



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Henkireikä-rituaali – mikä se on?

Tutkimusmatkalla kohti mielenrauhaa

Maiju Lamminmäki

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 9 / 2016

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Maiju Lamminmäki	Sivumäärä 46 ja 2 liitesivua
Työn nimi Henkireikä-rituaali – mikä se on? Tutkimusmatkalla kohti mielenrauhaa	
Ohjaava(t) opettaja(t) Kimmo Lind	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja -	
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mistä Henkireikä-rituaalista on kysymys, onko se rituaali ja mitkä ovat sen tavoitteet. Lisäksi pohdittavana oli, mikä on Henkireikä-rituaalin anti osallistujalle ja miten Henkireikää voisi kehittää osallistujaystävällisempään suuntaan. Opinnäytetyöllä ei ole virallista tilaajaa, mutta työ tehtiin Henkireikä-rituaalin kehittäjien tarpeisiin.</p> <p>Tutkimus tehtiin haastattelemalla Henkireikä-rituaaliin osallistuneita sekä Henkireiän kehittäjiä. Lisäksi aineistonkeruumenetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia kahden rituaalikerran aikana sekä ryhmäkeskusteluja kahden rituaalikerran jälkeen. Havainnoinnilla pyrittiin selkeyttämään ja laajentamaan opinnäytetyön tekijän näkemystä Henkireikä-rituaalista. Ryhmäkeskustelut palvelivat enemmän Henkireiän kehittäjiä antaen nopeaa palautetta, johon kehittäjät pystyivät välittömästi tarttumaan. Haastattelut olivat opinnäytetyön tärkein tutkimusmenetelmä. Osallistujien yksilohaastattelut toteutettiin ennen ja jälkeen Henkireikä-rituaaliin osallistumisen teemahaastatteluin. Henkireiän kehittäjiä haastateltiin niin ikään teemahaastattelun keinoin, sekä yksin että molempia kehittäjiä yhtä aikaisesti.</p> <p>Teoreettinen pohja opinnäytetyölle tulee esimerkiksi sosiologiasta, antropologiasta ja uskontotieteestä. Rituaaleihin, henkisyyteen, yhteisöllisyyteen ja ohjaukseen liittyvä kirjallisuus on suuressa roolissa opinnäytetyön teoriaosuudessa.</p> <p>Opinnäytetyö antaa Henkireikä-rituaalin kehittäjille heidän kaipaamaansa hyödyllistä tietoa siitä, mihin suuntaan Henkireikää kannattaa viedä ja kuinka sitä voi kehittää eteenpäin. Yhteisöpedagogin näkökulmasta Henkireiästä voi ammentaa ideoita, ajatuksia ja työkaluja omaan ja muiden jaksamiseen ja hyvinvointiin. Henkireiän keskiössä ovat yhteisöllisyys ja hyvinvoinnin edistäminen, jotka ovat myös yhteisöpedagogin ammatin ydintä. Henkireikää voi jalostaa erilaisiksi menetelmiksi, joita voidaan käyttää muun muassa työhyvinvoinnissa, nuorisotyössä tai kouluissa. Henkireikä voi auttaa esimerkiksi parantamaan stressinhallintaa tai keskittymiskykyä, sen avulla voi oppia hyväksymään itsensä, sitä voi käyttää rentoutumismenetelmänä tai ryhmäytymisvälineenä.</p>	
Asiasanat rituaalit, yhteisöllisyys, läsnäolo	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Maiju Lamminmäki	Number of Pages 46 + 2
Title Henkireikä ritual – what is it? Researching the way towards peace of mind	
Supervisor(s) Kimmo Lind	
Subscriber and/or Mentor	
Abstract <p>The goal of this thesis was to study what is Henkireikä ritual, is it a ritual and what are the goals of Henkireikä. The researcher also wanted to find out what it is that Henkireikä gives to its participants and how can Henkireikä ritual be developed into a more participant friendly direction. This thesis did not have a subscriber, even though the study was made based on the needs of the developers of Henkireikä ritual.</p> <p>This study was made by interviewing the participants and the developers of Henkireikä ritual. Committed observation during two ritual sessions and group conversations after two ritual sessions was also used as a research method. The goal of observation was to clarify and expand the researchers understanding of Henkireikä ritual. The group conversations were mainly executed to benefit the developers quickly. The developers of Henkireikä got instant feedback from the group conversations so they could right away do some modifications to the next ritual session. The interviews were the most important research method in this thesis. The individual thematic interviews of the participants were made before and after they participated in Henkireikä ritual. The thematic interviews of the developers were made individually but also both developers together.</p> <p>Theoretical base of this thesis comes for example from sociology, anthropology and study of religion. Literature involving rituals, spirituality, communality and guidance is in a great role in the theoretical part of this thesis.</p> <p>This thesis gives the developers of Henkireikä ritual much needed, useful information on how to improve and develop Henkireikä further. From the community educators point of view people can draw ideas, thoughts and tools from Henkireikä to benefit and improve the well-being of their own and others. The essential things in Henkireikä are communality and the improvement of well-being, which can be considered as fundamental aspects of community educator's work field as well. Henkireikä could be adapted as different kind of methods, which can be used for example in well-being at work, youth work or schools. Henkireikä can help in stress management, improve concentration, people can learn to accept themselves with it and it can be used as a relaxation method or as a group building tool.</p>	
Keywords rituals, communality, presence	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 HENKIREIKÄ-RITUAALI	8
2.1 Henkireikä-rituaalin synty	10
2.2 Henkireikä-rituaalin tavoitteet	11
2.3 Henkireikä-rituaalin rakenne	12
3 TIETOPERUSTA	14
3.1 Rituaali	14
3.2 Henkisyys ja pyhä	18
3.3 Rauhoittuminen & läsnäolo	19
3.4 Yhteisöllisyys	19
3.5 Ohjaus	20
4 TUTKIMUS	22
4.1 Demot ja muut rituaalit	24
4.2 Kehittäjien haastattelut ja ryhmäkeskustelut	24
4.3 Osallistujien haastattelut	25
4.4 Havainnointi	25
5 ANALYYSI	27
5.1 Rituaali	27
5.2 Henkisyys, rauhoittuminen, läsnäolo	29
5.3 Yhteisöllisyys	30
5.4 Ohjeet & ohjaajien rooli	32
5.5 Tila	34
6 KATSE TULEVAISUUTEEN	36
6.1 Kehitysehdotuksia	36
6.2 Sovellusmahdollisuuksia	38
6.3 Tutkimuksen arviointia ja jatkotutkimusta	39
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	42
LÄHTEET	45
LIITTEET	47

1 JOHDANTO

Henkireikä-rituaali on rauhoittumiseen, rentoutumiseen ja yhteisöllisyyteen pyrkivä tapahtuma, jossa keskiössä on äänten päästely, vapaus ja vapautuminen sekä oman itsen kuuntelu ja läsnäolon taito. Henkireiän kautta ihmisellä on mahdollisuus tuntea olevansa osa yhteisöä, kokea henkisyttä ja unohtaa arjen kiireet ja roolit.

Nykypäivän hektisessä arjessa levolliseen pysähtymiseen ja rauhoittumiseen ei ole kiireiden, vaatimustason kohoamisen ja virikkeiden ylenmääräisyyden keskellä aikaa eikä tilaa. Häyrysen ja Kotilan mukaan rauhoittumisen ja luonnollisten sosiaalisten yhteyksien tilalle on tullut pikakulttuuri, johon kuuluu esimerkiksi välineelliset kontaktit, lyhyet ihmissuhteet, äänekäs virike- ja informaatiotulva, kiire sekä nautintojen etsiminen mahdollisimman nopeasti ja helposti. (Häyrynen & Kotila 2003, 10.)

Henkireikä-rituaali voi olla yksi vastaus kiireisen elämän tasapainottamiseen. Tässä opinnäytetyössä tutkin Henkireikä-rituaalin olemusta. On tärkeää huomata, että työni tavoitteena ei ole koota menetelmäopasta Henkireikä-rituaalista, vaan tutkia, mikä Henkireikä oikeastaan on ja millaisia tavoitteita sillä voidaan saavuttaa sekä pohtia Henkireiän mahdollisia käyttötapoja, -tarkoituksia ja -kohteita. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla Henkireikä-rituaaliin osallistuneita sekä Henkireiän kehittäjiä. Haastattelujen myötä nousi kysymys, johon yritän opinnäytetyössäni ottaa kantaa: onko Henkireikä-rituaali nimestään huolimatta sittenkään rituaali vai pikemminkin menetelmä, jota voisi soveltaa erilaisiin tarkoituksiin? Haastattelujen lisäksi rituaalien jälkeen järjestettiin kaksi ryhmäkeskustelua ja olin itse mukana kahdessa rituaalissa havainnoimassa ja osallistumassa tilaisuuteen. Keskeisiä tutkimuskysymyksiä ovat: Mikä Henkireikä on ja mitkä sen tavoitteet ovat? Miten Henkireikä-rituaalia voisi kehittää osallistujajäystävällisemmäksi? Antaako Henkireikä osallistujilleen tavoitteidensa mukaisia asioita: voimaantumista, vapautumista, rauhaa, yhteisöllisyyttä?

Yhteisöllisyys on muuttanut muotoaan: esimerkiksi perhesuhteet on aiemmin käsitelty laajemmin kuin nykypäivänä. Perheen ja suvun merkitys on muuttoliikkeen ja pitkien välimatkojen vuoksi vähentynyt. Nykyään on harvinaista, että suvun eri sukupolvet asuvat samassa pihapiirissä, tuttujen ihmisten luomassa turvallisessa yhteisössä, vaikka ennen tämä oli pikemminkin sääntö kuin poikkeus. Viimeisen viidenkymme-

nen vuoden aikana asumismuoto on muuttunut merkittävästi: nykyään monet asuvat tuntemattomien tai huonosti tuntemiensa ihmisten naapurustossa. Individualismin kasvu ei ole vailla ongelmia: Richard Wilkinsonin ja Kate Pickettin laajoja pitkittäisaineistoja käyttänyt tutkimus tuo esiin, kuinka yhteiskunnan muuttumisen myötä erilaiset mielenterveysongelmat, kuten ahdistuneisuus, itsetunto-ongelmat, epävarmuus ja erityisesti sosiaalisen arvioinnin pelko ovat lisääntyneet. Syinä pidetään tuloerojen kasvun ja kulutuskulttuurin lisääntymisen lisäksi perinteisen yhteisöllisyyden katoamista. (Eilola & Moilanen 2013, 37.)

Lisäksi muun muassa mediateknologian kehityksen myötä yhteisöllisyys on saanut uusia piirteitä (Kangaspunta 2011, 15). Jossain määrin yhteisöllisyys on nykypäivänä siirtynyt kasvokkain tapahtuvasta kanssakäymisestä verkkovälitteiseen viestintään, esimerkiksi foorumeille ja erilaisille sosiaalisen median alustoille. Yhteiskuntaa voidaan pitää myös entistä individualistisempänä. Rituaaleja tutkittaessa on tultu siihen yleiseen käsitykseen, että individualismin vahvistuminen vähentää yhteisöllisten rituaalien merkitystä (Kokkonen 2016, 57). Omasta mielestäni virtuaaliset yhteisöt eivät kuitenkaan korvaa ”oikeassa maailmassa” tapahtuvaa vuorovaikutusta eikä yhteisöllisyyden tai yhteisöllisten rituaalien tarve ole kadonnut. Sosiaalisuus ja tarve kiinnittyä ryhmään ovat ihmiselle ominaisia piirteitä (Eilola & Moilanen 2013, 7). Nyky-yhteiskunnassa, jossa yksinäisten, syrjäytymisvaarassa olevien ja ulkopuolisuuden tunnetta kokevien määrä on melko suuri, Henkireiän kaltaisille yhteisöllisyyttä luoville tiloille voisi kuvitella olevan juuri nyt suurta kysyntää.

Nykypäivänä voi olla hankala löytää paikkaa, joka mahdollistaisi yhteisöllisen henkisyden kokemuksen, mikäli ei koe uskontoja ja uskonnollisia instituutioita omakseen. Uskonnollisuus on muodonmuutoksessa – uusi uskonnollisuus tuntuu olevan instituutioista irrallista, antiautoritaarista ja yksilöllisyyttä korostavaa. Tällaista uudenlaista uskonnollisuutta monet tutkijat kutsuvat henkisyudeksi. Nousussa on esimerkiksi pyrkimys uskonnolliset rajat ylittävään henkisyuteen, yhteisöllinen väljyys sekä yksilölliset menetelmät pyhän kohtaamiseksi. (Ketola 2006, 305-306, 315.) Näiden muutosten myötä Henkireikä-rituaali ja sen tutkiminen tuntuvat hyvin ajankohtaisilta, sillä Henkireikä tarjoaa instituutioista ja uskonnoista irrallisen paikan, jossa on mahdollista kokea henkisyyttä.

Kun minulle tarjottiin mahdollisuutta osallistua Henkireikä-rituaalin kehittämiseen opinnäytteen kautta, kiinnostuin asiasta heti. Hyvinvointiin liittyvät aiheet ovat aina olleet lähellä sydäntäni, ja lähden aina mielenkiinnolla pohtimaan uusia tapoja parantaa ihmisten elämänlaatua. Koska olen itse herkästi stressaantuvaa tyyppiä, koin tutustumisen rentoutumiseen ja rauhoittumiseen liittyvään tutkimusaiheeseen antoisana jo henkilökohtaisessa mielessä, mutta uskon lisäksi, että aihe on ajankohtainen myös yleisellä tasolla.

Arjen hektisyys vaatii vastapainoa, ja uusien rentoutumismenetelmien etsintä onkin viime vuosina noussut jopa trendiksi. Rentoutumista, rauhoittumista, läsnäolon taitoa ja puhdistautumista etsitään esimerkiksi mindfulnessin, joogan, meditaation, downsiftauksen ja KonMarin kaltaisista menetelmistä. Näitä menetelmiä sovelletaan moniin erilaisiin tarkoituksiin, kuten masennuksen hoitoon tai palvelemaan liike-elämää. Mindfulnessia eli tietoisuustaitoja harjoitetaan monissa suuryrityksissäkin. Sitä käytetään esimerkiksi johtajuuden kehittämiseen ja keskittymiskyvyn parantamiseen. (Ranta 2012.) Suomen Mielenterveysseuran mukaan mindfulness voi auttaa masennukseen, ahdistukseen, stressiin ja kipuun sekä tukea fyysistä terveyttä ja parantaa vastustuskykyä (Mielenterveysseuran verkkosivut). Myös joogan on todettu parantavan hyvinvointia: Duken yliopistossa Yhdysvalloissa tehdyn katsauksen mukaan jooga lievittää esimerkiksi lievää masennusta ja unihäiriöitä (Repo, 2013). Kulutus- ja nuorisotutkija Minna Aution mukaan yhteiskunnan nuorille asettamat vaatimukset ovat kasvaneet, mikä lisää osaltaan downsiftauksen eli kohtuullistamisen, esimerkiksi työnteon vähentämisen, kiehtovuutta (Heikkilä, 2010). Downshiftauksella, kuten muillakin edellä mainituilla menetelmillä pyritään elämänlaadun parantamiseen. Yksi uusi menetelmä näiden joukossa voisi olla Henkireikä, joka kenties eroaa muista korostamalla yhteisöllisyyttä ja henkisyttä. Henkireikä-rituaalin tutkimuksen ajankohtaisuutta tukee myös jo mainitut uudenlainen uskonnollisuus sekä yhteisöllisyyden muutokset.

