karkaa koskaan, sen katse on aina ruumistani kohti. Ruumiini on sen koti, se on sen temppele. Se asuu minussa niin kauan, kunnes ruumiini ei enää hengitä. Minulle sielu on se, joka näkee ja tunnistaa kauneuden. Minkä takia kauneus on tärkeää näyttelijälle? Näyttelijän mielenmaisema ja tuottama materiaali tulee aina omasta itsestään. Se voi olla kaikenlaista, mutta oman itsensä mielen ja ruumiin lävitse se tulee. Jokaisen ihmisen oman sielunsa läpi. Kuin aikaisemmin kerroin Hannu-Pekka Björkmanin kertovan, että hänestä intuitio on taitelijalle tiedon korvike. Intuitio on se, joka tarvitsee enemmän tilaa kuin ruumis. Ihmisen ollessa läsnä koen, että hänen on helpompi päästä tälle tiedolleen – intuitiolleen.

3.2. ARMAGEDDON

Toisella vuosikurssilla näyttelin *Armageddon* (2018) näytelmässä Teatterikorkeakoulussa. Näytelmässä yhdistyi elämäni kaksi rakasta teemaa - näyttämö ja pyhyys. Päiväkirjastani luettuna, ohjaajaa halusi tutkia teemoja ”*Näyttämö, ikoni, maagisuus, loitsu ja taika.*” (opintopäiväkirja 12.12.2017.) Näytelmä käsittelee pyhyyttä ja kärsimystä toisin sanoen *ikonia*.

“ *Nimitys “ikoni” johtuu kreikkalaisesta sanasta e i k o o n, mikä merkitsee kuva, kaltaisuus.* ” (Surakka, 1950, 31.)

Harjoituskauden alkaessa näyttelin loppuun palanutta siivojaa. Hän huusi, itki ja poltti tupakkaa. Teimme erilaisia harjoitteita loppuun palamisesta, sillä väsymys ja uupumus oli myös tietynlainen osa teemaamme. Meillä oli käsikirjoitus, joka kertoi iäkkäästä mestaritaikurista, joka koulutti omassa mystisessä mökissään kolmea nuorta taikurikokelasta. Näyttelimme ns. suomenkielistä gibberish-kieltä, murahtelua, eleitä ja kehonkielen viestejä. Teimme tätä näytelmää noin muutaman viikon. Oli antoisaa näyttellä mestaritaikuria. Mestaritaikuri täytyi ilmaista itseään kehon kielensä kautta ja kielen, jossa ei ollut tarkkoja sanoja, mitkä olisivat kertoneet mitä tarkoitan. Tämä pakotti minua näyttelijä olemaan selkeä ja kokonaisvaltainen mitä ilmaisoin. Se oli antoisaa. Lisäksi minulla oli hieno sininen viitta, mekko, saappaat, pitkä parta ja vahvat rypyt meikattuna. Pitkälti mestaritaikuri herätti kokelaat aamulla ja he ryhtyivät harjoituksiin. Näytelmämme läpi, kävimme näyttämösovituksen kanssa monenlaisia

kiekuroita. Itse näytelmässä *pyhä*, jokin tuntematon ja ihmeellinen oli läsnä. Hannu-Pekka Björkman kävi puhumassa meille pyhyydestä ja näyttämöstä. Me kävimme Valamon luostarissa noin neljän tunnin esittelykierroksella, mikä oli todella niin intensiivinen paketti, että sen jälkeen yksi näyttelijä purskahti väsymyksestä itkuun. Kävimme ohjaajan mökillä ja tapasimme erakkotaiteilijan. *Joensuun Jääkarhut* – avanto tuli myös koettua. Eräs ystäväni sanoi taannoin ” *Käy avannossa, siellä olet läsnä.* ” Kävimme myös Uspenskin katedraalissa. Harjoitusprosessimme lopulta totesimme, että tämä mestaritaikurin koulu ei olekaan se, mihin suuntaan meidän näytelmässä täytyisi mennä. Työryhmämme rakentama mökki jökötti siinä 531-luokan näyttämöllä. Hautajaiset - rituaali tuonpuoleiseen alkoi kiinnostaa meitä. Päätimme tehdä hautajaiset. Näyttelin silloin mökin ympärillä jonkun kaltaista metsänsiivoojaa. Ennen tunti kenraalia kuitenkin ilmeni, että roolini täytyy muuttua täysin, nyt olenkin Leonard Cohenin leski. Päätimme, että näytelmä koostuu Leonard Cohenin hautajaisista minkä jälkeen tapahtuu erilaisia rituaaleja. Minä näyttelen hänen leskeään. Puvustaja vei minut puvustoon ja löysi minulle mustan hienon jakku asun. Vähän ripsiväriä, hiukset tiukalle nutturalle, korkokengät jalkaan ja suoraan vaan näyttämölle. Ohjaaja kertoi minulle uudesta roolistani ja mitä tekisin näyttämöllä. Esityksemme oli pitkälti elekieltä, siinä oli yksi lause, jonka lausuin muistotilaisuudessa. Uusi rooli oli minulle kokonaan uusi kuin puvustuskin, mutta jotain ihmeellisen kevyttä siinä kenraalissa tapahtui. Kun kuulin, että roolini muuttuu, en kummakseni ahdistunut yhtään. Tuon näytelmän maailma oli minulle niin tuttu kaiken työmme takia. Koko prosessimme ajan olin jotenkin pystynyt antautumaan tälle näytelmälle perustavanlaatuisesti, että pystyin tuohon haastavaan roolihenkilön täydelliseen muutokseen. Kenraalissa jotenkin vain ymmärsin kaiken enkä ollut eksyksissä eikä minua pelottanut. Tuntui täysin absurdilta esityksen jälkeen, että en muka olisi näytellyt sitä roolia aikaisemmin. Kaikki kuin tuli minulle – intuition, tietona. Näyttämöllä oli euforista olla, kaikki kuin tekivät yhteistyötä. Tuo näytelmä piti sisällään teemassaan ja maailmassaan kauneuden ja pyhyiden maisemani. Tuon produktion jälkeen ymmärsin, miten erityisen tärkeää on löytää sisäinen kauneuden ja pyhyiden maisemani jokaisesta työstä mitä teen. Näin olen enemmän läsnä ja kykenen antaa työille itseni kokonaisvaltaisemmin. Koen, että näyttämöllä minulle tapahtui se mihin Pirjo Lonka kertoi mestarikurssilla pyrkivänsä - siis tilaan, jossa ei suorita näyttelemistä (opintopäiväkirja 4.2.2021.) Hätä, katoaa kun kaiken vain antaa olla. Kaikki tieto on näyttämöllä. Näyttämöllä jotenkin organisesti

luotin, että kaikki tulee enkä yrittänyt sytyttää tai tehdä mitään. Annoin vain kaiken tapahtua itsestään. Se oli minulle näyttelijänä todella tärkeä ja merkittävä kokemus. Sain siitä paljon uskoa itseeni. Se oli myös todella harvinainen kokemus. Sain kenraalin jälkeen palautteen, että näyttelin roolia kuin olisin näytellyt sitä koko harjoituskauden ajan. Se oli todella ihmeellistä ja innostavaa. Esitykset menivät todella hyvin. Rakastan sitä näytelmää edelleen. Voisin vaikka heti huomenna esittää sitä. Se, että tämänkaltaisen kokemus tuli koettuna, oli tietysti monen summan tulos. Kokemus opetti minulle paljon läsnäolosta näyttämöllä. Se opetti minulle luottamuksesta. Se opetti minulle, että kun tuon näyttämölle itsestäni kokonaisvaltaisen osan, kuten suhteeni pyhyteen, pystyn mihin vain.

Pieni yksityiskohta näytelmästämmme: äänipöydän takana oli seinällä pieni ikoni. En tiedä huomasiko kukaan katsoja sitä. Näyttämötila oli sumuinen ja hämärä. Äänipöytä oli kaukana katsomosta, nurkassa eikä sitä tarvinnut edes ohittaa tai huomata tullessaan sisään. Minulle tuo ikoni kuvastaa miten olen kokenut pyhän mukana monissa taiteellisissa produktionissa. Tietysti pyhä kulkee aina mukana, mutta monissa produktionissa se on tuntunut olevan konkreettisesti jossain kaukana... pelkkänä kuvana, mutta ei läsnä näyttämöllä. Miksi se pitäisi olla läsnä näyttämöllä? Minulle sana kauneus ja pyhyys ovat kuin toistensa synonyymit. Pyhyys on minulle kauneutta ja kauneus pyhyttä. Jos kannan niitä mukana näyttämöllä, se on mitä suurin voimavara mitä näyttelijänä voin näyttämölle tuoda.

Kun ymmärsin, miten suuri voimavara, pyhyden maailma mukana näyttämöllä oli ja tarkoitan, että se oli niin suuri voimavara, että pystyin pelotta, lähteä kenraalissa tuntemattoman roolin syvyyksien, minulle muistuvat näyttelijäntaiteen professori Elina Knihtilän sanat ensimmäisellä vuosikurssilla. Hän kertoi, että näyttämöllä tulee olla aina mukana korkeat panokset (opintopäiväkirja, 15.4.2017). Knihtilä kirjoittaa tästä myös artikkelissaan.

