

2
2013

Uusi

SAFIIRI

9,50 €

Integraalihenkisyyden Aikakauskirja

Anteeksianto



Tiloja vuokrattavana Kerimäellä



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



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

VUOKRAUS JA MAJOITUS 2014

Wanhalla Apteekintalolla

Vuokra 320 €/päivä/alakerta, 25 €/h.

Majoitus 30 €/hlö/yö omilla liinavaatteilla ilman aamiaista.

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.

Lapset alle 12 vuotta 10 €/yö.

Liinavaatteet 6 €/hlö, arkiamiainen 8 €.

Tiedustelut ja varaukset

Sinikka Juntura, (015) 543 112, 040 825 5165, kaukalinna@via.fi

VIA-AKATEMIA
kurssit
via.akatemia@via.fi

Puhelin (015) 543 112

VIA RY
vuokraukset
kaukalinna@via.fi

www.via.fi

UUSI SAFIIRI 39. VSK

Kustantaja:

Via-Akatemian säätiö



Toimituksen osoite:

Uusi Safiiri, PL 4, 58201 Kerimäki

Päätoimittaja:

Terttu Seppänen

050 567 9630, terttu.seppanen@via.fi

Toimittajat:

Laura Itkonen, Sinikka Juntura
ja Tuula Uusitalo

Taitto:

Tomi Leporinne, Avendis

Tämän numeron avustajat:

Jarmo Anttila, Börje Fri, Elina Kakko, Päivi Kansanaho-Guo, Kaisa Pakkala, Sami Pajunen, Riitta Wahlström ja Heikki Vuorila.

Uudessa Safiirissa julkaistavat artikkelit ilmaisevat kirjoittajien omia mielipiteitä.

Toimitus ei vastaa pyytämättä lähetetyistä kirjoituksista tai kuvista. Toimitus pidättää 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 tilaushinta 22.00 euroa (1 vuosi) tai 42.00 euroa (2 vuotta) Uuden Safiirin tilille: Kerimäen Op 513 300 - 223577, viite 550. IBAN FI19 5133 0020 0235 77, BIC OKOYFIHH

Ilmoitukset:

015 543 112, 040 8255165/Sinikka Juntura

uus.safiiri@via.fi

Ilmoitushinnat sivulla 155

Painopaikka:

Kopio Niini Finland Oy.

Tampere 2013

Ilmestyminen

Uusi Safiiri ilmestyy 2 kertaa vuonna 2014
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 (verkkojulkaisu)

© Via-Akatemian säätiö

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

Seuraava Uusi Safiiri ilmestyy
toukokuussa 2014.
Kirjoitukset ja materiaali 15.1.2014 mennessä.

