

2
2014

Uusi SAFIIRI

11 €

Integraalihenkisyyden Aikakauskirja



Tiloja vuokrattavana Kerimäellä



Via-Akatemia, **Kaukalinna** (rakennettu 1853), Viitamäentie 189



Via ry, **Wanha Apteekintalo** (rakennettu 1911), Ristisolantie 1

VUOKRAUS JA MAJOITUS 2015

Wanhalla Apteekintalolla

Vuokra 320 €/päivä/alakerta, 25 €/h.

Majoitus 30 €/hlö/yö omilla liinavaatteilla ilman aamiaista, pitempiaikainen majoitus sopimuksen mukaan.

Lapset alle 12 vuotta 10 €/yö.

Liinavaatteet 6 €/hlö.

Kaukalinnassa

Vuokra 350 €/päivä/alakerta, 25 €/h.

Majoitus 30/25 €/hlö/yö omilla liinavaatteilla ilman aamiaista, pitempiaikainen majoitus sopimuksen mukaan.

Lapset alle 12 vuotta 10 €/yö.

Liinavaatteet 6 €/hlö, arkiaamiainen 8 €.

VIA-AKATEMIA
kurssit
via.akatemia@via.fi

Puhelin
(015) 543 112,
040 825 5165

VIA RY
vuokraukset
kaukalinna@via.fi

www.via.fi, www.facebook.com/via.akatemia

UUSI SAFIIRI 40. VSK

Kustantaja:
Via-Akatemian säätiö



Toimituksen osoite:
Uusi Safiiri, PL 4, 58201 Kerimäki

Päätoimittaja:
Terttu Seppänen
050 567 9630, terttu.seppanen@via.fi

Toimittajat:
Sinikka Juntura ja Tuula Uusitalo

Taitto:
Tomi Leporinne, Avendis

Tämän numeron avustajat:
Börje Fri, Mauri Lehtovirta, Paula Liimatta,
Sami Pajunen, Kaisa Pakkala, Rauni Pietarinen,
Tiina Polujanoff, Matti Rautaniemi, Janna Satri,
Sauli Siekkinen ja Heikki Vuorila.

Uudessa Safiirissa julkaistavat artikkelit
ilmaisevat kirjoittajien omia mielipiteitä.

Toimitus ei vastaa pyytämättä lähetetyistä
kirjoituksista tai kuvista. Toimitus pitää
itselleen oikeuden muokata tekstejä.

Tilaukset, osoitteenmuutokset, laskutus:
Uusi Safiiri, PL 4, 58201 Kerimäki.
Sinikka Juntura, 015 543 112, 040 8255165.
Tilaukset myös internetin kautta:
www.uusisafiiri.fi

Tilaus tehdään ilmoittamalla Uuden Safiirin
jakeluosoite toimitukseen ja maksamalla
2015 tilaushinta 24,00 euroa (1 vuosi) tai
46,00 euroa (2 vuotta) Uuden Safiirin tilille:
Kerimäen OP, FI19 5133 0020 0235 77,
OKOYFIHH, viite 550

Ilmoitukset:
015 543 112, 040 8255165/Sinikka Juntura
uusisafiiri@via.fi
Ilmoitushinnat sivulla 139

Painopaikka:
Kopio Niini Finland Oy.
Tampere 2014

Ilmestyminen
Uusi Safiiri ilmestyy 2 kertaa vuonna 2015
toukokuussa ja lokakuussa.

Uusi Safiiri tehdään pääosin talkootyönä.
Pyrimme noudattamaan annettuja ilmestymis-
aikatauluja.

Internet:
www.uusisafiiri.fi

ISSN-L 0781-7975
ISSN 0781-7975 (painettu)
ISSN 1799-0475 (verkkójulkaisu)

© Via-Akatemian säätiö

Uusi Safiiri on Kulttuuri-, mielipide- ja
tiedelevien liitto Kultti ry:n jäsen

Seuraava Uusi Safiiri ilmestyy
toukokuussa 2015.
Kirjoitukset ja materiaali 15.1.2015 mennessä.

Uusi SAFIIRI

Sisällys 2 2014

- 4 Pääkirjoitus**
TERTTU SEPPÄNEN
- 6 Henkisen tien ulottuvuuksia**
7 Äänetön puhe ja ihmisen henkinen perintö
16 Ihmisyyden perussäännöt
27 Ajatusjoogin ajatuksia kielestä
37 Henkinen tie ja hyvyyden voimat
46 Henkisessä koulussa
TUULA UUSITALO
- 51 Jeesuksen viisi vapauden käskyä**
MAURI LEHTOVIRTA
- 65 Maallinen ja taivaallinen rakkaus**
SAULI SIEKKINEN
- 72 Kolumni: Näkyvä puutarha**
BÖRJE FRI
- 76 Herkkä ihminen lepattaa sisäisesti.**
JANNA SATRI
- 84 Humaani pedagogiikka.**
PAULA LIIMATTA
- 92 EFT psykologin työkaluna**
SAMI PAJUNEN
- 100 Ongelmana narsismi**
KAISA PAKKALA
- 108 Tutkin, etsin, löydän**
TIINA POLUJANOFF
- 114 Solukalvojen filosofiaa**
TUULA UUSITALO
- 120 Lauri Rauhala 100 vuotta -juhlaseminaari**
- 122 Kappeli ja konsertteja**
- 130 Kirjakatsaus**
- 138 Via-Akatemia tiedottaa**
- 139 Uuden Safiirin tilaustiedot**
- 141 Ilmoituksia**

Runot: Tiina Polujanoff

Kannen kuva: Ylösnousemus-ikoni, Heljä Wiljander (valokuvannut Ahti Makkonen)

Hyvyyden voimat ja henkinen tie

Henkisen tien tarkoitus on, että tien kulkija pääsee Hyvyyden voimien yhteyteen ja oppii ilmentämään niiden jaloja ominaisuuksia omassa luonteessaan, sekä oppii heijastamaan niitä myös lähimmäisiinsä ja lähiympäristöönsä. Arkisemmin asia ilmaistaan puhumalla ”elämäkoulusta”, ”elämäkoulun läksyistä” tai ”haasteista”. ”Vihkimystiellä” eteneminen tarkoittaa samaa.

Mitä ovat nämä hyvät ominaisuudet? Ajatellaanpa, miten filosofi **Platonin** ideat hyvyys, kauneus, totuus ovat eläneet eri muodoissaan vuosisadasta toiseen länsimaisen sivistyksen eräänä pohjavirtana. Entä Jeesuksen vuorisaarna? **Pekka Ervast** kirjoitti vuorisaarnasta oman tulkintansa ja muotoili viisi vapauden käskyä, jotka ovat merkittävä osa suomalaista henkisyyttä. 1950-luvun alussa toinen suomalainen, Kirjeopisto Vian perustaja **Tyynne Matilainen** pohti Ervastin vuorisaarnatulkintaa ja innoittui lähestymään viittä käskyä positiivisesta näkökulmasta. Syntyi laaja luonteenjalostamisen harjoitusohjelma, metodina looginen positiivinen ajattelu, josta nykyisin käytetään nimeä ajatusjooga. Se johtaa harjoittajansa Jumal'yhteyteen ja Hyvyyden voimien yhteyteen.

Tämä Uuden Safiirin numero koostuukin monista hyvyyden ja jalouden ilmenemiseen pyrkivistä lähestymistavoista, joista tien kulkijat voivat ammentaa voimaa, innoitusta ja ohjeita. Nykymaailman rikkautta on, että saatavilla on jopa satoja erilaisia menetelmiä ja harjoitusohjelmia, joilla ihmiset voivat työstää tunnesolmujaan, positivisoida ajatusmaailmaansa, vapautua kielteisistä uskomuksista ja saada itsessään esille todellisinta Itseään, korkeampaa Minäänsä – jumaluutta.

Kokonaisvaltainen kehitys ja kasvu edellyttävät, että kaikki puolet ihmisessä kehittyvät ja voivat hyvin: fyysinen keho, tunnekeho, mentaalikeho, sielu ja henki.

Tiede tietää ja tuntee hyvin ihmisen fyysisen, psykologisen, sosiaalisen ja kulttuurisen puolen. Sitä täydentämään tarvitaan kuitenkin sielun ja hengen alueiden tarpeiden huomioon ottaminen. Eväitä tähän löytyy viisaustraditioista sekä idästä että lännestä. On ilahduttavaa, että koko ajan nousee myös uusia työskentely- ja ajattelutapoja, joissa ikiaikaiset hyveet ja arvot on nostettu toiminnan käyttövoimaksi monilla elämän alueilla kulttuurin ja kasvatuksen piirissä.

Henkisen tien kulkijalle on tärkeää löytää oma elämäntehtävänsä ja toteuttaa se. Elämäntehtävä ei välttämättä ole iso ja näkyvä, se saattaaakin koostua päivästä toiseen toistuvien tavallisten asioiden hoitamisesta ja näiden työtehtävien kunnioittamisesta. Joskus sitten tulee hetki, jolloin tajuaa, että se olikin tässä, tämä oli elämäntehtävä. Arjen asioiden hoitamisessa ja lähimmäisten kohtaamisessa ihmisen luonne kouliintuu. Kun mahdollisimman monella on tavoitteena ihmisyyden perussäännöt: jalous, rohkeus, hyvyys ja ystävällisyys, niin Hyvyyden voimien elävöityminen ihmiskunnassa voimistuu ja niiden vastavoimien heikkenee.

Hyvyyttä ja rauhaa maailmaan!

Terttu Seppänen

Henkisellä tiellä

TUULA UUSITALO

Tämä kirjoitussarja lähti alkuaan liikkeelle jokaiseen ihmiseen sisäänrakennetun yhteisöllisyyden vaikutuksesta ihmiseen itseensä. Vaikka ihminen on periaatteessa itse itselleen, hän on sitä hyvin paljon muiden ihmisten kautta, perheen, suvun, ystävien ja tietysti niiden, jotka opettavat häntä.

Myös yleiset inhimilliset ominaisuudet: kieli, puhe ja ajatukset ovat tämän yhteisyyden ilmenemisiä. Niiden ymmärtäminen ja hallitseminen on tärkeää erityisesti henkisellä tiellä, josta artikkelissani on myös kyse.

Yhteisöissä on opettaminen ja oppiminen olennaista. Henkinen koulu on henkisen yhteisön sisäinen osa. Ihmisyyden perussäännöt valottavat sitä, kuinka syvälle meihin on rakentunut toisten ihmisten huomioon ottaminen: mitä muuta voisivat nämä jalous, hyvyys ja ystävällisyys merkitä – rohkeuskin, sillä se varaa ihmiselle mahdollisuuden olla

oma itsensä ja kasvaa omana itsenään, jos toisten ihmisten vaikutus pyrkii sen estämään.

Silti perussäännötkin jalous, rohkeus, hyvyys ja ystävällisyys ovat sanoja siihen asti kunnes ne muuttuvat myös teoiksi ja kehityskaariksi.

Kirjoittaessani aloin tehdä yhä enemmän viitauksia Tyyne Matilaisen aikanaan kuvailemaan Tajunta-malliin, josta en vielä ole tehnyt erillistä artikkelia Uuteen Safiiriin, sillä se vaatii vielä paljon lisäajattelua. Päädyin sen vuoksi kokoamaan sen yleisiä piirteitä ja siitä löytämiäni periaatteita sillä sen osittainenkin ymmärtäminen antaa paljon ja poistaa filosofisia vaikeuksia mm. ennaltamääräytymisen ja vapaan tahdon suhteen.

Mikä henkisellä tiellä on pääasia? Kehitys. Ja kaikki muu vie sitä eteenpäin – tavalla tai toisella. Tajunta-malli on kiinnostava sen vuoksi, että se sopii positiivisiin päämääriin ja maksimoi ihmisen kehitysmahdollisuudet.

Äänetön puhe

ja ihmisen henkinen perintö

Ajattelu on mitä ilmeisimmin kehittynyt puheesta, puheelle ominaiset piirteet ovat vain siirtyneet ajatuksiin. Ajatuksista, niistäkin, joita ei ole koskaan sanottu ääneen, jää henkis-aineellista perintöä. Miten se löydetään ja mihin sitä voi käyttää?

Ajatusjoogassa äänettömän puheen käyttäminen kommunikointiin on ihmisyhteiseen johtava metodi. Sillä puhutaan suoraan toisen ihmisen tajunnalle. Huulien liikkeet on vain painuneet alemmaksi, kurkunpäähän. Ajatuspuheessa ei kuitenkaan ole mitään kummallista. Ajattelu on mitä ilmeisimmin kehittynyt puheesta, puheelle ominaiset piirteet ovat vain siirtyneet ajatuksiin – niistä on tullut henkistä perintöämme, jonka ajatusjooga on vain kirkastanut ja ottanut hyvyiden voimien palvelukseen.

Henkisaineellinen perintömme tulee monesta eri lähteestä: geneettisestä siis fyysisestä perimästämme ja myös epigeneettisestä, johon mm. olosuhteet ovat vaikuttaneet. Materiaan redusoituvan genetiikan lisäksi hyvin vaikuttava tekijä on ajatusmaailma. Se on lähtökohdiltaan yhteisöllinen tuotos. Sen lisäksi, että sen vaikutus tulee epäsuorasti epigeneetiikan kautta, se vaikuttaa myös suoraan: energioi-

den kautta ja kaikkein tietoisimmin ymmärryksen kautta. Ymmärrän mitä muut puhuvat, ymmärrän mitä ajattelen. Tämä kaikki on iso asia, siitä kannattaa olla kiitollinen.

Puhumisen oppiminen

Alan kaukaa, alusta: alussa oli Big Bang... ei nyt sentään niin alusta. Eräänä päivänä kuitenkin maapallolle tuli elämä – ehkä jostain avaruudesta, kuten nykyään ajatellaan.

Kasvatuksen
lisäksi perimme
myös salaisuuksia
ja yleensä
kaikkea sitä mitä
ei ole selvitetty
puhumalla.

Ehkä puhekin tuli ”jostain tuolta”, sitten kun oli sen aika? Joka tapauksessa ihmiset oppivat jossain vaiheessa puhumaan totta ja oppivat myös valehtelemaan. Ehkäpä voimme pitää valehtelemisen oppimista sinä ”alkuna”, johon eräät tämän pohdinnan lähtökohdat voidaan palauttaa.

Jossain vaiheessa siis opittiin puhumaan – se oli suuri edistysaskel maaplaneetan karuissa olosuhteissa. Varsinkin eettiseltä kannalta katsottuna puhuminen on vaikeaa: toden puhuminen siksi, ettei totuus antaudu välttämättä normaalin puheen vaatimattomille resursseille

le vaan vaatii jopa tieteen tutkimukset löytyäkseen – ja valehtelu taas siksi, että ihmisyyhteisöt pitävät sitä enimmäkseen yhteisön normien vastaisena. Kaksi toisiaan lähellä olevaa sanaa kuvastavat tätä jännitettä: ”vala” ja ”vale”. Toisaalta suora puhekin voi olla normien vastaista. Olemme saaneet perinnöksemme puhumisen kaikkine heikkouksineen ja siinä ohella ajatuskyvyn, jonka puitteissa – ja jonka takaa – etsimme todellista itseämme, todellisia ajatuksiamme ja erilaisia vaikutusmahdollisuuksiamme.

Ajatus imitoi puhetta

Puhumisen ongelmallisuus on toisaalta auttanut ajattelua kehittymään. Ajattelu nimittäin hyötyy ihmisen vaikeuksista – jos katsotaan ongelmien positiivisia puolia. Ihmisillä on sisäsyntyinen tarve selittää asioita itselleen ja toisille, teoretisoida ja ratkaista ongelmiaan – ja tietysti myös kaunistella. Silloin ajatuskyky kehittyy, erilaiset eettiset ja filosofiset pohdinnat pääsevät alkuun. Myös taiteellinen ilmaisu saa siitä virikkeitä.

Ajattelu on tietyllä tavalla kätkeytyä puhetta. Kun on keskustellut jonkun ihmisen kanssa, mieleen jää pyörimään siitä lauseita ja sanoja käänteitä. Ajatus ikäänkuin imitoi keskustelua.

Ihmisen päässä saattaa pyöriä dialogeja, joita hän kuvittelee käyvänsä toisten ihmisten kanssa, muttei kuitenkaan keskustele niistä muuta kuin omassa ajatusmaailmassaan. Tämä sisäinen dialogi on salaista, ”classified”. Ainakin siihen saakka kunnes ymmärretään, että ajatusten vaikutukset – ajatuksen lakien johdosta – tekevät ihmisen sisäisen ajatuselämän näkyvämmäksi ja konkreetimmaksi kuin on aiemmin ymmärretty. Ikäänkuin ihminen olisi läpinäkyvä salaamisesta huolimatta. Ja että ”salaista”-merkinnät näkyvät kauas neonvaloilla koristetun huutomerkkin tapaan.

Ei tarvitse olla suurikaan ihmistuntija ymmärtääkseen ihmisiä tämän peilautumisen avulla: mitä minä ajattelen sinusta, sitä sinä ajattelet minusta. Jos minä olen huolissani siitä,



Vauva perheensä aurassa. Perheen ajatusaura, johon lapsi joutuu sopeutumaan heti synnyttyään, antaa virikkeitä hänen alussa olevalle elämälleen.

etten ole pitänyt yhteyttä johonkin ystävääni, todennäköisesti myös hän on vastaavasti ollut huolissaan siitä, ettei itse ole pitänyt yhteyttä minuun – näinhän se menee – ajatuksen lakiin yhden pääsäännön mukaan.

Ajatusaura ja kommunikaatio

Keskinäisessä äänen lausutussa puheessa useimmiten kerrotaan niitä asioita, joilla ei ole merkitystä tunteille. (Voi tietysti olla, että tämä on tyypillisesti suomalainen näkökulma. Muissa kulttuureissa tunneilmaisua on enemmän.) Sosiaalisuus säätelee niin paljon tunneilmaisua.

Tunneperäistä keskustelua käydään sen vuoksi itse kunkin oman ajatusmaailman sisällä ajatellen, ettei sillä olisi merkitystä kenellekään muulle. Kaikkia sanoja tai ajatuksia vaan ei voi sanoa. Sen ymmärtääkin: ihmisten reakti-

ot saattavat olla vihaisia, äkkivähäisiä. Ääneen sanomattomista ajatuksista muodostuu kuitenkin tärkeä osa yksilöiden auraa – ja sitä kautta myös yhteisöjen auraa. Ajatukset ovat energiaa, ja kuten tiedämme, niillä on vaikutuksia niin fyysiselle kuin tunne- ja erilaisille henkisillekin tasoille. Ajatusenergiamme kulkee aineen lävitse yhtä hyvin kuin radioaallot – eivät ne kään seinään pysähdy. Me olemme sen vuoksi vastaanottimia toistemme ajatuksille – aina silloin, kun ajattelemme toisiamme – vaikkemme suoraan tiedostaisi sitä. Ja toisin kuin ääneen lausutussa puheessa, näiden kautta tulevat esiin myös tunteet ja mielikuvat.

Perheen ajatusaura, johon lapsi joutuu sopeutumaan heti synnyttyään – tai ehkä jo ennen sitä – antaa tiedostamattomia (ja ilman varsinaista tarkoitusta olevia tai jopa perheen tavoitteiden vastaisia) virikkeitä hänen alussa olevalle elämälleen. Ja tietysti perheen aura

vaikuttaa jo ennen puhumaan oppimistakin. Siinä ovat perheen sisäisen kommunikaation elementit. Tästä yhteisaurasta lapsi saa niitä luonteenpiirteitä, joita ei muuten voi tiedostaa saaneensa toisilta, vaan luulee niitä omikseen, mutta jotka varsinkin negatiivisina aiheuttavat tuskaa – ja ennen kaikkea epätietoisuutta ajatusteitse siirtyneiden tuskien syistä.

Yhteisöissä kommunikoidaan tietoisella ja tiedostamattomalla tasolla. Joka kerta, kun yhteisön jäsen toistaa mielessään jotain ajatuskostumaa, siitä jää jälkiä myös hänen erilaisten yhteisöjensä yhteisauraan. ”Seura tekee kaltaisekseen”, pitää ajatustasolla paikkansa.

Kehityshaaste

Tiedostamattomalla puolella on paitsi salattuja ikävyöksiä myös hyvin korkeita jumalallisia voimia. Se, että kaikkea ei voi tiedostaa kirkkaassa päivätajunnassa on kehityshaaste, jolla kalaisia ihminen tarvitsee oman kehityksensä jouduttamiseksi. Paljon ominaisuuksia ihminen saa suoraan perheen aurasta ja muista yhteisäuroista ihmisen omiin ja hänen jälleensyntymiinsä liittyvien ominaisuuksien täydennykseksi. Jälleensyntymä ja perhe liittyvät yhteen siinäkin mielessä, että inkarnoitava ihminen hakeutuu – Tyyne Matilaisen mukaan – usein samaan sukuun. Tyyne Matilainen puhui usein suvun karmasta selvitellessään oppilaidensa elämäntilanteita.

Jos – henkisen katsomuksen mukaan – ihminen on henkiolentona jo ennen inkarnoitumistaan mukana luomassa omaa tulevaa elämäänsä, hän on henkisessä tietoisuudessaan varustautunut ottamaan vastaan perheensä ja sukunsa ongelmiseen – ja tietysti hyvine puolineen. Hän on valmistautunut kestämaan sukunsa ongelmat, osallistumaan niiden ratkaisuun, antamaan ne anteeksi ja eheytytään sitä kautta.

Tai torjumaan hänelle sysätyt ongelmat, jos ne käyvät ylenpalttiseksi – myös sellaisia tilanteita tulee vastaan. Jokaisen yksilön on kuitenkin pidettävä huolta omasta osuudestaan.

Ajatuksen lakien mukaan ajatus palaa aina siihen ihmiseen, joka sitä on ajatellut. Ja sellaiset ajatukset, jotka ovat kiertäneet vaikkapa suvussa vuosikausien ajan, ovat silloin yhteistä omaisuutta, jossa jokaisella suvun jäsenellä on niistä jonkinlainen osuus. Jopa siis vauvoilla, jotka saavat siitä lähtökohtia elämälleen ja kehitykselleen.

Ajatuskaikuja

Yksi kreikkalaisista myyteistä kertoo luonnotar Ekhosta, joka kuulee vain omien huutojensa kaiun, eikä saavuta sen vuoksi aitoa yhteyttä muiden olentojen tai ihmisten kanssa. Samalla tavalla kuka tahansa meistä huutelee ajatuksiin – äänettömästi. Sisäinen kuulo toimii silloin harhauttavasti eikä ihminen voi olla itse itselleen vaan jää riippuvaiseksi tästä toisiin ihmisiin suuntautuneiden ja sieltä palaavien ajatuskaikujensa pyöryksestä.

Se mitä on sanottu ja miten siihen on vastattu (ainakin kuvitelmissa) jää kaikumaan ihmisen sisäiseen kuuloon, kun tajunta alkaa loogistaa sitä. Tajunta loogistaa ne silloin suhteessa vastaaviin ajatuskostumiin, mutta tietoisien positiivisuuden puuttuessa se vain aiheuttaa loputonta samanlaisten sanankäänneiden virtaa. Tällöin kielellinen mieli toimii mekanistisesti ja vain pyörittelee esimerkiksi vanhoja loukkauksia. Ihminen miettii kuka ties jo kauan sitten ohimenneitä tilaisuuksia vastata samalla mitalla.

Lopulta se päättyy osaksi puolitetietoista tajuntaa, eikä sitä ole helppo lopettaa. Näitä ajatuskaikuja voi olla kymmenien vuosien takaa, varsinkin jos anteeksiantamisen ja -saamisen prosessi on jäänyt kesken. Perheissä näiden merkitys vain suurenee, sillä ihmiset ovat lähellä toisiaan. Ja aivan huomaamatta ne varastavat aikaa ja vievät tilaa ajatusmaailmasta henkisen kehityksen ja ihmisten välisten hyvien suhteiden kannalta hyödyllisemmiltä ajatuskuluilta.

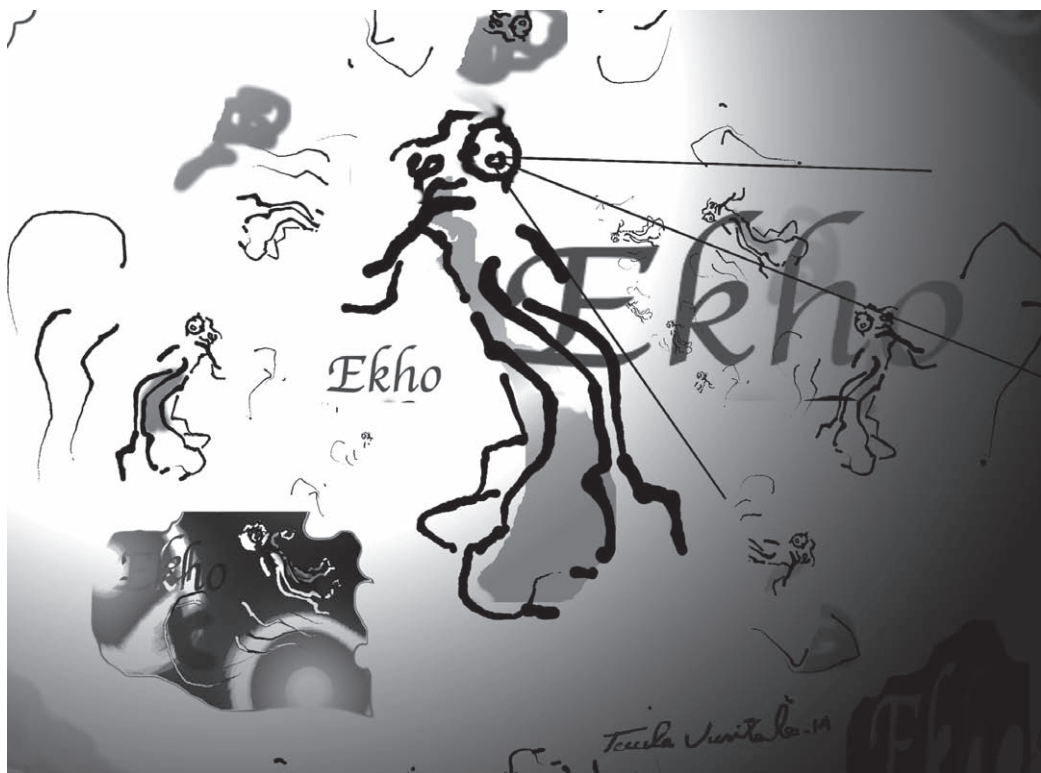
Usein tällaiset ”kaiut” ovat aika negatiivisia, ja silloin ihminen kiinnittää päähuomiionsa juuri tähän puoleen vaikka periaatteessa pitäi-

sikin positiivisuutta tärkeämpänä. Tätä virhettä juuri pitäisi välttää ettei se sumentaishi näkymää siitä mihin oikeasti voisi pyrkiä. Silloin peittyi se aito inhimillinen näköala, josta olisi jotain todellista hyötyä ja iloa. Esoteerisella kielellä tällaista sisäistä puhetta voisi sanoa ”tajunnan verhoksi”, yhdeksi niistä, sillä se estää näkemästä ja kokemasta itseä sekä toisia ihmisiä todellisina vaan pääasiassa kuvitellun keskustelun osapuolina.

Niin kauan kuin negatiiviset asenteet hallitsevat ihmissuhteita, ne lähinnä pyrkivät nujakoimaan ajatus- ja tunnetasolla. Jonakin päivänä sitä vaan hämmästy kun tajuaa, kuinka hirvittävä määrä vanhaa ristiriitaista aineistoa liikkuu aivokoneistossa. Tajunta on kuin Yö museossa -filmikomediasa, jossa museon mummioit ja muut vitriineihin säilötyt asukkaat vapautuvat yöaikaan ja rähinöivät keskenään

saaden aikaan melkoista sotkua. Yövärtijän töihin joutunut tai päässyt, fiktiivinen henkilö Larry Dale pyrkii ja onnistuu saamaan niihin jotain järjestystä. Saattaa olla, että Yö museossa -filmin käsikirjoittaja on ajatellutkin tätä psykologista puolta, tehnyt teorian sijaan vertauskuvan.

Tulee mieleen assosiaatio ihmisen ”apina-mielestä”, siten kuin buddhalainen oppi sen hahmottaa. (Aiheesta enemmän **Kaya Brandt**in artikkelissa *Meditaation vapauttamismenetelmistä* Uusi Safiiri 1/2012) Yö museossa -filmin esittelyteksti kertoo: ”Yhtäkkiä Larry on kasvo- tusten vallattoman T. Rex -luurangon, roomalais- ja cowboy-miniarmeijoiden ja keppostelevan apinan kanssa, joka saa hänet epätoivon partaalle. Mutta hän saattaa kuin saattaakin keksiä keinon hallita kaaosta ja kasvaa — suureksi sankariksi.” Niinhän meidänkin pitäisi.



PIIRROS TUULA UUSITALO

Muinaisen kreikkalaisen mytologian Luonnotar Ekho kuulee vain omien huutojensa kaiun. Samalla tavalla kuka tahansa meistä huutelee ajatuksiaan mielenmaisemaansa ja kuulee sisäisesti niiden kaiun.

Nekin ajatukset, joita ei ole koskaan sanottu ääneen tai edes ajateltu läpi kunnolla, vaikuttavat myös toisiin ihmisiin. Ne jäävät omaan ja perheen auraan – ne muodostavat osan ajatusaurasta.

Positiivisuus ihmisen tosiolevaisena, pysyvimpänä laatuna antaa lisäulottuvuuksia ja keinoja näiden ajatusmylläköiden hoitamiseen ja hallitsemiseen. Eli verho pois ja silloin voi kysyä itseltään, mihin todella tahtoo ajatusenergiansa käyttää. Siitä pääsee eteenpäin.

Aitous ja salaaminen

Puhuminen on tiedostettua ja jää sanoina ja lauseina osapuolten muistiin. Puheella on tarkoitus. Se on tietoista ilmaisua silloinkin, kun sen sanoma ei olisi edes totta ja elekieli kertoisi aivan muuta. Puhuminen ja puheen vastaanottaminen ovat ihmisen tajunnallisia taitoja. Ne opitaan alustavasti jo sikiönä, sitten vauvaikäisenä ja edelleen lapsena, leikki-ikäisenä ja teini-ikäisenä jne. Puheen oppiminen ei lopu koskaan.

Vauvakokeissa on todettu, että salaaminen ja valehtelu on lapselle kehityssaavutus, joka tulee vasta muutaman vuoden iässä, eikä se sinänsä ole edes pahaa. Mutta kun salaileva mentaliteetti kestää sukupolvelta toiselle, siitä myös kertyy taakkoja tulevien sukupolvien kannettaviksi. Salailu on osa puolittietoista ihmimillistä kulttuuria hyvine ja huonoine tarkoitusperineen.

Uuden Safiirin numerossa 2/2013 käsitte-
lin perheenjäsenten kuvaa ihmisen tajunnassa ihmissuhdekartan ja sen *topoksien* avulla. Sen jälkeen aloin miettiä perhettä (tai muuta yhtä läheistä pienyhteisöä) ajatuksen lakeihin sisältyvän vastavuoroisuuden sekä yleensä ajatuskoostumien kautta.

Vielä puolisen vuosisataa sitten asioiden selvittelyä keskustelun kautta ei pidetty mitenkään tavoiteltavana – se tuli suomalaisen kulttuuriin vasta myöhemmin eikä oikein ole vielä kukaan juurtunut siihen – ehkäpä ei mihinkään kulttuuriin.

Ihmisten hyvän ja pahan taju ei ulottunut ajatuksiin, ainoastaan konkreetit teot tai puheet merkitsivät jotain. Mutta jos aura olisi ollut täynnä aitoa ystävällisyyttä ja rakkautta, myös teot ja puheet olisivat olleet lempeämpiä.

Aitouden puute aiheuttaa paradokseja – erityisesti tunteissa. Rakkaus saattaa ilmetä kuvitelman välityksellä. Tämä on merkillinen tilanne: kuvittelen rakastavani jotain perheenjäseniä, jota oikeastikin rakastan, mutta kuvitelma rajaa ja määrittelee sitä, miten sen pitäisi toimia. Voiko toinen osapuoli vastata tällaiseen kuvitelmaan tunteeseen – ehkä hän on aivan toisenlaisen kuvitelman vallassa? Silti kuvitelmani rakkaudesta ratkaisee, sen miten sitä toteutan, ei se mahdollinen aito tunne, jos se on jäänyt piiloon verhojen taakse, enkä edes tunne tätä tunnetta. Toteuttaminen on silloin puutteellisempi, kun siitä puuttuu aitous.

Aitous on jossain taustalla, muttei saa suoraa pääsyä arkielämään. Aitouteen liittyy ihmisen sydän, (tai Sydän – siis sydänmeridiaani, siis energiavirta tai myös sydäntsakra). Sydämellä on tunnetusti myös omat aivonsa, muistinsa – ja toimintamuotonsa tunne-elämän, erityisesti rakkauden keskuksena. Vaikka salaaminen on luonnollista ja hyvää tarkoittavaakin, sen aiheuttama tajunnallinen kaaos pitäisi jolla-

kin tavoin tiedostaa ja käsitellä: hyväksyä tai hylätä sitä mukaa kuin sen sisältö alkaa nousta esiin, tunnistaa sen motiivit ja käsitellä ne. – Ja saattaa ne siten ihmisen oman tietoisien päätösvallan alle.

Silloin kun ihmisellä on omalta tietoisuudelta salattua negatiivista aineistoa tajunnassaan, hän on ristiriitainen, eivätkä toiset ihmiset ymmärrä hänen käytöstään, sillä käytös heijastaa tavalla tai toisella ihmisen tiedostamatontakin ajatusmaailmaa, jota hänen lähimmäisensä ajatusten lakiin kuuluvan symmetrian kautta peilaavat.

Kaikella salatulla ei kuitenkaan ole sanallista ulospääsymahdollisuutta, silloin sen käsittely oman tajunnan sisäisenä asiana on järkevää. Kun ihminen etsii itseään, hänen tulisi vapauttaa itsensä näistä ”verhoista” ja tutkia olemustaan perittyjen salaisuuksien lävitse tai ohitse. Tiedostaa, että ”verhoja” on, mutta pitää ne poissa tärkeimpien asioiden tieltä.

Salaisuuksien pitäisi saada paikkansa hyvän tai pahan kategorioissa, jolloin se voi olla ihmisen oman arvojärjestelmän alaisena eikä ikään kuin sisäänrakennettuna kiristysmenetelmänä. Jos salaisuudet joutuvat tietoisin käsittelyn kautta pahan kategoriaan, tietoisuus siitä antaa voimaa anteeksipyyntöön, anteeksiantamiseen ja erilaisiin sovittamistekoihin. Vähitellen niiden negatiivisuus kuluu pois ja ihminen vapautuu.

Aitous on harvinainen ilmiö ja hyvyyden voimat kiinnittyvät helpoimmin ihmiseen, joka on aito ajatuksissaan, tunteissaan ja ilmaisussaan. Aidot tunteet, etenkin jos ne ovat positiivisia ovat puolestaan hyviä kiinnitysalustoja korkeimmille arvoille. Aitous kiinnittyy henkiseen ja aineelliseen todellisuuteen. Siksi se on niin vahva. Miten siinä lopulta käy? Kaikilla, niin korkeammilla kuin alemmillakin olemuspuolilla on sama jumalallinen perintö, se mikä ilmenee aitoutena ja mistä ihminen saa kasvuvoimansa. Se pitää myös tunnistaa ja tahtoa siltä sitä, mihin se on tarkoitettukin: viemään meitä eteenpäin.

Kristus-ominaisuus (sama jumalallinen puoli mikä raamatussa on henkilöitynyt Jeesus Kris-

tukseen), toteutuu silloin ihmisessä itsessään henkisenä Tienä, kaiken takana olevana hiljaisena mutta voimakkaana Totuutena ja iloa täynnä olevana Elämänä. Ihmisen sisäinen Kristus toimii silloin ohjaajana tai ihminen toimii Kristuksena, mitenpäin vain haluamme.

"Sisäinen metallinpaljastin"

Suvulle ominaiset ajatusmuodot antavat toistuvuutta ihmisten käsityksille: ne palaavat ajoittain uudestaan suvun jäsenten mieliin ja myös siirtävät niitä seuraaville sukupolville. Myös salattu ajatusmaailma, hyvine ja pahoine ajatuskoostumiseen siirtyä seuraavalle polvelle. Tärkeää on pitää yllä sellaista mielialaa, että se hyvä pääsisi dominoimaan. Ja että perinnön aito positiivinen sisältö alkaisi toimia.

Ehkä on jälleen syytä ottaa esimerkki suvustani. Voisiko suvulta saamani, tiedostamattomatta jääneen, sekavan tajunnanosan muodostamasta kaaoksesta löytyä jotain sellaista, mitä itse en ole kokenut – luonteeni tai jonkin muun syyn johdosta. Mutta jonka voisin ottaa käyttööni henkisellettielleni tarpeellisenä positiivisena perintönä.

Ajattelen äitiäni **Armia**. Hän oli pikkutyttö 1900-luvun alkupuolella. Hänen enollaan **Valtterilla** oli Helsingin, ehkä koko Suomen ensimmäinen taksi. Valtteri otti Armin joskus kyytiinkin. Se oli silloin ihmeellinen asia. Eikö ”iloinen kunnioitus” olekin se luonnollinen tunne, joka syntyy pienen tytön mielessä, hänen ajatellessaan Valtteria ja hänen hienoa taksiautoaan? Se valaisee kuin aurinko. Äiti kertoikin minulle joskus näistä ajeluista, mutten silloin ajatellut, että siinä olisi ollut jotain ainesta omaan elämäni.

Iloinen kunnioitus myös saattaa minut näkemään äitini eri tavalla kuin aikaisemmin: ihmisenä, jonka hyväntuulisuus peittyi myöhemmin moninaisten vaikeuksien alle. Tuntematon tunne: *iloinen kunnioitus*. Tuntuuhan se hyvältä, kun sitä alkaa soveltaa omaan tunnemaailmaansa – ja erilaiselta kuin muut tunteet. Se oli löytö ja minä voin omaksua sen

tunne-elämäni rikastuttamiseksi – ja osaltaan myös sukuni sekä muidenkin ihmisten ymmärtämiseen.

Tässä vaiheessa olen valmis siirtymään taas vertauskuviin. TV:ssä menee realitysarja nimeltä Aarteen tonkijat. Siinä kaksi yhdysvaltalaista miestä liikkuu maastossa metallinpaljastimien kera. Metallinpaljastin ulvoo. ”Hei, tämä on pyöreä, tule katsomaan!”, kaverukset huutelevat toisilleen. Sitten kaivetaan maata pienellä teräväkärkisellä mokalla.

Maasta löytyy roskien lisäksi ammuksia – ja niiden lisäksi vanhoja kolikoita tai historiallisia ostopoletteja, tai paikalla liikkuneiden ihmisten koruja ja vyönsolkia, työkaluja vuosisatojen takaa. Kaikkea sitä pystytäänkin hukkaamaan! Huomattiinko esineiden katoaminen ja etsit-

tiinkö niitä aikanaan? Nyt tiedettiin mistä etsiä ja löydettiin, kun oli kunnan laitteet.

Sisäinen metallinpaljastimeni huutaa: ”Tässä on löytö!” Päätin ottaa iloisen kunnioituksen auraani, vahvistaa sitä. Laittaa sille *Tajuntaani* oman pisteen. Siinä se on. Mihin sitä voi käyttää paitsi hyvän mielen saamiseen? Sitä pitää kokeilla, katsoa asioita sen valossa. Iloisen kunnioituksen valossa. Suunnata sitä erilaisiin ihmisiin ja heidän aikaansaannoksiinsa. Tai rakentaa sen päälle jotain uutta, niin kuin legopalikoista. Mitähän löydän seuraavaksi? – Muillakin lienee perintöjään hukassa. Muttei niin hukassa, etteikö niitä voisi löytää, kun pääsee jäljille.

Suvun salaisuuksien positiivinen sisältö aukeni tältä osin ja alkoi näyttää mielenkiintoi-

Ajatuksien toiminnasta

Ihmisten keskinäissä ajatuksissa vallitsee vastavuoroisuus, symmetria: ”Mitä minä ajattelen sinusta, sitä sinä ajattelet minusta.” Tästä vastavuoroisuudesta seuraa tärkeä osa ajatuselämän etiikkaa. Normatiivisesti sitä voi noudattaa ajattelemalla toisista ihmisistä hyvää aina kun se on mahdollista.

Ajatus palaa lähettäjäänsä. Tämä laki liittyy myös omistukseen ja oikeudenmukaisuuteen; ihminen on vastuussa ajatuksistaan. Ihminen voi luopua negatiivisista ajatuksistaan, mutta ei välttämättä niiden seurauksista. Sen vuoksi on ajateltava hyvin paljon loogisia positiivisia ajatuksia, että ”tapahtumataso”, positivistuisi myös.

Tapahtumatason positivistoituminen on kuitenkin vain yksi puoli. Yhtä tärkeä tai jopa tärkeämpi on se, että ihmisen tulee kehittyä. Ihmisen korkeammat olemuspuolet pyrkivät pitämään huolta siitä, että kehittyminen pysyy ensisijaisena päämääränä.

Puhtaalla ihmisten välisellä ajatussillalla loogiset positiiviset ajatukset saavuttavat korkeutensa oikeassa muodossaan. Informaation vaihto toimii. Negatiivisia ajatuskoostumia valmiiksi täynnä olevalla sillalla ajatukset tulevat väärässä muodossa ja ne pitää tarkasti tulkita, että niiden oikea sisältö selviäisi.

Lähettäjän ja vastaanottajan aurat vaikuttavat ajatuksen perille menoon. Ajatukset saavat

molemmista auroista lisävärähtelyä ja -informaatiota.

Ajatusten sisältö, muoto ja mielikuvasto voidaan saada toteutumaan, jos tukena on voimakas tahto. Tällöin positiivisuus on ainoa mielekäs vaihtoehto sillä ajatukset toteutuvat mm. nostamalla esiin sisältönsä ja muotonsa mukaista karmaa. Se, että ajatukset hallitsevat muiden energioiden ilmenemistä, on voimakas vaikutusmuoto.

Ajatusten totuudenmukaisuus tai sen puute erityisesti puheessa, ilmaisee oletetun suhteen ontologiaan, oppiin olemassaolosta. Valehteleminen rikkoo todenmukaisuutta vastaan. Se rikkoo myös ihmisten keskeistä luottamusta: ihmisen sisäinen rehellisyys, eheys ja suhde toisiin ihmisiin kärsivät epätotuudesta – pääsääntöisesti.

Ajatukset ovat energiaa, ne kulkevat aineen lävitse. Astetta materiaalisempia muodostelmia, ajatuskoostumia syntyy, kun on paljon samantyyppisiä ajatuksia. Paljous saa ajatukset ”materiaalistumaan”.

Ajatuskoostumat tarttuvat helposti auran, jossa on jo valmiiksi samantyyppisiä ajatuksia. Positiiviset ajatuskoostumat voivat myös korvata negatiiviset vastakohtansa, jos tukena on voimakas tahto. Vihan ajatuskoostumat korvataan rakkauden ajatuskoostumilla jne.

selta. Siitä vaan valitsemaan. Alkaa olla kiire kerätä tästä uudesta leluulatikostani kaikki käyttökelpoinen ja välittää se eteenpäin. Tiedän, että minulla on tajunnallinen toiminto nimeltä Kosmos ("kosmos" tarkoittaa järjestynyttä kaikkeutta), siinä puolestaan on osa, jossa tajunta järjestää ja loogistaa sen piiriin tullutta sekamateriaalia, kaaosta.

Sain siis opeteltavaa ja myös muistettavaa. Että minultakin jäisi positiivista perintöä, tosiolevaista, löydettäväksi. Lapsilleni. Niin ja muille lähimmäisilleni, ketkä sillä ihmisyyhteyden alueella nyt sattuvatkin liikkumaan.

Hengen inhimillistyminen

Kun on ymmärtänyt perintönsä arvon, sitä pitää alkaa käyttää hyödyksi, hyvään. Jos käyttää oivalluksiaan pahaan (tai ei käytä sitä mihinkään, mikä on väärin sekin) saa tuloksen lopulta omille niskoilleen, kun kohtalo alkaa julmistella. Silloin negatiivinen karma ottaa tilanteen käyttöönsä. Tämäkin kuuluu henkisiin lainalaisuuksiin ja kiinnittää ajattelumme syyn ja seurauksen lakiin. Ajatuksemme kutsuvat laatuistaan karmaa toteutumaan elämäämme.

Ihmisen perusta ihmisenä on ymmärtää tämä. Ihminen on saanut jo pikkuvauvana ymmärryksen hyvästä ja pahasta. Tutkijat ovat löytäneet senkin vauvakokeissa. Samaa sanoi myös Tyyne Matilainen aikanaan. Nämä henkiset luonnonlait pyrkivät viemään ihmisiä ja yhteisöjä aina sovintoa ja hyvyttä kohti, mutta siltä, joka on niitä tietten tahtoen rikkonut ja vienyt kehitystä väärään suuntaan, maailman-kaikkeus ja ihmisen oma korkeampi olemus vaativat aktiivisia toimia, sovitustyötä. Perintö ei ole mitään ilman ajatusta kehityksestä, muutenhan kelluisimme vain ajan virrassa tavoitteita. Joskushan sellaistaikin tarvitsee, mutta kehitys vaatii työn ja työ vaatii ajan, paikan ja energian. Ja ajatukset tarvitsevat yksilöllisen, inhimillisen tahdon ja tunteen, jota ne toimisivat.

Perintömme täydentävät itse kunkin kehityksen yksilöllistä koodia. Hyvät perinnöt

ovat valmiita sovellettaviksi, pahat taas pitää kesyttää, muokata ja saada niiden energiat hyvän palvelukseen. Löydän niistä oman olemassaoloni lähtökohdat ja niitä mahdollisuuksia, joiden kautta itse voin vaikuttaa maailmaan: lähimmäisiin, kansoihin, hyvinvointiin, maapallon olotiloihin.

Perintöjen kautta voi saada aikaan virtauksen itsestä pois päin ja takaisin, jolloin ihmisen parhaat ajatukset, tuntemukset ja tekoihin saakka ylittäneet positiiviset voimat sitten ravitsevat häntä syyn ja seurauksen tasapainolakien mukaisesti. Jokaisella on oikeus käyttää niissä olevia hyvyiden voimia kaikkeen mahdolliseen hyvään ja saada takaisin niistä koitunut ilo ja hyöty. Tällä tavalla rikastutaan henkisesti puolin ja toisin. ●

Ihmisyyden perussäännöt

"Ihmisen sieluun on kirjoitettuna jalous, rohkeus, hyvyys ja ystävällisyys evääksi matkalle. Ne ovat ihmisyyden perussäännöt." Näin sanoi Tyyne Matilainen.

Kyse on kehityksestä ja sen edellytyksistä. Tässä se tarkoittaa kehityskaaria, jotka kuvaavat suuria henkisen kehityksen linjoja kuten ihmisen tai ihmiskunnan henkinen kehitys.

Ihmisyyden perussäännöt ovat henkisen tien ja myös henkisten lakien universaali lähtökohta, siitä on hyvä mennä eteenpäin. Ihmisyyden perussäännöt kertovat jokaiselle ymmärrettävällä tavalla sen, mistä esimerkiksi karmassa ja sitä positivisoivassa henkisessä kehityksessä on kyse – ja mistä ei.

Karman ja sovittamisen henkisaineelliset toimintamuodot vain heijastelevat perussääntöjen antamaa "maailmaa", joka on universaali, jumalallinen ja kaiken innoituksen lähde. Perussääntöjen pitää pysyä voimassa, niiden kokonaisuutta voi ja pitää vahvistaa ja rikastuttaa. Niiden kautta voi löytää myös Ikuisen Itsen näkökulman, suhteet muihin ihmisiin jne.

Jälleen kerran palaan luomiskertomukseen. Voisin kuvitella, että tapahtuma, jossa Jumala puhaltaa hengen ihmiseen, ja ihmisestä tulee elävä sielu, tarkoittaa juuri näiden perussääntöjen "puhaltamista" ihmiseen ja hänen tajunnallisuuteensa, jotta ihmislaji voisi alkaa

jalous,
rohkeus,
hyvyys ja
ystävällisyys



Enkelin kädessä on posi-
tiivisuuden malja, josta
ihmisyiden perussäännöt
pulppuavat.

Tuula Uusitalo -14

kehityksensä Maa-planeetan olosuhteissa. Ne siis ovat: *jalous, rohkeus, hyvyys ja ystävällisyys*. Hyvä ja paha rajautuu sitten sen kautta, noudattaako näitä vai ei. Niiden rajat ja toimintatavat ovat jääneet ihmisen itse keksittäviksi.

Jaloutta, hyvyttä ja ystävällisyyttä ei tarvitse selittää millään tavoin, *rohkeus* sen sijaan on sana, jolla on myös negatiivisia merkityksiä. Se mihin rohkeus liittyy, ratkaisee sen arvon, onko se rohkeutta vai *rohkeutta*. Ihminen ei aina tiedä, mitä päätökset tuovat tullessaan. Esimerkiksi lähteminen henkiselle tielle voi olla sellainen, se vaatii *rohkeutta*, joka joissakin tilanteissa saattaa muistuttaa uhkarohkeutta, mutta ilman sitä kehitys jää puolitiehen.

Se mitä näissä kirjoituksissani sanon *kehitykseksi*, tarkoittaa kehityskaaria, jotka kuvaavat suuria henkisen kehityksen linjoja kuten ihmisen tai ihmiskunnan henkinen kehitys. Siihen liittyy myös olemassaolon yleiseen tajunnallisuuteen liittyvä kehitys, jonka kärkijoukkoa henkisen tien kulkijat ovat. – Yleisen tajunnallisuuden kehitys merkitsee tässä filosofiassa juuri *ihmisyyden perussääntöjen* kirkastamista ihmisyyksilöiden kautta – mutta myös suurissa kollektiivisissa tajunnoissa.

Tämä näkökulma antaa lisää näkemystä ihmisestä ja hänen mahdollisuuksistaan. Näkökulman totuuteen voi uskoa tai olla uskomatta – ainakin sitä voi pitää filosofisen miettimisen pohjana, kun muistaa, kuinka yleispäteviä ihmisyyden perussääntöjen antamat kriteerit ovat.

Kehitys ihmisen johtotähtenä

Tyyne Matilaisen filosofiassa kehitys on ihmisen olemassaolon keskeinen liikkeelle paneva voima ja muunkin olemassaolon. Ihminen on vain tästä tietoisempi kuin muu luomakunta, jokaisella ihmisellä on mahdollisuus yksilölliseen henkiseen tiehen. Ihmisyyden tuottaa persoonallisuuksia ja heidän ainutlaatuisia ajatuksiaan, tekojaan ja elämiään.

On suuri joukko ihmisiä, joille henkinen tie on kaikki kaikessa. ”Henkinen tie” tai ”henkinen polku” on vanha käsite ja sen sisältö on

muuttuva – elävässä elämässä, jossa koko maailma uusiutuu ja muuttuu. Omalle henkiselle tielle pitää sen vuoksi alituisesti etsiä suuntaa, joka johdattaisi kohti korkeimpia arvoja ja päämääriä. Kehityssuunnalle, oli se muuten minkälainen tahansa, on perustana selkeälinjainen ihmisyyden perussääntö, jossa *ihmisyyden perussäännöt* pysyvät. Ja joita yksilöt ainutlaatuisina persoonallisuuksina ilmentävät.

Kyse on hyvin suurelta osalta *altruismista*, suhteesta toisiin ihmisiin ja yleisemmin: ihmiskunnan palvelemisesta. ”Miettikää, mitä ihmiskunta tarvitsee”, sanoi Tyyne Matilainen oppilailleen – ja muillekin. Niin tulee tehdä ja siihen tulee paneutua, jos aikoo itse viedä omaa kehitystään eteenpäin. Se on henkisen elämän kysynnän ja tarjonnan laki.

Henkisellä tiellä se on ikivanha itsestäänselvyys ja käytännöllinen totuus. Sama koskee niin henkistä kuin maallistakin kehitystä. *Elämäntehtävää* tai mitään muutakaan merkittävää ei ole, ellei elämä itse ihmisineen ja olentoineen – ihmisen sisäinen jumaluus mukaan luettuna – sitä vaadi. Mutta jos vaatii, niin ainakin henkisen tien kulkijan pitää olla valmis vastaamaan siihen. Käytin tietoisesti sanaa ”vaatia”, sillä henkisellä tiellä kyse on aina vaativista tilanteista, joista ei välttämättä selviä vanhoilla osaamisilla. Elämäntehtävä on persoonallisuuden kruunu, voisi sanoa.

Pekka Ervast antaa hyvän ohjeen kehoittaessaan ihmisiä tekemään mitättömiltäkin näyttävät työnsä entistä paremmin, esimerkiksi olemaan ”parempi konttoristi”. Hän sanoo myös seuraavasti: ” – *Ei ole mitään iloa ihmiselle muusta elämästä kuin siitä, että hän tuntee, että jokin korkeampi voima on pannut hänet tekemään juuri sitä työtä: ainoastaan silloin se tuottaa tyydytystä. Tämän neuvon noudattaminen johtaa ennen pitkää elämäntehtävän suorittamiseen.*

Elämäankaari ohjaa

Henkinen tie ei ole ajatuksetonta ajalehtimistä tilanteesta toiseen tai tylsää kohtalonuskkoa.

Päin vastoin. Tyyne Matilaisen mukaan sitä ohjaa ihmisen tarkoin suunniteltu *Elämänkaari* toisin sanoen *jumalallinen kehityssuunnitelma*, teosofisen terminologian mukaan. On myös *yhteinen kehityssuunnitelma*, jonka kanssa kaikkien muiden suunnitelmien ja kehityskaarien tulee olla sopusoinnussa. Elämänkaari liittyy *Tajuntaan, josta puhun muuallakin näissä artikkeleissani*.

Kyseessä ei ole yksi suuri kehityslinja vaan monenlaisten isompien ja pienempien kehitysmahdollisuuksien yhdistelmä. Tällaisia elämää varten tarkoitettuja asioita suunnitellaan jo siinä olotilassa, joka on ennen ihmisen syntymää, ja vähän syntymän jälkeenkin, kun ihminen tekee oman elämänsuunnitelmansa. Jumaluus eri aspekteissaan vaikuttaa siinä joka kohdassa – mukana suunnittelutyössä on tietenkin myös ihmisen Ikuinen Itse.

Tyyne Matilaisen ajatuksia mukaillen: *Yksilön kehityssuunnitelman tulee olla sopusoinnussa yhteisen kehityssuunnitelman kanssa. Sitä varten pitää etsiä tietoa*. Kun kaikki teot motiiveineen ovat oikein, silloin sekä teko että sen tulos ovat *absoluuttisia*. Siinä on mukana ikuisuuden näkökulma, täysi positiivisuus ja koko olemassaolon tärkeimmät päämäärät. Tiedon etsintä on kehitysperspektiivistä yhtä tärkeää kuin oikein tekeminenkin.

Elämänkaari ei siis merkitse tapahtumien tai tilanteiden ”ennaltamääräytymistä” mekanistisessa mielessä vaan henkiselä puolelta organisoituja mahdollisuuksia parempine ja huonompina vaihtoehtoineen sekä yllättävine synergisiteetteineen. – Esimerkiksi, jos jonkun tietyn ihmisen kohtaaminen on elämäntehtävän tai muun olennaisen asian kannalta tärkeä, maailmankaikkeus järjestää siihen tilaisuuden, eikä sitä voi väistää.

Itse asiassa ihmisen elämää ohjaa kaksi samaan kehityssuuntaan vievää kaarta, *positiivinen ja negatiivinen elämänkaari*. Juuri tämä elämänkaaren kaksinaisuus ilmenee jokapäiväiseen elämään kuuluvassa taistelussa hyvän ja pahan välillä – tai positiivisen ja negatiivisen välillä. Kaikki ne ohjaavat tietyn ihmis-

elämän kohti sen positiivisimpia mahdollisia kehityssaavutuksia tiedosti sitä tai ei. Mutta kun ihminen positivoituu omaksi itsekseen, positiivinen kaari toimii ja negatiivinen on latenttina vertauskohtana.

Negatiivisen kaaren toteutumisesta saa ohjausta ja tietoa yhtä hyvin kun positiivisenkin, tosin hitaammin eikä niin miellyttävällä tavalla, joten niitä toivoisi olevan vähemmän. Näiden säätelyyn onkin omat mekanisminsa ja hierarkiansa, etteivät mekanistisen karman lain säännöt tulisi liian rajoittaviksi.

Kehityksen monitahoisuus

Kehitys on sekä yksilöllinen että yhteisöllinen tapahtumaketju – oikeastaan niitä on monia rinnakkaisia, erillisiä mutta samalla jollain tavoin yhteenliittyviä. Kehitystä tapahtuu, kun *jalous, rohkeus, hyvyys ja ystävällisyys ovat voimassa tai ainakin päämääränä*. Henkisellä tielläni olen tunnistanut seuraavanlaisia kehityslinjoja:

– *Karman suorittaminen, joka liittyy myös syyn ja seurauksen lakiin*. Karma liittyy sekä yksilökehitykseen että ihmissuhteiden muotoutumiseen jälleensyntymäperspektiivistä. Karma tuo esiin niissä olevat negatiivisuudet ”tässä ja nyt”, jolloin niitä voi parantaa, jos tahtoa ja ymmärrystä riittää. Syyn ja seurauksen laki puolestaan luo erilaisia valinnanmahdollisuuksia. *Jalous, rohkeus, hyvyys ja ystävällisyys perussääntöinä pitävät silloin oikealla tiellä eivätkä esimerkiksi koston ajatukset pääse vaikuttamaan*.

Kun ihminen oivaltaa, mikä on syy ja mikä on seuraus, hän oppii päättelämään eettisesti ja luomaan positiivisia seurauksia. Se aktivoi aivoja ja antaa viitteitä selviytymiseen. Kyseessä on kaksijakoinen opetus: jos valitsee huonon vaihtoehdon, se vie syvemmälle negatiivisuuteen, jos hyvän niin se heijastuu tulevaisuuteen, jopa aivan lähitulevaisuuteenkin, jolloin asiat selkenevät.

– *Luonteen jalostumiseen tähtäävä kehitys*. Tämä on tärkein kehityslinja mailmankaikkeuden ja myös yksilön kannalta ja se liittyy

olennaisesti ihmisyyden perussääntöihin. Mitä muuten ihminen tekisikään kaikella ilmenneellä tai latentilla osaamisellaan, lahjakkuudellaan ja pyrkimyksillään, ellei ihminen ole ihmisenä ja persoonana niiden arvoinen ja pyrkisi suuntaamaan ne *hyvyyden* palvelukseen. Muutenhan niissä toteutuisivat vain ”puolijärkevät luonnonvoimat” ja mekanistinen karman laki pääasiassa negatiivisessa muodossaan.

Omien heikkouksien ja huonojen puolten yli on rämmitävä ja otettava ne käsittelyyn monta kertaa eri valossa. Täydellisyydestä on hyvä haaveilla, mutta sen saavuttaminen – sanan varsinaisessa merkityksessä – on epätodennäköistä, sillä myös täydellisyyden sisältö on muuttuvaa, kehittyvää. Tämän päivän täydellisyys on huomisen epätäydellisyyttä. Sen sijaan on hyödyllistä pyrkiä siihen sellaisena kuin se milloinkin avautuu henkisille silmille.

Tässä yhteydessä *rohkeus* on ensiarvoinen ominaisuus. Sen avulla saa voimaa mennä vaikeiden asioiden ylitse ja saa myös uskoa positiiviseen tulevaisuuteen silloinkin, kun se ei ole näkyvissä.

– *Elämäntehtävään suuntautuva.* Se miten elämäntehtävään suuntautuminen toimii käytännössä, tulee ymmärretyksi vasta nyt, kun oman elämäni suuret johtolinjat alkavat tulla näkyviin. Monet kiinnostavat elämänalueet saattavat jäädä pois yksi kerrallaan. Sen voisi nähdä epätoivoisena taisteluna kohtalon kanssa, mutta lopulta se näyttäytyykin ”suunnitelman toteutumisenä”. *Jalous* perussääntönä estää käpertymästä pelkkiin omiin toiveisiinsa ja oman työn ja jopa harrastusten laajempi merkitys alkaa näkyä. Elämän antamat esteet ja opetukset ovat selkeästi tähänneet *tätä elämää* varten valittuun tehtävään ja sen suorittamiseen.

– *Yksilölliseen monipuolisuuteen tähtäävä.* Edellinen kuvaus voidaan lukea myös toisin päin: vaikka elämäntehtävä ja sen luonne selviävät vähitellen, niin elämässä voi olla muulla tavoin tärkeitä käänteitä, jotka mahdollistavat erilaisten harrastusten ja kiinnostusten toteuttamisen. Ei ole vaaraa (eikä varaa) tulla yksipuoliseksi ja ”yksisilmäiseksi”. Elämähän jatkuu myös tämän elämän jälkeen, mitä osaa-

misia ja ominaisuuksia silloin tarvitaan, jää nähtäväksi. Uusissa elämissä on uudenlaisia tarpeita – koko ihmiskunnalla. *Ikuinen Itse* on tässä mielessä jälleensyntymän ”muistitikki”, joka kuljettaa muun muassa hankittua osaamista ja valmiita kehityssaavutuksia seuraaviin elämiin.

– *Aikakaudelle kuuluvien henkisten virikkeiden vastaanottaminen.* Tämä on jokamiehen oikeus – ja velvollisuus. Joudumme jokainen miettimään aikamme ongelmia omalta osaltamme ja altistumme siten erilaisille henkisille virikkeille. Meillä on aina aiempaa suuremmat mahdollisuudet niiden positiiviseen ratkaisemiseen kukin tavallaan. Näistä syntyvät alustat suurille edistysaskelleille. Taka-askleet syntyvät samalla tavalla, ellei ihmiskunta tai edes jokin sen merkittävä osa ole valmis positiivisiin muutoksiin.

Aikakaudet löytävät itsensä hitaasti yksilöiden kautta: ensin joku löytää uuden johtoidean, kääntää siitä syntyviä ajatuksia ymmärrettävälle kielelle ja sitten muut ihmiset tulevat perässä oman kykynsä ja taitonsa mukaisesti. Aluksi kompuroidaan, ollaan yli-innokkaita ja toimitaan jopa aivan päin vastoin. Sitten ajatusmaailman uudelleen vakiintuessa myös ihmisten toimintalogiikka selkenee. Se, toteutuvatko siinä *jalous, rohkeus, hyvyys ja ystävällisyys näyttää onnistumisen määrän.*

Ajatusjoogan harjoittajana henkisen tien kuljija joutuu miettimään ajatusten, luonteen, uusien virikkeiden ja elämäntehtävän yhteenliittymistä. Se, että ajatusjooga jalostaa luonnetta loogisten positiivisten ajatustensa avulla, tähtää osaltaan elämäntehtävän löytämiseen ja suorittamiseen – jopa kahdella eri tavalla: Positiivisena luonteenpiirteenä altruismi tähtää myös siihen, että monipuolisesti kehittynyt ihminen on valmis tässä mutta myös seuraavissa elämissään, maapallolla tai missä tahansa, tekemään jotain universaalisti hyödyllistä ja tarvittaessa toimimaan edelläkävijänä. Loogiset positiiviset ajatukset puolestaan antavat ideoita ja aatteita, joiden puitteissa elämäntehtävä saa oikean ajallisaikallisen inspiraation ja sisällön.

Ajatusjooga on kokonaisuudessaan *ihmisyyden perussääntöjen* jatke ja niiden kanssa sopusoinnussa. Siinä on niiden lisäksi ajatusten lait, joiden avulla näitä ihmisyyden perussääntöjä voi monistaa ihmisten tajuntoihin.

Henkiset virikkeet

Henkiset virikkeet tulevat meihin ensin värähtelyinä ja ”laskeutuvat aineeseen” eli auran kautta tsakroihiin, aivoihin, sydämeen ja muuhunkin kehollisuuteemme. Ne muuttuvat ymmärrettäviksi ajatuksiksi, kun niihin yhdistyy auramme ja tajuntamme sisältöä: sanoja, teoreettista ajattelua, tunteita ja konkreettisia mielikuvia, joita olemme saaneet kokemuksista.

Henkiset virikkeet kotiutuvat ennen kaikkea Tajuntamme abstrakteihin rakenteisiin, Universaaliin ja Absoluuttiin – jälleen viittaa Tyyne Matilaisen Tajunta-malliin. Koulutus ja opiskelu ovat antaneet virikkeitä – ja muovanneet siten myös henkisiä aistejamme, joiden vastaanottaman informaation perusteella voimme luoda mielipiteitä ja pohtia asioita. Silloin koemme ahaa-elämyksen: ”Minä ajattelen!” Ja *Descartesin* mukaan päättellen: ”Olen siis olemassa!”