” Perusta ja kivijalka omaan näyttelemiseeni on kuitenkin tullut Antti Raiviolta, silloin joskus Q-teatterin alussa, kun ei osannut vielä mitään. Antti halusi, että näyttämöllä piti aina olla mukana korkeat panokset: se mihin uskoo, se mitä toivoo ja se mitä rakastaa.” (Knihtilä 2018, 16.)

Knihtilä kertoi opettaessaan, että nämä panokset voivat olla joko roolihenkilön tai oman henkilökohtaisen itsensä panoksia (opintopäiväkirja 15.4.2017).

Armageddon (2018) näytelmä kertoi minulle, että minun tulee aina ottaa näyttämölle mukaani se mihin uskon. Se on näistä kolmesta mukana kantavista aarteista minulle arvokkain. Tuossa näytelmässä sain olla sielunmaisemassani, kauneuden maailmassani. Koin, että se antoi jo enemmän kuin todellisuutta ja merkitystä siihen mitä tein. En sano, että näyttelijän tarvitsisi olla jokaisessa produktiossaan omassa sielunmaisemassaan. Koen, että on tärkeää löytää kauneuden merkitys jokaisesta työstään mitä tekee. Kauneus voi ilmentyä eri tavoin. Minun näkemäni kauneus ei ole sama kuin sinun. Kauneuden löytäminen työstään vaatii minusta pysähtymistä. Joskus se tarjotaan avokämmenellä kuin *Armageddonissa* minulle. Sen löytäminen vaatii pysähtymistä. Pysähtyminen tuo läsnäoloa, näyttämö vaatii läsnäoloa.

Muistan, kun hakiessani Teatterikorkeakouluun näyttelijäntaiteen koulutusohjelmaan, loin viimeisessä vaiheessa soolon. Soolon tehtävänanto oli: tämän puolesta olen. Muistan, että sanoin, että uskon, että maailmassa on rakkauden lähde, josta kaikki sen voima kulkee ihmisille ja sanoin uskovani, että teatteri pyrkii tuon rakkauden lähteen lähelle. Sanoin, myös, että koen, että kokeiden aikana olen antanut itsestäni niin kokonaisvaltaisesti kaiken, että olen läpinäkyvä ja tunnen, että kaikki näkevät minusta kaiken. Kaiken tämän summana voisin sanoa, että ihmisessä on valtavaa voimaa ja herkkyyttä. Näyttelijälle on minusta ehdotonta, löytää sisäinen herkkyytensä voima. Miten herkkyyden voima itsessäni ilmenee ja miten se toimii näyttelijäntaiteellisena instrumenttinani. Miten voin käyttää sitä hyödyksi ja miten minun ei tule sitä käyttää. Tarkoitin herkkyyden voimalla rohkeutta – rohkeutta tulla läpinäkyväksi näyttämöllä. En tarkoita tällä, että täytyisi tulla läpinäkyväksi jotenkin omasta henkilökohtaisesta konkreettisesta elämästään. Tarkoitin enemmänkin rohkeutta katsoa vastaanäyttelijää tai katsojaa syvälle silmiin, antautua ja lopettaa vastustaminen. Uskallusta kohdata toinen ihminen ja antaa itsensä vaikuttua ilman vaatimuksia mitä sen pitäisi olla. Vapautua toiseen, antaa toisen nähdä. Antaa nähdä läpinäkyvästi.

3.3. RITUAALIT

Mitä rituaalien toteuttaminen merkitsee minulle näyttelijänä ennen näytöstä? Rituaalien tekeminen antaa minulle kokemuksen, että olen valmis esitykseen. Ne antavat minulle turvaa ja varmuutta. Rakastan, että saan olla teatterilla rauhassa ennen esitystä. Haluan pysähtyä, jotta tiedän mihin maailmaan hyppään, kun näytös alkaa. Olen näyttelijä, joka haluaa laskeutua teatterille kuin näytelmän maailmaan ennen kuin näytös alkaa.

Rituaaleiden ansiosta, kun näytös alkaa, luotan kuin tunnen, että olen kykeneväinen siihen, mitä näyttämö minulta tarvitsee - aktiivisuuden tilan ulkoisesti kuin sisäisesti.

Tšehov on kiteyttänyt näyttämön olevan tila, jonne täytyy valmistella itsensä erilaiseen aktiivisuuden tilaan kuin missä on arkipäivässään.

”Näyttelijät, jotka kuvittelevat, että he voivat tulla esitykseen tai harjoitukseen arkipäiväisen aktiivisuuden tilassa, erehtyvät raskaasti.”

(Tšehov 2017, 94.)

Rituaalit maadoittavat ja sytyttävät minussa sen kaltaisen aktiivisuuden tilan, mitä koen näyttämön näyttelijältä tarvitsevan. Tässä aktiivisuuden tilassa näyttelijä on läsnä.

Hänen kehonsa kuin mielensä ovat erittäin aktiivisia kuin herkkiä vastaanottamaan tietoa ja antamaan sitä eteenpäin. Rituaalit ovat minulle ennen kaikkea silta läsnäoloon.

Rituaalejani on ollut mm. juokseminen, punnertaminen, hyppiminen, tanssiminen ja meditaatio. Luon myös rituaaleja, jotka synnyttävät minussa tulevan näytöksen emotionaalista maailmaa, joka minun tulee ilmentää näytelmässä. Näitä toimintoja ovat olleet mm. emotion tai mielikuvan kautta - minkä tahansa kaltainen liikkuminen, hengittäminen erilaisissa rytmeissä, repliikkien toistaminen, roolihenkilön tunteiden ilmentäminen - niiden läpi eläminen, roolihenkilön johonkin tiettyyn emotion syventyminen, musiikin kuuntelemisesta vaikuttaminen tai teoksen haastavimman kohtauksen tunteiden kuin repliikkien läpikäyminen. Koen, että Tšehov kiteyttää yhdellä lauseella kaikkien rituaalini raamit.

” Säteile aktiivisuutta ja anna sille tietty väristys ” (Tšehov 2017, 95).

Kyse on tarkalleen siitä, että rituaali herättää tai nostaa minussa näyttämölle tarvittavaa aktiivisuutta, jotta voin säteillä kuin välittää sitä näytellessäni. Säteilyllä täytyy kuitenkin olla ehdottomasti *tietty väritys*. Säteilyn laatu ei voi olla minulle epämääräinen. Kerron esimerkin kolmannelta vuosikurssilta, kun näyttelin monologin romaanista *Sonja O. kävi täällä* (Kauranen 1981). Rituaalini tuolle monologille *Sonja O. kävi täällä* (2018) oli tanssia yksin käytävässä noin kolmekymmentä minuuttia aina saman diskomusiikin tahtiin juuri ennen näytöstä. Olin tiivistänyt roolini sisäisen olotilan kahdella sanalla: *maaninen rauha*. Pyrin rituaalillani saavuttamaan *maanisen rauhan*, mikä merkitsi minulle Sonjan suurta ja käsittämätöntä aivokäyrien kuin vartalon levottomuutta, mutta ajan kanssa hän oli jo täysin tottunut tähän olotilaan eli hän oli maniansa sisällä syvässä rauhassa. Manian tunne syytyi siitä, että tanssin aina sen saman diskomusiikin kappaleen tahtiin uudestaan ja uudestaan niin aktiivisesti kuin pystyin. Syvä rauha syytyi minulle siitä, kun tanssin niin kokonaisvaltaisesti, että hengitykseni vilkastui, vartaloni puski hikeä ja koko olemukseni vapautui rankan urheilusuorituksen jälkeen. Tanssiminen rauhoitti ja vapautti minut. Rituaalini antoi minulle kuin avokämmenellä sen mielentilan, jonka tarvitsin näyttämölle. Tullessani näyttämölle, Sonja oli juuri ennen sitä tanssinut koko yön ulkona ja viettänyt ensimmäistä kertaa yön naisen kanssa. Rituaalini sytyttivät sisälläni niitä olotiloja, mitä tunsin, että hänen aikaisemmatkin, teot olisivat sytyttäneet - hikeä ja vapautumista. Tuntui, että ilman rituaaliani, en olisi pystynyt monologissani ilmentämään sitä tunnetta mitä halusin. Yritin olla kurinalaisesti läsnä kuin olisin itse Sonjan *omassa mielessä*. Kuin olisin päässyt sisään hänen aivoihinsa, hänen maailmaansa. Minulle on tärkeää näyttelijänä, että läsnäolon avulla yritän päästä roolin omaan kehoonsa ja mieleen. Ihminen on monipuolinen olento, kun se keskittää keskittymisen johonkin, voi tapahtua ihmeitä.

Taiteellisen opinnäytteeni Teatteri Takomon rituaalit, olivat minulle kuin rituaalin juhlaa. Tein monta rituaalia ennen näytöstä, eniten tässä näytelmässä kuin missään toisessa koskaan. Ensimmäinen rituaalini oli ennen näytöstä tapahtuva ulkoilu kuten käveleminen tai juokseminen. Minulla oli puheellisesti kuin tunteellisesti haastavia hetkiä näyttämöllä. Urheileminen avasi ja herätti kehoani hyvin näihin vaatimuksiin. Jumalallisen äidin tuhannen nimen rukouslaulu, oli myös yksi osa rituaaliani. Se on hindulainen uskonnollinen puja-rituaali, sitä tehdään rukoillakseen tai osoittaakseen

kunnioitusta jumalille tai jumalattarille. Rukouslaulun voi laulaa, kuunnella tai lukea. Tällä kauniilla rukouslaululla pääsen syvälle, sisäiseen äänettömään hiljaisuuteeni. Se antaa työlleni siunausta ja iloa.