Tiedostin jo työn alkuvaiheessa, ettei kyseessä ole aivan tavallinen aihe yhteisöpedagogin opinnäytetyöksi, mutta koin aiheeseen liittyvän paljon yhteisöpedagogisia piirteitä. Henkireikä-rituaalissa eräitä keskeisiä elementtejä ovat ohjaajien roolit sekä rituaalin yhteisöllisyys. Tärkeitä pohdintoja Henkireikää kehittäessä ovat olleet esimerkiksi: kuinka luoda tilaisuuteen turvallinen ilmapiiri, mitkä asiat luovat yhteisölli-

syyttä ja miten nykypäivänä osataan rentoutua ja rauhoittua kuuntelemaan itseä. Koen, että ihmisläheisessä yhteisöpedagogin ammatissa nämä ovat hyvin olennaisia tietoja ja taitoja. Yhteisöpedagogin ammattitaidon keskeisiä sisältöjä ovat hyvinvoinnin edistäminen, syrjäytymisen ehkäiseminen sekä yhteisöllisyyden vahvistaminen ja kehittäminen (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2016). Uskon, että Henkireikä-rituaali pyrkii juuri näihin asioihin. Yhteisöpedagogin on myös oltava valmis jatkuvasti kehittämään ammattitaitoaan. Uteliaisuus uusia asioita kohtaan ja valmius kehittää uusia ratkaisuja sekä luovia menetelmiä on erittäin hyödyllinen ominaisuus yhteisöpedagogin ammatissa. Tätä puolta olen saanut itsessäni kehittää opinnäytematkatni varrella.

Aloitan opinnäytetyöni kuvailemalla Henkireikä-rituaalia, sillä Henkireikä-rituaalin avaaminen auttaa varmasti ymmärtämään paremmin opinnäytetyötäni. Kerron omista kokemuksistani Henkireiän parissa, Henkireikä-rituaalin synnystä, tavoitteista ja rakenteesta. Tämän jälkeen siirryn kertomaan opinnäytetyöni tietoperustasta. Keskeistä teoriakirjallisuutta omassa tutkimuksessani on ollut esimerkiksi rituaalitutkimus, uskontotiede, yhteisöllisyyteen ja yksinäisyyteen liittyvä kirjallisuus sekä rentoutumista ja rauhoittumista koskevat tekstit. Seuraavaksi kerron, kuinka tutkimus on tehty ja miksi olen valinnut juuri ne tutkimusmenetelmät, joihin olen päätenyt. Kolmas luku keskittyy haastatteluista ja havainnoinnista saatujen tietojen analysointiin. Analysointiosiossa keskeisin asia on osallistujien kokemukset Henkireikä-rituaalista. Analyysiosuudessa peilaan myös tutkimukseni tuloksia tietoperustaan. Kuudennessa luvussa siirretään katse tulevaisuuteen: annetaan kehitysehdotuksia, menetelmän sovellusmahdollisuuksia sekä potentiaalisia jatkotutkimusideoita. Lopuksi esitän yhteenvedon opinnäytetyöstäni sekä arvioin tutkimusta.

2 HENKIREIKÄ-RITUAALI

Aurinko paistaa. Ihmiset saapuvat kuka mistäkin, osa kiireisen oloisina, osa rauhallisesti. Ohjaaja tervehtii ja kiittää paikalle tulleita. Menemme sisään Pajaan, hiljentymistilaan. Tila on kivirakennus, pieni, kappelimainen. Ei kuitenkaan sidottu minkään tietyn uskontokunnan koontumispaikaksi. Täällä käy rukouspiirejä, meditaatioryhmiä, yksittäisiä ihmisiä hiljenty-

mään. Eteistilassa on kaappeja, vieraskirja ja naulakko. Jätämme päällysvaatteet ja tavarat eteiseen ja laitamme villasukat jalkaan. Jokainen saa kynttilän. Ohjaaja kertoo hieman rituaalista: aloitamme yhteisesti sytyttämällä kynttilät, jonka jälkeen jokainen saa olla kuten haluaa. Henkireikä on salliva tila. Voit liikkua, päästää ääniä, vain olla. Jätämme eteiseen arkiset puheet ja olot. Käymme sisään lasiovista ja siirrymme ”alttarin” vieressä olevan kivimaljan ääreen. Kivimaljassa on hiekkaa ja kynttilöitä, sytytämme ne ja omat kynttilämme ja kokoonnumme maljan ympärille. Laitamme jokainen kätemme kivimaljaa vasten. Osa sulkee silmät, osa tuijottaa kynttilöiden liekkiä. Olemme näin hetken. Ohjaajat alkavat jossain vaiheessa varovasti liikehtiä, venytellä, haukotella, hengittää syvään ja äänekkäästi. Pian irtaudutaan maljasta, liikutaan ympäri tilaa. Jotkut menevät suoraan matolle tai tuolille istumaan, eivätkä juuri liiku tai äänтеле koko tunnin aikana. Toiset liikkuvat paljon, koko ajan, heille saattaa tulla hikikin. Toiset vaihtavat paikkaa ja asentoa. Tunnelma on rauhallinen ja harras. Päästellään ääniä. Hyräilyä, koputuksia, taputuksia, vihellyksiä. Pieniä lauluja. Toisinaan äänet tukevat toisiaan hienosti, kuin kuorossa, toisinaan ne ovat epäsoinnussa keskenään. Jossain vaiheessa on rytmikästä menoa, välillä melodisempaa. Yhteistä ja erillistä. Loppua kohden tulee myös sanoja – huumoria, naurua. Katsekontakteja. Tunnelma kevenee. Yllättävää. Lopuksi yksi osallistujista löytää suitsukkeen palan, sytyttää sen ja kulkee ympäri tilaa. Muita lähtee seuraamaan häntä. Kokoonnumme yhdessä maljan ääreen, hengittelemme hetken, puhallamme kynttilät sammuksiin. Poistumme tilasta eteiseen. Eteisessä ohjaaja kertoo, että vieraskirjaan voi kirjoittaa tai piirtää tunnelmia, ajatuksia, jos haluaa. Kiitämme toisiamme ja siirrymme ulos.

(Henkireikä-rituaali 3.5.2016)

Yllä oleva on kuvaukseni ensimmäisestä Henkireikä-rituaalista, jossa olin itse mukana sekä kokijana, osallistujana että tutkijana, havainnoijana. Halusin aloittaa Henkireikästä kertovan luvun kuvailemalla rituaalia, jotta lukija pääsisi mahdollisimman nopeasti mahdollisimman lähelle kokemusta. Henkireikä-rituaalia on vaikeaa kuvailla sanoin eikä sitä ole helppo ymmärtää kokematta sitä itse. Parhaiten sen olemuksesta pääseekin selville osallistumalla rituaaliin, mutta pyrin parhaani mukaan avaamaan Henkireikä-rituaalia tekstin tasolla.

Henkireikä-rituaali on Lotta Roukalan ja Mesimaaria Lammin kehittämä rituaali, joka on syntynyt sattumalta, mutta myös kehittäjien omista henkilökohtaisista tarpeista. Roukala ja Lammi eivät lähteneet tietoisesti kehittämään rituaalia, mutta heidän keskinäisistä tapaamisistaan tuntui jossain vaiheessa kuitenkin muodostuneen sellainen.

Henkireikä on auttanut heitä päästämään irti arjesta, rooleista ja odotuksista. Rituaali on antanut mahdollisuuden rentoutua, pysähtyä ja olla oma itsensä. Henkireikästä on muodostunut yhteisöllisyyttä luova, salliva tila, jossa äänen tuottaminen on ollut alusta saakka vahvasti keskiössä. Henkireikä-rituaalin taustalla ei ole uskontoa tai aatetta, eikä muutakaan teoreettista ajatusta. Henkireikä syntyi henkisyyden tarpeeseen, ja kehittäjät uskoivat, että samankaltaisia tarpeita on muillakin ihmisillä. Ihminen tuntee olonsa tyhjäksi ja yksinäiseksi, mikäli elämä täyttyy vain faktasta. Henkisyyttä tavoittelevilla rituaaleilla voidaan tasapainottaa faktapitoista elämää. (Attwood, Attwood & Dvorak 2016, 47.) Henkireikä-rituaali voi olla yksi mahdollinen vastaus esimerkiksi rauhoittumisen, vapautumisen ja yhteisöllisyyden tarpeisiin.

2.1 Henkireikä-rituaalin synty

Lotta Roukala ja Mesimaaria Lammi ovat käyneet epäsäännöllisesti noin puolitoista vuotta Jyväskylän Seminaarinmäellä sijaitsevassa Vanhassa Pajassa rauhoittumassa. Tapaamiset alkoivat, kun ystävykset kiinnostuivat erikoisesta paikasta ja kurkkasivat sisään. Paja on yliopistoalueella sijaitseva hiljentymisen tila, kivinen kappeli-mainen rakennus. Tila ei ole minkään uskontokunnan käyttöön nimetty, vaan sitä voi kuka tahansa hyödyntää. Sisällä on eteistila sekä hiljentymistila, jossa on kivinen, tunnukseton, alttaria muistuttava rakennelma, kivimalja kynttilöille sekä tuoleja. Pajan hieno akustiikka ja upea kaiku innostivat päästelemään ääniä. Roukala ja Lammi päättivät tulla toistekin Pajaan lauleskelemaan. Tapaamisten myötä rauhoittumisesta, äänten päästelystä ja läsnäolosta syntyi hyvin orgaanisesti, lähes itsestään, eräänlainen meditatiivinen rituaali, jolla oli löyhä rakenne.

Sekä Roukala että Lammi esiintyvät muun muassa teatteri- ja sirkuslavoilla, joten oli luonnollista, että he alkoivat pohtia, voisiko rituaalista muodostua jonkinlainen esitys tai performanssi. Pelko, että jotain olennaista tilanteesta tuhoutuu, jos se muokataan esitykseksi, oli kuitenkin vahva. Roukala ja Lammi kokivat saaneensa itse tapaamisistaan paljon. Kohtaamiset vastasivat henkisyyden tarpeeseen ilman uskontoa, voimaannuttivat sekä auttoivat äänenmuodostumiskammon voittamisessa. Henkireikä-rituaalista muodostui meditatiivinen kokemus, salliva rauhoittumisen tila.

Roukala ja Lammi halusivat jakaa rituaalista saamaansa hyvää myös muille. Esityspohdinnan tilalle nousi ajatus rituaalin avaamisesta muille osallistujille. Rituaali ja teatteri eivät välttämättä ole kaukana toisistaan. Se, kutsutaanko tiettyä esitystä rituaaliksi vai teatteriksi, riippuu kontekstista ja tarkoituksesta. Richard Schechnerin mukaan esitys on rituaali, mikäli sen tarkoitus on saada aikaan muutosta, ja mikäli yleisö osallistuu ja uskoo rituaaliin. Rituaaliin liittyy myös esimerkiksi yhteisöllinen luovuus ja linkki poissaolevaan ”Toiseen”, kun taas teatteri on vain heille jotka ovat paikalla, yleisö katsoo ja luovuus on enemmän yksilöllistä. Schechner toki toteaa, ettei jaottelu ole selkeä ja sekä rituaalissa että teatterissa voi olla yhteisiä piirteitä. (Schechner 1988, 120.) Henkireikä kutsuu osallistumaan: kokijaksi, läsnäolijaksi, ei katsojaksi tai yleisöksi. Sen keskiössä on yhteisöllisyys ja tarkoituksena saada osallistujassa aikaan tiettyjä muutoksia. Näiden asioiden myötä on perusteltua, että kehittäjät valitsivat Henkireiän formaatiksi rituaalin teatterin sijaan.

2.2 Henkireikä-rituaalin tavoitteet

Henkireikä-rituaali vastaa ihmisen henkisyiden kaipuuseen. Roukala uskoo, että kaikkia ihmisiä yhdistää henkisyiden tarve. Henkistä ulottuvuutta kaipaavat myös ne, jotka eivät ole uskovaisia (Attwood, Attwood & Dvorak 2016, 48). Uskonnot ovat vain yksi tämän tarpeen ilmentymisen muoto, eivätkä kaikki suinkaan koe uskontoa itselleen oikeaksi henkisyiden väyläksi. Arjen keskellä voi olla haastavaa löytää itselleen sopivaa henkisyiden tapaa. Henkisyys kuitenkin voimauttaa, sen avulla lataudutaan ja irtaudutaan arjen olemisen tasosta, kauppaliistoista, kiireestä ja muusta maallisesta arjesta. Tällaista hengähdystä moni meistä kaipaa elämäänsä, mutta ei tiedä mistä sitä etsiä tai miten sen voisi kokea. Henkireikä-rituaali ei ole uskonnon alaista toimintaa, joten sen voi kokea kuka tahansa, kuuluipa mihin tahansa uskontokuntaan tai olipa kuulumatta.

Henkisen tason lisäksi Henkireiän tavoitteena on saada ihmiset kuuntelemaan itseään ja keskittymään hetkeen. Nykypäivän kiireisessä elämänmenossa pysähtyminen ja rauhoittuminen usein unohtuvat, vaikka niillä on paljon myönteisiä vaikutuksia. ”Meidän aikamme tunnusmerkki on kiire”, totesi Henri J.M. Nouwen jo 1980-luvun puolivälissä, ja kuvaili nykyihmisen ahdistavaa osaa: meillä on jatkuva kiire, ja samal-

la kalvava tunne siitä, ettemme ole onnistuneet selviytymään velvollisuksistamme kunnolla, vaan aina jää jotain tekemättä (Nouwen 1985, 19-20). Kymmenen vuotta myöhemmin, 1990-luvun puolivälistä alkaen yhteisöllisyys on väistynyt Suomessa yksilöllisyyden korostamisen tieltä. Arvomaailman kehitys on jatkunut samanlaisena 2000-luvulla: ihmisillä on paine menestyä, ja epäonnistuminen nähdään yhä useammin yksilön kuin yhteisön tai yhteiskunnan kriisinä. (Eilola & Moilanen 2013, 40.)

Henkireikä pyrkii antamaan mahdollisuuden vapautumiseen, roolien pudottamiseen ja peloista irti päästämiseen. Henkireiässä on mahdollisuus vain olla, omana itsenään, ja tehdä asioita, jotka tuntuvat sillä hetkellä itselle tarpeellisilta ja hyviltä. Äänen päästely ja vapaasti liikkuminen tuntuvat monesti ihmisestä, erityisesti pidättyväisestä suomalaisesta, vieraalta, kiusalliselta ja nololta. Emme ole tottuneet siihen, että kaikki on sallittua ja hyväksyttävää. Olemme oppineet, että eri urheilulajeissa on omat tekniikkansa, ja laulaa voi vain jos osuu nuottiin. Täytyisi osata ja tehdä oikealla tavalla että uskaltaisi. Henkireiässä ei ole oikeaa eikä väärää tapaa. Henkireiässä ihminen ei myöskään ole johtaja, äiti, opettaja, rikollinen, lapsi, kollega tai minkään muunkaan sosiaalisen roolinsa vanki, Henkireiässä ihminen vain on. Kun lopulta päästää irti omista estoistaan ja rooleistaan, alkaa liikkua ja äännellä, huomaa miten vapauttavaa pelkojen voittaminen voi olla.

Henkireikä tarjoaa myös yhteisöllisyyden kokemuksen. Jopa toisilleen vieraat ihmiset voivat kokea olevansa osa joukkoa ja tekevänsä yhdessä jotain merkityksellistä. Yksinäisyys ei ole tänä päivänä harvinaista ja esimerkiksi Raha-automaattiyhdistys on viime vuonna kerännyt ideahaussaansa uusia ideoita yksinäisyyden vähentämiseksi. RAY:n teettämän tutkimuksen mukaan joka kuudes suomalainen kokee olevansa vailla ryhmää tai yhteisöä, johon tuntisi kuuluvansa. (Raha-automaattiyhdistys 2015.) Erityisesti yhteisöllistä henkisyyttä voi olla vaikea löytää, mikäli ei koe eri uskontoja omakseen. Uuden uskonnollisuuden kasvun myötä paikoille, joissa voi kokea yhteisöllistä henkisyyttä, on varmasti tilausta.

2.3 Henkireikä-rituaalin rakenne

Yleisesti rituaalitutkimuksessa ajatellaan, että rituaalit ovat säännönmukaista ja jos-sain määrin kaavamaista toimintaa (Kokkonen 2016, 57). Roukalan ja Lammin mukaan Henkireikä-rituaaliin on syntynyt vähitellen, kuin itsestään, löyhä rakenne. Kun rituaalia tutkii tarkemmin, huomaa, että rakenne on melko selkeä. Rituaalia rytmittää yhteinen aloitus ja lopetus, mutta myös erilaiset rituaalin sisällä vaihtelevat vaiheet. Käyn nyt rituaalin läpi vaihe vaiheelta, niin kuin sen itse hahmotan havaintojeni, haastattelujen sekä kehittäjien kertoman perusteella.

