

”VAALIN hiljentymisen HETKIÄ”

Enkelihoidoja, joogaa, meditaatiota. **Manuela Bosco** tietää, kuinka suorittamisesta pääsee eroon.

Jenni Arbelius | Kuvat Kirsi-Marja Savola

Manuela Bosco ei selvästikään ole niitä ihmisiä, jotka vilkuilevat jatkuvasti puhelintaan tai säntäilevät paikasta toiseen. Hän harkitsee sanojaan, puhuu hiljaa ja katsoo silmiin. On läsnä.

Moni muistaa Manuelan kilparatojen näyttävänä pika-kiituriina, joka vihasi häviämistä. Viimeisinä urheiluvuosiin hän alkoi kiinnostua meditaatiosta ja hiljentymisestä. Samalla tarve luopua suorittamisesta ja oman kehon laittamisesta ääriarjoille voimistui. Jos moni asia urheilu-uralla tapahtui aikataulutetusti, nykyään Manuela elää suorastaan hitaasti. Työt ovat keikkaluonteisia, ja aikaa riittää niin

kävelylenkkeihin luonnossa kuin ystävien kokoamiseen yhteisen illallispöydän ääreen.

– Jos elämässä on liikaa asioita, siitä katoaa ilo, ja minusta tulee äkäinen tosikko. En sovi useita tapaamisia samalle päivälle tai liian lähelle toisiaan. Minun on ehdittävä kävellä rauhassa paikasta toiseen.

Urheilijana Manuela sanoo pärjänneensä päättäväsyydellään ja periksiantamattomuudellaan. Vaati aikaa oppia, että vähempikin tekeminen riittää.

– Olen oivaltanut, että elämä saattaa sittenkin tietää, mitä se tekee, vaikka minä en puuttuisi sen suunnitelmiin ja korvaisi niitä omillani.

NÄISTÄ SAAN ENERGIAA

Yhteys korkeimpaan

Hiljentymisen, yhteys itseen ja korkeimpaan on minulle äärimmäisen tärkeää. Vaalin sitä joogan, meditaation, hengityksen ja rukouksen avulla. Tyhjennän mieleni aamulla tai illalla joogaharjoituksen yhteydessä. Istun hiljaisuudessa ja haen yhteyden läsnäoloon hengittämällä. Se rauhoittaa ja saattaa kehon ja mielen samalle taajuudelle.

Minulla on kotona alttari, jossa on Äiti Marian kuva, kynttilä ja tuoreita kukkia. Hiljennyn sen äärelle muuta-

man kerran päivässä. Tapa on niin arkinen, että siihen menee viisi minuuttia. Rukous ei tarkoita minulle pelkäämistä sitä, että lausutaan *Isä meidän* ulkomuistista. Se on yhteyden hetki, jota voi kutsua vaikka kokoamiseksi. Käyn läpi asioita, joista olen kiitollinen ja joita toivon elämäni. Pyydän neuvoa valintoihin. Olen tällaisessa meditatiivisessa yhteydentilassa parhaimmillani lähes koko ajan.

Aloitin jokaisen päivän käymällä mielessäni läpi asiat, joista olen kiitollinen. Kiitän materiaalisista asioista, ihmisistä, tilaisuuksista. Kiitän kaikkea, mitä elämässäni jo on, mitä siihen

on juuri ilmestynyt ja jopa kaikkea siitä, mitä minulla ei vielä ole tai minulle merkitystä en vielä ymmärrä. Kiitosten lausuminen auttaa näkemään, kuinka hienosti kaikki on.

Aamusmoothie

Olen aina ollut aamu-ihminen ja tykkään herätä aikaisin. Pidän hetkestä, jolloin muut eivät ole vielä hereillä. Käyn ulkoilemassa, nautin hiljaisuudesta ja siitä, kuinka aistit ovat auki. Aamut ovat hyvää aikaa herkkyyden vaalimiseen. Hiljaisuus ruokkii luovuutta ja itsetutkiskelua, joita »

Mieluisinta liikuntaa Manuelalle ovat nykyisin jooga ja kävelylenkit metsässä.



Kuka?

Manuela Bosco, 31
Näyttelijä, kirjailija, hyvinvointiyrittäjä

- Entinen olympiatason aitajuoksija. Lopetti kilpauransa 2006.
- Pitää henkisen valmennuksen luentoja, antaa enkelihoidoja ja ohjaa ryhmämeditaatioita.
- Julkaisi viime vuonna esikoisteoksensa *Ylitys* (Teos 2012).
- Näyttelee syksyllä alkavassa tv-sarjassa *Nymfit*.
- Asuu Helsingissä.
- Perheeseen kuuluvat äiti, sisko, kaksi velipuolta ja läheinen ystäväpiiri.
- Harrastaa meditaatiota, joogaa, pilateta, juoksua, matkailua, kulttuuria ja ruuanlaittoa.