”Kuolemattomuus saavutetaan luopumisen avulla”

(Mata Amritanandamayi Mission Trust 2011, 1).

Minulle tuo lause tarkoittaa, että läsnäolo, ikuisesti oleva hetki, saavutetaan kun sen vastustaminen - menneisyyden ja tulevaisuuden kuviin jatkuva katoaminen lopetetaan. Rukouslaulu antoi minulle kevyen, rauhallisen ja luottavaisen olon. Tämä rituaali edesauttoi sitä, että pystyin luottamaan itseeni ja uskaltamaan menemään näyttämölle rohkeasti. Näytelmään itsessään kuului toimintoja, mitä minun tuli tehdä ennen kuin näytös alkoi. Näytelmässämme oli trampoliini, purin sen ennen jokaista esitystä ja kokosin sen itse näytöksen aikana. Purkaessani trampoliinin, puhuin samaan aikaan monologini repliikit, sitten vein sen aulatilaan verhon taakse odottamaan. Toin ensimmäisessä kohtauksessa trampoliinin osat näyttämölle. Näyttämö tilan lattia oli suotuisa pestä, jotta se näyttäisi hienommalta näytöksen aikana. Tarkoitus oli, että jokainen työryhmän jäsen pesee sen omalla vuorollaan. Halusin kuitenkin ottaa tämän rituaalin esityskaudeksi itselleni, sen ensimmäisen kerran tehtyäni. Muistan kun lapsena unelmoin, että saisin olla Tove Janssonin luoma Teatterirottia Emma (Vaarallinen juhannus 2010). Hän oli kiertävän laivan näyttämön teatterin siivoja. Sain lattian pesun kautta konkreettisen kosketuksen teatterin näyttämöön. Alma Pöysti kommentoi kamerakurssilla suhdettaan pyhyyteen näyttelijäntyössä. Hänen näkemyksensä vahvistaa sitä kokemusta, mitä koin lattian pesun rituaalissani.

”Näyttelemineen on hetki, jossa käsitellään ihmisyyttä. Se on pyhä tila. Se on mun kirkko. Kukaan muu ei tee sitä pyhyyttä kuin sä, seinät ei tee sitä pyhyyttä. Teatteria on jatkunut tuhansia vuosia. Näyttelijänä olet osa pitkää ketjua, ja sinun tehtävä/vastuu näyttelijänä on tehdä osastasi/ajastasi niin kaunista kuin ikinä voit. Viet omalla linkilläsi ketjua eteenpäin.” (opintopäiväkirja 24.3.2021.)

Pyhintä minulle oli se, että teatteri muuttui minulle kuin temppeliksi, joka pestään aina ennen sen palveluksia tai rituaaleja. Se, että näyttämö on pyhä tila, toteutui.

Kun olin pieni ja elänyt ehkä muutaman vuoden, heräsin yksin suuresta makuusängystä, missä nukuin isosiskojeni keskellä. En voi muistaa olinko silloin todella yksin vai nukkuivatko siskoni vierellä, en muista. Muistan että olin yksin ja on yö. Säpsähdän hereille, en tiedä miksi. Sänky oli ovea kohti. Näen oven oikealla puolella ritarin seisovan paikoillaan. Ylpeä ja pelottava pimeyden ritari. Sillä oli haarniska, ritarin päähine ja jokin teräasekin. Se tuijotti minua vakavana pimeydestä. Lapsen silmäni suurenivat kuin pisanan aiheuttama ympyrä vedessä. Ritari vartioi minua katseellaan. Jähmetyin. Pelkäsin, että se tulee luokseni ja satuttaa minua. Odotin aurinkoa. Muutama tunti kului. Ensin valo hiipi huoneeseen kaitale varjoin hiiren hiljaa, ettei se herättäisi ketään. Hiljalleen se osui ritariinkin ja mikä hän olikaan? Tämä ylpeä ja pelottava pimeyden ritari? Se oli äidin kukkamekko henkarissa roikkumassa. Musta kukkamekko, jonka pienet vaaleanpunaiset kukat kertoivat, että olen turvassa. Nousin sängystä ihmeissäni. Ohitin mekon, katselin sitä. Ritari oli kadonnut pimeyteen valon tieltä.

Lapsuuden muistoni reflektoi suhdettani rituaaleihin. Näytöksessä oleminen vaatii paljon aktiivisuutta, ääntä, kehollisuutta, tunnetta, kokonaisvaltaisuutta, läsnäoloa ja rohkeutta. Minua on aina puhuttanut Tšehovin sanat näytelmästään Lokki:

”Nyt minä tiedän, Kostja, ymmärrän että meidän työssämme, oli se sitten näyttämöllä esiintymistä tai kirjoittamista, tärkeintä ei ole maine, ei loisto, ei se mistä olen uneksinut, vaan sietokyky. Kykene kantamaan ristisi ja usko. Minä uskon eikä minuun enää tee niin kipeätä, ja kun ajattelen kutsumusta, en pelkää elämää.” (Tšehov 1999, 79.)

Rituaalit antavat minulle voimaa, että kykenen kantamaan ristini, uskomaan eikä minuun enää tee niin kipeää. Rituaalit antavat minulle niin valtavasti uskoa näyttämölle, etten enää pelkää astua sinne. Pimeyden ritari - itse pelko - voi paljastua pelkäksi kauneudeksi ja turvaksi.

3.4. NÄYTÖS ON RUKOUS

Ennen *Armageddon* -näytelmän (2017) harjoitusten alkua ohjaaja Esa-Matti Smolander jakoi työryhmän jäsenille muistion, jossa luki:

” Esitys kuvana, esitys rukouksena. Ikonin maalaaminen on hiljaista rukousta. Kaikkien asioiden merkillisyys ja mystisyys. ” (Smolander henkilökohtainen tiedonanto 7.12.2017.)

Näytös on minulle kuin rukous. Sen opettelee sanasta sanaan ja sitä toistaa ilta toisensa jälkeen. Teatterissa täytyy aina pyrkiä näyttämään näytös niin, kuin se tapahtuisi ensimmäisen kerran. Pyrin rukouksessa samaan. Tiedän rukouksen kaaren ja sanat, mutta pyrin lausumaan sen vilpittömästi kuin lapsi lausuisi sen ensimmäisen kerran, yritän rukoilla sen syvän merkityksen, pyhyiden kautta.

”Ja kun rukoilette, niin älkää tyhjiä hokeko.” Matt. 6: 6-7.
(Raamattu Quoist 1954.)

Ensimmäisellä vuosikurssilla, teimme luokkamme säännöt. Yksi säännöistä oli, että ruoki hyvää sutta. Minulle tämä rukous, itse näytös, on aina hyvän suden ruokkimista. Paha ilmentyy näyttämöllä, mutta sen ilmentymisen ainoa tarkoitus on palauttaa hyvyydelle enempi pyhää arvoa ja vaalimista. Pyhyys on minusta myös armollista. Näyttämöllä pahaksi luetut ihmiset voivat tehdä hyviä tekoja - hyviksi luetut ihmiset pahoja tekoja. Ihminen ei ole yksiselitteinen kokonaisuus. Pyhän löytäminen jokaisesta työstään mitä tekee, antaa jokaiselle työlle syvän merkityksen, minkä uskon näkyvän lopputuloksessa.

Satu Tuuli Karhu, kuvailee kirjallisessa opinnäytteessään paljaasti ja rohkeasti jokaista esitystensä edeltävän rukouksen (Karhu 2019, 65). Hän kuvaa älykkäästi, miten rukous, antaa siunauksen ja turvan mennä näyttämölle. Astua ihmisten eteen kertomaan rakkaudesta.

”Ristin käteni. Lausun itselleni ääneen sanat, jotka lausun ennen jokaista esitystä: ” ”Tämä esitys on niille, jotka rakastavat, ovat rakastaneet tai tulevat rakastamaan jotain enemmän kuin itse elämää. Tämä on

rakkaudelle.” *Rauhoitun. Mieleeni tulee ajatus. Sillä, tuleeko se Jumalalta, universumilta, vai vain oman mieleni sopukoista, ei oikeastaan sillä hetkellä ole merkitystä. Kuiskaan sen ääneen itselleni. ”Minä olen turvassa täällä.”* (Karhu 2019, 76.)

Minusta jokaisen näyttelijän täytyisi tutkia itsessään sitä, mille taiteellisen työnsä antautuu antamaan. Mikä on näytöksen merkitys itselleen? Mitä haluan kertoa ihmisille? Mille näytös on omistettu?