1. Tervehtiminen & ohjeistus

Tämä vaihe ei ole vielä varsinaisesti itse rituaalia, mutta tärkeä osa kokonaisuutta. Ennen kuin siirrytään itse rituaaliin, kaikkia mukaan tulijoita tervehditään ystävällisesti. Kaikille kerrotaan mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan, jolloin jokainen tietää esimerkiksi sen, että arkiset puheet ja kuulumisten vaihdot jäävät rituaalitalan ulkopuolelle.

2. Yhteinen aloitus

Rituaali aloitetaan yhteisesti jokaisen sytyttäessä oman kynttilänsä. Osallistujajoukko kokoontuu yhteen kynttilöiden ääreen ja rauhoittuminen alkaa.

3. Keskittyminen itseen

Vaikka alkuringissä ollaan tiiviisti yhdessä ja lähellä toisia, huomio on itsessä, omassa hengityksessä, rentoutumisessa ja läsnä olemisessa juuri tässä hetkessä. Ihmiset saattavat hengittää syvään, haukotella, venytellä, tutkia omaa kehoaan.

4. Huomio tilaan

Omassa tahdissa jokainen siirtää huomionsa itsestä tilaan. Lähdetään tutkimusmatkalle: mitä tilassa on, millaisessa paikassa olen, miltä seinä tuntuu, missä minun on hyvä olla.

5. Ääntely

Äänen päästäminen tulee yleensä mukaan kuvioon vasta, kun on ensin itse päässyt sopivaan mielentilaan ja tutkaillut ympäröivää tilaa. Toisilla ääntely

lähtee liikkeelle nopeammin ja vaivattomammin kuin toisilla. Jotkut eivät halua päästää ääntä lainkaan.

6. Muiden kohtaaminen

Jossain vaiheessa huomio siirtyy itsestä ja tilasta muihin ihmisiin. Keitä täällä on, mitä he tekevät, millaisia ääniä heistä lähtee? Erityisesti rituaalin loppuvaiheessa saattaa esiintyä kohtaamisia – äänet kietoutuvat toisiinsa, syntyy katsekontakteja, kenties kosketuksiakin.

7. Yhteinen lopetus

Loppu on rituaalille tärkeä. Ympyrän on sulkeuduttava, jotta rituaali tuntuu kokonaiselta. Yhteinen lopetus voi olla esimerkiksi jälleen kynttilöiden ääreen kokoontuminen ja niiden yhteinen sammuttaminen, jonka jälkeen siirrytään pois rituaalitalasta. Tämä vaihe on jäänyt puuttumaan muutamista tutkimuksen aikana toteutetuista rituaaleista, ja vaikutus on ollut merkittävä. Ihmiset selvästi kaipaavat selkeää lopetusta rituaalille.

3 TIETOPERUSTA

Tässä luvussa avaan tutkimukseni keskeisiä käsitteitä. Tärkeää tietoperustaa ovat rituaalin, henkisyyden sekä pyhän määritelmät, yhteisöllisyys ja ohjaus, jotka ovat yhteisöpedagogin ammattialan ydintä, sekä läsnäoloon ja rauhoittumiseen liittyvä kirjallisuus. Teoriaosuutta varten olen tutustunut monipuolisesti esimerkiksi sosiologian, antropologian ja uskontotieteen tutkimuskirjallisuuteen.

3.1 Rituaali

Usein rituaalitutkimuksessa näkee käytettävän rituaalia ja riittä synonyymeinä toisilleen. Myös tässä opinnäytetyössä en tee eroa riitin ja rituaalin välille. Arkisessa kielenkäytössä rituaalia käytetään toisinaan merkitsemään myös rutiineja ja tapoja. Vä-

lillä voikin olla haastavaa erottaa, milloin kyseessä on rituaali ja milloin vain vakiintunut tapa. Itse esitän, että rituaaliin liittyy aina jonkinlainen uskomus, kun taas tapa voi olla merkityksetön teko tai sarja tekoja. Rutiiniksi muodostuu toiminto, jota toistetaan monta kertaa. Yleensä myös rituaaliin liitetään toistoelementti, mutta rituaali voi olla myös yksittäinen tapahtuma ihmisen elämässä. Esimerkiksi rippikoulun käyneelle henkilölle konfirmaatio on rituaali, mutta ei rutiini.

Francesca Gino ja Michael I. Norton kirjoittavat artikkelissaan ”Why Rituals Work”, rituaalien olevan niitä symbolisia tekoja, joita teemme ennen merkityksellisiä tapahtumia, niiden jälkeen sekä niiden aikana. Lisäksi he toteavat, että rituaaleja on kovin monenlaisia: joskus niitä tehdään uskonnollisessa ympäristössä, joskus yhteisesti, toisinaan yksin. Usein rituaaleihin liittyy toistoa, mutta ei aina. Rituaaleilla myös tavoitellaan erilaisia asioita: esimerkiksi parempaa itseluottamusta, surun vähentämistä, ahdistuksen lievittämistä, pärjäämistä kilpailussa tai vaikkapa sadetta. (Gino & Norton 2013.) Rituaaleja on vaikea lähteä määrittelemään kokonaisvaltaisesti ja tyhjentävästi, sillä maailma on pullollaan erilaisia rituaaleja, joita ei välttämättä ensi vilkaisulla niputtaisi lainkaan samaan kategoriaan keskenään.

Rituaalitutkija Catherine Bell (2009, 94) on kuitenkin jaotellut rituaaleja kuuteen eri kategoriaan, jotka eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois tai ole välttämättä kaiken kattavia, näin:

- 1) siirtymäriitit
- 2) kalendaaririitit
- 3) vaihdon ja yhteyden riitit
- 4) kärsimyksen riitit
- 5) paastot, pidot ja festivaalit
- 6) poliittiset rituaalit

Siirtymäriitit, eli elämäkaaririitit, ovat rituaaleja, joissa ihminen siirtyy yhdestä elämänvaiheesta toiseen. Näitä ovat esimerkiksi aikuistumisriitit, häät ja hautajaiset. Elämänvaiheisiin liittyvät rituaalit ovat antaneet mallin myös sellaisille rituaaleille, jotka eivät välttämättä liity tiettyyn hetkeen elämänkaaressa, mutta joiden kautta siirrytään esimerkiksi uuteen sosiaaliseen ryhmään. (Bell 2009, 94-95.) Siirtymäriitit eivät liity

siis ainoastaan biologiseen elämänkaareen, vaan ne aiheuttavat muutoksia myös ihmisen sosiaalisessa ja psykologisessa elämässä (Bell 2009, 102).

Kalendaaririitit seuraavat ajankulkua, yleensä joko aurinkokalenteria tai kuukalenteria. Aurinkokalenteria seuraavat rituaalit suoritetaan joka vuosi samana päivänä. Näitä ovat esimerkiksi joulupäivä ja uusi vuosi. Kuukalenterin mukaan suoritettavien rituaalien päivämäärät vaihtelevat vuosittain. Näitä ovat muun muassa kiinalainen uusi vuosi ja pääsiäissunnuntai. (Bell 2009, 102.) Kalendaaririitit voidaan jakaa kahteen ryhmään: muistorituaaleihin (esimerkiksi itsenäisyyspäivät) sekä niihin, jotka ovat saaneet alkunsa maanviljelyn ja paimentolaisten erilaisista kausista (esimerkiksi sardonkorjuujuhlat) (Bell 2009, 103-104).

Vaihdon ja yhteyden riittejä voidaan kutsua myös esimerkiksi uhraus- tai palvontarituaaleiksi. Näissä riiteissä ihmiset tarjoavat erilaisia lahjoja jumalille ja usein odottavat vastalahjana jotain jumalilta, esimerkiksi hyvää satoa, terveyttä tai synninpäästöä. (Bell 2009, 108.) Yhteys rituaalikategorian nimessä viittaa yhteyteen ihmisen ja jumalallisen välillä. Sana 'yhteys' implikoi, että jossain vaiheessa riittä tapahtuu ihmismaailman ja jumalallisen maailman liitto: lahjan antajan, lahjan vastaanottajan sekä itse lahjan ajatellaan tulevan yhdeksi jollain tavalla, vaikka vain pieneksi hetkeksi. (Bell 2009, 112.)

Kärsimysten riitit liittyvät ajatukseen siitä, että yliluonnolliset henget koettelevat ihmisiä epäonnella. Victor Turnerin mukaan kärsimysten ja koettelemusten riiteillä ihmiset pyrkivät vähentämään tätä henkien aiheuttamaa epäonnea. Tätä kategoriaa voidaan laajentaa käsittämään myös rituaaleja, jotka koskevat kärsimystä tai koettelemusta, jonka henkilö itse tuottaa itselleen (kuten synti), tai puhdistautumisrituaaleja, joita suoritetaan eri kulttuureissa esimerkiksi synnytyksen tai kuoleman jälkeen. Näille kaikille yhteistä on rituaalin tarkoitus: rituaalilla pyritään korjaamaan tietty asioiden tila, joka on jostain syystä järkkynyt. (Bell 2009, 115.)

Vaikka myös kärsimysten riitit voivat koota suuren joukon ihmisiä koolle (kuten esimerkiksi yksi maailman suurimmista rituaaleista, henkisen puhdistautumisen Kumbha Mela -festivaali Intiassa), on Bell halunnut erottaa omaksi kategoriakseen paastot, pidot ja festivaalit, joiden rituaalilogiikka poikkeaa kärsimysten riiteistä. Voidaan sa-

noa, että paasto-, pito- ja festivaalirituaaleissa on keskiössä ihmisten halu näyttää julkisesti sitoutumisensa uskonnon perusarvoihin. (Bell 2009, 119-120.)

Poliittiset rituaalit pitävät sisällään seremoniallisia käytäntöjä, jotka rakentavat, esittävät ja edistävät poliittisten instituutioiden valtaa tai tiettyjen ryhmien poliittisia intressejä. Tällaisina poliittisina rituaaleina voidaan pitää esimerkiksi kruunajaisia, natsien ”heil Hitler” -tervehdystä tai tuomitun julkista teloitusta. (Bell 2009, 128-129.)

Jarmo Kokkonen (2016, 65) on pyrkinyt tiivistämään rituaalin määritelmän näin: ”Rituaali on toistuvaa ja julkista, kollektiivista ja ruumiillista esittävää toimintaa. Toimintana rituaali voi muistuttaa peliä, leikkiä ja teatteria. Rituaaliin kytkeytyy valtaa ja kulttuurista itsestäänselvyyttä, siksi se on osallistujan näkökulmasta useimmiten valmiiksi annettua toimintaa.”

Emile Durkheimin mukaan uskonnolliset ilmiöt voidaan jakaa kahteen kategoriaan: uskomuksiksi, jotka ovat mielipiteitä ja koostuvat representaatioista, sekä riiteiksi, jotka ovat määrättyjä toimintamuotoja. Durkheimin mukaan riitteihin liittyy aina uskomuksia, ja siksi meidän on ensin luonnehdittava uskomusta, ennen kuin voimme määritellä riitin. (Durkheim 1980, 55.)

Rituaalia voidaan pitää myös kommunikatiivisesti merkityksettömänä. Tätä mieltä on esimerkiksi indologisti Fritz Staal, jolle rituaali tarkoittaa täydellistä ja ”puhdasta” toiminnan muotoa, jolle on ominaista kulttuuristen konventioiden vakiinnuttamien sääntöjen noudattaminen ja jonka toiminnot eivät symboloi muuta kuin itseään. Bernhard Leistle toteaa, että koska rituaalilla ei ole tavoitteita, se vapauttaa ihmiset epäonnistumisen pelosta sekä arkipäivän rajoista. Tässä piilee Leistlen mukaan rituaalin itseisarvo. (Leistle 2006, 37.)

Samaa ajatusta merkityksettömyydestä on nähtävissä rituaaliteoreetikkojen Caroline Humpreyn ja James Laidlawn näkemyksessä, jonka mukaan rituaalinen toiminta ei edellytä osallistujalta intentionaalisuutta toisin kuin arkipäiväinen kommunikaatiomme. Humprey ja Laidlaw esittävät, että ymmärrämme toisiamme tunnistamalla toimintamme taustalla olevat intentiot. Rituaalissa tärkeää on, että osallistuja tekee tietoisensa päätöksen osallistua rituaaliin. Tämän tehdessään hän antaa vallan teoistaan

rituaalin säännöille, eikä ole rituaalin kannalta merkitystä, ajatteleeko osallistuja lainkaan rituaaliin liittyviä asioita. (Kokkonen 2016, 61; Leistle 2006, 38.)

3.2 Henkisyys ja pyhä

Viimeaikaisissa tutkimuksissa on huomattu, ettei modernisaatio aiheuta uskonnollisuuden katoamista kuten aiemmin on oletettu, vaan uskonnollisuus on muodonmuutoksessa. Uutta uskonnollisuutta voidaan kutsua henkisyudeksi. Tämän viimeisen 40 vuoden aikana radikaalisti kasvaneen uuden henkisyyden piirteinä voidaan pitää esimerkiksi yhteisöllistä sitoutumattomuutta sekä uskonnonharjoituksen privatisoitumista. (Ketola 2006, 305-306, 315.)

Henkisyyttä voidaan kutsua myös spiritualiteetiksi. Spiritualiteetti viittaa tunne-elämään, kokemuksiin ja syvään pohdintaan, ja erityisesti eurooppalaisessa kontekstissa se nähdään usein laajempänä käsitteenä kuin uskonto. Ihminen voi olla spirituaalinen olematta uskonnollinen, ja toisin päin. (Tirri 2006, 292.) Englantilainen uskonpedagogi David Hay määrittelee spiritualiteetin ”tietoisuudeksi siitä, että on olemassa muutakin kuin arkitodellisuus” (Tirri 2006, 295).

Kirsi Tirri on tutkinut kehittämällään itsearviointimittarilla suomalaisten nuorten ja aikuisten spirituaalista herkkyyttä ja spirituaalisia arvoja. Tulosten mukaan ihmiset kaipaavat esimerkiksi hiljentymistä kiireen keskellä, mystiikan ja kauneuden kokemuksia rationaalisen ajattelun vastapainona. Myös yhteisöllisyys on tärkeää. Spirituaaliset arvot tuntuivat olevan tärkeitä kaikenlaisille ihmisille. (Tirri 2006, 299-303.)

Uskontotieteilijöiden mukaan uskonnot koostuvat tietoperustan lisäksi haastavammin kuvailtavissa olevista tunneperäisistä asenteista, arvoista ja kokemuksista, joihin viitataan käsitteellä ”pyhä”. (Ketola 2010, 40.) Mika Vähäkangas kirjoittaa artikkelissaan ”Pyhä yli kulttuurirajojen” ihmisten myötäsytntäisestä ominaisuudesta: pyhän kokemisesta. Ihmisellä on Vähäkankaan mukaan aina ollut luontainen tarve kokea pyhää ja löytää jotain itseään suurempaa, joka auttaa maailman merkityksellistämässä. Pyhän kokemiseen liittyy aina myös tulkintaa, joka kumpuaa ihmisen maailmankatsomuksesta. (Vähäkangas 2010, 52-59.)

3.3 Rauhoittuminen & läsnäolo

Saksalaisen henkisen opettajan Eckhart Tollen mukaan syvän rauhan ja läsnäolon hetket ovat harvinaisia, mutta niitä voi kokea esimerkiksi huikean kauneuden, äärimmäisen fyysisen ponnistuksen tai suuren vaaran kautta. Nämä saattavat saada mielen vaikenemaan ja ajatusvirran taukoamaan. (Tolle 2009, 41.) Osa ihmisistä haluaa harrastaa extreme-lajeja, koska ne pakottavat olemaan läsnä hetkessä. Läsnä oleva hetki on Tollen mukaan ”äärimmäisen vireä, ajaton tila, jossa ei ole ongelmia, ei ajattelua, ei persoonallisuuden taakkaa”. (Tolle 2009, 62.) Tällaiseen tilaan toivotaan myös Henkireikä-rituaalin auttavan ihmisiä.