Ajatusvärähtelyt ovat liikettä, joka ei ole rajoittunut paikkaan – ja jos ymmärrämme ne aaltoliikkeinä, näemme että kyseessä on avaruudessa joka suuntaan leviävä elementti – joka tosin tuottaa havaintoja vain siellä missä on niille sopiva vastaanotin. Aaltoliikkeinä ne interferoivat keskenään ja hiukkasina vetävät puoleensa tai hylkivät toisiaan sähköisyytensä mukaan. Positiivisissa ajatusvärähtelyissä on runsaasti henkeä ja valoa, Pyhän Hengen tulta. Ihmisyyden perussäännöt toteutuvat niiden avulla.

Negatiiviset ajatusvärähtelyt taas ovat hitaampia, painavampia ja ”aineellisempia” ja ne yhdistyvät helposti hitaampiin värähtelyihin, kuten tunteisiin. Joskus ajatellaan, että aine sinänsä on negatiivista. Ei ole. Asia on niinpäin, että negatiivinen värähtely, myös ajatusvärähtely, on aineellista, koska se on painavaa, hidasta ja sellaisena epäharmonista. Ja materialismi ymmärtää asioita tämän negatiivisen mallin mukaisesti.

Värähtelyt muodostavat ympärillemme ”tasoja”, sen mukaan miten hidasta tai nopeaa värähtely on. Ne myös kuljettavat ohuempaa värähtelyä, informaatiota. Värähtelyjensä kautta ihminen on yhteydessä ympäristöönsä ja koko universumiin. Henki ja positiivisuus yhdistää ihmisiä, tekee heistä ystäviä, negatiivisuus vihollisia.

Kun ihminen menee henkisessä kehityksensä eteenpäin, hän joutuu yhteyteen korkeiden kuten paranirvaanisten, mahaparanirvaanisten ja Ikuisen Itsen tason värähtelyiden kanssa. Hän oppii aistimaan niitä, ottamaan niistä informatiota ja soveltamaan niitä elämäänsä.

Koko tämän prosessin tuloksena nämä korkeat värähtelyt kiinnittyvät myös hänen olemukseensa ja hänen omiin energioihinsa. Myös hänen ajattelemansa ajatukset saavat niistä lisävärähtelyn, joka voi olla tärkeämpi kuin varsinaiset sanoin ilmaistut ajatukset, jotka toimivat tämän hienomman värähtelyn kantajina.

Kun ihminen edelleen kasvaa ja rakentuu näiden positiivisten värähtelyjen kautta, hänen ajattelunsa sopeutuu niihin ja samalla koko hänen positivistunut persoonansa – aluksi se osa persoonaa, joka on jo positivistunut – kuvastuu näistä värähtelyistä. Hänelle luonteenomaiset persoonan piirteet, kuvastuvat jokaisesta ajatuksesta mutta korkeammalla tasolla. Nämä ajatukset myös toimivat näillä tasoilla, ovat tajunnallisesti ”yhtä” sen kanssa ja saavat sitä kautta yhteyden koko ihmiskuntaan. Juuri se mahdollistaa henkisen opettamisen omalla esimerkillä.

Vuorovaikutuksia

Ihmisyiden perussäännöt ovat myös henkisen tien ja myös karman lain lähtökohta, siitä on hyvä lähteä. Ne määrittelevät jokaiselle ymmärrettävällä tavalla sen, mistä karmassa ja sitä positivistivassa henkisessä kehityksessä on kyse – ja mistä ei. Perussääntöjen pitää pysyä voimassa. Niiden kautta voi löytää harmonian, ikuisuuden ja universumin näkökulmat, Ikuisen Itsen näkökulman, suhteet muihin ihmisiin jne.

Kaikki tiedämme modernista fysiikasta, että hiukkaset vuorovaikuttavat keskenään. Vuorovaikutukset ovat ominaisia myös henkisille laeille ja henkisille olennoille, jollainen ihmisenkin olemukseltaan on.

Karma on jonkinlainen erityisesti ihmisiä ja ihmisten välistä vuorovaikutusta koskeva luonnonlaki. Tai sellaisena se ainakin tunnetaan. Karma eli siis ihmisten teot yhdistävät karman lain mukaan ihmisiä kautta jälleensyntymien – jos jokin teko vaatii vastavuoroista tekoa toiselta ihmiseltä, elämä järjestää siihen tilaisuuden ennemmin tai myöhemmin.

Elhkä jälleensyntymäkin on eräänlaisen evoluution tulos, näin kehitys tapahtuu paremmin kuin muuten? Ihminenhan on eräässä mieles-

sä metafyyysisesti itsenäinen yksikkö. Ihmisen olemassaolon tarkoitus ei ole kuitenkaan yksinäisyys ja hän tietää sen. Esimerkiksi käsitys hyvästä ja pahasta on riippuvainen siitä miten hän kokee muut ihmiset ja miten muut kokevat hänet. Koko ”hyvän ja pahan” perusasetelmaa ei tarvittaisi ilman toisia ihmisiä.

Jos siis kehitystä pidetään metafyyysisenä johdotähtenä, myös jälleensyntymä on mielekäs – miksi pitäisi jättää kesken jo alulle päässeitä yhteisiä ja yksilöllisiä kehityskulkuja vaan päästää eteenpäin kohti kulloistakin lähtöasetelmaa suurempaa positiivisuutta. Jos taas pyrittäisiin pelkkään voimien ja vastavoimien symmetriaan, niin mihin tarvittaisiin ihmisen kaltaista olentoa edes yhdeksi elämäksi kerrallaan?

Tajunnan tehtävistä

Näissä artikkeleissa viitataan usein *Tajuntaan* ja sen erilaisiin toiminnallisiin osiin. Se on **Työne Matilaisen** esoteerinen malli ihmisen tajunnallisesta pienoismaailmasta selkeine, joustavine toimintakokonaisuuksineen. Selitän sitä tässä periaatteiden kannalta.

Ihmisen olemassaolon ulkoiset ja sisäiset tekijät muotoutuvat hänen kehityspäämääriensä mukaan. Henkisellä tiellä *kehitys* on kaikki kaikessa. *Tajunnan* tehtävänä on edistää sitä ja tehdä se entistä tehokkaammaksi, luonnollisemmaksi ja positiivisemmaksi.

Tärkeää on, että *Tajunnan* puitteissa ihmiselle tärkeä tieto kulkee osasta toiseen eestaas ja että se tulee käsiteltyksi niissä eri tavoin. *Tajunta on kokonaisvaltainen ja sen yksittäinenkin osa vaikuttaa kaikkiin muihin osiin.*

Tajunnan keskeinen osa on pikkuaivot ja siihen liittyen aivosillan alempi osa, yhteisnimekseen *taka-aivot*, jotka räväyttelevät tietoa muihin osiin.

Tajunnan tehtävä tällaisena kokonaisuutena on – ottaa vastaan ajatuksia, tietoa ja virikkeitä. – erotella niistä positiivinen ja negatiivinen ja käsitellä ne. – tutkia ne henkisillä aisteillaan. Ihmisen henkiset aistit ovat tässä mallissa rintakehän alueella. – käsitellä *Tajuntaan* tullut tieto sen kaikissa osissa. – jäsentää tieto loogiseksi. – tuottaa absoluuttisia, positiivisesti toimivia ajatuksia, sanoja ja tekoja.

– luoda ja toteuttaa kestäviä positiivisia ideoita.

– tuottaa kokonaisuuksia.

Edellä mainittuja asioita varten ovat (erittäin yleisluontoisesti hahmotettuna) *Universum – tiedon vastaanotto (alimpana) Kosmos – järjestäminen (pään yläpuolella), Absoluutti – oivalukset (kosmoksen yläpuolella), ylitajunta, Universaali – tapahtumat kokonaisuutena (ylinnä).*

Lisäksi *Tajunnan* tehtävänä on

– luoda tilaisuuksia karman sovittamiseen.

– selvittää ikäkausikriisit.

– saattaa vihkimystie etenemään.

– harmonisoida ihminen sekä sisäisesti että suhteessa muihin ihmisiin ja ulkomailmaan

– saada ihminen toimimaan niin että hän pääsee itse itselleen -tilaan.

Elämänkaari, joka kehystää Tajuntaa, auttaa näiden päämäärien saavuttamisessa.

Tajunnassa on myös ihmisen jumalosa, perussävel, ikuinen piste, ja muita osia, joiden tehtävänä on

– varastoida tietoa, taitoa ja osaamista.

– viedä paras tieto, taito ja osaaminen myös tuleviin jälleensyntymiin

– yhdistää ihminen positiivisella tavalla menneisyyteensä ja tulevaisuuteensa.

– koota omien jälleensyntymien tieto

– yhdistää ihminen maailmankaikkeuden harmoniaan oman harmoniansa kautta.

– pitää yllä jumalyhteyttä.

Kuoleminen ja siihen liittyen jälleensyntymän prosessit pitävät huolta siitä, ettei ihmisten ja ihmissuhteiden tarvitse alkaa uudessa syntymässä aina alusta, vaan on jotain mihin tukeutua. Ihminen ja koko elämä vuorovaikutuksiin tarvitsee uusiutumista, niinpä on hyvä, että kehityskulut myös katkeavat ajoittain ja palaavat sitten vasta kun niiden positivistisyyteen on parempia edellytyksiä.

Jossakin määrittelemättömässä alussa on syntynyt tai luotu elollisuutta ohjaava systeemi, joka – niin kuin luonnonlait yleensäkin – pyrkii tuottamaan tasapainotilan. Ja sitä palvelemaan on kehittynyt erityisesti jälleensyntymään liittyvä akashinen muistijärjestelmä, jonka alaisuuteen myös karma kuuluu, ja joka synnyttää yksilöille mahdollisuuksia ”sovittaa” eli maksaa hyvyydellä ja oikeilla teoilla sen osan elämästään ja teoistaan, mikä on muilta ihmisiltä pois tai aiheuttanut mielipahaa. Ihmisellä on siis synnynnäinen tarve tasapainoon – esimerkiksi pyrkimys oikeudenmukaisuuteen on siitä seurauksena. Kehitysaspekti taas estää sellaisen tasapainon saavuttamisen, jossa liike kokonaan pysähtyisi.

Karma edellyttää muiden ihmisten läsnäolon ja vuorovaikutuksen heidän kanssaan. Uskoisin, että juuri tämä on karman lain suurin anti ihmisen kehitykselle. Kuitenkin se, että karma toteutuu usein negatiivisesti, koetaan rangaistuksena jostakin mitä ei koe tehneensä. Teot kun ovat tapahtuneet aikaisemmissa jälleensyntymissä, ja olisi esimerkiksi ajatuksen lakien kannalta hankalaa, jos ne tulisivat tietoisuuteen ja ajatteluprosessin kohteeksi noin vain.

Maa-planeetan karmasta voi vapautua oikean henkisen tien avulla, muttei siitä alkuperäisestä luomisesta, joka on olemassaolon edellytys, eli kehityksestä – jumalallisesta kehityssuunnitelmasta. Kehityksen päämääränä on muun muassa, että kaikki pitkän linjan oppimisprosessit kaikkine mutkineen ja näennäisine epäonnistumisineen muuttuvat henkiselä tiellä *absoluuttiseksi*, ja saavat arvonsa sen kautta. Maa-planeettakin on sen harjoituskenttä ja kehityksen, siis sen perusidean väline. Kehitys-

vaatimusta ei voi mitätöidä eikä sen vaatimaa henkistä tietä vähätellä huonoilla esimerkeillä vaikkapa ”onnellisesta siasta” vs. vaikeuksistaan ylöspäin pyrkivästä ihmisestä.

Mainitsin jo edellä säätelyn mahdollisuudesta, *Karmanherra* on sitä varten olemassa. Tyyne Matilainen: ”*Olkaamme nöyriä, ettemme häiritse Karmanherraa ylpeydellä.*” *Karmanherroja on hyvin monen asteisia, kullakin ihmisellä on oma Karmanherransa, joka on kunkin ihmisen asteen mukainen riippuen hänen tietomäärästään.*”

Tyyne Matilainen: ”*Kaikki palvelee sitä tarkeitusta, miksi olemme täällä. Kaikki on syyn seurausta, mutta kohtaloaan voi säädellä. Mitä onnellisempi ihminen on sitä paremmin hän pystyy negatiivisen karman suorittamaan ja kun ihminen ilolla ja onnella ottaa vastaan vastoin käymiset, niin negatiivinen karma vähenee ja lopulta loppuu.*”

Karmanherra voi lieventää tapahtumien negatiivisuutta huomattaessaan ihmisen olevan oikealla tiellä ja ymmärtävän sen mistä kulloinkin on kyse. Tai siirtää jotain tuonnemmaksi. Omalta Karmanherralta voi pyytää helpotusta, jos karma tuntuu liian raskaalta. Pitää kuitenkin kiittää, jos elämä tai lähimmäinen huomauttelee pikkuasioista, sillä todennäköisesti ne ovat vain kevyitä muistuttajia siitä, minkälaisista ongelmista jossain aiemmassa todellisuudessa on ollut kyse.

Ihmisen kaukaisessa sosiaalisessa menneisyydessä ajatukset ovat olleet puheen jatke ja ajatuksiin on kuulunut toisen ihmisen ”läsnäolo” silloinkin, kun tämä ei ole puhe-etiäisyydellä. Tämä ihmisten välisen yhteydenpidon ominaisuus on ajattelussa edelleenkin vahvempaa kuin monilla muilla energioilla. – Siitä huolimatta, etteivät kaikki pidä tätä totena lainkaan. Soveltaminen kyllä ilmaisee mikä on totta ja mikä ei.

Ihminen on omien värähtelytasojensa ja käytövälineidensä kautta jatkuvassa yhteydessä toisten ihmisten kanssa ja siksi myös ajatuksia pitää ajatella tältä kannalta. Olemme yhteisessä ”ilmaapiirissä” eli aurassa – enemmän tai vähemmän. Koska ajatuksissakin kyse on energiasta,

ne kulkevat myös aineen lävitse ja kantavat sisältämäänsä informaatiota eteenpäin. Se mitä ajatukset välittävät, riippuu niiden sisällöstä ja muodosta. Eli siitä miten ajattelija itse niitä käyttää ja myös siitä miten ja minkälainen ihminen niitä vastaanottaa. Lisäksi tulee ajatusten värähtelytaso noin yleensä, joka saattaa vaihdella ihmisestä toiseen.

Näyttöä ajatusten vaikuttavuudesta on saatu varsinkin modernista fysiikasta, jossa on muun muassa havaittu ennakoajatusten vaikuttavan muuten neutraaleiksi aiottuihin koetuloksiin. Tämä ei ole mikään uutuus. Samoin lumenefektit: plasebo ja nosebo, viittaavat siihen, että nimenomaan ajatuksiin liittyvä osatekijä, lääkkeeseen uskominen vie parantavaan suuntaan ja epäusko päinvastaiseen. – Ajatusjoogin kannalta kyseessä on kuitenkin arkinen ilmiö, jonka havaitsemista on vaikea välttää muuten kuin ummistamalla totaalisesti silmänsä. Ajatteleminen kokonaisvaltaisena toimintona kun vastaanottaa ja lähettää ajatusenergiaa ja on siis ajatusyhteydessä – jos ei aivan kaikkien niin hyvin monien ihmisten kanssa kuitenkin.

Ajatukset ja karman toteutumistapa

Seuraavassa kokonaiskuvassa pidän ”annettuna”, että ajatukset ovat ihmisten väliseen energiaan perustuvan etävuorovaikutuksen pääasiallisia välittäjiä – vaikkakaan ei ainoita. Tunteet ovat usein ajatuksia ensisijaisempia, mutta niitä on mahdollista käsitellä ja ohjata ajatusten avulla. Ajatuksen laeista tässä suhteessa ensisijainen on vastavuoroisuus, josta jo oli puhetta muun muassa artikkelissani *Äänetön puhe*: ”Mitä minä ajattelen sinusta, sitä sinä ajattelet minusta.”

Tästä seuraa se, että jos ajatusyhteyden osapuolilla on jonkin tietyn tyyppisiä asenteita tai tunteita, ne vaikuttavat siihen mihin suuntaan osapuolet kehittyvät ja sen kautta myös elämänkaaren toteutumistapaan. Positiiviset asenteet tekevät yhteistyötä henkisten aistien kanssa, jotka aistiessaan positiivisia ajatuksia ja tuodessaan niitä tietoisuuteen myös vahvista-

vat niitä. Positiiviset ajatukset antavat toteutumisluvan positiiviseen elämänkaareen merkityille virikkeille ja tapahtumille. Negatiiviset puolestaan saattavat negatiiviset tapahtumat toteutumaan.

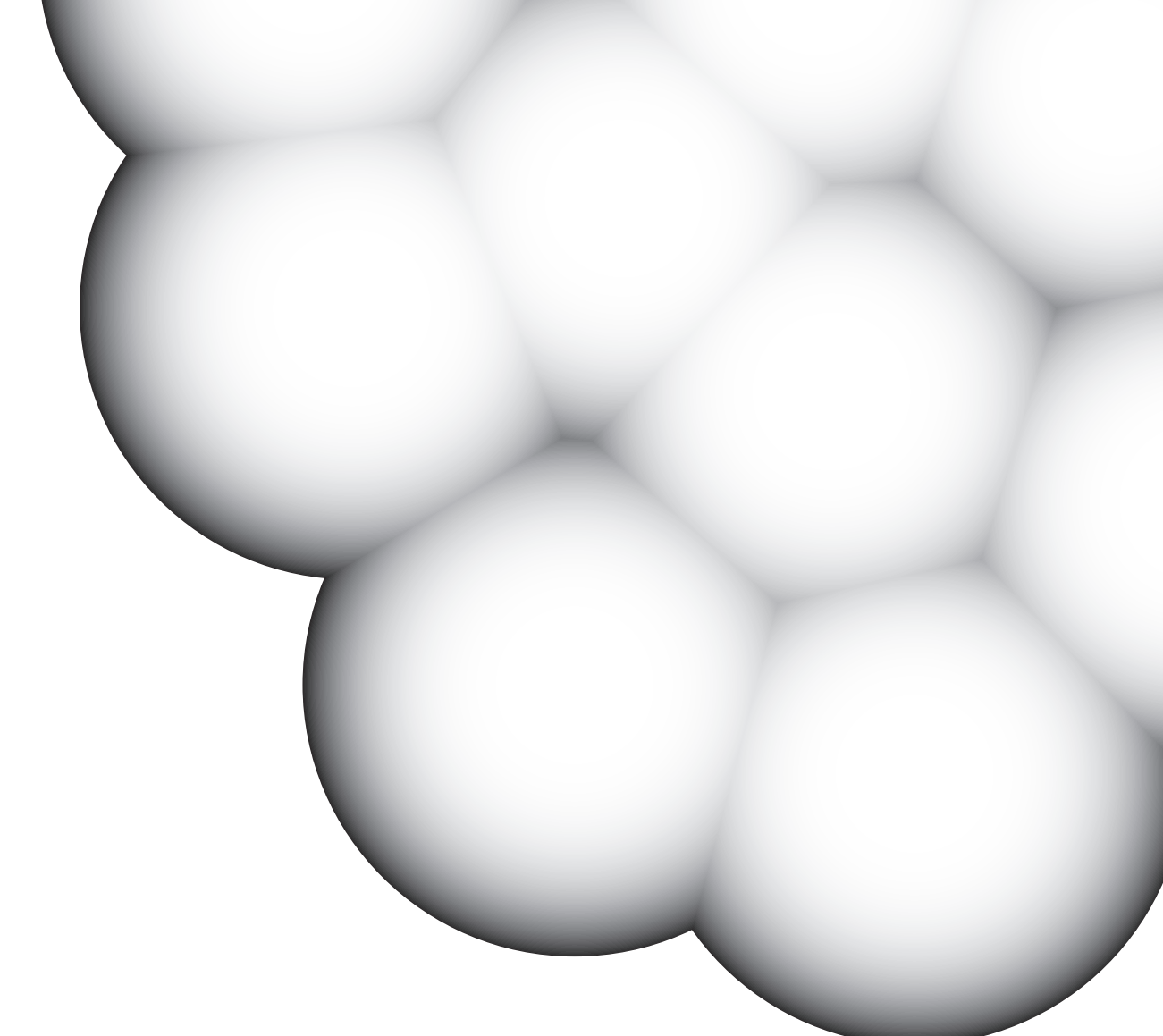
Jos ihminen käyttää ajatusenergiaansa negatiivisten ajatusten voimistamiseen, se kutsuu negatiivisia tapahtumia. On tietysti poikkeuksiakin: silloin kun on todella pätevä syy ajatella jostakin ihmisestä jotain negatiivista, se on viime kädessä positiivista ja positiivista kaarta edustava malli toteutuu. Silti jokin akashinen ”tallennus” kyseisestä ihmisestä ja hänestä ajatelluista negatiivisista ajatuksista voi joskus tulla karman kautta uudelleen käsittelyyn.

Ajatusten tärkeyttä korostaa siis niiden läheinen yhteys karman toteutumiseen: mitä minä nyt teen, sitä joudun myöhemmin vastaanottamaan. Tai mitä saan elämäni nyt, johtuu siitä mitä olen joskus aiemmin aiheuttanut. Silloin kun kyse on henkilösuhteista, ajatuksen ja karman lait toimivat samalla tavalla. Ajatukset vaan toimivat tässä ajassa ja reagoivat herkästi kaikkeen.

Vastavuoroisuudessa ihmisten välillä kyse on ainakin osittaisesta vapaaehtoisuudesta, toisin sanoen siitä miten vastaan teoillani, tunteillani ja ajatuksillani toisen ihmisen tekoihin, tunteisiin ja ajatuksiin. Vaikka sellaisetkin ajatukset vaikuttavat, joita ei edes tiedosta, ne vaikuttavat kuitenkin vähemmän kuin tietoisesti ajatellut. Eikä niihin synny samanlaista karmallista tai muuta vastavuoroisuuden sidettä kuin tietoisesti ajatelluista.

Jossakin vaiheessa voi olla vaikea erottaa lähetettyjä ja vastaanotettuja ajatuksia toisistaan juuri tämän puoliautomaattisen vastavuoroisuuden johdosta, sillä se tapahtuu tiedostamattomassa ja siinä Tajunnan osassa, jonka nimi on Universum.

Tyyne Matilainen: ”Ajatukset Universumis-
sa eivät ole suljettavissa, toisin sanoen niiden on oltava kaikkien saatavissa. Tämä selittää myös sen, miksi ihminen vastaanottaa ajatukset omina ajatuksinaan. Jos ihminen on läheisessä kontaktissa johonkin henkilöön tai joihinkin



henkilöihin, hän ottaa häneltä tai heiltä vastaan ajatuksia ominaan.”

Vaikka ihminen uskoo olevansa ”yksin” ajatustensa kanssa, hän kuitenkin muotoilee omia ajatuksiaan ulkopuolelta häneen tulleiden ajatusenergioiden mukaisesti – joista suuri osa on kuitenkin joskus aikaisemmin hänestä itsestään lähtenyttä. Jos ihmisellä on voimakas positiivinen persoona, hänen on helpompi ajatella itsenäisesti ja ratkaista se, miten juuri nyt tässä tilanteessa olisi oikein ajatella ja toimia.

Niin sanotun syyruumiin perusvärähtely on korkeamman mentaalitason värähtelyä, se on siis hyvin lähellä ajatustasoa, ajatusruumista. Ne eivät ehkä ole viivan erottamia, niin kuin

kaavioon on piirretty, vaan paremminkin toimivat yhdessä. Paljon toistetut ajatukset ottavat syyruumiista kaikupohjan ja syyruumis käyttää niitä karman toteutumisen välineinä. Karmassa on useimmiten kyse ihmisten välisestä vastavuoroisuudesta. Silloin kun ajatukset ovat pääosin positiivisia, se suosii karman positivisoitumista. Jos ajatukset ovat loogisia, sekin vaikuttaa karman loogiseen toteutumiseen suhteessa ihmisen tajunnalliseen kokonaisuuteen. Silloin kun syy ja seuraus kuuluvat loogisesti yhteen, niitä on helppo ymmärtää ja myös ohjata kohti positiivisuutta.

Ikuisen Itsen tasolla ihmisten välinen vuorovaikutus on puhtainta ja positiivisinta. Ikui-

sen Itsen taso on uinuvana kaikkien ihmisten käytössä, tietoisesti sitä ja sen voimia pystyvät käyttämään vain positiiviset henkisesti koulutautuneet ihmiset.

Absoluuttinen oleminen

Oikeiden ratkaisujen avulla eestaasväylät näiden (ja myös muiden Tajunnan osien) välillä tulevat kuntoon, ja tajunnan sisäinen tiedonvälitys elävöityy. Silloin hänen vaikutusmahdollisuutensa omaan elämäänsä ja myös ulkoiseen tapahtuma- ja värähtelymaailmaan lisääntyvät. Karman esiin tuomat ongelmakohdat joutuvat tämän uuden ongelmanratkaisun käsittelyyn, ja parhaassa tapauksessa positiivinen elämänkaari aktivoituu ja negatiivinen jää latentiksi, ikäväksi mahdollisuudeksi, jonka voi tiedostaa, mutta joka ei koskaan toteudu.

Kirjeopisto Vian opetuskirjeissä on mantroissa sellaisia osia kuin ”oikealla ja järkevällä tavalla” tai ”parhaalla mahdollisella tavalla” tai ”ikuisuuden ja äärettömän näkökulmasta”, ”helposti ja nopeasti” jne. Nämä viittaavat tajunnan Absoluuttiin, siis siihen osatoimintoon, joka pyrkii pitämään huolta ajatusten ja tekojen absoluuttisuudesta: siitä että ne ovat kaikista ihmisen perussäännön sallimista näkökulmista oikein.

Absoluutin olemusta hahmottavat seuraavat Tyyne Matilaisen lauseet: ”Ilo kuuluu absoluuttiseen moraaliin, positiivisissa asioissa ikuinen arvo.” ”Ajatuksin vedämme absoluuttista todellisuutta tähän todellisuuteen.” ”Absoluuttisessa todellisuudessa kaikki asiat ovat täydellisesti toteutuneina.”

Sen lisäksi *Absoluutissa* ovat mm aksioomat, toisin sanoen ihmisyyden perussääntöä (yhteisöllisesti ja yksilöllisesti) täsmentävät tai täydentävät sanat kehittyvine merkityksineen. Näillä sanoilla on myös oma *piste* (pisteestä enemmän artikkelisarjassani Anteeksipyynnön filosofiaa US 2/13), joten niiden olemassaolo on absoluuttinen. ”Absoluuttinen todellisuus” on pisteillä merkitty ja tuettu. *Pisteiden* merkitys tulee esiin juuri *Absoluutin* kautta. Ne vah-

vistavat jonkin tietyn tajunnallisen olemassaolon ja säilyttävät sille tarkoitetun luonteen. Pisteillä, erityisesti positiivisilla pisteillä on hyvin voimakas energia. Negatiiviset pisteet ovat välttämättömiä, mutta oikein asennoituvilla ihmisillä ne eivät työntäydy määräämään ihmisen elämää.

Ikuinen nykyhetki on olemassa ja siinä tapahtumat ja asiayhteydet ovat kokonaisina syyseurauskokonaisuuksina siten, että aiemmat ja myöhemmät teot näkyvät toistensa lävitse sivuvaikutuksineen. ”Sivuvaikutuksilla” tarkoitan juuri sitä ulospäin suuntautuvaa vaikutusta, mikä yksilön tajunnalla on suurempiin kokonaisuuksiin – ne ovat hyvin tärkeitä.

Suhteessa karmaan tämä tarkoittaa sitä, että jonkin ihmissuhteen tai minkä tahansa asian, silloin kun se on onnistuneesti viety *Absoluuttiin*, koko karmallinen prosessi täydestä negatiivisuudesta täyteen sovittukseen on kerralla läsnä – riippumatta siitä missä se on tavallisessa ajassa meneillään. Jos elämänkaari tekee oikealla tavalla tehtävänsä, suurin osa karmaa päätyy tasapainoon ja sen vuoksi menettää liikevoimansa. Tämä edellyttää tietenkin keskinäistä anteeksipyytämistä, anteeksiantamista ja -saamista. Loppuun saatettu prosessi tuottaa tietoa ja kestäviä positiivisia malleja, ei uutta karmaa. Tieto tästä lähtee *eestaas*-väyliä pitkin koko tajuntaan ja oikea toimintamalli voimistuu siltä osin edelleen. ●

Ajatusjoogin ajatuksia kielestä

Jouduin nuorena tekemisiin sellaisen filosofian kanssa, joka haluaisi kielen ja kielen ulkopuolisen todellisuuden olevan "yksi yhteen". Myöhemmin päädyin suuntaukseen, jossa ajatuksin lausutut sanat tulevat todeksi – ennen pitkää.

Kielen eksaktia suhdetta reaali maailmaan pidettiin 1900-luvun alkupuolella ihan-
teena ja puheen sisältämää epämääräisyyttä virheenä, joka olisi pitänyt vain korjata ja opetella sen jälkeen uusi kielenkäyttö – siten asiat olisivat olleet hyvin. En edes lapsena uskonut sellaiseen mahdollisuuteen, mutta kielen merkitys ja merkellisyydet jäivät vaivaamaan mieltäni. Jäi arvoituksia mietittäväksi – ja samat kysymykset tulivatkin vastaani parikymmentä vuotta myöhemmin.

Tätä samaa aihepiiriä käsittelen hieman toisesta perspektiivistä artikkelissani *Äänetön puhe*.

Vaatus totuudesta ja sanojen monimerkisyys

Sanoihin on aina liitetty vaatimus totuudesta, niin vaikeaa kuin totuuteen pääseminen onkin. "Ennen mies maansa myö kuin sanansa syö", sanoo sanalasku. Siitä piti pitää kiinni. "Kyllä



Ihmisillä on paljon ajatuksia toisistaan. Henkisten aistien valo auttaa ymmärtämään oikein toisen ihmisen puhetta ja ajatuksia.

kyllä tai ei ei”, niin kuin raamatussa sanotaan. Se rajasi kuitenkin ajattelua hyvin radikaalisti.

Lainasin 70-luvulla kirjastosta Wittgensteinin kielen yksiselitteisyyteen pyrkivän *Tractatus logico-philosophicus* eli *Loogis-filosofisen tutkielman*, jonka luin hyvin kiinnostuneena. Sen ajatuksia osasin jo silloin vastustaa. Jos itse yrittää kirjoittaa, huomaa pian, ettei yksiselitteisyys onnistu. –Wittgenstein huomasi myöhemmin itsekin yrityksensä mahdottomuuden.

Tractatuksen kuuluisin lause on: ”Mistä ei voi puhua, siitä on vaiettava.” (”Wovon man nicht sprechen kann, darüber muß man schweigen.”) Olin kuitenkin vastikään päätenyt siihen, että erityisesti sellaisista asioista pitääkin puhua. Ne olivat tärkeämpiä kuin mikään muu. Vastoin sääntöjä ja yleisiä hyviä tapoja kirjoitin siitä lyijykynällä sivuhuomautuksen kirjaston kirjaan.

Totuus on joka tapauksessa tärkeää varsinkin suhteessa toisiin ihmisiin. Uskonnoissa samoin kuin tieteissäkin korostetaan totuuden puhumista ja teosofit mieltävät itsensä totuuden etsijöiksi. Totuus ei siis ole ihmiselle ”mikä tahansa” asia, vaan yksi elämän johtajatuksista. Tämä koskee siis sekä materialisteja että henkisiä ihmisiä. Ja totuus yleensä samaistetaan puhumiseen.

Melko pian *Tractatuksen* jälkeen luin kielen filosofiaa hieman toisella tavalla käsittelevän kirjan, S. I. Hayakawan *Ajattelun ja toiminnan kielen*. Sen johtavia ajatuksia oli kielen ja sanojen merkitysten liikkuminen konkreettista olioista erilaisiin abstraktioihin. Sen ”peruslauseita” oli ”*lehmä1 ei ole sama kuin lehmä2 ei ole sama kuin lehmä3 jne.*” Toisin sanoen jokaisella sanalla, jota ”*lehmä*” edustaa, voi olla

useita eritasoisia tai erilaisen kokemustaustan sisältäviä merkityksiä. Kieli on siinä välittäjä, jonka pohjalta hahmotamme todellisuutta.

Itse asiassa päättelin, että mitä tarkemmin jotain asiaa yritetään sanoa, sitä enemmän siihen tulee ajatuksellisia ja tietämyksellisiä aukkoja. Ajatuskulkuni meni tähän tapaan: jokaisessa lauseessa on sanoja, jotka pitäisi määritellä. Jokainen määritelmä sisältää edelleen sanoja, jotka pitäisi määritellä jne. Lopulta totuus hukkuu epämääraisten kehäpäätelmien suohon. Mitä perusteellisemmin siis jotain yritetään määritellä sitä enemmän määriteltävää kertyy ja sen yhteys aitoon totuuteen vähenee. Mikä on liukuvien merkitysten yhteys aitoon todellisuuteen, jää aina auki ja arvoitukseksi.

Virheellistä tässä oli tietenkin silloinen käsitykseni kielen olemuksesta. Todellisuudessa kieli muodostuu määritelmistä vain hyvin pieneltä osin, ja on paremminkin jatkuvasti muuttuva verkosto erilaisine pysyvine ja muuttuvine merkitysyhteyksineen. Se minkä kieli pystyy totuudesta ilmaisemaan, koostuu sanojen muuttuvista merkityksistä, joilla kuitenkin oli jonkinlainen jatkuvuus ja yhteys toisiinsa sanoihin, niiden merkityksiin. Sekään ei takaa yksiselitteisyyttä eikä sinänsä anna oikeinymmärtämisen mahdollisuutta. Kieli on joka tapauksessa kuva ihmisestä, joka sitä käyttää. – Ja jokin yhteys totuuteenkin on olemassa, täytyy olla. Muuten evoluutio olisi pyyhkinyt pois puhetaidon aikaja sitten.

Sanojen ja ajatusten vuorovaikutua

Sanat ja ajatukset ovat toisistaan erillisiä, mutta toimivat yhdessä niin että niitä ei sen vuoksi voi käytännössä erottaa toisistaan. Ainakin kyseessä on tiivis vuorovaikutus. Tämän innoittamana voi kysyä, onko (ideoiden lisäksi) jotain muuta, mikä liittyy sanoihin ja myös ajatuksiin ja toimii niissä mutta on niistä erillinen. Miten olisi mielikuvat? Ne ovat pääasiassa eri puolilla aivokoneistoa kuin kielen toiminnot – ne toimivat ikäänkuin kuvina mutta ovat assosiaatioineen mukana ajatuksissa. Jos minulla

on mielikuva tiikeristä, ajattelen tiikeriä näiden mielikuvien mukaisesti vaikken ikinä olisi sellaista nähnytäkään. Jos minulla on mielikuva jostakin ihmisestä arvostelen häntä näiden mielikuvien pohjalta vaikken tietäisi hänestä sen enempää. Sanankäyttöni on sen mukaista.

Kielen ominaisuuksiin kuuluu, että sitä voidaan tulkita epäonnistuneesti. Tai että sen avulla voidaan luoda ilmauksia, joita ei voi rinnastaa mihinkään todelliseen. Ihmisen tietoisuus menee jollakin tavoin solmuun kohdatessaan tällaista kielenkäyttöä, seuratako sen vihjeitä vai ei. Hayakawan kielianalyysi lähti aikanaan liikkeelle vastustamaan propagandapuhetta, jossa sanojen yhteys todellisuuteen on käännetty tarkoitushakuisesti pääläelleen. (Niin kuin valitettavasti edelleenkin tapahtuu koko ajan.) Hayakawa päätti käyttää filosofian aseita tämän korjaamiseksi. Hän osoitti, että propagandapuhe ei kuvaa mitään todellista.

Silloin kun ajatellaan kielen ja sanojen avulla aina ensin onkin tarjolla kysymys: ”Onko se totta vai epätotta?” Joskus tällainen kysymys on aiheellinen mutta hyvin paljon kieltä jää tämän kysymyksen ulkopuolelle. Silti oudoimmastakin lauseesta etsitään vaistomaisesti jotain totuutta tai ainakin totuuden siemeniä, jotain ymmärrettävyyttä, jotain mihin tarttua ja jota voisi vastustaa tai kannattaa – tai joille voi vaikkapa ystävällisesti nauraa, jos kumpikaan arvostuksen ääripää ei onnistu. Totuus näkyy silloin ikäänkuin sanoiksi hajoitettuna ja lauseiksi koottuna mosaiikkina, jonka hahmottaminen vaatii intuitiota, vertailua kokemuksiin ja toisiin kielellisiin maailmoihin.

On tietysti olemassa alaltaan rajoitettuja ”kieliä”, kuten matematiikan tai logiikan kieli, sekä määritelmille rakentuvat eri tieteiden kielet. Näiden olemassaolo perustuu alalla hyväksytyyn loogisuuteen ja niitä voi käyttää ainostaan kyseisen alan omilla säännöillä. Tavallisella kielellä, joka on vapaa ja ilmaisultaan rajoittamaton on tietysti myös omat lakinsa ja käytäntönsä, jotka luovat kielen oman ”maailman”, jolla siis on (tai ei ole) yhteys muuhun todellisuuteen, henkiseen tai aineelliseen.

Uskominen on ihmisen oma tajunnallinen anti siihen, mitä hän haluaa vahvistaa tai heikentää.

Kielen täysi loogisuus ei ole siinä pakollista: ristiriitaisistakin viesteistä voi päätellä jotain, kun tuntee niiden ympäristön. Loogisuus on kuitenkin suotavaa, se on hyve. Loogisuuteen pyrkiminen on tajunnan kehitystä – se on yksi varteenotettava näkökulma. Loogisuus on totuuteen pyrkimisen merkki (eli siis sormi joka osoittaa kuuta) muttei itse totuus. Toisaalta ilman loogisuutta mitään totuutta ei voi edes yrittää ilmaista, se jää ”yksityistiedoksi”.

Ajatusjooga ja kielen filosofia

Ajattelun ja toiminnan kielen lukemisen aikoihin aloin opiskella Kirjeopisto Vian raja-joogaa eli niin kuin nykyisin sanotaan, ajatusjoogaa, jonka metodi perustui loogisiin positiivisiin ajatuksiin – sanoihin ja lauseisiin – sekä siihen uskoon ja ymmärykseen, että niillä on erittäin voimakas suhde totuuteen, sillä näiden lauseiden kautta ihmisen oli tarkoitus kasvattaa itseään. Ostin tavallaan ”sian säkissä”, sillä käsiini päätyneeseen joogakirjallisuuteen tutustuttuani kuvittelin joogan olevan jotain tavallisen kielen ulkopuolista. Ne mantrat, joita intialaisissa joogamenetelmissä käytettiin, vaikuttivat olevan täysin eri kategoriaa kuin suomenkielellä muotoillut monipuoliset lauseet.

Jos olisin etukäteen tiennyt tämän joogamenetelmän perustuvan – päältä katsoen lähes kokonaan – jonkinlaiseen normaalista jalostettuun kielellisyyteen, en ehkä olisi lainkaan tarttunut

siihen. Olisin takertunut käsityksiini kielen epätarkkuudesta ja jättänyt asian sikseen. Mutta ostettu mikä ostettu. Päätin kokeilla loogisen positiivisen ajattelun toimivuutta. Sen totuutta suhteessa henkisen elämän vaatimuksiin, ja sen joustavuutta reaalisen maailman kohtaamisessa.

Henkistä tietä kuljettaessa niin totuus kuin realismikin liikkuvat aina myös jollain syvätasolla, jonka tavoittamiseen tarvitaan otollinen kehitysvaihe. Tämä kehitysvaiheen läsnäolo on silloin ratkaiseva, se joko on tai ei ole. Minulla se oli, ja niin jäin Kirjeopisto Vian oppilaaksi opettelemaan ajatusten käyttöä.

Loogisen positiivisen ajattelun toimivuus sai sitten todistaa itse itsensä käytännössä – ja hyvin pitkälle se on todistanutkin. Toinen S. I. Hayakawan perusajatuksista ”*kieli on kartta*” puolestaan liittyi aika hyvin ajatusjoogaan sisältyvään kielikäsitteeseen. Ajatusten tarkan loogisen muotoilun tuli muodostaa oikeanlainen kuva ajatusjoogin itsensäkehittämis-tavoitteista ja antaa samalla kartta siitä miten tavoitteisiin päästäisiin.

Kielen totuudellisuuden kannalta olin nyt saanut ensin kolme mielenkiintoisella tavalla vastakkaista filosofista näkemystä: kieli on yhdestä perspektiivistä katsottuna jotain, minä pitäisi olla totta, mutta toisesta perspektiivistä se onkin tilanne- ja henkilökohtaista ’ei niin totta’ vaikka miten yrittäisi – se korkeintaan voi viitata johonkin mahdollisesti toteen. Ajatusjoogassa taas sanoin ilmaistut ajatukset ovat ennen kaikkea toteutuvia – kyseessä on teleologinen perspektiivi.

Nämä edustavat kolmea erilaista asennoitumista eivätkä sen vuoksi ole ristiriidassa keskenään – periaatteessa. Ensimmäinen vaatii ihmiseltä rehellisyyttä kanssaihmissään kohtaan, toinen realismia puhumisen mahdollisuuksia kohtaan ja kolmas vaatii pohdintaa siitä mikä todella on hyvää ja mikä ei.

Usko

Tässäkin yhteydessä on puhuttava myös uskosta. Parhaimmillaan se on kyky, huonoimmil-

laan se johtaa harhaan. Tieteen hallitsemassa kielikäsityksessä uskolla on edellä mainittu negatiivinen merkitys, jolta ihmisiä pitää varjella: Siihen mikä on ei-totta ei saa uskoa. Siihen mikä on totta tai todistettua pitää uskoa, jos se on myös todistettu.

Tiede haluaa todistaa oikeaksi tai osoittaa vääräksi ennen kuin se antaa luvan uskoa. Henkisessä mielessä usko taas on edellytys kaikelle toiminnalle. Pitää olla henkisiä perusteita, joihin uskotaan. Periaatteina näitä on sekä uskonnossa että tieteessä. Jokainen voi valita periaatteensa oman tietonsa ja koulukuntansa mukaan. Niiden tuloksia ja niiden soveltuvuutta todellisuuden antamiin puitteisiin pitää kuitenkin voida arvioida eri näkökannoilta, kun niitä sovelletaan: ei riitä pelkästään se, että päättelyketju on looginen, eikä pelkästään se, että tulos on todistettu tai ei ole todistettu. Tai että jokin asia on odotusten mukainen tai ei ole odotusten mukainen.

Se mikä on *totta*, on totta riippumatta päätelmistämme ja periaatteistamme. Se on niistä erillinen. Se mikä on *todellisuutta*, on myös siinä mielessä yksilön ajatuksista riippumatonta, että se on yhteisen kokemuksen tulos. Yksilön ajatuksilla ja todellisuudella on jatkuva vuorovaikutus etenkin tulevaisuuden suuntaan.

Tosiolevainen on *itse itselleen* täyden riippumattomuuden mielessä; *tosiolevainen* on riippumaton päätelmistämme ja uskostammekin. Päätelmiemme ja uskojemme tulee kuitenkin olla yhteensopiva *totuuden*, *todellisuuden* ja *tosiolevaisen* kanssa. Uskomalla voimme omaksua esimerkiksi uskonnoista niiden erilaisia puolia tai ei-uskomalla hylkiä niitä. Uskossa on kyse aina meidän omakohtaisesta asenteestamme. Ja jos usko on vahva, myös ihminen periaatteen vahvistuu siitä. Se mikä muuttuu todeksi, riippuu puolestaan hyvin paljon ajatuksistamme ja asenteistamme, myös uskosta.

Uskominen tulee nyt erilaisessa valossa esiin. *Uskominen* on ihmisen oma tajunnallinen anti siihen, mitä hän haluaa vahvistaa tai heikentää. Silloin ihmisen toiminta on ihmisen oman (ja samalla hänen uskontonsa tai tieteesä) aidon

sisäisen järjestelmän mukaista. Uskonnollinen ajattelu korostaa tätä vahvistavaa puolta.

Myös ajatusjoogassa uskominen voimistaa ihmistä, hänen periaatteitaan ja aikomuksiaan. Mutta ennen kaikkea juuri silloin on pidettävä huolta siitä, että ne ovat yhteensopivia tosiolevaisen kanssa, totuuden kanssa ja todellisuuden kanssa.

Ajatusjoogan filosofiaa

Erona tavalliseen filosofiaan ajatusjooga on esoteerista, sillä sanoilla on siinä mahdollista luoda kestävää todellisuutta, jos sanat, lauseet ja niiden sisältämät ajatukset ovat *absoluuttisia*, toisin sanoen mahdollisia, loogisia, suotavia siis oikeita sekä yksilöllisestä että hyvin laajoistakin perspektiiveistä arvostellen.

Ajatukset perustuvat yhtäältä ideoihin ja mielikuviin toisaalta konkretiaan, kieli taas sanoihin, jotka heijastelevat edellä mainittuja. Itse asiassa kyseessä on loppumaton heijastusten vuorovaikutus, joka vaikuttaa ihmisesä. Tämä kaikki – vakavasti otettuna – johtaa ajatusjoogaan. – ”Jooga” merkitsee sanamukaisesti ”yhteyttä” tai ”kytkemistä” ja henkisessä mielessä erityisesti *tietoista yhteyttä Jumalaan*, se että sana on otettu sanskritista, ei tarkoita, että sillä olisi sidonnaisuutta esimerkiksi hindulaisuuteen – jonka filosofiassa ja menetelmissä tosin on käsitelty tätä aihetta runsaasti.

Ajatusjoogassa on seuraavanlainen perusidea: Ajatuksien ja yleensä kaikenlaisen kommunikaation rakennusaineena sanat panevat alulle asioita ja niistä muodostuu tulevaisuuden toisiasioita. *Looginen positiivinen ajattelu* kuvaa sen kielellistä systeemiä kielioppeineen, assosiaatioineen ja mielikuvineen. Realismin säilyttämiseksi on välttämätöntä ymmärtää kielen, ajatusten ja sanojen erilaisia ominaisuuksia ja suhdetta muuhun todellisuuteen.

Tarkkaan katsottuna kieli on paitsi kartta, myös värähtelynsä ja muotojensa muodostama todellisuutta, suuremman todellisuuden osa-alue. Kielen kautta saatu ymmärrys taas voi olla totta jossain tiettyssä tajunnallisessa maail-

massa, mutta sen totuus ei ole suoraan siirrettävissä oikeiksi mielikuviksi sellaiselle ihmiselle, jolla on yksilöllisten kokemustensa lisäksi oma kulttuurinsa ja sen mukainen tapa mieltää asioita. – Joka tapauksessa kieli on ajatus-ten siirtämisen melkein ainoa tunnettu väline.

Ajatusjooga on nimenomaan henkinen jooga, joka pyrkii luomaan yhteyden sekä Jumalaan että myös ihmisiin – erityisesti niihin, joiden kanssa on jo valmis ajatussilta, siis lähimmäisiin, joiden tärkeyttä kristinuskokin tuo esiin. Yhteys Jumalaan toimii vain jos yhteys lähimmäisiin on positiivinen – tämä tulee esille muun muassa Jeesuksen lauseesta: ”Mene ja tee ensin sovinto veljesi kanssa ja tule sitten vasta rukoilemaan.” Joogana looginen positiivinen ajattelu on paitsi luonteen ja yksilöllisten hyveiden kehittämistä varten myös ihmissuhteiden kehittämiseen tarkoitettu väline ja suuri osa siitä liittyy ihmisten väliin ajatussiltoihin.

Kun sanat saapuvat puhutun, kirjoitetun tai ajatussillan välittämän yhteyden kautta toisen ihmisen hallitsemalle alueelle, hänen auraansa ja tajuntaansa, ne joutuvat mukautumaan hänen oletuksiinsa ja hänen tajuntansa tapaan loogistaa asioita. Vastassa ovat ensin ”tajunnan verhot”. Jos ihmisyhteys, johon ajatussilta kuuluu, on molemminpuolisesti positiivinen, suurempi osa ajatuksista siirtyy lähettäjän tar koittamalla tavalla ja vaikuttaa edelleen positiivisesti. (Ajatussiltoja ja niihin liittyviä tajunnan verhoja olen käsitellyt myös artikkelissani *Äänetön puhe*.)

Ajatusjoogassa on tarkoitus levittää positiivisuutta ja siihen tarvitaan positiivisia sanoja, ajatuksia ja lauseita. Jokaisen ihmisen auraa. Myös jokainen ihmissuhde voi olla väylä positiivisuudelle, siksi ajatussiltoja on hoidettava hyvin ja täytettävä ne ajatussiltoja puhdistavalla anteeksiantamuksella ja anteeksipyyttämisellä.

Mitä tapahtuu Tajunnassa?

Palaan siihen, että ihminen ei lähtökohtaisestikaan pysty tajuamaan kuin rajoitetun osan

maailmasta saati sitten puhumaan täyttä totta (ainakaan toisen ihmisen näkökulmasta). Tästä huolimatta hän voi kuitenkin olla looginen ajatuksissaan ja sitä mukaa puheessaan – ulkoisessa ja sisäisessä. Hän voi pitää joitakin tärkeäksi uskomiaan asioita absoluuttisina: peruuttamattomina – filosofiassa käytetään sanaa ”annettuina”. Silloin voi rakentaa ajatuksensa ja lauseensa loogisesti niiden varaan. Ja jos löytyy ihmisiä, joilla jotkin ”annetut” ovat suurin piirtein samoja, niin loogisena ajatusmaailma on jo melkein yhteinen.

Ihmiskunnan kehitys tarvitsee tällaisia loogistettuja ajatusmaailmoja. Ne tarjoavat pohjan suurille aatteille: uskonnoille, filosofisille koulukunnille ja tieteille sekä yleensä hyvyyden voimien asettumiselle ihmiskunnan auraan. Loogistaminen on siis tärkeää.

”Tajunta loogistaa”, sanoi myös henkinen opettaja **Tyyne Matilainen**. Ihmisen *Tajunnan* osa nimeltä Kosmos tekee töitä näiden *Universumista* tulleiden heijastusten setvimisessä ja loogistamisessa, *Absoluutilla* on tehtävänä uuttaa niistä kehityksen kannalta tärkeimmät asiat. *Universaali* kokoaa ne kokonaisuuksiksi universaalien ideaalien alle. Se on pitkä tie, jonka kautta kehittynyt tajunta luo itseään ja samalla ihmiskunnan yhteisyyttä. Ihmisellä on tajunnallisia välineitä siihen, nykyisin. Viittaan käyttämälläni isoilla alkukirjaimilla Tyyne Matilaisen oppilailleen antaman *Tajunta* -hahmotelman sisäisiin toimintakokonaisuuksiin.

Tyyne Matilainen käytti sanaa *eestaas*. Kaikki asiat liikkuvat tiettyjä *Tajunnan* sisäisiä väyliä pitkin ”eestaas”, joten jos yksi asia muuttuu, muuttuvat muutkin. Elämänkaari liittää ihmisen tajunnalliset tapahtumat ulkomaailmaan ja aktivoi hänen ympäristöään tuottamaan kehitystä edistäviä tapahtumia ja virikkeitä.

Ajatusten värähtelyoppia

Seuraava käsittely on filosofisten ymmärtämisongelmien jälkeen aivan eri maailmasta, ja sen yhteys filosofisten kysymysten hahmottamaan käsitys- ja merkitysproblematiikkaan on

epämääräinen ja vaikea selittää. Luonteeltaan esoteeriseen ajatusjoogaan sillä on kuitenkin saumaton yhteys.

Puhun nyt ajatuksista ja ajatusten värähtelystä – silloin kieli sanoineen on niihin liittyvää, muttei tärkeintä. Ääni on perusvärähtelyä ja äänen lausutuilla sanoilla on siihen liittyvä oma värähtelynsä. Tämä ei selitä sitä, miksi nekin ajatukset, jotka ovat pelkästään ajateltuja tai kirjoitettuja, tuottavat myös värähtelyä. Puhe on äänen konkreettia värähtelyä, ajatusten värähtely liittyy enemmän henkisiin tasoihin. Silti – henkilöstä riippuen – myös puheen ääni voi värähdellä hyvin korkeilla henkisillä tasoilla.

Mikä aiheuttaa ajatusten värähtelyn? Yksi aiheuttaja on aivot, aivot ovat sähkökone ja kaikki mitä ne tekevät, tuottaa värähtelyä. Myös kurkkutsakra tuottaa puheenomaista värähtelyä, joka on ikäänkuin ääntä, vaikkei sitä fyysiset korvat havaitsekaan – tätä värähtelyä käytetään erityisesti ajatusjoogan suomenkielissä ajatuslauseissa, *mantraissa*, koska se tehostaa ajatuksen voimaa. Värähtelynsä lisäaikutukseen myös se henkinen taso, jolla ihminen on ajattellessaan. Myös jokainen ajattelija jättää jälkensä ajatuksen värähtelyyn. Siinä on jo paljon erilaisia aineksia.

Ajatuksen aaltoliike, värähtely, liittyy hyvin paljon nimenomaan ihmiseen itseensä, hänen persoonaansa sekä siihen, kuinka pitkälle hän on päässyt henkisellä tiellään. Ihminen tajuntoineen ja tarkoituksineen on avainasemassa. Tämän ymmärtääkseen pitää muistaa luonnon värähtelytasot, jotka ovat rakennusaineina myös ihmisessä, hänen aurassaan, tajunnassaan ja käyttövälineissään. Nämä kaikki erilaiset aaltoliikkeet interferoivat ihmisen aurassa, jonka kautta ajatukset lähtevät liikkeelle. Ajatusaineen erilaiset värähtelyt taas muodostavat siihen *tasoja, muotoja* ja *käyttövälineitä*. – Ehkä tätä kautta voidaan tutkia myös filosofisia totuus- ja ymmärtämisongelmia?

Kun puhutaan merkityksistä, merkityksien positiivisuus ratkaisee värähtelyn perustason. Käsitykseni mukaan kyse on siitä, että jokin lause on tosi jonkin tietyn tajunnan tiettyssä

Puheesta ja ajattelusta

"Korkeimmilla luonnontasoilla puhutaan ja ajatellaan normaalisti, sekä otetaan vastaan intuitiivisia välähdyksiä paremmin kuin alemmilla tasoilla. Puhe ja ajatus on korkeammilla tasoilla elävöityneempää, värikkäämpää, kestävämpää ja paremmin muotoutunutta kuin alemmilla tasoilla."

"On kehitettävä loogista uutta tietoa. Tulee vivahderikkautta kieleen, kun keksii uusia lauseita."

Tyney Matilainen

henkisessä värähtelytasossa. Sanat voivat kuitenkin välittää kuvauksia muillekin tasoille. Jokin ihmiskunnalle hyödyllinen ajatus tai mielikuva voi olla "tosi" esimerkiksi paranirvaanisella tasolla (Tasoluettelo on nähtävissä mm. Uusi Safiiri 1/2014 s. 92 sekä **Terttu Seppäsen** artikkelissa http://via.fi/tiedostot/uusi_safiiri_2-09_s58-67-kirjeopisto_vian_rajajooga.pdf) mutta fyysiselle tasolle se on vasta "haave", joka "laskeutuu aineeseen" silloin, kun ihmiset ovat valmiita toteuttamaan sen.

Henkisten suuntien yhteistä tietoa on, että ihmisellä on mentaalitasolla ajatusruumis. Ajatusruumis pitää ajatukset koossa ja kokoaa ne ihmisen ympärille aivan samalla tavalla kuin fyysinen keho pitää ihmisen koossa tai tunneruumis tunteet, minkä vuoksi ihmiset ovat alkaneet uskoa, että ajatukset olisivat mentaalisia pelkästään.

Vaikka normaalit lauseet ovat rakenteellisessa mielessä "mentaalisia", jopa fyysisiä – ainakin fyysisen aivotoinnin kannalta – siitä ei pidä tehdä sellaista johtopäätöstä, etteikö sanoilla ja ajatuksilla **voisi tai pitäisi olla erittäin korkeiden tasojen värähtelyä**, samoja, joita mystikot kokevat meditaatioitiloissa. Tai etteikö korkeimmilla tasoilla olisi ajatuksia, sanoin ilmaistuja. Ihmiset kokevat sanat yleensä mentaalisina, mutta se johtuu heidän henkisistä aisteistaan, jotka eivät välttämättä toimi korkeimmilla tasoilla tässä asiassa – varsinkin kun perinteisesti sitä on pidetty mahdottomana.

Sanan tai lauseen värähtely johtuu siis osaltaan sen merkityksestä, osittain äänneasusta, osittain sen lähettäjästä, osittain vastaanottajasta itsestään. Tämä on yhdistelmä, joka toimii ihmisen tajunnassa ja sillä on taustanaan yksilöllisen tajunnan alkuehdot. Ajatukset ovat värähtelyinä osa ajattelijan todellisuutta ja sellaisina hyvin arvokkaita. Kieli sanoineen tuo ajatukset – ja usein myös niiden lähettäjät – tietoisuuden piiriin. Yksilön tajunnassa ne myös löytävät niitä vastaavat mielikuvat. Silloin, kun pitäisi yhdistää voimat vaikeiden asioiden ratkaisemiseksi, tarvitaan kuitenkin yhteyksiä toisten ihmisten ajatusmaailmaan.

Loogisuus yhteistyön apuväline

Kielelliseen ajatteluun on panostettava, jotta mentaalitason ajatusruumiiseen kiinnittynyt mielensisältö järjestyisi loogiseksi. Asioiden pohtiminen ja suhteuttaminen tuo *Kosmoksen* toiminnan ihmisen tietoisuuteen. Kun *Kosmos* toimii, se loogistaa ajatuksen moneen suuntaan – esimerkiksi suhteessa *Jumalaan*. *Jumala* on se yksilöllisen *Tajunnan* osa, joka edustaa ihmisen yhteyttä Jumalaan, ymmärrätte, mitä tarkoitan: tällä tärkeällä yhteydellä on oma toimintayksikkönsä ihmisen *Tajunnassa*.

Loogisuus, kuten tunnettua, auttaa yhteisymmärryksen saavuttamisessa. Esimerkiksi pohdinnoissa on pidettävä huolta myös sanojen keskinäisistä suhteista, kategorioista jne. Ja tämä sisältö on pidettävä loogisena kaikilla muillakin tasoilla. Jos ajattelemme korkeamman mentaalitason *syysruumista*, ymmärrämme kuinka tärkeää loogisuus ja positiivisuus on – syysruumishan välittää karmallisia syysseuraussuhteita elämäämme. ”*Syysruumis on ihmisen elämisen summa, josta syystä siinä on ihmisen sekä positiivinen että negatiivinen karma*,” sanoi Tyyne Matilainen. (Karmasta ja ajatuksen laeista puhutaan myös artikkelissani *Äänetön puhe*.)

Loogisuus on luonnollinen, itsestään selvä ominaisuus esimerkiksi *Ikuisen Itsen tasolla*, muttei välttämättä mentaalitasolla – vaikka se

sinne usein mielletäänkin – mentaalitason loogiikka on konemaista eikä ota huomioon avarampia tai korkeampia perspektiivejä. Ja: jos loogisuutta pidetään ainoastaan mentaalisena toimintana se jää sinne, mentaaliin niiden ihmisten tajunnoissa, jotka niin ajattelevat. Ihminen on oman tajuntansa valtias. Sen vuoksi tajunnan avartuminen on tärkeää. Loogisuus toisaalta liittyy tajunnan avartumiseen – kun asiat ovat loogisessa järjestyksessä, niitä on helpompi pitää mielessään sekä täydentää uudella tiedolla. Ja sen avulla alemmat tasot voivat päästä yhteyteen korkeampien tasojen kanssa.

Korkeampi – alempi merkitsee hierarkiaa, myös kielessä. Korkeampi on korkeammalla ja hallitsee alemmaa. Se on kielellisen logiikan vertikaalitaso vaikkakaan ei yksiselitteinen. Kielessä ”korkeampi” saattaa merkitä korkeampaa abstraktiotasoa mutta myös arvostuksessa korkeammalla olevaa ja näitä kahta koskee hiukan erilainen ajatus- ja tunnemalli. Henkisessä mielessä ”korkeampi” merkitsee myös korkeampaa värähtelytasoa. Näiden kaikkien kanssa on tultava toimeen. Ja niistä voi tehdä tiedettä – tai runoutta, mitä vaan – sen mukaan, mitkä ajattelumallit on omaksunut parhaiten. Taiteellinen kieli eroaa asiakielestä sillä, että siinä erilaiset konkretiat, abstraktiotasot ja henkiset tasot vuorottelevat ja näkyvät toistensa lävitse tai heijastelevat toisiaan.

Kosmos ja Absoluutti

Ajatuksia voi ilmaista monella eri kielellä, kun hyväksyy sen, että kieli vaikuttaa myös ajatuksen muotoon ja sisältöön. Joka epäilee tämän loppuosan totuutta, voi yrittää kääntää toiselle kielelle jotain tekstiä, jonka uskoo hyvin ymmärtävänsä. Kyseessä on jatkuva vuorovaikutus kielen ja sen ulkopuolisen todellisuuden välillä. Ja kuka tai mikä sitä pitää yllä? Ihminen itse, tajunnallisine ominaisuuksineen ja arvoineen. Ja yhteisöt uskontoineen, lakeineen, sääntöineen ja tapoineen.

Puhuin jo siitä, että ihmisen *Tajunnassa*, silloin kun se on hyvin muodostunut on *Kosmos*

Sanojen taustalla on muun muassa filosofisia keskusteluja, jotka aloitettiin vuosituhansia sitten ja uskomuksia, joita kukaan ei varsinaisesti enää muista.

niminen toimintakokonaisuus. Kun *Tajuntaan* tulee *Universumin* kautta jatkuvasti uusia aineksia, ne pitää järjestää kosmokseksi, eli harmoniseksi kokonaisuudeksi niin ettei kaoottinen aines pääse haittaamaan tajunnan toimintaa vaan paremminkin virittää uusia toimivia ajatuksia ihmiskokonaisuuden uusiutumiseksi. Avainsana on harmonia – loogisuuden yksi aspekti. Kun ihmisen mieli, hänen ajatuksensa, tunteensa ja koko olemuksensa ovat harmoniassa, hän pystyy ajattelemaan millä luonnontasolla tahansa – riippuen siitä mihin hän muuten kehityksensä puolesta voi päästä. Korkeimmilla tasoilla hänen ajatuksensa ovat selvempiä, kirkkaampia ja toimivampia kuin alemmilla.

Tajunnassa Kosmoksen yläpuolella on *absoluutiksi* nimitetty toimintamuoto. *Absoluutti* ottaa käsittelyynsä Kosmoksen kautta tulleet aineistosta parhaan, olennaisen. *Kosmoksessa* sanat ja lauseet ovat loogisessa muodossa tai ne ainakin saatetaan sellaiseen, *absoluutissa* sanat saavat absoluuttisen ihmisen tajuntaan liittyvän merkityksen – *absoluuttinen sana* tai *lause* on tajunnallinen tiedon lähde. *Absoluuttiset sanat* ovat usein melko abstrakteja, mutta ne vaikuttavat ihmisen konkretiaan esimerkiksi tekojen kautta.

Absoluutissa ovat esimerkiksi aksiomat tai aksiomit, kumpaa muotoa sitten haluaakin käyttää. Näitä ovat esimerkiksi hyvyys, kauneus, totuus, rakkaus ja rauha, hellyys, voima, oikeus ja kunnioitus ja tieto. Muinaiskreikkalaisessa filosofiassa määriteltiin hyvyys, kauneus ja totuus aksiomeiksi. Tämä kolmikko tulee edelleen vastaan filosofiassa. *Tajunta* ei kuitenkaan rajoita *aksiomien* lukumäärää – se

liittyy ihmisen kehitystasoon, siihen mitä hän pystyy mieltämään. Lopulta jopa lauseita voi ottaa *aksiomikseen*. Se taas mitä *aksiomeja* on ja mihin suuntaan niitä painotetaan, liittyy persoonaan. Jos esimerkiksi ”rauha” on jonkun ihmisen tajunnassa *aksiomina*, silloin tämä saa sen kautta tietoa ja ohjausta kohti sisäistä ja ulkoista rauhaa – sovittelijalla sen merkitys painottuu ulkoisen rauhan suuntaan ja meditoijalla sisäisen rauhan.

Mikä *aksiomeissa* tai muissa absoluuttisissa sanoissa on erilaista kuin sanoissa yleensä? Jos ajattelemme, esimerkiksi sanaa rakkaus, sillä voi olla hyvin monenlaisia merkityksiä, mutta absoluuttisena sanana, sen sisältönä on juuri tietyn ihmisen tasoltaan korkein käsitys rakkaudesta – siinä on myös ihmisen päämääräisyyttä, tahtoa. *Aksiomeissa* on sen vakuutena *Piste*. *Pisteet* sisältävät tietoa, yleistä ja yksilöllistä. *Piste* antaa sanalle ja käsitteelle riippumattoman olemassaolon. Tällä tavoin myös kieli saa syvällisyyttä ja painokkuutta. (*Myös* Ikuinen Itse on tajunnassa pisteen muodossa ja sillä on yhteys Jumalaan.)