Seela Sellan kaunis ilmaisu näyttelijäntaiteellisesta työstään: *”Olen ihmisten apulainen”* (opintopäiväkirja 9.4.2018). Tulkintani mukaan, taiteilija viittasi siihen, että hän auttaa ihmisiä käsittelemään omaa itseään ja elämäänsä kokonaisvaltaisesti. Hän paljastaa heille heidän piiloutuneet unelmansa kuin haavatkin. Hän auttaa ihmisiä kokemaan näyttämön avulla iloa ja ilmaisemaan kärsimystään.

Pyrin, että katsojat voisivat näyttelijäntaiteellisen työni vaikutuksena. kokea luottavansa maailman, itseensä ja ihmisten hyvyyteen. He voisivat nukahtaa silmät kevyesti suljettuna. Avata silmät valoon, mikä antaisi voimaa ja rohkeutta rakastaa. Jos he eivät näkisi ympärillään hyvyyttä, he olisivat tarpeeksi rohkeita itse ilmaisemaan sitä.

Päätän, luvun näytös on rukous, henkilökohtaiseen kokemukseeni näytöksen jälkeisestä olotilasta.

Teatteri oli pimeä. Kaikki olivat lähteneet. Oli hiljaista. Enää ei voinut tehdä mitään. Kaikki oli tehty. Menin istumaan pimeyteen. Näyttämölle. Kuin se olisi puhunut minulle, mutta jollain sellaisella kielellä, mitä en voinut ymmärtää - olin vain pieni ihminen. Suljin silmäni ja yritin ymmärtää, kuulla. Näyttämö väreili, siellä oli ollut ihmisiä yhdessä. Polvistuin sitä taloa, sen perustuksia! Miten se jaksoikaan kantaa meitä kaikkia, kiitin, siunasin koko paikan ja lähdin kotiin. En osaa sanoa sitä paremmin kuin Anton Tšehov:

“Nautin ja riemuitsen esiintyessäni, juovun näyttämöllä ja tunnen olevani ihana” (Tšehov 1999, 79).

4. HAAVOITTUVAISUUS

Minkä takia siirryin läsnäolosta, kauneudesta ja pyhydestä haavoittuvaisuuden teemaan? Kaikkia näitä edellisiä teemoja yhdistää haavoittuvaisena oleminen. Mistä ihmisen haavoittuvaisuus koostuu yksinkertaisesti? Haavoittuvaisuuden tutkija Brené Brown kertoo haavoittuvaisuudesta seuraavasti:

“Haavoittuvuus ei ole voittamista tai häviämistä, vaan rohkeutta olla mukana, kun lopputulokseen ei voi vaikuttaa. Haavoittuvaisuus on kuin kovan tunteen pehmeä sisus. Häpeä, pelko, katumus ja vaara. Miksi tuntea niitä ja antaa muiden nähdä ne? Suojamuurin kanssa on se ongelma, että haavoittuvaisuus on näiden kaikkien tunteiden keskipiste, mutta se on myös syntymäpaikka rakkaudelle, yhteenkuuluvuudelle ja ilolle.” (The Call to Courage 2019, 43:16–44:00)

Olla läsnä, on minusta haavoittuvaisin tapa olla maailmassa. Elämässä mikä tahansa osa-alue voi muuttua silmänräpäyksessä. Haavoittuvaisuus kuin läsnäolo on rohkeutta olla mukana, vaikka lopputulokseen ei voi vaikuttaa. Jokainen ihminen on haavoittuvainen, tästä syystä, hän voi olla sitä tietoisesti tai tiedostamattomasti. Elämässä voi tehdä pyrkimyksiä ja valintoja, mutta sitä ei voi kokonaisuudessaan hallita. Näyttämöllä näyttelijän työskentely on jatkuvaa haavoittuvaisena olemista. Häneltä vaaditaan jatkuvasti rohkeutta puhua, liikkua, tuntea, paljastaa, reagoida ja olla katseiden alla. Hän on kaikin puolin sisäisesti kuin ulkopuolisesti instrumentti, jota muokataan jatkuvasti erilaisiin ihmiskuviin, luonnon kaikenlaisen elävän kuin yliluonnollisuuden kuvaksi.

4.1. ROHKEUS

Katsottuani vuonna 2018 tallenteen Brené Brownin puheesta *Power of vulnerability* (2011) näkemykseni rohkeudesta syventyi. Rohkeus on jotain mitä tehdään kokonaisella sydämellä. Se ei ole mitään todistelua tai voittamista. Rohkeus on haavoittuvaisuuden synonyymi.

”Rohkeuden alkuperäinen määritelmä, kun se otettiin käyttöön englannin kielessä tuli latinan kielen sanasta ”cor” eli sydän. Alkuperäinen merkitys oli: kertoa tarinasi kuka olet koko sydämelläsi.⁵”

(Power of vulnerability 2011, 8:55-9:05)

Minulle rohkeutta näyttelijänä on pyrkimys siihen, että epäonnistuminen ei ole epäonnistuminen vaan *oppitunti*. Jos näyttelijänä löydän itseni tilanteesta, että en osaa toteuttaa merkittäväällä ja toimivalla tavalla pyydettyä ilmaisua, voin todeta: *tämä minun pitää vielä oppia, yritetään siis uudestaan*. Koen, että epäonnistuminen on väistämätöntä näyttelijänä, jotta tietää mitä on onnistuminen. Väitän, että haasteet, on se mitä näyttelijä eniten edes haluaa. Näyttelijää kiinnostaa näytellä monipuolisia roolihenkilöitä selvittääkseen, voiko hän itse saavuttaa ja luoda sellaisen. Suuri haaste, pitää sisällään epäonnistumisen mahdollisuuden kuin onnistumisen mahdollisuuden. Minusta haasteet kiinnostavat näyttelijöitä ainakin enemmän kuin sen vastakohta. Eikö haasteet ja oppiminen olekin se voima mikä synnyttää onnistumisen? Epäonnistumisen teema, on minusta osa itsessään näyttelijäntaiteen viehätystä ja syytä miksi ihminen sille alalle hakeutuu. Ihminen haluaa voittaa epäonnistumisen ja onnistua. Uskon vilpittömästi, että kaikki ihmiset, mitä tahansa he tekevätään, haluavat onnistua.

”Jos tulet olemaan rohkea, tulet kokemaan epäonnistumisia.”

(The Call to Courage 2019, 57:59–58:07)

Itsensä asettaminen alttiiksi epäonnistumisen vaaralle on pakollista, jos haluaa onnistua. Kuten Brown sanoo, rohkeana tulee kokemaan epäonnistumisia. Onnistumisen kokemus on minulle puhdistava kuin antaa minulle elämän voimaa. Aloitin siksi tämän ajattelun, että halusin tehdä epäonnistumisesta itselleni onnistumisen. Halusin lisää elämän voimaa, puhdistumista ja halusin olla rohkea. Oppitunnin, joka vie minua lähemmäs onnistumisen kokemusta tai tavoitetta, joka minun tulee saavuttaa onnistuakseen. Mitä muita syitä on sille, että olen luonut itselleni tämän ajattelutavan? Teatterikorkeakoulun opintojen alkaessa, huomasin olevani monessa osa-alueessa vielä alkumetreillä. Tiesin, että minun täytyisi olla sitkeä, jotta oppisin kaikki nuo osa-alueet. Tiesin, että jatkuva

⁵ Oma käännös. Alkuperäinen teksti: *Courage, the original definition of courage, when it first came into the English language it's from the Latin word "cor," meaning "heart" and the original definition was to tell the story of who you are with your whole heart.*

tunne epäonnistumisesta masentaisi ja lamaannuttaisi minut, joten päätin että jokainen epäonnistumisen kokemus koulussa ja näyttämöllä olisi *oppitunti*. Se olisikin onnistuminen, sillä olinhan ollut tarpeeksi rohkea yrittäessäni onnistua.

Epäonnistumisen kokemus ei olisi tapahtuma, josta minun täytyisi pahoittaa mieleni tai mikä, määrittäisi itselleni, mitä minä olen näyttelijänä. Se olisi yksinkertaisesti oppitunti. Opettaja, joka näyttäisi minulle mitä harjoitella ja mihin keskittää huomioni, jotta voisin onnistua. Oppitunti kertoisi, mitä en **vielä** osaa. Mitä se epäonnistuminen oikeastaan on? Koen, että se on oma henkilökohtainen tai työryhmän kanssa jaettu kokemus, että jokin asia ei ilmentynyt odotetulla tai toivotulla tavalla. Björkmanin mukaan Albert Camus'n näkemys näyttelijän luonteesta on seuraava:

” Albert Camus ’n mukaan näyttelijä on malliesimerkki elämän sysfosmaisesta luonteesta. Se on seikka, jota en koskaan tullut ajatelleeksi ryhtyessäni näyttelijäksi, mutta joku myöhemmin on todentunut hyvin kouriintuvasti. Sisyfoshan on tuomittu ikuisesti vierittämään valtavaa kivenjärkeä ylös mäenrinnettä. Heti, kun hän saavuttaa huipun, kivi vierii takaisin alas.” (Camus Björkman, 2007, 63.)

Minusta se täydentää omaa näkemystäni epäonnistumisen teemasta.