Hiljaisuuden retriiteissä pyritään samankaltaisiin asioihin kuin Henkireikä-rituaalissa. Retriitti tarkoittaa vetäytymistä hetkeksi pois tavallisesta arjesta, jotta olennaisia asioita voisi nousta esiin (Häyrynen & Kotila 2003, 48). Retriiteissä ei yleensä esittäydytä kuin etunimellä, sillä ihmisille halutaan antaa mahdollisuus irtautua työroolistaan. Usein retriittiin tulijat etsivät lepoa kiireisen ja suorituspainaisen arjen keskelle. (Häyrynen & Kotila 2003, 59-60.) Retriitti on yhteisöllinen tilaisuus ja yhdessä koettu hiljaisuus, jolloin ei tarvitse eritellä ajatuksiaan, käyttäytymistään, kokemuksiaan tai tunteitaan muille läsnäolijoille, koetaan useimmiten vapauttavaksi (Häyrynen & Kotila 2003, 48, 99). Pyrkimys hiljaisuuteen ja rauhaan on arvokas tavoite useissa ideologioissa. Rauhalla tarkoitetaan sekä mielenrauhaa että rauhaa ympäristön kanssa. (Häyrynen & Kotila 2003, 17-18.)

Monet filosofiat ja uskonnot korostavat läsnä olemisen merkitystä ja läsnä oleva hetki koetaan avaimena henkiseen ulottuvuuteen. Tämä on zenin ydintä ja keskeistä esimerkiksi sufilaisuudessa. Vaikka läsnä oleva hetki on kautta aikojen ollut tärkeää kaikissa henkisissä perinteissä, tuntuu opetusten merkitys jääneen käytännössä tajua-matta. (Tolle 2009, 63.)

3.4 Yhteisöllisyys

Durkheimin mukaan ihmiset, jotka pitävät samoja asioita pyhinä, tuntevat sosiaalista yhteenkuuluvuutta (Ketola 2010, 46). Monet rituaalitutkijat liittävät yhteen rituaalin ja yhteisöllisyyden. Esimerkiksi lingvisti ja Vanhan Testamentin tutkija William Robertson Smith ajatteli rituaalin olevan uskonnon peruspilareita, ja sen tarjoavan yhteisön luomiseen ja ylläpitämiseen tarvittavan sosiaalisen perustan (Bell 2009, 5). Myös sosiologi Émile Durkheim näki rituaalin keinona, jolla yksilöt voitiin tuoda yhteen kollektiiviseksi joukoksi (Bell 2009, 25). Durkheimia kiinnosti uskonnoissa sisällön sijaan nimenomaan rituaalit ja toiminta, eli asiat, joiden avulla rakennetaan yhteisöjä ja yhdistetään ihmisiä (Kokkonen 2016, 59).

Yhteisö ja yhteisöllisyys ovat termeinä haastavia määriteltäviä (Eilola & Moilanen 2013, 7). Traditionaalisen yhteisöllisyyden määritelmässä puhutaan yhteenkuuluvuuden tunteesta. Tämä tarkoittaa, että yhteisöllisyydessä tärkeää on emotionaalinen kokemus yhteisöön kuulumisesta. (Aro 2011, 38.) Nykyään yhteisöllisyys voidaan ajatella myös jaettuina merkityksinä sekä jaettuna kulttuurina (Eilola & Moilanen 2013, 28). Myöhäismodernille aikakaudellemme tyypillistä ovat ei-kasvotusten muodostuvat suhteet sekä refleksiivisyyden lisääntyminen, mikä tarkoittaa yksilön omien valintojen merkityksen korostumista (Eilola & Moilanen 2013, 33). Samaa refleksiivisyyttä on havaittavissa uudessa uskonnollisuudessa (kts. luku 3.2).

Traditionaalinen yhteisöllisyys loi jäsenilleen turvaa, ja suku ja lähiyhteisö hoitivat pitkälle hoivaamiseen ja turvaan liittyviä tehtäviä, joita nykyään organisoidaan yhteiskunnallisten suhteiden kautta (Aro 2011, 49). Vilkastunut muuttoliike ja pidentyneet välimatkat ovat aiheuttaneet vanhan yhteisöllisyyden katoamista ja yksinelävien ihmisten osuus on kasvanut (Eilola & Moilanen 2013, 37, 44). Monet tutkijat ovat sitä mieltä, että yhteisöllisyyden lisääminen on ratkaisu ihmisten hyvinvoinnin parantamiseen. Yhteisöllisyyden ja tasa-arvon on myös todettu vahvistavan toisiaan. (Eilola & Moilanen 2013, 42.)

3.5 Ohjaus

Kaikessa ohjatussa toiminnassa ohjaajan rooli on tärkeä. Ohjaajan on pohdittava etukäteen useita asioita, kuten kuinka paljon ryhmää ja yksilöitä tulee ohjeistaa,

ovatko ohjeet selkeitä tai miten konfliktitilanteita ehkäistään ja ratkotaan. Kaikesta etukäteisvalmistelusta huolimatta ohjaajan on myös valmistettava itsensä siihen, että yllättäviä tilanteita tulee ja niihin on reagoitava.

Ryhmänohjaajan on tunnettava ryhmädynamiikkaa ja osattava mukautua kulloisenkin ryhmän tarpeisiin. Lisäksi ohjaajan on luotava turvallinen ilmapiiri, jossa ryhmän jäsenten on helppo toimia ja autettava ryhmän jäseniä sitoutumaan toimintaan. Aluksi ohjaajan tulee olla aloitteellinen ja edistää vuorovaikutusta. Ohjaajan vastuulla on osallistujien tukeminen ja rohkaiseminen. (Ruponen, Nummenmaa & Koivuluhta 2000, 169.)

Ohjaajan taidot voidaan jakaa kolmeen ryhmään, jotka ovat reaktiotaidot, vuorovaikutustaidot sekä toimintataidot. Reaktiotaitoja ovat esimerkiksi empatia, selventäminen, aktiivinen kuuntelu ja tiedon jakaminen. Vuorovaikutustaidot ovat ryhmänohjauksen ydintä, ja niihin katsotaan kuuluvaksi muun muassa yhdistäminen, estäminen, tukeminen, rajoittaminen ja tasapuolinen huomioon ottaminen. Toimintataidoiksi voidaan lukea esimerkiksi välittömyys, oman kokemuksen mukaan tuominen, mallin antaminen ja tavoitteiden asettaminen. (Ruponen, Nummenmaa & Koivuluhta 2000, 170-171.)

Ohjaajuutta on monenlaista. Toisissa ohjaustilanteissa on luontevaa, että ohjaaja on tilanteen eteenpäin vievä voima, mutta toisinaan on tärkeää, että ohjaaja on taustalla. Esimerkiksi retriittiohjaajan rooli on keskeinen, mutta ei esillä oleva vaan sitä voisi luonnehtia enemmänkin retriittiin osallistujien matkakumppaniksi. Retriittiohjaajan sanoista ja teoista ei riipu, onko retriitti onnistunut, sillä tämä on suurelta osin osallistujan omissa käsissä. (Häyrynen & Kotila 2003, 92, 97). Ohjaaja voi kuitenkin omalla toiminnallaan auttaa, tukea ja rohkaista osallistujaa hänen matkallaan. Esimerkiksi riittävä etukäteen annettu informaatio auttaa vähentämään epävarmuutta ja hiljaisuuteen liittyvää epämukavuutta (Häyrynen & Kotila 2003, 100).

Vuorovaikutustilanteissa teemme jatkuvasti tulkintoja toistemme viestinnästä, luomme merkityksiä ja yritämme ymmärtää toinen toistamme. Nykypäivänä länsimaisen ihmisen ajattelu koostuu usein useamman kuin yhden maailmankatsomuksen yhdistelmästä, mikä tarkoittaa ohjaajan kannalta sitä, että tulkintojen tekeminen on entistä

haastavampaa ja merkitysten selventäminen on entistä tärkeämpää. Tämä on haaste kaikissa ammateissa, joissa tuetaan ihmisten hyvään elämään pyrkimistä. (Parkkinen 2003, 153.)

4 TUTKIMUS

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen tarkoitus ei ole tehdä tilastollisia yleistyksiä, vaan kuvata ilmiötä ja ymmärtää sitä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87.) Opinnäytetyössäni yritän ymmärtää ja kuvailla, mikä Henkireikä-rituaali on ja mitä se antaa osallistujilleen. Tutkimuksessani on fenomenologinen ote, sillä olen tutkinut osallistujien kokemuksia Henkireikä-rituaalista. Fenomenologisen tutkimuksen kohteena voidaan pitää elämismaailmaa tai inhimillistä kokemusta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 34).

Yleensä laadullisessa tutkimuksessa käytetään aineistonkeruumenetelmänä haastattelua, kyselyä, havainnointia tai erilaisiin dokumentteihin perustuvaa tietoa, tai useampia näistä. Valitsin opinnäytetyöhöni menetelmiksi ryhmäkeskustelut, haastattelut sekä havainnoinnin. Näistä haastattelut olivat ehdottomasti ensisijainen aineistonkeruutapani ja ne antoivat eniten analysoitavaa. Haastattelin sekä Henkireikä-rituaaliin osallistujia että Henkireikä-rituaalin kehittäjiä. Erityisesti kehittäjien haastattelut muistuttivat enemmän spontaania keskustelua kuin strukturoituja haastatteluja. Haastattelut kuitenkin eroavat keskustelusta institutionaalisuutensa takia, haastatteluilla on aina tietty päämäärä ja haastattelijalla kyselijän rooli (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 23). Haastattelun etuna pidetään erityisesti joustavuutta, sillä haastattelu tapahtuu kasvokkain ja tällöin haastattelijalla on mahdollisuus selventää ja toistaa kysymyksiään ja käydä keskustelua haastateltavan kanssa. Opinnäytetyössäni tekemät haastattelut olivat teemahaastatteluja, eli puolistrukturoituja haastatteluja, mikä tarkoittaa, että olin ennen haastatteluja laatinut suuntaa-antavia kysymyksiä, ja etenimme haastattelutilanteissa etukäteen mietittyjen teemojen mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73-77). Haastattelujen jälkeen litteroin haastattelut ennen analysointia. Litteroinnin avulla aineiston saa helpommin hallittavaan muotoon (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 13).

Ryhmäkeskustelut tulivat tutkimukseen mukaan kehittäjien omasta toiveesta, ja he olivat näissä tilanteissa keskustelun vetäjiä ja kysymysten esittäjiä. Oma roolini oli dokumentoida keskustelut. Ryhmäkeskustelut antoivat pitkälti samanlaisia vastauksia kuin tekemäni haastattelut, mutta anti Henkireiän kehittämislle oli ilmeinen: ryhmäkeskusteluista kehittäjät saivat palautetta heti, ja pystyivät reagoimaan siihen saman tien kokeilemalla jotain uutta seuraavalla rituaalikerralla. Haastatteluista saatu informaatio tulee kehittäjien saataville paljon myöhemmin. Olen päättänyt tutkimuksessani kutsua Henkireikä-rituaalin ryhmäkeskusteluja keskusteluiksi, vaikka niitä voisi kutsua myös ryhmähaastatteluiksi, sillä vetäjät esittivät yleensä kysymyksen, johon keskustelijat vastasivat. Ryhmän keskinäinen vuorovaikutus jäi melko suppeaksi, vaikka toki keskustelijat kommentoivat toistensa vastauksia. Varsinaista keskustelua syntyi kuitenkin melko vähän, joskin jonkin verran. Ryhmähaastattelun ja ryhmäkeskustelun ero onkin se, että keskustelussa vetäjä antaa keskustelijoille teemoja, joista heidän olisi tarkoitus keskustella keskenään. Keskustelu etenee vetäjän kysymysten kautta, eikä vuorovaikutusta niinkään synny ryhmän jäsenten välille. (Valtonen 2005, 223-224.) Opinnäytetyössäni puhun kuitenkin ryhmäkeskustelusta selkeyden vuoksi. Haastatteluista puhuessani viittaan yksilöhaastatteluihin.

Päätin myös havainnoida Henkireikä-rituaalia, sillä sen näkeminen ja kokeminen itse ei tuntunut ainoastaan tärkeältä vaan lähes pakolliselta, jotta pystyin ymmärtämään ilmiötä syvemmin. Havainnointia pidetään ainoana aineistonkeruumenetelmänä analyysin kannalta haastavana, mutta yhdistettynä muuhun menetelmään se on usein hyödyllinen. Havainnoimalla voidaan esimerkiksi saada tutkittavasta ilmiöstä monipuolisempaa tietoa. Havainnointi on perusteltua esimerkiksi silloin, kun tutkittavasta kohteesta ei tiedetä mitään tai vain hyvin vähän. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 83.) Juuri tämä oli tilanne Henkireikä-rituaalin kanssa, josta tietoa oli vain rituaalin kehittäjillä. Havainnointini oli osallistuvaa havainnointia, sillä osallistuin yhdessä muiden kanssa Henkireikä-rituaaliin kuin kuka tahansa osallistuja. Toisaalta osallistumistani voidaan pitää piilohavainnointina, sillä osa Henkireikä-rituaalin osallistuvista ihmisistä sai tietää minun tekevän Henkireikä-rituaalista tutkimusta vasta kokemuksen jälkeen. (Sarajärvi & Tuomi 2002, 84.)

4.1 Demot ja muut rituaalit

Lammi ja Roukala päättivät järjestää demokertoja Henkireikä-rituaalista. Demoihin he kutsuivat lähinnä Facebookin kautta osallistujia. Tästä syystä monet demoihin osallistuneet olivat entuudestaan järjestäjille jollain tavalla tuttuja. Mukana oli kuitenkin myös järjestäjille tuntemattomia henkilöitä. Demorituaaleihin pyydettiin ennakoilmoittautumista, jotta järjestäjät osasivat varautua tulevaan joukkoon eikä ihmisiä tule liian paljon. Ylärajaksi oli asetettu noin 10 henkilöä per rituaali.

Demorituaalien tarkoituksena oli testata, miten Henkireikä toimii suuremmalla osallistujamäärällä, kehittää menetelmää eteenpäin ja saada arvokasta palautetta rituaaliin osallistujilta. Demoja järjestettiin kaksi. Varsinaisten demorituaalien lisäksi Henkireikää testattiin Yläkaupungin Yössä järjestämällä tapahtumassa kaksi rituaalia, joihin ei tarvinnut ilmoittautua etukäteen. Demorituaaleista saadun palautteen avulla muokattiin Henkireikää hieman esimerkiksi ohjeistuksen osalta Yläkaupungin Yön rituaaleja varten, muuten nämä rituaalit olivat hyvin samankaltaisia demorituaalien kanssa. Lisäksi järjestettiin viides Henkireikä-rituaali, joka oli sisällöltään aikaisempia vastaava, mutta paikkana toimi Pajan sijaan järven ranta.

4.2 Kehittäjien haastattelut ja ryhmäkeskustelut

Kävin kehittäjien kanssa useita keskusteluja Henkireikään liittyen. Kaksi keskustelusta dokumentoin – toinen oli Roukalan kanssa käyty puhelinkeskustelu ennen demorituaaleja ja toinen oli keskustelu, joka käytiin demo- ja Yläkaupungin yön rituaalien jälkeen. Tässä keskustelussa haastattelin sekä Roukalaa että Lammia. Roukalan ja Lammin kanssa käydyt keskustelut, erityisesti jälkimmäinen, auttoivat paitsi minua opinnäytetyöni teossa, myös Roukalaa ja Lammia kirkastamaan omia ajatuksiaan Henkireikä-rituaalin suhteen.

Kahden demorituaalin jälkeen osallistujia pyydettiin jäämään lyhyeen (alle puoli tuntia kestävään) ryhmäkeskusteluun, jossa kehittäjät kyselivät palautetta Henkireikästä. Tein ryhmäkeskusteluista muistiinpanoja ja molemmat keskustelut myös äänitettiin. Keskusteluissa nousi esiin paljon samoja asioita kuin tekemissäni yksilöhaastatte-

luissa, joten keskityn analyysissäni enemmän haastattelujen antiin. Näiden keskustelujen perusteella kokeiltiin Yläkaupungin Yössä muutamia asioita eri tavalla kuin demorituuaaleissa. Näistä kerrottakoon esimerkkeinä ohjeistuksen muokkaaminen sekä tilassa olevien tuolien uudelleen järjestäminen.