Tämä tietynlainen tiiviys ja suppeus tulee toimeen vähillä määritelmillä. Siinä on intuitiolla ja yksilöllisyydellä suuri merkitys. Sanat ja lauseet ovat silloin jonkinlainen eri tasoja yhdistävä ”avaruus”, ne ovat eräänlaisia intuition vastaanottimia myös.

Mitä sanat tuovat tietoisuuteen

Yksi kielen ominaispiirteitä on se, että se on jo periaatteessa vanhaa ja perustuu moderninakin suuressa määrin vanhoihin maailmankuviin.

Niissä saattaa olla muistumia mm. vanhoista uskonnoista ja niiden henkisistä tai psyykkisistä kehitysjärjestelmistä, jotka sinänsä saattavat olla tietoisuuden unohtamia mutta vaikuttavat piilotajunnan kätköistä koko elämään.

Jos on kiinnostunut siitä miten sanat ovat kulkeutuneet kielestä toiseen ja saaneet aina historiansa eri vaiheiden mukaisia muotoja ja sisältöjä, on vaikea löytää sanaa, jolla ei olisi pitkää tarinaa takanaan. Niissä on taustalla muun muassa filosofisia keskusteluja, jotka aloitettiin vuosituhansia sitten ja uskomuksia, joita kukaan ei varsinaisesti enää muista. Kielen avulla niitä voi kombinoida uudelleen, harrastaa kierrätystä.

Tämä on tietyllä tavalla hankalaa, kätkeytyä ajatusmaailmat voivat täysin huomaamatta kahlita käsityksiä, tai vakiinnuttaa ajatusvirheitä, mutta ajatusjoogan kannalta vanhakan- taisuus on myös etu: kieli ei viimekädessä ole riippuvainen tilapäisistä uskomuksista tai uskomusten puutteesta. Niiden kautta saadaan yhteys värähtelyihin ja myös merkityssisältöihin, jotka ovat lähteneet liikkeelle aikojen alussa aivan riippumatta siitä mikä tämä alku on ollut. Se mahdollistaa tajunnallisen väylän myös tulevaisuuteen.

On olemassa sellaisia sanoja, kuin *Jumala, Kristus, taivas, elämä, ajatus, rakkaus, kunni- oitus* jne. Ne sisältävät tietoa, jota saattaisi olla vaikea löytää uudelleen, elleivät sanat kuljettaisi sitä sellaistenkin ihmisten tajuntaan, jotka eivät usko niihin tai ovat antaneet niille jollakin tavoin negatiivisen sisällön. Jopa ateistilla on jokin – oikea tai väärä – käsitys siitä mikä on Jumala tai Kristus. Eihän hän muuten tietäisi mihin EI usko. Ja sitten kun hän alkaa tuntea maailmankatsomuksensa riittämättömäksi, hänellä on nämä sanat, joiden kautta voi lähteä jäljittämään uusia sisältöjä elämäänsä. – Tästä minulla on omakohtaista kokemusta.

Eivätkä monet henkiset sanat tuo tietoisuuteen pelkästään valmiita uskomuksia tai uskonnollisuuden ilmentämistapoja vaan myös sellaisia henkisiä kehitystasoja, joista ei ole aiemmin ollut tietoinen. Ihminen voi jolla-

kin tavoin tietää mitä esimerkiksi tarkoittaa ”sisäinen itse” tai ”valkea veljeskunta” vaikei ole sellaisesta koskaan kuullut puhuttavan aiemmin.

Sanoista on mahdollista löytää käsitteiden positiiviset ytimet ja ottaa ne ihmisen uusien kehitysvirikkeiden tueksi. Näissä pitkän tien kulkeneissa sanoissa ja tarinoissa on ihmiskunnan historiaa piilotetussa muodossa. Voisin verrata sanoja tähtitaivaaseen: se mitä näemme on menneisyyttä, mutta sen vaikutus ulottuu nykyisyyteen ja tulevaisuuteen. Ihmiskunnan kehittyessä kehitys tapahtuu myös kielessä ja kielen kautta. Kieli ei ole ”mitä tahansa”, sen sisältämät aatteet ja tieto kuvastavat koko ihmistä ja osoittavat hänen kulkusuuntaansa henkisenä ja maallisena olentona aikojen alusta kehittyneimpään tulevaisuuteen. ●

Henkinen tie ja **hyvyyden voimat**

Hyvyys – mitä sillä milloinkin tarkoitetaan – on ihmisenä olemisen olennainen piirre. Pitää tulla hyväksi ihmiseksi ja olla sitä kautta yhteydessä suurempaan hyvyteen.

Silloin kun ihminen tietää olevansa *henkiselä tiellä*, hänen elämänsä on kuin kirja, jossa on kiinnostava juoni. Ja jonka päähenkilö hän itse on. Kun luemme jotain kirjaa, haluamme myös tietää kaiken sen päähenkilöstä, löytääkö hän ”sen oikean” tai ”ne oikeat” eli hänelle parhaan yhteisön ja oikean elämäntien. Onko hänellä vaikeuksia, ja pääseekö hän niiden ylitse. Onko hän uskollinen päämäärilleen ja yhteisölleen, voittaako hän kiusaukset, jos lankeaa, niin miten pääsee oikealle tielle jne. Löytääkö hän jotain korvaamattoman arvokasta ja minkälaista?

Vihkimystie on hyvin vanha kehitysmalli, jonka puitteissa ihmiselämän juoni rakentuu. Aivan kuin Big Bangin voi nähdä sen maailmankaikkeuteen jättämistä jäljistä, myös muiden vihkimysten jälkiä voi nähdä uskonnoista, myyteistä, juhlapäivistä, rituaaleista, draamoista, TV-sarjoista ym. Henkisenä käsitteenä vihkimys kuvastaa yksilöllisen henkisen

tien etappeja, niihin tarvittavaa tietämyksen lisääntymistä ja ymmärtämystä olemassaolon eri puolia kohtaan. Vihkimykset ovat henkiselällä puolella tapahtuvia tutkintoja, joita varten pitää opiskella, etsiä tietoa ja kehittää erilaisia hyveitä – ja jotka sitä kautta vaikuttavat koko elämään.

Perinteisesti esim. luonnonkansoilla initiaatiot (eli vihkimykset) ovat aina kuuluneet ihmisen asemaan yhteisössään. Myös nykyaiseen henkiseen vihkimyskäsitteeseen kuuluu yhteisöllisyys ja erilaiset sosiaaliset taidot. Samalla tiedon lisääntyessä eteneminen tulee yhä tärkeämmäksi, kun muunlainen kehitystaso on jo saavutettu. *Universumin vihkimys* on tärkeimpiä vihkimyksiä mitä maaelämässä voi saada ja siihen liittyy positiivinen yhteisöllisyys. (Universum ei tässä tarkoita tieteen määrittelemää avaruuden sekä siinä olevan aineen ja energian muodostamaa kokonaisuutta tai todellisuutta.)

Henkisellä kehitystiellä oikeat ihmisten väliset suhteet ovat ensiarvoisia: *”Pitää luottaa omaan valoonsa, tukea toisiaan, että pääsevät omaan valoonsa. Täydellinen itseluottamus on Universumin vihkimyksen osa. Siis olla positiivinen kaikissa tilanteissa. Ryhmä nostaa, tukee, kannustaa, vetää esiin hyvät ominaisuudet – tilanteet nostavat.”* Tämän sanoi **Tyyne Matilainen** puhuessaan oppilailleen vihkimyksistä.

Yksilöllisyys ja yhteisöllisyys

Yksilöllinen henkinen tie herättää ihmisen mielenkiinnon myös laajemmin koko elämään. Onhan hän ihmiskunnan ja sen erilaisten yhteisöjen jäsen eikä sellaisena ole erillään niiden karmasta. *Ihmisyyden perussäännöt* ohjaavat häntä näkemään myös muut ihmiset ja heidän hyvytensä, osaamisensa mutta myös

ongelmansa. Hänestä tulee tavalla tai toisella aktiivinen yhteisönsä jäsen ja hän pyrkii edistämään sen hyvinvointia ja kehitystä monin eri tavoin – muun muassa sen vuoksi, että hän on saanut siltä niin paljon.

Aiemmassa, Afrikkaa koskevassa artikkelisarjassani (Uusi Safiiri 1/14) puhuin *ubuntu*-aatteesta, joka korostaa yhteisön merkitystä yksilön elämässä ja jäin miettimään yhteisöllisyyden monia eri puolia. Yhteisöllisyys ei ole koko totuus ihmisen kehityksestä mutta huomattava osa kuitenkin. Ihminen ei ole pelkästään yhteisönsä tuotos tai yhteisönsä osa, mutta ilman muiden ihmisten läsnäoloa, hänestä tuskin tulee onnellista tai viisasta. Sellaiset hyveet kuin altruismi tai Kristus-rakkaus tuskin olisivat silloin mahdollisia.

Moraali ja etiikka tutkivat oikeita ihmisten välisiä suhteita. *Tähtitaivas pääni päällä ja ihmisen sisäinen moraalilaki* – näin hahmotti aikanaan **Immanuel Kant** ihmisen asemaa maailmankaikkeudessa. En tiedä, oliko Kant esoteristi, mutta tämä vastaa aika hyvin myös henkis-esoteerista maailmankuvaa. Tyyne Matilainen sanoi yhteisön ja yksilön välisestä suhteesta: *”Etiikka panee yhteisön toimimaan. Yhteistyössä pystymme viemään eteenpäin yhteisön ’persoonaa’.* Ensin omasta persoonasta lähdetään, tuodaan se yhteisöön, ja sitten *toimimme ulospäin.”*

Karma ja sen sovittaminen

Kehitystien näkökulmasta karma näyttäytyy kehityksen osana. Ne, jotka eivät pidä jälleensyntymää totena, eivät myöskään näe tähän liittyvää kehitysideaa. Jälleensyntymäajatusta ja siihen liittyvää kehitystä täytyy pitää (ainakin ajatuskokeen mielessä) ”annettuna”, jotta ymmärtäisi näitä mekanismeja/prosesseja ja voisi verrata niitä omaan todelliseen elämäänsä.

Etiikka panee yhteisön toimimaan.

Yhteistyössä pystymme viemään eteenpäin yhteisön "persoonaa".

Ensin omasta persoonasta lähdetään, tuodaan se yhteisöön ja toimimme ulospäin.

Tyyne Matilainen

Karmaan liittyy toistuvuus sekä yhden elämän aikana että erityisesti jälleensyntymien kautta. Koska ihminen elää pääasiassa ”tätä elämää”, hänellä ei välttämättä ole aktuellia tuntemusta aikaisempien elämien vaikutuksesta, mutta pelkkä oletuskin niistä saattaa antaa tietoa siitä mistä on ollut kyse – joskus aikanaan. Karma sinänsä on eräänlainen samuutta toistava mekanismi, mutta koska se toimii kehityksen välikappaleena, se ilmenee myös ihmisyyhteisöjen prosesseista.

Ihmisyyden perussäännöt toimivat silloin vaakana sen sijaan että karmallinen ”silma silmästä” -mekanismi toimisi sellaisenaan. Tässä auttaa myös syntejä sovittavaan kristusolemukseen kuuluva *karmanherra*, joka valvoo karman sovittamistyötä. Silloin karma ei ylitä ihmisen mahdollisuuksia, mutta hän pääsee kuitenkin tasapainottamaan omaa elämäänsä ja ihmisuhteitaan sovittamalla karmaansa. Siinä ei saa olla lepsu eikä yltiöpäinen, *muuten voi jopa menettää karmanherransa*. Ainakin siihen saakka kunnes asenne muuttuu.

Ryhmäpsykologiassa puhutaan ”kuohuntavaiheesta”, joka – vaikkakin usein hankalana – edistää sekä ryhmän jäsenten itsetuntemusta että heidän keskinäistä toimintaansa. Karmallinen ”kuohuntavaihe” voi kestää useita elämiä. Tällöin sitä voi ajatella myös puhdistusprosessina, joka valmistaa yhteisiin tehtäviin ja kyyneleeseen nousta korkeimmille henkisille tasoille. Silloin kyse ei ole karman ”suorituksesta” mekanistisesti ajatellen vaan sellaisesta sovittamisesta, joka antaa jatkossa paljon laajempia ja positiivisempia mahdollisuuksia.

Sen kautta selviää paljon ihmisen edellytyksistä toimia *altruistisesti omaksi ja toisten hyväksi*. Sen kautta tulee esiin pitkän linjan kehitys. – Tällä tavoin katsottuna karma on myös kommunikaatiota yksilön ja hänen oman menneisyytensä välillä. Se vain heijastuu toisten ihmisten heijastamana.

Ihminen saattaa olla sitoutunut johonkin tehtävään, joka olisi yksin liian vaikea. Joku toinen ihminen voi osaltaan olla sitoutunut samaan tehtävään, vaikkei kumpikaan ensin

tiedä sitä. Sitä, että jossain vaiheessa näillä ihmisillä saattaa olla epäsopeutusta, voi yrittää ”lukea” tehtävään sitoutumisen näkökulmasta. Epäsopeus paljastaa ensin, minkälaisista asioista on kahden välisessä suhteessa kyse ja sovittamisen jälkeen nämä kaksi ihmistä ovat vapaita lähtemään erilleen – tai tekemään yhteistyötä yhteisessä tehtävässä omien korkeimpien arvojensa mukaan. Henkisellä tiellä tämä jälkimmäinen on kiinnostavampi vaihtoehto.

Näkökulmaerot vain hedelmöittävät yhteistyötä. Yhteisenä tehtävänä voi olla kehittää asioita, joita itse tai jopa koko maailma tarvitsee myöhemmin. Tämä liittyy myös *Universumin* vihkimykseen, josta jo äsken oli puhetta.

Aika ja henkinen tie

Tyyne Matilainen: *On olemassa niin sanottu ikuinen nykyhetki, jossa ovat kaikki ajat, mutta sillä ei selviä maallisessa elämässä.*

Tyyne Matilaisen maailmankäsityksessä henkisen tien kulkijan päämääränä on Maaplaneettavihkimys, jonka jälkeen ihminen on vapaa maaplaneetan karmasta, ja jonka vuoksi juuri maallinen elämä ja sen läpivieminen ihmisyyden perussääntöjen mukaisesti on tärkeää, sillä niiden vuoksi olemme täällä opiskelemassa.

Ajan perusta on suuressa absoluutteisessa kokonaisuudessa *ikuisessa nykyhetkessä*, joka pitää sisällään kaikki kehityskaaret. Mutta se ei ole kenenkään kohdalta valmis ennenkuin ihminen on käynyt oman kehityskaarensa lävitse ja tuonut tähän ajalliseen maailmaan kaiken mitä hänen kehitykseensä kuuluu. Vaikka joku joskus voi tuntea elävänsä ”ikuisessa nykyhetkessä”, se ei tarkoita sitä että hän olisi henkisellä tiellään valmis tai että ikuisessa nykyhetkessä eläminen olisi pitemmän päälle suotavaa. Kokemukset tulevat ja menevät, parhaassa tapauksessa ne antavat tarpeellista tietoa – mikä on tietysti arvostettavaa.

Se että ihminen kokee ajan niin monella eri tavalla, on toinen juttu. *Unenpuolella on erilainen aika kuin valveilla. Muissa aurinkokunnissa on oma aikansa.* Ihminen elää monessa eri ulot-



Vauvasta kasvaa toisten ihmisten avulla aito itsenäinen ihminen. Hyvyyden voimia on valmiina jokaisessa ihmisessä, ja ihminen tulee niistä tietoiseksi ollessaan yhteydessä toisiin ihmisiin.

tuvuudessa ja monella eri tasolla ollakseen ihminen, kehittyäkseen ihmisenä ja toimiakseen toisten ihmisten hyväksi. C. S. Lewis Narnia-tarinoissaan on havainnollistanut tätä ajankulun erilaisuutta kaunokirjallisessa muodossa.

Näissä toisenlaisen ajan maailmoissa voi valmistella ja järjestellä asioita positiiviseen suuntaan. Aika ikäänkuin moninkertaistuu maaplaneetan valvetajuinen maailman ulkopuolisessa ajassa ja sen vuoksi näiltä tasoilta tai ulottuvuuksista voi saada apua valvetajuinen ihmisen ongelmiin tai päämäärien saavuttamiseen ja päivästoin: oikein käytetty valvetajuinen elämä positivisoi näitä muita maailmoja.

Työne Matilainen: *"Aika on energiaa, mysteeri on energiaa, kun sen avaa, energia tulee ihmiseen."* Ajan positiivinen merkitys korostuu nimenomaan henkisen tien kulkijalla, kun on niin paljon sellaista tehtävää, johon on sitoutunut maan päälle syntyessään ja joka pitäisi

suorittaa mieluummin absoluuttisesti eli siten, että sen lopputulos on positiivinen, katsoi sitä mistä reaalisesta tai henkisestä näkökulmasta tahansa. Tämä sisäinen positiivisen päämäärän kaipuu on vahva ja se kuljettaa ihmistä ja saattaa hänet mm. sovittamaan karmaansa.

Yksilön kehityskaari alusta loppuun on tällöin se mihin pyritään, olennaista ei se kuinka paljon aikaa siihen kuluu. Koska aika on kuitenkin tärkeä, jokin antaa sille merkityksen: toisten ihmisten palveleminen, se luo ajan, tässä mielessä. Yksilöllinen kehitys riippuu toisista ihmisistä. Ellei olisi yhteisyyttä, ei tarvittaisi aikaakaan – aika luo kehyksen ihmisen omille mutta varsinkin yhteisille kehitystapahtumille.

Näitä ovat esimerkiksi tyylikaudet taiteissa, suuret filosofiset suuntaukset, uskonnolliset kehitys- tai puhdistustustiet, valtiolliset aatteet, tieteet, tekniset ratkaisut – ja ennen kaikkea ihmisyiden kehittyminen. Ne nouse-

vat ajasta, kun ihminen vastaa sen haasteisiin yhteisen karman nostaessa niitä esiin. Mikään suuri aate tai tapahtumasarja ei ole syntynyt pelkästään niiden nerokkaiden ihmisten ansiosta, jotka ovat tuoneet niiden periaatteita esiin ja joiden nimet mainitaan sen vuoksi historiassa, vaan myös niiden ihmisten kautta, jotka ovat omaksuneet näistä jotakin hyvää. Suurten ihmisjoukkojen ansiosta ne ovat asettuneet maapallon auran, ne ovat saaneet täyden olemassaolon ja niistä on tullut ihmiskunnan pysyvää omaisuutta.

Näillä kaikilla on luonnollisesti myös negatiivinen puoli, joka muodostaa siemenen muutoksille ja sitä mukaa myös tuleville kehityskausille – ja joka tulee niiden avulla sovitetuksi. Edellyttäen siis että ihmisyyden perussäännöistä pidetään kiinni. Ellei pidetä, negatiivinen karma karttuu.

Kehitysmahdollisuuksia ja innovaatioita

Kun on ymmärtänyt sen miten *ajatuksen lait* toimivat ihmisen ja ihmiskunnan hyväksi, niistä tulee suuri voimavara. Kuten muutkin lait, aluksi ne toimivat ihmistä vastaan, mutta oikean tiedon ja soveltamisen avulla niistä tulee ylittämätön voimavara.

Silloin kun ajatusyhteys rakentuu negatiivisille ajatuskoostumille, ne muodostavat kerrosta tai ”taso”, jonka puitteissa vastapuolten negatiiviset ajatukset heijastuvat takaisin samanmuotoisina ja siten, että niissä on mukana syytöksiä toista osapuolta kohtaan. Kun tämä on riittävästi vaikuttanut ajatusaineeseen, se alkaa vaikuttaa myös materiaaliseen maailmaan ja heijastuu konflikteista tai jopa suoraan olosuhteista, jotka voivat muuttua huonoiksi – esimerkiksi talouden tai vaikkapa ilmaston kannalta.

Silti hyödyllisiä asioita löytyy sieltäkin mistä vähiten odottaa. Esimerkiksi huonot taloudelliset olosuhteet saattavat inspiroida ihmisiä tekemään keksintöjä ja innovaatioita. Mitä näille tapahtuu silloin kun ihmiset alkavat positivistoida välejäan ja taloudellinen tilanne

kohenee. Ja kun olosuhteet alkavat parantua taloudellisesti, ei välttämättä tarvita enää huonoina aikoina tehtyjä asioita, sillä ne mielletään korvikkeiksi. Silloin saattaa jäädä unohduksiin monia positiivisia innovaatioita, joista voisi olla korvaamatonta apua tulevaisuudessa, jossa ongelmat ilmenevät esimerkiksi luonnonkatastrofien kautta.

Esimerkkinä innovaatiosta, jossa huonot olosuhteet ovat inspiroineet hyvin toimivan systeemin ovat Kuuban Havannan pienpuutarhat, *huertat*, joista puhuttiin TV 1:ssä esitettyssä **Monty Donin** juontamassa puutarhaohjelmassa *Maailman kauneimmat puutarhat 1/10*. Tällaisen ekologisen pienpuutarhasysteemin avulla on mahdollista ruokkia kokonaisen kaupungin väestö ilman kuljetuskustannuksia. Ja se voisi olla hyödyllinen muualakin maailmassa.

Oivallukset pitää kuitenkin ensin irrottaa siitä negatiivisesta lähtökohdasta, jossa saatetaan olla paljon *vihaa toisia ihmisiä kohtaan*, ja korvata vihan jättämä tyhjä tila *ihmisyyden perussäännöillä* tai muilla vastaavilla positiivisilla ajatuskoostumilla ja niiden kanssa yhteen sopivilla positiivisilla voimilla. Jos negatiivisten olosuhteiden vuoksi syntyneiden oivallusten tulokset samaistetaan köyhyyteen ja vihaan, ne katoavat maailman tuuliin heti, kun olosuhteet muuttuvat eivätkä ne ole enää pakollisia esimerkiksi hengissä säilymisen vuoksi.

Jos innovaatioiden päällimmäiseksi sisällöksi jää negatiivisuus, myös mahdolliset hyvät asiat katoavat näistä ajatuskoostumista. Jos positiivisuus saadaan edes pääosin vallitsemaan, vastakkaistenkin ajatuskantojen positiivisimmat ilmenemät saadaan toimimaan ihmisten hyväksi.

Kun ajatuksen lakeja ajatellaan pelkästään luonnonlakeina voi ymmärtää, että niiden mekanistisuus on myös voimavara. Niihin voi suhtautua neutraalisti kuten esimerkiksi painovoiman toimintaan. Niihin ei tarvitse samaistua vaan vain tehdä niillä hyvää. Silloin voidaan myös ymmärtää hyvän ja pahan suhde asiakohtaisesti oikealla tavalla: voi nähdä, mikä

keksintö tai oivallus on korkeamman inspiraation tulos ja säilyttämisen arvoinen.

Esimerkiksi jotkin sairaudet tai ”syndroomat”, voivat antaa epätavallisia kehitysmahdollisuuksia: esimerkkinä olkoon *savant*, autisti jolla on suuria vaikeuksia tavallisen elämän kanssa, mutta joka voi olla tavattoman etevä jollakin erityisalalla.

Samoin epätavallisilla tai vaikeilla perhesuhteilla voi olla positiivinen merkitys kehityksen kannalta. Tai jopa katastrofeilla, sikäli kuin ne inspiroivat ihmisiä toimimaan epäitsekästi. Sitten kun jokin karmallinen kehityskaari alkaa olla lähellä päättöstään, ihminen joutuu korjaamaan siihen liittyneitä negatiivisuuksia (jotka ovat johtaneet vaikeuksiin) ainakin anteeksipyyntöillä ja karmanherransa avulla jotta kehityskaari kokonaan muodostuisi *absoluuttiseksi*.

Kun karmat on sovitettu, prosessista jää jäljelle kaikkien osapuolten kannalta positiivinen absoluuttinen lopputulos.

Tämä tarkoittaa siis sitä, että jos tällainen erikoistilanne on vaatinut lähimmäisiltä ylimääräisiä uhrauksia tai vahingoittanut ihmisiä, ne pitää korvata tavalla tai toisella. Henkiselä tiellä korvausvelvollisuudet otetaan tosissaan, sillä tavalla edetään kohti *ihminen itse itselleen*-tilaa. Vaikka kaikkien vanhojen tilanteiden korvaaminen niissä mukana olleille ihmisille kuulostaisi mahdottomalta, niin elämä on sommiteltu siten, että sellainenkin voi onnistua, jos sitä tahtoo. Sillä silloin myös ihmisen kristusolemukseen kuuluva *karmanherra* on apuna.

Itsenäinen ajattelu ja ihminen itse itselleen

Ihmisen suurin voimavara on kuitenkin hänen oma itsenäinen ajattelunsa – etenkin jos

sen pohjana on loogisia positiivisia ajatuksia. ”Oikea perusta tiedolle on itsenäinen ajattelu. Oma ajattelutaito säilyy parhaiten, kun ihmisen puhuma asia on oman ajattelun tuotetta. Silloin tiedot säilyvät elämästä elämään.” Tämä oli Tyyne Matilaisen ajatus. Hän korosti tietoa, sen saamista ja pysyvyyttä.

Itsenäisellä ajattelullaan ihminen rakentaa eettisfilosofisen rungon, johon on helppo liittää lisää yhteensopivia ajatuksia ja tietoja. Ajatukset toimivat tiedon kiinnikkeinä. Kun erotuskyky ja henkiset aistit heräävät, oma itsenäinen ajatusmaailma toimii niiden kanssa. Oma ajattelu on helppo korjatakin, jos sen huomaa virheelliseksi. Jos ajatellaan *Maaplaneettavihkimyksen* kuuluvaa päämäärää, jossa yksilön karma suhteessa muihin ihmisiin on sovitettu ja positiivinen, silloin ihminen on *itse itselleen* ja oman

tajuntansa hallitsija. Oma itsenäinen ajattelu on silloin välttämättömyys.

Ihminen itse itselleen kyllä vastaanottaa ajatuksia, virikkeitä ja opetusta toisilta ihmisiltä, mutta hän samalla pystyy arvioimaan sen miten ne sopivat juuri hänen arvomaailmaansa, kehitysvaiheeseensa ja muuhun kokonaisuuteensa. Jos eivät sovi, hän hylkää ne. Mutta jos sopivat, hän on kiitollinen niistä ja maksaa hyvän hyvällä.

Kun ihminen on *itse itselleen* ja puhuu ja kirjoittaa *itse* ajattelemiaan ajatuksia, silloin ihminen osallistuu luomistyöhön oman Jumalansa kanssa. Hänellä on maailmankaikkeudesta saatua yhteistä ajatusainetta, ja hän muodostaa siitä omaa positiivista maailmaansa, jonka ideat kulkevat ajatusvärähtelyinä koko ihmiskunnan läpi kaikkien niiden omaksuttavaksi, joiden oma ajatusmaailma ottaa ne vapaaehtoisesti vastaan.

Kun ihminen löytää itseään yhä enemmän ja enemmän, myös hänen ajatusmaailmansa sy-

Muiden kanssa yhteisiä arvoja on ihmisellä hänen kuuluessaan esim. johonkin puolueeseen tai yhteisöön, jossa hän yrittää ponnistella eteenpäin ja toimia yhteisön hyväksi. Normaalit arvot esim. työpaikalla käsittäsivät myös sen, että autettaisiin toista kanssaihmistä.

Tyyne Matilainen

vällistyy ja rikastuu. Silloin hänen on helppo olla muiden ihmisten kanssa, ymmärtää heitä ja nähdä heidät positiivisessa valossa. Silloin on myös edellytyksiä ymmärtää, että jokaisella muullakin ihmisellä on periaatteessa täysi ajattelun itsenäisyys – edellyttäen, että *ihmisyys*den perussäännöt pidetään voimassa ajatuksissa, tunteissa ja teoissa.

Olemassaolo (joka on perustaltaan tajunnallinen) reagoi tähän pyrkimykseen positiivisesti. Positiivinen elämäнкаari aktivoituu. Parhaat vaihtoehdot toteutuvat, kun *ihmisyys*den perussäännöt alkavat toteutua pienimmissäkin ajatusvärähdyksissä. Tällä tavoin myös itsenäinen ajattelu toimii oikein – kun se ei enää vahingoita toisia, jolloin koko maailmankaikkeus hyväksyy sen.

Hyvyyden voimat: aktiivinen hyvyys

Hyvyys – mitä sillä milloinkin tarkoitetaan – on ihmisenä olemisen olennainen piirre. Pitää tulla hyväksi ihmiseksi ja olla sitä kautta yhteydessä suurempaan hyvyteen. *Ihmisyys*den perussääntöjen avulla ihminen pysyy *valkealla tiellä*. Sana ”valkea” kuvastaa hyvyttä ja siihen sitoutuneita kykyjä, voimia, osaamisia ja toimintatapoja. Jokainen ymmärtää, että *valkea tie* on ainoa oikea henkinen tie, sillä *ihmisen sieluun on kirjoitettu* jalous, rohkeus, hyvyys ja ystävällisyys.

Jalous, rohkeus, hyvyys ja ystävällisyys ovat perustavaa laatua olevia hyvyyden voimia – ilman niitä ei henkistä tietä ole laisinkaan. Ajatusjoogassa hyvyyden voimien käyttämistä opetellaan jo aivan alussa ”Tahdot – – tehdä työtä Hyvyyden voimien elähdyttäjänä lähimmäistesi keskuudessa.”

Hyvyyden voimat toimivat huomattavassa määrin ajatussiltojen kautta. Ajatussillat kun voivat yhdistää toisistaan kaukanakin olevia ihmisiä. Ajatusjoogassa ne saatetaan anteeksipyyntöjen avulla yhdistämään ihmisiä siten,

että esteenä olevat negatiiviset ajatuskoostumat poistuvat ja positiiviset ajatusvirrat pääsevät kulkemaan ihmisestä ihmiseen.

Henkisellä tiellä, kun luonne positivistuu, ihminen haluaa päästä eroon negatiivisista ajatuskoostumista ja alkaa tehdä työtä sen eteen. Kuitenkin nimenomaan positiivisuus on se mikä kantaa pitkälle ja liiallinen negatiivisten ajatuskoostumien kanssa painiminen on siitä pois. Sinänsä ei riitä, että olemme ”hyvien puolella” tai että uskomme, että ihminen on perusteiltaan hyvä. Meidän tulee olla aktiivisesti hyviä, hyvyyden voimien käyttäjiä ja niiden elähdyttäjiä myös lähimmäisissämme.

Hyvyyden voimia ja niiden yhdistelmiä on monenlaisia riippuen ihmisistä sekä heidän tiedoistaan ja tarkoituseristään. Hyvyyden voimat ovatkin henkisen tien kulkijalle erinomainen ”työkalupakki”, jonka voi ottaa käyttöön loogisten positiivisten ajatusten avulla. Niiden avulla on mahdollista saada aikaan ihmisen korkeampien päämäärien mukaisia tuloksia.

Ajatuksissa on ajatusten voimaa ja loogisten positiivisten ajatusten toistaminen on alku myös hyvyyden voimien ilmenemiselle ja samalla hyvyyden voimien avulla tapahtuval-

le henkiselle työlle. Silloin kun puhumme hyvyyden voimista, kyse on pelkkää ajatusvoimaa vahvemmasta vaikutuksesta. Korostan nyt sitä puolta, että kyse on todellakin voimista. Ei pelkästään ajatuksista, joilla on ”sisältö ja muoto” ja

”ajatuksen voima”, vaan niiden olemuksena on se erityinen hyvyyden ja positiivisuuden ”voittoisa voima”, mistä *Kirjeopisto Vian ope-*tuskirjeissäänkin puhutaan. Silloin kun käännetään katse suoraan hyvyyden voimiin, saadaan aivan uudenlaisia näkökulmia.

Voisi sanoa, että loogiset positiiviset ajatukset ovat ikäänkuin tuoteselosteita hyvyyden voimien pinnalla. Niiden laatu on selvillä sanojen ja lauseiden pohjalta ja niinpä loogisilla

Elämäнкаaressa on hyvin selvillä kaikki sen hetkiset päämäärät yksilönä ja yhteisönä.

Tyine Matilainen

positiivisilla ajatuksilla ja niiden tärkeimmillä sanoilla on tarvittava elähdyttävä vaikutus etenkin silloin, kun ihminen kokonaisena ihmisenä on niiden takana.

Hyvyyden voimia on valmiina jokaisessa ihmisessä, ja on välttämätöntä saada ne toimiviksi jos ne ovat vielä uinuvalla asteella. Ne voimistavat ihmispersoonan positiivisuutta ja tekevät ihmisestä itsenäisen.

Hyvyyden voimista ihmisillä on yleensä hyvin tunteenomainen käsitys siitä luonnollisesta syystä, että niiden laatu useimmiten koetaan tunteena. Esimerkiksi rakkauden voimat pitävät sisällään myös rakkauden tunteen tai rauhan voimat rauhan tunteen. Tunne on ihmisen kannalta olennainen asia, mutta tunnetila on kuitenkin vain osatotuus.

Henkisen tien tarkoitus ei ole tuottaa pelkästään onnentunnetta tai miellyttävää olotilaa – vaan saada aikaan paljon laajempia vaikutuksia niin itsessämme ja lähimmäisissämme kuin yhteiskunnassakin ja viime kädessä jopa globaalisti. Tunne saattaa ilmaantua vasta jälkikäteen, kun ihminen antaa hyväksynnän teoilleen sekä niiden tuloksille – ja tämä tunne saattaa myös joutua väistymään uusien haasteiden edessä. Positiiviset tunteet ovat kuitenkin edellytys kaikelle henkisellä kehitykselle.

Tajunta

Jotta henkistä tietä ja *ihmistä itse itselleen* voisi ymmärtää, täytyy hiukan valottaa myös ihmisen tajuntaa ja sen toimintaa. Ihmisen tajunta ja myös tietoisuus on kehittynyt ja saanut muotoaan ihmiskunnan henkisissä kouluissa ja maallisissa yliopistoissa.

Tyine Matilainen kuvaili meidän aikamme henkisen tien kulkijan tajuntaa erilaisina tajunnallisina toimintakokonaisuuksina. *Uni-*

versum, Kosmos, Absoluutti ja Universaali ovat tämän hahmotelman osia. Tajunnassa on myös ihmisen jumalosa, perussävel, ikuinen piste, henkiset aistit ym., ja ne kaikki toimivat yhdessä. Ne ovat yhteydessä elämänsäkaareen, joka tuottaa muun muassa tärkeimmät ulkoiset tapahtumat, joiden puitteissa ihminen tekee ratkaisunsa ja elämänvalintansa. Tajunta toimintamuotoineen kehittyä henkisen tien mukana. Kun tajunta on kunnossa ihminen kykenee käyttämään hyvyyden voimiakin paremmin.

Universum sisältää ”maailman” sellaisena kuin ihminen ottaa sen vastaan. Se toimii ihmisen nukkuessa ja se on tietyllä tavalla avoin Universum tekee ajatuksista yhteisiä. Se on yhteydessä henkiin aisteihin ja sitä kautta kaikkeen muuhun ihmisen tajunnalliseen ”laitteistoon”.

Universumista kulkee yhteydet henkiin aisteihin, kuten älyyn, järkeen, ymmärrykseen ja intuitioon mm. jotka ovat pisteinä rinnan kohdalla. Henkisistä aisteista eestasväylä kulkee pikkuaivoihin ja osaan aivosiltaa (jotka ovat eräänlainen kokoava keskus) ja sieltä edelleen Kosmukseen.

Kosmos järjestää universumista sinne tulleen materiaalin (absoluutin antamien ohjeiden mukaan). Sen osa Kaaos sisältää loogistamattoman aineiston, jota Kosmos käsittelee. Tieteellisessä työssä Kosmoksen toiminta tarkoittaisi luokiteltua ja teorian syntyvaihetta.

Eestaasvie tiedot absoluuttiin (ja myös takaisin henkiin aisteihin, pisteeseen jne. ja Universumiin.) Absoluutti käsittelee Kosmoksesta tulleen tiedon ja muokkaa siitä henkisten aistien tiedon avulla yleispätevää. Tässä on kyse eestaasliikenteestä. Tieto prosessoidaan useaan kertaan tajunnan eri osissa.

Tieteelle Kosmos merkitsee jonkin teorian pääsemistä ”oikean tiedon” joukkoon ja sitä aletaan nostaa korkeammille luonnontasojille

Oikea perusta tiedolle on itsenäinen ajattelu. Oma ajattelutaito säilyy parhaiten, kun ihmisen puhuma asia on oman ajattelun tuotetta. Silloin tiedot säilyvät elämässä elämään.

Tyine Matilainen

Hyvyyden voimia on valmiina jokaisessa ihmisessä, ja on välttämätöntä saada ne toimiviksi jos ne ovat vielä uinuvalla asteella.

käsittelemällä myös sen perusteita, merkityksiä ja eettisiä seurauksia ja sitä mihin kysymyksiin se todella vastaa. *Absoluutissa* on ihmisen ylitajunta.

Universaali on ideoiden taso ja rakentuu *Absoluutin* käsittelemän tiedon päälle ja tarkastaa sekä tarkentaa niiden tietoa. Siinä on teoreettisesti harmonista ja eettisen arvioinnin läpikäymää korkeammille (luonnon)tasolle nostettua tietoa, jota voi soveltaa yleismaailmallisesti. Mm. pitkälle kehittyneellä ihmisellä, *maallinen työ* on siksi tärkeää, sillä se on käynyt läpi tajunnallisen käsittelyn sellaisena kuin nykyaikaiseksi kehittynyt tajunta sen muokkaa ja hyväksyy ja joka pääsee silloin vaikuttamaan kaikkein konkreetteimmillakin tasoilla.

Universaali lähettää taas tietoja ja ohjeita ”alaspäin” ja tämä *eestaasliikenne* pitää yllä jatkuvaa uudistumista myös ihmisen *Jumalosan* ja *Ikuisen Itsen* jne. suuntaan. Universaalissa kehityslinjat muuttuvat kokonaisiksi.

Eestaasliikenteessä on tuleva ja menevä positiivinen linja ja myös näitä vastaavasti negatiiviset linjat, mikä mm. mahdollistaa ”alemmaksi” suuntautuvan palautteen: ”Ei näin”.

Koko tämä monitahoinen kehitys kuvautuu myös ihmisen **aivoihin** hänen miettiesiään asioita.

Itse asiassa tässä tajunnallisessa ykseydessä jokin sen osa kuvastaa jollakin tavoin koko kokonaisuutta, mutta niiden erityiset tehtävät luovat tietoisuutta siitä, miten missäkin asiota käsitellään.

Kun *ihminen itse itselleen* yhdistetään käsitteellisesti *Tajuntaan* kaikkine mahdollisuuksineen se luo synteesin erillisen ihmisen ja ykseyttä kokevan ihmisen välille: ihminen on

henkisen lähtöhetkensä alusta ollut jo periaatteessakin ainoastaan ja vain oma itsensä, mutta negatiivisuuden poistuessa ja persoonan positivistuessa hän kasvaa kykeneväksi elämään yhteydessä toisiin ihmisiin, olemaan ihmiskunnan yhteisessä elämässä sen omavaloinen positiivinen ydin, yksi muiden joukossa. ●

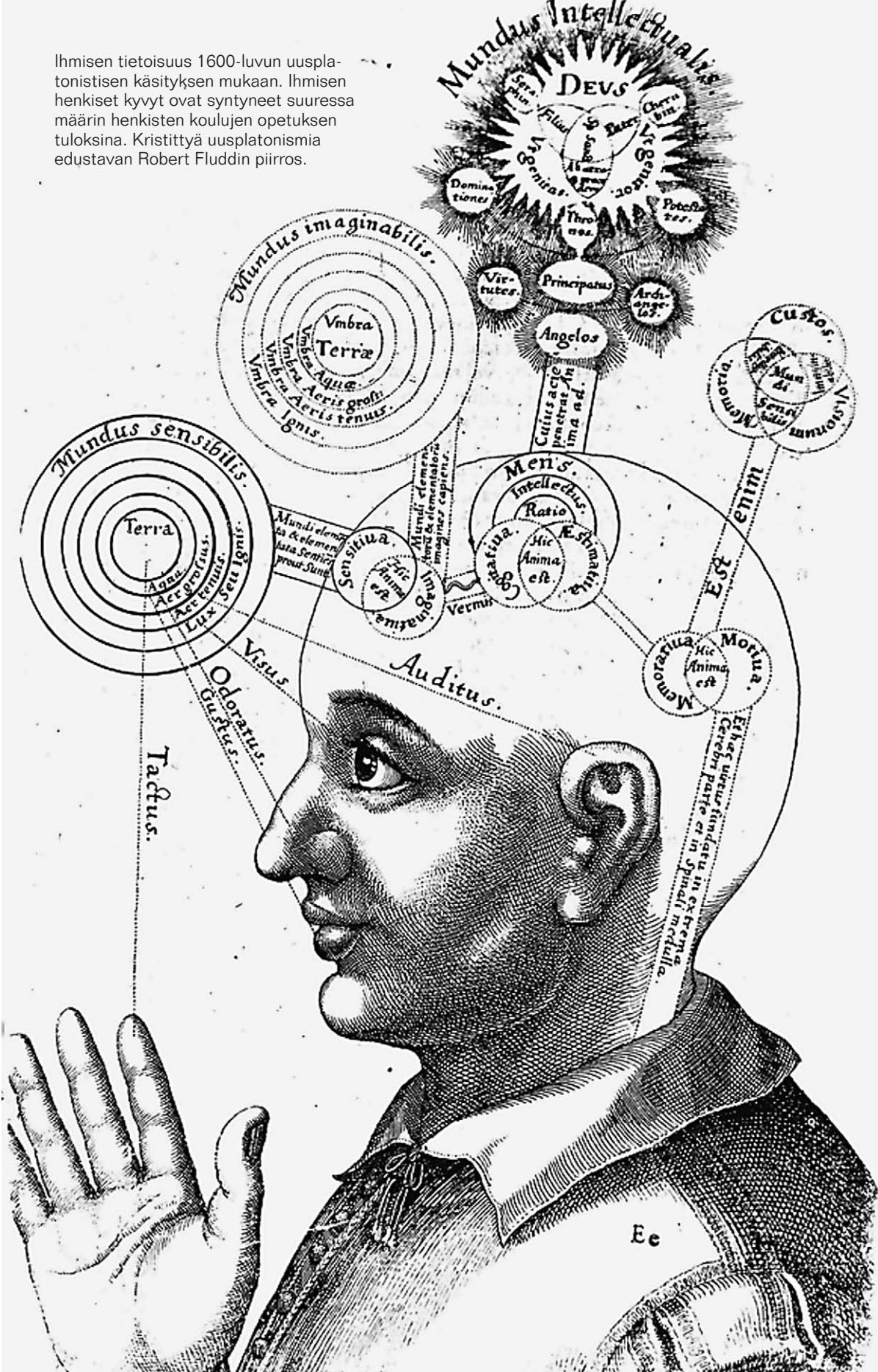
Henkisessä koulussa

On suuri asia, että tieto siirtyy koulussa ihmiseltä toiselle. Yleensä uusi tieto ja uudet ideat tulevat henkisinä virikkeinä. Henkinen koulu saa ne "laskeutumaan" astetta lähemmäksi maan pintaa.

Ihmisen tietoisuus ja tajunnallisuus sellaisina kun ne kulloinkin parhaimmillaan ilmenevät, ovat henkisen kehityksen aikaansaannosta. Ja missä ihmiset kehittyvät henkisesti? Henkisten opettajien johdolla. Henkisissä kouluissa. Henkisen koulun tehtävä ei niinkään ole sanella "oikeita oppeja" vaan saattaa oppilaiden tajunta oikeanlaiseen kehitystilaan. Ja sen vuoksi ihminen on nyt ihminen eikä mikä tahansa satunnaisen evoluution tulos.

Henkinen koulu on samanlainen kuin oppilaansakin, "melkein ikuinen". Se ei katoa tai lopeta olemassaoloaan silloinkaan kun se ei ole näkyvissä. Se on kaikilla olemassaolon tasoilla: valveilla, unessa, kuolemanrajan takana, aivan kaikkialla, sillä sen toiminta-alue on ihminen itse, hänen sielunsa ja henkensä kaikessa monimuotoisuudessaan. Erityisesti se toimii korkeimmilla henkisillä tasoilla. Sen oppilaat kuuluvat yhteen ja toimivat hyvyden voimi-

WIKIPEDIA



Meidän tulee olla aktiivisesti hyviä, hyvyyden voimien käyttäjiä ja niiden elähdyttäjiä myös lähimmäisissämme.

en avulla. Henkinen koulu kehityy ja kehittää oppilaitaan ihmiskunnan auttajiksi.

Ilman henkisen koulun tuottamaa osaamista maailma olisi paljon huonompi paikka elää. On suuri asia, että tieto siirtyy koulussa ihmiseltä toiselle ja että myös uutta tietoa syntyy. Yleensä uusi tieto ja uudet ideat tulevat henkisinä virikkeinä. Henkinen koulu saa ne ”laskeutumaan” astetta lähemmäksi maan pintaa, tuo ne ajatuksiksi kaikkien käyttöön. Tämä koskee sekä maallista että henkistä tietoa. Henkiselä tiellä kyvyt ja voimat kasvavat, ja ihminen lähenee Jumalaansa, mutta niinhän pitääkin: olla Jumalan kuva ja kehittyä Jumalan kuvana. Jokaisella ihmisellä on oma jumalosa, joka on samalla osa Jumalaa laajemmin nähtynä.

Kaikki ihmiset eivät voi olla henkisten koulujen oppilaita. Mutta näistä kouluista on heillekin hyötyä. Ajatuksena on nimittäin myös se, että henkisen koulun puitteissa syntyneet taajunnalliset ominaisuudet kopioituvat muihin ihmisiin heti kun he ovat oikeassa vaiheessa.

Sen voi huomata yleisessä kehittyneisyydessä: tämän ajan ihmiset omaksuvat paljon vähemmällä vaivalla henkisen kehityksen oikeat linjat kuin vaikkapa muutama vuosikymmen sitten. Fyysisellä tasolla kyse saattaa olla peilisolujen toiminnasta, korkeammilla tasoilla taas värähtelyn suorasta kopioitumisesta. Tämä merkitsee ihmiskunnalle eräänlaista henkistä luksusta: sellainenkin ihminen, joka ei ole tietoisella

henkiselä tiellä, voi hyötyä henkisen koulun ja sen opettajien toiminnasta. – Jonkinlainen henkinen katsomusjärjestelmä käsitteineen on kuitenkin tarpeen, jotta hyöty tulisi ”kenen tahansa” ihmisen hyödyksi. **Tyyne Matilainen:** *”Ihminen omalla aurallaan, olemuksellaan opettaa toista ihmistä, ja silloinkin kun tämä toinen ihminen pystyy ajattelemaan hyvin, parhaat mahdollisuudet jäävät käyttämättä jos olennaiset käsitteet puuttuvat kuten esim. jälleensyntymä ja karman laki.”*

Henkisessä koulussa on luonnollisesti myös henkisiä opettajia. Ei sellainen ole mikään harvinaisuus tai myyttinen olento, vaan ihmisen kehitystietoisuuden ilmenemä, edelläkävijä. Henkinen opettaja näkee sen missä oppilaan kehitys menee, minkälaisia mahdollisuuksia tai esteitä siinä on ja osaa toimia tämän parhaaksi.

Henkiselle tielle lähteminen

”Kun löydät itsellesi opettajan”, oli Tyyne Matilaisen vastaus siihen milloin ihmisen pitäisi lähteä henkiselle tielle.

Tämä etsiminen voi viedä aikaa. Henkisen tien kulkija tuntee olevansa pakkoraossa oman kehityksensä kanssa: Jotain pitää löytyä, muuten elämästä ei tule mitään. Syntyy etsiskelyvaihe, ja lähimmäiset ihmettelevät, mikä sille nyt tuli. Se pitää vain kestää, puolin ja toisin. Kyse on ihmiselle olennaisesta asiasta.

Henkisen tien kulkija on tietysti henkiselä tiellä synnynnäisesti, ”aina”, ja hänen koulunsaakin on olemassa ”aina”, mutta henkiselle tielle lähteminen edellyttää *tietoista päätöstä*. Koko aikaisempi elämä kaikkine synergisiteetteineen ja johdatuksineen ohjaa juuri siihen hetkeen ja tietoiseen päätökseen. Joskus tämä päätös pitää tehdä uudelleen, jos aikaisempi päätös perusteineen on unohtunut. Voi olla, että ajan ja iän mukana tapahtunut henkinen eheytyminen johtaa pysyvämpään päätökseen.

Oikean henkisen koulun löytäminen on tärkeä erityisesti vihkimystien kannalta. Erilaisilla suunnilla on erilaisia vihkimyksiä. Jokaiselle löytyy jokin kehitystie, vaikka kaikki opetus

ei sovi kaikille. Tyyne Matilainen sanoi, että *jokainen etsii itselleen opettajan tasoltaan ja jokainen opettaja opettaa tasoltaan*. Jos karma on riittävästi positivisoitunut, oikea opettaja tai koulu löytyy. Oikean tasoinen. ”Kun oppilas on valmis, myös opettaja on valmis”, vanhan viisauden mukaan.

Niille, jotka ovat jälleensyntymätaustansa puolesta henkisen tien kulkijoita, mutta jotka eivät tunne henkisyttä omakseen vaan etsivät ”vain” maallista tietoa ja osaamista, voi kehitystieksi riittää maallinen koulutus – sillä se ehkä on juuri sitä mitä kyseinen henkilö eniten tarvitsee.

Kehitysvirikkeet ja henkinen koulu

Oikeanlainen henkinen koulu ohjaa tajunnan avartumista siten, että persoona voimistuu ja alkaa kestää tulevat vaiheet. Liika yrittäminen samoin kuin lepsuilukin ovat esteitä.

Kun ihmisen on tutustuttava itseensä, voi olla esimerkiksi vaikea hyväksyä oma menneisyytensä. Henkinen koulu tarjoaa myös hyvin paljon ”muuta mietittävää”, joka pitää aisoissa menneisyyteen paneutumisen aiheuttaman hämmennyksen ja on hyödyllistä sekä oppilaalle itselleen että koko ihmiskunnalle. Oppilas saa huomata olevansa toteuttamassa aikakauden uusia inspiraatioita ja tekemässä työtä niiden hyväksi, mikä luonnollisella tavalla voimistaa ihmistä.

Suuret kehitysvirikket ja niihin liittyvät globaalit inspiraatiot vaativat tajunnan rakenteiden ajoittaista uusiutumista. *Jalous, rohkeus, hyvyys ja ystävällisyys*, nämä ihmisyyden perusasiat luonnollisesti pysyvät – ihmisen tulee pitää perustat voimassa tapahtui mitä tapahtui. Ja jos ne näyttävät esim. sotien johdosta katoavan, ne tulee palauttaa ohjaamaan ihmissieluja heti kun se on mahdollista. Kehitysvirikkeet puolestaan on tarkoitettu laajenemaan ja rikastuttamaan ihmisyyden perusteita.

Erilaisissa henkisissä kouluissa oppilaat kasvavat koulun antamaan suuntaan, ja koulun toimiessa Valkean Veljeskunnan inspiroimana,

oppilaista tulee ihmiskuntaa kulloinkin uudistavan kehitysvirikkeen ensimmäisiä toteuttajia. Heidän *tajuntansa* muotoutuu koulussa sellaiseksi, että he pystyvät tähän tehtävään – ajantasaiseksi. Ja he saavat tähän apua sekä niiltä Valkean Veljeskunnan jäseniltä, jotka ovat fyysisessä maailmassa kanssamme että niiltä, jotka vaikuttavat pelkästään henkisiltä tasoilta käsin.

Kirjeopisto Via

Kirjeopisto Via, on kahden henkisen opettajan Tyyne Matilaisen (1911–89) ja Mirja Salosen (1925–2002) vuonna 1955 perustama henkinen koulu. Täydellisen selvää on ollut alusta saakka, että se toimii Valkean Veljeskunnan alaisuudessa. Ja että Kirjeopisto Vian oppien mukainen tie on *valkea tie* nyt ja aina. – Sen, mitä olen edellä sanonut henkisistä kouluista yleensä, olen oppinut Kirjeopisto Vian oppilaana. Olen myös saanut elää elämäni tämän yhteisön kehitysprosesseissa ja nähdä miten niitä viedään eteenpäin.

Tällaisessa henkisessä koulussa opettajilla ja oppilailla on paljon annettavaa toisilleen, sillä oppilaatkin ovat jo hyvin viisaita lukemattomien elämien tuloksena ja tuntevat toisensa jo aiemmista yhteisistä elämästään. Molemmat kehittyvät ja yhteistyö on hedelmällistä sen vuoksi, että päämäärät voidaan yhdistää saman yhteisen arvomaailman alle ja olla samassa aurassa. Opettajan ja oppilaan suhde jatkuu myös unen puolella ja elämästä toiseen, samoin heidän yhteiset tehtävänsä.

Olen myös nähnyt, että henkisessä koulussa opetetaan ja opitaan aivan tavallisiakin asioita. Tosin menetelmät saattavat olla poikkeavia, sikäli että ne – paitsi luennoilla ja työpajoissa – tapahtuvat muun muassa ajatusteitse sekä myös unessa ja henkisillä tasoilla. Tai ehkä paremminkin kaiken opettamisen ja oppimisen ”poikkeuksellisuus” tiedostetaan paremmin, kun oppilas *tietää* voivansa saada opetusta henkisistä tiedä. Näin kai tapahtuu kaikessa oppimisessa, poikkeuksena ovat ne henkiset tasot, joille ei tavallinen koulutus yllä.

Henkisessä koulussa ihminen ymmärretään yhdeksi kokonaisuudeksi, joka liikkuu ja oppii eri olemuspuolissaan olemassaolon eri tasoilla. Henkisessä koulussa sitä käytetään myös metodina.

Vihkimystien päämäärään liittyy monenlaisia opiskelua ja opettelua sekä keskinäistä luottamusta. Maallista ja henkistä. Rakennustöistä pihansiivoamiseen ja ruuanlaittoon; lukemista ja monille myös puhumista ja kirjoittamista, sekä toimitustyötä – kuten minulle. Esitelmät ja tehtävät henkisen koulun yhteisössä ovat arvokkaita kehityksen edistäjiä. Kyse kun on ihmisen kokonaisuudesta, jossa henkinen ja maallinen toimivat synergisesti ja samojen arvojen mukaan. *Tajunta, josta edellisissä artikkeleissa on ollut kyse, on tällaisen kokonaisuuden ilmenemä ja sen kehityksen ylläpitäjä.*

Samaan henkiseen kokonaisuuteen kuuluvat aikaisempien elämien jälleensyntymäolennot ”kuolleet”, jotka etsivät maapallolta omaa ”tämän elämän” kokoavaa persoonaansa. Siis ihmistä, jonka aikaisempia elämiä ne edustavat. Kun heidän ihmisensä on riittävän pitkällä kehityksessään, he palaavat ihmiseensä ja yhdistyvät tähän joka suhteessa. Tähän tarvitaan ohjausta, jota riittävän pitkälle kehittynyt henkinen opettaja voi antaa.

Jälleensyntymäolennolla on paljon tietoa, viisautta ja vanhoja vihkimyksiä, jotka kaipaavat päivytystä. Sitä varten henkisen tien kulkijan on pidettävä huoli siitä, että hänen edellisissä elämissään saamansa henkiset ja käytännölliset osaamisensa pääsevät jälleen käyttöön. Sekin korostaa henkisen koulun ja siihen kuuluvan yhteisöllisen työn merkitystä.

Henkinen koulu voimistaa

Oikeastaan käytännön työt ovat Maa-planeetan erikoisuus, henkistä tietoaahan on muuallakin. Käytännön työt voivat olla henkisestikin vaikeita ja haastavia, sillä myös henkiset puolet joutuvat niiden kanssa lujille. On oppilaan kannalta suuri suuri etu osallistua niihin, jos sellaisia on tarjolla. Myös erilaisilla harrastuk-

silla on sijansa – ne rikastavat kokonaisuutta. Se kaikki kehittää jokaisen omaa aurasia mutta myös koulun yhteistä aurasia, joka toimii henkisen aineen varastona. Auran värähtelyt jalostuvat ja positivistit, ja sen ”henkiaineesta” voi sitten rakentaa henkisiä käyttövälineitä, henkisiä aistimia – tajunnallisia ”elimä” tai ”koneita” niitä moninaisia toimintoja varten, joita henkisen tien kulkija tarvitsee selvitäkseen eteenpäin vihkimystiellään.

Osallistuessaan yhteisiin toimiin oppilaat pääsevät eteenpäin tiedonhaussa ja vuorovaikutuksessaan opettajiensa kanssa ja voivat tehdä elämäntehtävänsä henkisen koulun tukemana. Samalla oppilailla on tilaisuus tehdä työtä tajuntansa kasvattamiseksi ja yksilöllistämiseksi. Tällä tavalla syntyy myös yhteisiä kasvuvaiheita ja aikakaudelle sopivia vihkimystasojia. Silloin kun yleinen kehitys menee eteenpäin, myös vihkimyksiä uusitaan – sillä tavalla koko maailmankaikkeuden tietomäärä lisääntyy. Sen vuoksi myös ne, joilla on vanhemmat vihkimystasot läpikäytyinä, syntyvät mielellään Maa-planeetalle uudelleen täydentämään henkisiä ja maallisia tietojaan sekä jalostamaan tajunnallisuuttaan. ●



Kirjoittaja Tuula Uusitalo on toimittaja, taiteilija ja kirjoittaja sekä ikuinen opiskelija. Nuorempana hän opiskeli fysiikkaa ja matematiikkaa sekä myöhemmin filosofiaa ja uskontotiedettä. Tämän hetken tavoitteena hänellä on oman filosofisen ajattelun kehittäminen ja Tyyne Matilaisen filosofisten ideoiden aukikirjoittaminen.



Vuorisaarna, Károly Ferenczyn maalaus

Creative Commons
Attribution-Share Alike
3.0 Unported

Vuorisaarnan

viisi vapauden käskyä

Suurimmalle osalle suomalaisista on yllättävää törmätä ensi kertaa Mooseksen kymmenen käskyn sijasta Jeesuksen viiteen käskyyn. Kun tapaa ihmisiä, jotka etsivät uutta henkistä tietä, saattaa kuulla, että he eivät halua "taas käskyjä". Vanha käskytalous on syvällä muistissa. Olkoon siis jokainen vapaa etsimään. Totuus on yksi, mutta sinne on monta tietä.

MAURI LEHTOVIRTA

Niin kuin kaiken joogan ”Jeesuksen joogankin” päämääränä on vapautuminen. Jeesuksesta käytetty epiteetti vapahtaja viittaa tähän. Vapahtaja tuli vapauttamaan. Mestari sanoo: ”Totuus on tekevä teidät vapaiksi”, lupaus on siinä. Mitä sitten on totuus? Jeesus itse vastaa monitulkintaisesti: ”Minä olen tie, totuus ja elämä”. En voi ajatella, että Jeesus tässä tarkoittaisi sitä, että hänen opetuksensa ei olisi mitenkään olennainen. Enkä jaksa ymmärtää, että riittäisi pelkkä usko ja sen totena pitäminen, että hän kuolemallaan ja ylösnousemisellaan on meidät pelastanut. Ei mikään ajatuksellinen asennoituminen tai temppu voi ratkaista ihmisen iankaikkista kohtaloa. Myös meiltä, häneen uskovilta ja hänen seuraajiltaan edellytetään jotain. Ei Jeesus tyhjää opettanut. Hän edellytti meiltä jotain. Meidän tehtävämme on kasvaa ja astua eteenpäin viisauden tiellä, ”viis’astua” viiden elämänohjeen myötä. Jeesuksen joogaharjoituksissa testataan hänen keskeisten lauseittensa ja lupautensa totuusarvo; puhuuko Jeesus totta ja vapauttaako totuus todella.

Tärkeä opettaja ja auttaja meillä täällä Suomessa on ollut ja on kirjailija **Pekka Ervast** (1875–1934), jolla on ollut syvää näkemystä avata Jeesuksen opetuslauseiden merkityksiä. Ervast on suurella sydämellä ja syvällä viisaudella perehtynyt vuorisäärnassa vastaan tuleviin henkisiin harjoituksiin ja ehkä ensi kertaa maailmassa kertoo myös siitä, mitä Jeesuksen elämänohjeet harjoittajassaan saavat aikaan. Kun kohta alamme käydä läpi Jeesuksen joogaa tältä osin, voi pitää mielessä kysymystä, mikä estää meitä olemasta vapaita ja mistä meidän pitäisi vapautua. Ervast määrittelee kirjassaan *Tähtikoulut* ihmiskunnan kolme suurta ongelmaa, joista meidän tässä maapalloelämässämme olisi opittava vapautumaan. Nämä kolme ongelmaa ovat köyhyys, tietämättömyys ja sairaus.

Opettele rauhallisuutta

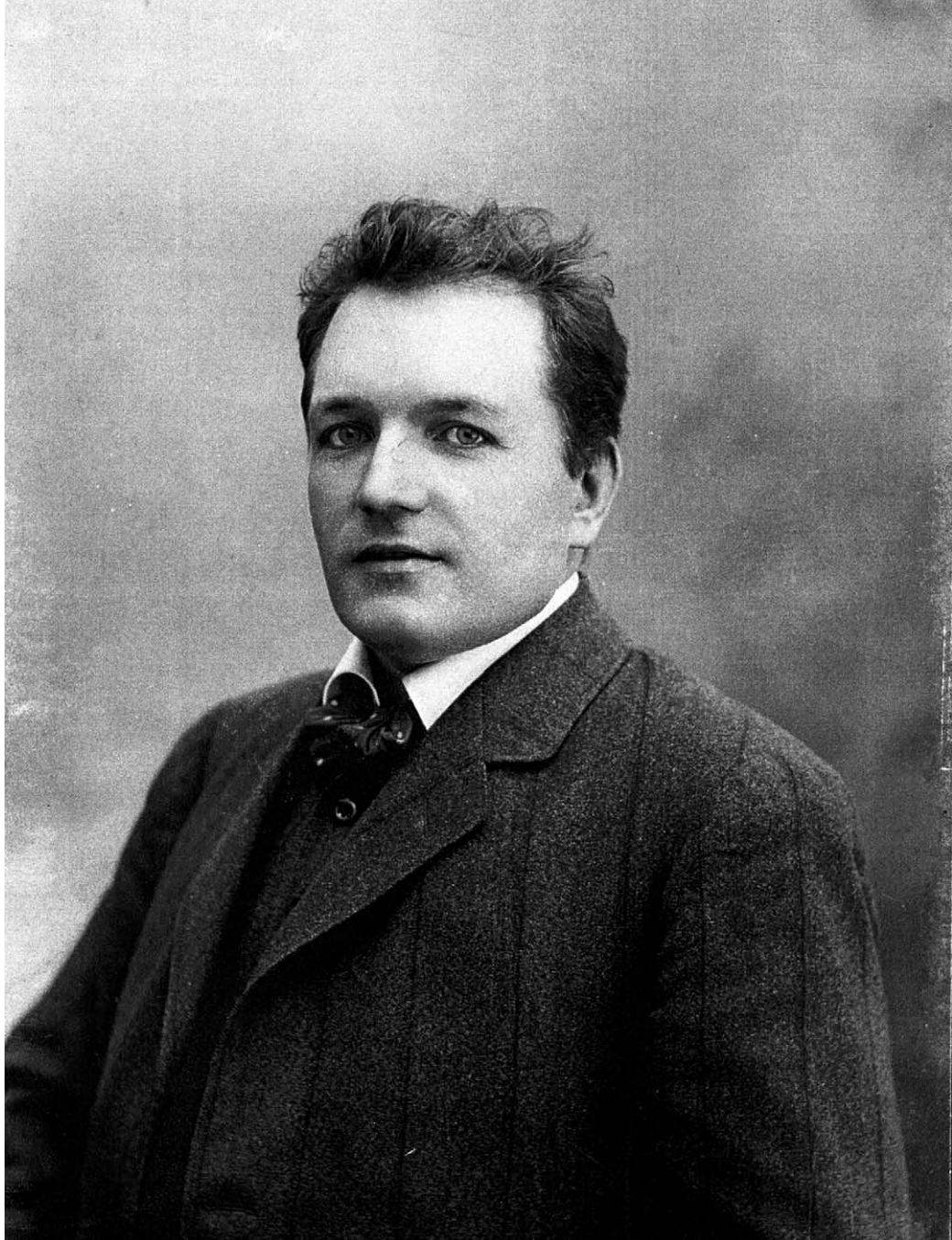
Vuorisäärnän ensimmäisessä käskyssään Jeesus sanoo: ”Te olette kuulleet sanotuksi vanhoille:

’Älä tapa’, mutta minä sanon teille, jokainen, joka vihastuu veljeensä on ansainnut oikeuden tuomion ja jokainen joka sanoo veljelleen: ’Sinä tyhjänpäiväinen’, on ansainnut suuren neuvoston tuomion ja jokainen joka sanoo: ”sinä hullu”, on ansainnut helvetin tulen.” Ervast on kiteyttänyt tämän käskyn muotoon Älä suutu.