Epäonnistumisen kokemuksen teemasta Camus'n ajatuksia voisi soveltaa niin, että kivenjärkeen vierittäminen huipulle on jatkuvaa pyrkimystä onnistua. Jonain päivänä näyttelijä saavuttaa huipun. Näyttelijä kokee onnistuneensa, mutta ennemmin tai myöhemmin, hän kokee epäonnistuneensa nähden kiven vierivän maahan. Hän palaa mäenrinteeltä kohti maata ja alkaa vierittämään kivenjärkeä uudestaan.

Tulkintani mukaan Camus'n ajatus kertoo ainakin kahdesta kokonaisuudesta.

Ensimmäinen kokonaisuus kertoisi esityskaudesta. Jokainen näytelmä on aloitettava maan tasalta, vieritettävä mäenrinteen huipulle asti, kunnes se vierii alas. Monena iltana uudestaan. Kivenjärkeen vierittämistä ylös kuin sen näkevän vierivän alas, ei voi välttää. Se täytyy toistaa esityskauden jokaisessa näytöksessä.

Toinen kokonaisuus kertoisi näyttämöteoksen luomisesta ja luopumisesta. Tarkoitin luomisella roolihenkilön kuin koko teoksen luomisprosessia. Tarkoitin luopumisella

roolihenkilön kuin koko teoksen luopumisprosessia. Jokainen näyttelijä aloittaa roolityönsä ensin tyhjiydestä. Hiljalleen tuonne tyhjiyteen saapuu näyttelijän tietoisia kuin tiedostamattomia luomia erilaisia mielikuvia, kokemuksia, tekoja, muistoja, tunteita, sanoja, haaveita ja ajatuksia millainen roolihenkilö kuin teos on. Kun näyttelijä on tietoa roolihenkilöstään eniten kuin koskaan, on saapunut viimeinen näytös.

Kivenjätkäle on kohta vieritetty mäelle ja sitä onkin vieritetty pitkä matka maankamaralta. Harjoituskauden kuin esityskauden ajan. Kivenjätkäle alkaa pian vierimään maata kohti. Roolin ja teoksen luopumisprosessin tunnen itse jo ennen kuin viimeinen näytös alkaa. Ajattelen, että tämä rooli ja teos on nyt vieritetty mäen huipulle yksin ja yhdessä, kohta se vierähtää jo hetkessä alas. Viimeisessä näytöksessä jokaisen kohtauksen jälkeen ajattelen haikeasti mutta voimakkaasti, että *tuoli oli viimeinen kerta tuossa kohtauksessa*. Kumarruksissa tunnen kokonaisvaltaisesti, miten koko teos kuin roolihenkilöni lähtevät kauemmas minusta, kivenjätkäle on alkanut vierimään.

Luopumisprosessin aloitettuani, roolihenkilö kuin teos voi vieriä jo muutamassa päivässä niin kauas, että vain sen varjon pystyy erottamaan. Suuresta kivenjätkäleestä, jonka on rakentanut yhdessä työryhmän kanssa ja yksin, täytyy ja voi vain luopua. Tulee uusi rooli, uusi teos, uutta kivenjätkälettä alkaa rakentamaan ja vierittämään kohti mäen huippua. Kaikki alkaa siis alusta.

Olisiko tästä ammatista iloa, jos osaisi kaiken? Mikään ei tarvitsisi keskittymistä, uhrautumista, työntekoa ja ahkeruutta. Kaikki olisi jatkuvaa ja helppoa? En usko, että se tekisi onnelliseksi taiteilijaksi. Väitän, että haaste, itsensä ylittäminen, epäonnistumisesta onnistumiseen on näyttämötaiteessa näyttelijälle yksi kaunein kokemus mitä hän voi kokea. Mieleeni tulee faabeli, jonka opin lukiossa englannin tunnilla.

Tarina: Kuoltuaan Juan löysi itsensä hyvin kauniista paikasta mukavuuden ja kauneuden ympäröimänä. Valkeaan asuun pukeutunut henkilö tuli hänen luokseen ja sanoi: "Sinulla on oikeus mihin vain haluat: mihin tahansa ruokaan, nautintoon, hauskuuteen." Ilahtuneena Juan teki kaiken, mistä hän oli haaveillut elämänsä aikana.

Monien vuosien nautintojen jälkeen hän etsi henkilöä valkoisessa asussa. "Olen jo tehnyt kaiken mitä halusin", hän sanoi. "Tarvitsen nyt työtä, jotta voisin tuntea itseni hyödylliseksi."

"Olen todella pahoillani", sanoi valkoasuinen henkilö, "mutta tämä on ainoa asia, jota en voi hankkia sinulle. Täällä ei ole työtä."

"Viettä iäisyys kuollen ikäyystymiseen? Haluaisin tuhat kertaa mieluummin olla helvetissä!" Valkoasuinen henkilö lähestyi ja sanoi matalalla äänellä: "Missä luulet olevasi?"⁶

(Karapalo et al. 2013, 66.)

Minusta faabeli kuvastaa älykkäästi sitä, miten kaikki helppo ja vaivaton ei ole välttämättä sitä, mitä haluamme tai mitä *luulemme* helppouden ja vaivattomuuden olevan. Näyttelemisen viehätys on minusta sen haastavuudessa. Haasteet sisältävät epäonnistumisen ja onnistumisen. Epäonnistuminen ansaitsee yhtä suuren merkityksen ja rakkauden kuin onnistuminen. Kuinka paljon näyttelijäntaiteen jatkuva oppiminen vaatiikaan työntekoa, loputonta harjoittelua ja ennen kaikkea rohkeutta kuin haavoittuvaisuutta uskaltaa epäonnistua kuin onnistua. Rohkeutta on olla haavoittuvainen. Näyttelijänä oleminen, voisi sanoa olevan jatkuvaa uuden harjoittelua ja vanhan luopumista (myös läsnäolosta voisi sanoa näin). Epäonnistumisesta pyrin innostumaan eli *jatkamaan harjoittelua sinnikkäästi* luovuttamisen sijaan. En halua pelätä epäonnistua näyttelijänä, koska minusta näyttelijänä epäonnistumisen tunne on osa sitä ja väistämätön. Täytyy uhrautua epäonnistumisen mahdollisuudelle, jotta voi onnistua. Mennessäni näyttämölle haluan olla kuin Korppu Leijonamieli.

*"Korppu Leijonamieli, Joonatan sanoi,
- oletko sinä peloissasi?
- En... tai olen minä! Mutta teen sen silti,
Joonatan, nyt minä hyppään... nyt ...
enkä minä sitten enää koskaan pelkää."*

(Lindgren 1973, 231.)

⁶ Oma suomennos. Alkukielinen teksti liitteenä.

Hyppääminen voisi kuvata minulle kirkkaimmin tunnetta, kun menen näyttämölle. Ponnistaa tuntemattomaan eikä oikein ikinä voi tietää minne on putoamassa. Kauneinta tässä on se, että väitän näyttelijän haluavan näyttämölle tuon tuntemattomaan hyppäämisen vuoksi. Tietämättömyyden kauneus, ei tiedä tuleeko onnistumaan vai epäonnistumaan. Minä väitän koko sydämelläni, että jos uskallat hypätä näyttämölle, *olet jo onnistunut*. Näyttelijän instrumentin taidon mittaamiseen ei ole ainakaan vielä keksitty laitetta. Miksi ei ottaisi kaikkea irti näyttelijäntaiteen antamasta onnistumiseni kokemuksesta kuin epäonnistumisesta, jos ne kerran kuitenkin tulevat tapahtumaan? Olen huomannut, että minulle onnistumisen kokemuksen mittari on se, että annan kaikkeni - teen parhaani. Menen näyttämölle ja annan kaikkeni. Pyrin ylittämään itseni, joka näytöksessä, mutta joka kerta se ei välttämättä tule tapahtumaan, mutta jos teen parhaani minkä pystyn, olen jo onnistunut, voin näyttää sinulle kämmeneni avoimesti. Annan näyttämölle kaikkeni minkä siinä olosuhteissa pystyn - se riittää minulle, mitä muuta voisi edes vaatia näyttelijältä? Onnistuminen on minulle yksinkertaisesti sitä, kun annan itsestäni kaiken. Suurin onnistuminen näyttelijänä on minulle se, kun annan itsestäni kaiken, mutta sen lisäksi olen kiitollinen ja täynnä riemua mennessäni näyttämölle. Tehdessäni parhaani, ollessani kiitollinen ja riemukas menessä näyttämölle, tunnen, että olen ansainnut luvan mennä sinne pyhään ulottuvuuteen. Nämä sylissäni mukana näyttämöllä, en voi epäonnistua. Haluan muistuttaa olosuhteista, aina ei voi ylittää itseään näyttelijänä. Siihen voi silti aina pyrkiä, sillä silloin tällöin se tapahtuu. Haavoittuvaisuus on onnistumisessa kuin epäonnistumisessa kokonaisvaltaisesti läsnä, mutta niin sen kuuluukin olla. Ilman haavoittuvaisuutta, mikään ei merkitsisi mitään. Kaiken voisi aina saada käden ulottuville kuin haluaa. Mitä se olisi? Loputtomassa saamisessa tapahtuisi sama kuin faabelissa - turtuminen ja merkityksen katoaminen.

4.2. PANIIKKIKOHTAUS

Sanoin näyttelijälle, että minusta näyttämölle ei voi kuolla.