4.3 Osallistujien haastattelut

Sain järjestäjiltä listan demorituuaaleihin ilmoittautuneista ja otin heihin yhteyttä sähköpostitse. Kysyin olisiko heitä mahdollista haastatella opinnäytetyötäni varten ennen ja jälkeen Henkireikä-rituaaliin osallistumisen. Etsin mahdollisia osallistujia ja haastateltavia myös Henkireikä-rituaalidemojen Facebook-tapahtuman kautta, omasta tuttavapiiristäni sekä koulun kautta. Tavoitteenani oli saada 5-10 haastateltavaa ja tässä onnistuin: haastattelin yhteensä yhtätoista osallistujaa. Pyrin saamaan haastateltaviksi mahdollisimman laajan otoksen erilaisia ihmisiä. Yhdestätoista haastateltavasta kuusi oli naisia ja viisi miehiä. Ikäjakama oli 23-66 vuotta.

Laadin kysymykset sekä alku- että jälkihaastatteluun. Alkuperäiset kysymykset olivat suuntaa-antavia, ja usein keskustelu haastateltavien kanssa eteni luonnollisesti ja hieman poukkoillen. Haastattelukysymykset ovat opinnäytetyön liitteenä. Suurimman osan haastatteluista tein kasvotusten, mutta yhden osallistujan kanssa emme saaneet aikataulumme sopimaan yhteen, joten hän vastasi kysymyksiini sähköpostitse.

Tein testihaastattelun ennen varsinaisia haastatteluja, jotta tietäisin kuinka kauan haastatteluissa suurin piirtein kuluu aikaa ja täytyykö minun muuttaa kysymyksiäni. Testihaastatteluihin meni hieman yli 10 minuuttia per haastattelu ja arvioin, että todellisessa tilanteessa haastattelu kestää hieman pidempään. Esitin siis haastateltaville haastattelun pituudeksi noin 15-20 minuuttia. Todellisuudessa haastattelujen kesto oli kuitenkin usein lähempänä jopa puolta tuntia.

4.4 Havainnointi

Havainnoin Henkireikää osallistumalla kahdesti rituaaliin. Ensimmäinen kerta oli ensimmäinen demorituaali Seminaarinmäen Pajassa. Kirjoitin tästä kokemuksesta luvussa 2. Lisäksi osallistuin rituaaliin, joka järjestettiin eri paikassa, järven rannalla. Tästäkin kerrasta kirjoitin jälkepäin muistiin tapahtumien kulkua. Kirjoitin siis havainnointikerroista tekstit, joissa kuvailen Henkireiän tapahtumia niin kuin ne muistan. Itse rituaalitalanteessa olin osallistujana ja kokijana kuten muutkin. En päässyt kirjoittamaan tekstejä välittömästi rituaalien jälkeen, joten muistikuvat eivät ole välttämättä täysin tarkkoja. Seuraavaksi liitän mukaan tekstini rannalla järjestetystä rituaalista.

Olemme pienessä metsikössä järven rannalla, muita ihmisiä ei ole lähistöllä. Aurinkoinen päivä. Odotamme rituaalin alkua. Kaikki osallistujat ovat toisilleen tuttuja ja aikaisemminkin osallistuneet Henkireikä-rituaaliin Pajassa. Odotan mielenkiinnolla miten paikanvaihdos vaikuttaa kokemukseen. Ohjaajat tulevat rauhallisesti osallistujia vastaan polun päähän. He jakavat jokaiselle kaarnanpalasen ja siirrymme hiljaisuudessa rantakalliolle, jonne ohjaajat ovat sytyttäneet pienen nuotion. Ohjaajat näyttävät mallia ja jokainen asettaa oman kaarnanpalansa nuotioon palamaan, jonka jälkeen vietämme hetkisen nuotion ympärillä. Tähän asti kokemus on hyvin samankaltainen kuin aiemmin, erona on lähinnä ympäristö sekä kynttilät ovat vaihtuneet kaarnanpaloiksi. Jossain vaiheessa tapahtuu sama kuin Pajassa: ihmiset alkavat liikkua, äännellä, etsiä omaa paikkaansa, tilaansa ja tapaansa olla. Istutaan kalliolla, tasapainoillaan kivillä, kokeillaan varpailla vettä. Ääntely on yllättävän samanlaista kuin Pajassa: melodista hyräilyä, johon joku toinen saattaa yhtyä. Rytmikästä taputusta, rummutusta, veden läiskyttelyä. Ympäristöstä puuttuu Pajan akustiikka, mutta toisaalta luonnon ja erityisesti veden läheisyys tuo uusia ulottuvuuksia rituaaliin ja toimintaan. Jossain vaiheessa osa ihmisistä jopa riisuutuu ja menee veteen. Tunnelma on vahvasti avoin ja vapautunut, omasta mielestäni enemmän kuin aiemmalla kerralla. Tähän varmasti vaikuttaa se, että tällä kertaa kaikki osallistujat ovat kokeilleet Henkireikää jo aiemmin. Tunnelmassa on myös paljon samaa kuin aikaisemmassa Henkireikä-rituaalissa: hartaus, rauhallisuus, yhteisöllisyyden ja yksityisen läsnäolo. Henkireikä-rituaali loppuu, kun kokoonnumme kaikki takaisin nuotion ääreen. Otamme ringissä toisiamme käsistä kiinni ja alamme äännellä. Pikkuhiljaa ääntelystä muodostuu ”ei”-sanaa muistuttava mantra, joka loppuu yhteiseen huutoon: ”Joo!” Itse koin rituaalin loppuvan tähän. Yhteisen ringin jälkeen jäimme kuitenkin vielä samaan paikkaan hetkeksi viettämään aikaa, mutta tunnelma oli selvästi erilainen: keskustelu alkoi, ajatukset palasivat arkisiin asioihin, olimme yhdessä mutta emme enää yhtä.

Henkireikä-rituaali 9.7.2016

5 ANALYYSI

Poimin haastatteluista muutamia asioita, jotka tuntuivat puhuttavan osallistujia erityisen paljon. Näiden havaintojen avulla Henkireikä-rituaalia voi kehittää eteenpäin. Haastattelun analyysiä voi tehdä monin tavoin. Oma analyysini on alkanut jo litterointivaiheessa, jossa huomasin jo toistuvia teemoja ja ajatuksia haastateltavien vastauksista. Tutustuessani litteroituun aineistoon tarkemmin, luokittelin vastauksia eri teemojen alle. Teemat nousivat etukäteen mietityistä kysymyksistä, mutta nostan tässä esiin vain olennaisimmat ja ne, jotka aiheuttivat eniten pohdintaa ja laajimpia vastauksia haastateltavien keskuudessa. Olen jakanut ne pitkälti samoihin kategorioihin kuin teoriaosuuden alaluvut, jotta yhteyksiä olisi helpompi nähdä. Teoriapohjaan olen tutustunut vasta haastattelujen teon jälkeen, eli haastattelujen vastaukset ovat olennaisesti vaikuttaneet siihen, millaista teoriatietoa olen lähtenyt etsimään.

5.1 Rituaali

Kehittäjät määrittelevät Henkireiän rituaaliksi sen toistuvuuden sekä rakenteen takia. Lisäksi he haluavat rituaali-sanaa käyttämällä erottaa Henkireiän esimerkiksi meditaatiosta ja nostaa esiin Henkireiän yhteisöllistä puolta, joka heidän mukaansa meditaatiosta puuttuu. Kysyin haastateltavilta, mikä tekee rituaalista rituaalin ja oliko Henkireikä heidän mielestään rituaali. Kaikki haastateltavat olivat käyneet tilaisuudessa vain kerran, mikä varmasti vaikutti vastauksiin, sillä toistoa ei ehtinyt syntyä kuten kehittäjillä.

Monet vastaajista alkoivat pohtia rituaalin reunaehtoja: täytyykö rituaalin olla toistuvaa, säännöllistä? Usein toistuvuus mainittiin ensimmäisenä rituaalin tunnusmerkeistä, mutta lähes saman hengenvetoon monet kyseenalaistivat itseään: tarvitseeko rituaalin toistua? Eräs haastateltava totesi: *”Ehkä rituaalista tulee mieleen kaava tai toistoelementti, tässähän ei semmosta ollut, mutta silti tuntui rituaalilta.”*

Rituaaliin liitettiin myös yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen. Yksi osallistujista määritteli alkuhaastattelussa rituaalia sanoen: *”Yhteisesti jaettu tila, jossa tapahtuu asioita, jotka ovat arjesta irrallaan.”* Myös yhdessä tekemisen merkitystä kyseenalaistettiin rituaalin pakollisena elementtinä. Eräs haastateltava sanoi: *”Ekana tulee mieleen että (rituaalia) tehdään yhdessä, mutta voi tehdä yksinkin.”* Toinen kertoi luovansa itse itselleen omia, henkilökohtaisia rituaaleja.

Rituaaliin liittyy myös merkityksen antamista, eräänlaista korottamista. Eräs haastateltava puki ajatuksensa sanoiksi seuraavasti: *”Asiat, joilla ei välttämättä ole muuten suurta merkitystä niin niihin liitetään merkitys.”* Scientific American –lehdessä kerrottiin tutkimuksesta, jossa ihmiset osallistuivat 200 dollarin arvontaan. Voittaja sai lähteä, kun taas häviäjät jaettiin kahteen ryhmään. Toisessa ryhmässä olevat suorittivat rituaalin: heitä pyydettiin piirtämään tuntemuksiaan paperille kahden minuutin ajan, sirottelemaan suolaa kuvan päälle ja lopuksi repimään paperi ja laskemaan päässä viidesti kymmeneen. Toinen ryhmä ainoastaan piirsi tuntemuksiaan paperille. Ryhmät vastasivat lopuksi kysymyksiin, joissa heidän tuli arvioida surunsa määrää (esim. *”I can’t help feeling angry and upset about the fact that I did not win the \$200.”*). Rituaalin suorittaneessa ryhmässä surua tunnettiin vähemmän. (Gino & Norton 2013.) Tutkimus on yksi esimerkki rituaaleissa toistuvasta merkityksen antamisesta asialle, jolla ei yleensä ole suurta merkitystä. Lisäksi tutkimus kertoo, että rituaaleilla voi vaikuttaa omaan mielialaan.

Monille lähestymistapa omaan sisäiseen maailmaan on välinpitämätön, mikä hankaloittaa elämää (Attwood, Attwood & Dvorak 2016, 42-43). Henkiseen hyvinvointiin ei välttämättä kiinnitetä yhtä paljon huomiota kuin fyysiseen kunnossa pysymiseen. Eräs haastateltavista koki, että rituaalista tekee rituaalin se, miten kokija siihen asennoituu. Rituaali voi olla arkinen asia, mutta siihen uskotaan ja asennoidutaan eri tavalla, ehkä vakavammin, kuin vaikkapa tapaan.

Teoriakirjallisuuden pohjalta on haastavaa määritellä, onko Henkireikä rituaali vai ei. Selvästi on nähtävissä, että Henkireiällä on rituaalimaisia piirteitä, kuten että se on julkista ja kollektiivista, ja että siihen liittyy jonkinlainen ajatus ”toisesta” – arjesta erillään olevasta maailmasta. Rituaaleja on haastava määritellä tyhjentävästi, ja voisikin sanoa, että se, kutsuuko Henkireikää rituaaliksi vai ei on enemmän mielipiteeseen

kuin faktaan pohjautuva asia. Myös monet haastateltavista kokivat, että Henkireikä-rituaalissa oli rituaalimaisia elementtejä, kuten yhteinen aloitus sekä laulliset ja rytmilliset hetket, mutta useat totesivat, etteivät kutsuisi tilaisuutta rituaaliksi. Jotta Henkireikä koettaisiin rituaaliksi, vaatisi se esimerkiksi toistuvuutta, selkeämpää rakennetta ja kaavaa, ehkä myös enemmän yhdessä tekemistä. Vaikka monet eivät kokeneet Henkireikää rituaaliksi ainakaan yhden kokeilukerran perusteella, useimmat vastaajista totesivat Henkireiän olleen kuitenkin positiivinen kokemus. Kuten eräs haastateltavista kysyi: *”Ensimmäisenä en kutsuisi rituaaliksi – tarvitsisi enemmän yhteistä rakennetta ja yhdessä tekemistä. Mutta tarvitseeko olla rituaali?”* Toinen totesi näin: *”Ehkä en ole tehnyt itselleni selväksi mikä on rituaalin määritelmä. En tiedä onko tämä rituaali, mutta toivoisin, että tällaista olisi enemmänkin elämässäni. Sanotaan näin, oli sitten rituaali tai ei.”*

5.2 Henkisyys, rauhoittuminen, läsnäolo

Yksi haastateltavista vastasi mitä rituaali-sanasta tulee mieleen: *”Tulee mieleen vanhat perinteet, joilla on henkinen tarkoitus.”* Jo Henkireikä-nimestä voi päätellä, että myös tällä rituaalilla on jonkinlainen henkinen tarkoitus. Henkisyys voi toki tarkoittaa eri ihmisille eri asioita, mutta Henkireikä-rituaalin keskiössä on henkisyyden positiiviset vaikutukset: hyvä olo, rauhoittuminen, vapautuminen. Jo vuosisatoja rituaalien tarkoituksia on ollut parantaminen ja yhteyden saaminen. Kehon, mielen ja sielun yhteys toisiinsa auttaa ihmistä tuntemaan itsensä energisemmäksi ja tasapainoisemmaksi. (Attwood, Attwood & Dvorak 2016, 21.)

Kun alkuhaastatteluissa kysyin, mitä osallistujat odottavat saavansa Henkireiästä, monet totesivat tulevansa avoimin mielin ja ilman odotuksia, mutta vastauksissa toistui myös jonkinlainen toive rauhoittumisesta, meditatiivisuudesta, tasapainon löytämisestä ja arjesta irtautumisesta.

Henkisyyskeskeisistä rituaaleista voi saada positiivisia kokemuksia, kuten kevyen, energisen ja rakastetun olon. Oma paikka maailmassa tuntuu hyvältä ja voi kokea hyväksyvänsä itsensä ja muut. Rituaalin myötä voi saada myös yhteyden korke-

ampaan voimaan, elämä voi tuntua merkitykselliseltä ja tarkoituksenmukaiselta. (Attwood, Attwood & Dvorak 2016, 48.)

Haastateltavat kuvailivat tunnelmaa Henkireikä-rituaaleissa esimerkiksi sanoin harras, uskonnollinen, pyhä, rentouttava, herkistävä, kaunis, turvallinen, rauhallinen, herättävä. Oloa Henkireikä-rituaalin jälkeen kuvailtiin läsnä olevaksi, energiseksi, rauhalliseksi sekä hyväksi. Näiden luonnehdintojen valossa voidaan sanoa, että Henkireikä on onnistunut ainakin joissain tavoitteissaan.

5.3 Yhteisöllisyys

Alkuhaastattelussa eräs haastateltava puki sanoiksi yhteisöllisyyden ja henkisyyden suhdetta tällä tavoin: *”Yhteisöllisyys helpottaa. Itse olen laumaeläin ja on vaikea saada asioita aikaiseksi, tosi moniin asioihin tarvitsee tietynlaisen ryhmäpaineen. Uskon, että se on paljon vaikuttavampi kokemus kun sen jakaa. Yhdessä laulaminen ja äänen tekeminen tuntuu helpolta keinolta kokea yhteisöllistä henkisyyttä.”*

Useat haastateltavista mainitsivat yhteisöllisyyden luojana hyvän ryhmähengen ja yleisen hyväksyvän ilmapiirin. Vaikka kaikki eivät tunteneet toisiaan, monet sanoivat, että ryhmästä aisti että siihen voi luottaa, on turvallinen olo. Eräs haastateltavista kertoi näin: *”Kohtaamisia tuli, ne oli helppoja ja luonnollisia. Se kertoo paljon, että jos on helppoa kattoa ihmisiä silmiin pidemmänkin aikaa.”*

Keskusteluissa tuli esiin äänen merkitys yhteisöllisyyden luojana. Ryhmäkeskustelussa todettiin, että *”ääntä ei voi sulkea pois”*, jolloin hekin, jotka eivät itse äännelleet, olivat osa yhteistä kokemusta, kuten eräs haastateltava kertoikin: *”Tunne yhteisestä kokemuksesta tuli silti, vaikka ei itse tehnyt ääniä”*. Yhteisöllisyys syntyi erityisesti yhteisistä rytmi- ja laulukohdista. Yksi haastateltavista koki yhteisöllisyyttä Henkireikässä seuraavasti: *”Oli tosi rentoja kohtia ja mahtavia yhteisöllisiä kohtia, joissa kaikki jotka teki (ääntä), teki yhdessä, ja vaikka ei ollut katsekontaktia tai fyysistä kontaktia kehenkään siinä kohtaa niin tosi vahva semmonen kokemus että nyt me tehdään jotain yhdessä. Sellanen, että joku reagoi johonkin mun impulssiin ja siitä tulee sellaa”*

nen olo, että jes mut hyväksyttiin tähän, tavallaan sitä kautta me luotiin yhdessä jostain.”