Suuttuminen tai vihastuminen on usein nopea tunnekuohahdus, nopea reagointi toisen tekemiseen tai sanomiseen. Usein se saattaa purkaa sisällämme olevan latauksen joka ehkä vain odottaa sopivaa tilannetta purkautuakseen. Jos alamme tarkkailla itseämme suuttumuksen tilassa, alamme kerta kerralta selvemmin nähdä, millainen suuttumisen mekanismi on. Alamme vähitellen tunnistaa suuttumisemme syyt, sen juuret, huomata mistä suuttumisemme johtuu. Sen takana on yleensä tietämättömyys ja ymmärtämättömyys. Me emme oikein osaa nähdä tarpeeksi syvälle suuttumisen aiheuttaneita syitä. Toisaalta emme useinkaan näe tai kykene tuossa hetkessä ajattelemaan kyllin pitkälle suuttumuksemme seurauksia.

Suuttuminen, vihastuminen voi jäädä kytemään ihmisen sisälle. Siitä voi kasvaa viha, jota ihminen jää vatvomaan pidemmäksi aikaa. Hän jää silloin niin sanottuun tunnekoukkuun. Viha on pidempiaikainen, jo haudontavaiheeseen siirtynyt suuttumisen ”kypsempi” muoto. Suomenruotsalainen runoilija **Elmer Diktonius** on sanonut, että sitä mitä ihminen vihaa, hän ei koskaan kykene ymmärtämään, sillä ymmärtämistä säätelee aina rakkaus.

Tunnettu sanonta on sekin, että viha on sokeaa. Tuota ominaisuutta kannattaa tarkkailla myös suuttumisessa. Sokeus ja ymmärryksen puute tarkoittavat Jeesuksenkin sanomisissa usein samaa asiaa. Sokeus voi olla myös mielen sokeutta. Kun ihminen antaa suuttumukselle vallan, hän ajaa itsensä putkeen, jossa näyttäisi olevan vain yksi toimintasuunta: reagoida väkivallalla, sisältä päin tulevan vihan pohjalta. Jeesuksen joogan suuttumattomuusharjoitus on askel maltillisen, harkitun reagoinnin ja kommunikoinnin suuntaan. Ymmärryksen ja tietoisuuden kehittäminen auttaa näkemään



Suomessa kirjailija Pekka Ervast (1875–1934) on ollut tärkeä opettaja, jolla on ollut syvää näkemystä avata Jeesuksen opetuslauseiden merkityksiä. Ervast on suurella sydämellä ja syvällä viisaudella perehtynyt vuorisaarnassa vastaan tuleviin henkisiin harjoituksiin ja ehkä ensi kertaa maailmassa kertoo myös siitä, mitä Jeesuksen elämänohjeet harjoittajassaan saavat aikaan.

vihan synnyn syyt sekä työskentelemään niitä pois sisältään. Työskentely alkaa suuttumattomuuden harjoittamisesta.

Suuttumattomuudesta puhuminen nostaa tämän tästä esiin ison kirjan hyvin lukenei-

den ihmisten kysymyksen. Se liittyy raamatun kertomukseen, jossa Jeesus ajaa ”suuttuneena” rahanvaihtajat ja kaupustelijat ulos temppelistä. Tässä yhteydessä esitetään tavallisesti kysymys: ”Miksi Jeesus tuossa tilanteessa suuttui?”

Jeesuksen joogan harjoittajan pitää lukea raamattua, ei niin kuin satukirjaa eikä niin kuin historian oppikirjaa, vaan mietiskellen, intuitiolla yrittäen tunkeutua sanojen taakse ja löytää sieltä syvempi viisaus. Jeesus on tunnettu siitä, että hän itse kuvitti opetuksiaan mielellään vertauksin. Yhtenä syynä oli luultavasti se, että tarinan muotoon kiedottu vertaus jää opetuksena helpommin muistiin. Suullinen perinne oli tuohon aikaan vielä tärkeä. Voisiko tässä kertomuksessa ollakin niin, että tämä kohta Jeesuksen elämästä olisi myös vertauskuvallinen ja antaa mahdollisuuden eri tulkinnoille?

Pyhiä kirjoituksia voi ja tulee avata monella avaimella. Jeesus itse sanoi, että meidän ruumiimme on Pyhän Hengen temppeli. Jeesuksen jooga tähtää siihen, että jonain korkeana hetkenä totuuden etsijä voisi kokea, että Kristus on minussa. Kristus on silloin tullut temppeliin, meidän henkemme temppeliin. Silloin saavat siellä vielä olevat epäpuhtaat ainekset kyytiä. Siinä tilanteessa me hyvin kirkkaassa valossa näemme, mikä pyhäkköön ei kuulu. Raamatun kuvauksessa Jeesus itse teki myös väkevästi symbolisen teon puhdistaa temppelialueen.

Kun Kristus tulee ”temppeliimme”, tulee sinne totuus. Se valaisee tajuntamme rakkauden valolla, joka on myös totuuden valo ja selaisena lahjomaton. ”Totuus on yksi.” Elämän itsekkäillä nautinnoilla ei ole asiaa sellaiseen temppeliin, jossa totuus vallitsee. Temppelialue on pyhän paikka, jossa ei tehdä kauppaa. En voi ajatella, että meidän korkeampi minämme, Kristus meissä, niin kuin teosofit sanovat, olisi vihastunut tai suuttunut meidän alemmille intohimoillemme tai väärille ajatuksillemme (kaupustelijoille ja rahanvaihtajille). Vihan leimahdus ja totuuden kirkas leimahdus voivat ulkonaisesti näyttää samoilta, mutta ovat kaksi eri asiaa. Saattaa olla, että eri kirjanoppineet ovat pitkin kristinuskon historiaa sekoittaneet nämä kaksi asiaa – totuuden ja vihan leimahduksen. Johtuisiko tästä seikasta sekin, että meillä raamatussa – etenkin vanhassa testamentissa on näihin saakka annettu kuva Jumalasta joka vihaa, on julma ja säälimätön?

Temppelin puhdistaminen on päättäväinen toimenpide, jossa Jeesuksen tietoisuus ei hetkeksikään voi olla suuttumuksen himmentämä. Hänen toimintaansa ohjaa kirkas harkinta. Ervast tulkitseekin Jeesuksen ensimmäistä käskyä viisaasti ja sanoo, että kysymys on siitä, ettemme saisi suuttua sydämessämme. Ulkoinen toimintamme voi olla voimaperäistä ja sanominen ja tekeminen päättäväistä samalla kun käytöksemme on tarkkaan sisäisessä hallinnassa.

Väkivalta on usein suuttumisen ulkoinen ilmenemismuoto. Se on sokeaa niin kuin viha ja suuttumus, jotka sen herättävät. Väkivalta on olemukseltaan todellisen vallan perversio. Se perustuu fyysisen voiman eli väen käyttöön (vrt. esim. väkipyörä, väkiviina), sillä uhkaamiseen tai pakottamiseen. Jokainen ihminen, joka haluaa todellista valtaa, saa tietää ennen pitkää, että se valta on henkistä lajia, todellista auktoriteettia. Todellisen vallan saaminen edellyttää aina valtaa itsensä yli, alempien tunteidensa ja mielihalujensa hallintaa.

Kun alamme harjoittaa suuttumattomuuden joogaa, alkavat silmämme vähitellen avautua näkemään, kuinka tietoisuutemme muuttuu ja kasvaa. Lopulta tulemme huomaamaan sen, ettei meidän tarvitse suuttua eikä tuntea vihaa mistään syystä. Tällä tiellä me kaikki voimme omalta osaltamme vähentää väkivaltaa ja konflikteja ympärillämme. Suuttumisen ja vihan historia on meissä niin pitkä, että siitä poisopimisen harjoitteluun helposti kuluu koko elämä, useampikin. Mutta se on oppimista, joka ei kaada ojaan, niin kuin kaikenlainen vihanpito helposti tekee. Suuttumattomuuden joogaharjoituksen voi ottaa päivittäiseksi muistiläksykseen. Harjoitus ei ole helppo, mutta jokainen askel eteenpäin on palkinto, jonka saa pelkätään jo itsensä hallinnan lisääntymisestä puhumattakaan siitä, että alkaa päästä hiljalleen pois jatkuvasti ja usein yllättäen esiin ponnahtavien negatiivisten tunteiden liemestä.

Totuuden etsijän, Jeesuksen joogan harrastajan tehtävänä on miettiä ja tarkkailla tyyneä itseään suuttumisen tilassa ja pohtia miksi

hän ”vihastuu veljeensä” (kristityllehän kaikki ihmiset ovat hänen veljiään. ”Isä meidän, joka olet taivaissa...”), miksi hän sallii itsensä suuttua. Millaisia olisivat muut tavat reagoida näissä tilanteissa, joissa viha ja loukkaantuminen nousevat pintaan? Tällöin voi käydä, että hän myös suuttuu omalle suuttumiselleen. Suuttumisreaktio ei poistu meistä väkisin eikä voimalla, vaan tarkkailemalla omaa tilaansa ja opettelemalla vähä vähältä rauhallisesti ymmärtämään mistä vihastuminen nousee, mikä sen takana on ja mitä se hyödyttää. Omaan suuttumiseensa ei pidä suhtautua väkivaltaisesti. Suuttumattomuuden opettelu on tässä kohdin läheisesti tekemisissä myös Jeesuksen neljännen käskyn kanssa, jossa sanotaan, ettei tule tehdä pahalle vastarintaa.

Psykologit ovat oikeassa sanoessaan, ettei suuttumusta eikä vihaa tule padota sisäänsä ja tukahduttaa, kuten me kilteiksi kasvatetut usein teemme. Useat asiantuntijat ovat sillä kannalla, että suuttumisen pitääkin antaa tulla, rävyttää se reilusti ulos. ”Suuttuminen ja kunnon riita puhdistavat ilmaa.” Tässä on kuitenkin kyse toisesta asiasta. On selvää, että pitkäaikaista padotua suuttumusta jopa vihaa ei todellakaan ole terveellistä kantaa sisällään. Mutta silloin ollaan tilanteessa, jossa suuttuja ei vielä hallitse ja ymmärrä suuttumistaan, vaan yrittää pitää aisoissa ja hillitää sitä, tai sitten antaa suuttumuksensa purkautua. Ihminen, joka työskentelee tietoisesti kasvaakseen pois vihastumisestaan, on jo itsensä kanssa toisessa kehitysvaiheessa.

Sama, mikä pätee suuttumattomuuden harjoittamiseen, pätee myös loukkaantumiseen, joka usein edeltää suuttumistamme tai on sen lievempi muoto. Sekin toimii meissä yleensä refleksiinomaisesti ja kertoo aina jotain tajuntamme sisällöstä. Usein me loukkaannumme sellaisesta, jonka ei ole tarkoitus ollenkaan meitä loukata. Menemättä pidemmälle loukkaantumisen psykologiaan, kerron tässä erään ystäväni opetuslauseen. Olen miettinyt sitä pitkään ja hartaasti. Lause kuuluu: ”Me loukkaannumme jatkuvasti niin kauan kuin haluamme loukkaantua”. Haluammeko loukkaantua, vai ha-

luammeko ymmärtää miksi loukkaannumme?

Kun me opimme voittamaan loukkaantumistamme ja suuttumistamme, ei tukahduttamalla, vaan ymmärtämällä niitä ja niihin liittyviä tekijöitä syvästi, alamme nähdä enemmän. Alamme vapautua meitä kahlitsevasta, sokeuttavasta perinnöstä. Tällainen tunnetaakka on usein jo kotona opittu. Se on ehkä perheissämme ja/tai kulttuurissamme kulkenut sukupolvelta toiselle. Se mikä on onnellista, on se että ketju on mahdollista katkaista. Hyvä harjoittelutilanne suuttumattomuuden joogalle on pienten lasten vanhemmilla. Kuinka usein joustuukaan hermostumaan ja suuttumaan pienille lapsille ja kuinka helppoa se on? Lasten kanssa toimiessaan voi tietoisesti itsensä kasvattamiseen pyrkivä ihminen saada aikaan todellista, jopa historiallista kehitystä. Ketjun katkaiseminen vaikuttaa väkivallattoman ja rauhanomaisen ilmapiirin syntymiseen lähipiirissämme. Se vaikuttaa myös sekä psyykkiseen että fyysiseen kokonaisterveyteemme parantavasti rakentaen ja vahvistaen meidän hienoaioisempaa olemuspuoltamme. Näin se vähentää yhtä niistä suurista esteistä mitkä ovat ihmiskunnan vapautumisen tiellä: sairautta.

Suuttumattomuuden opetteleminen on rakkauden harjoittelua, niin kuin kaikki Jeesuksen jooga. Se vapauttaa meitä tietämättömyydestä ja sairauksista. Tähän voidaan vielä lisätä Pekka Ervastian okkulttinen visio, jonka hän paljastaa meille mielenkiintoisessa kirjassaan *Jeesuksen salakoulu*. Hän sanoo: ”Suuttumattomuuden opettelu avaa ihmisessä aistin, jonka avulla voi kuulla toisten ihmisten ajatuksia.”

Pidä ajatuksesi puhtaina

Jeesus käsittelee vuorisäärän toisessa käskyssä ihmisen suhdetta oman elämänsä yhteen voimakkaimmista viettialueista, nimittäin seksuaalisuuteen. Puheen tämä kohta kuuluu:

”Te olette kuulleet sanotuksi: ’Älä tee huorin’, mutta minä sanon teille: jokainen joka katsoo naista himoiten häntä on jo sydämessään tehnyt huorin hänen kanssaan.”

Pyhiä kirjoituksia voi ja tulee avata monella avaimella.

Jeesuksen ohjeistus kuulostaa nykykorviin ankaralta. Olennaista ja nimenomaan Jeesuksen joogan kannalta tässä kuitenkin on mielen, ajatuksen puhtauden vaaliminen. Sama pyrkimys on kaikissa uskonnoissa ja henkisisissä kehitystraditioissa eikä se liity ainoastaan seksuaalisuuteen. Pekka Ervast on kiteyttänyt tämän elämänohjeen muotoon: ”Älä ole ajatuksissasikaan epäpuhdas.”

Valtavia aikakausia kestävä elämänaallon siinä kohdassa, jossa maailma ja muut olennot olivat jo olemassa, jaettiin ihmisenkin kahdeksi: ”Mieheksi ja naiseksi Hän loi heidät.” Kahdeksi jakautunut ihminen sai sisäänsä vetovoiman ja ”käyttövoiman” joka on luova kyky, luojan potentiaali meissä. Vetovoimana sukupuolivietti liittyy ihmisellä sekä suvun jatkamiseen ja sitä kautta lajin hengissä säilymiseen. Korkeammissa muodoissaan sama luova energia tulee ilmi esimerkiksi taiteellisenä potentiaalina. Sukupuolien energia jalostetaan ihmisen korkeimmilla kehitystasoilla puhtaimman rakkauden ja luovuuden energioiksi. Nämä erisuuntaiset ja toisiinsa lomittuvat mahdollisuudet kasvavat samasta luovuuden perusvoimasta, samasta energialähteestä. Näihin energioihin liittyy eroottinen ja seksuaalinen mielihyvä, joka ilmenee eri ikäkausina eri tavoin. Seksuaalisen mielihyvän tavoittelu on intohimoa, jolle on ominaista yhtäältä mielihyvän ja toisaalta turhautumisen ja kärsimyksen jatkuva vuorottelu. Kun näin on, joutuu itseään kehittävä ihminen elämänsä eri vaiheissa kiinnittämään mitä suurinta huomiota tämän alueen kysymyksiin.

Vielä eläinasteella sukupuolivoima on luonnollinen elämää ylläpitävä vietti, mutta tietoi-

suuteen heräävällä ihmisellä siinä alkaa vähitellen korostua sen nautintoa tuottava puoli. Sitä ihminen on kulttuurien kehittyessä vuosisatojen ja tuhansien vuosien aikana alkanutkin helliä. Lopulta hän on irrottanut nautinnon erilleen sen alkuperäisestä yhteydestä. Tämän nautinnon ympärille on viime vuosikymmeninä rakennettu valtavat teolliseksi jättiläisiksi paisuneet elämän ja toiminnan alueet, joiden avulla ja puitteissa tätä viettimaailmaa palvotaan ja uusinnetaan. Nykyään puhumme riippuvuuksista, joita yhtäältä hellellä ja joista toisaalta yritämme irrottautua ja päästä vapaiksi. Joissain vaiheissa elämänsähän ihminen voi kuvitella vapauden olevan sitä, että saa kaikkia intohimojaan pidäkkeettömästi tyydyttää, mutta onko ihminen silloin vapaa vai pelkästään nautintojensa orja?

Viettien, nautinnon ja intohimojen maailma kumpuaa jalostumattomasta menneisyydestämme. Se heijastelee tapaamme reagoida niihin voimiin, joita olemme itsessämme ruokkineet. Se on sitä ”eläintä meissä”, vaikkei sanatarkasti ottaen eläimellä tällaisia riippuvuuksia olekaan samassa merkityksessä. Oikeastaan pitäisi puhua enemmän ihmisen omasta historiasta nousuvasta alkukantaisuudesta ja alkeellisuudesta, jonka pohja on itsekkäässä saalistamisessa ja lyhytaikaisen nautinnon hakemisessa, josta aina seuraa jonkinasteinen kärsimys ja syyllisyyden tunne. Ihminen saattaa olla intohimonsa ajamana valmis joissain tapauksissa pistämään jotakuinkin kaiken arvokkaana pitämänsä peliin saadakseen tyydytyksen. Seksuaaliseen nautintoon syntyy helposti voimakas riippuvuus. Muistan kouluajoiltani psykologian tunnilta esimerkin, jossa rotalle tehtiin koe. Siinä rotat oppivat nappia painamalla saamaan seksuaalisen ärsytyksen mielihyvä-keskukseensa. Lopulta rotat eivät enää muistaneet syödäkään vaan, kuolivat nälkään sen napin viereen.

Jos ajattelemme Vuorisaarnan viittä käskyä elämänohjeina, jotka vievät meitä kohti vapautta, se tarkoittaa toisen käskyn kohdalla harjoitusta, jossa me tarkkailemme ajatuksiamme samalla tavoin kuin suuttumattomuuden

harjoituksessakin. Emme pakota itseämme, vaan kiinnitämme huomionsi tärkeämpään. Keskittämme ajatusvoimaamme pois halusta ja riippuvuustekijöistä kohti rakkautta.

Jeesus ei ota tässä ohjeessaan kantaa sukupuolisuuteen sinänsä, vaan enemmän siihen millä asenteella, millä mielellä me sukupuoli-elämässämme toimimme. Hän opettaa meitä kuuntelemaan sydäntämme ja toimimaan viisaasti rakkauden voimakkaiden energioiden ristipaineissa. Meidän aikanamme seksuaalisuutta tarjoillaan joka suunnalta aina vain enemmän irrallaan sen luonnollisesta ympäristöstä, rakkaudesta. Siitä on monille tullut huumeen kaltainen kiihoke, jossa rakkaudellinen vuorovaikutus on ohentunut ja hävinnyt kokonaan niin, että harjoittajat voivat puhtaasti keskittyä vain omaan nautintoonsa. Rakkaus, jossa kysymys on aina antamisesta, on kääntynyt vastakohdakseen. Jeesuksen joogassa, niin kuin kaikessa joogassa huomio keskitetään mielen hallintaan. Mieli on se ”hullu apina” joka pitää saada rauhoittumaan, jotta korkeampi tietoisuus voisi astua ohjaksiin. Teosofiassa näitä mielen hallinnan harjoituksia kutsutaan myös puhdistuksen tieksi. Se on tie, joka johtaa korkeamman tietoisuuden syntymiseen. Se on Jeesuksella hänen joigansa päämääränä.

Puhtaiden ajatusten jooga on päivittäistä ajatusten tarkkailun ja erottelukyvyn harjoittamista. Kriittisyys opettaa meitä kysymään, mikä minun tunteissani on totta ja kestävä. Ohjaavatko minua vain alemmat viettini ja himoni? Kohtaamisissa vastuumme vähitellen kasvaa. Kysymme, miten minun pitäisi tähän ihmiseen suhtautua, millä lailla minun tulisi häntä rakastaa. Elävä elämä ja harjoittelu tosi tilanteissa mittaavat kuinka pitkällä olemme. Harjoitus kutsuu myös meidät läheisempään vuorovaikutukseen, yhteisöllisyyteen, joka tänä päivänä tuntuu liukuvan monen tekijän seurauksena yhä kauemmas. Me kasvamme ihmisiksi ihmissuhteissa. Pelkkä analyttinen pohdinta johtaa helposti vain mekaanisiin valintoihin – kirjaviisautta soveltavaan puritanismiin.

Jotta ei mentäisi sukupuolitoimintojen osalta pakottamiseen, johon niin helposti joudutaan tämän joogaohjeen kohdalla, kannattaa muistaa Paavalin lause, että parempi on naida kuin palaa. Jooga vaatii päättävyyttä, itseuriakin, mutta oikea teko syntyy oikeasta ajatuksesta, ei pakottamisesta. Tämä ei tarkoita sitä, että meidän pitäisi torjua rakkauden fyysinen osalualue mielestämme moraalisesti sopimattomana – ei ole mitään sopimatonta sanan perinteisessä mielessä; ihminen on vapaa ajattelemaan ja tahtomaan. Tätä tahdon kehittymistä Jeesus kutsuu meissä esiin. Jeesuksen joogassa tavoitellaan todellista vapautta, jossa ei kukaan tai mikään, varsinkaan ihmisen omat alemmat himot ja vietit häntä riepotele eivätkä kahlitse.

Kun ajatuselämä vähitellen puhdistuu, oppilas alkaa kiinnittää aina rakastaessaan ja rakastuessaan ja myös rakastellessaan ajatuksensa siihen, mikä hänen tunteissaan toista ihmistä kohtaan on kaikkein puhtainta, kaikkein arvokkainta ja kauneinta. Ihminenhan haluaa yleensä antaa rakkautensa kohteelle sen, mikä hänessä on parasta. Hän myös tietää, että yleensä aina sen jälkeen kun ihmiset ovat kohdanneet rakkauden niillä osa-alueilla, jotka ovat pelkkää seksuaalisuutta, sen jälkeen on aina tunne, että olisin halunnut sanoa vielä enemmän. En kuitenkaan kehota ketään liialliseen ankaruuteen, säälimättömyyteen tai anteeksiantamattomuuteen itseään kohtaan. Se on pakottamista ja sen pahan vastustamista, jota meissä vielä on. Osoittakaamme itseämme kohtaan viisasta lempeyttä.

Kun puhdistuksen tien kulkijan erottelukyky kehittyy, hän huomaa, kuinka voimakkaita tunnealtoja, suorastaan tunnevyöryjä hänen epäpuhtaat ajatuksensa voivat synnyttää. Seksuaalisten ajatusten vattominen mielessä vahvistaa himoaluetta. Kun me opettelemme olemaan pakottamatta ja antamaan näiden ajatusten vain liukua mielestä pois, alamme saavuttaa mielen tasapainoa, tyyneyttä, joka on vapaan, itseään hallitsevan ihmisen merkki.

Ajatus on teon synnyttäjä. Puhtaat ajatukset tuottavat puhtaita tekoja. Jeesuksen toinen

elämänohje opettaa meitä vapautumaan kahlitsevista tunne-elämän intohimoista, jotka saattavat kehittyä sairaalloisuuteen saakka. Ei ole vaikeaa ajatella, että esimerkiksi lapsipornoriippuvainen mies olisi jo jossain aikaisemmassa elämässään vaalimalla vaalinut riippuvuuttaan ja siitä saamaansa tyydytystä ja tässä elämässä irrottautuminen tuosta jatkuvasta himon, ahdistuksen ja pelon kierteestä ei tahdo onnistua millään.

Kun on kysymys ihmiskehon ja mielen lähes voimakkaimmasta vietistä, voi moni ajatella, että puhtaan mielen saavuttaminen olisi mahdoton tehtävä. Mutta niin kuin voimme nähdä, Jeesus tähtäsi elämänohjeillaan pitkälle tulevaisuuteen. Joka päivä on useimmilla meistä mahdollisuus lähteä ”tielle”, monilla ensimmäistä kertaa. Jooga ei ole helppo, mutta ”etsivä löytää ja kolkuttavalle avataan”. Nämä löydöt ja avautumiset tulevat meille kasvavana sisäisenä rauhana ja henkisinä kokemuksina jos jaksamme yrittää sinnikkäästi emmekä luovuta ensimmäisten epäonnistumisten tultua. Jeesuksen jooga vaatii kärsivällisyyttä niin kuin kaikki harjoitus, mutta myös armeliaisuutta ja pitkämielisyyttä itseään kohtaan, kun epäonnistumisia tulee. Korkeammat voimat seuraavat jokaista joogaajaa ja armo on sitä, että saamme aina aloittaa alusta.

Mielen puhdistuminen on palkinto jo sinänsä, mutta kaiken edellä sanotun jälkeen antaa Pekka Ervast meille vielä merkillisen lupauksen. Hän sanoo edelleen kirjassaan *Jeesuksen salakoulu*, että ihminen, joka oppii pitämään ajatuksensa puhtaina, oppii näkemään toisten ihmisten tunteita, näkemään ihmisten energiakehoja eli auroja.

Ole totuudellinen

Jeesuksen kolmas elämänohje puuttuu puheeseemme. Hän kieltää meitä ollenkaan vannomasta ja vannomasta minkään kautta. Jeesus sanoo: ”Olkoon teidän puheenne on, on ja ei, ei ja mitä siihen lisätään, on pahasta.” Pekka Ervast kiteyttää käskyn muotoon: ”Puhu aina

totta.” Vannoessaan ihminen juhlallisesti vakuuttaa puhuvansa totuuden, mutta vannominen käy tarpeettomaksi jos ihminen aina osaa puhua totta. Hän sitoutuu silloin totuuteen välittämättä ulkoisista seurauksista, joita toden puhuminen saa aikaan.

Jos ajattelemme suoranaista vannomisen tilannetta, esimerkiksi sotilasvalaa, on se ennen muuta uskollisuuden ja tottelemisen vala. Tällaisen valan tekijä luovuttaa valassaan päätösvallan ja vastuun omista tekemisistään muille; tässä tapauksessa armeijan johdolle. Todellinen Jeesuksen seuraaja ei tietenkään näin voi toimia. Vastuu kuuluu osana ihmisyysyteen. Ihmiseksi kasvamisen on vastuullisuuteen kasvamisesta. Vastuun luovuttaminen tällaisessa tilanteessa on luopumista omasta inhimillisyydestään. Aina kun puhutaan armeijasta ja Jeesuksen elämänohjeista, on hyvä pitää mielessä, että Jeesuksen käskyt on annettu yksityisille ihmisille henkisen kehityksen ohjenuoraksi. Hän ei puhuttele valtioita eikä kansakuntia, vaan antaa ohjeensa opetuslapsilleen, meille jotka haluamme yrittää mestariin uskoen kulkea hänen jäljissään.

Valassa lupaamme usein jotain tulevaisuutta koskevaa voimatta tietää, mitä tulevaisuudessa tapahtuu. Jeesuksen ohje on lopultakin hyvin yksinkertainen: Kun alkaa puhua totta, ei tarvitse koko ajan vakuuttaa asiaansa. Ihmisten väliset suhteet tulevat mutkattomammiksi. Jokainen suomalainen tietää, että maailmassa on rehellisten ihmisten kesken huomattavasti helpompaa tulla toimeen kuin valehtelijoiden.

Entä miten sitten pärjää, jos itse haluaa olla rehellinen ja kaikki muut valehtelevat? Voisi sanoa, että rehellisyys on aina riski, mutta niin on valehtelemisenkin. Jos ihminen ei puhu totta, hän yleensä koettaa saavuttaa itselleen jotain etua, rahaa, valtaa tai muuta sellaista tai sitten koettaa välttää omien väärrien tekojensa ja vanhojen valheidensa seurauksia. Pienet valheet, juoruilu ja panettelu – itse asiassa kaikki nämä kielen paheet – kietovat meidät verkkoon, pieniin kahleisiin, joita uudet valheet vain vahvistavat. Jatkuva valehteleväminen

ajaa ihmisen lopulta nurkkaan ja ahdistukseen. Jeesuksen viisaus: ”Totuus on tekevä teidät vapaiksi”, on tämän käskyn kohdalla kaikkein selkeimmillään.

Toden puhuminen tuhoaa valheen verkkoa, katkoo kahleita, joista samalla on tullut myös pelon kahleita: ”Kun silloin sanoin näin, en nytkään voi olla rehellinen, muuten paljastuu, että olen valehdellut.” Valheen verkossa eläminen on elämistä jatkuvassa paljastumisen pelossa. Henki ei kulje sellaisessa ahdistuksessa. Oikea ajatus, oikea puhe, oikea teko, sanoo Buddha. Ajatusten puhdistaminen liittyy läheisesti myös toden puhumisen käskyyn. Rehellisyyden jooga alkaa oikeasta ajatuksesta. Kirjassaan Mestarin jalkojen juuresa Krishnamurti korostaa malttia ja harkintaa: ”On hyvä puhua vähän, mutta vielä parempi olla kokonaan vaiti.” Hän lisää: ”Ellet ole aivan varma, että se mitä tahdot sanoa, on totta, ystävällistä ja auttavaista, ennen kuin puhut, ajattele tarkoin, onko siinä mitä aiot sanoa, nuo kolme ominaisuutta; ellei ole, älä sano sitä.” Rehellisyyden jooga on harkittua puhepaastoa, joka puhdistaa ajatuksia ja mieltä. Mielen ja kielen saaminen aisoihin, tietoiseen kontrolliin, rakentaa sisäistä rauhaa ja parantaa mielen näkökykyä. Tässäkin kehitys käy luovasti, luovumme turhasta ja saamme uutta tilalle. Kielen kurissa pitämisestä kertoo rikas kieleemme, kun se puhuu kiel’täytymisestä. Toden puhumisessa kehitetään erottelukykyä: kaikkea ei tarvitse päästää suustaan. Elämässä on tilanteita, joissa on mahdollista pelastaa ihmishenkiä vaikenemalla.

Kaikki mikä liittyy puheeseen, liittyy myös kuuntelemiseen. Meidän ei tarvitse myöskään kuunnella valheita, juoruja ja panettelua; pahan puhumista toisista ihmisistä. Voimme katkaista ketjun, puhdistaa ilmapiiriä. Ihminen voi lakata valehtelemasta itselleen ja muille, aloittaa uuden vaiheen elämässään ja alkaa puhua

Kannattaa kokeilla, mitä ystävällisyys, myötätunto ja rakkaus vaikuttavat, kun niitä alkaa harjoittaa.

totta. Se on aina uskallusta vaativa päätös. Se merkitsee silloin astumista tielle, joka vie kohti vapautumista itsekkyydestä ja oman edun tavoittelusta valheen avulla. Se on myös askel kohti karman hyväksymistä. Ihminen ottaa tuolloin vastaan puheidensa ja tekojensa seuraukset. Jos hän päättää alkaa puhua totta, hän ei vielä välttämättä tiedä totuutta, mutta kulkee jo sitä kohti. Toden puhuminen on henkisen kehittymisen ehto ja edellytys. Uskallus on tarpeen, sillä tiedämme, että ympäristö suhtautuu hyvin eri lailla to-

den puhujaan kuin valehteli-
telijaan. Ihminen on eri-
koisesti rakennettu, kun
tuntuu, että monet ovat
valmiit ottamaan valtavia
riskejä esimerkiksi sotati-
lanteissa, jotkut myös ri-
kollisissa toimituksissa, pa-

nemaan kaikkensa likoon. Mutta kun on kysymys suuntautumisesta hyvään, totuudelliseen ja oikeaan, meistä helposti tulee arkajalkoja ja saamattomia vellihousuja.

Maailmassa on ollut ja on tälläkin hetkellä totuuden puhujia. Jotkut heistä ovat uhranneet suuren osan elämästään istumalla vankiloissa. Paljon käytetty esimerkki on **Mahatma Gandhi**, joka täydellisesti hämäsi poliitikkoja ja muita juonittelijoita sillä, että hän puhui totta. Gandhi istui useaan otteeseen elämässään tyrmässä ja paradoksaalisesti eli todeksi Jeesuksen lausetta: ”Totuus on tekevä teidät vapaiksi.” Gandhi kertoi että hän ei koskaan tuntenut olleensa niin vapaa kuin ollessaan vankina. Hän lienee parhaita esimerkkejä viime vuosisadalla eläneistä ihmisistä, kun tarkastellaan vuorisäärän käskyä ja vapauden problematiikkaa.

Toden puhumisen opetteleminen antaa ihmiselle henkistä selkärankaa, poistaa pelkoja ja synnyttää kunnioitusta ja itsekunnioitusta. Jeesuksen joogan harjoittaja on aina totuuden etsijä. Totuudellisuudesta kasvaa hänen voimansa ja kykynsä nähdä ja käsitellä ihmisiä, asioita ja elämää. Pekka Ervast vahvistaa

edellä sanottua paljastamalla seuraavaa: ”Kun nimittäin kysymme, mitä uutta aistia Jeesus tahtoo meissä herättää tämän käskyn avulla, millä uudella tavalla tulemme tietoisiksi taivasten valtakunnassa, kun opimme hallitsemaan ajatustamme ja puhettamme, silloin saamme vastaukseksi: Te opitte näkemään toisia ihmisiä sellaisina kuin he ovat; teissä aukenee uusi aisti, joka ilmoittaa teille, mitä kykyjä ja taipumuksia ja ominaisuuksia toisissa ihmisissä on”.

Älä vastusta pahaa

Jeesuksen neljäs käsky opettaa meitä suhtautumaan oikealla tavalla pahaan. Tämä on kristinuskon ja ihmisyyden perimmäisen ongelman ympärille kietoutunut kysymys- ja ongelma-vyyhti. Se liittyy kysymykseen hyvästä ja pahasta, siitä arvoituksesta, jota raamatun mukaan tänne maailmaan olemme tulleet ratkaisemaan. Jeesus sanoo tässä neljännessä ohjeessaan: ”Te olette kuulleet sanotuksi: ’Silmä silmästä ja hampaas hampaasta’, mutta minä sanon teille, älkää tehkö pahalle vastarintaa; vaan jos joku lyö sinua oikealle poskelle, käännä hänelle toinenkin. Jos haluaa sinun kanssasi käydä oikeutta ja ottaa ihokkaasi, anna hänen saada vaippasikin. Ja jos joku pakottaa sinut yhden virstan matkalle, kulje hänen kanssaan kaksi. Anna sille joka sinulta anoo, äläkä käännä selkääsi sille, joka sinulta lainaa pyytää.”

Monet kristilliset ajattelijat ovat pitäneet Jeesuksen neljättä käskyä kristinuskon kulmakivenä. Se onkin se kivi johon myös kristillinen kirkko on vuosisadasta toiseen kompastunut. Eikä maalliseen valtaan sitoutunut kirkko muuta voikaan. Mutta, jos se olisi ymmärtänyt miten Jeesuksen tämä joogaohje voi toimia, se olisi voinut olla armeliaampi niitä yksilöitä kohtaan, jotka menneinä vuosina esimerkiksi Suomessa aseista kieltäytymisen takia istuivat vankiloissa. Tämäkin Jeesuksen elämänohje voi toteutua vain yksilöllisinä ratkaisuin. Toisen posken kääntäminen voi kyllä levitä voimakkaiden yksilöiden esimerkistä yhteisöidenkin toimintatavaksi. Gandhin johtama Intian it-

senäisyyystaistelu on esimerkki, jossa meillä on vielä paljon tutkimista.

Pahan vastustamattomuuden käsky on yleisesti ottaen ihmisille kaikkein vaikein ymmärtää. Tuntuuhan luonnolliselta, että jos keran hyvää kohti ollaan pyrkimässä, niin pahaa vastaan täytyy tapella. Sisäistä rehellisyyttä ja voimaa vaativa joogaohje on paradoksaalinen. Yritäessään sitä noudattaa, saattaa ihminen ulkonaisesti joutua melkoiisiin vaikeuksiin. Elämänohjeen logiikka rakentuu sille, että pahaa ei lopullisesti voi voittaa pahalla, koska paha ja sen kimppuun käyvä - toinen paha ovat rintaman samalla puolella. Pahat taistelevat toisensa hengiltä.

Toisaalta pahan kimppuun ei voi käydä hyvällä, sillä hyvä ei koskaan käy kimppuun. Hyvä toimii toisin. Hyvän keinoin toimiminen turvaa logiikkaan, joka selvästikään ei ole tämän maailman järjestyksen mukaista. Hyvä tulee luo, se tekee tuttavuutta ja hymyilee, auttaa, asettuu pahan rinnalle tasavertaisena, ei ylpeänä. Se nöyrytyy, alistuu, kääntää toisen posken, ymmärtää, säälii ja rakastaa. Hyvän toimintamekanismien opetteleminen vaatii tämän arkipäiväisen, kilpailun, juonitteluun, petkuttamiseen ja vahvemman voimaan perustuvan logiikan nurinkääntämistä. Jos tämän logiikan vielä ajatuksissaan ymmärtääkin, sen vieminen käytäntöön vaatii rohkeutta, vaikei päältä päin aina siltä näyttäisikään. Pahan vastustamattomuuden esiaste on mielen hillinnässä, joka alkaa suuttumattomuuden opettelumisesta.

Jos ihminen vaikeuksista huolimatta haluaa uskoa hyvän ja rakkauden voimaan, joutuu hän ennen pitkää tekemisiin yhteiskunnassa vallalla olevien autoritaaristen rakenteiden kanssa. Jos ei halua tapellen ja tappaen puolustaa oikeuksiaan, saa kohta pelkurin maineen kaduilla kohtaamissaan väkivaltatilanteissa, kun mieluummin ottaa selkäänsä kuin lyö tunteettomia ihmisiä. Myös isänmaan petturin leima lyödään otsaan, kun ei halua koulututtua tappajaksi armeijaan, jonka käskyvaltasuhteisiin itsellä hierarkian alimpana nappulana ei ole mitään sanomista. Suostumattomuus vä-

kivaltaiseen maailmanjärjestykseen on vasta yksi pahan vastustamattomuuden esiasteista, mutta sitä kautta opiskelevat monet aikamme ihmiset tätä asiaa.

Jeesuksen joogassa tutkitaan pahan ongelmaa pidemmälle ja silloin joudutaan tarkemmin erittelemään mikä on pahaa ja mikä ei. Mitä on se paha, jota ei saa vastustaa, vaan joka meidän tulee voittaa? Kun oppilas tutkii teosofiaa, hän alkaa ymmärtää, että pahaa kyllä on, mutta se on enemmän meissä sisällä kuin meidän ulkopuolellamme. Ihmisen alemmat himot ja halut ovat sitä pahaa, joka pitää meitä loitolla totuudesta. Vapautuminen tästä pahasta on Jeesuksen joogassa sisäisen puhdistautumisen harjoittelemista. Oppilas puhdistaa siinä omaa alempaa itseään, omaa himomaailmaansa asettumatta vastarintaan itsessään näkyvää sisäistä pahaa vastaan. Keino, jota tässä käytetään, on eräänlaista valohoitoa. Ihminen keskittää ajatuksensa siihen valoon, siihen hyvään, mikä hänessä sisäisesti on. Alemmat himot ja huonot taipumukset kuihtuvat vähitellen kun ne lakkaavat saamasta ravitsevaa energiaa, kun ihminen lakkaa suuntaamasta niihin huomiotaan.

Yleisesti ajatellaan, että pahaa on myös se ulkonainen kärsimys – julmuudet, kauheudet ja monenlaiset katastrofit ja sairaudet joita me näemme ympärillämme ja jotka meitä itseämmekin kohtaavat. Mutta kun me tulemme tietoisiksi jälleensyntymisen tosiasiasta sekä syyn ja seurauksen eli karman laista, alamme vähitellen huomata ja oivaltaa, että tämä kaikki on ansaittua. Se on vanhan velan maksua ja se on tarkoitettu meille opetuksiksi. Opetukseksi niille, jotka näihin kärsimyksiin joutuvat, mutta myös niille, joiden tulisi näihin kärsimyksiin reagoida.

Pekka Ervast sanoo Jeesuksen salakoulussa tästä asiasta viisaasti: ”Me ymmärrämme, että se mikä meitä kohtaa ja jota tahtoisimme kutsua pahaksi, on hyvää, sillä se on seurausta meidän omasta entisestä erehdyksestämme, ja nyt kun se seurauksena palaa luoksemme, me pääsemme siitä pahasta, jonka ennen teimme. Tämä seuraus ei ole paha, pahaa oli se mitä teimme,

missä erehdyimme. Seuraus ei ole pahasta sillä seuraus vapauttaa meidät omasta teostamme, opettaa meitä, valaisee meitä. Jos olemme velassa toiselle ihmiselle, se velka meitä painaa, kunnes olemme sen maksaneet. Tyhmiähän silloin olemme, jos velan maksaminen meistä tuntuu vastenmieliseltä, tyhmiä ja kiittämättömiä. Mieluista on terveelle ja luonnolliselle ihmiselle suorittaa maksettavansa ja siten vapautua valastaan.”

Tälle Ervastian ajatukselle perustuu tosi kristillisyydessä se uskomattoman tuntuinen suhtautuminen, että ihminen on kiitollinen häntä kohdanneista kärsimyksistä. Mutta Ervast puhuu myös toisesta tiestä, joka on tärkeä, kun on puhe Jeesuksen elämänohjeista ja niiden vapauttavasta vaikutuksesta. Hän sanoo, että niin paljon kuin olemme kärsimystä aiheuttaneet, niin paljon on meidän rakkautta tähän maailmaan tuotava. Tämä on omasta vanhasta karmastamme vapautumisen toinen tie, joka ei ole vain kärsimistä, vaan lähimmäisenrakkauden ja rakastavan palvelemisen tie, joka johtaa valoon.

Pahan vastustamattomuuden jooga erityisesti opettaa meitä suhtautumaan myös kärsimykseen. On vaikeaa ajatella, että ihminen oppisi noin vain asennoitumaan häneen kohdistettuun väkivaltaan ja kärsimykseen niin, että hän tyynesti alistuu ja ottaa vastaan, mitä tuleman pitää. Mutta Jeesuksen jooga ei tee meistä saamattomia ressukoita. Se muuttaa sisäistä suhtautumistamme ulkonaisiin kärsimyksiin ja rangaistuksiin ja kehittää meissä tietoisuutta ja erottelukykä. Me alamme nähdä, sen, milloin kärsimyksemme on turhaa marttyyriutta, joka ei hyödytä ketään ja sen milloin todellista uhrautumista vaaditaan. Edistyessämme harjoituksissa suhteemme kärsimykseen muuttuu. Alamme nähdä syyn ja seurauksen mekaniikkaa selkeämmin. Joogan harjoittaja kasvattaa ja saa itselleen uudenlaisen asenteen ja suhteen kärsimykseen, jolloin se ei enää tunnu samalta kuin ennen. Voimaa ja varmuutta alkaa virrata meihin ylhäältä kun taistelu pahaa vastaan lakkaa. Me alamme tyhjentä niistä negatiivis-

Oikoteitä henkiseen kasvamiseen ei ole olemassa.

ta tunteista, joita kostamisen, samalla mitalla maksamisen, lyömisen ja rankaisemisen tunnot ovat meissä pidätelleet. Jos voimankäyttöön ja väkivaltaan ei vastata samalla mitalla, siltä katkeaa paras terä. Hyvä harjoite on muistaa ja tarkkailla tilanteita, joissa väkivallalla reagoidaan ja ajatella, että se on aina se paikka, josta puuttuu rakkautta.

Pahan vastustamattomuuden harjoittamisessa kasvaa ihmisen sisäinen voima ja rauha. Nämä ovat sitä omaisuutta, joka meille jää perinnöksi myös tulevaan elämäämme, sitä eivät koit ja ruoste syö. Kaikki se hyvä, mitä me täällä olemme omiksi ominaisuuksiksemme hankkineet, on meillä käyttövoimana seuraavassa elämässä. Omaisuus jää tänne, mutta ominaisuudet kantavat meitä tulevaisuudessa. Mielenkiintoinen on myös se Pekka Ervastian lupaus, jonka hän antaa tässä kohdassa kirjassaan *Jeesuksen salakoulu*. Hän näkee, että pahan vastustamattomuuden tie johtaa lopulta siihen tilaan, jossa meille herää jälleensyntymismuisti.

Opettele rakastamaan kaikkia

Rakkauden käsky on viis’astumisen viides askel. Se kuuluu vuorisaarnassa näin: ”Te olette kuulleet sanotuksi: ’Rakasta lähimmäistäsi ja vihaa vihollistasia’. Mutta minä sanon teille: rakastakaa vihollisianne ja rukoilkaa niiden puolesta, jotka teitä vainoavat, että olisitte isänne lapsia, joka on taivaissa, sillä hän antaa aurinkonsa koittaa niin pahoille kuin hyvillekin ja antaa sataa niin väärille kuin vanhurskaillekin.” (Ervast ja **Voitto Viro** kääntävät ”vanhurskas”-sanon termillä ”oikeamielinen”)

Rakkauden käsky on Jeesuksen viidestä elämänohjeesta kaikkein kauaskantoisin ja kaikkein kattavin. Jos elämän tarkoituksen voisi tiivistää yhteen lauseeseen, se voisi olla: ”Opettele

rakastamaan kaikkia.” Luulen, että jotakuinkin jokainen, joka on sisäistänyt jälleensyntymisen tosiasian, voi allekirjoittaa ajatuksen, että meidän tehtävämme täällä maapallon henkisessä koulussa on oppia rakastamaan toisiamme.

Elämässä toisensa jälkeen me olemme ensin lapsia, joiden täytyy elääkseen saada rakkautta – ja lopulta kasvamme aikuisiksi, jotka osavat myös antaa sitä ensin lähimmilleen, vähitellen yhä laajenevalle ihmisjoukkoille. Kaikkien ihmisten rakastaminen on tehtävä, joka ei mitenkään nopeassa tahdissa voi kenenkään kohdalla toteutua. Rakkauden ihanne on kuitenkin maapallokoulumme lopullinen tavoite, joka vielä tänään näyttää utopialta, mutta jota kohti meidän täytyy ponnistaa, jos aiomme viisaina voittajina tästä koulustamme selvitä. En osaa nähdä muuta vaihtoehtoa.

Rakkauden opetteleminen on prosessi, joka lomittuu saumattomasti Jeesuksen joogan muihin eettisiin opetuksiin: anteeksi antamiseen, suuttumattomuuden harjoitteluun, mielen puhdistamiseen, toden puhumiseen ja pahan vastustamattomuuteen jne. Se oikeastaan sulkee sisällensä ja kattaa kaikki muut. Harjoittelu alkaa läheltä. Kaikki lähtee meistä. Kaikkien ihmisten rakastaminen on varmasti enemmistön elämässä vielä sitä, että yritämme suhtautua lempeästi, ymmärryksellä ja myötätunnolla niihin ihmisiin, joita me elämässämme kohtaamme. Rakastamisen elämänohje perustuu ajatukselle ihmisten veljeydestä, joka on teosofisen liikkeen ja todellisen kristillisyyden ensimmäinen periaate. Meidän pyrkimyksemme ihmisten erottelemiseen, erilaisten ulkoisten ominaisuuksien kuten kielen, ihonvärin, sukupuolen tms. perusteella, on sitä, mikä vuosisadasta toiseen tehokkaimmin aina hämärtää veljeyden ihannetta. Tuntuu, että emme vielä kovin pitkälle ole tässä päässeet, mutta

historiaan vilkaisu osoittaa, että edistystäkin on tapahtunut.

Rakkauden käsky avaa eteemme pelkästään jo ajattelun ja mielen tasolla valtavat, suorastaan paratiisimaiset visiot. Voimme ne järjellämme hyväksyä ja käsittää, mutta se ei vielä riitä. Uskon, että ihmisten enemmistö älyllään ymmärtää, mihin rakkauden käsky saattaisi meidät johtaa, mutta samat ihmiset huokavat pettyneinä vuosisadasta toiseen: ”Ei niin kuitenkaan tapahdu. Ei yksi ihminen mitään voi. Ei ihmisistä koskaan tule veljiä keskenään. Ihminen on lopulta niin itsekäs ja voimaton. Onhan se kaunista, mutta...” Näin puhuu myös kiusaaja korvaamme.

Kun kärsimättömyys on suurta, antaa jälleensyntymisen ajatus meille uutta perspektiiviä, näköalaa, joka ei pääty kuolemaan. Se kertoo, että elämä on koulu, jota me käymme tullaksemme täydellisiksi. Jokainen elämä opettaa meille uutta. Yksi elämä ei millään riitä, vaan uudessa elämässä meillä on mahdollisuus oppia lisää, kasvaa. Saavutuksemme luetaan seuraavassa elämässä voitoksemme. Ja erehdyksistämme saamme ottaa oppia, kun voimme ne tulevaisuudessa sovittaa. Uusi alku on armoa. Ihminen on perimmäiseltä olemukseltaan henkiolento, joka kantaa Jumalan kuvaa sisällään ja opettelee elämä elämältä tulemaan sen kuvan kaltaiseksi. Se on meidän tehtävämme. Se on myös meidän evoluutiotamme, ihmisen hengen evoluutiota. Itäisissä traditioissa puhutaan samasta asiasta transsendsensina. Se on kohoamista hengessä ja tietoisuudessa korkeammalle tasolle. Kaikki tämä on kasvamista rakkaudessa.

Tiedän, että tällainen saattaa kuulostaa utopialta ja haihattelulta, mutta kaikilla meillä on mahdollisuus kokeilla, lähteä tielle, joka antaa meille konkreettisesti uutta ennen kokematon-ta voimaa. Kaiken sekasorron keskellä on hyvä pitää mielessä, että maailmassa on valtava joukko ihmisiä – suuri osa heistä ns. maan hiljaisia – jotka ovat itse, henkilökohtaisesti lähteneet ottamaan selvää onko rakkauden käskyssä tie totuus ja elämä. Elämänohjeiden seuraamisessa kysytään, onko henkistä todellisuutta olemas-

sa, avaako Jeesuksen jooga meille oven henkiiseen todellisuuteen, taivasten valtakuntaan ja vapauteen niin kuin hän lupasi. Kun totuuden etsijä onnistuu vähitellen muuttamaan teoriaa käytännöksi, hän saa kokea, mitä veljeys ja rakkaus ovat kosmisena tajuntana. Silloin hän ensimmäisen kerran oivaltaa, mitä runoilija tarkoittaa sanoessaan: ”Ken kerran itsensä unohtaa, hän unten onnen saapi.”

Vihollisten rakastaminen on päättäväisyyttä ja uskoa vaativa harjoitus. Sen voi tehdä aivan lähelläkin olevan ihmisen kanssa. Meillä kaikilla on ympärillämme niitä, joita kohtaan tunnemme vastenmielisyyttä. Heistä on hyvä aloittaa. Ei tarvitse hakea ”vihollisia” viholliskansojen jäsenistä. Kannattaa kokeilla, mitä ystävällisyys, myötätunto ja rakkaus vaikuttavat, kun niitä alkaa harjoittaa. Muuttuuko vastaus, kun huuto metsään muuttuu? Tuolloin voi nähdä miten ennen epämiellyttävä ihminen muuttuu ja mitä muuta voi tapahtua. Viimeaikainen keskustelu on opettanut meille, että juuri nämä meille vaikeat ihmiset, ovat niitä, joiden kanssa työskennellessämme opimme itse eniten. Kuopiolainen ystäväni **Jouko Ikonen** sanoo sen kauniisti pienessä kirjassaan *12 avainta*: ”Rakasta koko luomakuntaa, jossa sinulla on vain opettajia, ei vihamiehiä.”

Rakkauden opetteleminen yhdessä muiden Jeesuksen opetusten kanssa muuttaa meitä ja samalla suhdettamme ympäristömme ihmisiin, luontoon ja koko todellisuuteen. Harjoitukset valavat meihin kunnioitusta olemassaoloon ja elämään kaikkina. Henkinen voimistuminen alkaa myös muuttaa suhdettamme kärsimyksen ja karmaan. Kasvumme on sidoksissa karmaan, kosmisen oikeudenmukaisuuden lakiin, joka antaa meidän sovittaa menneisyytemme pahat teot ja erehdyksemme. Se henkinen voima, jonka alaisuudessa tässä elämän harjoittelussa työskentelemme kasvaa osaksi meitä ja samalla muuttaa suhdettamme karmaan ja kärsimyksen. Me voimme maksaa vanhaa velkaamme aiempaa tyynemmin ja luottavaisin mielin. Sovituksen halu kasvaa meihin sisäiseksi rikkaudeksi ja voimaksi.

Nykyään on tullut tavaksi sanoa, että rakkaus on teonsana. Se on sitä, mutta myös oikeaa ajatusta, oikeaa suhdetta lähimmäisiimme, palvelemista ja läsnäoloa. Apostoli Paavalin koirintolaiskirjeen rakkauden määritelmät ovat pian kahden tuhannen vuoden ikäiset, mutta yhä tänään ne voi ottaa ohjeekseen tutkia ja testata niitä, turuilla ja toreilla, arjessa ja kaikissa elämän tilanteissa. Vapaus alkaa sisältä. Kun teemme sisäistä puhdistuksen työtä, teemme tilaa sisällemme rakkauden tulla.

Se rakkaus antaa meille ennen kokematon voimaa ja uskallusta virtauttaa sitä myös meistä ulospäin. Se on sitä, mistä Mestari sanoo opetuslapsilleen, meille: ”Te olette maailman valo.”

Aikain viisaus muistuttaa, että ihminen voi herättää itsessään uinuvia henkisiä kykyjä myös muilla keinoilla, väkivaltaisemmin. On monia, jotka ovat hakeneet oikotietä onneen huumeista. Mutta oikoteitä henkiseen kasvamiseen ei ole olemassa. Esimerkiksi huumeiden avulla herätetyt voimat ja kyvyt eivät yleensä koskaan pohjaa kestäväälle etiikalle ja puhtaille motiiveille. Kyvyt eivät olekaan rakkauden palveluksessa, vaan ihmisen omien itsekkäiden pyyteiden käyttövoimana. Silloin nämä henkiset kyvyt ja tajunnan voimat voivat kääntyä tuhon voimiksi, jotka ovat tuhoisia käyttäjälle itselleen. Korkeiden energioiden virrat, jotka tajunnanlaajenemiskokemuksissa etsijän läpäisevät, ovat kuin voimakasta säteilyä joka

polttaa epäpuhtaudet. Tästä syystä Jeesus antaakin meille vuorisäärnassaan uudet sisäiset viisi elämänohjetta, viisi käskyä ja siihen liittyvät puhtauden ohjeet, että meillä olisi turvallinen kehitystie kulkea. Hän sanoo: ”Etsikää ensin Jumalan valtakuntaa, niin kaikki muukin teille sen mukana annetaan.”

Jumalan valtakunta on se, josta Jeesus sanoo, että se on sisäisesti teissä. Se on rakkaustietoisuuden tila, jumalainen valo, joka meidän jokaisen sydämeen on kätkeytynä ja jota kirkastamaan me elämästä toiseen tänne tulemme. Me tulemme tänne opiskelemaan rakkautta, oikeanlaista syvästi tyydyttävää elämää. Matka, jonka olemme tässä koulussa jo käyneet, on pitkä. Se on pitkä taaksepäin ja pitkä eteenpäin. Kärsivällisyys on se, mitä tämä matka edellyttää. Kun me saamme tuosta valosta kiinni, se antaa meille jatkuvasti lisää tietoisuutta ja vapauttaa meissä sellaisia energioita, joita emme tienneet itsessämme olevankaan. Pekka Ervast kuvaa tätä prosessia tämän viidennenkin elämänohjeen kohdalla. Hän antaa huiman lupauksen ja paljastaa syvässä kirjassaan *Jeesuksen salakoulu*, että ”hyvillä töillä ja rakkaudella on se merkillinen sielullinen vaikutus ja seuraus: Jumalan, Taivaallisen isän näkeminen, sen suuren rakkauselämän näkeminen, joka on kaiken takana.” ●



Kirjoittaja Mauri Lehtovirta on kolmannen polven ruusu-ristiläinen teosofian harrastaja.

Edellä oleva artikkeli on soveltuvin osin otettu hänen kirjastaan Jeesuksen jooga, jonka Ruusu-Ristin kirjallisuusseura kustansi v. 2008. Jeesuksen joogaa saa kirjakauppa Aatmasta tai kirjoittajalta hintaan 20€+postikulut.

mauri.lehtovirta@gmail.com
Katso myös www.forumhumanum.fi

Kaikki ihmisen toiminta, ajatukset, tunteet, kuvitelmat, ruumiin toiminnot ja sisäelimet ovat itsenäisiä olentoja, vastaavien kosmisten voimien vastineita mikrokosmisessa maailmassa.

SAULI SIEKKINEN

Maallinen ja taivaallinen rakkaus

Yksi ytimekkäimmistä rakkauden määritelmistä, johon olen törmännyt, on seuraava: ”Rakkaus on varhaiseen leimautumisobjektiin kohdistuneen emotion autonomisen hermoston tasolla synnyttämä responsi.” Tähän lauseeseen on kiteytetty hyvin sekä psykologian että biolääketieteen selitysmallit.

Tieteellinen käsitys

Varhainen leimautumisobjekti on psykoanalytiikan nimitys vauvan hoitajalle eli yleisemmin äidille. Pieni vauva on täysin riippuvainen hoitajansa huolenpidosta, eikä se osaa erottaa itseään hoitajastaan. Tätä kehitysvaihetta kutsutaankin siksi symbioottiseksi vaiheeksi.

Vauva tuntee mielihyvää, kun sen tarpeet tyydytetään oikealla tavalla; kun se saa ruokaa ja sen vaippa tyhjennetään. Kun tarpeen tyydytys toistuu aina tarvittaessa ja johdonmukaisesti, kiintyy lapsi hoitajaansa ja tästä syntyykin vauvan ensimmäinen kiinteä tunneside.

Äiti edustaa lapselle hyvää, miellyttävää oloa, tarpeiden tyydytystä ja turvallisuutta. Äiti onkin siten ensimmäinen kohde, johon vauva kohdistaa kaiken kiintymyksensä ja oppii siten rakkauden kokemuksen. Tuossa varhaisessa kehitysvaiheessa lapsen rakkaussuhde on sikäli yksipuolinen, että vauva on pelkästään saaja. Vauva nauttii äidin antamasta hoivasta ja turvasta. Riippuvuus vanhempiin on suurimmillaan 1–1½-vuotiaana, jolloin ero hoitajasta on raskas ja tunnekokemus kokonaisvaltainen sii-



Taivaallinen ja maallinen rakkaus Tizianin kuvaamana

täkin syystä, että muisti- ja ajattelutoiminta on kehittymätöntä ja tarve läheisyyteen suuri.

Vauva tarvitsee paljon fyysistä kosketusta, kuten hyväilemistä ja sylissä pitämistä, mikä saa hänet tuntemaan mielihyvää ja kehittää kiintymyssuhdetta. Vauvaiässä keskeisin tapahtuma tunne-elämän osalta onkin perusluottamuksen syntyminen hoitajaan ja sitä kautta myös muihin ihmisiin. Sillä on laaja vaikutus myös myöhempään kehitykseen. Sitä voisikin sanoa jopa kehityksen kivijalaksi, jonka varaan kaikki rakentuu. Hyvä luottamussuhde mahdollistaa tasapainoisen tunne-elämän kehityksen sekä myönteiset tunteet suhteessa muihin ihmisiin.

Seuraava taso on autonomisen hermoston taso. Autonominen hermosto on tahdosta riippumaton hermosto. Se vaikuttaa sileän

lihaksiston ja sydänlihaksen liikkeisiin sekä rauhasen eritykseen. Esimerkiksi hormonien erityksessä riippuu autonomisen hermoston aktiivisuudesta. Autonominen hermosto osallistuu moniin elimistön säätelytoimintoihin, kuten verenpaineen säätelyyn. Autonominen hermosto jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon.

Sympaattinen hermojärjestelmä aktivoituu esimerkiksi stressitilanteissa. Fyysisessä kehossa rakastuminen muistuttaa stressiä, sillä sen aikana aktivoituu hypothalamus-aivolisäke-lisämunuaisakseli ja stressihormonin eli kortisolin tuotanto lisämunuaisista voimistuu selvästi. Sen pitoisuus veressä voi rakastuneella olla jopa 40 % normaalia suurempi. Jos rakastumisen tunnetta taas katsotaan aivokuvista, niin tuo



tunne muistuttaa euforista riemua. Samaan aikaan elimistö on stressin alaisena. Stressi on kuitenkin hyvää stressiä, joka piiskaa eteenpäin niin, että jaksetaan kiinnittää asioihin valppaasti huomiota eikä tunneta uupumuksen tunnetta. Aivan kuin stressi, rakastuminen voi valvottaa, estää nukahtamista, kuluttaa voimavaroja, mutta toisaalta nämä reaktiot viestivät, että rakastumisen tunne on tärkeä. Ajatukset suuntautuvat valppaana kumppaniin. Tunnetilan tunnustelu ja suhteen syvenemisen seuraaminen vie paljon energiaa.

Kortisolin lisäksi rakastuminen vaikuttaa myös testosteronin eli miessukupuolihormonin tasoon mutta muutokset ovat miehillä ja naisilla erisuuntaisia. Naisilla testosteroni erittyy lisämunuaisista ja sen tuotanto kaksinkertaistuu

kun taas miehillä se vähenee jopa 40 %. Naisilla testosteroni toimii "kiltteyshormonina", eli kun naiset tuottavat sitä paljon, heistä tulee kiltimpiä, vähemmän laskelmoivia. Testosteronin vaikutusta on tutkittu mm. psykologisissa kokeissa, joissa koehenkilöt ovat joutuneet tekemään liiketaloudellisia laskelmia. On havaittu, että jos naisten veren testosteronipitoisuus on suurempi, he toimivat pehmeämmin, ymmärtävät vastapuolta helpommin ja antavat enemmän periksi. Naisten lisääntynyt testosteronin tuotanto saa heidät myös suhtautumaan alkavaan suhteeseen määrätietoisemmin.

Miehiin testosteroni vaikuttaa päinvastaisesti. Esimerkiksi doping-tutkimuksesta tiedetään, että jos miehet käyttävät testosteronin määrää nostavia anabolisia steroideja, heistä saattaa

On parempi sanoa: "Rakkaus rakastaa minun kauttani."

tulla käytökseltään aggressiivisempia ja impulsiivisempia. Rakastumisen yhteydessä miehillä testosteronin tuotanto kuitenkin vähenee. Miehistä tulee vähemmän aggressiivisia, mikä edesauttaa sitoutumista suhteeseen.

Hormonituotannon muutosten lisäksi myös aivoissa tapahtuu muutoksia. Toisilla aivojen alueilla solujen toiminta kiihtyy ja toisilla taas vaimenee. Hermovälittäjäaine serotoniini joko kiihdyttää tai hillitsee aivosolujen toimintaa. Serotoniinissa tapahtuu kahdenlaisia muutoksia. Rakastumisen aikana mantelitumakkeen alueella serotoniinia erittyy vähemmän. Tuolloin pelon, surun ja vihan tunteet laimenevat. Toisaalta kun mantelitumake erittää vähemmän serotoniinia, tunnepohjainen oppiminen heikkenee. Jos joku asia tapahtuu voimakkaan tunnetilan vallassa, se yleensä muistetaan ja siitä opitaan, mutta näyttäisi siltä, että rakastuessa näin ei välttämättä tapahdu. Jos suhteessa on jotain, mistä olisi hyvä oppia vastaisuuden varalle, rakkauden alkuhuumassa se ei painu

mieleen. Usein samat virheet toistetaan myöhemmissä suhteissa, jos niitä on tullakseen.

Serotoniinia erittyy taas tavallista enemmän aivosaaren ja pihtipoimun alueella. Silloin vieraatkin kasvot alkavat miellyttää helposti ja empatian tunne kasvaa. Ollaan kiinnostuneita siitä, mitä toinen ajattelee, eikä vain siitä, mitä itselle tapahtuu. Talvella aivot tuottavat yleensäkin niukasti serotoniinia. Keväällä, kun valon määrä lisääntyy, serotoniinin tuotanto kasvaa. Ehkä juuri siksi keväällä empatian tunne herää ja vieraat kasvot alkavat viehättää. Kevät siis todella on rakastumiselle otollista aikaa.