- *Voihan sinne, hän vastasi. (päiväkirja 24.10.2020.)*

Olen aina kokenut, että näyttämö on minulle turvallinen ja suojaisa paikka, jonne ei voi kuolla. En ole koskaan ennen saanut paniikkikohtausta näyttämöllä ennen kuin Teatteri

Takomolla taiteellisessa opinnäytteessäni. Tämä paniikkikohtaus oli suurin kauhun hetki itselleni mikä minulla on ollut koskaan näyttämöllä, se oli myös suurin oppitunti minkä olen saanut näyttelijäntaiteesta. Paniikkikohtaus oli niin hirveä, että ajattelin, että nyt luovun näyttämöstä enkä voi enää näyttellä. Kuitenkin onnekseni, en luovuttanut, vaan uskalsin hypätä näyttämölle uudestaan. Kirjoitin paniikkikohtauksen kokemuksesta, kun siitä oli kulunut vain hetki.

Näyttämö ei ole ollut minulle kuoleman ja kauhun paikka. Mutta hetki sitten tämä muuttui. pari vk sitten ... tästä on vaikea kirjoittaa. Koin siis näyttämöllä tälläisen dissosiaatio/paniikkikohtaus hetken ... edes siitä puhuminen tuntuu että jokin kirous nousee ylle jos annan sille valtaa, vaikka en usko kirouksiin.. en koputa kolme kertaa pöytää tai pelkää ojentaa suolaa sukulaisille. mitä siis tapahtui... tilanne oli oikeastaan aika yksinkertainen, mutta itse tilanne oli aivan todella kauhisuttava. Ja nyt en edes tajua miten selvisin ensi-illasta.. yleensä näyttämöllä koen sellaista ehkä häpeää jos en vielä osaa kunnolla tekstiä ja yritän vain suoriutua siitä jollain tavalla... tai esim. kun produktion näyttelijät katsoivat minua ekan kerran kun olin lavalla, minua hävetti mutta ei pahasti mutta vähän että he näkvät miten vähän osaaan.. tietysti he kannustivat ja kehuivat no nytkin pakoilen koko asiaaa!!!! Eli siis menin näyttämölle. Isäni ja mummini oli katsomassa.. olin kokenut lähipäivänä eriskummallisen asian jota en nyt lähde tässä erittelemään en tiedä oliko se sekoittanut minua jotnekin... mahdollisesti.. no olen siinä lavalla ja alan puhumaan ja laittamaan mun rekvisiittaa... sitten BLÄKÄRI.. no bläkäri on mulle tuttua.. ei siinä mitään SONja o:ssa tuli bläkäri tuijotin yleisöä.. näyttelijä ion mielenkiintoinen ku se on hiljaa... sitten jotain tulee ja jatketan... mutta tällä kertaa.... edelleen kauhistuttaa edes puhua tästä... ensin bläkäri sitten jotenkin minä sisälläni joka ajattelee ja tekee ajatuksia tapahtuma syy seuraus tilanteesta, karkasi minusta... yhtäkkiä katsoin itseäni ylhäältä... minä... tuijottava yleisö vaikka oli vain 16 katsojaa... isäni kasvot... ajattelin miksi olen näyttelijä?? miksi olen tullut tähän yleisöön eteen... sain tekstistä kiinni... ja loppu meni täysin selvitessä.... ajattelen että kuolen että miten pysty enää ikinä esittämään tätä esitystä ja

oitöiskö minun olla enää näyttelijä ylipäätään että nyt tapahtui jotain
 räjähdysten hirveää... jotenkin selvisin siitä.... mutta seuraava esitys...
 se vasta paha olikin... juoksin tekstin että pääsisisin pois... ja ihan sama
 jos näyttelijän ajatuksettomasti... sitä tapahuu.. se ei ahdistanuut vaan se
 että minua inhotti olla... heti tuon eka kokemuksen jölkkeen kuin pekäsin
 että herään uudestaan siitä että on minunvuoro ... yleisö tuijottaa....
 toinen esitys tämän kokemuksen jälkeen oli kauhistutava tosiaan...
 esityksen jälkeen purskasin itkuun... minua myös aidosti pelottii
 ettäääääääääää en enää ymmärrä suomenkieltä tai huudan jotian
 hullua... tämän jälkeen esitykset mennyt hyvin.. yrittänyt vain nauttia.. ja
 olen nyt itse se joka johtaa ohjaita..... mut kauhistuttaa edelleen kun
 tästä puhuu.. jos tuo tilanne palaa... terapeutti sanoi kauhua vaan kohti ja
 että kaikilla tulee toi vaihe.. mun tuli nyt... sen voittaminen oli kyllä ehkä
 isoin oppimisen kokemus näyttämöistä pitkään aikaan.. nykyään kuvittelen
 että olen yksin lavalla.. harjoittelun vain.... tai olen tilassa samalla tavalla
 kun olen kahvilassa siellä vain on muita ihmisiä ei mitään muuta..
 .ohjaaja sanoi jos unohdat kaikki menet vaan loppuun ei ole niin
 vakavaa... se on vain näyttämö... se ei ole tsernobyll jossa kaikki
 raskaana olevat äidit synnyttävät kuolleita lapsia...saan olla näyttelijä....
 minun täytyy nauttia siitä... ja olen nauttinutkin... hirveintä oli se kauhu
 jota koin.. epätodellisuus... nyt se on jo ohi... kuin kummallinen
 painajainen ... edelleen allekirjoitan.. näyttämölle ei voi
 kuolla. (opintopäiväkirja 24.10.2020.)

Tämä kokemus oli suurin painajainen, mitä olen elänyt näyttämöllä. Opin siitä ainakin
 sen, että näyttämöllä voi tapahtua mitä vain. Jotkut kärsivät paniikkikohtauksista
 näyttämöllä jatkuvasti. En tiedä palaako se enää luokseni. Paniikkikohtauksesta
 näyttämöllä voisi kirjoittaa kokonaisen kirjallisen opinnäytteen, minun työssäni, se on
 yksi oksan haara. Kaikkeen ei voi valmistautua, joskus täytyy vain selvitä aallokossa.
 Tämä ei ollut minusta epäonnistuminen, se oli kokemus ehkä jopa oppitunti. Oppitunti,
 joka opetti minulle näyttämöstä ja itsestäni siellä. Haluaisin kirjoittaa tästä
 kokemuksesta syvemmin, mutta tunnen, että en osaa, siksi halusin jakaa kirjoittamani
 kirjoituksen paniikkikohtauksesta.

Tunnen tiedostavan olotilan, juuri sellaiseksi miten Mihail Tšehov kuvaa näyttelijää, joka on keskittynyt.

”Kun olet oppinut hallitsemaan keskittymisen tekniikan, huomaat, että koko olemuksesi virkistyy ja siitä tulee aktiivinen, harmoninen ja voimakas. Tunnet näiden ominaisuuksien heräävän sinussa kun esiinnyt näyttämöllä. Näyttelemisesi muodon puute ja epämääräisyys katoavat ja esiintymisestäsi saa suurempaa vakuuttavuutta.” (Tšehov 2017, 19.)

Keskittyminen, mietiskely näytelmän keskellä voi olla myös oljenkorsi, jos on hukassa. Paniikkikohtauksen jälkeen minua pelotti muutamassa esityksessä hyvin vahvasti. Luin romaania näyttämöllä ja pelkäsin esimerkiksi, että en enää osaa lukea suomen kieltä. Paniikkikohtaus oli niin vahva. Keskityin vain koko olemuksellani lukemaan sanat niin keskittyneesti kuin pystyin. Yksi sana kerrallaan. Yksi tavu kerrallaan. Tapahtui ihme. Ymmärsin tekstin täysin uudella tavalla. Olin viimeisessä osiossa minkä luin näyttämöllä. Ihme oli se, että lukemani osio kertoi meidän koko näytelmän ytimen. En ollut ennen ymmärtänyt sitä eikä työryhmäkään. Kärsimys pakotti minut keskittymiseen, kärsimys pakotti minut läsnäoloon. Kärsimyksestä voisi jopa sanoa, että yksi sen tarkoitus voisi olla tuoda ihminen tietoiseksi elämästä, hengittämisen ihmeestä, läsnäolon tilasta. R. A. Karmanen on siteerannut kirjassaan filosofi ja teologi Søren Kierkegaardia:

*” Olisin tuhoutunut, ellen olisi tuhoutunut.
Mutta koska halusin loistaa, oli kestettävä palaminen.”*
(Kierkegaard Karmanen 2016, 236.)

Uskon, että on mahdollista, että kärsimyksessä palaminen, on loppujen lopuksi valon loistoa. Yleisö vaatii näyttelijältä merkitystä sekä syytä, miksi katsoja on yleisössä ja miksi näyttelijä on näyttämöllä. Jokainen näyttelijä tulee kokemaan jonkinlaista kärsimystä näyttämöllä, mikä voi johdattaa hänet lopulta suurempaan tietoisuuteen omasta sisäisestä sietokyvystään, voimastaan ja loistostaan.