Jo tilan jakaminen, se, että eri ihmiset tekevät samaa asiaa samassa tilassa, synnytti joissain haastateltavissa yhteisöllisyyden tuntua. Eräs haastateltava koki näin: *”Tosi rauhoittavaa että voi olla yhdessä ja yksin samaan aikaan. Tärkeää että muut on siellä, mutta voi olla omissa oloissaan.”* Toinen kertoi samaa: *”Yhteisöllisyydestä tulee voimauttava fiilis. Kun on 10 tai 300 ihmistä jotka meditoi samassa tilassa tai on hiljaisuudessa, niin se on ihan eri kun on itekseen. Siinä yhteisöllisyys voimauttaa ja kasvaa. Se on tärkeää. Ei välttämättä tarvitse tapahtua muuta kuin olla samassa tilassa.”*

Kontaktin ottamisesta muihin ihmisiin oltiin montaa mieltä. Henkireikä-rituaalissa fyysinen kontakti muihin ihmisiin oli loppujen lopuksi melko vähäistä. Monille koskettaminen on luonnollinen osa kanssakäymistä muiden kanssa, mutta tässä kontekstissa koskettaminen ei välttämättä tuntunut luontevalta. Osa koki vieraiden ihmisten läheisyyden haastavana ja oman tilan tarve oli suurempi kuin toisilla. Vahingossa koskettamista tai orgaanisesti syntyvää kosketusta ei yleisesti ottaen pidetty pahana. Yksi haastateltavista kertoi omasta kokemuksestaan näin: *”Hetimitä alussa olin pitkään erään tuntemattoman kanssa lähekkäin. Se oli mielenkiintoinen kokemus, siinä oli tietynlaista henkisyiden fiilistä. Meidän hengitykset oli synkassa, ja tuntui että oli jonkinlainen yhteys vaikka oltiin selät vastakkain.”*

Eri asia oli, jos joku osallistujista päätti tarkoituksella olla fyysisessä kontaktissa muihin. Tämä koettiin hämmentävänä ja siihen tuntui monella olevan vaikeuksia suhtautua. Jos koskettaminen oli tarkoituksellista, siihen liittyi jonkinlainen vaatimus toiselle ihmiselle. Luonnollisesta tai vahingossa syntyneestä kosketuksesta pystyi irtautumaan halutessaan helposti, eikä irtautumista koettu torjuntana. Kun henkilö otti tietoisesti kontaktia toisiin, ei kosketuksesta haluttu kieltäytyä, koska pelättiin kontaktin ottajan pahoittavan mielensä, mutta toisaalta fyysinen kontakti ei välttämättä tuntunut myöskään luontevalta.

Monet haastateltavista toivoivat enemmän yhteisöllisyyttä ja yhteistä tekemistä Henkireikä-rituaaliin. Uskon, että tähän vaikutti myös se, ettei Henkireiän vaiheita oltu

eritelty kovin tarkasti osallistujille, joten yhdessä tekeminen tuntui vähäiseltä odotuksiin nähden, kun alkupuoli Henkireiästä onkin itseensä ja tilaan keskittymistä eikä yhdessäoloa.

5.4 Ohjeet & ohjaajien rooli

Kehittäjien halu oli pitää verbaaliset ohjeet minimissä. Kahdella demokerralla ohjeita annettiin hyvin vähän. Pajan ulkopuolella tervehdittiin ja kerrottiin, että eteiseen siirryttäessä tavarat ja arkinen keskustelu jätetään itse rituaalitalan ulkopuolelle. Eteisessä jokaiselle jaetaan kynttilä ja rituaali aloitetaan yhteisellä kynttilöiden sytyttämisellä. Lisäksi kerrottiin, että missä tahansa vaiheessa tilasta saa poistua, jos siltä tuntuu. Kahden demokerran jälkeen kehittäjät laativat ohjeita Henkireikä-rituaaliin (liite 2). Ohjeet kirjoitettiin paperille ja asetettiin tilaan niin, että halutessaan osallistuja saattoi käydä sen lukemassa.

Ohjeiden suhteen haastatteluissa tuli ilmi monenlaisia tunteita. Suurin osa koki, ettei ohjeita tarvita enempää, ja että Henkireikä-rituaalin yksi mielenkiintoisimmista ja antavimmista asioista oli sen vapaus, mikä myös erottaa sen muista rituaaleista. Eräs haastateltava totesi näin: *"Täydellinen spontaanisuus yllätti"*. Toisaalta pieniä tarkennuksia ohjeisiin kuitenkin kaivattiin. Näistä selvästi tärkein oli rituaalin lopetuksesta etukäteen sopiminen.

Rituaalin vapaamuotoisuutta kiiteltiin mutta se aiheutti myös epävarmuutta. Muutama haastateltavista mietti rituaalin aikana, tekeekö jotain väärin tai mitä pitäisi tehdä. Henkireiän ilmapiiristä oli kuitenkin saatu aikaan turvallinen ja suvaitseva, joten vaikka joillakin osallistujista tällaisia pohdintoja olikin, he kuitenkin totesivat esimerkiksi näin: *"Tuntuu että kaikille on ok, teki muut mitä vain. Ei tuomita"*. Eräs haastateltavista lähti pohtimaan ohjeiden määrää ja selkeyttä näin: *"Selkeys on semmonen juttu, että tavallaan olisi myöskin hyvä jos ihmiset oppisi vähän sitä, että on ihan ok, jos ei tiää tarkalleen kaikkea mitä tapahtuu. Musta se ei sais mennä myöskään siihen, että kaikki olis valmiiksi kerrottu, sit se ei anna tilaa sille että tästä voi syntyä mitä vaan. Tuntuu, että se on se, mitä ihmiset paljon pelkää: että jos ei tiää, mitä tästä seuraa, että haluais hallita tilanteen."*

Se, millainen ryhmä Henkireikä-rituaaliin kulloinkin osallistuu, vaikuttaa paljon myös ohjeistuksen tarpeeseen. Eräs haastateltava koki asian näin: *”Rituaali lähti itsestään menemään, johtuen varmasti niistä osallistujista. Sinne tuli sellanen hippilauma. Toisenlaisella porukalla oliis ehkä kaivannut enemmän, ei ehkä ohjeistusta, mutta rohkaisua. Nyt ei tarvinnut kenenkään paljon ohjeistaa.”* Se, miten avoimia ihmiset ovat uuden kokeilemiselle, ja miten hyvin he lähtevät mukaan toimintaan, vaikuttaa suuresti siihen, mitä ohjaajilta vaaditaan. Useampikin haastateltava totesi, että oli helppo lähteä mukaan kun muutkin lähti mukaan tekemään, liikkumaan ja äänteleämään ja tuntuivat olevan tosissaan mukana jutussa.

Roukalan ja Lammin mukaan ääntely on hyvin keskeinen osa Henkireikä-rituaalia. Haastateltavista useampikin kertoi, että heille äänten päästely ei ole kovin luonnollista. Yksi haastateltavista sanoi näin: *”Jos annetaan mahdollisuus siihen, ettei tarvi päästää ääniä, niin mä käytän sen kortin, koska se on niin iso kynnys tuottaa jotain outoa ääntä.”* Tähän kaivattiin jonkinlaista rohkaisua ohjeistuksen tai yhteisen aloituksen muodossa.

Itse huomasin, että ohjeistus rituaalin rakenteesta sekä tavoitteista oli puutteellista. Yleensä rituaalien rakenteita tai päämääriä ei tarvitsekaan ilmaista ääneen, sillä rituaalit ovat usein monille jo tuttuja ja rakenteet hyvin selkeitä. Henkireikä on kuitenkin täysin uusi rituaali ja tuttu vain kehittäjilleen. Mikäli rakennetta ja tavoitteita olisi avattu aluksi osallistujille enemmän, olisivat he kenties tavoittaneet paremmin sen, mitä Roukala ja Lammi rituaalillaan hakevat ja huomanneet selkeämmin rituaalin eri vaiheet.

Loppukeskustelussa Roukalan ja Lammin kanssa tuli ilmi, että vaikka alun perin kehittäjät olivat ajatelleet Henkireiän hyvin sallivana ja vapaamuotoisena tilana, joutuivat he itsekkin yllättymään demokertojen myötä siitä, että omassa päässään he olivat muodostaneet Henkireikä-rituaalille hyvin tarkkojakin sääntöjä. Kaikille avoimissa rituaaleissa tapahtui asioita, kuten kovia, yllättäviä ääniä ja ikkunasta ulos poistumista, jotka eivät sopineet Roukalan ja Lammin mielikuvaan Henkireiästä. Juuri tämän takia demokertoja järjestettiin – jotta myös kehittäjät itse pystyvät selkiyttämään ku-

vaa rituaalista ja sen reunaehdoista, ja osaavat sanallistaa ajatuksensa paremmin muille osallistujille.

Roukala ja Lammi halusivat olla itse osana rituaalia, kokijana ja osallistujana kuten muutkin. He eivät halunneet ottaa ohjaajan roolia, vaikka tietysti ymmärsivät, että muut odottavat heiltä joitain ohjeita ja heidän esimerkkiään seurataan. Tarkoitus oli kuitenkin pitää ohjeet minimissä ja osallistua yhdessä muiden kanssa rituaaliin. Eräs haastateltavista sanoikin: *”En tajunnut että on ohjaajia tai vetäjiä, en kaivannut ohjeita”*, joten ainakin jossain määrin Roukalan ja Lammin ajatus toteutui.

5.5 Tila

Tilaa keuhuttiin: se oli luonnonläheinen niin materiaaleiltaan kuin sijainniltaan. Linnunlaulu kuului sisään ja ikkunoista näki puita ja muuta luontoa. Ulkoa ei kuitenkaan kurkisteltu sisälle, mikä teki tilasta yksityisen tuntuisen. Tila on pieni, mutta siellä on kuitenkin tarpeeksi tilaa liikkua. Liian suuri tila veisi pois intiimiyden tunteen, joka tuntuu olevan hyvin tärkeä turvallisen ilmapiirin luomiseksi.

Tila oli erilainen verrattuna moniin muihin arkisiin tiloihin, joissa liikumme. Yksi haastateltavista kertoi tilan aiheuttavan *”arjesta irtonaisen olon”*, mikä sopii hyvin Henkireiän tavoitteisiin. Tila koettiin esteettisesti miellyttävänä, ja se toi rauhoittumisen, arvokkuuden ja läsnäolon tunteita. Tilan kirkkomaisuus häiritsi yhtä haastateltavaa, ja toinen totesi tilan olevan jämäkkä ja virallinen. Muutamille kirkkomaisuus nosti esiin pyhyden, hartauden ja hiljentymisen tunteita. Eräs haastateltava luonnehti tilaa näin: *”Pajassa on aistittavissa harmonia ja upea akustiikka.”*

Tilan akustiikkaa keuhuttiinkin paljon, ja se olikin yksi suurimmista syistä miksi Roukala ja Lammi alun perin ryhtyivät tilaa käyttämään. Ääniä oli helpompi päästää tilassa, jossa akustiikka oli hyvä ja oma ääni kuulosti hienolta. Tila rohkaisee ja innostaa tuottamaan ääntä.

Tilan huonoksi puoleksi nousivat tilassa olevat tuolit, joiden koettiin rajaavan tilaa ja hankaloittavan liikkumista. Demorituaaleissa tuolit olivat paikoillaan riveissä, mikä aiheutti sen, että osa osallistujista pysyi koko rituaalin ajan tuoleilla, kuin katsomossa, mikä ei ollut kehittäjien tarkoitus. Eräs haastateltavista kertoi penkeistä tähän tapaan: *”Monet otti turvaa niistä, että pystyi menemään niiden selkänöjien väliin piiloon. Pitää ihmisille tarjota se, että ei ole pakko, ja oli hyvä kun sanottiin että voit mennä ulkopuolelle. Mutta sit myöskin, että ihmiset myös tekee sitä, että kun on joku turvapaikka, niin se estää sen jonkun muun kokemuksen saamisen, kun sinne on niin helppo mennä. Voi siinä tyhjässä tilassakin mennä vaikka seinän viereen, mutta että ei mene kokonaan pois sinne penkkien väliin. Ja sit ne on muutenkin ne penkit sellaset arkeen liittyvät, kun ne oli rivissä niin lisäs sitä yleisö-näytelmä-vaikutelmaa.”* Yläkaupungin Yössä järjestetyissä Henkireikä-rituaaleissa tuoleja oli siirretty pois riviasetelmasta, mutta ne olivat silti edelleen tilassa.

Minimalistisuutta kehuttiin, ja sitä toivottiin jopa lisää sekä osallistujien että järjestäjien puolesta. Jo mainitut tuolit olivat liikaa ja virikkeitä saisi olla mahdollisimman vähän, jolloin huomio keskittyisi sisäiseen maailmaan, omaan olotilaan ja tähän hetkeen. Eräs haastateltavista totesikin, että *”paljon parempi jos on vähän pienempi, askeettinen tila eikä mikään huvipuistolaite.”* Tila oli hieman kylmä, ja osallistujia kehoitettiin ottamaan villasukat rituaaliin mukaan. Eräs haastateltavista toivoi lattialle mattoja ja tyynyjä, sillä lattiatasolla olisi ollut mukava olla, mutta kylmä kivilattia ei houkutellut.

Lähes kaikki haastateltavat totesivat, että vaikka tila rakensi tunnelmaa, voisi samanlaisen rituaalin silti tehdä ja kokea myös muunlaisessa tilassa. Eriäinen tila vaatisi kuitenkin huomattavasti enemmän etukäteisjärjestelyä. Tilan tunnelmaan vaikuttavat esimerkiksi valot, värimaailma ja tavaran paljous. Virikkeitä halutaan mahdollisimman vähän, siispä kaikki ylimääräinen tulisi poistaa tilasta. Arkipäiväisyyttä olisi hyvä välttää: jos rituaali suoritetaan esimerkiksi luokkahuoneessa, olisi hyvä siirtää tilassa yleensä olevat pulpetit ja tuolit pois tai vähintään rikkoa ”arkijärjestys”. Valoilla ja värimaailma saa tunnelmaan paljon aikaa. Tässäkin kannattaa pyrkiä pois arkipäiväisestä ja normaalista, kuten eräs haastateltava totesi: *”jotain muuta valoa kuin loisteputket tai mitä ikkunasta tulee.”* Väri- ja valomaailman toivottiin olevan hämärää ja luonnollista.

Tila koettiin merkityksellisenä, mutta itselläni oli myös toinen Henkireikä-kokemus järven rannalta, jossa ympäristö oli täysin erilainen. Tila ei ollut suljettu, eikä Pajan akustiikkaa ollut rannalla. Silti Henkireikä oli tunnelmaltaan hyvin samanlainen Pajassa koettuun rituaaliin verrattuna. Molemmissa oli läsnä luontoyhteys, joka jo itsessään rauhoittaa. Olimme rannalla yksin, ja vaikka tiedostimme, että joku voi soudella ohitsemme milloin vain, ympäristö tuntui turvalliselta, rauhalliselta ja jopa intiimiltä. Samalla tavoin myös Pajaan voisi kuka tahansa koska tahansa tulla sisään tai kurkistaa ikkunasta, mutta siitä huolimatta se tuntuu turvalliselta, omalta tilalta. Vaikka rannalla emme olleet suljetussa tilassa, olimme metsän rajaamalla rantakalliolla, joka loppujen lopuksi oli melko pieni ja intiimi ympäristö. Rituaalitalan ”rajat” olivat melko selvät, vaikka niitä ei ollutkaan merkattu mitenkään. Oli yllättävänkin helppoa ymmärtää, milloin joku poistui tilasta. Tila ei ole vain fyysinen ominaisuus, vaan myös mielen asia.