Serotoniinin lisäksi myös dopamiini on keskeinen mielihyvän kokemisessa ja mielenkiinnon ylläpitämisessä. Rakastuneen ihmisen aivot erittävät sitä tavallista runsaammin häntätumakkeen ja aivokuorukan alueella. Kun hermosolut tällä alueella toimivat vilkkaasti, huomiokyky on hyvä, mutta toisaalta kapeampi kuin tavallisesti. Aivokuorukan alueella rakastuneen tilanne näyttää aivoku-

vauksessa samalta kuin vaativaa tietokonepe-
liä pelaavalla.

Varsinaisena rakkaushormonina pidetään kuitenkin oksitosiinia. Oksitosiini erittyy aivoisäkkeestä ja vahvistaa sekä ihmisillä että eläimillä parinmuodostusta ja luottamusta toisiinsa. Parisuhteen fyysinen puoli on tärkeä oksitosiinin eritykselle. Oksitosiinia erittyy seksuaalisen mielihyvän yhteydessä. Lisäksi kosketus ja hieronta vapauttavat oksitosiinia, kuin myös kaikki mielihyvän tunteeseen liittyvät asiat. Imettävällä äidillä oksitosiinin tehtävänä on saada maito poistumaan rinnoista supistamalla maitotiehyitä ympäröiviä pieniä sileitä lihaksia. Vauvan imiessä rintaa vapautuva oksitosiini lisää myös kiintymystä äidin ja lapsen välillä. Miehillä taas oksitosiinin on havaittu herättävän niin negatiiviset kuin positiivisetkin varhaislapsuuden muistot äitisuhteesta myös myöhemmällä iällä.

Koska ihminen on paljon enemmän kuin vain fyysinen keho, niin mitä on sitten okkulttisen anatomian käsitys rakastumisesta? Ihmisen tietoinen tahto ei hallitse juuri muita sisäelimiä kuin keuhkoja ja silloinkin vain, kun ihminen todella keskittyy hengityksen hallintaan. Muuten hengityskin jatkuu automaattisesti yötä päivää. Tämä johtuu siitä, että keuhkot aivan kuin kaikki muutkin ihmisen sisäelimet ovat itsenäisiä olentoja, tarkemmin sanoen planetaaristen eetteri- ja astraalivoimien kiteytymiä fyysisessä kehossa. Ihmisyksilö on itse asiassa kosmisten ja planetaaristen voimien kokonaisuus.

Kaikki ihmisen toiminta, ajatukset, tunteet, kuvitelmat, ruumiin toiminnot ja sisäelimet ovat itsenäisiä olentoja, vastaavien kosmisten voimien vastineita mikrokosmisessa maailmassa. Tosiasiassa kukaan ei rakasta tai vihaa ketään. Nuo tunteet vain syntyvät ihmisessä tietyissä olosuhteissa ja saavat silloin ilmennyksensä. Ne

ovat kollektiivisia voimia, jotka ilmenevät kaikissa olennoissa. Miten olisi muuten mahdollista, että lähes jokainen ihminen kokee rakkauden samanlaisena miellyttävänä olotilana ja vihan tai kateuden taas kalvavana, epämiellyttävänä tunteena. Sen vuoksi on virheellistä sanoa: ”minä rakastan” tai ”minä vihaan”.

On parempi sanoa: ”rakkaus rakastaa minun kauttani”. Samoin kuin tuli ilmenee yksittäisinä liekkeinä kun ulkoiset olosuhteet ovat otolliset, samoin rakkaus ilmenee rakastuneen ihmisen kautta ja ohjaa hänen ajatteluun persoonallisen minän ollessa enemmän tai vähemmän passiivinen tarkkailija. Sama pätee kaikkiin tunteisiin. Ne ovat jokaiselle ihmisolennolle yhteisiä ja tuottavat samankaltaiset ilmaisut kulttuurieroista huolimatta.

Esoteerinen käsitys

Autonomisen hermoston sanotaan hallitsevan sisäelinten toimintaa. Siten autonominen hermosto on yhteydessä eetteris-astraalisen elämän kanssa. Tahdonalaista hermostoa voidaan

kutsua päivätajunnaksi, sillä hereilläään olleessaan ihminen toimii ja aistii sen kautta. Autonominen hermosto on tällöin yöta-
junta, koska nukkuessa aktiivinen tahto väistyy ja eetteris-astraalinen elämä ottaa kehon haltuunsa.

Eräällä tapaa nuo kaksi järjestelmää ovat toisten-

sa vastakohtia. Okkultinen anatomia menee tässä vieläkin pidemmälle, sillä sen mukaan eetteriruumis edustaa jopa vastakkaista sukupuolta kuin fyysinen keho. Näin ollen miehen eetterikeho on feminiininen ja naisen taas maskuliininen. Molemmat sukupuolet ovat läsnä jokaisessa yksilössä vaikkakin toinen niistä on tiedostomaton, aivan kuten eetterikeho ja autonominen hermostokin. **Blavatskyn Salaisen Opin** mukaan ihmiset jakaantuivat sukupuoliin vasta kolmannen juurirodun aikana. Ensimmäi-

Aivan kuin stressi, rakastuminen voi valvottaa, estää nukahtamista, kuluttaa voimavaroja, mutta toisaalta nämä reaktiot viestivät, että rakastumisen tunne on tärkeä.

nen ja toinen juurirotu olivat sukupuolettomia ja itse asiassa myös ilman karkeaa fyysistä kehoa.

Hedelmöityksen sikiön sukupuoli tulee selväksi vasta kahdeksannen raskausviikon jälkeen. Tätä ennen sikiö kantaa molempien sukupuolten ominaisuuksia tasavertaisesti. Kromosomit lopulta määräävät, kumman sukupuolen ominaisuudet pääsevät näkyville fyysisessä kehossa. Samalla toisen sukupuoli jää piileväksi mutta jokaisessa ihmisessä on surkastuneita jääniteitä toisen sukupuolen elimistä.

Ensimmäistä juurirotua voi luonnehtia sukupuolettomaksi ja lisääntyminen tapahtui jakautumalla kuten bakteereilakin. Toinen juurirotu oli aina kolmannen rodun puoleenväliin saakka taas kaksineuvoinen. He lisääntyivät, mitä Blavatsky kutsuu ”hikoilemiseksi”, eriyttämällä jälkeläisen kehostaan. Nuo molemmat lisääntymistavat ovat edelleen havaittavissa kasvi- ja eläinkunnissa. Kaksi sukupuolta syntyivät vasta kolmannen rodun puolivälissä, samalla kun ihmiskunta sai fyysisen ulkokuoren. Edelleenkin syntyy kuitenkin ihmisiä, joilla on sekä miehen että naisen sukupuolielimet.

Huolimatta fyysisestä sukupuolestaan lapset ovat sukupuolettomia kunnes murrosiässä hormonitoiminta herättää heissä tietoisuuden sukupuolesta ja vastaavasti kiinnostuksen yleensä vastakkaiseen sukupuoleen. **Steinerin** mukaan sukupuoli-identiteetin synty liittyy kiinteästi toiseen kehitysvaiheeseen eli inkarnaatioon, persoonallisuuden kiinnittymiseen fyysiseen kehoon. Ihmisen sukupuolisen identiteetin määrää, onko hän inkarnoitunut eli samaistunut fyysiseen kehoon vai eetteriruumiiseen. Fyysiseen kehoon samaistunut ihminen tuntee vahvasti olevansa yhtä kehon sukupuoli-identiteetin kanssa kun taas eetteriruumiiseen samaistunut ihminen on ulkoisesti mies tai nainen mutta tuntee sisäisesti, alitajuisesti

edustavansa vastakkaista sukupuolta. Koska eetteriruumis edustaa tiedostamatonta elämää aivan kuten autonominen hermostokin, tuo vastakkainen sukupuoli-identiteetti ei ole tietoinen vaan ainoastaan ohjaa hänen käyttäytymistään ja sukupuolista kiinnostustaan.

Lisääntymiseen tarvitaan aina kaksi sukupuolta. Eri roduissa tai eliöluokissa nämä kaksi saattavat olla samassa kehossa. Aivan kuten magneetin kaksi napaa vetävät toisiaan puoleensa, kaksi sukupuolta tuntee vetovoimaa toisiaan kohti. Kehityksen kuluessa sukupuolten välinen suhde on kehittynyt kolmenlaiseksi.

Ruumiillisuuteen kuuluu seksuaalisuus, joka palvelee puhtaasti lisääntymistä. Sekä yksi- että kaksineuvoiset olennot lisääntyvät tuon voiman kautta, joka on itse asiassa toisen Logoksen toinen vuodatus, viisaus tai rakkausaspekti, Pyhä Henki ja maailman ylläpitäjä.

Se pukee olennot aina uusiin kehoihin ja on eteenpäin työntävä voima evoluution takana.

Astraliteetin tai sielullisuuden tasolla tämä voima ilmenee Eroksena eli rakkautena. Se mahdollistaa kiintymyksen, parisuhteen muodostuksen ja vanhempien kiintymyksen jälkeläisiin. Olennot, jotka edustavat pelkästään fyysis-eteeristä elämää eivät kykene tähän kiintymykseen. Niille fyysinen lisääntyminen on itsetarkoitus eivätkä ne välitä jälkeläisistään. Tuo toisen Logoksen voima sielullisella tasolla on myös suuri taiteen virikkeenantaja. Se ohjaa kaikkea luomis- ja jalostamistyötä, tuottaen aina uusia muotoja ja olentoja.

Kolmas taso on henkinen, minuuteen liittyvä rakkaus. Se on sielun kumppanuutta, missä ihmisen minuuks kohtaa toisen minuuden ja tahdollaan liittyy tämän inkarnaatiotehtävään. Kahden yksilön elämäntehtävät liittyvät tuollain toisiinsa ja he herättävät toisissaan voiman toteuttaa tuota tehtävää ja taata sen onnistu-

Ihmisen ja Jumalan suhde intialaisen vaishnava-perinteen mukaan

1. shanta bhava eli rauhallinen suhde

2. dasya bhava eli palvelussuhde

3. sakhya bhava eli ystävyysuhde

4. vatsalya bhava eli suhde lapseen

5. madhura bhava tai radha bhava eli rakkaussuhde

minen. Tämä on yhtäkaikki toisen Logoksen voima, viisaisuuspekti, mutta suuntautunut evoluution loppuunsaattamiseen ihmiskunnassa.

Ihmisen ja Jumalan suhde

Mikä sitten on ihmisen suhde luojaansa? Monet mystikot niin sufilaisuudessa tai Intian vaishnava-perinteessä ovat kuvailleet jumal-suhdetta varsin maallisin, jopa eroottisin sanakäantein. Runoilijat kuten **Kabir**, **Omar Khaijam** ja **Rumi** ovat kuvailleet juopuvansa tuosta rakkaudesta kuin viinistä tai miten heidän sydämensä pakahtuu erosta. Jopa katoliset nunnat kantavat vihkisormusta muistuttamaan liitostaan ylkänsä eli Kristuksen kanssa.

Intialainen vaishnava-perinne luettelee viisi erilaista suhdetta, joita ihminen voi kokea Jumalan kanssa. Ensimmäinen näistä on shanta bhava eli rauhallinen suhde. Siinä suhde on puhtaasti henkilökohtainen ja tasapainoinen, vailla mitään korostusta ja ulkokultaisuutta. Ihminen kokee suurta rauhaa ja tyyneyttä ajatellessaan jumaluutta.

Seuraava on dasya bhava eli palvelussuhde. Siinä ihminen kokee itsensä nöyräksi ja vähäpätöiseksi suuren Jumalan edessä. Hän palvoo ja palvelee Jumalaa kaikella sydämellään ja hartaudellaan. Kolmas on sakhya bhava eli ystävyyssuhde. Siinä ihminen pitää itseään Jumalan vertaisena ja parhaimpana ystävänään.

Länsimaaisessa kirjallisuudessa ei ole tästä mainintoja mutta esimerkiksi Arjunan suhde

Krishnaan Mahabharatassa edusti sakhya bhavaa. Arjuna oli Krishnan ystävä. He kokivat yhdessä arkipäiväisiä asioita, elämää kuninkaskunnassa ja maanpaossa, mikä lopulta kulminoitui Kuruksetran taistelukenttään. Siellä Krishna näytti Arjunalle olevansa maailman sielu ja kaiken ylläpitäjä.

Neljäs on vatsalya bhava eli suhde lapseen. Siinä Jumala näyttäytyy palvojan omana, rakastettavana lapsena. Tämäkin jumalasuhteen laji on länsimaissa melko tuntematon vaikkakin Jeesuslapsi on katolisissa maissa suuri rakkauden kohde, jolle esimerkiksi **Bach** kirjoitti teoksiaan. Yashoda ja Nanda pitivät Krishnaa omana poikanaan vaikka hän jo lapsuudestaan saakka teki ihmetekoja ja osoitti olevansa ajan, paikan ja muodon tuolla puolen.

Viides ja viimeinen on madhura bhava tai radha bhava eli rakkaussuhde. Siinä ihminen on Jumalan rakastettu ja toisinaan tuo rakkaus saa eroottisia muotoja kuten **Ramakrishnalla** tai **Mirabhaillla**. Lännessä esimerkiksi **Avilan pyhä Teresa**, **Ristin Johannes** ja **Angelus Silesius** saattoivat kokea jotain tällaista.

Päätän tämän kirjoituksen persialaisen mystikon Omar Khaijamin runoon rakkaudesta: *”Hulluudessa ei ole sinänsä mitään häpeiltävää. Minä en häpeä moitetta rakkauden vuoksi enkä riitele tietämättömien kanssa tästä. Jokainen ihminen on maistanut rakkauden juomaa; joka ei ole saanut väriä siitä, ei ole ihminen.”* ●



Erikoislääkäri Sauli Siekkinen on harjoittanut joogaa jo vuodesta 1988. Hän on yksi harvoja suomalaisia kansainvälisen tason joogaopettajia, joka on vetänyt suosittuja kursseja Euroopan suurkaupungeissa, Venäjällä ja Aasiassa jo vuodesta 1992. Hänen laaja yleissivistyksensä ja kiinnostuksensa astrologiaan, homeopatiaan, länsimaiseen mystiikkaan ja maalaustaiteeseen on tehnyt hänestä suosittun luennoitsijan. Sauli Siekkinen luennoi jooga filosofian lisäksi myös alkemiasta, astrologiasta, vaihtoehtoisista hoitomuodoista ja kristillisestä mystiikasta. Helsingissä hän vetää meditaatiokursseja ja luennoi usein eri tilaisuuksissa ympäri Suomea.

Mitä kaikkea hyvää tämä kesä on tarjonnut eläville ihmisille? Puutarhoja ja puutarharatkaisujen eri vaihtoehtoja – monenlaista on tarjolla.



Näkyvä puutarha

Pohjalla ovat pääkaupungin superkalliit väliaikaiset puistoratkaisut Töölönlahden (Huom!) väliaikaiseksi puistoksi. On hienoa olla suuri ja maksukykyinen, on vielä hienompaa tietää mihin kaikkeen todella pystyy ja mitä voi tehdä nykyrahoilla ja nykytaidoilla.

Tuntuu siltä, että olemme päässeet puutarha- ja puistoistutuksissa keinotekoisia ratkaisuja suosivalle tasolle mikä näkyy ympärillämme istutuksissa. ”Ollaan teknisiä ja ratkaisemme mahdollisten rikkaruohojen poiston istutuksista hyvin uusin menetelmin”, eli levitämme maanpinnalle eräänlaisia mattoja, johon istutamme kasveja, ja peitämme sitten nämä matot taimien välillä värjättyllä puunkuorella, vaikka emme edes tiedä miten nämä ratkaisut vaikuttavat maahan ja kasvien viihtyvyyteen. Sen sijaan kasveja käytämme vähän. Luonnontonta, mutta aah niin kaunista.

Jotkut kasvien ystävät miettivät, että miten-
hän tällaiset istutukset koskaan pääsevät kas-
vamaan umpeen, pääsevät sulkeutumaan? Luon-

non kannalta melko riittävä rikkakasvitorjunta syntyy siitä, että kasvit joko istutuskesänä, tai seuraavana vuonna, kasvavat umpeen ja harmonia leviää kautta koko istutuksen. Tämä edellyttää ehkä vähän enemmän taimia, kuin nykyään näyttää käytettävän. Toisaalta, ilman riittävää taimimäärää, istutus kuin istutus jää vajaaksi. – Perennataimien määrä neliometriä kohti on noin yhdeksän.



Ajatus paratiisista ja ihanasta paikasta, jonne ihminen pääsee piipahtamaan tarvittaessa, on hyvin vanha ajatus ihmiskunnan historiassa. Tavoittelemme usein parasta, kun rakennamme talot ja puutarhat itsellemme. On aivan ihana päästä asumaan uudistettuun kotiin, vaikka olemmekin vain vähän korjaneet sitä vanhaa hyvää mikä meillä on. Suomalainen perinnepuutarha on perustunut viime vuosikymmeniin asti kasveihin, joiden on yleisesti katsottu olevan kasvattamisen arvoisia ilman



sen kummempia erikoishoitotoimenpiteitä. Pitää olla kaunista, vaihtelevaa ja ihanan monipuolista kasvillisuutta. Luonnolla on vahva taipumus yhdistää erilaisia kasveja samalle alueelle. Silloin syntyy samanlaisiin kasvuolosuhteisiin sopiva kasviyhteiskunta, joka viihtyy ja voi hyvin yhdessä.

Niiden on oltava hyviä ja helppohoitoisia, tuottaen iloa ja tyytyväisyyttä. Perustamme puutarhan kasvitarveajatukset normaalisti tällaisiin vahvoihin ja hyväksi koettuihin lajeihin ja lajikkeisiin.



Kasvien kanssa työskentely on kautta aikojen katsottu rauhoittavaksi työkse, joka parantaa ja rauhoittaa työn suorittajan ohimennen. Tästä emme vielä puhu kovin paljon Suomessa. Muualla maapallolla ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta on tutkittu enemmän ja siitä on saatu hyvää todistusaineistoa. Tänä vuonna (2014) on ilmestynyt kirja *Therapeutic*

Landscapes, An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces. Kirjoittajat ovat **Clare Cooper Marcus** ja **Naomi A. Sachs**. Kirjassa kohtaamme nykyiset terveydenhuoltokysymykset, ja tarkoitus on tuottaa rauhoittavia stressivapaita puutarhoja erilaisiin hoitolaitosympäristöihin. Edellinen, samaan aihepiiriin paneutuva kirja, C. C. Marcusin ja **Marni Barnesin** *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations* ilmestyi vuonna 1999. Kirjat sisältävätkin paljon uusia tutkimustuloksia ja mukaan on saatu kokemuksia erilaisista parantavista puutarhoista ympäri maailmaa. Ruotsissa on yksi parannuspuutarha Alnarpissa: *Alnarp Rehabilitation Garden*, joka sijaitsee Ruotsin maatalouskorkeakoulun alueella Etelä-Ruotsissa.

Parantavat puutarhat ovat kehittyneet viimeisen parin tuhannen vuoden aikana, Kreikassa oli lehtoja, luostareissa puutarhoja ja monen kauniin ympäristön reseptinä oli parantava puutarha ja maisema. Tämä kesti hyvin

pitkälle, 1900-luvulla ihmiskunta kuitenkin unohti nämä totuudet, ja ne ovatkin nyt tulossa uudestaan muotiin tällä vuosisadalla – tarkoituksella. Parannustyö ja terveydenhoito tarvitsevat aina vaan enemmän toimivia keinoja. Luonto on paras lääkitsijä. Uusi kirja sisältää paljon ratkaisuja, erityisesti USA:sta. Kuvat ovat kauniita ja piirtäjän kynänjälki on vähän modernin kovanlainen. Kirja on tehty monipuolista käyttöä varten.



Puutarhassa on hyvä antaa tärkein rooli kasvilisuudelle. Kasvin muodot, kasvutapa ja koko ilmennys kertoo jotakin kasvista itsestään ja sen ominaisuuksista. Kasvin oma olemus, sielu, on läsnä siellä missä hänet mainitaan. Tarkemmin ajatellen, onko ympäristömme kasvillisuudella väliä? Onko olemassa erikoisen suositeltavia kasveja joka kotiin? Kiitollisimmat ovat ne jotka viihtyvät luonamme ja kukkivat riittävästi. Sellainen on esim. perhoskämme, **Phalaenopsis**, yleisesti kutsuttu ”orkideaksi”. Kaunis orkidea on aina katsomisen arvoinen. Toisaalta, se kuuluu kasvikunnan korkeimpiin olioihin, joten siltä voi edellyttää muitakin mukavia ominaisuuksia kuin tuo ulkoinen kauneus. On kai se myös reipas ja rehellinen, selkeä ja vähän akateeminenkin?

Niinpä, tuleeko yleensä juteltua kasveille? Voivat kuulla mitä sanot... Muista siis kehua kasvisi ja sen hyvinvointia! Sehän on melko normaalia kanssakäymistä ja *small talkia*.



Suomen on sanottu olevan insinöörimaa, insinöörivaltio. Tämä tarkoittanee, että tiedämme mitä tiedämme, ja asiat ovat kunnossa, kun ne ovat selkeitä meille itsellekin, turhia puhumatta. Tällä tavalla Suomesta tuli hieno ja arvostettu maa, josta sai maailman parhaat puhelimet. Siinäpä se. Toisaalta, jos puhuisimme enemmän toisillemme, saataisi siinäkin olla jotakin hyvää. Selviäisi mitä kaverit ympärillä ajattelevat asioista.

Ehkä olemme turhaankin hiljaisia, viisaasti vaieten. Joskus on hyvä kertoa, mitä ajattelee. Näin ajattelen minäkin, kun nuo insinöörit ovat ryhtyneet johtamaan kaupunkien viherväkeä. Saattaahan se insinööri tietää, vaan kun ei osaa. On jotensakin humoristista, että tiemestari monessa paikassa toimii kaupunginpuutarhurin johtajana. Saattaahan kummallakin olla kaupunkikuva johtotähtenään; jotakin tässä silti mättää. On vähän kuin jos korvalääkäri johtaisi hammaslääkärin vastaanottoa. Sama ruumiinosa, mutta kuitenkin vallan eri tehtävät. Tällainen ratkaisu näyttää sopivan monelle suurelle ja tärkeälle kunnalle Suomessa. Jäljet kertovat mitä tapahtuu, kun viheryksikön johdosta puuttuu kaupunginpuutarhuri. Pääkaupunkimme on tästä esimerkki.

Onnistuuko tämän asian korjaaminen? Suomi, ihmiset ja luonto tarvitsevat oikeata johtoa. Oikea johto on oikeasti kiinnostunut työtehtävästään. ●

*Maaailman tauko, jota muut eivät huomaa, on minun salaisuuteni.
Hetki, joka muuttaa maailmankaikkeuden liikkeen osaksi hengitystäni.
Pysähdys, jolloin enkeleiden läsnäolo imaisee minut ihmisten
ääriviivoista iäti valaistulle polulle.
Minä näen, mihin suuntaan sieluni voi kulkea.
Minä tunnen sydämessäni, miten minä haluan elää.
Minä teen päätöksen, joka muuttaa elämäni.
Maailmankaikkeus saa uuden värin.
Maaailman tauko, jota muut eivät huomaa, on minun salaisuuteni.*

Tiina Polujanoff

*Herkkyys on synnynnäinen psyko-
fyysinen ominaisuus, jonka perus-
ta on hermojärjestelmän herkässä
reagoivuudessa.*





Herkkä ihminen lepattaa sisäisesti

Herkkä hermojärjestelmä reagoi pieniinkin ärsykkeisiin ja uusiin tilanteisiin. Herkkyyteen liittyy keskeisesti havaintojen hienovaraisuus ja syvällisyys havaintojen käsittelyssä.

JANNA SATRI

Kerron tässä jutussa herkeistä ihmisistä. Teokseni *Sisäinen lepatus – herkeiden ihmisen tietokirja* ilmestyi Basam Booksin Viisas elämä -sarjassa viime keväänä. Olen kerännyt kirjaani tutkimus- ja kokemustietoa ja jaotellut sen eri elämänalueita käsitteleviin lukuihin. Tässä jutussa luon katsauksen kirjani keskeisiin aiheisiin.

Herkkyyden alalla minua voisi kutsua kokemusasiantuntijaksi, varsinaiselta koulutukseltani olen metsäekologi. Tapani lähestyä herkkyyssaihetta on kokemuksellinen, vaikka hyödynnän tutkijoiden luomaa tietoa. Kirjastani löytyy myös herkkien ihmisten kuvauksia elämästään.

Tutustumiseni herkkyyssaiheeseen sai alkunsa filosofian tohtori **Sylvi-Sanni Mannisen** kirjasta *Outolintu, erilainen* (Atena 1999). Manninen (1914–2009) oli Suomen ensimmäinen psykologian alalta väitellyt naistohtori ja tutki herkkiä ihmisiä jo 1950- ja 60-luvuilla. Syksyllä 2005 olin lehtikirjoittamisen kurssilla ja päätin kirjoittaa kurssilla työstettävän lehtiartikkelini Mannisesta ja hänen tutkimistaan yliherkeistä ihmisistä. Soitin Manniselle ja kysyin, saanko tulla haastattelemaan häntä. Tutustuimme, ja päädyin myöhemmin avustamaan Mannista hänen elämäntyönsä järjestämisessä. Tavaltaan olen edelleen tuolla samalla juttukeikalla, sillä herkkyyssaihe ei ole halunnut irrottaa otettaan minusta.

Mitä herkkyyys on?

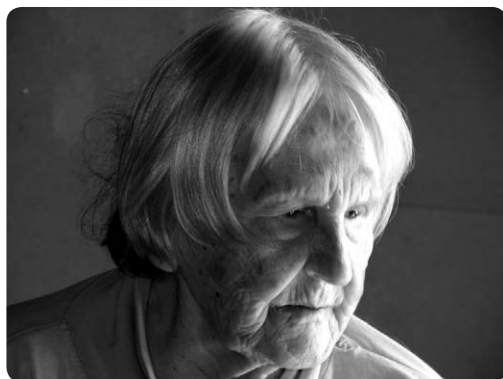
Suunnilleen 15–20 prosenttia ihmisistä on herkkiä tai erityisen herkkiä. Herkkyyys on synnynnäinen psykofyysinen ominaisuus, jonka perusta on hermojärjestelmän herkässä reagoivuudessa.

Yhdysvaltalainen syvyyspsykologian tohtori **Elaine N. Aron** on tutkinut herkkyyssaihetta vuodesta 1991 lähtien ja luonut käsitteen *highly sensitive person* eli lyhenteenä HSP. Aronin perusteoksen suomennoksen (*Eriyisherkeä ihminen*, Nemo 2013) ja viime syksynä HSP-aiheen ympärille perustetun yhdistyksen myötä

suomen kieleen on vakiintunut termi erityisherkkyyys. Omassa kirjassani käytän samasta aiheesta käsitteitä herkkyyys ja herkeä ihminen. Ihmisille tuntuu olevan luontaista pitää omaa herkkyyttään normaalina, jolloin heitä itseään herkeemmät määrittävät helposti yliherkeiksi. Kirjassani halusin antaa herkeimmänkin lukijan itse määritellä oman herkkyytensä määrän ja normaaliuden ilman toisten antamia määreitä.

Temperamenttietoa on nykyään paljon saatavilla ja yleisesti ymmärretään, että ihmiset ovat synnynnäisesti erilaisia. Herkkyyystietoaakin löytyy paljon. Samaa ominaisuutta on tutkittu paitsi herkkyytenä tai sensitiivisyytenä, myös estyneisyytenä, ujoutena, reaktiivisuutena ja emotionaalisena herkkyytenä. Eriyisherkkyydessä on uutta oikeastaan vain se, että siinä painotetaan nimenomaan herkkyyttä. Se tavoittaa ihmiset paremmin ja kuvaa aihetta kokonaisvaltaisemmin ja tarkemmin kuin vaikkapa estyneisyys.

Herkeä hermojärjestelmä reagoi pieniinkin ärsykkeisiin ja uusiin tilanteisiin. Herkkyyteen liittyy keskeisesti havaintojen hienovaraisuus ja syvällisyys havaintojen käsittelyssä. Siihen kuuluu myös tunteiden herkkävireisyys, mutta läheskään kaikki herkeä ihmiset eivät ole niin sanottuja tunneihmisiä. Herkkyyden ymmärtämisessä onkin olennaista, että herkeä ihminen reagoi voimakkaasti, mutta usein reaktiot jäävät



Sylvi-Sanni Manninen (1914–2009) oli Suomen ensimmäinen psykologian alalta väitellyt naistohtori ja hän tutki herkkiä ihmisiä jo 1950- ja 60-luvuilla.

näkymättömiin. Esimerkiksi epäonnistumisen kokemukset voivat olla herkälle ihmiselle hyvin vaikeita ja lukitsevia.

Herkästi kuormittuva hermosto

Herkkyyteen liittyvänä vaikeutena on hermoston kuormittuminen. Pelkästään aistiärsykkeiden runsaus voi ylikuormittaa herkkää yksilöä. Herkän ihmisen aistit eivät sinänsä ole muita tarkemmat, vaan hänen hermostonsa käsittelee informaatiota vähemmän herkästä valtaenemistöstä poikkeavalla tavalla. Herkkä ihminen on kuin hienorakenteinen kone, joka käsittelee kaiken vastaanottamansa informaation hyvin tehokkaasti ja syvällisesti. Havaintojen ja kokemusten jäsentyminen jatkuu osittain tiedostamattomana tai puolittetoisena prosessina, kunnes nähty ja koettu on asettunut harmoniaan ihmisen sisällä.

Ihmiset säätelevät vireystilaansa aivan luontaisesti pienillä valinnoilla. Esimerkiksi mahdollisuus ajoittaiseen yksinoloon on herkille yksilöille välttämättömyys. Verkostoitumista, tehokkuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta korostavassa nykymaailmassa yksinoloa ja palautumisaikaa tarvitseva ihminen voi kuitenkin tuntea itsensä erilaiseksi ja joutua pyytelemään anteeksi luontaista tarvettaan yksinolon hetkiin.

Kuormittumista voi purkaa muun muassa rauhoittavan liikunnan avulla. Tunteiden purkamisessa auttaa tunteista ja kokemuksista puhuminen tai luova ja taiteellinen tekeminen. Herkkä ihminen joutuu usein kuuntelemaan jaksamisensa rajoja muita tarkemmin ja etsimään omat tapansa hoitaa itseään. Ylikuormittuneena herkkä ihminen tarvitsee mahdollisuuden yksinoloon, lepoon ja omaehtoiseen etenemiseen ilman ulkoapäin annettuja vaatimuksia ja aikarajoja.

Synnynnäinen herkkyyys ei sinänsä ole terveysriski, mutta jatkuvassa kuormituksessa eläminen voi tehdä siitä riskin. Herkät yksilöt voivat olla psyykkisesti ja fyysisesti harvinaisen terveitä ja hyvinvoivia. Kuitenkin jopa puolet mielenterveyspotilaista on herkkiä. Varsinkin

toimimattomassa perheessä kasvaminen altistaa herkän yksilön muita helpommin ahdistukselle ja masennukselle. Sama vaikutus on muilla pitkäaikaista stressiä tuottavilla ympäristöillä.

Herkkä ihminen voi kokea myös epäonnistumiset hyvin raskaasti. Herkän ihmisen elämässä pienetkin epäonnistumisen kokemukset voivat toisinaan olla lukitsevia, koska herkille yksilöille on luontaista pyrkiä tekemään asiat oikein. Itsensä ymmärtäminen herkkyytiedon valossa auttaa tulkitsemaan omaa elämää uudelleen ja vapautumaan häpeästä, jota herkkyyys on voinut aiheuttaa.

Erilaisia herkkyyksiä, erilaisia yksilöitä

Monet ei-erityishervät tunnistavat itsessään jonkinlaista herkkyyttä, arkuutta, tunnollisuutta tai muita herkkien ihmisten yleisiä piirteitä. Heidän luontaiset havaintonsa eivät kuitenkaan ole yhtä hienovaraisia eivätkä he reagoi yhtä herkästi kuin erityishervät. Juuri tämä on keskeinen ero herkkien ja vähemmän herkkien välillä. Herkkyyys ei ole kovuuden vastakohta, vaan synnynnäisesti herkkä ihminen voi olla esimerkiksi hyvin analyyttinen, kriittinen, napakka ja määrätietoinen.

Herkkyydessä on jokin syvä taso, jossa voi monesti kokea olevansa samanlainen näennäisesti hyvinkin erilaisen ihmisen kanssa ja tulevana nähdä ja ymmärretä, mutta hervät ovat persoonaltaan monenlaisia. Muut temperamenttipiirteet selittävät osaltaan sitä, millaisia keskinäisiä eroja herkillä on. Esimerkiksi osa herkistä on elämyshakuisia, mikä tekee heistä vaihtelunhaluisia ja helposti kyllästyviä. Synnynnäinen herkkyyys tekee kuitenkin elämyshakuisestakin yksilöstä yleensä riskien kaihtajan. Jos elämyshakuinen herkkä harrastaa jotakin vaaralliselta tuntuvaa, hän käy yleensä riskit mielessään läpi hyvin tarkasti. Elämyshakuisen ja/tai sosiaalisesti ulospäin suuntautuneiden herkkien on usein vaikea tunnistaa itseään, jos herkkyydestä puhutaan ujoutena tai vetäytyvyytenä. Tällainenkin herkkä voi kui-

Herkkyyteen liittyy keskeisesti havaintojen hienovaraisuus ja syvällisyys havaintojen käsittelyssä.



tenkin tunnistaa itsessään esimerkiksi sisäistä arkuutta tai tarkkailevuutta.

Nopeus ja hitaus ovat yksinkertaisin tapa kuvata yksilöllisiä eroja. Herkkyyden kuvaamisessa nopeus ja hitaus – kuten monet muutkin piirteet – voivat kuitenkin tuntua ristiriitaisilta. Monet herkät kuvaavat itseään hitaiksi, vaikka heidän luonteessaan olisi jotakin hyvin nopeaa ja eloisaa. Hitaus ilmenee yllättävissä tilanteissa ja tärkeiden valintojen edessä. Herkät koetaan usein hitaiksi ja epävarmoiksi myös työssä, vaikka he olisivat alkuun päästyään hyvinkin tehokkaita.

Herkkyykskin ilmenee monin tavoin. Olen jaotellut sen kirjassani aistiherkkyyteen, fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen, eettiseen, moraaliseen, henkiseen ja hengelliseen herkkyyteen. Jaotteluni ei ole täydellinen, mutta se tuntuu avaavan aihetta sellaisellekin, joka näkee pelkän sanalistan. Herkkyyden kokonaisvaltaisuudesta kertoo, että monet tunnistavat itsensä jokaisen herkkyyden kohdalta, vaikka

herkkyyden ilmenemisessä on yksilöllisiä vaihteita. Varsinkin henkinen ja hengellinen herkkyyys jäävät paljolti yksilön kokemuksen ja oman määrittelyn varaan, koska ne ovat niin henkilökohtaisia ja yhteydessä elämänskatsomukseen.

Vuorovaikutuksen näkymättömiä rajoja

Herkkyydellä on yhtäläisyyksiä introversioon, mutta se ei ole samaa kuin sosiaalinen sisäänpäin suuntautuneisuus. Suunnilleen 30 prosenttia herkistä yksilöistä on nimittäin sosiaalisesti ulospäin suuntautuneita. Herkkien ja introverttien kannalta on olennaista, että he voivat pärjätä sosiaalisissa tilanteissa erittäin hyvin ja pitää ihmisistä, mutta tarvitsevat yksinoloa latautumiseen.

Ihmiset ovat uusissa tilanteissa hyvin erilaisessa asemassa riippuen siitä, millainen heidän luontainen temperamenttinsa on. Itsensä ujoksi kokeva ihminen voi oppia ymmärtämään

vuorovaikutusta uudella tavalla tunnistaessaan herkkyytensä ja kykynsä lukea vuorovaikutuksen vivahteita. Useimmat herkät lämpenevät hitaasti uusien ihmisten seurassa ja ovat parhaimmillaan tutussa seurassa ja pienissä porukoissa. Vaikka monet herkät ovat hyvin tarkkoja yksityisyydestään, heille on yleensä luontais- ta keskustella ensin syvällisesti ja päätyä vasta vähitellen pinnalliseen rupatteluun.

Herkkien ihmisten luontaisin viestintä on hienovaraista vihjeillä ja viittauksilla puhumista. Tällainen ihminen koetaan usein hyvin miellyttäväksi, varsinkin jos käsitellyt aiheet vaativat erityistä sensitiivisyyttä. Herkkä ihminen ei itse välttämättä edes tiedosta, kuinka paljon hän ottaa toisten tunteita huomioon. Hienovaraiset viestit voivat kuitenkin jäädä huomiotta, koska vähemmän herkkien viestintätäytyli on suurempi. Monet herkät vahvistavatkin sanomisen tapojaan luontevasti tilanteen mukaan ja voivat toisinaan olla hyvinkin suorasukaisia. Vaikeuksia voi tulla silloin, jos kaksi ihmistä on luontaisesti niin erilaisia, että heidän sisäiset maailmansa ja hahmottamisen tapansa eivät kerta kaikkiaan kohtaa.

Vuorovaikutuksessa herkkien haasteena on omien rajojen tunnistaminen ja säilyttäminen. Rajojen vahvistamiseen ja vuorovaikutukseen on vaikea antaa kaikille sopivia menetelmiä, vaikka pyrinikin tarjoamaan siihen keinoja kirjassani. Oman herkkyyden ymmärtäminen on tavallaan menetelmätön menetelmä: herkkä ihminen voi kerätä itselleen kokemusta ja keinovalikoimaa erilaisista tilanteista selviämiseen, mutta suoria keinoja on vaikea antaa, koska ne liittyvät itsetuntemukseen. Esimerkiksi rajojen asettamisessa tyypillisin neuvo on viestiä sanallisesti. Hyvin herkkä ihminen voi kuitenkin kokea maailman ja itsensä paljolti sanattomasti ja löytää itselleen sopivat keinot oman kokemusmaailmansa pohjalta.

Herkkä yksilö hyötyy hyvistä tunteidoista, joiden kehittymisessä vuorovaikutuksella on keskeinen merkitys.

Yksi tapa hahmottaa vuorovaikutusta on nähdä sekin rajoina tai rajapintoina. Erityisen herkkä ihminen voi kokea, että toisinaan muut eivät ymmärrä, mistä hän puhuu ja mitä hän kokee. Vuorovaikutuksessa tulee vastaan näkymätön raja, jossa useimpien ihmisten todellisuus loppuu. Jotkut kokevat hyvin loukkaavaksi ja itseään mitätöiväksi, jos heidän tarkat havaintonsa sivuutetaan kuvitteluna tai käsketään olla ajattelematta asioita niin perinpohjaisesti. Herkkäkin ihminen voi tietenkin

olla väärässä ja omia tulkintoja kannattaa pysähtyä tutkimaan kriittisesti; varsinkin ylikuormittuminen ja aiemmat huonot kokemukset voivat vääristää tulkintoja. Yleensä ihminen oppii kokemuksen kautta yhä tarkemmaksi omien havaintojensa tul-

kitsijaksi, ja herkkä ihminen voi havaita sellaista, mitä muut eivät tavoita. Muut voivat oppia kuuntelemaan herkän yksilön näkemyksiä, jos hänen havaintonsa osuvat toistuvasti oikeaan.

Herkkä lapsi hyötyy tunnetaidoista

Herkätkin lapset ovat keskenään erilaisia, mutta yhdistävänä tekijänä on herkempi sisäinen reagointi ja suurempi stressiherkkyys kuin keskivertolapsilla. **Elaine Aron** on määritellyt herkän lapsen kasvatuksen kulmakiviksi itsetunnon tukemisen, häpeän välttämisen, viisaan kurin ja herkkyydestä puhumisen. Nykyaikainen kasvatuskäsitys on herkille monin tavoin tervetullut, koska ankarat rangaistukset voivat olla herkälle lapselle suorastaan traumatisoivia. Herkät lapset oppivat jokaisesta kokemuksestaan, joten heille riittää yleensä lievä palaute.

Herkät törmäävät helposti siihen, että heitä tai heidän lapsiaan pidetään ”liian” ujoina tai ”liian” herkkinä. Ihminen itse ei pidä itseään välttämättä lainkaan ujoina, vaan on luonteeltaan tarkkailija. Tällaiset viestit vahvistavat kuitenkin lapselle sitä käsitystä, että hän on

tietynlainen – ja lisäksi vääränlainen. Vaikka herkkä lapsi olisi pienenä hyvinkin ujo vieraassa seurassa, hän voi vapautua ujoudesta jopa kokonaan. Vanhemmat edistävät lapsen kasvamista sosiaalisesti rohkeaksi ottamalla lapsen mukaansa sosiaalisiin tapahtumiin. Herkästi reagoiva lapsi tarvitsee kuitenkin tutun aikuisen turvakseen uusiin tilanteisiin. Lapsi hyötyy myös siitä, että hänelle kerrotaan etukäteen, mitä tulee tapahtumaan.

Monet herkät kuvaavat olleensa lapsina paljon yksin, mutta eivät yksinäisiä, koska he ovat olleet koko ajan omassa seurassaan. Herkän ja vetäytyvän lapsen tunteet piiloutuvat kuitenkin helposti. Jos aikuinen tunnistaa herkille luontaisen tavan piilottaa viha, suru ja muut vaikeat tunteet sisälleen, hän pystyy auttamaan lasta vaikeiden tunteiden tunnistamisesta ja käsittelyssä. Herkkä yksilö hyötyy muutenkin hyvistä tunnetaidoista, joiden kehittämisessä vuorovaikutuksella on keskeinen merkitys. Lapsuudessa muodostuva kiintymyssuhde vaikuttaa varsinkin kykyyn muodostaa ja ylläpitää läheisiä suhteita.

Työpaikkojen neuvonantajat

Herkkien joukossa on lahjakkaita ihmisiä, joilla on useampi tutkinto, mutta ei välttämättä mitään, mitä tehdä työkseen. Monien herkkien tuntuu olevan helpompaa opiskella kuin asettua työelämään. Kaikki eivät pysty edes opiskelemaan, koska he ylikuormittuvat toistuvasti ja putoavat sairauslomalle tai kärsimään epäonnistujan leimastaan. Toisaalta on paljon niitä, jotka löytävät itselleen sopivan alan ainakin näennäisen helposti ja menestyvät tunnollisina työntekijöinä. Jotkut luovat suorastaan loisteliaan työuran nimenomaan herkkyytensä ansiosta.

Väljänä jaotteluna herkkiä ihmisiä voidaan kuvata ihmissuhteisiin, ajatteluun tai taiteisiin

Väljänä jaotteluna herkkiä ihmisiä voidaan kuvata ihmissuhteisiin, ajatteluun tai taiteisiin suuntautuneiksi, mutta herkillä on usein kaikkia näitä kykyjä.

suuntautuneiksi, mutta herkillä on usein kaikkia näitä kykyjä. Herkän yksilön ongelmana voi olla, että nykymaailmassa ei ole yleensä hyötyä renessanssi-ihmisen monitaitoisuudesta. Muuntautumiskyvystä voi kuitenkin olla, jos sitä oppii käyttämään. Herkät ihmiset tuovat työyhteisöihin herkkyyteen liittyviä ominaisuuksia: tarkkuutta, tunnollisuutta, harkintakykyä, näkemyksellisyyttä, luovuutta, innovatiivisuutta ja hienovaraisuutta vaikeiden asioiden käsittelyssä.

Herkkyyteen liittyvänä vaikeutena on kuorittuminen ilmapiiriongelmista ja pitkistä työpäivistä. Olen kuullut joitakin huolestuneita kommentteja siitä, että yhä kovenevassa kilpailuyhteiskunnassa saatetaan alkaa välttää herkkimpien palkkaamista. Herkkyystieto voisi siis vaikeuttaa herkkimpien elämää, varsinkin jos siinä tuodaan esiin vain kielteisinä pidetyt puolet.

Työstä selviäminen ja siellä viihtyminen on kuitenkin useimmiten järjestelykysymys, jos ihmisten yksilöllisyys halutaan ottaa huomioon. Lisäksi työ on yleensä tunnollisille ihmisille viimeinen asia, josta he alkavat tinkiä. Yleensä palautumisaikaa otetaan ensin vapaajasta ja yksityiselämästä. Kirjani työluvussa on tapauskuvaus nuorelta naiselta, joka erittelee, mitkä seikat työpaikalla vaikuttivat siihen, että hän paloi loppuun kuukaudessa. Jos työyhteisöt ja varsinkin esimiehet haluavat saada asiat toimimaan todella tehokkaasti, heidän kannattaa kuunnella nimenomaan herkkimpien havaintoja.

Osa herkistä ihmisistä on luontaisimmasa elementissään yksintekijöinä. Esimerkiksi luovan ja lahjakkaan voi olla helpointa työskennellä siten, että hän ei joudu sovittamaan työtään liikaa toisten tahtiin ja työskentelytapoihin. Yksintekijällä voi olla tukenaan esimies tai kollega, jonka kanssa voi tarvittaessa peilailla työtään ja kehittämiskohtiaan.

Kaikista herkistä ihmisistä löytynee yksintekijää, vaikka monet viihtyvät osana työyhteisöä. Herkkä ihminen tarvitsee tunteen siitä, että häntä ei vedetä eri suuntiin ja että häneen luotetaan. Varsinkin silloin, jos herkkä ihminen elää jaksamisensa rajoilla, hänen olisi tärkeää saada hyvissä ajoin tieto tulossa olevista muutoksista, koska se antaa aikaa sopeutua. Herkkä ihminen voi itsekin opetella kysymään etukäteen sellaisista asioista, joihin kokee tarvitsevänsä sopeutumisaikaa.

Mitä olen oppinut?

Omaan herkkyyteen tutustuminen on yksilöllinen prosessi, jossa ihmisen menneisyydellä on vaikutuksensa. Kaikilla herkillä on hiljaista tietoa liittyen omaan herkkyyteensä, monilla myös luontaista taitoa ottaa herkkyytensä huomioon ja tehdä itselleen sopivia valintoja. Kuitenkin tieto erityisherkkänä tutkituista ihmisistä ja herkkyyden myönteisistä puolista tarjoaa herkälle ihmiselle yleensä jotakin sellaista, mitä herkkyyttä sivuavien piirteiden ymmärtämisestä ei löydy. Kaikki muutokset eivät kuitenkaan tapahdu nopeasti eikä niitä voi pakottaa.

Kirjani aihe kulki pitkään mukanani ilman, että tekstiä syntyi. Huomasin myös, että herkkyydestä kirjoittaminen oli lukitsevaa sekä mi-

nulle itselleni että muille sitä yrittäneille. Päädyin keskusteluihin, joissa ihmiset kertoivat hienoja havaintoja ja oivalluksia liittyen herkkyyteensä. Kun kysyin, voisiko kokemuksiaan jakanut kirjoittaa niistä jotakin, tuloksena oli yleensä lukkiutuminen. Havainnot ja kokemukset eivät asettuneet sellaiseen muotoon, jossa ne olisivat tuntuneet oikealla tavalla ilmaistuilta. Nykyään tuo kokemus kuuluu aarteisiini, koska pystyn palauttamaan mieleeni, kuinka vaikeaa herkkyyden tavoittaminen ja sanoittaminen on. Silti tai siksi herkkyydestä tuntuu löytyvän yhä uusia puolia itse kunkin tutkittavaksi.

Herkkyyteen tutustuminen on ollut minulle tutkimusmatka myös itseeni. Oman herkkyyteni ymmärtäminen on auttanut minua kehittämään sosiaalisia taitojani ja avannut tunnelukkojani. Koen tulleetni aiempaa herkemmäksi enkä aina pysty sulkemaan ulkopuolelleni sellaista, mitä en joskus tiennyt havaitsevanikaan. Samalla olen tullut sisäisesti vahvemmaksi. Nykyään tiedän löytäväni rajani ja sisäisen eheyteni uudelleen, vaikka kadotan ne välillä. Olen löytänyt itseni ymmärtämisen myötä samuuden kokemusta ja helppoutta olla vuorovaikutuksessa mitä erilaisimpien ihmisten kanssa, vaikka monien muiden herkkien tapaan koen toisinaan ulkopuolisuutta. ●



NIINA VINCELOT

Kirjoittaja Janna Satri (s. 1980) on maatalous-metsätieteiden maisteri ja herkkyyden kokemus-asiantuntija. Hän toimi filosofian tohtori Sylvi-Sanni Mannisen avustajana vuosina 2006–2008. Satri on kirjoittanut teoksen *Sisäinen lepatus – herkän ihmisen tietokirja* (Basam Books 2014).





Opettaja rakastaa lapsia vilpittömästi ja ehdottomasti

ŠALVA AMONAŠVILI JA HUMAANI PEDAGOGIIKKA

Šalva Amonašvilin mielikuvituksessa rakentui ihmeellinen Kasvatuksen temppeli, jossa vallitsivat usko, toivo, rakkaus, ajatus, vapaus, täydellistyminen, pyrkimys, jalous, uskollisuus. Mutta Rakkaus oli kaikkien muiden äiti.

PAULA LIIMATTA



Šalva Amonašvili löytää helposti yhteyden niin lapsiin kuin aikuisiin, sillä hän puhuu kaikille yhteistä sydämen kieltä.

” Olen ymmärtänyt, että lapsia täytyy rakastaa sekä kauniisti että tuntien syvää vastuuta heidän tulevaisuudestaan. Heitä täytyy rakastaa koko elämällä, jatkuvasti. Se tarkoittaa, että heistä jokaisesta huolehditaan. Se tarkoittaa, että ... heihin puhalletaan rohke-

uden henki taistella pimeyttä vastaan, ja että heitä opetetaan rakentamaan itse elämäänsä ja tekemään se jaloksi itseä ja muita varten, ja suojelemaan tuota elämää.”

Tällaiseen johtopäätökseen on tullut georgialainen Šalva Amonašvili, humanin pedagogi.



Šalva Amonašvili on humaanin pedagogiikan kehittäjä, akateemikko, professori, psykologian tohtori ja Opettaja Jumalan armosta.

giikan kehittäjä, akateemikko, professori, psykologian tohtori ja Opettaja Jumalan armosta. Kotimaassaan häntä kutsutaan nimellä *batono Šalva*, joka on herraa tarkoittava kunnioittava ja rakastava nimitys arvossa pidetylle henkilölle. Nimitys on hyvin oikeaan osuva, sillä Šalva Amonašvilin tavatessaan ei voi olla ihastumatta hänen lempeyteensä ja viisauteensa ja rakkautteen, joka hänestä huokuu ei vain lapsia vaan jokaista ihmistä kohtaan. Šalva Aleksandrovitš, kuten häntä puhutellaan venäläisittäin, on nyt 83-vuotias, mutta kiertää yhä ahkerasti puhumassa humaanin pedagogiikan seminaareissa ja konferensseissa eri puolilla venäjänkielistä maailmaa.

Humaani pedagogiikka on Šalva Amonašvilin yhdessä vaimonsa **Valeria Nioradzen** ja mui-

den kollegojen kanssa kehittämä uuden ajan pedagogiikka, joka perustuu klassiseen pedagogiseen ja filosofiseen ajatteluun. Humaani pedagogiikka kasvattaa lapsia henkisyyteen, jalouteen, hyväsydämyyteen, tiedonhalun kasvattamiseen ja ohjaa heitä oman elämäntarkoituksensa etsimiseen. Humaani pedagogiikka on moniulotteista. Siinä missä traditionaalinen pedagogiikka tunnistaa kolme ulottuvuutta: perinnöllisyyden, luonnollisen ympäristön ja erityisesti järjestetyn ympäristön, ottaa humaanin pedagogiikka niiden rinnalle – tai paremminkin johtajaksi – neljännen ulottuvuuden, henkisyyden.

Alisuoriutujasta kultamitalistiksi

Šalva-pojan oma opintaival ei ollut alussa ruusuinen. Koulumenestys oli heikkoa, hänen omia sanojaan lainaten *”ei sen vuoksi, että en olisi halunnut oppia tai että olisin ollut vetelys. Vaan sen vuoksi, että en ymmärtänyt opettajiani ja heidän selityksiään”*. Rasavillin luonteensa vuoksi hän sai vaikean oppilaan maineen ja todistuksen täyteen ala-arvoisia. Opettajat suhtautuivat oppilaisiin autoritaarisesti ja ulko-kohtaisesti yrittämättäkään päästä kosketuksiin näiden sisäisen maailman kanssa. Oppilaat tietysti vastasivat siihen omalla tavallaan: häiritsemällä tunneilla, lintsuamalla ja lunttaamalla. Ja menestymällä koulussa huonosti.

Pelastavana enkelinä toimi gruusian kielen ja kirjallisuuden opettaja **Varvara Vardiašvili**, joka seitsemänneltä luokalta lähtien alkoi kasvattaa koko luokkaa. Sanaa ”kasvattaa” on käytetty tässä tietoisesti. Vardiašvili ei nimittäin vain opettanut tiettyjä oppisisältöjä, vaan omalla hyvydellään, huomaavaisuudellaan, oikeudenmukaisuudellaan ja auttamishalullaan hän sai oppilaissa vähitellen aikaan kokonaisvaltaisen muutoksen. Hän houkutteli esiin jokaisessa oppilaassa erikseen ja koko luokassa yhteisönä näiden omat sisäiset kyvyt ja ennenkaikkea halun oppia ja aikuistua.

Viisaan pedagogisen rakkautensa voimalla Deida Varo (Varo-täti), kuten koko koulu

häntä nimitti, loi itsensä ja oppilaiden välille henkisen ykseyden, joka on edellytyksenä opettajan välittämän Valon siirtymiselle oppilaaseen. Seurasi dramaattinen muutos: oppilaat alkoivat menestyä muissakin aineissa kuin gruusian kielessä. Heissä heräsi myös viisas myötätunto muita ihmisiä kohtaan. Se näkyi käytännössä mm. siinä, että omalla uudenaikaisella suhtautumisellaan joihinkin vaikeisiin opettajiin, he saivat myös nämä avautumaan ja muuttamaan omaa suhtautumistaan oppilaisiin.

Siten aikaisempi alisuoriutuja sai koulun päästötodistukseen pelkkiä kiitettäviä numeroita ja hänet palkittiin kultamitalilla. Amonašvili kertoi pilke silmäkulmassaan, että täyttää kultaa olevasta mitalista oli oikeasti hyötyä myöhemmin. Nuoreksi mieheksi vartuttuaan hän nimittään valmistutti siitä huomenlahjan nuorikolleen!

Kokeilusta kansainväliseksi liikkeeksi

Humaani pedagogiikka alkoi muotoutua kuin huomaamatta. Amonašvili joutui opintojen lomassa hankkimaan lisätuloja 50-luvun vaikeissa oloissa eläneelle perheelleen. Hän sai paikan koululaisten pioneeriopettajana, ja kuin kohtalon oikusta hänet ohjattiin omaan entiseen kouluunsa, josta hän oli valmistunut paria vuotta aikaisemmin. Koulun 800 pioneeria ohjattaessaan Amonašvili ymmärsi hyvin pian, että lapsiin ei voi suhtautua kuin päällikkö alaisiinsa, kuten ohjaajakurssilla oli neuvottu.

Lapset tarvitsivat toisenlaista lähestymistapaa, ja viisaan neuvon siihen liityen antoi entinen opettaja ja nykyinen kollega Deida Varo: *”Rakasta lapsia, ole ystävällinen jokaiselle heistä, auta heitä ja puolusta jokaista. Muista, mistä itse haaveilit heidän ikäisenään, mitä itse olisit toivonut koululta.”* Amonašvili kertoo noudat-

taneensa noita neuvoja ututterasti, vaikka se vaati paljon kärsivällisyyttä, viisautta, ymmärrystä ja vuorovaikutuksen taitoa. Mutta noissa ponnisteluissa hänestä alkoi vähitellen kasvaa lasten kasvattaja ja ystävä, ja lapset alkoivat kurkottaautua häntä kohti luottavaisina. Sillä tavalla hän pystyi sekä suojelemaan

lapsia aikuisten – opettajien ja omien vanhempien – aggressiolta että autamaan heitä pääsemään sinuiksi itsensä kanssa ja löytämään uskon omiin voimiinsa ja kykyihinsä.

Amonašvili kuitenkin tiedosti varsin nopeasti, että hänen kokemuksensa ja tietämyksensä oli puutteellista. Hän oli vasta toisen vuosikurssin opiskelija, ja sitä paitsi hän opiskeli orientalistiikkaa eikä kasvatustiedettä. Sen aikaisten pedagogisten kirjojen lukemisesta ei ollut juuri hyötyä, sillä ne eivät antaneet vastauksia hänen mieltään polttaviin kysymyksiin.

Valmistuttuaan maisteriksi – jälleen erinomaisin arvosanoin – pääaineestaan Iranin kielestä ja kirjallisuudesta hän hylkäsi tarjolla olleet diplomaatin ja journalistin urat (samoin kuin ”hämäräperäisen KGB-viran”, johon häntä myös houkuteltiin) ja aloitti jatko-opinnot kasvatustieteellisessä tiedekunnassa. Oma professori neuvoi häntä tutkimaan klassista pedagogiikkaa.

Siitä avautui nuorelle pedagogille kokonaan uusi maailma. Amonašvili itse kertoo: ”Minä luin ahnaasti, huumaantuneena: Quintilianusta, Komenskýa, Lockeaa, Rousseautta, Pestalozzia, Diesterwegiä, Ušinskaa, Pirogovia, Gogebašviliä, Makarenkoa... Kirjoitin ylös lainauksia – niitä kertyi yli kaksituhatta. Mielikuvituksessani rakentui ihmeellinen Kasvatuksen temppeli, jossa vallitsivat usko, toivo, rakkaus, ajatus, vapaus, täydellistyminen, pyrkimys, jalous, uskollisuus. Mutta Rakkaus oli kaikkien muiden äiti.”

Jatko-opiskeluaikanaan Amonašvili toimi koulussa historian opettajana. Hän alkoi harjoittaa ”plakaattipedagogiikkaa”. Yhdessä oppilaidensa kanssa hän kirjoitti suurille plakaateille klassikoiden teoksista keräämiään lainauksia. Plakaatit ripustettiin aluksi opettajien-huoneeseen, missä ne aiheuttivat kollegoissa tietysti hyvin erilaisia reaktioita. Suurin osa piti niitä humpuukina, mutta jotkut ottivat niistä jopa opikseen. Lopulta oppilaat siirsivät plakaatit omatoimisesti koulun käytävälle kaikkien nähtäväksi. Kun kaikki muutkin oppilaat pääsivät näkemään ne, alkoi koulussa

vielä laajempi muutos: opettajat joutuivat perustelemaan oppilaille omia vanhoja, autoritaarisia ajatus- ja toimintatapojaan. Amonašvili jatkoi plakaattipedagogiaa ja ”toi kouluun” vuorollaan kaikki itselleen rakkaiksi käyneet klassiset pedagogit; Jan Komenskýn jälkeen vuorossa oli Johann Heinrich Pestalozzi, sitten Jakov Gogebašvili, Konstantin Ušinski ja Anton Makarenko. Myöhemmin Amonašvili tutustui vielä mm. Janusz Korczakin, Maria Montessorin ja Vasili Suhomlinskin ajatuksiin.

Šalva Amonašvili tunnustaa, että ei alussa itse tiedostanut, mikä voima sai hänet tekemään

Šalva Amonašvili

Syntyi 8.3.1931 Tbilisissä, Georgian. Valmistui Tbilisin valtionyliopistosta itämaisten kielten laitokselta. Aloitti pedagogisen toiminnan pioneeriohjaajana vuonna 1952 opiskellessaan yliopistossa toisella vuosikurssilla. Suoritti jatko-opinnot vuonna 1958 J. S. Gogebašvilin pedagogisessa



tieteellisessä tutkimusinstituutissa. Suoritti pedagogiikan lisensiaattitutkinnon vuonna 1960. Väitteli tohtoriksi psykologiasta Neuvostoliiton pedagogisessa akatemiassa. Valittiin Neuvostoliiton pedagogisen akatemian kirjeenvaihtajajäseneksi vuonna 1985 ja varsinaiseksi jäseneksi vuonna 1989.

Työskenteli Georgian pedagogisessa tieteellisessä tutkimusinstituutissa vv. 1958–1991 laboranttina, tutkijana, tieteellisenä sihteerinä, laboratorion esimiehenä, varajohtajana, johtajana ja Tieteellis-tuotannollisen pedagogisen yhtymän pääjohtajana.

Toimi vv. 1989–1991 kansanedustajana ja Neuvostoliiton Korkeimman neuvoston jäsenenä.

Johti vv. 1991–1998 S. S. Orbelianin pedagogisen yliopiston alkeisopetuksen oppituoia Tbilisissä.

Johtanut vuodesta 1998 lähtien Moskovan kaupungin pedagogisen yliopiston humanin pedagogiikan laboratoriota.

Kansainvälisen humanin pedagogiikan keskuksen kunniapresidentti.

Oppiärvot ja arvonimet:

Psykologian tohtori, Venäjän opetusakatemian akateemikko, Ukrainan pedagogisen akatemian ulkomainen jäsen, Sofian Kliment Ohridskin yliopiston kunniatohtori, Kansainvälisen humanin pedagogiikan keskuksen kunniapresidentti, palkittu Venäjän hallituksen palkinnolla, Humanin pedagogiikan ritari, Lapsuuden ritari.

Vuosittain pidettävien Kansainvälisten humanin pedagogiikan päivien pääjärjestäjä.

Kirjoittanut lukuisia tietokirjoja kasvatuksen ja opetuksen alalta sekä useita kaunokirjallisia teoksia.

Šalva Amonašvili kehittää henkisen humanismin ideoita ja vie niitä pedagogiseen teoriaan ja käytäntöön.

Hän pitää opettajille, kasvattajille, koulupsykologeille ja opetusalan työntekijöille seminaareja humanis-persoonallisesta lähestymistavasta lapsiin opetus- ja kasvatusprosessissa.

On ollut perustamassa yli kahtasataa humanin pedagogiikan keskusta ja laboratoriota Venäjällä, Ukrainassa, Valkovenäjällä, Kirgisiassa, Kazakstanissa, Latviassa, Liettuaassa ja Virossa. Hän toimii joidenkin kokeellisten koulujen tieteellisenä ohjaajana.

tuon kaiken. Se tiedostamaton voima sai hänet kuitenkin perustamaan Gruusian ensimmäisen kokeellisen koululuokan 60-luvun alussa. Ja kokeellisen didaktiikan laboratorion. Ja laajan kokeellisen käytännön toiminnan, johon tuli vuosi vuodelta mukaan yhä enemmän opettajia niin että kuusikymmentäluvun loppuun mennessä kokeilussa oli mukana satoja opettajia ja kymmeniätuhansia lapsia eri puolilta Gruusian.

Vasta vaikeina 70-luvun vuosina, kun Amonašvili kumppaneineen joutui puolustautumaan milloin vanhoillisten pedagogisten piirien, milloin puolue-elinten hyökkäyksiltä, jotka kohdistuivat nyt jo kokeelliseksi kouluksi ja laajaksi tieteellis-käytännölliseksi seminaari- ja konferenssitominnaksi kasvanutta pedagogista suuntausta vastaan, hän kertoo tiedosta-neensa toimintansa perimmäisen synn. Se oli rakkaus lapsia kohtaan.

Rakkaus lapsia kohtaan hänessä halusi, että pedagoginen prosessi antaisi lapsille iloa. Se halusi, että koulunkäynti olisi lapsista mielenkiintoista ja iloista. Rakkaus lapsia kohtaan halusi myös, että opettajat ja kasvattajat ymmärtäisivät lapsia, että opetusohjelmat ja oppikirjat eivät nöyryyttäisi heitä, ja että lapsia kunnioitettaisiin kaikkialla.

Toinen voima, joka auttoi Amonašviliä eteenpäin, oli usko niihin ideoihin, jotka auttoivat häntä suojelemaan lapsia autoritaariselle pedagogiikalle ominaiselta pakolta ja nöyryyttämiseltä. Hän alkoi ymmärtää, että tiede, kokeilut, koulutuksen uudistaminen ja kaikki taistelu näiden ideoiden puolesta oli nimenomaan lasten suojelua aikuisten itsekkyydeltä ja ajattelemattomuudelta – vanhalta maailmalta.

Nuo kaksi voimaa – Rakkaus ja Usko – ovat kantaneet pitkälle. Tällä hetkellä humaani pedagogiikka on jo laaja kansainvälinen liike. Eri puolilla venäjänkielistä maailmaa toimii toistakymmentä paikallista humanin pedagogiikan keskusta. Kansainvälinen humanin pedagogiikan keskus tekee laajaa yhteistyötä eri maiden yliopistojen ja kansalaisjärjestöjen kanssa. Vuosittain järjestetään kansainväliset humanin pedagogiikan päivät, jotka tänä vuonna

(2014) pidettiin ensimmäistä kertaa Georgiassa, suuntauksen ja sen isän kotimaassa. Eri maissa on myös olemassa kokeellisia kouluja ja päiväkoteja sekä vanhemmille suunnattuja kursseja ja luentokokonaisuuksia.