4.3. ILO JA YHTEYS

Olen tutkinut häpeää, pelkoa ja vaaraa ja voin sanoa teille, että ilo on kaikista haavoittuvaisin tunne. Me pelkäämme tuntea iloa. Pelkäämme kovasta sitä, että jos annamme itsemme tuntea iloa, jokin riistää sen meiltä ja iskee meitä vatsaan traumalla ja menetyksellä. Hienojen asioiden keskellä olemme kuin tragedian kenraaliharjoituksessa.” (The Call to Courage 2019, 45:45–46:20.)

Uskaltaa tuntea puhdasta iloa vaatii minusta eniten rohkeutta. Olen onnellisempi elämässä koetusta iloista, jos voin olla läsnä ja mieleni ei keskity pelkäämään menettämään niitä. Ilo voidaan kokea joskus kulttuurissamme naivina. Olen kokenut sitä paljon, mutta voin sanoa koko sydämelläni, että se että uskaltaa olla iloinen ja luottaa elämään on suurempi teko kuin jatkuvasti olla kokematta sen kauneutta ja uskoa, että kauneus kuin ilo on kuollut. Kauneus, pysähtyminen ja sen synnyttämä emootio voi ihmiselle helposti kääntyä kuin kärsimyksen vaaraksi.

Kuten Brown sanoo, hienojen asioiden keskellä olemme kuin tragedian kenraaliharjoituksissa. Jokainen hetki on kielekkeeltä alas hyppäämistä eikä voi tietää, mihin päätyy... eikä sieltä minusta hypätäkään tietääkseen mihin päätyy. Liidon pohjallahan on kuolema. Ihminen tietysti sisältää jo olemuksessaan kuoleman, koska jokainen elävä olento pitää sen sisällään, mutta hän pitää myös sisällään itsessään juuri nyt elämän, jota hengittää. Koen, että ei näyttelijä hyppää näyttämön kielekkeeltä koskettaakseen pohjan, kielekkeeltä hypätään sen liidon takia.

Päästäkseen yhteyteen katsojan kanssa, näyttelijän täytyy mielestäni olla läsnä näyttämöllä ja uskaltaa olla haavoittuvainen. Näyttelijäntaide on ammattitaito, jossa taiteilija on kyvykäs rakentamaan roolihenkilön, mikä on omasta persoonastaan erilainen tai jopa täydellinen vastakohta. Roolihenkilöstä luodaan todellinen ihminen, todellisesta maailmasta tai todellinen olento, epätodellisesta maailmasta. Silti vaikka näyttelijällä onkin rooli, se tulee hänen oman ruumiinsa ja mielensä kautta. Näin haavoittuvaisena olemisen käy, kun yleisön eteen täytyy tulla koskaan tietämättä, luommeko yhteyttä yleisön kanssa vai emme tai miten yleisö ylipäätään ottaa näytöksen vastaan.

Näyttelijä uskaltaa paljastaa rakentamansa roolin rohkeasti, ilman pakottamatta yrittää luoda yhteyttä. Jos näyttelijä jää analysoimaan esimerkiksi katsojien ilmeitä ja yrittää sen perusteella tehdä johtopäätöksiä yhteydestä, voi lukittua tietoon, mitä on tulkinut. Näyttelijä ei ole enää näyttämön teoksen maailmassa vaan miettii sen vaikutelmaa. Näyttelijäntaiteen lehtori Tiina Pirhonen opettaa: *”Näyttele tilannetta – älä sen vaikutelmaa.”* (opintopäiväkirja 2.2.2018.) Uskon, että näyttelijän on suotuisampaa pyrkiä olemaan jatkuvasti läsnä, sen sijaan, että hän yrittäisi miettiä näytelmän vaikutusta. Hän pyrki hengittämään teosta. Näin koen, että yhteys voi tapahtua, sillä näyttelijä on keskittynyt teokseen. Näin hänen fokuksensa ei putoa näyttämöltä. En sano, että ajatuksien saapuminen mieleen näyttämöllä muualta kuin teoksesta ovat heti yksinään vaarallisia läsnäololle, mutta jos niitä tulee jatkuvasti, ne ottavat helposti vallan.

Ihminen prosessoi omaa itseään toistensa kautta. Jotta voi nähdä oman itsensä, täytyy nähdä, mitä ei ole. Ihminen on kuin jatkuvassa vaelluksen tilassa. Hän vaeltaa eri ulottuvuuksia koko ajan. Todellisia, epätodellisia, tunteita, puhetta, unta kuin liikkumista. Ihmisen aivot ovat liikkeessä. Ympäröivä maailma tuo eteen toisia vaeltajia ja näin ihmiset kohtaavat toisensa. Näyttämö kuin jäsentää näiden vaeltajien kertomuksia kirkkaaseen muottiin. Moni huomaakin: *”Tuo on kuin minä ja tuosta en muuten tiennyt mitään ja oho... minähän olen tuollainenkin, vaikka en koskaan tullut sitä ajatellekseni.”* Epätodellinen maailma, taitaa olla kyky nähdä tämä, todellinen maailma. Ilman, että voimme nähdä, kuka toinen on, emme voi nähdä kuka, me itse todella olemme. Ilman, että tiedät, mikä on todellista, et voi tietää mikä on epätodellista.

4.4. LOPPUSANAT

Lintulan luostarin sisar Juliaana, kuvailee mahdollottoman kauniisti, mikä on hänen pyrkimyksensä läsnäolon hetkessä.

”Jumalan suuri rakkaus voisi sanoa, sen kun ymmärtäisi ja muistaisi joka hetki. Niin se on... että, kuinka itse on niin pieni ja kaikki asiat on hyvin ja maailmassa on kuitenkin niin paljon surua ja murhetta ja sitten, pitää rukoilla heidän puolestaan. (Pohjantähden alla 11.4.2004, 26:17–26:45)

Itse en keksi mitään ylivoimaisempaa tapaa kuin sisar Juliaanan sanat sille, mitä itse haluaisin eniten saavuttaa läsnäolon hetkessä. Muistaisi omat voimavarat kuten salaisen elämänsä symbolin. Miten itse on niin pieni, miten suuresti maailma tarvitsee apua ja lohdutusta, ennen kaikkea iloa ja rakkautta. Miten syntymän ja kuoleman, koko elämän rakkauden, ilon ja ihmeellisyyden ymmärtäisi. Muistaisi joka hetki ja kiittäisi tätä kaikkea, maailmankaikkeutta. Elämä on rajallinen, vaikka sitä onkin vaikea uskoa, kun saa nyt elää, liikkua ja hengittää tekemättä mitään. On suuri etuoikeus olla näyttelijä, kunnioittaisi sitä koko sydämellään ja tekisi työstään merkityksellistä. Kantaisi näyttämölle elämän pyhyiden kaikkien näkyville.

Haluan päättää kirjallisen opinnäytteeni lapsuudenmuistoon, jossa yhdistyvät läsnäolo, kauneus, pyhyys ja haavoittuvaisuus. Läsnäolo ilmentyy, sillä olen sisäisesti kuin ulkoisesti, näkemäni maiseman lumouksessa. Kauneus ilmentyy siinä, että koen maiseman niin kauniiksi, että se on jo pyhä. Pyhyiden tuovat metsä, sen elävät olennot ja aurinko, mitkä eivät vaadi ihmiskunnalta mitään, mutta silti paljastavat kauneutensa kaikille... jos haluaa pysähtyä. Haavoittuvaisuus ilmenee metsässä piilevässä vaarassa, mutta sen kauneuden takia sitä haluaa lähestyä, katsella. Kaunis vaara, mikä kumartaa nöyryydellään kuin tyhjä näyttämö, joka odottaa näyttelijää.

Olen ehkä 3-vuotias, puisen omakotitalon takaa nousee aurinko, on lämmin, toiveikas aamu. Sellainen aamu kuin tietäisi tänään tapaavansa ketunpoikasen tai pienen sammakon. Metsän vihreyden keskeltä minua tarkkailee pitkäruotiset vihreät uhkaavat lehdet. Ohuen vihreän varren varassa roikkuvat pulleat kellomaiset valkoiset kukat. Ne nuokkuvat kuin maata kumartaen, kuin puijaavat nöyryydellään. Minulle oli opetettu, että niihin ei saa koskea, että ne ovat vaarallisia ja myrkyllisiä. Lähestyin niitä pienin askelin ja katselin läheltä. Olin onnekseni yksin. Lehdissä oli aamukasteen pisaroita... ne loistivat vaaraa kaikessa kauneudessaan.

LÄHDELUETTELO :

Aleksijevitš, Svetlana. 2015. *Tšernobylistä nousee rukous*. Suom. Marja-Leena Jaakkola. Helsinki: Tammi.

Björkman, Hannu-Pekka. 2020. ”Läsnä.” Kolumni. Eeva-lehti. Julkaistu: 27.3.2020. Haettu: 12.1.2021. <https://www.apu.fi/artikkelit/hannu-pekka-bjorkmanin-ajatuksia-herattava-kolumni-lasna>

Björkman, Hannu-Pekka. 2007. *Valkoista valoa*. Helsinki: Kirjapaja.

Brown, Brené. 2019. *Rohkaiseva johtaja*. Suom. Miika Oksanen. Helsinki: Viisas Elämä.

Dostojevski, Fjodor Mihailovits. 2004. *Idiootti*. Helsinki: WSOY.