6 KATSE TULEVAISUUTEEN

6.1 Kehitysehdotuksia

Jokainen haastateltavista piti Henkireikää hyvänä kokemuksena, mutta useimmat eivät (ainakaan yhden kokeilukerran perusteella) mieltäneet sitä rituaaliksi. Eräs haastateltava tiivistä kehitysajatuksiaan näin: *”Joko sana ”rituaali” pois ennakkosenteita luomasta, tai sitten jonkinlainen hahmotus rituaalille: selkeä toimintarunko tai tavoite osallistujan hahmotettavaksi, sisältä nousevaa toimintaa ja vapautta korostan.”* Poimin haastatteluista ja ryhmäkeskusteluista useampia kehitysideoita Henkireiän eteenpäin viemiseksi. Mukana on myös omia näkemyksiäni ja toivon, että kehitysideoista on Henkireikä-rituaalin kehittäjille hyötyä.

Jos halutaan, että Henkireikä koetaan rituaalina, kaipaisi se haastattelujen perusteella selvästi tarkempaa rajaamista, kaavaa ja rakennetta. Itse koen Henkireiän hyvin selkeänä kaavaltaan, tavoitteiltaan ja rakenteeltaan, mutta olenkin tietysti perehtynyt siihen enemmän kuin keskivertokävijä. Koenkin, että suurin kehittämisen kohde ei

välttämättä lienekään itse Henkireikä-rituaalin kehittäminen, vaan sen sanallistaminen osallistujille, jotta he tietävät mitä odottaa.

Kehittäjät puhuivat Henkireiästä myös yhteisöllisyyttä luovana tilana. Moni toki koki myös yhteisöllisyyttä demorituaaleissa, mutta yhteistä tekemistä ja olemista kaivattiin myös lisää. Itse uskon, että rituaalin vaiheiden (huomion kiinnittäminen ensin itseen, sitten tilaan ja vasta lopuksi toisiin) selkiyttäminen ja niiden selväksi tekeminen osallistujille auttaisi asiaa ja ohjaisi odotuksia enemmän siihen suuntaan, mitä Henkireikä pystyy tarjoamaan. Yhteinen lopetus olisi kuitenkin ehdottoman tärkeä vaihe, joka joistakin kerroista jäi uupumaan ja osallistujat sitä selvästi kaipasivat ja jos se heidän kokemassaan Henkireikä-rituaalissa oli, siitä iloittiin. Lopetuksesta tulisi myös kertoa alkuohjeistuksessa, jotta jokainen osallistuja tietää, milloin rituaali loppuu ja mihin, eikä lopuksi jää epävarmaa oloa siitä, onko tämä nyt loppu vai vieläkö jatketaan.

Eräs haastateltavista ehdotti, että Henkireikää voisi kokeilla eri teemoin: Tässä tilaisuudessa keskitymme äänen tuottamiseen, tässä olemme hiljaisuudessa, tässä painottuu liike tai kosketus. Näin ne, jotka kaipaavat tietynlaista toimintaa osaavat ohjautua oikeaan paikkaan, ja ne, jotka tahtoisivat välttää jotain, pystyisivät sen tekemään. Kyseinen osallistuja päätti puheenvuoronsa näin: *"Hyvä, että oli vapaus, mutta joku punainen lanka, jonka ympärille homma rakentuu, olisi hyvä olla."* Omasta näkökulmastani tällainen jaottelu vie Henkireiän ideaa kauemmas alkuperäisestä, jossa Henkireiän yksi keskeisimmistä ajatuksista on ihmisten vapaus tehdä mitä kokevat sillä hetkellä kaipaavansa ja olla niin kuin haluavat, mutta olen haastateltavan kanssa samaa mieltä siitä, että kehittäjien olisi hyvä vielä kirkastaa ideaa ja tavoitetta, ja erityisesti pyrkiä sanallistamaan se osallistujille mahdollisimman hyvin ja selkeästi. Kehittäjien olisi myös syytä miettiä pidemmälle tulevaisuuteen: millainen Henkireikä on esimerkiksi viidenkymmenen vuoden kuluttua? Mikä Henkireiässä on oleellista? Henkireiän ajattomia piirteitä kannattanee korostaa, sillä vaarana on, että Henkireikä jää vain "kivaksi jutuksi", joka unohdetaan nopeasti. Näin alkuvaiheessa kehittäjillä on iso vastuu Henkireiän pyörittämisestä, vaikka se myöhemmin voisikin toimia jopa ilman ohjaajia.

6.2 Sovellusmahdollisuuksia

Henkireikä-rituaali pitää sisällään paljon hyviä ja tärkeitä asioita. Hieman muokkaamalla Henkireikää voisi kenties käyttää moniin eri tarkoituksiin. Se voisi olla esimerkiksi rentoutusmenetelmä tai ryhmäytymisväline, sen avulla voisi parantaa keskittymiskykyä tai stressinhallintaa, helpottaa esiintymisjännitystä tai kehittää heittäytymiskykyä, sen avulla voi oppia tuntemaan itseään paremmin sekä oppia hyväksymään itsensä ja muut. Henkireikää voisi käyttää esimerkiksi nuorisotyössä, kouluissa, työpaikoilla tai erilaisissa harrastusryhmissä.

Itse harkitsisin "rituaali"-sanon poisjättämistä nimestä, jos Henkireikää haluaisi soveltaa erilaisiin tilanteisiin kuin alkuperäiseen tarkoitukseensa. Haastateltaviltakin sain viestiä siitä, että rituaali sanana on hyvin voimakas ja synnyttää erilaisia mielleyhtymiä, odotuksia ja tunteita, joita osa ihmisistä saattaa jopa pelästyä, vierastaa tai jännittää.

Kyselin myös haastateltavilta, voisiko Henkireikää heidän mielestään soveltaa eri tarkoituksiin tai erilaisille ryhmille. Monet kokivat, että sovellusmahdollisuuksia on, mutta Henkireiän käyttö menetelmänä vaatisi jonkin verran muokkaamista. Hyvänä koettiin se, että on ohjaajat, jotka tekevät itse ryhmän kanssa. Monet haastateltavista ottivat esille sen, miten paljon ryhmä ja osallistujat vaikuttavat Henkireiän toimimiseen. Useat pohtivat, että Henkireikää voi olla haastavaa käyttää menetelmänä ryhmässä, jossa ei olla avoimia tämän kaltaiselle toiminnalle. Toisaalta todettiin, että usein juuri he, jotka suhtautuvat asiaan aluksi epäilevästi, voivat saada toiminnasta eniten jos vain uskaltavat antaa sille mahdollisuuden. Eräs haastateltava puhui omista kokemuksistaan: *"Voi tämmönen toimia myös "pakotettuna" tai jos ajautuu tilanteeseen. Mulla on myös kokemusta siitä. Koska jokaisella ihmisellä on kyky meditatiivisuuteen. Hengellisyys koskee jokaiseen, enemmän tai vähemmän."*

Useampi haastateltavista totesi, että monet ihmiset kaipaavat ja tarvitsisivat tämän kaltaisia asioita elämäänsä. Pari haastateltavaa pohti, että ihmiset yleisestikin kaipaavat arjessa pysähtymistä, meditatiivista olemista sekä henkisyttä ja arjesta irtautumista, mutta sitä saatetaan hakea vääristä kohteista, tai ihmiset eivät tiedosta mitä kaipaavat ja korvaavat sen jollain muulla, esimerkiksi alkoholilla tai muilla substans-

seilla, Facebookilla, uskonnolla tai vaikkapa Soldiers of Odinilla. Erään haastateltavan mukaan näistä kaikista haetaan yhteisöllisyyttä ja omasta arjesta tai arkiroolista irtautumista. Näitä asioita myös Henkireikä-rituaali pyrkii tarjoamaan. Yleisesti haastateltavien keskuudessa ajateltiin, että Henkireiästä olisi hyötyä monille. Henkireiän koettiin opettavan esimerkiksi heittäytymistä, luottamusta, hetkessä olemista, toimimista yli muiden odotusten ja omien rajojen, omista konventioista irrottautumista ja sitä, ettei vaadi itseltään tai muilta mitään.

Haastatteluissa esille nousi esimerkiksi työhyvinvoinnin lisääminen, josta eräs haastateltava totesi näin: "(Henkireikä voi lisätä työhyvinvointia) sen kautta, että siinä tilassa ihmiset saa olla semmosia kun on, luopua vaikka siitä työroolistaan ja siitä totutusta tavasta olla työpaikalla keskenään ja vuorovaikuttaa keskenään, kun on ne työroolit päällä. Sit kun mennään sellaiseen tilaan, missä voidaan luopua niistä, että "heijä oon merkonomi". Että jospa ei ollakaan merkonomeja vaan ollaankin ihmisiä. Se voi olla hyvin vapauttavaa, ja muistutus siitä, että heijä toi ihminen on paljon muutakin kuin mitä se on täällä työpaikalla. Sillä on muutakin annettavaa."

Prometheus-leirin käyneenä mieleeni tuli, että Henkireikä sopisi sellaisenaan esimerkiksi näille elämäkatsomusleireille. Prometheus-leirit ovat aikuistumisleirejä, jotka on perustettu alun perin uskontokuntiin kuulumattomille nuorille, vaihtoehdoksi rippileirille. Leireille ovat kuitenkin tervetulleita kaikki uskonnollisiin ja poliittisiin vakaumuksiin katsomatta, ja nykyään monet käyvätkin sekä Prometheus- että rippileirin. (Prometheus-leirin nettisivut.) Elämäkatsomusleirille sopisi paitsi Henkireikä-rituaalin tuoma rauhoittumishetki, myös keskustelu rituaaleista. Tähän Henkireikä-rituaali voisi olla hyvä keskustelunavaus, sillä haastattelujen myötä huomasin, miten paljon osallistujat olivat Henkireikä-kokemuksensa kautta alkaneet pohtia rituaaleja ja rituaalin määrittelmää sekä kyseenalaistaa omia näkemyksiään rituaaleista.

6.3 Tutkimuksen arviointia ja jatkotutkimusta

Tutkimusta tehdessäni kohtasin monenlaisia ongelmia. Aluksi päänvaivaa tuotti aihe, joka on melko erikoinen valinta yhteisöpedagogin opinnäytetyöksi. Jouduin miettimään pitkään, miten sidon aiheeni yhteisöpedagogin ammattialaan, vaikka koinkin,

että aiheen tutkiminen antoi paljon yhteisöpedagogin ammattitaidolleni ja uskoin että yhtymäkohtia alaan on paljonkin. Niitä oli kuitenkin haastavaa kuvata ja saada näkyväksi opinnäytetyöhön.

Kun ajatus Henkireikä-rituaalin tutkimisesta esiteltiin minulle, olivat kehittäjät jo päättäneet demorituaalien ajankohdat. Tästä syystä alkusysäys opinnäytetyöni tekemiseen tuli nopealla aikataululla ja minulla olikin melkoinen hoppu miettiä haastattelukysymykset ja hankkia haastateltavat. Kiireinen aikataulu varmasti vaikutti lopputulokseen, ja jos minulla olisi ollut mahdollisuus, olisin mielelläni tutustunut aiheeseen kirjallisuuden kautta ennen kuin aloin edes miettiä haastattelukysymyksiä ja tehdä haastatteluja. Tunne siitä, että lähdin tekemään tutkimusta ”väärästä päästä” oli koko opinnäytetyöskentelyn ajan läsnä. Uskon, että sekä haastattelukysymyksistä, että koko tutkimuksesta olisi muodostunut hyvin erityyppinen, mikäli minulla olisi ollut aikaa aluksi tutustua rituaalitutkimukseen ja muuhun tietoperustaan.

Useimmat, tosin eivät aivan kaikki, haastateltavistani olivat jollain tuttuja minulle entuudestaan. Tämä varmasti vaikutti haastatteluihin jollain tavoin. Uskon, että monen osallistujan kohdalla keskustelu oli tämän ansiosta luontevampaa ja syvällisempää, mutta toisaalta voi olla, että tuttuudesta johtuen minulle ei kerrottu kaikkea, mitä vieraammalle tutkijalle olisi voinut olla helpompi kertoa. Tätä en tietenkään voi tietää. Tutkijan roolissa minun oli myös varottava, etten analyysissäni tulkitse osallistujien vastauksia tuttavuutemme valossa, vaan tukeudun ainoastaan haastateltavan sanoihin.

Haastattelututkimusta tehdessä koin myös haastavana sen, että haastattelut muotoutuivat pikemminkin keskusteluiksi, jotka rönsyilivät ja poukkoilivat aiheesta toiseen, kuin pelkästään kysymys-vastaus-tyyppisiksi kanssakäymisiksi. En osaa sanoa, kuinka paljon osallistujien vastauksiin vaikuttivat erilaiset kysymysmuodot ja sanavallinnat. Pyrin käyttämään samoja sanoja ja kysymään kysymykseni samassa muodossa ja järjestyksessä joka kerta, mutta monissa keskusteluissa se ei ollut mahdollista. Toisaalta vapaamuotoisemmat keskustelut mahdollistivat syvemmän kanssakäymisen ja laajemmat pohdinnat.

Havainnointia tehdessäni koin haastavaksi osallistuvan tutkijan asetelman. Halusin osallistua Henkireikä-rituaaleihin kuin kuka tahansa muukin, mutta samalla minun täytyi tarkkailla muita osallistujia ja yleistä ilmapiiriä sekä laittaa tarkasti merkille mitä rituaalissa tapahtuu. Halusin myös olla kuin kuka tahansa osallistuja, sillä uskon, että, olisin häirinnyt rituaalia, mikäli olisin ollut tarkkailevan tutkijan roolissa ja tehnyt esimerkiksi muistiinpanoja rituaalina aikana. Osallistujat eivät välttämättä olisi osanneet toimia yhtä luonnollisesti kuin ilman ulkopuolista tarkkailijaa. Ratkaisin siis asian olemalla rituaaleissa mukana kokijana, ja kirjoittamalla kokemuksen jälkeen melko tarkan kuvauksen siitä, mitä tilaisuudessa tapahtui.

Olisi mielenkiintoista tutkia, miten Henkireikä-rituaaliin suhtaudutaan sellaisessa ryhmässä, joka ei ole välttämättä lähtökohtaisesti yhtä avoin kuin tähän tutkimukseen osallistuneet. Miten tällainen joukko lähtisi toimintaan mukaan ja mitä se vaatisi ohjaajilta? Henkireikä-rituaalissa jotkut ihmiset voivat kokea painetta heittäytymiseen, vaikka tarkoitus onkin, että jokainen saa tehdä mitä itse kokee tarvitsevansa. Kenties vastahakoisempi joukko tarvitsisi useamman rituaalikerran, jotta pääsisivät Henkireikään ”sisälle”.

Olisi myös kiinnostavaa tehdä pidempi tutkimus, jossa haastateltavat osallistuisivat useampaan Henkireikä-rituaalikertaan, ja katsoa, miten rituaalin toistuvuus vaikuttaa heidän näkemyksiinsä Henkireiästä ja siitä, onko se heidän mielestään rituaali. Milloin toistuvan Henkireikä-rituaalin anti olisi, ja saisivatko osallistujat edelleen yhtä positiivisia kokemuksia?