Viimeisten 20 vuoden aikana yli 20 000 opettajaa, kasvattajaa ja vanhempaa eri maista on osallistunut humanin pedagogiikan perusteista järjestettyyn täydennyskoulutukseen. Monissa pedagogisissa oppilaitoksissa ja yliopistoissa järjestetään erikoiskursseja humanista pedagogiikasta ja julkaistaan alan kirjallisuutta. Myös opiskelijajärjestöjä on perustettu. Šalva Amonašvilin kustantamo julkaisee Humanin pedagogiikan antologiaa, jossa on ilmestynyt tähän mennessä yli 55 osaa. Vuosittain ilmestyy (venäjänkielinen) *Kolme avainta* -lehti, jossa julkaistaan humanin pedagogiikan päivien materiaaleja. Vuonna 2011 humanin pedagogiikan toimijat eri maista julkaisivat Humanin pedagogiikan julistuksen, jossa humanin pedagogiikan perusajatuksat on esitetty selkeästi ja ytimekkäästi. Julistus ilmestyi suomenkielisenä viime vuonna Humanin pedagogiikan yhdistys Suomessa ry:n julkaisemana.

Henkisyys ja humanius

Henkisyys ja humanius ovat humanin pedagogiikan kaksi peruskäsitettä. Henkisyydellä tarkoitetaan ihmisen yksilöllistä, sisäistä olemusta, hänen sisäistä maailmaansa. Siihen sisältyvät ihmisen ajatukset, tunteet, kokemukset, mielenkiinnon kohteet, mieltymykset ja suhtautumistavat. Henkisyyteen kuuluvat myös ihmisen pyrkimykset, haaveet, maailmankuva ja moraalisuus. Henkisyys yhdistää kaikkea, mikä tapahtuu meidän tietoisessa ja alitajuisessa mielessämme. Sisäisessä eli hengen maailmassa ihminen voi kokea menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden kokonaisuutena ja elää ajan ja paikan ulkopuolella. Sisäisestä maailmastaan käsin ihminen luo kaiken mitä luo tässä fyysisessä todellisuudessa. Sen, min-kälaatuksia nuo luomukset ovat, määrittelee ihmisen henkisyys.

Käsitys henkisydestä tulee täydellisemmäksi humaaniuden käsitteen kautta. Humaanius tarkoittaa ”jumalantuntemusta”. Humaanius on oman kuolemattoman olemuksen, hengen ja Luoja-yhteyden, etsimistä ja tuon yhteyden ylläpitämistä. Humaanius tuo henkiseen elämään järjestyksen. Sisäisessä uskon etsimisen ja löytämisen prosessissa ihmisen henkinen elämä saavuttaa järjestyksen ja harmonian. Silloin elämästä tulee luomisen virta, joka on tietoinen päämäärästään.

Usko on tiedon alku. Se antaa ihmiselle vapaan tahdon. Se tekee ihmisen vahvaksi. Uskon avulla ihminen pystyy täysipainoisemmin ilmentämään omaa sisäisyyttään ulkoisessa maailmassa. Silloin hänestä tulee ulkoisen, materiaalsen maailman muuntaja – elämän luoja. *”Siten humaanius antaa etsinnälle ja henkisen elämän liikkeelle suunnan ja auttaa tuota elämää ilmentymään ulkoisessa maailmassa rakkauden, kauneuden ja moraalisuuden – lyhyesti sanottuna hengen kulttuurin lakien mukaisesti.”* (Humaanin pedagogiikan julistus, s. 16)

Humaanin pedagogiikan yhdistys Suomessa ry

Humaanin pedagogiikan yhdistys Suomessa ry on perustettu 24.10.2013.

Tarkoituksenamme on edistää humaaniin pedagogiikan tuntemusta Suomessa ja olla osa kansainvälistä humaaniin pedagogiikan yhteisöä. Julkaisemme alan kirjallisuutta ja järjestämme erilaisia luento- ja esittelytilaisuuksia eri kohderyhmille. Teemme vierailuja kouluille ja päiväkodeihin, järjestämme näyttelyitä ja osallistumme seminaareihin kotimaassa ja ulkomailla.

Haluamme tehdä yhteistyötä kasvatuksen, opetuksen ja henkisen itsensä kehittämisen parissa toimivien järjestöjen ja henkilöiden kanssa. Toimimme sen puolesta, että Suomen koulutusjärjestelmä ottaa humaaniin pedagogiikan osaksi omaa pedagogista ajatteluaan ja käytännön työtään. Uskomme nimittäin vahvasti, että henkisen humanismin pohjalta pystymme kasvattamaan lapsista ja nuorista itsenäisiä ja vastuullisia tulevaisuuden rakentajia.

Henkisyys ja humaanius muodostavat yhdessä humaaniin pedagogiikan tarkoituksen: ”Humaani pedagogiikka on teoria kasvavan ihmisen yksilöllisyyden muotoutumisesta ja teorian luovaa käytäntöön soveltamista henkisen humanismin pohjalta kehitetyn sisällön ja keinojen järjestelmän avulla.” (Humaanin pedagogiikan julistus, s. 16)

Humaanin pedagogiikan olettamuksia

Materialistisen ajattelun perustana on kolme ulottuvuutta: aika, materia ja tila. Humaani pedagogiikka asettaa niiden johtajaksi neljännen ulottuvuuden – henkisyyden, sillä hengen ulottuvuus täyttää ajatusjärjestelmän viisaudella ja ohjaa kohti tulevaisuutta, kohti Uutta maailmaa. Tältä perustalta ovat muotoutuneet humaaniin pedagogiikan kolme perusolettamusta:

Ensimmäinen olettamus: minä tunnustan, että Luoja, Jumala ja alati kehittyvä luotu maailma ovat todellisia.

Toinen olettamus: tunnustan, että ihmisen henki on kuolematon ja olennainen osa luotua maailmaa. Se pyrkii ikuisesti täydellistymiseen, minkä tavoitteena on tulla Jumalan työtoveriksi maailman luomisessa.

Kolmas olettamus: tunnustan, että maanpäällinen elämä on etappi ihmisen ylöspäin kohottumisen tiellä.

Olettamukset eivät ole uusia filosofiselle ajattelulle. Mutta niistä johtuvat *Lasta* koskevat päätelmät pakottavat näkemään kasvattamisen ja kouluopetuksen uudella tavalla. Edellä olevien olettamusten pohjalta humaani pedagogiikka tekee kolme johtopäätöstä:

Ensimmäinen johtopäätös: Lapsi on ilmiö meidän maanpäällisessä elämässämme; hän syntyi tänne, sillä hänen pitikin syntyä.

Toinen johtopäätös: Lapsi kantaa omaa tarkeitustaan, omaa tietään, omaa missiotaan.

Kolmas johtopäätös: Lapsi kantaa rajoittamatonta hengen energiaa, ”hän pystyy kaikkeen”.

Näitä lapsen henkisiä ominaisuuksia täydentävät hänen maallisen psykologisen luontonsa tärkeimmät ominaisuudet:

- Intohimo kehittymiseen
- Intohimo aikuistumiseen
- Intohimo tietoon
- Intohimo vapauteen

Näiden synteisistä syntyy käsitys lapsen kokonaisolemuksesta: hän on kahden luonnon – henkisen ja materiaalisen – täyteys, joista henkinen luonto on johtava. Siksi opetus- ja kasvatusprosessi täytyy rakentaa juuri tuon kokonaisolemuksen mukaiseksi.

Pedagogisten käsitteiden uusi merkitys

Humaanille pedagogiikalle ominainen henkisyys antaa keskeisimmille pedagogiikan käsitteille aivan uudenlaisen, täydellisemmän merkityksen. Tällaisia uuden tietoisuuden merkityksiä ovat esimerkiksi:

Kasvatus tarkoittaa kasvavan ihmisen henkisen akselin ravitsemista. Sen ravinto on henkistä – esimerkillisiä hahmoja.

Kasvattaminen on mysteeri, jossa Jumalan kuva paljastuu ihmisessä. Jumalan kuva ilmenee ihmisessä olevien ominaisuuksien – rakkauden, hyvyyden ja tiedon – virtoina. Näiden virtojen lähteenä on Opettaja, Kasvattaja.

Koulu on portaat (lat. scalae), joita pitkin kasvavan ihmisen sielu ja henkisyys kohoavat ylöspäin. Portaat sijaitsevat Opettajassa, Kasvattajassa. Ne juuri ovat Koulu.

Lapsi on uudestisyntynyt uusi olemassaolo.

Lapset ovat kansa, joka toimii totuudessa.

Huolenpito tarkoittaa jumallisen salaisuuden johdatettavana olemista.

Ehkä kaikkein tärkeimmät käsitteet, joille humaanin pedagogiikka antaa uuden, henkistyneen merkityksen ovat Opettaja ja Oppilas:

Opettaja on sielu, Valon kantaja ja antaja

Oppilas on sielu, joka etsii (janoaa) Valoa.

Opettajalla on humaanissa pedagogiikassa keskeinen merkitys, sillä opettajan persoona on pedagogisen prosessin johtava voima. Opettajan sisäisen maailman rikkaus ja korkea moraalit luovat pedagogisen kentän, jossa oppilas voi turvallisesti kurottautua kohti todellista omaa olemustaan. Opetus- ja kasvatusmaail-

man todellinen alkuenergia on Rakkaus Lasta kohtaan. Rakkaudessa lapsi löytää nimittäin suuremman kasvun lähteen. Kun opettajassa on tuo rakkaus lasta kohtaan, toteutuu humaanin pedagogiikan periaate, jonka mukaan ”hyvyys kasvatetaan hyvydellä, viisaus kasvatetaan viisaudella, rakkaus kasvatetaan rakkaudella”.

Siksi on hyvin tärkeää, että opettaja ja kuka tahansa kasvattaja huolehtii omasta sisäisestä kulttuuristaan. Siihen liittyikin humanin pedagogiikan kaikkein perustavinta laatua oleva ongelma – itsensä täydellistäminen. Siten kasvatus ja opettaminen eivät ole asioita, jotka voi sysätä yksin koulun ja opettajan vastuulle. Vanhemmilla on aivan yhtä suuri osa lapsen kasvamisesta ja kehittymisestä. Aivan samoin kuin jokaisella meistä. Šalva Amonašvilin usein toistama itämainen viisaus nimittäin sanoo: ”Ei kukaan ole sinulle ystävä, ei kukaan ole sinulle vihollinen, jokainen on sinulle Opettaja”. ●

Ellei muuta ole mainittu, kursivilla merkityt lainaukset ovat Šalva Amonašvilin kirjasta *Miten rakastaa lapsia*, jonka julkaisee Humaanin pedagogiikan yhdistys Suomessa ry kuluvan vuoden aikana.

Lisätiedot: pj. Paula Liimatta, plimmail@gmail.com tai puh. 041 535 7662
www.humaani-pedagogiikka.fi



Kirjoittaja Paula Liimatta (HuK) on venäjän kääntäjä ja tulkki. Hän on Humaanin pedagogiikan yhdistys Suomessa ry:n perustajajäsen ja puheenjohtaja. Yhdistys on julkaissut suomeksi Humaanin pedagogiikan julistuksen ja Šalva Amonašvilin kirjan *Miten rakastaa lapsia*.



EFT

psykologin työkaluna

EFT, "Emotional Freedom Technique", sai aikanaan suomenkielisen nimen "Tunteiden vapauttamisen menetelmä". Kyse on energialääketieteestä, ja käytännössä eräänlaisesta kevyestä akupainannasta. – EFT ansaitsee tulla enemmän ihmisten tietouteen. On tärkeää, että siitä puhutaan ja kirjoitetaan. Että ihmiset kuulevat enemmän niistä hyvistä kokemuksista ja siitä avusta mitä moni on EFT:stä saanut.

SAMI PAJUNEN

Elämäni on nykyisin siivouskeskeistä. Siivoan itseäni päivät pitkät. Aamulla käyn suihkussa ja töistä lähtiessä käyn suihkussa. Töistä kotiin tultuani käyn vielä kolme kertaa suihkussa. Ensin etikkapesulla, sitten seuraa desinfointiaineella pesu ja sitten vielä varsinai-

nen, pehmeä aloevera-pesu. Sitten olen puhdas. Ehkä. Jos en ole, aloitan alusta suihkussa käymisen ja itseni siivoamisen.

Syynä tähän kaikkeen on suuri elämänmuutos, jonka koin alkukeväästä. Menin kihloihin naisen kanssa, joka elää erityispuhdasta elämää. Hänen elimistönsä on viritetty niin, että se on välttämätöntä. Ja niinpä minäkin elän.

Toki siivoan muutakin kuin itseäni, äsken teimme viikkosiivouksen, jossa imuroin ja luutustin lattiat ja lopuksi pyyhin pölyt. Siivoaminen on nykyisin mukavaa, kun sitä tekee oikein olan takaa. Pidän siivoamisesta. Nykyisin. Aina ei ole ollut näin.

Myös työkseni siivoan. Entisessä työpaikassani vastasin luontoasiakkuudesta. Se tarkoitti käytännössä, että kuljin ryhmien kanssa metsässä ja keräsin vastaantulevat roskat talteen. Pidän metsän puhtaana. Tästäkin työstä nautin.

Nykyisessä psykologin työssäni Kiipulassa vasta aloittelen luonnon kanssa yhteistyötä, tästä esimerkkinä Green Care -hanke. Ja taas siivoan. Enimmäkseen kuitenkin ihmisten mieliä ja päitä. Autan heitä puhdistumaan turhista ja haitallisista ajatuksista ja tunteista

sekä epäterveistä toimintamalleista. Tämä on standardinmukaista toimintaa ja psykologin työtä nykyisin.

Psykologin siivoustyökalu

Työpaikallani on myös siivoajia ihan talon työntekijöinäkin. Tunnen yhteenkuuluvuutta heihin. Olemme samalla asialla. Asiakkailleni tarjoan myös oman elämän siivoustyökaluja omaan jokapäiväiseen käyttöön. Yksi tällainen on EFT.

”Energiapsykologia on yksi uudempia psykologian haaroja, jossa pääpaino on kehon ja erityisesti ihon kautta tapahtuvassa aivojen uudelleenohjelmoinnissa. Ihossa on tiettyjä pisteitä, kohtia, joista voi mennä ihmiseen sisään. Näitä kohtia kutsutaan kiinalaisessa lääketieteessä akupisteiksi...”

Aloitan EFT-siivousopetuksen ryhmille usein puhumalla hieman ensin kiinalaisesta lääketieteestä, koska se on monille tuttua jo ennestään. Ihmiset ovat saaneet avun akupunktiosta niskahartiaseudun vai-voihinsa tai päänsärkyyssä. Heille on ennestään tuttua se, että ihon kautta pystyy vaikuttamaan mieleen rentouttavasti.

Tämä helpottaa EFT:n kaltaisen, oman itsen siivoustyökalun käyttöönottoa merkittävästi. Psykologin työni on pitkään ollut muutenkin erilaisten siivoustyökalujen antamista asiakkailleni, niin että he pystyvät työskentelemään omaehtoisesti itsensä kanssa, oman mielensä ja kehonsa kanssa.

Olen laatinut näistä siivoustyökaluista ”kannettavan työkalupakin”, kaikille avoimen eli julkisen Facebook-sivuston nimeltä *Itsehoitoon*. Tämä sivusto kulkee ihmisillä mukana, omassa puhelimesta, ja sieltä voi löytää monenlaisia apuvälineitä oman hyvinvoinnin kohentamiseen, alkaen stressin ja kivunhallinnasta ihan oman henkisen kehityksen turvaamiseen. ”Jokaiselle jotain” -periaatteella. Ryhmissäni ke-

hotan ihmisiä kokeilemaan eri menetelmiä. Etsimään, löytämään sen, mikä itselle tuntuu hyvältä ja jättämään muun omaan arvoonsa. Kokeileminen on tärkeää, omakohtaisen kokemuksen saaminen oman itsen, oman mielen siivoamisesta. Kokeilemisen kautta löytää sen, mikä on itselle merkittävää, hyödyllistä ja toimivaa. Ja pääsee elämässään eteenpäin, siivoustyössään. Ja puhdasta tulee.

Tunteiden vapauttaminen

– Raija Teräsvirran haastattelu

EFT, Emotional Freedom Technique, sai aikanaan suomenkielisen nimen Tunteiden vapauttamisen menetelmä. Menetelmän toi suomeen **Raija Teräsvirta**, jonka nimissä on Suomen ensimmäinen suomalainen internet-sivusto aiheesta, www.eft.fi. Raija on auttanut tällä menetelmällä jo tuhansia ihmisiä, mitä erilaisimmissa oman elämänsä haastavissa tilanteissa. Kävin tapaamassa Raijaa hänen piilopirtillään,

Kolkissa. Keskustelimme EFT:stä ja sen nykytilanteesta.

Raija sai johdatuksen EFT:n pariin ystävältään **Jussi Yli-Panulalta**.

Jussi soitti ja sanoi: ”Kirjoita ylös nämä kol-

me kirjainta, E, F ja T. Tämä on sinua varten.” Otin kirjaimet ylös, löysin **Gary Craigin** nettisivut ja tilasin hänen videonsa heti. Katselin niitä useamman viikon ajan, satoja tunteja. Harjoittelin ensin itselläni, kaikella mitä vastaan tuli ja koin EFT:n omakseni hetimiten, sitten uskaltauduin kokeilemaan sitä muihin. Olin saanut tiedon henkisesti jo jokin aika sitten, että joku uusi parannusmenetelmä oli tulossa elämäni, joten olin jo valmistautunutkin EFT:n tuloon. Oli vuosi 2006.

EFT on muuttunut vuosien varrella aika paljon Raijan käsissä. Suunta on yhä enemmän intuitiiviseen asiakkaan kehon kuunteluun päin.

– Teen nykyisin paljon lihastestausta, eli kysyn asiakkaan keholta suoraan, missä ongelma

Ihmismielellä on uskomaton voima löytää ratkaisuja. Siihen voimaan kannattaa uskoa.



Monet EFT:n tekijät Suomessa ovat Raija Teräsvirran kouluttamia.

on tai mitä pitäisi hoitaa. Ja keho antaa jonkun ajatuksen, asiakkaan mieleen nousee joku mielikuva, josta sitten lähdetään liikkeelle naputtelevaan muutama kierros. Tämä on tavattoman nopea tie avun äärelle. Ihmismielellä on uskomaton voima löytää ratkaisuja. Siihen voimaan kannattaa uskoa.

Raijalla on pitkä tie parantajana takanaan. Hän on yhdistellyt osaamistaan ja EFT:ssä on ollut monia vaihteita. Yhdessä vaiheessa rukouksella parantaminen oli vahvasti mukana toiminnassa.

– Intiassa tutustuin **Sai Babaan** ja Babasta tuli minulle henkinen ystävä koko elämäni ajaksi. Baba oli ilmestynyt minulle unessa jo

vuonna 1981, mutta tapasin hänet fyysisesti vasta 1994 Intiassa. Mukaani tarttui sieltä myös Sai Sanjeevini -niminen parantamismenetelmä, jonka toin Suomeen ja välitin sitä tietoa täällä eteenpäin. Olen aina ollut kiinnostunut parantamisesta ja ihmisten auttamisesta. Sellainen minä olen.

Parantaminen vei voimat yhdessä vaiheessa ja piti laittaa puhelinkin kiinni, irtisanoa numero, kun siihen soitettiin niin paljon ja ihmisiä kävi pitkienkin matkojen päästä.

– Opin tärkeän läksyn, että pitää pitää huolta omista voimistaan ja suojata itseään. Se on jokaisen parantajan tehtävä. Jokaisen joka tekee parantamistyötä. Täällä pirtissä se onnistuu

paljon helpommin. Ja täällä on muutenkin mukava tehdä tätä työtä, kun asiakkaat saavat vapaasti työstää tunteitaan ja vaikka juosta pitkin pihaa tai taloa ympäri, eikä se häiritse ketään.

– Täällä on myös todella hyvä pitää EFT-pienryhmäkoulutuksia. Täällä on todella rauhallista ja hyvä henki. Luonto on lähellä. Ihmiset tulevat tänne mielellään.

Raija pitää yllä kahta EFT-henkistä ryhmää ja sivustoa Facebookissa, EFT-menetelmä ja Terveys sekä EFT Finland. Sivut ovat hänelle tärkeä keino levittää EFT-tietoutta.

– Kaipaisin keskustelua asioista. Että ihmiset aidosti kysyisivät sellaisista asioista, jotka heitä askarruttavat tai kertoisivat omista kokemuksistaan EFT:n parissa. Sellaista ei vain oikein nykyään ole. Ovatko ihmiset sitten vähän ujoja vai mitä.

Parhaillaan ollaan synnyttämässä Suomen tasolla uutta EFT-yhdistystä. Tämä kehitysuunta on Raijalle mieleen. Monet EFT:n tekijät Suomessa ovat juuri Raijan kouluttamia.

– EFT ansaitsee tulla enemmän ihmisten tietouteen. On tärkeää, että siitä puhutaan ja kirjoitetaan. Että ihmiset kuulevat enemmän niistä hyvistä kokemuksista ja siitä avusta mitä moni on EFT:stä saanut. Tähän tarkoitukseen yhdistys on hyvä. Itse olen useissa yhdistyksissä ollut mukana. Tärkeää on pitää yhdistyksen hyvää henkeä yllä. Että yhdistys oikeasti tekee hyviä asioita. Eikä vain sano tekevänsä.

Raija näyttää pirtissä, miten hän tekee lihastestausta. Vesikannu nousee pöydältä ”kyllä”-vastauksen merkinä. Ja seistessä keho alkaa kääntyä joko eteen- tai taaksepäin keinuen. Keho antaa merkin. Kun siltä kysyy. Ja Raija kysyy. Tämä taito on tavattoman helppo oppia ja hyödyllinen.

– Yhdessäkin tilaisuudessa olin syömässä, syönyt juuri lautaseni tyhjäksi, kun ystäväni pyysi minua lähtemään hakemaan lisää ruokaa. Sanoin, että en tarvitse enää. Kehoni ei tarvitse.

Ystävä hoputti siinä ja sanoi että höpsistä, nyt vaan lisää hakemaan. Minä näytin kannulla – tai kukkavaasi se taisi siinä kohtaa olla – että usko nyt, kehoni ei halua enempää ruokaa. Ja lopulta ystäväni uskoi. Ja koko pöytäkunta rupesi tekemään lihastestausta siinä. Että hyvä juttu siitä tuli, Raija kertoo nauraen.

Ei EFT:stä kaikkeen ole kuitenkaan. Raijalla on pitkäaikainen yskä ja siihen ei kertakaikkiaan auta mikään. Se on karmallista, hän sanoo.

Haluan kuitenkin kokeilla, haastattelun lomassa jos pystyisin auttamaan.

– No, kysytäänpä kannulta. Pystyykö Sami auttamaan? Ei pysty. Pystyykö kukaan auttamaan tässä? Ei pysty. Niin se on. Tämän kanssa on vain ol-

tava. Toisaalta, helpottaa tietää ettei tähän mikään auta. Niin ei tarvitse sitä sen enempää miettiä. Vaan voi keskittyä toisten auttamiseen.

Hyvin moneen omaan asiaansa Raija on kuitenkin EFT:stä avun saanut. Hän on mm. koko lapsuutensa työstänyt EFT:n avulla.

– Olisi tosi tärkeää, että jokainen vanhempi työstäisi omat lapsuuskuvionsa vaikka juuri tämän EFT:n avulla, niin olisi niin paljon helpompi olla hyvä vanhempi omille lapsilensa. Eikä tulisi välitettyä niitä huonoja malleja eteenpäin.

Kiitän Raijaa haastattelusta. Aamupäivä voimakkaan, vahvan ja hyväntahtoisen ihmisen luona on ollut hyvin opettavainen. Jatkan matkaani kohti Kiuruvettä täynnä ihmetystä.

Raija Teräsvirran kotisivu www.eft.fi on tutustumisen arvoinen. Sivuilta on edelleen ladatavissa alkuperäinen ja ilmainen Gary Craigin laatima, Jussi Yli-Panulan suomentama EFT-käsikirja. Kirjassa opetellaan EFT-menetelmän käyttö ihan alkeista. EFT kuuluu ryhmään menetelmiä, joista ajatellaan olevan monenlaista hyötyä muttei juurikaan haittaa. Itse olen käyttänyt EFT:tä viitisentoista vuotta oman itseni hoitamiseen ja saman aikaa olen sitä myös toisille opettanut. Tähän mennessä

"Opin tärkeän läksyn, että pitää pitää huolta omista voimistaan ja suojata itseään. Se on jokaisen parantajan tehtävä." Raija Teräsvirta

Nopean EFT -naputtelun eteneminen:

1. Huomaa, mistä tiedät ja tunnet ongelman (tunne, mielikuva, ääni)
2. Ala naputtamaan jokaista pistettä ja sano
"Anna sen mennä"
"On OK antaa sen mennä"
"On turvallista antaa sen mennä"
"Anna sen vaan mennä"
tai sitten vaan lyhyesti
"Anna sen mennä".
3. Ota kiinni ranteestasi, hengitä syvään sisään, puhalla ulos ja sano "Rauha".
4. Palauta mieleesi onnellinen muisto ja nauti siitä.
5. Tarkista ongelma, tuntuuko se samalta kuin alussa.
6. Toista koko naputteluprosessi
7. Jatka naputtamista niin kauan kunnes muisto muuttuu, sen merkitys muuttuu tai se muuttuu positiiviseksi.

Naputtelua Nopean EFT:n tyyliin



Kuvassa Robert G. Smithin kasvoille ja kehoon on piirretty pisteitä, joita kevyesti naputtelemalla saadaan yhteys omaan sisäiseen viisauteen. Pyrkimyksenä on hyväksymisen kautta luopua haitallisista ajattelu- ja suhtautumistavoista sekä ottaa tilalle terveempiä tapoja.

en ole nähnyt tai kuullut siitä olevan mitään haittaa kenellekään. EFT vaikuttaa hyvin turvalliselta menetelmältä.

Nopea EFT – helppo ja nopea, vaivaton

Nopea EFT (FasterEFT) on amerikkalaisen hypnoterapeutin **Robert G. Smithin** kehittä-

mä muoto EFT:stä. Sitä useimmiten opetan ryhmilleni. Se on nimensä mukaisesti helppo, nopea ja vaivaton sekä tavattoman yksinkertainen oppia. Lisäksi siinä ei ole käytännössä mitään, minkä voisi tehdä väärin.

Nopeassa EFT -menetelmässä siivoustyövälineenä on ihmisen omat sormet. Nopea EFT on käsityökalu ja samalla kädentaito. Kun sen

kerran oppii, sen osaa lopun ikänsä. Kuvassa Robert G. Smithin kasvoille ja kehoon on piirretty pisteitä. Nämä ovat kohtia, joita kevyesti kosketetaan, naputetaan. Naputtelu tapahtuu yhdellä tai useammalla sormella, tästä englanninkielinen nimi, ”Tapping”, jonka voisi suomentaa ja kuvata myös kevyeksi taputtamiseksi. Ensin menetelmässä kohdistetaan huomio silmien välissä olevaan pisteeseen. Sitä voi kevyesti muutamalla sormella naputtaa. Siinä voi myös vain lepuuttaa sormiaan ja hengitellä rauhallisesti sisään ja ulos. Mahdollista on myös vain keskittyä mielessään tähän pisteeseen ja kuvitella, miltä oma tai toisen kosketus siinä pisteessä tuntuu. Näiden ihossa olevien pisteiden kautta ollaan yhteydessä omaan itseensä, omaan sisäiseen viisauteen ja pyritään hyväksymisen avulla luopumaan haitallisista ajattelu- ja suhtautumistavoista ja ottamaan terveempiä tapoja tilalle. Jokaisessa pisteessä (kuva s. 96) voi viipyä niin kauan kuin tarve vaatii ja sitten edetä seuraavaan. Kun on päässyt ranteisiin asti, siis ottanut toisella kädellään kiinni toisen käntensä ranteesta, voi mielessään kiittää ja sanoa Robert G. Smithin tavoin ”Rauha” ja hengittää syvään ja antaa uuden muuttuneen asennoitumistavan rauhallisesti ja omaan tahtiinsa asettua osaksi uutta, muuttunutta minäkuva.

Nopeassa EFT:ssä ajatus luopumisesta on vahva. Vanhan suhtautumistavan annetaan mennä, ajatellaan että se on aikansa palvellut, kiitetään sitä ja päästetään siitä irti. Tunnetaan, että että on tullut vihdoinkin aika ja on turvallista päästää irti.

Omassa nopeassa EFT -opetuksessani keskityn usein kiittämiseen. Jokaisen kuvan pisteen kohdalla (s. 96) mietimme ryhmän kanssa kiitollisuutta ja sanomme ääneen tai itseksemme ”kiitos”. Kiitämme elämän tuomista oppiläksyistä tai kivun tuomista opetuksista. Kiitämme ihmissuhteistamme, niistä kaikkein kasvattavimmistakin. Kiitollisuus on hyvin terveellinen asenne. Se tekee mm. sydämelle hyvää, tiedetään nykyisin.

Harjoittelimme nopeaa EFT -menetelmää Robert G. Smithin tekemän videon pohjalta.

Naputeltavat muistot voivat olla seuraavan kaltaisia:

”Vaikka minulle on sanottu, että minun oireeni eivät sovi mihinkään tunnettuun sairauteen, ja vaikka minun on vaikea saada itseäni kuulukseksi kipujeni suhteen, hyväksyn itse itseni tällaisena kuin olen ja valitsen puhua jatkossakin oman itseni puolesta, niin rehellisesti ja suoraan kuin osaan, sillä minulle itselleni on tärkeää tuoda omaa totuuttani, omaa kokemustani omasta elämästäni esiin. Koska rakastan itseäni ja arvostan itseäni ja minulla on oikeus olla juuri tällainen kuin olen, oma ainutlaatuinen itseni.”

YouTube -palvelimessa näitä videoita on vapaasti saatavilla jo yli 700. Käytössämme oli video nro 261, jossa Robert hoitaa erään naisen niskahartiasiseudun vaivaa, ns. jäätynyttä olkapäätä. Taputimme Robertin mukana pisteitä (kuva s. 96) samalla kun katselimme videota. Selitin videon edetessä ryhmäläisille menetelmän toimintaa. Katselemalla, kuuntelemalla ja harjoittelemalla syntyy tulosta. Videolta näkee myös selkeästi mikä on hoidon alun tilanne ja mikä lopputilanne ja voi myös kätevästi siirtyä nopeasti alusta loppuun, jotta näkee sen koko työskentelyn vaikutuksen.

Videota katsoessa ja Smithin työskentelyn helppoutta ihaillessa jäin miettimään suomalaisen opetusvideon tekemistä EFT:stä. Moni on kysynyt sellaisen perään. Kuka suomalaisista EFT-kouluttajista tarttuu ensimmäisenä haasteeseen?

Tällä hetkellä suosituin suomalainen EFT-kirja on **Nick Ortnerin** mainio *Tapping Solution – vallankumouksellinen stressinhoitomenetelmä*. Siinä on runsaasti malliesimerkkejä EFT-hoidoista, joita lukiessaan voi itseensä kokeilla. Kirja on laadittu ns. itseapupuopaaksi siten, että sieltä löytyy valmiita kaavoja mm. taloudellisen tilanteen parantamiseksi, kipujen vähentämiseksi tai erilaisten pelkojen voittamiseksi. Apua löytyy niin itsensä hoitamiseen kuin toistenkin. Kirja on hyvin monipuolinen ja helposti lähestyttävä. Myös kriittisemmal-

le, tieteestä pitävälle mielelle sieltä löytyy liuta tutkimustuloksia asian pohjalta.

EFT-menetelmän ajatellaan Ortnerin kirjassa perustuvan aivojen mantelitimakkeen stressi- eli hälytystilan purkamiseen. Kun hälytystila purkaantuu, mahdollistuu uusien parempien ja toimivampien tapojen olla ja elää oppiminen, mikä taas liittyy menetelmän mukaan aivojen hippocampus-alueen aktivoitumiseen. **Dawson Church**, psykologi ja tutkija, on yhdessä koeasetelmassaan saanut stressihormoni kortisolin määrän laskemaan oleellisesti EFT-naputtelun seurauksena. Tämän kaltaisia tutkimustuloksia Nick Ortnerin kirjassa luetellaan runsaasti. Ja vähitellen lukija alkaa vakuuttua EFT-menetelmän toimivuudesta itsekin. Tämä on mielestäni hyvä, koska silloin EFT:tä tulee varmemmin kokeiltua. Näin näkee sen omakohtaisen hyödyn, mitä siitä on saatavissa.

David Feinstein -niminen psykologi ja tutkija on ollut kirjoittamassa kirjaa nimeltä *Pro-*

mise of Energy psychology eli *energiapsykologian lupaus* ja hän on yksi EFT-menetelmän puolestapuhujista. Kirjan nimessä on syvä oivalus. EFT-menetelmä on nimenomaan lupaus. Ja pysyy sellaisena niin kauan, kuin sitä ei itse kokeile ja löydä omaa, toimivaa tapaa sitä käyttää.

Tapping Solution -kirjassa kerrotaan hauskaa tarinaa siitä, kuinka David Feinstein oli amerikkalaisen Johns Hopkins -yliopiston psykologin virassaan saanut 1970-luvulla tehtäväksi esimieheltään tutustua kaikkiin uusiin amerikkalaisiin terapiamuotoihin ja ottaa selvää ovatko ne ihan huuhaata vai piilekö niissä syvempikin totuus. Hän kävi läpi useita terapioidia ja törmäsi lopulta tutkimuksissaan EFT:hen ja näki kuinka muutamassa kymmenessä minuutissa eräs nainen pääsi eroon suljetun paikan kammostaan EFT:n avulla. Feinstein oli vakuuttunut, että EFT auttoi tätä naista pääsemään pysyvästi eroon vaivastaan ja oli hyvin vaikuttunut yksinkertaisen, vähän erikoisen, teknisen oloisen menetelmän tehosta.

Ortnerin kirjassa kerrotaan myös EFT -menetelmän laajemmista sovelluksista. Kuinka sen avulla on tuotu helpotusta tuhansille tai sadoille tuhansille ihmisille katastrofialueilla. Apua ovat saaneet kirjan mukaan mm. Ruan-dan kansanmurhan uhrit "Project LIGHT" -hankkeessa, Indonesian tsunamista kärsivät TrestAID-järjestön kautta ja Oaxacan syöpäsairaan lapsipotilaat. Lista jatkuisi pitkäänkin, koska EFT on osoittautunut hyvinkin toimivaksi työkaluksi kriisityön ammattilaisten käsissä. Se on hyvin helppo opettaa eteenpäin ja sen käytöllä on huikeita seurauksia ihmisten elämänhalun ja toivon palauttajana. Yllämainituista projekteista kuvattuja varsin vaikuttavia videoita on useita internetissä halukkaiden katsottavissa.

Erään ryhmän kanssa harjoittelimme Ortnerin kirjan pohjalta "diagnoosin naputtelu" -työskentelyä. Tässä EFT-asiantuntija **Rick Wilkesin** kehittämässä työtavassa lähdetään muistelemaan omia kokemuksia lääkäriä käymisestä ja käytetään apuna omia lääkärintlau-

Miten energiapsykologian voittokulku alkoi

Jo edesmennyt psykologi Roger Callahan keksi hoitaa potilastaan Marya, jolla oli vahva vedenpelko, akupainantaa muistuttavalla naputtelutekniikalla. Mary oli kertonut, että häntä kouraisi ilkeästi vatsanpohjasta aina ajatellessaan vettä, jolloin psykologi Callahanille nousi oivallus, että koska mahalaukku-meridiaani kiinalaisessa lääketieteessä päättyy juuri silmän alle, niin mitäpä tapahtuisi jos juuri tätä kohtaa stimuloisi naputtelemalla seuraavan kerran kun vatsankouraisu taas nousee esille terapiakeskustelussa. Ja niin Roger Callahan opetti Marylle tämän helpon konstin. Mary pääsi pikavauhtia eroon vedenpelostaan ja muistakin peloistaan. Siitä alkoi energiapsykologian voittokulku. Roger Callahan kehitti EFT:n alkumuodon TFT:n, jonka hänen oppilaansa Gary Craig sitten yksinkertaisti ja menetelmällisti Tapping Solution -kirjassakin opetettavan EFT:n muotoon. Tässä muodossa se edelleen on vapaasti saatavissa ja opittavissa Gary Craigin alullepanemilla EFT-sivuilla internetissä, osoitteessa www.emofree.com.

suntoja. Naputeltavat muistot voivat olla seuraavan kaltaisia:

”Vaikka minulle on sanottu, että minun oireeni eivät sovi mihinkään tunnettuun sairauteen, ja vaikka minun on vaikea saada itseäni kuulluksi kipujeni suhteen, hyväksyn itse itseni tällaisena kuin olen ja valitsen puhua jatkossakin oman itseni puolesta, niin rehellisesti ja suoraan kuin osaan, sillä minulle itselleni on tärkeää tuoda omaa totuuttani, omaa kokemustani omasta elämästäni esiin. Koska rakastan itseäni ja arvostan itseäni ja minulla on oikeus olla juuri tällainen kuin olen, oma ainutlaatuinen itseni.”

Tämän naputtelun myötä aiempiin raskaisiin kohtaamistilanteisiin liittyvä stressi lähtee purkautumaan ja jotain uutta alkaa nousta esiin. Rick Wilkes kertoo *Tapping Solution* -kirjassa tarinaa siitä, kuinka tämänkaltaisen työskentelyn myötä myös varsinaiset kivut, joihin lausuntojen diagnoosit liittyvät, lähtevät yllättäen helpottumaan. Kipu ja sen mekanismit ihmiskehossa ovat niin moninaiset. Tämän olen itsekin huomannut useita vuosia ihmisten ja heidän kipujensa kanssa työskennellessäni.

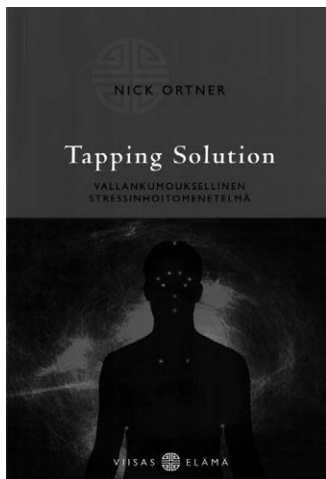
Tapping Solution -kirjaan liittyvässä samanimisessä Nick Ortnerin kuvaamassa videossa esiintyy useita EFT-terapeutteja ja heidän asiakkaitaan. Videossa naisasiakas saa helpotuksen fibromyalgia- kipuihinsa ja miesasiakas selkäkipuihinsa. Samalla videolla yksi mies pääsee yli vaimonsa kuoleman aiheuttamasta henkisestä tuskasta, yksi nainen esiintymispelostaan ja toinen unettomuudesta. Video on vaikuttava ja ajatuksia herättävä. Näytin sitä työkaverilleni, jolla on erikoislääkärin koulutus. Ja hän naputteli siinä mukana videota katsolessaan ja totesi menetelmän hyvinkin toimivaksi. Hänen oma niskajäykkyytensä oli myös helpottanut ihan siinä katselemisen ja mukana naputtelemisen myötä. Helppoa ja vaivatonta. Todellakin. Sitä EFT on. ●

Internet-lähteitä

Gary Craigin EFT-sivut: www.emofree.com

Robert G. Smithin FasterEFT -sivut: www.fastereft.com

Raija Teräsvirran EFT-sivut: www.eft.fi



Nick Ortner

Tapping Solution

- Vallankumouksellinen Stressinhoitomenetelmä

Suom. Leena Siitonen

Basam Books 2013

392 sivua



Kirjoittaja Sami Pajunen on psykologi ja Kirjeopisto Vian ajatusjoogan harjoittaja. Hän on kiinnostunut laaja-alaisesti ihmisen hyvinvoinnista. Itsehoito ja siihen liittyvät menetelmät ovat erityisen lähellä hänen sydäntään. Sami kiinnostui energiapsykologiasta 1990-luvulla luettuaan jo edesmenneen psykologin Roger Callahanin tarinaa. Hän opettaa perustamallaan Samin Reiki-Klinikalla erilaisia energiaitsehdon menetelmiä, jotka tähtäävät rauhan, harmonian ja tasapainon lisääntymiseen maailmassa.

ONGELMANA NARSISMI

Monet ovat jossain vaiheessa kohdanneet koulu-, työpaikka- taikka jonkun muun yhteisön jäsentä piinaavan kiusaajan.

KAISA PAKKALA

Olen mielenterveystyön ammattilaisena kohdannut monenlaista narsistia ja heidän uhriaan ja lukenut narsismista vuosien mittaan kaiken mahdollisen. Tuttuja ovat kiusaajien lisäksi myös täysin umpikujaan ajautuneet parisuhteet, joissa toinen osapuoli on nujertanut toisen tahdon ja mielenterveyden.

FL Paula Salomaan kirjoittamat ja Basam Booksin kustantamat kirjat: *Narsismin tiedostaminen*, *Narsismi arjessa* ja *Vapautta sisäinen loistosi* avasivat oven aivan uudenlaiseen näkökulmaan narsisteista ja heidän uhreistaan. Olin myös edellisessä Uusi Safiiri -lehdessä kirjoittanut *mindfulnessista*, buddhalaiseen menetelmään perustuvasta Jon Kabat Zinnin

länsimaille kehittämästä *hyväksyvän tietoisien läsnäolon* menetelmästä ja käynyt itsekin kolme kahdeksan viikon harjoituskurssia, mutta en osannut yhdistää sitä narsismista ja uhriudesta toipumiseen. Amerikkalaisen tietoisuustutkija Ken Wilberin teoria tietoisuuden tasoista oli minulle ennestään tuttu, mutta sitäköön en aikaisemmin yhdistänyt narsismiin ennen kuin olin perehtynyt Paula Salomaan kirjoihin.

Ken Wilberin tietoisuuden tasot

Tietoisuuden tutkija Ken Wilber on päättänyt kolmijakoon ihmisen tietoisuuden kehityksessä. Alimmalla tasolla on kehoon fiksoitunut tietoisuus, jossa kaikki ulkoinen on tärkeää ja raha, tavara, ulkonäkö ja erilaiset hedonistiset nautinnot nousevat elämän pääsisällöksi. Tällä tasolla ovat ongelmina erilaiset riippuvuudet, seksuaalinen holtittomuus ja myös rikollisuus ja täydellinen tunnekylmyys.

Kun mennään eteenpäin tietoisuuden kehityksessä, seuraavana on mielen taso. Mieli on taipuvainen takertumaan kaikkeen sellaiseen,

mikä liittyy minään, on minun tai koskee minua, joista asioista jo Buddha on ihmiskuntaa varoittanut. Mieli myös viihtyy parhaiten menneessä ja tulevassa kun sen sijaan parasta olisi pysyä siinä hetkessä, joka parhaillaan on menossa. Jokaiselta korkeammalta tietoisuuden tasolta aukeaa edellistä tasoa laajempi näky. Jos minuuden kehitys kohtaa ongelmia jommalla kummalla näistä alemmista tasoista, jotkin minuuden osat voivat vaurioitua tai aiheuttaa taantumista. Silloin kiipeilijä voi ajautua paitsi narsismiin, myös neurooseihin, rajatilaan tai psykoosiin.

Kolmas, korkein tietoisuuden taso on hengen, minuuden ja Itseyden taso, joka muodostaa kaikkien muiden tasojen taustan. Sen saavutettuun ihminen kokee yhteyttä koko Kosmokseen ja kaikkeen olemassa olevaan aineellisesta henkiseen. Myös lapsen kehitystä tutkineet **Margareth Mahler, Jean Piaget** ja **Erik H. Eriksson** ovat päätyneet samaan toteamukseen, että kehityksen edistytessä todellisuudesta paljastuu jotain uutta ja ennen kokemattomaa. Jokainen taso tuo jotain korkeampaa ja syvempää, eikä ole vain alempien tasojen summa.

Tietoisuuden laajetessa ilmenee uusia luovia ominaisuuksia; identiteetti, tarpeet ja moraalinen suhtautuminen muuttuvat. Se tuo mukanaan entistä rennomman ja suvaitsevaisemman asenteen. Myös toisista ihmisistä rakentuu uudenlainen näkemys. Muutos tapahtuu ikäänkuin itsestään.

Kehon maailmankuva on itsekeskeinen, hedonistinen ja impulsiivinen. Se kuvaa tyyppilistä osaa narsistin tietoisuudesta, mikä voi johtaa ennen pitkää väkivaltaan, rikollisuuteen ja seksuaaliseen holtittomuuteen. Samanaikaisesti kyseinen henkilö voi olla hyvinkin rationaalinen ja älykäs; tämä yhdistelmä saa aikaan pahaa jälkeä, sillä tällaista henkillöä ohjaa kylmä järki, ei lämmin sydän. Toistaiseksi kuitenkin

psykologiset tutkimukset ovat kohdistuneet vain lapsiin.

Salomaa on todennut, että minuus voi olla läsnä eriasteisesti. Jos muu osa tajunnasta on jäänyt jumiin kehon tasolle, se voi saada ihmisen toimimaan itsekeskeisesti, impulsiivisesti tai hedonistisesti. Tällainen tietoisuus kuluttaa runsaasti energiaa, mistä voi seurata masennusta tai erilaisia neurooseja. Sekä narsistin, että hänen uhrinsa minuus on läsnä heidän olemuksessaan enemmän tai vähemmän puutteellisesti. Tä-

mäntyyppinen henkisesti tiedostamaton tila pitää yllä jatkuvaa epämuakuvuutta, kielteisiä ajatuksia ja kykenemättömyyttä keskittyä kyseessä olevaan hetkeen.

Kosminen tietoisuus, taso kolme, ylittää kaksi

alempaa tasoa, mutta sisältää samalla myös ne. Tämän tason saavuttaneiden ihmisten määrä on hyvin pieni. Ken Wilber on sitä mieltä, että vain hyvin harva 2000-luvun alussa elävistä ihmisistä on tällä kolmannella tasolla, elikkä kokevat todellista ykseyttä kaikkeen olemassa olevaan. Täydellinen narsismista vapautuminen tarkoittaa henkistä kypsyyttä, joka poistaa narsismille ominaisen itsekeskeisyyden ja riippuvuuden. Selittämätön paha olo ja ahdistus korvautuu tietoisin, hyväksyvän läsnäolon kokemuksella, kun turva löytyy omasta sisimmästä, ei muista ihmisistä.

Minuudella on kuljettavanaan pitkä ja lipeämiselle altis tie kohti muuttunutta maailmankuvaa, minäkuva ja minän tarpeita. Mitä laajempi on ihmisen tietoisuus, sitä onnellisempi ja tasapainoisempi hän on. On tärkeää tiedostaa kehon, mielen ja Itsen eheä kokonaisuus. Mitään niistä ei tulisi väheksyä tai laiminlyödä, mutta mikään niistä ei yksinään riitä takaamaan onnea ja tasapainoa. Kehon osa-alueeseen liittyy ulkonäkö, fyysinen toiminta ja viisi aistia. Mielen alueella ovat ajatukset, tunteet, tajunta ja aivot. Se on loogisuuden, tieteen ja matema-

tiikan alue, joka leikkaa viipaleita todellisuudesta tai katselee niitä todellisuudesta erillään. Mieli on sosiaalisuuden ja kasvatuksen tulosta ja siten enemmän tai vähemmän keinotekoinen osa olemusta. Koska tiede pohjautuu tosiasioihin, se keskittyy mielen ulottuvuuteen ja siten vain pieneen osaan olemassaolosta.

Keho ja mieli ovat ulkoisia ulottuvuuksia ja siksi vain pieni osa olemassaolostamme. Ne vain heijastavat Itseä eli olemuksemme kolmatta osaa. Sisäinen, aito Itse merkitsee ihmisen luonnollisinta olotilaa. Se sulkee sisäänsä myös kehon ja mielen, sillä aito Itse on yhteydessä kaikkeen ihmisyyteen kuuluvaan. Samalla se merkitsee laajaa tietoisuutta ja yhteyttä ihmisen syvimpään olemukseen. Aito Itseys kätkee sisäänsä myös elämän mysteerin, jota mieli ei koskaan pysty avaamaan.

Narsismista ja uhriudesta toipuminen

Paula Salomaalla on taustatukenaan buddhalaiseen ikivanhaan tietoon perustuva ja Jon Kabat Zinnin länsimaiden tarpeeseen kehittämä menetelmä mindfulness ja länsimainen kognitiivinen psykologia. Pahimpana esteenä mielen tasolta eteenpäin menossa on mielen juuttuminen menneeseen tai tulevaan eikä siihen hetkeen, joka parhaillaan on käsillä. Carpe diem, tartu hetkeen, on vanha viisas sanonta.

Ei kannata koko aja murehtia menneitä epäonnistumisia tai vääryyksiä tai antaa mielen myrkkyjen pilata kyseessäolevaa hetkeä vaan

olla hyväksyvänä ja tietoisena läsnä juuri siinä hetkessä mikä kulloinkin on käsillä. Buddha antoi viisaan neuvon egon vallan pitämiseksi kurissa: ei pidä takertua mihinkään sellaiseen, mikä liittyy käsitteisiin 'minä', 'minua' tai 'minuna'. Mikäli mielen myrkyt, kuten katkeruus, kateus, kiukku ym. valtaavat mielen, kannattaa palata takaisin syvään hengitykseen. Ihminen, joka ajaa takaa vain omaa onneaan, on onnettomampi kuin sellainen, joka huolimatta omasta köyhydestään, auttaa muita.

Mielen juuttuminen katkeruuteen ja muihin negatiivisiin tunteisiin tai epärealistisiin tulevaisuuden haaveisiin saa aikaan sen, että menettää kaiken sen hyvän, mitä läsnä olevaan hetkeen liittyy. Hyväksytään myös vähemmän mukavat ajatukset, mutta ei takerruta niihin, vaan annetaan mennä menojaan niin kuin meren aallot tai pilvet taivaalla. Matka mielen tasolta kohti omaa todellista minua ja ykseyttä on pitkä ja kivinen. On sanomattakin selvää, että yhden luennon kuunteleminen tai kahdeksan viikon mindfulness-pohjaisen kurssin käyminen ei vielä riitä todelliseen muutokseen. Tärkeää on kuitenkin se, että tiedonjano herää ja halu oman elämänsä muuttamiseen kasvaa.

Ei ole helppoa muuttaa ajattelutapaansa ja koko olemassaolon tapaansa. Ajatukset ovat tottuneet kulkemaan tiettyjä tuttuja ratojaan voimistaen esim. omaa erinomaisuutta tai toisten mitätöintiä ja katkeruutta oman elämän epäoikeudenmukaisuudesta. Paula Salomaa on käyttänyt narsisteille ja heidän uhreilleen tarkoitettujen kurssiensa taustafilosofiana juuri mindfulnessia ja kognitiivista psykologiaa kaiken muun tietotaitonsa lisäksi. Näillä kursseilla hän on myös tavannut lukuisan määrän narsismien uhreja ja ehkä vähän pienemmän määrän varsinaisia narsisteja.

Narsisteille ja heidän uhreilleen tarkoitetuissa ryhmissä on tärkeää saada purkaa omia kokemuksiaan, mutta samalla saada ohjausta, tietoa ja vertaistukea. Ryhmien jatkuvuus on myös tärkeää oman motivaation ylläpitämiseksi. Lisäksi on tärkeää myös hankkia tietoa narsismista ja uhriudesta lukemalla tai osallis-

Narkissos

Sana "narsismi" pohjautuu kreikkalaiseen jumaltaruun kuvankauniista nuorukaisesta Narkissoksesta, joka rakastui omaan itseensä nähtyään kuvajaisensa lähteellä. Hänelle oli langetettu kirous, ettei hän koskaan saa omakseen sitä, mitä eniten rakastaa. Hän ei voinut hetkeksikään jättää rakastettuaan, vaan kuihtui oman kuvajaisensa äärellä. Ka ku Ekho jäi toistamaan hänen huokauksiaan. Kuolinpaikalle kasvoi narsissi.

tumalla luentoihin, jotta osaa paremmin ymmärtää mistä narsismissa on kysymys.

Sen asian ymmärtäminen on tärkeää, että seikä uhrilla että varsinaisella narsistilla on alhainen tietoisuuden taso ja molemmat ovat lapsuudessaan jääneet paljosta vaille, joten toisen syyttäminen on turhaa. Takana on usein useita sukupolvia jatkunut rakkaudettomuus. Narsistin vanhemmilla sen paremmin kuin edellisillä sukupolvilla ei ole ollut annettavanaan muuta kuin kylmää kyytiä lapsilleen. Kun narsistin uhri lähtee henkisen kasvun ja tiedostamisen tielle, on tärkeää saada vertaistukea, sillä narsistisesta suhteesta irtautuminen vaatii rohkeutta. On kuitenkin jonkunlainen uroteko, kun katkaisee tämän sukunsa jäseniä riivanneen jatkumon ja alkaa itse kehittää tietoisuustaitojaan, jotta voi turvata tuleville sukupolville paremman elämän.

Narsistin ja uhrin tietoisuus

Narsistilta ja narsistin uhrilta puuttuu avoin yhteys omaan Itseyteensä. (Iso alkukirjain viittaa ihmisen korkeampaan puoleen.) Koska he eivät ole saaneet riittävää peilausta tarpeilleen, tunteilleen ja itseilmaisulleen, he voivat kompensoida tätä puutetta kehittämällä yksipuolisesti mielen tasoon kuuluvia älyllisiä kykyjään, mikä korvaa heidän kehittymättä jäänyttä tunne-elämäänsä. Kovalla työllä he voivat saada ulkoista menestystä, oppiarvoja, varallisuutta, menestyksekkään uran ym. Tästä huolimatta he kokevat syvällä sisimmässään olevansa epäonnistuneita. Menestys ja rikkaus eivät tuo mielenrauhaa.

Aidosta olemuksesta etääntyminen voi kertoa myös pakonomaisesta keskittymisestä ulkoiseen menestykseen. Riippuvuus aistimaailmasta kertoo siitä, että fyysinen, ulkoinen maailma on tärkeämpi kuin aito minuus ja se jättää myös erilliseksi olennoksi aineellisessa maailmassa. Lisäarvoa itselle voidaan hakea

muodikkaasta merkkietoisesta pukeutumisesta, kauneuskirurgiasta, kehonrakennuksesta tai tatuoinnista. Oma markkina-arvoa mitataan ulkoisilla seikoilla.

Elämä kehon ja mielen tasolla on pinta-puolista ja merkityksetöntä ja johtaa helposti pitkäaikaiseen masennukseen. Mieli takertuu myös sellaiseen tietoon, joka turruttaa aivot

ja pelkästään jäljittelee tietoisien läsnäolon tilaa. Usein se keskittyy ulkoiseen menestykseen ja luo valheellisen identiteetin. Voimme tuntea itsemme muita arvokkaammiksi,

emmekä huomaa, että juuri tieto omasta statuksesta luo ongelmia. Ilman yhteyttä aitoon Itseemme, olemme myös levottomia ja luomme tiedostamattamme itsemme ja muiden välille erillisyyttä ja etäisyyttä.

Tietoisuustaitoja kehittävien ryhmien tavoite on sama: kehon ja mielen ylivallan vähentäminen ja Minuuden ja Itseyden voiman lisääminen. Se on myös tie narsismista ja uhriudesta vapautumiseen. Tavoitteena on yhä tietoisemmaksi kehittyvä mieli ja maskuliinisen lujouden ja feminiinisen lempeyden tasapainottuminen. Julkinarsistilla on lujuus saanut ylivallan ja lempeys puuttuu. Narsistin uhrilla taas lempeys on vallalla ja lujuus puuttuu. Terveellä itsetunnolla varustetulla ihmisellä lujuus ja lempeys ovat tasapainossa. Kaikista ihmisistä ei sen vuoksi tule narsistin uhria.

Intialainen tietoisuuden tutkija ja mystikko Osho on sanonut, että jokainen lapsi syntyy vapaana ja puhtaana ja hänellä on yhteys omaan aitoon Itseensä. Pieni lapsi on innostunut kaikesta kokemastaan ja näkemästään. Sen vuoksi onkin lapsen kehityksessä tärkeää se, että hän saa hellää huomiota ja huolenpitoa ja saa kokea olevansa maailmankaikkeuden keskus. Kolme ensimmäistä vuotta ovat lapsen tietoisuuden kehityksen kannalta tärkeää aikaa. Narsistit ja heidän uhrinsa ovat juuri tänä aikana kokeneet fyysistä ja emotionaalista kaltoinkohtelua ja ovat joutuneet kehittämään keinoja tulla

Jokaiselta korkeammalta tietoisuuden tasolta aukeaa edellistä tasoa laajempi näkymä.

huomatuiksi ja rakastetuiksi jollain sellaisella tavalla, jota lähiympäristö arvostaa.

Narsisti ja hänen uhrinsa

Paula Salomaa on sitä mieltä, että narsisteilla ja heidän uhreillaan on samankaltainen persoonallisuus, vaikka oireiden laatu ja määrä vaihtelevat. Myös uhrin hylkäävät eriasteisesti itsensä ja täyttävät sisäistä tyhjiyttään valitsemallaan ulkoisella kohteella, toisella ihmisellä. Koska kumpikaan heistä ei ole itsenäinen aikuinen, he eivät kykene ottamaan tasavertaisesti ja vaihtelevasti huomioon muita ihmisiä ja itseään, vaan ajautuvat epätasapainoon. Narsisti ajaa itsekkäästi omaa etuaan ja ja uhri asettuu epäitsekkääseen rooliin ja keskittyy muihin ihmisiin. Yhteistä heille on vääristynyt käsitys omasta itsestä, sisäinen turvattomuus ja henkisesti etäiset ihmissuhteet.

Julkinarsisti on äärimmäisen luja, itsekäs, etäinen ja turvaton. Uhri on äärimmäisen lempeä, epäitsekäs, etäinen ja turvaton. Narsismi ja uhrius ovat saman asian kaksi eri puolta. Ilman toista ei ole toistakaan. Samoin ei itsekkyttäkään ole ilman epäitsekkyttä, etäisyyttä ilman läheisyyttä, eikä lujuutta ilman lempeyttä. Narsistin lujuus on vahvaa ja lempeys kadoksissa, uhrilla lempeys vallitsevaa ja lujuus puuttuu. Terveen itsetunnon omaavalla ovat lujuus ja lempeys tasapainossa. Tasapainoinen ihminen ei täydennä omaa vajavuuttaan toisella ihmisellä, vaan jakaa oman eheytensä muiden kanssa.

Molempien äärimmäisyyksien alkuperäisenä syynä ovat pitkään jatkuneet epäinhimilliset olosuhteet, joista selviytyminen on vaatinut toisen vastakkaisen puolen vahvistamista ja toisen kieltämistä. Tämä asetelma koskee vain suhdetta muihin ihmisiin, sillä itseään kohtaan narsisti yleensä on liiankin lempeä, uhri puolestaan on itselleen liiankin kova ja luja. Kun

narsisti suo kaiken hyvän vain itselleen, uhri saattaa kieltää itseltään kaiken, jotta muut rauhoittuisivat eikä tulisi riitaa. Parisuhteessa hän voi olla valmis uhraamaan kaikkensa saadakseen kumppaninsa hyväksymisen ja rakkauden.

Uhri on yleispiirteiltään alemmuudentuntoinen, yliherkkä ja haavoittuva ja hänellä on taipumus takertua turvallisilta tuntuviin henkilöihin, joiden eheyttävään voimaan hän luottaa.

Julkinarsistin röyhkeys ja ylimielisyys on avointa ja helposti havaittavaa ja enimmäkseen hän vakuuttaa muille olevansa oikeassa. Jos joku osoittaa julkisesti hänen erehtyneen, hän voi kostaa tämän kritiikin hyvinkin julkisesti. Hänen äärimmäinen itsekkesuhteensa voi ulospäin näyttää jopa hyvältä itsetunnon.

Välttääkseen riitoja esim. parisuhteessa, uhri vähitellen luopuu omista tavoitteistaan ja harrastuksistaan. Pahinta, mitä uhri narsistin otteessa voi tehdä, on lähteä kehittämään itseään tai lähteä henkisen kasvun tielle.

Tästä seuraa entistä vahvempaa valvontaa. Tasapainoinen aikuinen ei täydennä omaa vajavuuttaan toisella ihmisellä, vaan jakaa oman eheytensä muiden kanssa.

Mikäli uhri jättää narsistin ja vaatii esimerkiksi avioeroa, voi seurauksena olla erilaisia kostotoimenpiteitä, jotka toteutuvat esim. huoltajuuksiin tai perinnönjaossa. Jätetyksi tulemisen häpeä on narsistille kova paikka, joskin hän usein on varautunut pitämällä yllä rinnakkaissuhteita, joihin voi sulavasti siirtyä tarpeen tullen. Silloin näyttäisi siltä, että hän on jättäjä, eikä jätetty. Myös itsemurhalla ja erilaisilla muilla seurauksilla uhkailu on yleistä. Tässä piilee tosin vaara, että mikäli narsisti jää itse totaalisen yksin, seurauksena voi olla vakava masennus ja todellinen itsemurhavaara.

Koska sekä narsistilla että hänen uhrillaan on kummallakin alhainen tietoisuuden taso, uhri voi joissakin tapauksissa siirtyä itse narsistin rooliin jossain toisessa ihmissuhteessa kärsittyään

Tasapainoinen aikuinen ei täydennä omaa vajavuuttaan toisella ihmisellä, vaan jakaa oman eheytensä muiden kanssa.

itse vuosikausia esim. vaikeassa avioliitossa. Kärsimys on kerännyt eräänlaista pimeyden energiaa, joka pyrkii purkautumaan jollakin tavalla.

Uhri voi olla myös mielitelevä ja salakavala saavuttaakseen tavoitteensa, joka useimmiten on oman ahdistuksen purkaminen pitkien kärsimyksen vuosien jälkeen. Kohdattuaan sopivan ihmisen, jonka heikon kohdan tai tälle itselleen tärkeän ja rakkaan asian hän tietää ja jonka niskan päälle hän näin ollen voi päästä, vuosien kärsimys purkautuu samoilla keinoin, joilla häntä itseään on vuosien ajan piinattu. Leikkaavan älyn avulla hän pystyy itse purkamaan omaa ahdistustaan ilman minkäänlaista syyllisyydentuntoa. Tämä piirre on usein yhdistetty psykopaatteihin.

Psykopaatit

Sekä julki- että piilonarsisteissa voi olla suuriakin aste-eroja. Niiden äärimmäinen muoto on psykopatia, johon liittyy täydellinen tunnekylmyys huolimatta ulkoisesti moitteettomasta käyttäytymisestä ja kulisista. Nämä piirteet on voitu todeta jo 2–3 vuotiaissa lapsissa voimakkaana omapäisyytenä, epärehellisyytenä, väkivaltaisuutena, tunnekylmyytenä, kiintymättömyytenä sekä aggressiivisuutena. Psykopatiakaan ei kehity vasta aikuisena, vaan sen piirteitä on havaittu jo 5-vuotiailla.

Äärimmäisiä narsisteja eli psykopaatteja on tutkimuksissa todettu olevan noin 2% kaikissa roduissa, kansoissa ja yhteiskuntaluokissa. Heidän psyykkinen kehityksensä on häiriytynyt vakavimmin jo varhaisessa vaiheessa. Yleensä luotetaan lakimiehiin, lääkäreihin, opettajiin ja hoitajiin, mutta heidänkin joukossaan on asemansa taakse kätkeytyviä psykopaatteja, jotka ulkoiselta olemukseltaan vaikuttavat hyvinkin luotettavilta.

Psykopaattien tutkija **Robert D. Hare** pitää heitä kameleontteina, jotka jättävät jälkeensä ihmisraunioita. He eivät tunne sääliä, vaan nauttivat nähdessään toisen ihmisen kärsivän tai pelkäävän heitä. Tällaisen käyttäytymisen ensisijaisena tarkoituksena on kuitenkin va-

Terve narsismi on tasapainoa

On olemassa myös tervettä narsismia. Terveeseen narsismiin kuuluu lujuuden ja lempeyden tasapaino: kyky vetää rajoja terveeseen lujuuden avulla, mutta tarvittaessa myös kyky ottaa huomioon muita ihmisiä terveen lempeyden avulla. Juuri sellaista vanhemman tervettä lujuutta ja lempeyttä lapsi tarvitsee tuekseen, turvakseen ja mallikseen, jotta hänelle voi kehittyä erillinen minuus ja terve narsismi.

pautua oman riittämättömyyden tunteen aiheuttamasta pahoinvoinnista, ei niinkään pahan tekemisestä muille. Yhteiskunta pitää psykopaatteja sopeutumattomina, mutta itse he katsovat olevansa hyvin sopeutuneita, eivätkä siksi halua muuttaa omaa käyttäytymistään.