Dostojevski, Mihailovitš Fjodor. 1993. *Karamazovin veljekset*. Suom. Lea Pyykkö. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Flaubert, Gustave. 2003. *Bouvard ja Pécuchet*. Suom. Antti Nylén. Helsinki: Desura.

Galloway, Stephen. 2016. “Isabelle Huppert says Michael Cimino Never Got Over Heaven’s Gate”. *The Hollywood Reporter* – lehti. Julkaistu 25.11.2016. Haettu: 25.3.2021. <https://www.hollywoodreporter.com/news/isabelle-huppert-says-michael-cimino-never-got-heavens-gate-950485>

Gibran, Kahlil. 2019. *Profeetta*. Suom. Jussi Korhonen. Helsinki: Basaam Books Oy.

Grotowski, Jerzy; Barba, Eugenio & Brook, Peter. 1984. *Towards a poor theatre*. Lontoo: Methuen.

Jansson, Tove. 2010. *Vaarallinen juhannus*. Suom. Laila Järvinen. Helsinki: WSOY.

Jansson, Tove. 2008. *Muumien kiehtova maailma*. Suom. Kirsi Kunnas. Helsinki: WSOY.

Jantunen, Matti. 2019. ”Handken runo: Lied vom Kindsein.” blogissa *World According to Matti Jantunen* 10.10.2019. Suom. Matti Jantunen. Haettu 25.3.2021 <https://worldaccordingtomatti.blog/2019/10/10/my-tribute-to-peter-handke-for-nobel-prize-in-literature-2019/>

Karapalo, Elina & Mäki, Jaakko & Riite, Marjut & McWhirr, Jim & Päckilä, Teijo & Silk, Riitta. 2013. ”A fable.” *Open Road Course 4*. 4.-7. painos. Helsinki: Otava.

Karmanen R. A. (toim.) 2016. *Elämän Kulissien Takana: Palasia Tarkoituksesta, Totuudesta ja Olemassaolon Laeista*. E-kirja. BoD - Books on Demand.

Kauranen, Anja. 1981. *Sonja O. kävi täällä*. Helsinki: WSOY.

Karhu, Satu Tuuli. 2019. *Turvallinen turvattomuus*. Näyttelijäntaiteen opinnäyte, Teatterikorkeakoulu, Helsinki.

Knihtilä, Elina. 2018. ”Minun sydämeni on täysi.” Kirjassa *Kesken – näyttelijäkoulutuksen rakentuminen opettajien kokemana*, Toim. Malla Kuuranne ja Seppo Kumpulainen, 15- 23. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 66. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Kumpulainen, Seppo. 2011. *Hikeä ja harmoniaa. Liikunnan fyysisen ilmaisun opetus Suomen Teatterikoulun ja Teatterikorkeakoulun näyttelijäkoulutuksessa vuosina 1943-2005*. Acta Scenica 26. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Lindgren, Astrid. 1973. *Veljeni Leijonamieli*. Suom. Kaarina Helakisa. Helsinki: WSOY

Manner, Eeva-Liisa. 1999. *Kirkas, hämärä, kirkas: Kootut runot*. Helsinki: Tammi.

Mata Amritanandamayi, Mission Trust. 2011. *ARCHANA-kirja*. Kerala: Mata Amritanandamayi, Mission Trust.

Oskin, Becky. 2016. ”Can rocks grow?” *Livescience* -verkkosivusto. Julkaistu: 14.7.2016. Haettu: 24.3.2021. <https://www.livescience.com/32234-can-rocks-grow.html>

Quoist, Michel. (toim.) 1954. *Rukouksia elämän arjesta*. Suom. Rauni Turkia. Pieksämäki: Suomen kirkon sisälähetysseura.

Rintala, Paavo. 1959. *Jumala on kauneus*. Helsinki: Otava.

Rossi, Leena-Maija. 1973. *Märät hevoset*. Porvoo: WSOY.

Saarisalo, Aapeli. 1968. *Neljä evankeliota*. Helsinki: Vapaa Evankeliumisäätiö.

Surakka, Aari. 1959. *Ortodoksinen ikoni*. Kuopio: Ortodoksinen nuorten liitto.

Tarasti, Eero. 2014. ”Kauneus pelastaa maailman.”. *Päivittelyä*-verkkolehti. Julkaistu: 4.8.2014. Haettu: 11.3.2021. <https://paivittelya.wordpress.com/2014/08/04/kauneus-pelastaa-maailman/>

Tolle, Eckhart. 2017. *Läsnäolon voima*. Suom. Lauri Porceddu. Helsinki: Viisas Elämä.

Tšehov, Anton. 1999. *Lokki/ Vanja-eno/ Kolme sisarta/ Kirsikkatarha*. Suom. Martti Anhava. Helsinki: Otava.

Tšehov, Mihail. 2017. *Näyttelijän tekniikasta*. Suom. Liisa Byckling. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Vienola, Minna-Kerttu. 2014. ”Pyhä – ihmisen raja.” *Hybris*-lehti. Julkaistu 1.1.2014. Haettu: 2.4.2021. <https://hybrislehti.net/pyh-ihmisen-raja>

ELOKUVAT, TV- JA RADIO-OHJELMAT:

Berliinin taivaan alla. 1987. Elokuva. Ohjaus: Wim Wenders. Käsikirjoitus: Peter Handke, Richard Reitinger ja Wim Wenders. Rooleissa mm. Bruno Ganz, Solveig Dommartin, Otto Sander, Curt Bois, Peter Falk. Kuvaus: Henri Alekan. Saksa: WDR, Road Movies Filmproduktion ja Angos Films.

Kaikki kotona: ”Citynunna toteuttaa kutsumustaan.” 2015. Radio-ohjelmasarja Yle Radio Suomi. 9.3.2015. Haettu 11.2.2021. <https://areena.yle.fi/audio/1-2699293>

Pohjantähden alla: ”Hiljaisuuden palvelijat.” 2004. Televisiodokumentti. Haastateltava: Sisar Juliaana. Suunnittelu ja ohjaus: Kantomaa, Raija. YLE Asiaohjelmat. Tilaaja: Yle TV2. 11.4.2004. Haettu: 5.12.2020. <https://areena.yle.fi/1-26021>

Power of vulnerability. 2011. Youtube video. Käsikirjoitus ja esitys: Brown, Brené. Julkaisija: TED. 3.11.2011. Haettu: 8.2.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o&t=223s>

The Call to Courage. 2019. Dokumenttielokuva. Suom. Jussi Lumpiala. Käsikirjoitus ja esitys: Brené Brown. Ohjaaja: Sandra Restrepo.. Julkaisija: Netflix.

KUVATAIDE:

D'ou venons-nous. 1897. Paul Gauguin. Öljy. The Museum of Fine Arts, Boston, USA.
La Méditation. 1936. René Magritte. Öljy. Yksityiskokoelma.

ESITYKSET:

Armageddon. 2018. Sali 531 Teatterikorkeakoulu. Esitys prosessina -kurssin esitys. Ensi-ilta 8.2.2018. Ohjaus: Esa-Matti Smolander. Lavastus: Reeta Tuoresmäki. Pukusuunnittelu: Mirei Kato. Valo- ja videosuunnittelu: Jussi Russanen ja Topias Toppinen. Äänisuunnittelu: Antti Kainulainen. Rooleissa: Antonia Henn, Rebekka Palanne, Nicklas Pohjola ja Suvi Rantanen. Alttoviulu: Tuuli Kainulainen. Ohjaavat

opettajat: Tuomas Fränti, Minna Harjuniemi, Saana Lavaste, Anna-Mari Karvonen, Jukka Ruotsalainen, Marika Parkkomäki, Raisa Kilpeläinen, Pekka Pitkänen, Elina Liftländer, Merja Väisänen ja Laura Sipilä.

Bouvard ja Pécuchet. 2020. Teatteri Takomo. Ensi-ilta 2.10.2020. Ohjaus ja dramatisointi Gustave Flaubertin romaanin pohjalta: Tuomas Rinta-Panttila. Näyttelijät: Katja Küttner, Samuli Niittymäki ja Rebekka Palanne.

Sonja O. kävi täällä. 2018. Studio 4 Teatterikorkeakoulu. Näyttelijäntaiteen koulutusohjelman monologikurssin esitys 12.10.2018. Teksti: Anja Kauranen. Esiintyjä: Rebekka Palanne. Ohjaus: Elina Knihtilä ja Laura Sipilä.

VALOKUVAT

Kansilehden valokuva, Kotiarkisto 2000.

LIITTEET

Sivun 44-45 faabeli alkukielellä:

A fable: When he died, Juan found himself in a very beautiful place, surrounded by comfort and beauty. A person dressed in white came up and said: "You have the right to whatever you want: any food, pleasure, fun." Delighted, Juan did everything he had dreamed of during life.

After many years of pleasures, he looked for the person in white. "I've already done everything I wanted to," he said. "Now I need some work, to feel useful."

"I'm very sorry," said the person in white, "but this is the only thing I can not get for you. Here there is no work."

"To spend eternity dying of tedium? I would prefer a thousand times to be in hell!"

The person in white came up, and said in a low voice, "Where do you think you are?" (Karapalo et al. 2013, 66.)