Jännittävää olisi testata, pystyykö Henkireikää muokkaamaan ja taipuisiko se taidelähtöiseksi menetelmäksi esimerkiksi edellä mainittuihin sovellusmahdollisuuksiin, kuten rentoutumismenetelmäksi työhyvinvointikoulutukseen, keskittymiskyvyn tai ryhmähengen lisääjäksi koululuokkaan tai vaikkapa esiintymisjännityksen poistajaksi yliopiston kielikeskuksen puheviestinnän kurssille. Jatkotutkimuksen aiheena mielenkiintoinen olisikin, jos joku muokkaisi Henkireikä-rituaalista menetelmän jotain tiettyä tarkoitusta varten. Esimerkiksi opinnäytetyönä voisi työstää menetelmäoppaan, ja opasta voisi testata käytännössä ja tutkia kuinka menetelmä toimii. Oma työtäni voisi hyödyntää tällaisen oppaan pohjana.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Mikä on Henkireikä? Tutkimuksesta selvisi monia näkemyksiä siitä, mikä Henkireikä on. Kehittäjien määritelmän mukaan Henkireikä on salliva ja yhteisöllisyyttä luova tila, joka vapauttaa ja rentouttaa ihmistä, auttaa avaamaan elämän ja ajattelun solmukoh-
tia. Henkireiän tarkoituksena on kehittäjien mukaan läsnäolon kokemus sekä oman
itsen kuuntelu. He vertaavat Henkireikää meditaatioon: samalla tavalla kuin meditaatio, Henkireikäkin antaa informaatiota ihmisestä itsestään. Toisaalta Henkireiässä on
pyrkimys analysoimattomuuteen, joten tilaisuuden kuluessa voi tehdä huomioita itsestään, mutta tuomitsematta ja analysoimatta.

Haastatteluissa Henkireikää määrittäviksi tekijöiksi nousi vapaus ja äänen päästely. Sitä luonnehdittiin rauhoittavaksi, energisoivaksi ja herättäväksi. Henkireikää verrattiin meditaatioon ja mindfulnessiin ja koettiin, että siitä sai samanlaisia asioita kuin edelle mainituista.

Henkireikää voisi varmasti hyödyntää monissakin eri tilanteissa, erilaisten ryhmien kanssa ja erilaisiin tarkoituksiin. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena ei ollut luoda Henkireiästä menetelmää tai menetelmäopasta, mutta ainakin itse Henkireikää tutki-
neena ja sen kokeneena aion varmasti hyödyntää siitä oppimiani asioita tulevassa yhteisöpedagogin ammatissani. Sain ohjaajilta esimerkin turvallisen ilmapiirin luomisesta ja opin paljon kehittämistyöstä. Henkireikää voisin kuvitella muokattuna hyödyntäväni esimerkiksi erilaisten jännitysten poistoon, ryhmäyttämiseen tai rentoutusharjoituksena. Ylipäätään koen, että oli ryhmä tai tilanne mikä vain, kaikki ihmiset hyötyisivät Henkireiän kaltaisesta ”hengähdystauosta” arjen keskellä.

Yksi suuri kysymys tutkimuksessa oli, onko Henkireikä rituaali? Kehittäjät mieltävät sen rituaaliksi, ja perustelevat näkemystään sillä, että heille Henkireikä on toistuvaa tekemistä, jolla on selkeä rakenne. Rituaali-sanalla he ovat myös halunneet erottaa Henkireiän meditaatiosta: meditaatiossa ollaan heidän mukaansa kokonaan itsessä,

kun taas Henkireiässä on myös yhteisöllinen aspekti, vuorovaikutuksen ja sosiaalisuuden ulottuvuus.

Jos Henkireikää rituaalina tarkastellaan teoriapohjan valossa, on haastavaa sanoa, onko se rituaali vai ei. Molempia näkemyksiä voidaan perustella teorian pohjalta. Henkireikää ei pysty ehkä suoraan luokittelemaan mihinkään Catherine Bellin rituaalikategorioista, vaikka piirteitä erilaisista rituaaleista kyllä löytyy. Henkireikää voisi pitää esimerkiksi vaihdon ja yhteyden riittinä sillä perusteella, että Henkireikä-rituaalissa voi kokea henkisen yhteyden, ihmisen ja ”toisen maailman” kanssa, oli tämä ”toinen” sitten kenellekin mitä vain: jumala, äiti maa, yliluonnollinen ulottuvuus. Toisaalta Henkireikää voidaan ajatella puhdistautumisrituaalina, jonka tarkoituksena on ”korjata asioiden tila, joka on järkkynyt”. Ajattelen, että Henkireiän tilanteessa kyse voisi olla ihmisen elämän tasapainon korjaamisesta: henkisen ja maallisen, arjen roolien ja oman itsen tasapainottamisesta.

Jarmo Kokkosen (2016, 65) rituaalin määritelmä kuvaa mielestäni myös Henkireikää osuvasti: ”Rituaali on toistuvaa ja julkista, kollektiivista ja ruumiillista esittävää toimintaa. Toimintana rituaali voi muistuttaa peliä, leikkiä ja teatteria. Rituaaliin kytkeytyy valtaa ja kulttuurista itsestäänselvyyttä, siksi se on osallistujan näkökulmasta useimmiten valmiiksi annettua toimintaa.” Henkireikä voi olla toistuvaa, mikäli osallistuja niin haluaa, mutta siihen on mahdollista osallistua myös vain kertaluontoisesti. Tärkeä aspekti on kollektiivisuus: Henkireikää ei harjoiteta yksin. Henkireikä ei pyri olemaan esitys, mutta siinä on selvästi nähtävissä performatiivisia piirteitä, leikkiä, peliä ja teatteria, jota voisi myös kutsua vapaudeksi. Ruumiillisuus on keskiössä: äänen päästely ja liikkuminen. Kokkosen mukaan rituaaliin kytkeytyy valtaa, jossa Henkireiässä vallasta pyritään eroon, mutta ainakin vielä tässä alkuvaiheessa ohjaajilla on kenties enemmän valtaa osallistujiin nähden. Päämääränä näen kuitenkin tasavertaisen tilan, jossa niin ohjaajat kuin osallistujat ovat samalla viivalla. Vaikka Henkireiän yhteydessä puhutaan paljon vapaudesta tehdä ja olla juuri niin kuin itse haluaa, on myös siinä paljon valmiiksi annettua toimintaa, esimerkiksi kynttilöiden sytyttäminen. Useat Henkireiän rakenteista ja vaiheista on kehittäjille selviä, mutta osallistujille vielä epämääräisiä. Demorituaalien kautta kehittäjätkin ovat nähneet selvemmin, mitä nämä kaavat ovat: mikä tuntuu ”väärältä” ja kuuluu olennaisesti Henkireikä-rituaaliin. Esimerkiksi yhtenä olennaisena asiana kehittäjät nostivat esiin sen, että on tärkeää

että jokainen sytyttää oman kynttilänsä, ja toisaalta kun eräessä rituaalissa oli osa osallistujista poistunut rituaalilasta ikkunasta, oli se tuntunut kehittäjistä epäsovivalta Henkireikään. Seuraava haaste kehittäjille on näiden ajatusten sanallistaminen selkeästi osallistujille.

Henkireikää tuleekin kehittää eteenpäin. Tämä opinnäytetyö ja sen aikana testatut Henkireikä-rituaalit olivat alkusysäys Henkireiälle. Onkin hyvä, että jo alkuvaiheessa pohditaan tarkasti, mistä on kyse ja mihin suuntaan Henkireikää halutaan viedä. Suurin kehittämisen kohde on selkeyden lisääminen. Kehittäjät ovat näiden kokeilukertojen avulla ja opinnäytetyön tekijän kanssa käytyjen keskustelujen kautta saaneet itselleenkin selkeämmän kuvan siitä, mitä Henkireikä oikeastaan on. Kun tämä kuva kirkastuu heille, on sen sanallistaminen osallistujillekin helpompaa.

Haastattelujen perusteella osallistujista suurin osa oli sitä mieltä, ettei välttämättä kutsuisi Henkireikää rituaaliksi. Kaikki haastatelluista kokivat Henkireiän kuitenkin positiivisena kokemuksena, johon lähes kaikki haluaisivat osallistua uudestaan. Haastatteluissa nousikin esiin kysymys, tarvitseeko Henkireikää nimittää rituaaliksi? Jotkut pohtivat rituaali-sanankäytön jopa pelottavan joitain ihmisiä, jotka ehkä ilman sitä uskaltaisivatkin tulla kokeilemaan tällaista rauhoittumisen muotoa. Rituaali sanana luo voimakkaita mielikuvia ja assosiaatioita, jotka eivät aina ole positiivisia. Useista puheenvuoroista kumpusi ajatus, ettei ole väliä, miksi Henkireikää nimittää, kunhan se tekee osallistujille hyvää.

Millaista Henkireiän anti sitten osallistujille on ollut? Haastattelujen perusteella monet saivat Henkireiästä paljon positiivisia asioita. Rauhoittuminen ja rentoutuminen olivat varmasti useimmiten mainittujen joukossa. Useat kokivat olevansa vahvemmin läsnä, keskittyneensä hetkeen ja jättäneensä arkiset huolet ja ajatukset ainakin suurimmaksi osaksi Henkireiän ulkopuolelle. Monet tunsivat Henkireiän ilmapiirin yhteisöllisenä ja muista osallistujista sekä ohjaajista huokui sallivuus ja tuomitsemattomuus. Henkireiässä oli hyvä ja helppo olla. Osa koki Henkireiässä hartauden, pyhyiden ja henkisyiden kokemuksia, toiset kaipasivat niitä lisää. Tiivistetysti voisi sanoa, että Henkireikä antaa rauhaa: rauhan olla niin kuin on ilman että joku (toinen tai itse) tuomitsee, rauhan irtautua rooleista ja arjesta, rauhan oman mielen ja ympäristön kanssa.

LÄHTEET

Aro, Jari 2011. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. Teoksessa Seppo Kangaspunta (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. 35-60.

Attwood Janet Bray, Attwood Chris & Dvorak Sylva 2016. Kätketty rikkautesi. Hyödynnä rituaalien voima ja tee elämästäsi merkityksellistä. Suom. Timo Utterström. Helsinki: Viisas elämä.

Bell, Catherine 2009. Ritual. Perspectives and Dimensions (Revised Edition) (Revised). Cary, GB: Oxford University Press, USA. ProQuest ebrary. Web. Viitattu 18.8.2016.

Durkheim, Emile 1980. Uskontoelämän alkeismuodot. Suom. Seppo Randell. Helsinki: KK Kirjapaino.

Eilola, Jari & Moilanen, Laura-Kristiina 2013. Ajan ja paikan muovaamat yhteisöt. Teoksessa Jari Eilola & Laura-Kristiina Moilanen (toim.) Yhteisöllisyyden perintö. Tutkimuksia yhteisöistä eri vuosisadoilla. Vantaa: Suomalaisen kirjallisuuden seura. 7-51.

Gino, Francesca, Norton, Michael I. 2013. Why Rituals Work. Scientific American. Viitattu 14.6.2016. <http://www.scientificamerican.com/article/why-rituals-work/>

Heikkilä, Annastiina 2010. Downsifting kiinnostaa nuoria aikuisia. YLE Uutiset. Viitattu 9.9.2016 http://yle.fi/uutiset/downshifting_kiinnostaa_nuoria_aikuisia/5532964

Häyrynen, Seppo & Kotila, Heikki 2003. Retriitti: Tie hiljaisuuteen. Helsinki: Edita.

Kangaspunta, Seppo 2011. Traditionaalista yhteisöstä verkkoyhteisyyteen. Teoksessa Seppo Kangaspunta (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. 15-34.

Ketola, Kimmo 2010. Pyhä yksilön kokemuksena ja yhteisön perustana. Teoksessa Heli Pruuki (toim.) Pyhän rajoilla. Tempelitappeluista uskontodialogiin. Latvia: Suomen Lähetysseura ry. 39-51.

Kokkonen, Jarmo 2016. Sukupuoli ja yhteisöllisyys rippikoulun rituaaleissa. Helsinki: Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja.

Leistle, Bernhard 2006. Ritual as Sensory Communication. A Theoretical and Analytical Perspective. Teoksessa Klaus-Peter Köpping, Bernhard Leistle & Michael Rudolf (toim.) Ritual and Identity. Performative Practices as Effective Transformations of Social Reality. Berlin: Lit Verlag. 33-74.

Nouwen, Henri J.M. 1985. Kiireen keskellä hiljaa. Suom. Päivi Lankinen. Pieksämäki: Kirjapaja.

Parkkinen, Juha 2003. Ohjaus merkitysten jäsentäjänä ja tulkitsijana. Teoksessa Marjatta Lairio & Puukari Sauli (toim.) Ohjauksen uudet orientaatiot. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos. 153-163.

Raha-automaattiyhdistys 2015. Ideahaku - Millä irti yksinäisyydestä? Viitattu 1.9.2016. <https://www2.ray.fi/fi/avustukset/ajankohtaista/ideahaku-mill%C3%A4-irti-yksin%C3%A4isydest%C3%A4>

Ranta, Elina 2012. Uusin villitys Suomen työpaikoilla: meditointi. Taloussanomien Viitattu 9.9.2016. <http://www.taloussanomien.fi/harrastukset/2012/05/24/viimeisin-villitys-suomen-tyopaikoilla-meditointi/201229670/139>

Repo, Päivi 2013. Tutkimus: Jooga lieventää masennusta. Helsingin Sanomat. Viitattu 9.9.2016. <http://www.hs.fi/kotimaa/a1359393953594>

Ruponen, Ritva; Nummenmaa Anna Raija & Koivuluhta, Merja 2000. Ryhmäohjaus muutoksen mahdollisuuden maisemana. Teoksessa Jussi Onnismäe, Heikki Pasanen & Timo Spangar (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Juva: PS-kustannus. 162-188.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 22-56.

Ruusuvuori, Johanna; Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. 9-36.

Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Schechner, Richard 1988. Performance Theory. New York: Routledge.

Suomen Mielenterveysseura. Mitä ovat mindfulness-tietoisuustaidot? Viitattu 9.9.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>

Tolle, Eckhart 2009. Läsnaolon voima. Tie henkiseen heräämiseen. Suom. Hilka Rasku. Helsinki: Basam Books.

Valtonen, Anu 2005. Ryhmäkeskustelut – Millainen metodi? Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 223-241.

Vähäkangas, Mika 2010. Pyhä yli kulttuurirajojen. Teoksessa Heli Pruuki (toim.) Pyhän rajoilla. Tempelitappelusta uskontodialogiin. Latvia: Suomen Lähetysseura ry. 52-67.

LIITTEET

Liite 1.

Haastattelukysymykset

ALKUHAASTATTELU

Ikä?

Sukupuoli?

Mitä tiedät Henkireikä-rituaalista etukäteen?

Millaisia odotuksia sinulla on Henkireikä-rituaalista?

Mitä odotat, toivot, tulit hakemaan?

Mitä henkisyys sinulle merkitsee?

Kaipaako arjesta irtautumista, henkisyyttä, rituaaleja, yhteisöllisyyttä, rauhoittumista?

Millaisia kokemuksia sinulla on entuudestaan rituaaleista, meditaatiosta, hengellisyydestä, ääntelystä?

JÄLKIHAASTATTELU

Miltä kokemus tuntui?

Oliko kokemus erilainen kuin odotit?

Saitko sitä mitä hait?

Kaipasitko jotain enemmän/vähemmän?

Oliko turvallinen/hyvä olla?

Jos ei, miksi ei? Mitä kaipaisit että olisi ollut?

Tahtoisitko tehdä samankaltaista enemmänkin/jatkossakin?

Voisiko käyttää muualla, onko tila tärkeä?

Liite 2.

Ohjeita Henkireikä-rituaaliin

Yhteinen aloitus

Astu tilaan

Sytytä kynttilä

Hengitä!

Laskeudu

Liikuta kehoasi!

Anna ajatusten tulla ja mennä

Anna äänen tulla!

Ei tarvitse pyrkiä harmoniaan

Jos tulee pieru niin anna tulla!

NOLLAUSHYTKY

Kukaan ei vaadi sinulta mitään

Sinun ei tarvitse rakentaa mitään

Ole niin kuin olet

Ole todella oma itsesi

Saa lähteä ulos, jos haluaa

Saa olla hiljaa

Saa olla itsekseen

Saa kohdata

Saa liittyä ja poistua

Yhteinen lopetus

Sammutamme kynttilät

Astumme ulos