Psykopaatit toimivatkin oman viehätyksvoimansa turvin juuri niin julkeasti kuin heidän sallitaan toimivan. Psykopaatti pyrkii kaikessa toiminnassaan itseään tyydyttäviin tavoitteisiin, eikä halua auttaa muita. Hän laskee aina mitä saa ja mihin hintaan. Koska omatunto ja sisäistetyt yhteiskunnan säännöt eivät toimi, ei hänellä ole myöskään syyllisyyden tunnetta eikä ahdistusta. Psykopaatit ovat seksuaalisesti holtittomia ja saavat paljon lapsia, joten geneettistä perimää löytyy runsaasti jatkossakin.

Tietoisuustyöskentelyn mahdollisuuksia

Onnen tavoittelu vain itselleen on tutkimuksissa todettu suurimmaksi onnellisuuden esteeksi. Mielen vapauttaminen itsekkyyden myrkyistä voisi olla ratkaisu parempaan elämään myös narsisteille. Heitä voidaan usein pitää ulospäin suuntautuneina ja sosiaalisina, mutta sosiaalisista taidoista puuttuu empatia ja yhteistyökyky ja keskeisenä piirteenä on egoismi. Kaikki toiminta lähtee siitä, mistä itselle on hyötyä. Toisia ihmisiä käytetään ainoastaan välineenä omien tarpeiden ja tavoitteiden toteuttamiseksi. Varakkaat, koulutetut ja menestyneet ihmiset ovat ystäviä niin kauan kuin heistä on hyötyä.

Miksi narsisti tyytyy itseään heikompaan kumppaniin? Narsisti ja hänen uhrinsa muodostavat eräänlaisen parivaljakon, jotka kumpikin tarvitsevat toisiaan. Mikäli narsisti yllättäen jää yksin, eikä hänellä ole mitään varahenkilöä lähistöllä, vaarana voi olla vakava masennus tai todellinen itsemurhavaara. Uhri taas on kaivannut rinnalleen vahvaa ihmistä, joka pitäisi hänestä huolta. Hän odottaa sadun prinssiä tai prinsessaa, mutta saakin rinnalleen paholaisen, joka suhteen alussa jakaa kaiken huomionsa kumppanilleen, mutta vähitellen saa hänet luopumaan kaikista omista tavoitteistaan, ystävistään, harrastuksistaan ym.

Tietoisuustyöskentelyn suurin haaste on narsisti itse, joka pitää omaa itseään hyvänä ja moitteettomana. Hän ei näe itsessään mitään muutettavaa eikä teoissaan mitään anteeksi pyydyttävää eikä hän myöskään anna toisille anteeksi heidän virheitään. Mitä syytä näin täydellisen ihmisen olisi mennä kehittämään tietoisuustaitojaan! Myös uhri pyrkii olemaan hyvä luopumalla omista oikeuksistaan ja yötäilemällä muita. Parisuhteessa on saavutettu tietty tasapaino tällä tavalla. Uhri ei ymmärrä että itsensä hylkääminen pitää yllä narsistista suhdetta ja johtaa ennen pitkää sisäiseen tyhjiyteen ja rakkauden häviämiseen. Jos narsistinen ego hajoaa, se hajottaa koko ihmisen, sillä sisimmästä löytyy vain tyhjiyyttä ja turvattomuutta. Tämän vuoksi tietoisuustyöskentelyn suurimmat esteet ovat juuri narsisti ja hänen uhrinsa.

Terävällä älyllä pystytään ratkaisemaan monimutkaisia teknisiä ongelmia, mutta sisäiset ongelmat vaativat sisäistä työskentelyä ongelman tiedostamisen jälkeen. Tavoitteellinen tietoisuustyöskentely tähtää minuuden piilevän osan avautumiseen, jolloin pelko, itsekkyyks ja tyhjiys muuttuvat vastakohdikseen. Kyseessä on eräänlainen transformaatio, uusi tapa kokea maailma ja itsensä siinä on aivan erilaista kuin ulkoisin silmin aikaisemmin näytti.

Narsismista vapautumiseen tarvitaan itäistä hiljaisuutta ja läntistä tiedostamista ja rakkautta niin itseensä kuin kanssaihmiisiin. Rakkaus

ei ole itsekästä toisen omistamista eikä myöskään itsensä hylkäämistä, sillä narsisti ja uhri jäävät kauimmaksi aidosta itsestään. He ovat etääntyneet myös aidosta rakkaudesta.

Aito rakkaus on kummankin osapuolen ydinolemuksen kohtaamista, mikä merkitsee laajentunutta tietoisuutta kummallakin osapuolella. Narsisti ja uhri vetävät toinen toistaan puoleensa, mutta onnistuneen tietoisuustyöskentelyn jälkeen tällainen pintapuolinen suhde ei enää tyydytä toipunutta. Hän kaipaa rinnalleen tasavertaisen kumppanin. ●

Lähteet:

- Salomaa, Paula (2013) Narsismi arjessa. Basam Books
- Salomaa, Paula (2013) Narsismin tiedostaminen. Basam Books
- Salomaa, Paula (2012) Vapauta sisäinen loistosi. Basam Books
- Salomaa Paula Tietoa koulutuksesta. www.aitoitse.com
- Pakkala, Kaisa (2014) Mindfulness – avain hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon. Uusi Safiiri 1/2014



Kirjoittaja FM Kaisa Pakkala on tehnyt elämäntyönsä psykoterapeuttina psykiatrisessa sairaanhoidossa ja terveydenhuollon lehtorina. Eläkepäivien harrastuksena ovat olleet erilaiset kirjoitustyöt, mm. käsikirjoitukset Maarian teatterille oman suvun vaiheista Suomen kohtalonvuosina.

Riippusilta

Katselen loputtomuutta, joka aukeaa alleni. Ohuet köydet erottavat minut siitä. Se kaartuu syvälle maailman kellariin. Jalkani tärisevät pitkää matkaa. Köysi on painunut jalkapohjiini, jotka ikävöivät heinien pehmeyttä.

Käteni haluavat irrottaa siteensä siltaan. Ne haluavat hengittää vapaina.

Katson taakseni. Matka on ollut pitkä. Sen muistot laskeutuvat ihoni kuumuutta pitkin. Milloin oikein astuin sillalle?

En muista. Se oli ennen loppua, jälkeen alun. Se oli hetki, jolloin olin hengittänyt sisään, mutta en vielä ulos. Aikaa, jolloin elämä oli pukeutur turkin päällensä ja seisoi oviaukossa. Se sanoi: "Sinä et ole täällä, koska sinä synnyit muualla." Se tutki minua surullisesti ja sulki oven.

Nostan katseeni ylös. Valon ja sinisen sävyt sataavat päälleni. Ne kiertävät hiusteni aallot ja tipahtavat pehmeästi olkapäilleni. Pilvet liikkuvat hitaasti. Yksi niistä erkaantuu joukosta. Se tulee luokseni ja ojentaa minulle auringon pohjalla syntyneen kiven. Kivi hohtaa kämmenelläni ja naamioid käsivarteni ääneksi. Pilvi kuiskaa hiljaa: "Minä odotan sinua paikassa, jossa tuleva tulee ennen menneitä."

Kuulen intiaanien laulun vuoren toiselta puolelta. Se kulkee väreilynä luokseni.

Se tanssii ympärilläni ja lentää köysien välistä loputtomaan. Laulu jää soimaan käteeni. Ojennan sormeni ja näen kirkkaan kiven laulavan. Se toistaa intiaanien viestin ja karkaa sudeksi taivaalle.

Maa on lovella. Siitä aukeaa reitit kaikkialle. Menneeseen, tulevaan. Sisälle, ulos. Korkealle, matalalle. Itään, länteen. Henkeen, konkretiaan. Minuuteen, ykseyteen.

Tuuli heiluttaa siltaa allani. Se puhdistaa ympäriltä kaiken. Hiljaisuus leviää jokaiseen soluuni. Aika istahtaa köydelle viereeni ja sytyttää pitkän piipun palamaan. Savurenkaat leijailevat hiljalleen ylöspäin. "Miksi sinä olet täällä?", Aika kysyy. "Koska minä voin olla", vastaan ja puhallan ajan liikkeelle.

Minä jatkan kävelyä. Asettelen jalkani huolellisesti uudelle askelmalle. Olen kulkenut pidempään kuin matkaa on jäljellä. Menneisyys synnyttää kosken alleni. Se kastelee jalkani ja soi korvissani. Se tietää, etten ole palaamassa. Jokainen askeleeni vie minua sinne, missä syntymäni hetkellä istutettu puu halkaisee maailman. Siellä puussa kuoriutunut mustarastas laulaa päivän ja yön yhteen.

Tiina Polujanoff

Tutkin, etsin, löydän

Olen aina ajatellut liikaa. Ainakin, jos asiaa kysytään vanhemmiltani, opettajiltani tai kenties jopa ystäviltäni. Minulle opetettiin kotona, että liika ajattelu oli haitallista, koska silloin menisi sekaisin omien ajatustensa kanssa. Parempi, kun ei ajattelisi liikoja, vaan menisi vain vaikka ulos leikkimään. Ajattelussa tuntui olevan jotain erittäin vaarallista, kun sitä piti näin kovasti vältellä.

TIINA POLUJANOFF

Mutta olin lapsi, joka piti ajattelusta. Vaivuin mietteisiini hyvin usein. Olin lapsena paljon yksin ja oman mieleni sisältö sai suuren roolin elämässäni. Mieleen alkoi kuitenkin kertyä myös asioita, joiden ajatteleminen ei tuntunut hyvältä. Tapahtumia, joita pieni lapsi ei pystynyt yksin käsittelemään, eikä hänellä ollut aikuista apunaan kohdatessaan näitä muistoja. Lapsi alkoi haudata niitä mielenmaisemansa mullan alle. Hän alkoi tulla varovaisemmaksi liikkueessaan ajattelun maailmassa. Hän oppi välttelemään ikävien muistojen hautoja.

Lapsesta kasvoi nuori aikuinen, jonka mielessä muistojen haudat olivat lisääntyneet niin paljon, että mielenmaisema alkoi jo muistuttaa miinakenttää. Minne uskaltaisi sijoittaa askeleensa? Minne voisi katsoa, kun jo pelkät haudat kertoivat karun totuuden? Ajattelun

tila väheni ja mieli alkoi mennä sekaisin yrittäessään etsiä pakoteitä turvallisemmille reiteille. Pelko kasvoi vaarojen lisääntyessä. Mistä tahansa voisi löytyä mätäneviä raatoja, joita ei tahtonut kohdata.

Mieli oli kuin kuriton koira, joka säntäili ympäriinsä muistojen ja ajattelun maassa. Se ei tahtonut totella, kun kutsuin sitä takaisin sen omilta retkiltä. Se alkoi kaivella hautoja auki ja raahata ikävien muistojen luita eteeni. Se nosti niitä haudoistaan paljon nopeammin kuin ehdin haudata edelliset pois näkyvistä. Mieltä ei voinut enää pitää vapaana juoksentelemassa. Se piti laittaa lyhyeen hihnaan, jossa sitä voisi hallita.

Pitkän terapiaprosessin aikana koulutin Mieltä, joka alkoi oppia tottelevaisuuden alkeita. Aloimme yhdessä kaivaa hautoja auki ja tutkia löydöksiä. Opimme, että kun luita tutki tarpeeksi kauan, ne maatuivat osaksi maisemaa ja alkoivat ruokkia ajattelun taimia. Mielestä alkoi tulla tyytyväinen ja minä aloin luottaa siihen. Pidensin sen hihnaa ja laskin sen jopa välillä juoksentelemaan vapaana. Kuitenkin kutsuin sitä usein luokseni. Se ei saisi lähteä liian kauaksi minun luotani, vaikkei raatoja enää tarvinnutkaan pelätä. Minun piti tietää, että Mieli olisi minun hallinnassani koko ajan.

Jatkoin elämäni tyytyväisenä tyytyväisen Mielen kanssa. Rakastimme molemmat musiikin puistoa ja siksi suuntasimmekin sinne usein. Siellä uskalsin laskea Mielen kauemmaksi luotani kuin missään muualla. Musiikin puistossa oli suunnattoman suuri rauha ja onni, jotka ravitsivat minua ja Mieltä vahvasti. Hymyilimme leveästi toisillemme ja maailmalle.

Emme osanneet Mielen kanssa aavistaa, että kaikki tulisi muuttumaan. Minä sairastuin vakavasti. Mielestä alkoi tulla rauhaton, koska se kaipasi tekemistä. Minusta ei enää useinkaan ollut sille iloa, kun en jaksanut touhuta sen kanssa. Lopulta tajusin, etten voinut muuta kuin antaa Mielen lähteä vapaasti retkilleen. Mieli oli aluksi hämmentynyt ja palasi luokseni lyhyiden lenkkien jälkeen. Vähitellen se

kuitenkin uskaltautui yhä pidemmälle ja minä opin luottamaan siihen uudella tavalla.

Kerran Mieli oli mennyt musiikin puistossa kauemmaksi kuin koskaan aiemmin. Se oli löytänyt portin, joka oli ollut kiinni. Jotain oli kuitenkin tapahtunut ja portti oli auennut. Mieli oli säikähtänyt ja juossut luokseni. Mieli ei uskaltanut mennä sinne enää yksin. Lähdimme yhdessä tutkimaan tilannetta. Matkalla vastaamme tuli kuolleita ihmisiä ja eläimiä, keijuja, tonttuja ja henkiä, joita en ollut nähnyt ikinä aiemmin. ”Mitä sinä olet tehnyt, Mieli?”, kysyin kauhuissani. ”Minkä portin sinä olet avannut?” Heittäydyin porttia vasten ja yritin sulkea sitä. Olentojen virta oli kuitenkin niin suuri, etten saanut porttia enää kiinni.

Mietin, miten pystyisimme selviytymään tästä. Mieli ehdotti, että se yrittäisi saada kaikki olennot takaisin portin toiselle puolelle. Totesin, ettemme voisi piilottaa näitä luita. Emme voisi enää kasata mielenmaisemaa täyteen hautoja. Meidän pitäisi sen sijaan kohdata kaikki nämä olennot rohkeasti ja hyväksyä ne osaksi mielenmaisemaamme. Samalla tavalla minun pitäisi uskaltaa antaa Mielen juosta siellä vapaana. Vain siten voisin elää todenmukaisesti ja saada omat voimavarani käyttööni.

Tarinan taustoja

Kirjoitin tämän tarinan runsas vuosi sitten. Sen takana on todellista elämääni, mutta tarina alkoi kasvaa realistisen todellisuuden ympärille. Se tapahtui unen ja valvetilan välimaastossa. Liuin unesta hereille ja tuon matkan aikana mieli oli syntynyt koiraksi. Näin sen edessäni jatkuvasti touhuavana pointteria muistuttavana metsästyskoirana, joka juoksi korvat heiluen kieli ulkona ympäriinsä. Kuva huvitti minua niin paljon, että nauroin herätessäni.

Minua on aina inspiroinut muuttaa asioita toiseen muotoon tai siirtää niitä vieraaseen ympäristöön. Olen tuntenut tarvetta rikkoa perinteisiä ajattelutapoja pääni sisällä. Luovuuteni on halunnut viedä minua laajempiin

Uskon, että sanat ja sävelet tulevat samasta lähteestä.

maisemiin, joissa on voinut tapahtua mitä tahansa. Koen, että henkinen kehitys perustuu pitkälti siihen, miten laajalle ajattelunsa kanssa uskaltaa kulkea. Pitkällekin toki, mutta minulle se tarkoittaa ennen kaikkea laajuutta. Sellaista vapaana virtaavaa itsen olomuotoa, jossa ei ole enää tarvetta hallintaan tai pelkoon. Kaiken voi vain antaa tapahtua. Kaikkea voi tarkastella juuri niin monelta suunnalta ja monessa ympäristössä kuin kokee tarvetta. Mikään ei ole kiellettyä – eikä varsinaisesti sallittuakaan. Mitään ei tarvitse arvottaa.

En usko mielen hallitsemiseen. Ymmärrän, että joissakin tilanteissa niin pitää tehdä. Sekin taito on hyvä oppia. Itselleni hallitseminen on kuitenkin ollut enemmänkin vaihe ennen vapautta. Minulle tulee hallinnasta mieleen pelko. Pelkäämmekö, että menetämme mielen hallinnan? Uskommeko, että jos mieli ei ole hallinnassa, se hajoaa? Vai juokseeko se silloin liian pitkälle tutkimaan todellisuuden raja-alueita? Paikkoja, joissa emme enää voikaan turvautua tieteellisiin selityksiin, joita ulkopuolinen maailma meille tarjoaa. Välttelemmekö pysäyttäviä hetkiä, jolloin emme enää voi paeta, vaan meidän pitää kohdata itsemme?

Ajattelu merkitsee minulle myös tieteellistä prosessia. Sellaista, jossa pysähdytään pohtimaan pulmaa oikein tarmokkaasti. Jossa etsitään ratkaisua kaavojen avulla. Vaikka olen aina ajatellut paljon, olen kuvitellut ajattelevani lähinnä turhuuksia. Olen usein miettinyt, miksi mieleni yrittää ratkaista sellaisia yhtälöitä, joilla ei tunnu olevan merkitystä käytännön elämän kanssa. Miksi mieleni on aina halunnut matkata syvemmälle, kohti asioiden todellista luon-

netta? Olen kuvitellut, että mitä kauemmaksi konkretiasta kuljen, sitä vähemmän minulla on käyttöä omituisten yhtälöideni ratkaisuille. Tämä johtuu varmasti saamastani kasvatuksesta.

Musiikin merkityksestä

Olin turhautunut opiskellessani musiikkia, koska minulla oli tunne, ettemme ikinä menneet niille alueille, jotka itse koen tärkeimmiksi. Emme ikinä tarkastelleet, mitä oikeasti on musiikin takana. Sisälläni oli tieto, että musiikki on paljon enemmän kuin mitkään ammattiopinnot opettavat. Olin surullinen, koska keskityimme mielestäni väärin asioihin. Totuus oli jossain paljon syvemmällä. Jossain, minkä sieluni muisti henkisistä maailmoista.

Kun luin **Rudolf Steinerin** esitelmiä musiikista, minusta tuntui kuin joku olisi ensimmäistä kertaa vastannut kysymyksiini. Itkin koko ajan lukiessani hänen sanojansa. Steiner opetti, että ”sielu elää sävelten kautta siinä maailmassa, jossa tunteen ruumiilliset perustat eivät enää vaikuta, mutta jossa tunteet vielä itse elävät”. Musiikki oli vienyt minua tietämättäni henkisiin maailmoihin lapsuudestani asti. Se oli johdattanut minut näkemisen tielle, jolta ei enää ollut paluuta. Musiikki tulee henkisistä maailmoista ja se elää siellä jokainen hetki. Kaikki maailman sävellykset soivat yhtä aikaa fyysisen maailmamme lomassa henkisillä tasoilla.

Minulle oli hyvin rankkaa joutua luopumaan soittamisesta. Musiikki on ollut elämäni tärkein asia lapsuudesta asti. Olen opiskellut monien soittimien soittamista ja klassista laulua. Lopulta fagotti valloitti sydämeni. Rakastin soittaa orkesterissa. Pidin tunteesta, että olen yksi tärkeä osa isoa kokonaisuutta. Osa yhtä suurta soitinta, joka pystyy kuvailemaan ääretömän määrän tunteita, elämiä ja kohtaloita. Musiikki yhdistää fyysisen ja henkisen todellisuuden ainutlaatuisella tavalla, johon mikään muu taide ei pysty.

Olen monesti pysähtynyt miettimään, miksi minun musiikillinen tieni tuli päätökseensä.



"Koira musiikkimaassa" – Tiina Polujanoff vertaa mieltään löytöjään tekevään koiraan.

Henkiset opettajani toisella puolella ovat sanelleet, että minun kuului siirtyä eteenpäin. Minä olen tehnyt musiikkia monissa aiemmissa elämässäni. Minun ei ole tarkoitus käyttää tätä elämää pelkkään musiikkiin. Olen koonnut aiempien elämäni opetuksia yhteen ja saanut tehtävän päätökseen. Minun ei kuulu jäädä paikoilleen, vaan minun kuuluu kulkea pidemmälle.

En ole kuitenkaan täysin jättänyt musiikkia. Kuinka voisinkaan? Musiikki on saanut uusia merkityksiä elämässäni. Kun olen joutunut jättämään soittimeni, olen palannut lauluun. Minua kiinnostaa siinä oman, mahdollisimman luonnollisen äänen löytäminen. Pidän siitä, ettei kukaan aseta tekemiselleni vaatimuksia ulkoapäin, vaan saan itse kokeilla ja tunnistella erilaisia tapoja tuottaa ääntä. Nautin, että voin rauhassa mennä syvälle musiikin henkisyys. Niihin asioihin, joita minulle ei ikinä opetettu kouluissani. Tutkin, etsin ja löydän.

Minua kiehtoo suuresti sanojen ja sävelten suhde. Uskon, että ne tulevat samasta lähteestä. Tunnen, että ne ovat pohjimmiltaan samaa ainesta. Olen iloinen, kun rupesimme säveltäjäystäväni kanssa tekemään yhdessä laulusarjaa. Minä luon sanat ja hän sävelet. Ystäväni on myös laulaja, joten teos tulee hänen ohjelmistoonsa. Olen kiitollinen, että saan lähestyä sanojen ja sävelten suhdetta sitä kautta. Uskon, että aihe tulee seuraamaan minua vielä pitkän aikaa laulusarjan tekemisen jälkeenkin.

Ajattelun laajentuminen

Henkinen avautumiseni runsas kaksi vuotta sitten aiheutti monia muutoksia ajatteluuni. Toki jouduin miettimään koko elämäni uudella tavalla, kun otin henkiset maailmat osaksi todellisuuttani. En kuitenkaan tarkoita sitä. Tarkoittamani prosessi oli vieläkin omituisempi. Yhtenä yönä luokseni tuli henkisiä olento-

Mitä pidemmälle henkisessä kehityksessäni olen kulkenut, sitä vapaammaksi olen tullut.

ja, jotka tuntuivat kiskovan minut pääni läpi. Tämän seurauksena minun aivoni laajenivat yhtäkkiä huomattavan paljon. Ne levittyivät pääni ympärille. Minä en enää tämän jälkeen ajatellut pääni sisällä, vaan pääni ulkopuolella. Tunne säilyi seuraavana päivänä ja siitä eteenpäin, mikä oli aluksi hyvin hämmentävää.

Yöstä alkoi henkisen avautumiseni intensiivisin vaihe, joka koetteli minua monin tavoin. Henkinen olemukseni laajeni muutenkin kuin aivojen osalta. Muu laajeneminen vaikutti tapahtuvan maltillisemmin, joten aluksi minusta tuntui, kuin pääni olisi ollut suhteettoman iso. Alun hämmennyksen jälkeen oloni tasoittui ja minulla oli parempi olo tilavammassa muodossa. Minun henkinen olemukseni oli vapaampi ja ilmapampi. Ajattelu pääni ulkopuolella ei enää tuntunut oudolta. Aistin sen enemmänkin olevan minun alkuperäinen olomuotoni.

Minulla oli ollut sairauksieni takia äärimmäisen kovia päänsärkyjä puolisen vuotta ennen avautumistani. Pistävimmät kivut kohdistuivat silmien väliin. Minusta tämä on hyvin mielenkiintoista, kun ajattelee, että kuudes tsakra sijaitsee juuri tuolla kohdalla. Oliko näkemiseni alkanut avautua jo kuukausia aikaisemmin? Näin jälkikäteen tarkasteltuna vaikuttaa siltä, kuin olisin yrittänyt laittaa viimeiseen asti vastaan uuteen siirtymistä. Jokin puoli minusta kyllä aavisteli, että suuri muutos oli tulossa, mutta minä halusin jäädä vanhaan. Minä olin vähitellen saavuttanut asioita, joihin olin tähdenyt pitkään. Ei minulla ollut aikomustakaan hiljentää tahtiani, saatika kääntyä takaisin. Kuitenkin kaiken alla minusta tuntui, että suuri törmäys oli tulossa. Minä olin etenemässä kovaa vauhtia jonnekin, mikä ei vaikuttanut johtavan haluttuun lopputulokseen. Siltikin minä halusin väkisin jatkaa matkaani. Intui-

tioni varoitteli minua pitkään, mutta minä en suostunut kuuntelemaan.

Vaikka päänsärkyyni olivatkin selitettävissä fyysisen tason sairauksilla, en voi olla ajattele-matta, että niillä oli suurempia henkisiä merkityksiä. Aivoni ikään kuin olivat puristuksessa liian pienessä tilassa. Ne pyrkivät vapauteen pääni sisältä. Aivojen henkinen rakenne tuntuu olevan paljon laajempi kuin niiden fyysisen olemus on.

Mielenhallinnan miinuksia

Lähdin etsimään, millaisia artikkeleita löytäisin internetistä mielenhallinnasta, koska halusin löytää erilaisia lähestymistapoja aiheeseen. Wikipedian artikkeli yllätti minut. Se kuvasi mielenhallintaa ulkopuolelta tulevana manipulaationa. ”Mielenhallinta on hienovaraista suostuttelua, jolla sen kohde saadaan käyttäytymään, tuntemaan ja ajattelemaan toivotulla tavalla. Mielenhallinta voidaan laajentaa laaksoissa tapahtuvasta uskonnollisesta kontekstista yhteiskunnalliseen, jolloin kansalaisille annetaan asenteita ja arvoja heidän tietämättään.” Teosofia.netin sivuilta löysin **Rohit Mehtan** artikkelin *Mielen valvonta*. Siinä todetaan: ”Todella valvottu mieli on taipuisa, se soveltaa itsensä kaikkiin tilanteisiin. Se on väline, jota ihminen käyttää tarpeidensa mukaisesti.” ”Valvottu mieli on siis sellainen mieli, joka on vapaa kaikista rajoituksista, sellainen jossa kaikki psykologisten keskustusten kiinnostukset on hävitetty. Toisin sanoen vapaa on sellainen mieli, joka ei ole sidottu mihinkään — ei edes ihanteisiin. Se on ehdottoman vapaa liikkumaan käyttäjänsä ohjauksen mukaisesti. Se on taipuisa ja kykenee sen vuoksi kohtaamaan kaikenlaiset tilanteet.”

Mieltä voi siis pyrkiä hallitsemaan ulkopuolelta, jolloin ihminen halutaan alistaa toisen vaikutusvallan alle. Hallinnalla voi olla hyvin monenlaisia muotoja. Mehtakaan ei kehota hallitsemaan mieltä, vaan valvomaan sitä. Valvottu mieli on hänen mukaansa vapaa. Onko meidän kuitenkin tarve saada mieli valvontamme alle? Voisiko enemmänkin ajatella, että se on meidän työkaverimme? Palaan vielä hetkeksi koiravertaukseen ja kysyn, että voisimmeko saada mieleemme toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla rakkaudella, hyväksynnällä ja positiivisella vahvistamisella? Näillä keinoilla koirasta tulee iloinen, itsevarma ja se tekee pyydetty asiat innokkaasti. Se uskalttaa kokeilla uusia toimintamalleja, koska sitä ei ole ikinä rangaistu yrittämisestä. Se toimii yhteistyössä ihmisen kanssa, koska se haluaa ja hyötyy siitä.

Valvonnasta minulle tulee mieleen vanki, johon ei luoteta. Onko mieli vihollisemme, jonka perään täytyy jatkuvasti katsoa? Miksi mielen pitäisi kulkea koko ajan sellaisia reittejä, jotka olemme sille määränneet? Voiko luovuus toimia sillä tavoin? Eikö monet suurimmat keksinnöt ole syntyneet ajatuksista, joita on aluksi pidetty täysin pähkähulluina? Jos mieli olisi jatkuvassa valvonnassamme, olisiko se koskaan kulkenut tuntemattomille alueille ja löytänyt jotain uutta ja ihmeellistä?

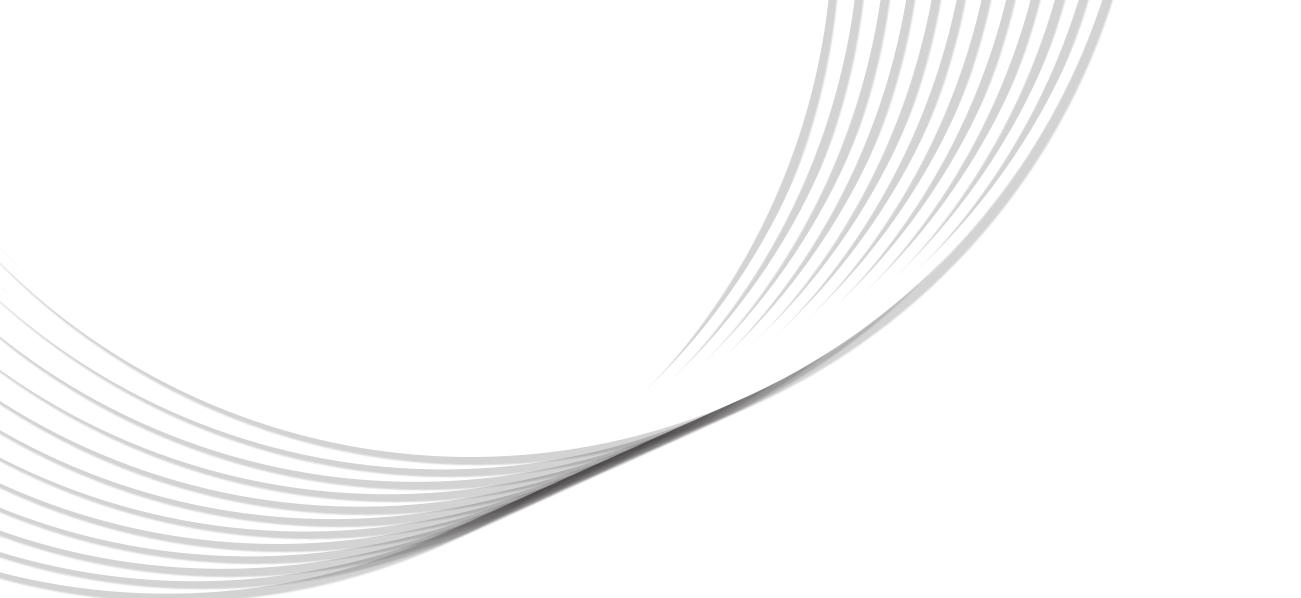
Mitä pidemmälle henkisessä kehityksessäni olen kulkenut, sitä vapaammaksi olen tullut. Se ilmenee monilla tasoilla, mutta varsinkin ajatteluni ja mieleni puolella. Siksi uskon, että hallinnan tai tiukan valvonnan alla oleva mieli ei voi liikkua vapaan luovasti. Minulle se tarkoittaisi sitä, että rajaisin mielelleni alueet, joilla se saisi liikkua. Silloin toimintaani ohjaisi pohjimmiltaan pelko. Minä en luottaisi mieleeni, enkä sitä kautta itseäni. Minä en luottaisi elämäni suureen kantoaaltoon, joka johdattaa minut juuri niiden asioiden äärelle, joita minun kuuluu minäkin hetkenä tarkastella.

Uskon, että emme todellisuudessa pysty pakenemaan mitään. Se, mitä yritämme paeta, tulee ennemmin tai myöhemmin eteemme.

Jos mieltä pitää kahlittuna, ei se voi kehittyä sellaiseksi kuin sen kuuluisi olla. Mielen todelliset vahvuudet pääsevät oikeuksiinsa vain vapaudessa. Todellinen vahvuus ei tule hallinnasta, vaan vapaudesta. Siitä, että uskaltaa lähteä vapauden tielle. Vain sillä tiellä ihminen voi todella tulla omaksi itselleen. Siksi ihmeelliseksi olenoksi, joka puhtaimmillaan on. ●



Kirjoittaja Tiina Polujanoff on entinen muusikko, jonka elämä muuttui radikaalisti, kun hän sairastui vakavasti kolmisen vuotta sitten. Vaikka musiikki on kutsunut Tiinaa lapsuudesta asti, hän vietti lukion jälkeen vuoden sanomalehden toimituksessa opetellen toimittajan töitä ennen kuin aloitti musiikin ammattiopinnot. Kun sairaudet pakottivat Tiinan luopumaan musiikista, joutui hän etsimään luovuudelleen uusia ilmenemismuotoja. Omat henkiset kokemukset halusivat muodostua sanoiksi ja hän perusti Maa-ilmanpuussa-blogin. Kirjoitus perustuu blogin tekstiin. Tiina kirjoittaa monenlaisia tekstejä, mutta hän kokee olevansa omimmillaan proosan ja lyriikan välimaastossa. Uusi elämä on johdattanut Tiinaa myös näkemisen ja eläinkommunikoinnin suuntiin.



Solukalvojen filosofiaa

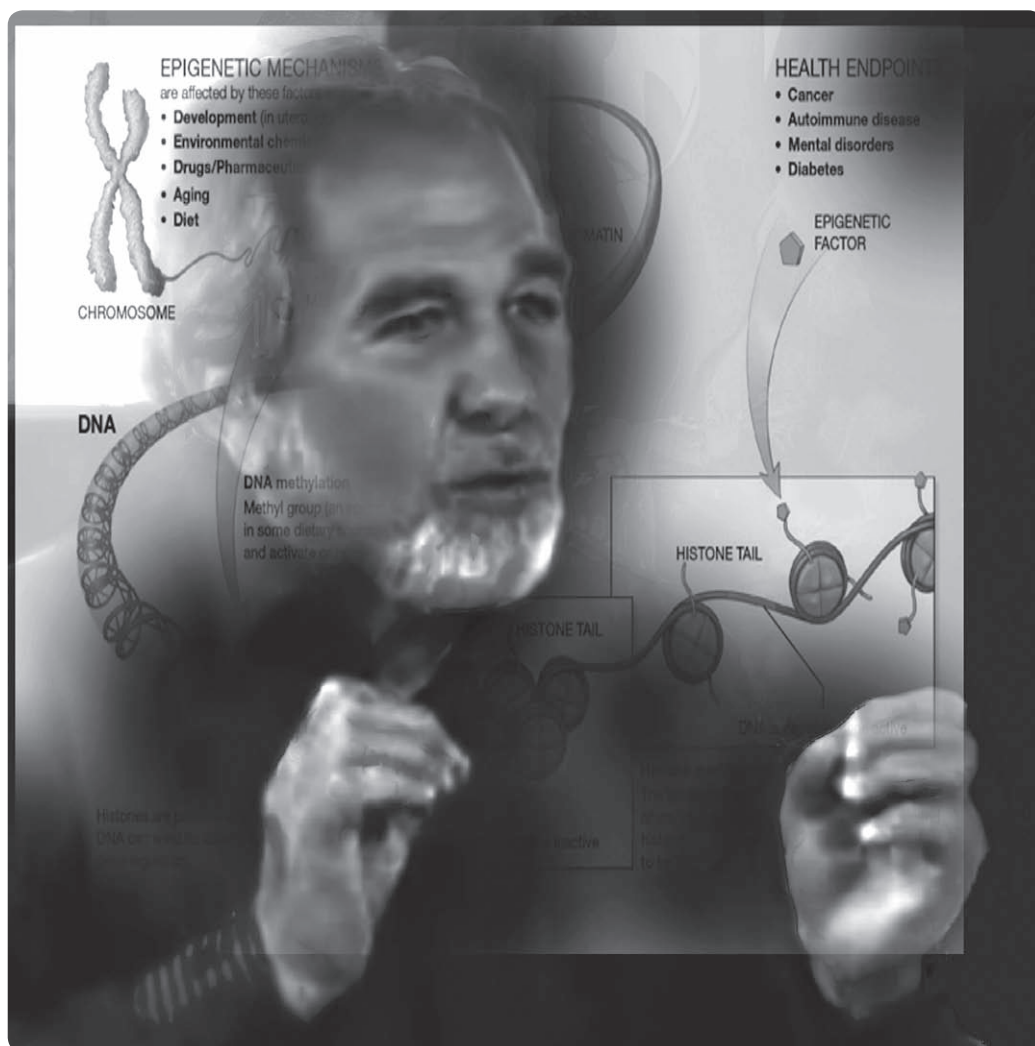
Onko ihmisellä itsellään omaan elämäänsä mitään sanottavaa. Ajatellaan, että tieteen pitää päättää siitä, mitä näistä asioista voi uskoa. Onko oikein, jos oman kokemuksensa pohjalta uskoo, että muuttamalla ajatuksiaan voi vaikuttaa esimerkiksi paranemiseen? Ja määrittävätkö geenit koko biologisen maailman ja ennen kaikkea ihmisen elämää kaikkea muuta vahvemmin?

TUULA UUSITALO

Elävien olentojen perusyksikkö on solu. Solu on pieni ihmeellinen osanen, jossa solukalvon sisässä on erilaisia soluelimiä – mm. solutuma ja solutumassa puolestaan DNA. Viime vuosina geenit ovat olleet vilkkaan tutkimuksen kohde, niin että niitä on pidetty inhimillisenkin olemassaolon ”itsekkäinä”, omaa lisääntymistään ajavina mekanistisina yksikköinä ja jopa kohtalonomaisesti ihmisen terveyttä määräävinä. Tämäkään ymmärrys ei silti ole ikuinen. Mm. solubiologi **Bruce H. Lipton** on kirjassaan *Ajatuksen biologia – tietoisuuden, aineen ja ihmeiden avaimet* alkanut kyseenalaistaa sitä.

Geenit vai solukalvo

Ammatissaan Lipton on joka päivä solujen kanssa tekemisissä ja hänen kokemuksensa



Bruce H. Lipton on yhdysvaltalainen solubiologi ja kirjailija. Hänet tunnetaan erityisesti luonnontieteiden ja henkisyysyden yhdistäjänä. Bruce Liptonin TV-esiintymisiä on nähtävissä mm. YouTubessa.

mukaan solujen toiminta saa ohjeensa ulkopuolelta, solukalvo välittää ne. Tämä on näkynyt mm. soluviljelmissä, joissa solun terveys mitä ilmeisimmin riippuu siitä, onko sillä terve ympäristö vai ei – ei niinkään tumasta ja siinä olevista geeneistä. Tuma ei ole niin tärkeä solulle, kuin ehkä ajatellaan. Kokeissa on havaittu, että tumen poistamisen jälkeenkin solu

elintoimintoinen saattaa elää pitkään – vaikkei enää pystykään jakaantumaan.

Solukalvo on solussa se elin, jonka puitteissa ympäristön viestit ja käyttäytymistä tuottavat sytoplasmaproteiinit kohtaavat. Solukalvon reseptorit ottavat vastaan ärsyksen ja välittävät viestin, mikä kaikki tuottaa elämää ylläpitävän solullisen vastauksen. Lipton vertaa solua toi-

"Itse asiassa jokainen kehomme toimiva proteiini on ympäristönsä peilikuva."

mintoineen ihmiseen, mutta pitää solukalvoa solun aivoina – ei suinkaan tumaa ja geenejä.

Proteiinien sähkömagneettiset vaikutukset ohjaavat kokonaisuutta. – Ihmisellä onkin aivan liian vähän geenejä, että ne yksin pystyisivät tuottamaan kaiken sen monimutkaisuuden, mikä ihmiseen liittyy. "Itse asiassa jokainen kehomme toimiva proteiini on ympäristönsä peilikuva", sanoo Lipton. Käytännössä solukalvo yhdistää solun sen ulkopuoliseen maailmaan.

No, mikä tässä on sitten niin mullistavaa? Nyt solun ulkopuolisen maailman merkitys on DNA:n emäsjärjestyksen yläpuolella sen toimintaa ohjaavassa asemassa. Tällä tavoin voidaan syy-seurauslogiikkaa jatkaa edelleen yksilön ulkopuolelle ja takaisin soluihin ts. oppia ymmärtämään ulkopuolisten vaikuttajien – vaikkapa kasvatuksen ja ihmissuhteiden perinnöllistä vaikutusta. Kaikki perinnöllisyys ei olekaan DNA:n sekvenssien hidasta muuntumista mutaatioiden kautta. Aivojen ja neurobiologian kautta esimerkiksi perheenjäsenillä on oma vaikutuksensa myös geeneihin.

Ympäristön vaikutus

Ympäristön vaikutus ihmiseen alkaa jo varhain, kohdussa. Vaikutus jatkuu lapsen synnyttyä ja siirryttyä proteiinien kautta lapsen geeneihin jatkaa matkaa myös seuraaviin sukupolviin – ainakin jossain määrin. Tätä nimitetään epigenetiikaksi.

Biologia ja sen mukana lääketiede – sekä edelleen näkemys ihmisestä – ovat kaiken aikaa

pitäytyneet Newtonin fysiikassa ja sen kautta muotonsa saaneessa kemiassa. Tämän katsoimuksen runkona on geenien määräävä vaikutus ihmiseen ja hänen toimintaansa.

Kemiallinen, materiahiukkasiin perustuva suhtautumistapa jättää huomiotta esimerkiksi ajatukset ja tunteet. Nämä, vaikka ovatkin ei-materiaalisia, liittyvät kuitenkin vahvasti esimerkiksi hormonitoimintaan, joka puolestaan vaikuttaa solunsisäisiin tapahtumiin. Ajatukset ja tunteet vaikuttavat mm. proteiineihin, jotka viime kädessä taas määräävät sen, mitä geenit tuottavat ihmisessä. Geenien malli ei muutu, mutta toiminta kylläkin. Myös ulkopuolelta tulleet vaikutteet jäävät olemaan ja jopa periytyvät jonkin verran seuraaville sukupolville.

Tämä pohdinta johtaa Liptonin myös ympäristötietoisuuteen: olemme olleet niin kauan ympäristömme kuvia, että hyvin nopeasti tapahtuvat suuret muutokset ympäristössä eivät vastaa solujemme sisäistä kuvaa siitä mitä ympäristöltä pitäisi odottaa.

Tietoisuus ja energiaviestintä

Lipton analysoi myös tietoisuuden ja alitajunnan suhdetta: Mielen erilliset osatekijät, tietoisuus ja alitajunta ovat yhteydessä toisiinsa. Tietoinen mieli on luova ja voi tuoda esiin uusia positiivisia ajatusmalleja. Alitajuinen mieli taas tarjoaa kerta toisensa jälkeen samoja käyttäytymismalleja ja aiheuttaa suurelta osin pelkää mielipahaa.

Alitajunta kuitenkin tietää asioita tietoisuuden ohi. Erään oppilaansa ehdottamassa kokeessa koehenkilö – Bruce Lipton itse – pystyy pitämään kätensä suorassa, vaikka sitä painetaan. Käsi pysyy vahvana, kun Liptonin pitää sanoa "Olen Bruce", mutta kun hänen pitäisi sanoa "Olen Mary", lihakset pettävät. Alitajunnan omaksuma tieto ei vastaakaan hänen sanomaansa ja lihakset reagoivat siihen menettämällä voimansa. Lipton päätyy tutkimaan myös omien ajatuksiensa vaikutuksia soluja ohjaaviin proteiineihin.

Plasebo näyttäytyy Liptonille ihmiskehon omana parantavana voimana. Usko on tärkeä osa paranemista.

Lipton kokee eräänlaisen tieteellisen kääntymyksen ja ihmettelee sitä, ettei nykybiologiassa ole otettu huomioon modernin fysiikan saavutuksia, kuten Einsteinin suhteellisuusteoriaa – siinä aine ja energia nivotaan yhteen valon nopeuden avulla. Aine on sitä kautta energiaa. Puhutaan myös hiukkasten aaltohiukkasdualismista, että hiukkanen olisi vuoroon aaltona eli energiana ja vuoroon materia eli ainehiukkasena.

Uuden käsityksen mukaan hiukkasten ja sitä mukaa koko materian energiaolemus on olennaisempi ja määrävämpi, vaikka hiukkasten materia näyttääkin olevan toisissa tilanteissa etualalla. Myös solubiologiassa ainehiukkasia tärkeämpi todellisuuden muoto on energia, joka on laadultaan ainakin näennäisesti epämääräisempi kuin täsmällisiksi kuviteltujen ainehiukkasten. Tunnnettua on, että mitä lähemmäksi näitä ainehiukkasia päästään, sitä epämääräisemmiltä ne alkavat vaikuttaa. Ikään kuin aine olisikin pelkkää tyhjää. Jokin tietty sijainti on vain todennäköinen – ja jos jossain suhteessa päästään entistä suurempaan tarkkuuteen, jotain muita näennäisesti perustavaa laatua olevia suureita ei voi määritellä lainkaan.

Käänteentekevä ajatus – biologian kannalta – on se, että kemiallisen viestinnän ohella soluissa toimii ennen kaikkea energiaviestintä. Sähköinen solukalvo käsittelee energiaviestit siinä missä sähkökemiallisetkin, mutta energiaviestit on vain nopeampi ja voimakkaampi.

Lääkkeet ja sivuvaikutukset

Lääkkeiden ns. sivuvaikutuksien hän katsoo liittyvän olennaisesti lääkkeiden vaikutukseen.

”Sivuvaikutukset” ovat lääkkeen vaikutuksia siinä missä sen parantavat vaikutuksetkin. Korjattaessa elimistöä vain yhden tietyn toiminnon kannalta lääkkeet vaikuttavat myös muuhun elimistön toimintaan, usein vahingollisesti. Ihmisen viestijärjestelmä on monimuotoinen – Lipton vertaa sitä kieleen, jossa rajoitetulla kirjainmäärällä saadaan aikaan valtava määrä erilaisia viestejä. Kehokin saattaa käyttää samoja viestimekanismeja moniin eri tarkoituksiin, eikä aina ole tiedossa mihin kaikkiin asioihin lääke vaikuttaa – toisin sanoen mikä vaihtoehtoista mekanismeista alkaa kulloinkin toimia.

Esimerkiksi histamiini on viestimolekyyli, joka aiheuttaa tulehdusvasteen allergeenia kohtaan ja normaalisti se kohdistuu ainoastaan niihin kohtiin missä sitä tarvitaan tasan niin kauan kuin tarvitaan. – Tulehdusvaste on elimistön puolustusmekanismi, joka rajoittaa vaurion pieneksi ja lyhytkestoiseksi sekä aloittaa kudoksen korjaamisen. Histamiinilla on toinenkin tehtävä, stressitilanteissa se lisää hermokudokseen virtaavan veren määrää ja tehostaa hermostollista tiedon käsittelyä. Allergia-

Epäusko taas saattaa romuttaa parhaankin lääkkeen vaikutukset.

Solut reagoivat ajatuksiin, sanoihin ja tunteisiin ja toimivat niiden mukaan.

lääkkeenä syötävä antihistamiini taas vaikuttaa kaikkiin histamiinireseptoreihin, myös niihin, joihin ei pitäisi – siksi eivät kaikki sen vaikutukset ole kokonaisuuden kannalta suotuisia. Antihistamiini saattaa sen vuoksi väsyttää tai aiheuttaa pahoinvointia.

Erilaiset sähkömagneettisen kentän voimat osallistuvat biologiseen säätelyyn. Näitä voimia ovat mikroaallot, radiotaajuudet, näkyvän valon spektri, poikkeuksellisen matalat taajuudet, akustinen värähtely ja myös niin kutsuttu skalaarienergia. ”Skalaarienergia” on **Nicola Teslan** nimitys nollapiste-energialle, toisin sanoen hiukkasia alkuperäisemmälle olemassaololle.

Energia paranemisen taustavoimana

Energialääketiede on toiminut idässä vuosituhansia; akupunktio ja oppi meridiaaneista perustuvat energioiden tuntemukseen. Kvanttifysiikka on tuonut energiat tieteen tietoisuuteen myös käytännön tasolla. Lipton selittää huolellisesti kaavakuvien avulla, miten energiat toimivat, miten niiden aaltoliikkeet joko voimistavat tai vaimentavat toisiaan.

Energioita voidaan kuvata tarkoitusta varten rakennetuilla skannauslaitteilla, ja näitä kuvia käytetään myös ihmisen sairauksien kuvaamiseen. Sitä käyttävät – merkillistä kylä – myös ne, jotka eivät muuten tunnusta energialääketieteen arvoa. Tieteenharjoittajien tapa pitää kiinni oman alan vallitsevasta oppijärjestelmästä vaikeuttaa uudistuksia. Havaittuja poikkeuksia ei esimerkiksi pidetä tosina eikä sen vuoksi tutkimisen arvoisina. Liptonilla on siitä monenlaisia esimerkkejä lähihistoriasta. Nykyajan esimerkkinä on plasebo, sana jolla yritetään painaa matalaksi kemiallisen lääketieteen teorian ulkopuoliset käytännöt.

Suhtautuminen plaseboon on torjuvaa, vaikka sen vaikuttavuus on tunnustettu jopa ”oikeiden” lääkkeiden taustavoimana. ”Uskomukset ohjaavat biologiaa”, on Liptonin johtopäätös. Hänen mielestään lääketieteen pitäisi paneutua nimenomaan plasebon tutkimiseen ja sen opiskeluun. Plasebo näyttytyy tässä Liptonille ihmiskehon omana parantavana voimana. Usko on tärkeä osa paranemista. Epäusko taas saattaa romuttaa parhaankin lääkkeen vaikutukset. Solut reagoivat ajatuksiin, sanoihin ja tunteisiin ja toimivat niiden mukaan. Plasebon parempi ymmärtäminen johtaisi pois kemiallisen lääkinnän kierteistä. – Bruce H. Lipton nähtiin YLEn Teema-kanavalla esitetyssä dokumentissa *Mielen salattu voima* osa I, jossa käsiteltiin plaseboa ja noseboa sekä mm. meditaation vaikutusta geneeihin.

Liptonin maailmankatsomus vastaa nykyajan tieteellisiä saavutuksia ja henkisiä virtauksia. Näiden yhdistäminen sellaiseksi, että se vakuuttaisi perinteiseen käsitykseen tukeutuvia biologeja ei tietenkään ole mahdollista, mutta suuri edistysaskel on jo se, että joku on tutkinut ympäristön sekä myös ajatusten ja tunteiden vaikutusta soluihin. Tavalliselle ihmiselle tästä on paljon iloa – voi esimerkiksi kokeilla erilaisilla positiivisilla ajatuksilla, miten ne vaikuttavat. ●



Bruce H. Lipton
Ajatuksen biologia -
tietoisuuden, aineen
ja ihmeiden avaimet
Suom. Kirsi Ohran-
kämnen
Basam Books 2014
330 sivua

*Kenties auringon säteillä onkin toinen elämä.
Jospa ne ovatkin Jumalan musiikkia niityllä avautuville kukille.*

*Ehkä niitty onkin näyttämö, jossa lavasteet hengittävät
avaruuden rytmiin.
Jossa myyrä kuiskailee kolostaan ja heinäsirokot luovat
äänimaiseman näytelmälle,
jonka pääosassa on mustarastas.*

*Kenties minä olenkin vierailija jossain, joka on tarkoitettu
toisille.
Niille, joilla on toinen elämä.*

*Silloin, kun minä käänän katseeni muualle.
Jos minä hyppään auringonsäteiden matkaan, päädynkö
korkeimman viivastolle?
Ratsastan säteiden selässä musiikissa, joka kohoaa taivaasiin.
Rupeanko soimaan maailman sävelenä?
Värähtelen auringon soinnussa maailmalle.*

*Silloin minä kerron totuuden, joka on aina soinnut sisälläni.
Sävelillä, joka on kieleni korkeimmalle.*

*Musiikilla, joka täyttää
maailman.*

Tiina Polujanoff

Lauri Rauhala 100 vuotta

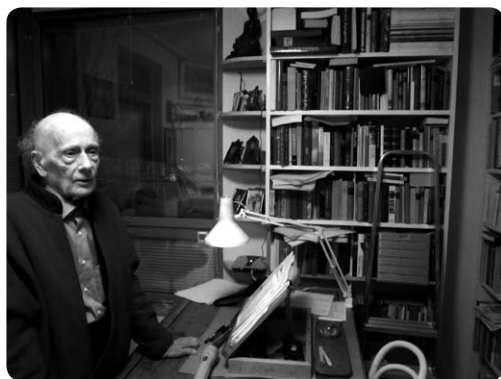
– juhlaseminaari

Kokemuksen tutkimuksen konferenssi Lapin yliopistossa 11.–12.9.2014

Lapin yliopisto kunnioitti kokemuksen tutkimuksen pioneerin, Lauri Rauhalan elämäntyötä omistamalla konferenssin ensimmäisen päivän hänen elämäntyölleen.

Lauri Rauhala 100 vuotta -juhlaseminaarissa hänen työnsä merkitystä arvioitiin filosofian, empiirisen tutkimuksen ja käytäntöyhteyden kautta. Konferenssin toisena päivänä ääneen pääsivät kaikki kokemuksen tutkijat emerituksista opiskelijoihin. Työryhmissä kokemuksen tutkimusta lähestyttiin sekä tutkimustapojen ja metodien että tieteenalojen sisältöjen kannalta.

Tulkintamme kokemuksesta ja kokemuksen tutkimuksesta on laeva ja tieteenaloja toisiinsa lähentävä. Lauri Rauhalan sanoin: ”Kokemuksella me tarkoitamme kaikkea ihmisen erityyppistä ja -tasoista mielellistä suhdetta maailmaan ja omaan itseensä.” Toisin sanoen, kokemus on merkityssuhde, jossa maailma, ihminen itse mukaan lukien, tulee ymmärretyksi. Kokemusten maailma on inhimillisesti rikas, eikä sen tutkiminen ole minkään tieteenalan yksinoikeus. Nykyisin löytyy helposti parikymmentä tieteenalaa, joilla tehdään kokemuksen tutkimusta jo pelkästään Suomessa. Käytetyimmät teoreettiset ja metodologiset näkökulmat ovat olleet fenomenologisia, hermeneuttisia, narratiivisia, fenomenografisia ja psykodynaamisia. Niiden ohella kaikki käsitteelliset-metodiset ratkaisut tutkia kokemusta inhimillisinä subjektiivisena maailmana ovat perusteltuja.



HEIKKI VUORILA

Lauri Rauhala työhuoneessaan alkuvuodesta 2013.

Haluamme tehdä *Kokemuksen tutkimuksen konferenssista* suomalaisten kokemuksen tutkijoiden inspiroivan kohtauspaikan. Kokemuksen tutkimusta tehdään yhä enemmän, mutta valtakunnallinen konferenssin laajuinen foorumi on puuttunut. Tulkaa kaikki jakamaan ajatuksianne ja oppimaan toisiltamme riippumatta siitä, miten pitkällä kokemuksen tutkijoina koette olevanne. Rovaniemellä on kokemuksille tilaa. Näin kirjoitettiin juhlaseminaarin järjestäjien kutsukirjeessä. ●

Lähde: <http://www.ulapland.fi/kokemuksentutkimus>

Situaatio kokemuksen substraattina

Rauhalan ihmiskäsityksessä on uutta se, että situationaalisuus on ontologisessa mielessä osa ihmistä.

HEIKKI VUORILA

Emeritusprofessori **Lauri Rauhala** (1914–) kolmijakoisessa ihmiskäsityksessä situaatio on tajunnan ja kehon välttämätön ehto. Asia voidaan ilmaista myös siten, että situaatio toimii tajunnallisten ja kehollisten kokemusten substraattina. Ihmisen tajunnallisten kokemusten sisällöt nousevat situaatiossa vallitsevista asiainiloista. Myös keholliset kokemukset saavat tarvitsemansa rakennusaineet situaatiosta.

Rauhalan ihmiskäsityksessä on uutta se, että situationaalisuus on ontologisessa mielessä osa ihmistä. Ihmisen psykofyysinen olemassaolo on suhteessa hänen situaatioonsa. Rauhala on esittänyt ihmisen ontologisen olemassaolon kolmijakoisena: kehollisuus, tajunnallisuus ja situationaalisuus. Kolmijakoisuus on minimijäsennys, jota vähäisemmällä olemassaolon muodoilla empiiristä tutkimusta ei voida tehdä.

On helppo ymmärtää kehollisuus ja tajunnallisuus ihmisen olemassaolon perusmuotoina. Situationaalisuus on jo vaikeampi ymmärtää sitä perustelematta. Kehollisuuden tutkimuksen perustava kysymys on, miten ihmiselämä toteutuu aineellisuudessa? Tajunnallisuuden tutkimuksen perustava kysymys on, miten tajunnallisten kokemusten sisällöt syntyvät ja kehkeytyvät subjektiiviseksi maailmankuvaksi? Situationaalisuuteen liittyvä peruskysymys on, miten ihminen on maailmassa?

Olemassaolon muodot ovat myös vaikuttamisen kanavia. Kasvatuksessa ihmiseen vaikutetaan tajunnan kautta. Urheilussa ja liikunnassa tapahtuu kehollista vaikuttamista. Minkään olemispuolen tapahtuma ei esiinny yksin, vaan ne ovat aina suhteessa toinen toisiinsa. Ihmiskäsityksen holistisuuden vuoksi vaikutukset eri vaikutuskanavissa resonoivat toisiinsa. Tämän vuoksi Rauhalan ihmiskäsitys voidaan nimetä myös *situationaalisen säätiöpiirin* ihmiskäsitykseksi.

Filosofian historiassa mind-body -ongelmaa on pidetty ratkaisemattomana tai kielellisenä ongelmana. Lauri Rauhalan kehittämän holistisen ihmiskäsityksen situationaalinen säätiöpiiri on yksi ratkaisuehdotus mind-body -ongelmalle. Rauhalan edustamassa ja kehittelemässä ihmisen filosofiassa, eksistentiaalisessa fenomenologiassa dualismin ongelma on ratkaistu hallitusti. Siinä jyrkkä irrallisuus ihmisen eri olemispuolien väliltä poistuu. Kuitenkin säilyy mahdollisuus puhua olemispuolten tapahtumista niiden oman rakenteen edellyttämällä tavalla. ●

Avainsanat: ihmiskäsitys, kokemus, situaatio
Lähde: FM Heikki Vuorilan esitelmä Lauri Rauhala 100 vuotta -juhlaseminaarissa

FM Heikki Vuorila on kirjoittanut Lauri Rauhalan filosofiasta 7-osaisen artikkelisarjan, joka julkaistiin Uuden Safiirin numerossa 1/2013, ss. 6–43. heikki.vuorila(at)gmail.com





Ulkoapäin kappeli näyttää edelleen maakellarilta.

Kappeli ja konsertteja

Kesällä 2014 oli Via-Akatemian koulutuskeskuksessa Kaukalinnassa kaksi tavallista merkittävämpää tapahtumaa: juhannuspäivänä siunattiin käyttöön maakellariin rakennettu kappeli ja sunnuntaina 3.8. oli kymmenes puutarhakonsertti, joka päätti juhlavasti puutarhakonserttien sarjan.

Kaukalinna sijaitsee Kerimäellä, noin kolme kilometriä kirkonkylän keskustasta Louhelle päin. Se on alunperin valmis-

tunut 1853 Kerimäen ison puukirkon kappalaisen pappilaksi. Talon historia on ollut monivaiheinen pappila-ajan jälkeen. Rakennus oli jo purkutuomiota lähellä, kun Via ry osti huonokuntoisen hirsirakennuksen 1990 ja korjasi talon kurssikeskukseksi. Kun Kirjeopisto Via ja Via ry perustivat 1995 Via-Akatemian säätiön, lahjoitti Via ry remontoitua kiinteistön säätiön perustamispääomaksi. Kunnostettu pappila toimii Via-Akatemian koulutuskeskuksena ja taloa vuokrataan myös juhliin ja tapahtumiin.

Via-Akatemian säätiö ja sen ylläpitämä Via-Akatemia perustettiin jatkamaan Kirjeopisto Vian työtä: **Tyine Matilaisen** (1911–1989) ja **Mirja Salosen** (1925–2002) luoman ja kehittä-



Kymmenenä kesänä rakennettiin konserttisali Kaukalinnan puutarhaan. Näkymä talon katolta puutarhaan juuri ennen h-hetkeä, kun yleisö alkaa saapua paikalle.

tämän suomalaisen ja länsimaiselle ihmiselle soveltuvan rajajoogan opetusta, tutkimusta ja käytäntöön soveltamista. Tämän rajajoogamuodon muutosagentti on ajattelun positiivisoiminen ja luonteen jalostaminen. Päämetodi on looginen positiivinen ajattelu. Nykyisin joogamuotoa kutsutaankin ajatusjoogaksi.

Tämän lisäksi Via-Akatemian merkittävin yhteistyö on tapahtunut avoimen yliopistopetuksen järjestämisen puitteissa vuosina 1995–2007 sekä Joensuun että Helsingin yliopistojen kanssa. Via-Akatemian säätiö kustantaa ja julkaisee Uusi Safiiri -aikakauskirjaa.

Kaukalinnan kyläkappeli

Ajatus Kaukalinnan maakellarin muuttamisesta kappeliksi heräsi ensimmäisen kerran kesällä 2007. Via-Akatemian säätiön hallitus päätti lokakuussa 2010, että kappeli raken-

netaan ja että sille haetaan EU-tukea Leader-toimintaryhmä Piällysmies ry:n kautta. Piällysmies ry:n hallitus puolsi tuen myöntämistä 13.6.2012. Etelä-Savon ELY-keskus päätti tuen myöntämisestä Kaukalinnan kyläkappeli-hankkeelle 22.3.2013. Hankkeen kustannusarvio on 42500 euroa ja toteutusaika vuoden 2014 loppuun.

Etelä-Savon ELY-keskus hyväksyi Kaukalinnan kyläkappeli -hankkeen yleishyödylliseksi investointihankkeeksi, jolloin julkisen rahoituksen osuus on 70 % ja omarahoitusosuudeksi jää 30 %. Omarahoitusosuutta pienensi vastikkeettoman talkootyön osuus, mikä saa olla enintään 75 %. Näin ollen talkootyötunteja hankkeeseen hyväksyttiin ja tehtiin lähes 900.

Tarkastusinsinööri **Jorma Mattinen** suoritti käyttöönottotarkastuksen 19.2.2014.

Juhannuspäivänä 21.6.2014 Kaukalinnan kyläkappelin siunasi käyttöön rovasti, alue-

kappalainen **Toivo Loikkanen**. Kanttorina toimi **Maria Padatsu** ja psalmien lukijoina **Terttu Seppänen** ja **Sinikka Juntura**. Rovasti Loikkanen totesi puheessaan, että tavallaan ympyrä sulkeutuu nyt, kun kyläläiset palaavat Kaukalinnan pappilaan kyläkappelin myötä. Kappelin käyttöön siunaaminen oli osa Via-Akatemian VI kesäakatemian ohjelmaa ja tilaisuuteen osallistui kurssilaisten lisäksi naapureita, kyläläisiä ja kappelin rakentamisessa mukana olleita ammattilaisia.

Monet Kaukalinnassa kävijät olivat kyselleet hiljentymispaikkaa. Pappilarakennuksessa ei ollut ylimääräistä tilaa, joten huomio kohdentui

pihapiirissä sijaitsevaan maakellariin, joka oli ollut pidempään ilman käyttötarkoitusta. Kaukalinnan kyläkappeli on tarkoitettu kaikkien kyläläisten käyttöön ympäri vuoden. Kappelissa on mahdollista järjestää pienimuotoisia kirkollisia toimituksia. Sinne mahtuu noin 20–30 henkilöä.

Kirvesmies **Pauli Koistinen** on rakentanut puusepäntyönä alttaripöydän ja penkit Kaukalinnan vanhoista lankuista. Alttaritaulu on canvas-työnä tehty kopio Ylösnousemus-ikonista. Aito ikoni on Kaukalinnan salin seinällä. Ikonin on maalannut ja lahjoittanut Via-Akatemialle porvoolainen ikonimaalari **Heljä Wiljander**.

Ylösnousemus-ikoni

Heljä Wiljander on kertonut *Ylösnousemus*-ikonista seuraavaa:

Kohtasin Ylösnousemus-ikonin ensi kertaa Istanbulissa Choran kirkossa. Se oli monimetrinen, toteutettu fresko-tekniikalla ja henkilögallerialtaan laajempi kuin mitä se on maalauksessani.

Kuvaan seuraavassa kirkollisilla kielikuvilla ikonia. Lukija voi tulkita ne itselleen ymmärrettävään muotoon.

– Ylösnousemus-ikoni kuuluu yhtenä kändentoista muun ikonin kanssa suurten juhlien ikonisarjaan. Siitä voidaan käyttää myös nimitystä *Kristuksen laskeutuminen tuonelaan, Anastasia*. Ikonin teema perustuu Nikodeemuksen apogryfiseen evankeliumiin ja liittyy aiheeltaan pääsiäistapahtumiin. Se on myös osa läntistä apostolista uskontunnustusta. Kuva-aihe viittaa kuoleman voittamisen laajempaan ajattomampaan merkitykseen. Kristusta ympäröi valokehä, mandorla, joka paljastaa valollaan jumalallisen läsnäolon voiman ja kirkkauden. Kuten Daavid laulaa Psalmeissa: ”Minä olen saanut hahmoni näkymättömissä, muotoni kuin syvällä maan alla, mutta sinulta ei pieninkään luuni ole salassa.” (Ps. 139:15)

Ikoneissa kuvattavat ja heidän kasvonsa esitetään 3/4 profiilissa tai suoraan edestä (muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta). Tämä ilmentää ikuista nyt-hetkeä. Jumalan kasvojen edessä olemista ja edellä mainittua mandorlan paljastavaa todenperäistä visiota.