Manuela pitää kesäaamuista. Mansikkainen lempismoothie käynnistää hyvän päivän.

”Rakastan italialaista tunnelmaa. Kun ei ole kiire minnekään.”

tarvitse hyvinvointiyrittäjänä.

Arkiaamuini kuuluu smoothie. Usein teen sen kirkasta, selleristä, sitruunasta, avokadosta ja kiivistä ja sekoitan joukkoon superfood-jauhetta, kuten macaa tai toffeemakuista lukumaa. Suosikkismoothieeni tulee jäisiä mansikoita, kookosvettä, soijalesitiiniä, tocoa, kardemummaa, kanelia, vaniljajauhetta, kiivi ja pellanvansiemenrouhetta. Pidän kermasista, aika paksuista smoothieista, sillä niiden avulla jaksan pitkään.

Yksin matkustaminen

Teen matkapäätökseni aina intuitiivisesti. Jokin paikka alkaa kutsua, ja

minulle tulee tunne, että tuonne on päästävä. Tiedän, että matkalla tulee olemaan minulle jokin merkitys.

Kolme vuotta sitten asuin Lontoossa ja olin isossa risteyskohdassa elämässäni, kun lähdin Santiago de Compostelan pyhiinvaellukselle Espanjaan. Matka oli todella tervehdyttävä: se näytti minulle, mitkä asiat elämässäni ovat tärkeitä ja mitkä turhia. Ymmärsin, että minun oli aika palata Lontoosta Suomeen.

Arkeni on sosiaalista, joten matkustan yleensä yksin. Silloin ihmisiin tutustuu eri tavalla ja joutuu voittamaan itseksensä pärjäämisen haasteen. Rakastan vaeltamista, luonnon keskellä olemista ja merta. Menein maisemaan, jota sieluni kulloinkin kaipaa, oli se

sitten meri, sademetsä, vuoristo tai autioma. Kaunein paikka, jossa olen ollut, on Saharan aavikko. Sinne haluan vielä palata.

Italialaiset

illalliset

Olen aina ollut innostunut ruuanlaitosta – se on varmaan italialaista perimääni. Meillä on aika pieni suku, jonka kesken mökkeilemme kesäisin Saimaalla. Kokoonnumme joka ilta laittamaan ruokaa, syömään, juomaan ja nauramaan. Illallisiin kuuluvat välitön tunnelma ja yhteisöllisyys.

Helsingissä jatkan perinnettä ystäväni kanssa, joista on muodostunut toinen perheeni. Kylään voi lapata ihmisiä, joista kaikki eivät edes tunne toisiaan, tai joskus paikalle ei saavu ketään.

Ne tulevat, joiden on tarkoitus tulla. Kaiken ei tarvitse olla kovin hienosti, eikä tilanne ole mitenkään muodollinen. Rakastan sitä italialaista tunnelmaa, ettei ole kiire minnekään.

Olen kasvissyöjä ja suosin luomua. Nykyään teen pitkälti raakaruokaa. Illallisillamme on aina erilaisia salaatteja sekä ystäväni miehen loihittimia pitsoja, piirakoita ja jälkiruokia.

Klassinen musiikki

Kasvoin sisilialais-savolaisessa perheessä Mikkelissä. Nyt jo edesmennyt isäni oli italialainen fysiologi, tutkija ja tiedemies. Kun kotona alkoi soida musiikki, tiesin, että isä tekee töitä. Perin rakkauteni klassiseen musiikkiin häneltä.

Ehdoton suosikkini on italialainen **Einaudi Ludovico**. Hänen musiikkinsa on todella inspiroivaa ja ruokkii luovuutta. Ludovico saa ajatukseni rauhoittumaan ja virittää ne korkealle. Samaan aikaan hänen sävellyksissään on juurevuutta, jota tarvitsen työskentelyyn.

Kuuntelen pianomusiikkia kun kirjoitan, meditoin ja joskus myös silloin, kun annan enkelilihoita, eli kanavoin enkelien viestejä ja energiaa asiakkailleni. *

Ystävät ovat aina tervetulleita Manuelan keittiöön. Hänen uusimpia brauureitaan ovat raakakakut.

Matkoilla on aikaa miettiä elämän suuntaa. Muistot vievät takaisin tärkeisiin paikkoihin.



Kun Manuela tekee töitä kotona, taustalla soi italialainen klassinen musiikki.