– Kristus tempaa vauhdikkaan yhtäaikaisesti sekä Adamin, että Eevan ylös kuoleman valasta. Ote on ranteesta, kuten ennen tartuttiin orjaan. Muut odottelevat vuoroaan. Ikonin sivustoille voi maalata suuremmankin joukon ihmisiä, kuvapinnan rajallisuuden takia olen ottanut mukaan vain muutamia. Tätä pelastustapahtumaa kuvaamaan on Kristuksen oikealla puolella katsojasta käsin joukko vanhan liiton patriarkkoja ja esi-isiä, sekä Seet. Vasemmalle on asetettu kuninkaita ja profeettoja, sekä Johannes Edelläkäviä. Nämä ryhmät jätetään yleensä nimeämättä, ne edustavat vertauskuvallisesti koko ihmiskuntaa, ja kuka sanoo mikä on ylösnousemuksen marssijärjestys? ”Viimeiset tulevat ensimmäisiksi ja ensimmäiset viimeisiksi.”

– Kristus on voittanut kuoleman. Hänen jalkojensa alla lepäävät alas tallatut Tuonelan portit. Daavid laulaa jälleen: ”Kohotkaa kor-

Kappelin katolle on istutettu erilajikkeisia maksaruohoja (kärleksörter) noin 1500 kpl sekä kukkasipuleita kevätiloksi. Kappelin katolle puhkeaa aina kesäisin ”rakkausyrttien” kukkameri.

Kaukalinnan puutarhakonsertit

Vuonna 2005 alkoivat Kaukalinnan puutarhasa konsertit heinä-elokuun vaihteessa sunnuntai-iltapäivisin. Konsertit saivat alkunsa, kun oopperalaulaja **Juha Kotilainen** kuuli tutulta kirvesmieheltä, että Kerimäellä olisi hyvä konserttipaikka. Juha Kotilainen tuli katsomaan

ja ihastui Kaukalinnan puutarhaan konsertin toteutumispaikkana, vaikka pappilan sali esiteltiinkin ensimmäiseksi. Hän toi musikaalisia ystäviään esiintymään ensimmäisen kerran kesällä 2005, ja sen jälkeen joka vuosi kesään 2014 saakka.

Puutarhakonsertit kehittyivät vuosi vuodelta ja niistä kehittyikin merkittävä musiikkitapahtuma paikkakunnalla. Järjestelyistä vastasivat Via-Akatemia ja Via ry jäsenineen. Taiteilijat etsi Juha Kotilainen laajasta kontaktiverkostaan Musiikilliset teemat vaihtelivat vuosien mitaan ja esitettävää musiikkia on ollut kuultavana kansanlauluista ja zarzueloista oopperaan

keiksi, portit. Avartukaa, ikiaikaiset ovet! Kirkkauden kuningas tulee!” (Ps. 24:7)

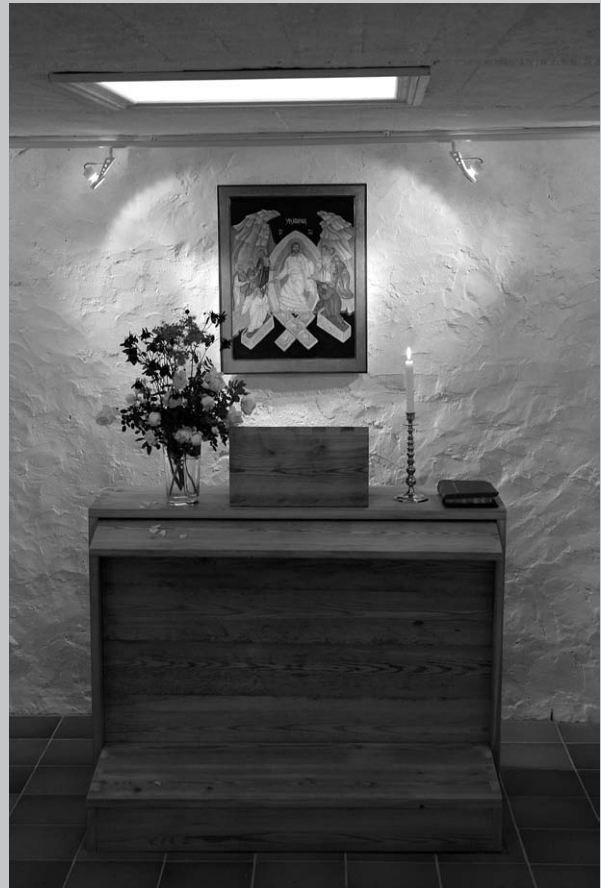
– Tuonela esittävässä tummassa alatilassa on mahdollista kuvata mitä erilaisimpia esineitä ja vempeloita kertomassa pimeyden vallasta, johon me ihmiset turhan usein lankeamme ja mihin olemme sidotut.

– Ylhäällä oleva tausta kuvaa varjotonta valoa. Ikonimaalauksessa taivas esitetään aivan toisella tavalla. Ylösnousemus-ikonin taustaväriksi olen maalannut syvän tummansinisen. Se voidaan esittää, kuten tässä, suuren kirkkauden vastavalona. Tausta eroaa alhaalla olevasta Tuonelan tummuudesta erilaisen väripigmentin käytön vuoksi vaikka vaikuttaakin lähes saman sävyiseltä.

– Kun Kristus on kuvattu valkoisessa vaatteessa tai hänen asunsa on kauttaaltaan sädevaalennettu, hän on ihmissilmälle näkymätön, siis inkarnoitumaton.

– Kristus nousi kuolleista – kuolemalla kuoleman voitti ja haudoissa oleville elämän antoi, lauletaan ortodoksikirkoissa varhain pääsiäisaamuna. ●

Lähde: Tuula Uusitalo, Heljä Wiljanderin haastattelu. Via ry:n jäsenlehti, Vialainen 1/2003





Yleisöä on ollut konserteissa noin kolmen sadan pintaan. Jonain kesänä enemmänkin. Puutarha on näyttänyt täydeltä.

ja liediin. Esiintyvinä taiteilijoina sekä alansa huippuammattilaisia että aloittelevia muusikoita ja myös musiikinharrastajia ja opiskelijoita.

Puutarhakonserttien teemat:

2005 kesän I aloituskonsertti oli pelkkä Puutarhakonsertti.

2006 II konsertti: Hyvän tuulen konsertti yllätyksineen. Musiikillinen iloittelu Kaukalinnan puutarhassa.

2007 III konsertti: Kaukalinnan puutarhasa soi ja raikaa kevyestä klassiseen.

2008 IV konsertti: Pyhäpäivän ratoksi kahvikonserttisäveliä Kaukalinnan puistossa.

2009 V konsertti: Hehkuvien sävelten sykiessä kirkkaan auringon alla.

2010 VI konsertti: Rakkauden säveliä luonnon helmassa.

2011 VII konsertti: Sointuja mereltä ja meren takaa.

2012 VIII konsertti: Päivyt paistaos hellien.

2013 IX konsertti: Aaltojen hohteessa välkyvän seljän – norpankin nään!

2014 X konsertti: ”Soi rannan kaisloissa viulu ja liplatus leikkien laulaa”.

Konsertit ovat tapahtuneet pappilan puutarhassa. Esiintymislavana on ollut pihaliiterin edusta, johon kirvesmies Pauli Koistinen on rakentanut lavan pianoa ja taiteilijoita varten. Konsertin alku on noudatellut tuttua kaavaa: liiterin ovet ovat suljettuna, mutta sieltä alkaa kuulua hiljaisesti ja vähitellen voimistuen Taivas on sininen ja valkoinen... Kaksi miestä kävelee hiljaa ovelle ja avaa ne. Sisällä soittaa **Timo-Juhani Kyllönen** harmonikalla variaatioitaan tutusta kansanlaulusta ja loitsii näin poutasään konsertin ajaksi. Ihanan kesäinen poutasää on ollut totta, paitsi yhden kerran luonto tiputteli pari minuuttia hentoa kesäsedettä. Piano siirrettiin pikapikaa liiterin puolelle ja konsertti jatkui. Sadekin loppui.



Pianokvartetti Belle Etage ja baritoni Juha Kotilainen esittivät Timo-Juhani Kyllösen sävellyksen Aaltoin tarinan op. 90 maailman kantaesityksen. Tänä kesänä kvartetissa soittivat Anton Chaussovsky, viulu; Oleg Larionov, alttoviulu; Nikolaj Matveev, sello ja Maria Kamchilina-Larionova, piano.

Tunnelmaltaan puutarhakonsertit ovat olleet ainutlaatuisia. ”Voiko tällaista olla Kerimäellä”, sanoi paikallinen ammattimuusikko eräänä kesänä. Väliaikakahvi odotti katettuna pihapöydillä ja tauollakin musiikki jatkui.

Esiintyviä taiteilijoita on vieraillut Kaukalinnan puutarhakonserteissa reilusti yli sata, mukana taiteilijaryhmiä. Kansainvälisesti ansioituneita taiteilijoita ovat olleet mm. Ramon Jáffe, sello; Irina Zahharenkova, piano; Belle Etage -pianokvartetti; Galina Sidorenko, sopraano; suomalaisten taiteilijoiden kärkeä kaarta mm. Heikki Aalto, basso; Linda Hedlund, viulu; Seeli Toivio, sello; Kalle Toivio, piano; Risto-Matti Marin, piano; Olli-Pekka Tuomisaalo, saksofoni; ja mielenkiintoisia eri kansallisuuksiin kuuluvia persoonia, mutta taitavia muusikoita mm. chileläinen kapellimestari ja viulisti Luis Ramirez, espanjalainen flamenco-tanssija ja sopraano María Luz Pérez Llanes,

ruotsalais-intialainen sopraano Eva Comét säestäjänään azerbaidžanilainen pianisti Kemal Achourbekov jne; yleisöä ihastuttaneita ryhmiä mm. Ankkurinappi-yhtye Turun laivasosioittokunnasta; Taljanka-duo Anja ja Timo Tyrväinen; Me Amas -yhtye; Trio Gambaamo, Linna La Swig -lauluyhtye jne.

Kerimäen yrittäjät kasvoivat vuosien mitaan kulttuurin sponsoreiksi tukemalla valitsemallaan summalla Kaukalinnan konsertteja. Juhlakonsertin merkittävin tuki oli MES:n (Musiikin edistämisseuran) 1000 euron apuraha tilaussävellyksen harjoittelukustannuksiin taiteilijoille. Savonlinnan kulttuuritoimi tuki myös konserttia kahtena viimeisenä vuonna.

Kymmenennen ja viimeisen konsertin päätyttyä tuli yleisöstä ihmisiä jonossa kyselymään, onko totta, että konsertit loppuvat. Ei tällainen voi loppua. Kyllä se totta on tällä erää. ●



Säveltäjä Timo-Juhani Kyllönen kertoi sävellyksestään mm: "Pidin välittömästi Tuulikki Salosen Aaltoin tarina -runosta, koska siinä oli kaunis ja syvä filosofinen sanoma, selkeä ja väkevä dramaattinen kaari; aaltojen, luonnon ja meren voimakas läsnäolo..."

Via-Akatemian säätien tilaussävellys

Kymmenvuotisjuhlakonserttiin Via-Akatemian säätio tilasi säveltäjä **Timo-Juhani Kyllöselältä** sävellyksen esitettäväksi juhlapuutarhakonsertissa. Tekstiksi valittiin **Tuulikki Salosen** runo *Aaltoin tarina*.

Juhlapuutarhakonsertissa 3.8.2014 oli Aaltoin tarinan op. 90 maailman kantaesitys. Pianokvartetti Belle Etage ja baritoni Juha Kotilainen esittivät noin 13 minuuttia kestävä teoksen. Kvartetissa soittivat **Anton Chausovsky**, viulu; **Oleg Larionov**, alttoviulu; **Nikolaj Matveev**, sello ja **Maria Kamchilina-Larionova**, piano.

Tekstinkirjoittaja Tuulikki Salonen (1941–1994) oli proviisori siviiliammaltaan ja harrastajarunoilija. Hän harjoitti aktiivisesti Kirjeopisto Via rajajoogaa ja osallistui oppilasyh-

distys Via ry:n kulttuuritoimintaan. Via ry:n runoutta harrastavien jäsenten kirjoittamien satojen runojen joukosta valikoitui Tuulikki Salosen kirjoittama *Aaltoin tarina* vahvimaksi ja selkeimmäksi ehdokkaaksi tilaussävellyksen tekstiksi.

Säveltäjä Timo-Juhani Kyllönen kirjoitti sävellyksestään lehdistötiedotteessa mm. seuraavasti: "Pidin välittömästi Tuulikki Salosen Aaltoin tarina -runosta, koska siinä oli kaunis ja syvä filosofinen sanoma, selkeä ja väkevä dramaattinen kaari; aaltojen, luonnon ja meren voimakas läsnäolo runossa puhuttelivat minua välittömästi ja voimakkaasti. Aaltoin tarina -runo alkaa: 'Maa, meri mua kuunnelkaa.' Nämä avaus sanat inspiroivat minua säveltämään teoksen päämotiivin, joka toimii punaisena yh-



Puutarhakonserttien kokoonkutsuja Juha Kotilainen on ollut kaikissa kymmenessä konserteissa. Hyvänä kakkosena tulee Timo-Juhani Kyllönen joka on ollut yhdeksän kertaa mukana.

distävän lankana koko sävellykselle. Ylöspäin menevä suuri sekunti, alaspäin menevä kvartti ja suuri sekunti alas on teoksen ydinmotiivi. Tietenkin sanojen rytminen intonaatiomaailma vaikutti sävellyksen kokonaisuutuon ja rytmiseen melodiarakenteeseen. Aaltoin tarinassa puhutaan symbolisesti tuimasta tuulesta, joka heijastuu pianon ja muiden soittimien nopeissa juoksutuksissa heti johdannossa.

’Tuli-’ ja ’tuuliteema’ kehittyvät myöhemmin kolmannessa osassa, joka on teoksen päähuipentuma. Tässä kohtaa baritoni laulaa: ’Mua lähestyy aaltoin tarina, on viileä tuulen viuhka.’ Tätä seuraa pianokvartetton instrumentaalinen päähuipentuma. Runon neljännessä osassa soi uudelleen alun ydinmotiivi muunnetussa muodossa (metamorfoosinen muutos). Runon neljännen osan upea musiikillinen ja valoisa sanoma vaikutti teoksen loppuosan sävelkieleen voimakkaasti, jossa kerrotaan: ’... soi rannan kaisloissa viulu ja liplatus leikkien laulaa... yli haavikon pääskynen liittää.’ Linnun lento lopussa heijastuu sävellykseen pianokvartetton toistuvalla kuudestoistaosakuviolla, ja se on samalla symbolinen heijastus ihmisen vapauden kaipuusta. Alkusoiton viimeiset sävelet kuuluvat lopussa uudelleen kirkkaana ja valovoimaisena uudelleensyntyneen luonnon ja kauneuden filosofisena ylistyslauluna.” ●

AALTOIN TARINA

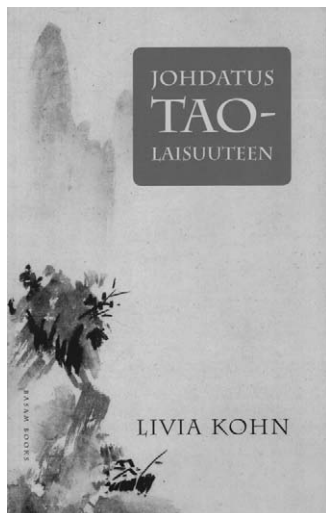
*Maa, meri mua kuunnelkaa
täällä keskellä elon ihminen vaeltaa.
Täällä myrskyävät kohtalot maiset.
tulena taivas loimottaa
ja puhaltavat tuimat tuulet.*

*Meri, meri – aaltoin ajattelevin
tuot aatoksen rantaan ihmisen.
Purjehtii purjein pullistuvin
mun mieleni täysinäinen.
Vaan sinessä veen vaahtoavan
kuvastaa taa mainingin
mun kaipaukseni jonnekin.*

*Maa, meri mua kuunnelkaa
hetken pienen täällä ihminen vaeltaa.
Soi kutsua siipein havina
ja aartein hohtavin
mua lähestyy aaltoin tarina,
on viileä tuulen viuhka.*

*Maa, meri mua kuunnelkaa
soi rannan kaisloissa viulu
ja liplatus leikkien laulaa
luona kallion kuhmuraisten.
Askel eteeni polkua piirtää
yli haavikon pääskynen liittää.*

Tuulikki Salonen



Taolaisuuden juuret ovat laajemmalla kuin ajatellaan

Livia Kohn

Johdatus taolaisuuteen

Suom. Teemu Suuntamaa
Basam Books 2014
494 sivua

Bostonin yliopiston uskontotieteen ja Itä-Aasian tutkimuksen emeritusprofessori **Livia Kohn** on kirjoittanut kattavan kirjan *Johdatus taolaisuuteen*. Kohn selvittää kirjassaan taolaisuuden historiallisia taustoja, kehitystä ja nykyisyyttä. Kirjassa käydään perusteellisesti läpi taolaisuuden perusperiaatteita sekä osoitetaan sen yhteydet kungfutselaisuuteen ja zen-buddhalaisuuteen.

Kohn on sekä taolaisuuden arvostettu asiantuntija että englanninkielisen taolaisuutta käsittelevän kirjallisuuden tuottelias kirjoittaja. *Johdatus taolaisuuteen* -kirja on 2000-luvun alussa hänen kirjoittamansa *Taolaisuus ja Kiinan kulttuuri* -teoksen uudelleen kirjoitettu, alemmille opintotasoille tarkoitettu oppikirja. Teos toimii hyvänä suomenkielisenä käsikirjana taolaisuudesta kiinnostuneille.

Yleisesti taolaisuuden ajatellaan alkavan **Laozin** kirjoittamasta *Daode jingistä*. Laozi on myyttinen hahmo ja legendan mukaan **Kungfutsen** opettaja. Tämä yleinen käsitys taolaisuudesta pitää paikkansa, sillä *Daode jing* (*Kirja daosta ja sen voimasta*) on taolaisuuden klassisen vaiheen (noin 300 eaa.) pääteos. Se on säilynyt useina käsikirjoituksina ja on lukuisten kommentaarien ja käännösten kohde. Teos on vaikuttanut laajalti ja on rituaalisesti merkittävä. Sitä on luettava oman aikansa taloudellisten ja poliittisten muutosten taustaa vasten.

Toinen merkittävä taolaisuuden klassisen vaiheen teos on *Zhuangzi* (*Mestari Zhuangin kirja*). Sen kirjoittajana pidetään **Zhuang Zhouta** (350–290 eaa.). *Zhuangzin* yleinen ajattelutapa sekä sen tekniset temit ja vertaukset ovat tunkeutuneet sekä taolaisuuteen että kiinalaiseen kirjallisuuteen. *Daode jingillä* ja *Zhuangzillä* oli myöhemmin oma osansa taolai-

sessassa uskonnossa. Näitä kahta ei voida erottaa kiinalaisesta kulttuurista, sillä ne ovat vaikuttaneet kiinalaisen kulttuurin muotoutumiseen.

Kiinalaisen Shang-dynastian (n. 1600–1028 eaa.) oraakkiluihin perustuvien uskomusten mukaan tuonpuoleinen valtakunta vaikutti suuresti kaikkiin maanpäällisiin tapahtumiin ja asioihin. Taolaiset omaksuivat Shang-kauden uskomuksia. Taolainen tuonpuoleinen on järjestäytynyt hierarkisesti.

Toinen taolaisuuteen vaikuttanut oli Zhou-dynastia (1027–221 eaa.). Ihmisten usko nojasi taivaaseen, joka oli luonnonkiertokulkujen ja sen lainalaisuuksien edustaja. Jos ihmiset käyttäytyivät moraalisesti sopivasti ja hallitsija toimi asemassaan hyvin, taivas vastasi siihen luoden hyviä säitä, hedelmällisyyttä ja hyvinvointia. Näkemys ihmisen ja taivaan läheisestä suhteesta on säilynyt kiinalaisessa ajattelussa keskeisenä.

Zhou-kauden *Yijing*-teos (*Muutosten kirja*) auttaa ihmisiä määrittämään taivaan ja liikkeiden luonnollisen suunnan sekä auttaa heitä tekemään hyviä päätöksiä. Kungfutse (551–479 eaa.) nimesi *Muutosten kirjan* yhdeksi *Kuudesta klasiksista*. Viime vuosina kirja on löytänyt tiensä myös länteen, jossa ihmiset käyttävät sitä enustamiseen ja luottavat sen toimintaperiaatteisiin.

Muutosten kirja perustuu yin ja yangin kosmisiin voi-

miin. Kirja perustuu kahdeksaan trigrammiin (bagua), joita käytetään nykyisin muun muassa fengshuissa. Taolaisessa kosmologiassa ne ovat olleet tärkeässä asemassa merkiten eri kosmisia suuntia ja ulottuvuuksia.

Trigrammeja käytetään heksagrammien rakenneseinä. Kuusikymmentäneljä heksagrammia muodostaa kirjan pääosan. Jokaiseen heksagrammiin sisältyy kuvion selitys, arvostelma ja sen selitys. Taolaiset ovat käyttäneet *Muutosten kirjaa* neuvojen saamiseksi ja tukemaan päätöksentekoa sekä heksagrammeja symboloimaan yinin ja yangin kasvamista tai vähenemistä vuodenaikojan kierrossa.

Taolaisuus on yksi muinaisen Kiinan kuudesta filosofisesta suuntauksesta, joista kolme on säilyttänyt asemansa kiinalaisessa ajattelussa. Nämä muut ovat kungfutselaisuus, legalismi ja yinyang-kosmologia. Yinyang-kosmologiasta on monelta osin tullut taolaisen ja kosmisten rakenteiden hahmottamisen perusta. Taolaiset ovat vastustaneet legalistien näkemyksiä. Kungfutselaisuutta voidaan kiittää taolaisuuden yhteisöllisestä omastatunnosta. Sen viisi hyvettä (hyväntahtoisuus, oikeamielisyys, viisaus, säädylisyys ja rehellisyys) ovat kiinalaisen etiikan ydintä ja muodostavat taolaisen kultivoinnin päämäärän.

Kiinalainen chan-buddhalaisuus tunnetaan länsima-

sa paremmin japaninkielisessä muodossa zen-buddhalaisuutena. Tänä päivänä länsimaissa zen-buddhalaisuus tunnetaan tietoisena läsnäolona (mindfulness). "Tietoisella läsnäololla" tarkoitetaan huolellista ja tarkkaa keskittymistä parhailaan käsillä olevaan asiaan tai tekemiseen.

Livia Kohn osoittaa *Muutosten kirjan* olevan merkittävä chan- eli zen-buddhalaisuuden edeltäjä. Chan-buddhalaisuudessa kannatetaan suoraa kokemusta, intensiivistä, henkilökohtaista yhteyttä meditaatio-opettajaan ja rankkaa fyysistä työtä harjoituksena valaistumiseen. Myös *Muutosten kirja* korostaa samoin, että kaiken harjoituksen tulee tapahtua ainoastaan nykyhetkessä.

Toinen yhteinen piirre chanissa on "täydellinen ihminen", todellinen yksilö ja oivaltanut olento, joka on vain itsensä, ilman mainetta, asemaa ja arvoa. Tämä ihanne vastaa *Muutosten kirjassa* näkemystä täydellistyneestä. Chan-mestarit vetävät oppilaita keholliseen nykyhetkeen ja ravistelevat heidät irti ennakkokäsityksistä.

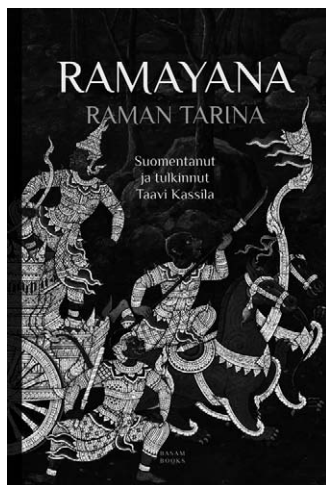
Näin chan-buddhalaisuuden näkemys sisäisen daon varjelemisesta jatkaa *Muutosten kirjaa*, mutta samalla kehittää sitä. Vaikka chan tulee olemaan aina buddhalaista, se on silti paljon velkaa *Muutosten kirjan* filosofialle ja näkemykselle. Näin chan voidaan lukea tämän muinaisen taolaisen tekstin tär-

keimpien perillisten joukkoon.

Kirjassa käydään läpi lähes 4000 vuoden kiinalainen historia. Liikkeelle lähdetään aina Xia-dynastiasta (2100–1600 eaa.) ja päädytään 1900- ja 2000-luvuille, jolloin taolaisuuden leviäminen länteen kasvoi. Tämän laajan historiallisen kokonaisuuden ymmärtämiseksi kirjan liitteet ansaitsevat kiitoksen. Liitteitä ovat taolaisuuden historian keskeiset tapahtumat ja taolainen kaanon. Myös kirjan lopussa oleva sanasto on lukijalle suureksi avuksi.

Jokainen luku alkaa luettelomotoisesti tärkeimmillä käsiteltävillä aiheilla. Tämän jälkeen tekstiosuudessa aiheita käsitellään perusteellisesti. Jokainen luku päättyy tiivistetysti luvun pääkohtiin ja kysymyksiin keskustelua varten. Aina luvun päätteeksi on syventävän kirjallisuuden luettelo. Kirjan suomentaja **Teemu Suuntamaa** on koonnut loppuun suomenkielistä aihepiiriin liittyvää kirjallisuutta.

Heikki Vuorila



Ikkuna muinaiseen Intiaan

Ramayana – Raman tarina

Suomentanut ja tulkinut Taavi
Kassila
Basam Books 2013
776 sivua

"Myytit merkitsevät alkuja, eivät loppuja", kirjoitti muuan ystäväni kauan sitten. En muista lauseen alkuperäistä asiayhteyttä, mutta se nousi toistuvasti mieleeni lukiessani tuoretta suomennosta Intian rakastetuimmasta eepoksesta, *Ramayana*sta.

Mitä moinen lause voisi tarkoittaa? Yksi mahdollinen tulkinta löytyy *Ramayana*n synthy historiasta. Teos pohjatu suulliseen perimätietoon, kertomukseen prinssi Ramasta, hänen koettelemuksistaan ja

seikkailuistaan. Sen tunnetuin tekstuaalinen muoto on ennen ajanlaskun alkua kirjoitettu, tietäjä **Valmikin** nimiin laitettu sanskritinkielinen eepos. Jo varhain *Ramayana*sta kuitenkin tunnettiin useita erilaisia versioita ja sitä kerrottiin myös Intian ulkopuolella.

*Ramayana*n tarina eläkin muodossa tai toisessa useimmissa Etelä- ja Kaakkois-Aasian maissa. Siitä on tehty useita lyhennelmiä, muunnelmia, näytelmiä, sarjakuvia, elokuvia ja TV-sarjoja. *Ramayana* on siis yhtä paljon tarinankerronnan perinne kuin yksittäinen klassinen eepos. Valmikin *Ramayana*, johon nyt käsillä oleva suomennos perustuu, ei ole tarinan lopullinen versio, vaan yksi mahdollinen variaatio myytistä, jonka luonteeseen kuuluu tulla kerrotuksi yhä uudestaan.

Muiden suurten eeposten tavoin myös *Ramayana* sisältää tietystä mielessä avaimet sen synnyttäneen kulttuurin ymmärtämiseen. Se avaa huikean näkymän muinaisen Intian kulttuuriin, uskontoon ja mytologiaan. Basam Booksin julkaiseman tuoreen suomennoksen takakannessa kuitenkin alleviivataan myös *Ramayana*n ajankohtaisuutta nykylukijalle. Mutta millä tavalla tuhansia vuosia sitten syntyneen myytin klassinen versio itse asiassa on ajankohtainen?

Eepoksen polveilevassa tarinassa on pohjimmiltaan kyse hyvän ja pahan taistelusta. Tarinan päähenkilö, prinssi

Rama, on lähes kiiltokuvamaisen ihanteellinen sankari, jonka luonteesta ei juuri heikkouksia löydy. Hän on oikeudenmukaisuuden ja hyveellisyyden ruumiillistuma. Lukijalle käy kuitenkin nopeasti selväksi, ettei kyse ole mistään vapaamielisen, individualistisen länsimalaisen 'oikeudenmukaisuudesta' ja 'hyveellisyydestä', vaan hierarkkisen ja kollektivistisen vedalaisen kulttuurin perustavasta arvosta, kosmisesta dharman laista.

Perinteisen intialaisen käsityksen mukaan maailmankaikkeuden perusta on dharma, "ikuisesti oikea elämäntapa". Hyvä elämä tarkoittaa mukautumista tähän kosmiseen järjestykseen, jolle perinteinen vedalainen yhteiskunta rakentui. Juuri tätä ihannetta Raman hahmo ilmentää. Hän tottelee vanhempiaan kyseenalaistamatta silloinkin, kun tietää näiden olevan väärässä, surmaa dharman viholliset armotta ja asettaa yleisen hyvän yksityisen hyvinvoinnin edelle. Raman vaimo Sita niin ikään ilmentää muinaisen Intian käsitystä naisen dharmasta: hän tottelee miestänsä kaikessa, palvoo tätä kuin jumalaa ja on valmis jopa uhraamaan henkensä tämän vuoksi.

On selvää, että *Ramayana* on omastamme hyvin poikkeavan aikakauden ja kulttuurin tuote. Monia sen piirteitä on vaikea ymmärtää ilman riittäviä perustietoja muinaisen Intian kulttuurista ja uskonnosta.

Vielä vaikeampaa monia sen opetuksista on soveltaa länsimaisen nykyihmisen elämään. Koko ajatus muuttumattomasta ja ikuisesta dharmasta tuntuu olevan perustavalla tavalla ristiriidassa moniarvoisuutta ja suvaitsevaisuutta painottavan aikamme kanssa. Onko Raman tarinaa siis mahdollista elää todeksi, vai onko se pelkkä reliikki muinaisilta ajoilta?

Suomentaja **Taavi Kassila** tulkitsee *Ramayan*an vertauskuvalliseksi esitykseksi henkisen etsijän taistelusta omaa egoaan vastaan. Raman hahmo ilmentää ihmisen korkeimpia pyrkimyksiä, hänen vastustajansa taas taipumuksia, jotka seisovat näiden pyrkimysten tiellä. Tämä luenta sopiikin teoksen luonteeseen erinomaisesti. Kun ihmisellä on elämässään jokin päämäärä tai ihanne, asiat lakkaavat olevasta samanarvoisia ja -tekeviä. Ne kaikki järjestyvät hierarkkisesti ja saavat merkityksensä suhteessa tavoittelun kohteeseen.

Myyttien ajankohtaisuuden sijaan voisikin olla parempi korostaa niiden ajattomuutta. Myytit järjestävät todellisuutta, tekevät siitä ymmärrettävää ja merkityksellistä niille, jotka ovat avoimia niiden sanomalle. Tällöin myytti lakkaa olemasta pelkkä muinaisjäänne ja siitä tulee elettyä kokemusta. Ehkä kokemuksen kautta myös selviää, mitkä piirteet myytissä ovat sidoksissa aikaan ja paikkaan, ja mitkä muodostavat sen syvimmän olemuksen. Ehkä

jonain päivänä *Ramayanasta* kerrotaan suomalainen versio.

Suomennoksessaan Taavi Kassila on muokannut alkuteoksen parisäemuotoa lähemmäs proosatekstiä ja poistanut sen lukuisat toistot. Tämä on lukijan kannalta hyvä ratkaisu, sillä tällaisenaankin teos on lähes 800 sivua tiivistä tekstiä. Suomennos on pääosin sujuvaa, mutta varsinkin alkupuolelle on jäänyt jonkin verran töksähteleviä lauseita ja kirjoitusvirheitä löytyy turhan monelta sivulta.

Tekstiin on liitetty myös sen merkitystä valottavia selityksiä. Valitettavasti selitystyö vaikuttaa jääneen puolitiehen. Monet nykylukijalle käsittämättömät asiat jäävät vaille huomiota, ja vastaavasti muutamat asiat selitetään useampaan kertaan. Näistä kosmeettisista puutteista huolimatta *Ramayana* – Raman tarina tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden tutustua tähän muinaiseen eepokseen. On hienoa, että myös suomalaisilla lukijoilla on lopultakin mahdollisuus uppoutua Raman ajattomaan tarinaan.

Matti Rautaniemi



Ajattelun ja vetovoiman lakien toimivuudesta

Pam Grout
E² – yhdeksän energiatestiä jotka todistavat, että ajatuksesi luovat todellisuutesi

Suomentanut Kirsi Ohrankämmen
Basam Books 2014
208 sivua

Ajattelun ja vetovoiman lainalaisuudet ovat viime aikoina nousseet esille monissa kirjoissa ja lehtien artikkeleissa. Yhä useammat ihmiset ovat henkilökohtaisesti voineet kokea, kuinka tieto ajattelun lainalaisuuksista ja niiden mukaan toimiminen on muuttanut heidän elämänsä parempaan suuntaan niin terveyden, ta-

louden kuin tietoisuuden suhteen.

Ajattelun ja vetovoiman lain merkitystä ihmisen eri elämän aloille korostaa myös *E²* -kirja. Kirjan kirjoittaja **Pam Grout** on kirjailija ja matkatoimittaja. Hän on kirjoittanut 16 kirjaa, TV-käsikirjoituksia ja kolumneja. *E²* on hänen ensimmäinen bestsellerinsä, jonka myötä hän nousi maailmanmaineeseen.

Kirjassa sanotaan suoraan: Ajatuksesi luovat todellisuutesi. Vetovoiman laki toimii. Positiivisuus vetää puoleensa positiivisuutta ja päinvastoin. Negatiivisuus on myös vetovoiman lain alainen. Kirjassa kehoitetaan ihmisiä uudistamaan ajatteluaan ja tarkastelemaan maailmaa ennakkoluulottomasti. Vaikka ihmiset tietävätkin jo että ajatukset luovat todellisuutesi, monet eivät kuitenkaan oikeasti usko sitä, eivät ainakaan täysin. "Monet luulevat pyörittävänsä elämäänsä omilla mahtavilla ideoillaan ja ajatuksillaan. He luulevat vahvistavansa aikomuksiaan ja luovansa uusia mahdollisuuksia. Tosiasiassa monet pyörittävät vanhoja nauhoja, toteuttavat ehdollistumia ja refleksiinomaista käyttäytymistä, jonka he tallensivat mieleensä ollessaan alle viisivuotiaita", toteaa kirjassa.

Vaikka pelkistetty, mekanistinen maailmankuva on jo osoittautunut puutteelliseksi, se on juurtunut syvälle kulttuuriin. Neurotutkijoiden mukaan etu-

käteen ohjelmoitu, alitajuinen mieli ohjaa 95 prosenttia monien ihmisten ajatuksista. Monet katselevat alitajunnan vanhoja 'elokuvia'. Maailman parantaminen on aloitettava itsestä.

Kirjassa esitellään yhdeksän koetta, joiden avulla jokainen voi todistaa itselleen, että maailmankaikkeus sisältää myönteisen, rakastavan ja mahtavan voiman. Henkiset periaatteet toimivat yhtä luotettavasti kuin painovoima ja ne ovat yhtä johdonmukaisia kuin mekaniikan peruslait, vakuutetaan kirjassa. Rajattomien mahdollisuuksien kenttä seuraa energiaa, jota lähetät ajatuksilla ja tunteilla. Kenttää voidaan kutsua pranaksi, "kaikeksi mitä on" tai Jumalaksi. Kirjan kirjoittaja kutsuu rajattomien mahdollisuuksien kenttää Jumalaksi. Hiljenty-mällä ja läsnä olemalla kussakin hetkessä sisäinen yhteys tulee yhä tajuttavammaksi. Hän kehottaa ihmisiä kääntymään sisäänpäin ja opettelemaan kuuntelemaan omaa sisäistä ääntään. Ihminen luo itselleen rajoituksia rajoittavien ajatustensa avulla. Vain ihminen voi itse vapauttaa mielensä. Kirjoittaja neuvoo harjoittelemaan voimakentän käyttämistä yhä uudestaan ja uudestaan.

Kirjan lukeminen avaa mahdollisuuden kokea ja nähdä maailma aivan uudella tavalla varsinkin niille, jotka eivät ole aiemmin perehtyneet ajatuksen ja vetovoiman lakeihin. Jokainen ihminen ajattelee, mutta kuinka tietoista se on. Kuinka

moni tietää, että hänen ajattelullaan on merkitystä ennen kaikkea hänen omaan elämäänsä. Ei ole yhdentekevää, millaisin ajatuksin ja tuntein kukin meistä käynnistää päivänsä. Ajatukset ja tunteet toimivat kuin lumipalloefekti. Jokainen uusi ajatus ja tunne lisäävät virtaa positiiviseen suuntaan ajatusten ja tunteiden ollessa positiivisia. Ne viitoittavat tien ja rakentavat kartan, mihin suuntaan ihmisen luomisvoima kulkee.

E² oli virkistävä lukukokemus siitä huolimatta, että ajattelun omaavani jo melkoisesti tietoa ajattelun laeista ja varsinkin loogisen positiivisen ajattelun merkityksestä jokapäiväiseen elämään. Kirja pysyi tuomaan esimerkkien avulla näkemystä, miten konkreettisesti ja lainmukaisesti kaikki todella toimii maailmassa. Voin ajatella positiivisesti jostain asiasta. Sitten tarkastelen tunnepuoltani, onko se rakentavalla tavalla mukana luomistyössäni. Miten intohimoisesti suhtaudun asiaan ja riittääkö minulla luottamusta asian toteuttamiseksi konkreettisesti käytännössä. Kaikkien olemuspuolten on toimittava samaa päämäärää kohti. Muuten lopputulos kärsii. Jos asiassa on liian monta osoitetta, ne hajottavat voimavaroja ja tarjoavat vain "murusia" runsauden sijaan. Monesti kiinnittämme enemmän huomiota siihen, mitä emme tahdo kuin siihen, mitä todella tahdomme.

Tämän kirjan kirjoittaja sanoo uskovansa sataprosenttisesti että jokainen ajatus vaikuttaa aineelliseen todellisuuteen. En malta olla toistamatta kirjan yhdeksän energiatietin pääväittämiä. Avaahan se mielestäni merkittävästi kirjan pääsanomaa: 1) On olemassa näkymätön, rajattomien mahdollisuuksien energia kenttä tai -voima. 2) Uskomukseni ja odotukseni ovat vuorovaikutuksessa kentän kanssa. 3) Sinäkin olet energiakenttä. 4) Se mihin kiinnität huomiotasi, kasvaa. 5) Yhteytesi kenttään tuottaa tarkkaa ja rajatonta ohjausta. 6) Ajatuksesi ja tietoisuutesi vaikuttavat aineeseen. 7) Ajatuksesi ja tietoisuutesi muodostavat kehon. 8) Olet yhteydessä kaikkiin ja kaikkeen maailmankaikkeudessa. 9) Maailmankaikkeus on rajaton, vauras ja hämmästyttävän hyväntahtoinen.

Kirja E^2 on selkeä, konkreettinen ja mielenkiinto säilyi ainakin itselläni loppuun asti. Kokeita voi jokainen tehdä vahvistukseen luottamusta ajattelun voiman toimivuuteen. Pam Grout itse asiassa suosittelee ihmisiä perustamaan ryhmiä, joissa he voivat yhdessä tehdä kirjan tai uusia kokeita ja jakaa tulokset keskenään. Voin suositella kirjaa niin ennestään ajatusten lakeihin perehtyneille kuin ensikertalaisille. Bestseller E^2 on nimensä veroinen.

Rauni Pietarinen



Pekka Ervast pohtii ihmisen sukupuolisuutta

Pekka Ervast

Ihmisen sukupuolinen olemus

Aatma, 2013
68 sivua

Pekka Ervastin luennoista koottu kirja *Ihmisen sukupuolinen olemus* – on vihdoin viimein, liki sata vuotta luentojen pitämisen jälkeen, julkaistu kirjasena, kiitos **Pirjo Aallon** (toim.) ja Aatman. Vain luku *Sukupuolielämästä* on aiemmin julkaistu (Ruusu-Risti 1970).

Pekka Ervast on suomalaisen teosofian suuria nimiä. Hän häikäisi aikalaisensa viisaudellaan ja selvänäköisyydellään, niin että jokaista hänen sanaansa tai tilapäistään mielipidettään on jossain vaihees-

sa pidetty lähes peruuttamattomana totuutena – mikä ei varmaankaan ole ollut hänen tarkoituksensa.

Mitä sanoo suurmies sukupuolisuudesta? Ei se aivan tavallista pohdintaa ole. Ervast tuo esiin erilaisten näkökulmien kautta saatua ymmärrystä ja tekee yllättäviä löytöjä.

Kirjan alkuosassa esitellään Ervastin näkemystä sukupuolisuuden laajasta skaalasta. Ervast pohtii perversioina pitämämme ilmiöitä, joita on todella paljon erilaisia. Niitä ei pidä pelätä vaan tutkia, Ervast tähdentää. Ihminen on Jumalan luomus, hänen teoksensa. Mutta sukupuolisia taipumuksia on toteutettava siten, etteivät ne vahingoita ketään. Hellyys on tärkeää, rakkaus on tärkeää. Hän muistuttaa, että esimerkiksi muinaisessa Kreikassa homoeroottinen suhde nuoren pojan ja vanhemman miehen välillä on ollut normaalia ja suotavaa. Ja että monet tunnetut ja etevät taiteilijat ovat olleet etevä homoseksuaalisuuteensa kuuluvan herkkyyden vuoksi. Mutta juuri siksi heitä on myös vainottu. Ervastin mukaan juuri homoseksuaalisuus paljastaa sen, että sukupuolisuudessa on kyse paljon muustakin kuin lisääntymistarpeesta.

Ervast lähtee kehittelyisään liikkeelle koko olemassaoloa syleilevästä vastakoh- ta-asettelusta: tajunta (tai tietoisuus tai Jumala) vs. ilmen- nys. Ervast astuu siinä mystisen ajattelun polulle – on-

han mystiikalla vahva jalansija henkisissä liikkeissä. Ervast on saanut ajatuksilleen lähtökohtia muun muassa vedantafilosofiasta. Vedantiseen "tiedon tiehen" tämä "tajunta vs. ilmennys"-ajattelu Ervastillakin perustuu. Länsimaisista ajattelijoista esimerkiksi "puhtaasta olemisesta" lähtevä Hegel voisi olla vertauskohtana filosofian puolella.

Sukupuolisuuden näkeminen kolminaisena taas luo rakenteellisen sillan niin kristinuskon kuin vedantankin suuntaan. Mies (+), nainen (–) ja lapsi (molemmat yhdessä, neutraali) ovat ihmisen sukupuolisen olemuksen rakennosat, jotka liittyvät sekä eetteriruumiiseen että ihmisen fyysiseen ja henkiseen puoleen. Mielenkiintoista on se, että Ervast erottaa juuri näiden avulla yksilöllisyyden ja persoonallisuuden.

Näkymä mieheyden ja naiseuden vuorottelusta fyysisen ja eetteriruumiin ominaisuutena johtaa kauas alempiin juurirotuihin – mutta myös korkeampiin, Ervastin aikana vastata tulevaisuudessa siintäviin, kuudenteen ja seitsemänteen juurirotuun.

Cerebrospinaalinen (aivo-selkäydin) hermosto hallitsee ihmistä siten, että järkiperäisyys ja miehen luomisvoima (+) ovat pinnalla ja naiseutta (–) ilmentävä tunteisuus ja sympaattinen hermosto toimivat cerebrospinaalisen hermoston alaisena. Tämä koskee viidettä juurirotua. Naiseus ja

sympaattinen hermosto nousevat hallitseviksi kuudenteen juurirotuun siirryttäessä.

Eetteriruumis ja fyysinen ruumis ovat tässä katsannossa toistensa vastakohtat, aina eri merkkiä. Ervastin käsityksen mukaan ihminen on syvimmässä hengessään suvuton, toisin sanoen "kolmas olento", lapsi – ja Ervastin mukaan lapsiolemus, jossa "mies" ja "nainen" ovat yhdessä, tuleekin hallitsevaksi seitsemännessä juurirodussa. Lapselle ihmisen henkisenä täydellistymänä muodostuu omanlaisensa hermorakenne, johon myös liittyy "älyllinen klärvoajanssi (selvänäkö)".

Ervast perustaa ajatuksensa osittain myös sikiön kehitykseen, joka kabbalistisen "niin ylhäällä kuin alhallakin" -periaatteen mukaan on suuremman kokonaisuuden kuva. Hän esittää näiden lähtökohtien pohjalta loogisen kaavion mies- ja naisinkarnaatioille.

Loogisten rakenteiden lisäksi kirjassa esitetään myös muutamia melko hatarasti perusteltuja oletuksia, kuten että vain miehen ruumiissa voisi saada korkeimman vihkimyksen. Tuskin sitä voi ihan tosissaan ottaa? Ja outoa on sekin, että ihminen kehittyessään jalostaisi myös ulostamisen ja syömisen kokonaan ei-fyysisiksi, henkiseksi toiminnoksi. – Se, että sukupuoliuus jalostuu puhtaaksi rakkaudeksi, on aivan ymmärrettävää, totta ja arvokasta, mutta siitä ei tarkkaan ajatellen voi vetää mitään johtopäätöksiä esim. syömisen suhteen.

Kirjan toiseksi viimeinen luku on puhtaasti avioliiton ja puhtaasti rakkauden onnen hehkutusta. Ja aivan lopuksi Ervast siirtyy jälleen mystiikkaan. Jumalan äidiksi tuleminen ja sen kokeminen edustavat kristillistä mystiikkaa kauneimmillaan. Ja kauniisti Ervast sitä kuvaakin.

Kirja on pilkuntarkka jäljenös aikanaan tehdyistä muistiinpanoista vanhahtavine kirjoitustapoineen ja pitkine kappaleineen. Asialla on puolensa, kun kyse on klassikosta. Se saattaa kuitenkin vahvistaa kuvaa teosofiasta vanhakantaisena, jopa museaalaisena oppina.

Teoriat ja kirjoitustavat saatavat vanheta, mutta hehkutukset vievät vuosisadan vaihteen ja 1900-luvun alun teosofian henkisyttä väreilevään maailmaan, kuinka innostava se oli!

Tuula Uusitalo



Tasapainoinen henkinen kehitys

Shirley Nicholson

Opas henkisen elämän elämiseen

Alkuteos: A Program for Living the Spiritual Life
Suom. Uranus looshiin työryhmä
Teosofinen Seura, Uranus looshi ry
Helsinki 2012.
91 sivua

Käsiini osui **Shirley Nicholsonin** pieni kirjanen *Opas henkisen elämän elämiseen*. Olin lukenut kirjoittajalta aiemmin kirjan *Muinainen Viisautus - Moderni tietämys* ja tiesin, että kyseessä oli kirjoittaja, joka ymmärsi syvästi maailman kehityskulkuja teosofiselta kannalta. Entä mitä tämä pikku kirja antaisi?

Esittelyteksti kertoi, että kirjanen sisältää kokonaisvaltaisen harjoituksen, jossa opiskelua, meditaatiota, itsekasva-

tusta ja palvelua korostetaan osana jokapäiväistä elämää. Nämä osatekijät kuuluvat kehitysmetodeihin, joissa pyritään saamaan henkistä kasvua aikaan. Totta, mutta miten ideat laitetaan toimimaan käytännössä niin, että mielenkiinto säilyy ja harjoitus etenee. Kirja antaa luonnehdinnan inventaariolistojen laatimisesta, päiväkirjan pitämisestä, meditaatio-ohjelman luomisesta, palvelusuunnitelmasta ym Tämä kaikki hyödyttää ihmistä, joka alkaa miettiä, mitä se henkinen kasvu on, miten sitä voi toteuttaa ja miten pääsee harjoituksessa alkuun? Sopii myös silloin, kun haluaa palauttaa aktiivisen otteen harjoitteluunsa.

Useimpien kokonaisvaltaisten näkemysten mukaan ihmisen rakenteessa on pääpiirteis-
sään kolme tasoa, periaatteita tai ruumista:

1) persoonallisuus (alempi itse), joka käsittää kehon, tunteet ja mielen

2) sielu (korkeampi tai jälleensyntyvä itse), johon kuuluu abstrakti tai filosofinen osa mieltä sekä intuitio eli yhteys luovaan kykyyn nähdä ja henkinen tahto

3) henki (universaalinen itse, aatma, monadi), joka on syvälle tietoisuuteen kätkeytyvä varsinainen, todellinen itse.

Nicholson korostaa, että henkisen kasvun harjoitusohjelman tulee ottaa huomioon nämä kolme ihmisen puolta. Sama periaate löytyy mystiikan tien prosessista: purifikaatio – illuminaatio – unifikaatio. Ihmi-

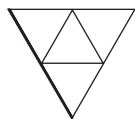
sen alemman puolen (persoonallisuuden) tulee puhdistua, jotta korkeampi Minä voi ilmetä ja ihminen voi lopulta yhtyä jumaluuteen.

Kuitenkin vasta kurinalaisuus ja harjoittelun säännöllisyys osana jokapäiväistä elämää saavat aikaan muutosta, josta voi nähdä henkisen kasvun etenemisen.

Kirjasen parhainta antia on opiskelun tueksi laaditut kirja-luettelot kappaleiden teemoihin liittyen. Kirjat on ryhmitelty sopiviksi aloittelijoille, keskivaiheen opiskelijoille ja edistyneille. Englanninkielisistä kirjoista on myös muutaman rivin kuvaus, mitä kirja käsittelee. Esillä ovat teosofisen tradition parhaat teokset, jotka sisältävät ajasta aikaan kestävästä viisautta. Myös sopivia suomenkielisiä teoksia on liitetty mukaan. Ohjeistus on erittäin hyvä ajatellen nykymaailman kirjamarkkinoiden runsautta, joilla lukijan pääteltäväksi useinkin jää, mikä on mielikuvitusta, mikä todellista tietoa ja mikä kestävä viisautta.

Kirjaseen kannattaa tutustua ja laittaa sen ideat toimimaan käytännössä, ellei vielä ole sitä tehnyt.

Terttu Seppänen



VIA-AKATEMIA

AJATUSJOOGA

Katso erillinen ilmoitus s. 144.

SYKSYLLÄ 2014

Yleisöluennot Helsingissä

Paikka: Valon Tila, Uudenmaankatu 35
Oviraha: 10 euroa. Kahvitarjoilu.
Lauantaina 15.11.2014 klo 13 – 16
Hyvätapaisuudesta hyveisiin, Heikki Vuorila
Ihmisen hyvä ja hyveet integraaliaikana, Jari Kiirila

Yleisöluennot Turussa

Paikka: Maarian Myllyoja, Ruusuportti, Paimalanatie 374
Oviraha: 10 euroa. Kahvitarjoilu.
Sunnuntaina 9.11.2014 klo 13 – 16
Henkinen kasvu ihmissuhteissa, Sami Pajunen

KEVÄT 2015

Yleisöluennot Helsingissä

Paikka: Valon Tila, Uudenmaankatu 35
Oviraha: 10 euroa. Kahvitarjoilu.
Lauantaina 7.3.2015 klo 13 - 16
Itsetiedostus yksilöllisessä kasvussa ja kehityksessä, Marja-Liisa Hassi
Lauantaina 18.4.2015 klo 13 - 16
Tietoisuustaitojen kehittämisellä henkiseen kasvuun, Kaisa Pakkala

Majoitus ja ruokailu

Majoitus ja ruokailu maksetaan erikseen.

- Via-Akatemian opiskelijoille majoitus sisältäen täyshoidon on 30 euroa/vrk, Via ry:n jäsenet 25 euroa/vrk.
- Lisämaksu liinavaatteista ja 1-2 hengen huoneesta.
- Kesäisin mahdollisuus aittamajoitukseen.

TULOSSA KESÄLLÄ 2015

Via-Akatemian VII kesäakatemia

Aika: 19. - 25.6.2015
Paikka: Kaukalinna, Viitamäentie 189, Kerimäki

Aamiaismajoitusta Kerimäellä Savonlinnassa

Wanhalla Apteekintalolla, Ristisolantie 1 ja Kaukalinnassa, Viitamäentie 189

MESSUT

Joulumessut 13.-14.12.2014, Liikuntahalli, Kerimäki

Joogafestival 28.2.-1.3.2015, Kaapelitehdas, Helsinki

Hengen ja Tiedon messut 11.-12.4.2015, Tampere-talo, Tampere

Tapahtumista tarkemmin
www.via.fi
www.facebook.com/via.akademia

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätietoa ja ilmoittautumiset

Puhelin: (015) 543 112
Postiosoite: PL 4, 58201 Kerimäki
Käyntiosoite: Kaukalinna, Viitamäentie 189, Kerimäki
Sähköposti: via.akademia@via.fi
Internet: www.via.fi
www.facebook.com/via.akademia

Ilmoitushinnat 2015

Mustavalkoinen/euroa

1/1 sisäsivut	148,84
1/2 sivua	93,71
1/4 sivua	55,12
1/8 sivua	27,56

Neliväri/euroa

1/1 takakansi	518,17
1/1 sisäkansi	463,05
1/1 sisäsivu	330,75
1/2 sivua	209,47
1/4 sivua	121,27
1/8 sivua	62,64

Hintoihin lisätään alv 24%
Vuosisopimusalennus 15%

Lisätietoja

Sinikka Juntura 015 543 112,
040 8255165
uus.safiiri@via.fi

Ilmoituskoot

1/1 sivua	172 x 247 mm + leikkausvara 3 mm
1/2 sivua	136 x 104 mm
1/4 sivua	65 x 104 mm
1/8 sivua	65 x 50 mm

Sivun koko 172 x 247 mm
Resoluutio 300 ppi

Uusi Safiiri
maksaa
postimaksun

UUSI SAFIIRI
Tunnus 5009982
58003 Vastauslähetys

TILAUSKORTTI

Teen Uuden Safiirin tilauksen

24,00 euroa/2 numeroa
alkaan numerosta _____

46,00 euroa/4 numeroa
alkaan numerosta _____

Tilauksen hinta Suomen ulkopuolelle;
2 numeroa Eurooppaan 27,00 euroa ja muualle 30,00 euroa
4 numeroa Eurooppaan 49,00 euroa ja muualle 52,00 euroa

☐ Suoritan ☐ Olen suorittanut

tilauksen maksun tilille
Uusi Safiiri, Kerimäen OP,
FI19 5133 0020 0235 77, OKOYFIHH, viite 550
Uusi Safiiri postitetaan maksun tultua tilille.

Tilaan Uuden Safiirin itselleni ☐

Tilaan Uuden Safiirin lahjaksi ☐

Tilaan aiempia numeroita seuraavasti
Suoritan niiden maksun + postikulut
lehtien mukana tulevalla laskulla.

Maksaja/tilaaja

Nimi _____

Jakeluosoite _____

Postinumero ja postitoimipaikka _____

Allekirjoitus _____

Lahjatilauksen saaja

Nimi _____

Jakeluosoite _____

Postinumero ja postitoimipaikka _____

Uusi SAFIIRI

Tilauksen teet suorittamalla
tilausmaksun Uuden Safiirin tilille
Kerimäen Osuuspankki
Uusi Safiiri
513300-223577, viite 550,
IBAN FI19 5133 0020 0235 77,
BIC OKOYFIHH.

Tilaushinnat

Vuositilaus, 2 numeroa
Suomeen 24,00 euroa,
Eurooppaan 27,00 euroa
ja muualle 30,00 euroa

Kahden vuoden tilaus
4 numeroa Suomeen 46,00 euroa,
Eurooppaan 49,00 euroa
ja muualle 52,00 euroa

Irtonumerohinnat

2015	12,00 euroa/kpl
2014	11,00 euroa/kpl
2013	9,50 euroa/kpl
2012	8,50 euroa/kpl
2009 – 2011	7,50 euroa/kpl
2007 – 2008	6,90 euroa/kpl
Aikaisempien vuosien numerot	2,00 euroa/kpl

Hintoihin lisätään toimituskulut.
Lehtiä on saatavana rajoitetusti.

Myyntipisteet

Aatma, Helsinki
Akateeminen Kirjakauppa, Helsinki,
Espoo, Oulu, Tampere, Turku
Biokustannus, kirjakauppa, Helsinki
Era Nova, Helsinki
Kirjakauppa & Galleria Tiedostamo,
Helsinki
Kirjeopisto Via, Savonlinna
Myllyoja, Ruusuportti, Turku
Valon Tila, Helsinki
Via-Akatemia, Kerimäki
www.kauppa.tajunta.net

Tilaukset

Uusi Safiiri
PL 4, 58201 Kerimäki
uus.safiiri@via.fi
Sinikka Juntura
(015) 543 112, 040 825 5165

Tilaa lahjaksi tai omaksi iloksesi korkeatasoinen aikakauslehti!

Antiikki ja taide

Antiikki koko laaja-alaisuudessaan on lehden sisällössä keskiössä. Lisäksi runsaasti palstatilaa saavat suomalaiset taideaarteet.



www.antiikkijataide.fi
6 nroa vuodessa 34€

Ase&Erä

Ase&Erä metsästää aktiivisten lukijoittensa mukana eri puolilla maata, testaa teknisiä välineitä sekä esittelee aseutuudet ja patruunat.



www.asejaera-lehti.fi
8 nroa vuodessa 58€

Bodytreeni

Kuntosalikävijöiden ja kehonrakentajien peruslehti - enemmänkin tietopaketti. Näyttävät tiellä alalle tuleville ja meneville vuodesta 1983.



www.bodytreeni.fi
8 nroa vuodessa 55€

Ekoe

Luonnonmukaisesti, ekologisesti, puhtaasti ja aidosti. Uutuuslehti esittelee vaihtoehtoja, miten nykyajan ihminen voi luoda uutta elämäntapaa.



www.ekoelo.fi
6 nroa vuodessa 40€

Hevosmaailma

Hevonen on on isäntänsä parhain kumppani ratsailla, raviradalla metsässä.



www.hevosmaailma.fi
6 nroa vuodessa 38€

Kiinteistö ja Isännöinti

Kiinteistöalan monipuolinen ammattilehti vuodesta 1975. Maamme suurimman kansallismaj-suuden avoin ja riippumaton tiedonvälittäjä.



www.kiinteistojaisannointi.fi
10 nroa vuodessa 68€

Kissafani

Kuinka rakas se kissa onkaan kotieläimenä! Kissafani on monelle kissan korvike. Lämpöä ja läheisyyttä!



www.kissafani.fi
6 nroa vuodessa 38€

Luontaisterveys

Luonto on parhain parantaja! Sen tietää Suomen kansa vuosisataisella kokemuksella. Luontaiset hoidot, luonnon vitamiinit. Yli 100 sivua/nro.



www.luontaisterveys-lehti.fi
8 nroa vuodessa 56€

Meidän Koira

Mitä enemmän opit tuntemaan ihmistä, sitä enemmän opit rakastamaan koiraa. Kaikkea koirasta, 100 sivua/nro.



www.meidankoir.fi
6 nroa vuodessa 37€

Senioriterveys

Lehden keskeisiä aihealueita ovat fyysisen terveyden koko laaja alue: suuta ja silmiä myöden unohtamatta psyykkistä ja sosiaalista terveyttä.



www.senioriterveys.fi
6 nroa vuodessa 39€

Sielunpeili

Lehti tarjoaa työkaluja sisäisen kasvun tueksi, se avaa polun sisäiseen maailmaasi. Lehestä löytää tietoa kasvaa ihmisenä kohti tasapainoa.



www.sielunpeili-lehti.fi
8 nroa vuodessa 55€

Sukeltajan Maailma

Sukeltajan Maailma on harrastajan tietolähde, tekniikan salat avaava, extreme kokemuksista kertova monipuolinen alan lehti.



www.sukeltajanmaailma.fi
6 nroa vuodessa 38€

Talomestari

Lehti on vakiinnuttanut asemansa pientalorakentajien, talossaan asuvien ja sitä korjaavien keskuudessa. Sisustamisen extranumerot kahdesti vuodessa.



www.talomestari-lehti.fi
10 nroa vuodessa 59€

Voit tilata lehdet:

Internetissä, sähköpostilla tilaukset@karprint.fi
tai puhelimitse 09-2569 108



VIA-AKATEMIA - KIRJEOPISTO VIA

Perinteistä Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssia toteutetaan myös ryhmäopetuksena

AJATUSJOOGAKOULUISSA

Helsingissä, Turussa, Kemissä ja Savonlinnassa.

KEMI

Ajatusjoogan perusopetus

Paikka: Suntiontie 17 C 3, Riitta Kinnusen kotona
sunnuntaisin klo 12-15.

Syyskausi 2014

5.10.2014

9.11.2014

14.12.2014

Kevätkauden ajat ilmoitetaan myöhemmin.

Ohjaaja: Elina Kakko

HELSINKI

Ajatusjoogan ohjaus: perustaso I ja II aktiivisille jatko-opiskelijoille

Ke 15.10.2014 klo 18-21

Ke 19.11.2014 klo 18-21

Paikka: Valon Tila, Uudenmaankatu 35 A 1

keskiviikkoisin klo 18-21.

Tiedustelut ja opetus: Terttu Seppänen

Ajatusjoogan johdantokurssit

TURKU

Aika: La 17.1.2015 klo 11-17

Paikka: Konsan kartano, Virusmäentie 9, Turku

HELSINKI

Aika: La 14.2.2015 klo 11-17

Paikka: Valon Tila, Uudenmaankatu 35 A 1, Helsinki

Molemmissa:

Kursimaksu: 50 euroa ensikertalaiset,

sis. opetusmonisteet

20 euroa, uudelleenosallistujat

Ruokailu: 10 euroa (lounas ja päiväkahvi)

Ohjaajat: Terttu Seppänen ja Sami Pajunen

Johdantokurssilla pääset hyvin alkuun perinteisen Kirjeopisto Vian rajajoogan, nykyisin ajatusjoogan harjoittamisessa. Opit ajatustyön periaatteet ja innostut inspiroivassa ilmapiirissä etenemään sisäisen eheytyksesi tiellä. Teemme ajatusjoogaharjoituksia ja pohdimme ajatusjoogan keskeisiä teemoja:

- Mitkä ovat ajattelun lainalaisuudet ja miten harmonisoin aurani.
- Miten sytytän positiivisuuteni eli miten puhdistan tunne- ja ajatusolemukseni.
- Miten voimistan itsessäni Korkeamman Minäni ja lkuisen Itseni.

- Miten harmonisoin ihmissuhteeni anteeksiannon, anteekspyyttämisen ja anteeksisäämisen ajatuksin.
- Miten saavutan tietoisien jumalyhteyden.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

terttu.seppanen@via.fi tai 050 567 9630

Turun kurssille 12.1.2015 mennessä ja

Helsingin kurssille 9.2.2015 mennessä

SAVONLINNA

Tiedustelut johdantokurssista tai luennosta,

Terttu Seppänen, 050 567 9630

Perinteinen kirjeopisto-opetus toimii edelleen.

Oppilaaksi ilmoittautumiset:

Kirjeopisto Via, Olavinkatu 34 B 22, 57130 Savonlinna.

Tai ilmoittautumalla www.via.fi -sivustolla olevalla

ilmoittautumislomakkeella.

Uudet kiinnostuneet voivat tiedustella henkilökoh- taista tai pienryhmäperehdytystä (puhelin, sähkö- posti tai skype), jotta ajatusjoogan harjoittamisen alkuun pääsee sujuvasti.

Yhteystiedot:

Vastuuopettaja Kirjeopisto Vian ajatusjoogan

opettaja, psykologi Terttu Seppänen

Puh. 050 567 9630 tai terttu.seppanen@via.fi

Ohjaajakoulutuksessa KM, musiikkipedagogi,

jooganopettaja Elina Kakko

050 5622 688 tai elina.kakko@kolumbus.fi

Ohjaajakoulutuksessa psykologi,

psykodraamaohjaaja Sami Pajunen

040 590 7797 tai samijuhani7@yahoo.com.

Seuraa www.via.fi, www.facebook.com/via.akademia

Ota yhteyttä!

Lämpimästi tervetuloa!



Kaukalinnaan on valmistunut kappeli

Kaukalinnan maakellari on rakennettu kappeliksi.
Kaukalinna pihapiireineen tarjoaa entistä paremmat
puitteet kodinjuhliin, retriitteihin ym tapahtumiin.
Kappeliin mahtuu pieniä, 20 - 30 vieraan kirkollisia toimituksia.
Tarjoilu ja majoitus järjestyvät päärakennuksessa.

Tervetuloa tutustumaan!

VIA-AKATEMIA
Viitamäentie 189, Kerimäki
(015) 543 112, 040 825 5165, via.akatemia@via.fi
www.via.fi, www.facebook.com/via.akatemia



Katso Puutarhakeskus Sofianlehto nyt facebookissa.

*"Sano Sofianlehto kun
haluat kauniita kukkia
kotiin tai puutarhaan!"*