Uusi SAFIIRI

Sisällys 2 2013

4 Pääkirjoitus

TERTTU SEPPÄNEN

6 Anteeksipyyntöjen filosofiaa

17 Ajatusjoogan anteeksipyyntöjen leibniziläisten käsitteiden valossa
17 Anteeksi!

27 Ihmissuhdekartta ja anteeksipyyntö

36 Bio-luonnonlogiikka ja ihmisen yksilöllisyys

49 Jokapäiväinen anteeksiantomme ja -pyyntömme

TUULA UUSITALO

56 Anteeksipyyttäminen

Kirjeopisto Vian rajajoogan metodina -

Kuudes opetuskirje

TYNNE MATILAINEN JA MIRJA SALONEN

TOIMITTANUT TERTTU SEPPÄNEN

70 Kolumni: Kesäjuhla kotona ja muita ajatuksia

BÖRJE FRI

74 Maria de Lisitzin ja Jorma Aunela

– kaksi henkisen polun kulkijaa

TUULA UUSITALO

86 Parempaan maailmaan puolesta

- Säveltäjä Timo-Juhani Kyllösen haastattelu

TERTTU SEPPÄNEN

104 Anteeksiantaminen Pekka Ervastian näkökulmin

JARMO ANTILA

109 Anteeksianto Patanjalin joogasûtrassa

ELINA KAKKO

122 Ho'oponopono ja anteeksiannon voima

SAMI PAJUNEN

127 Tietoinen vuorovaikutus

PÄIVI KANSABAHO-GUO

134 Onnellisuuden esteet ovat murrettavissa

KAISA PAKKALA

146 Kirjakatsaus

152 Via-Akatemia tiedottaa

156 Uuden Safiirin tilaustiedot

157 Ilmoituksia

Runot: Olli Härkönen ja Tuulikki Salonen

Kannen kuva: Maria de Lisitzin: *Hyvä Paimen*

Anteeksi

Hyviin tapoihin kuuluu, että käytämme sopivissa yhteyksissä sanoja anteeksi, kiitos ja ole hyvä. Ja arkisemmin sori, oho, kiitti, ok, ei mitään! Tässä Uuden Safiirin numerossa tutkitaan ja pohditaan anteeksiantoa ja sen ulottuvuuksia. Miksi ihmisen on hyvä antaa anteeksi, pyytää anteeksi ja myös saada anteeksi. Normaalin käytösetiketin lisäksi anteeksi-sanaan kätkeytyy henkisiä tasoja ja mahdollisuuksia, joita voi oppia käyttämään itsensä ja lähiympäristönsä hyväksi. Henkisesti kehittymään pyrkiville ihmisille on luonteenomaista antaa anteeksi toisille. Itselle anteeksiantaminen saattaa olla vaikeampaa. Kuuleehan joskus sanottavan, että en voi antaa sitä ja sitä itselleni anteeksi.

Jos joku toinen on loukannut pahasti, niin reaktio saattaa olla vielä tiukempi: en ikinä anna anteeksi. Silloin tunnejumittuma on vahva ja se vaikeuttaa omaa hyvinvointia ja ihmissuhteita.

Jo yli kymmenkunta vuotta sitten luin *Taikasanat* -kirjasta mainion neuvon: jos ei voi antaa toiselle anteeksi, voi antaa itselleen anteeksi sen, että ei voi antaa toiselle anteeksi. Kun psyydessä ja mielessä tapahtuu ensimmäinen liikahdus anteeksiantoa kohti, niin toinenkin askel seuraa aikanaan. Tärkeää on, että tunnejumittuma alkaa murtua ja eheyttävät voimat pääsevät tekemään korjaavaa ja parantavaa työtään.

Eri kulttuureissa on kehittynyt omia tapoja anteeksiantotyöhön. Niistä löytyy yllättävän usein samankaltaisia yhteisiä tekijöitä ja hyveitä. Hawaijilaisessa ho'oponopono-menetelmässä katumus, anteeksianto, rakkauden osoittaminen ja kiittäminen ovat kulmakivet, joista seuraa puhdistuminen. Patanjalin joogasutrasta löytyvät myös anteeksiannon ulottuvuudet sitä tarkemmin tutkittaessa.

Kirjeopisto Vian rajajooga/ajatusjooga -menetelmässä on sisäänrakennettuna systemaattisen anteeksipyyttämisen metodi. Tarkoituksena on ajatuksin puhdistaa ajatussillat lähimmäisiin ja välittää ehjää ja harmonista virtausta ajatuksin. Tämä pohjautuu ajatukseen, että ”jokaisen ihmisen luonnollisesti yhdistää jokaiseen muuhun ihmiseen jonkinlainen silta – olemmehan kaikki Kaikkiallisen Jumaluuden osina kiinteässä yhteydessä toisiimme, vieläpä yhtä toistemme kanssa (’hänessä me elämme ja liikumme ja olemme’) – mutta näiden siltojen joukossa on monta sellaista, joka tarvitsee huomiota ja huolenpitoa: toiset niistä ovat korjauksen, toiset jopa uudelleen rakentamisen tarpeessa.” (s. 59)

Kaikkeen yhteydessä olemisen pohjalta löytyvät ikivanhat viisaudet. Ajatusjooga ilmaisee sen näin (s. 61): Koska kaikki alkaa ajatuksesta, ulottuvat tämän lain vaikutukset luonnollisesti samoin kuin ajatustenkin vaikutukset myös kaikkialle ajatusmaailman ulkopuolelle. Ajatusmaailman alueelle sovellettuna tunnetaan vastaava laki muodossa: **Jokainen ajatus palaa takaisin lähettäjäänsä.** Tämän lain vaikutukset ilmenevät ihmiselämässä kahdella tavalla. Ensiksi **mitä me ajattelemme muista, sitä he ajattelevat meistä.** Ja toiseksi jokainen toisiin ihmisiin kohdistamamme ajatus kasvattaa myös meitä itseämme sisältönsä viitoittamaan suuntaan, ts. me muutumme vähitellen itse sellaiseksi, jollaiseksi muita ajattelemme.

Anteeksianto osaksi jokapäiväistä leipäämme!

Terttu Seppänen

TEEMANA "ANTEEKSI"

Tarkoitukseni oli alun perin kirjoittaa ihmissuhteista ja anteeksipyyntöistä, niihin lopulta pääsenkin, usein erilaisten loogisten ja filosofisten pohdintojen kautta – lähestyn niitä nimittäin monelta eri puolelta. **Työne Matilaisen** esoteerinen filosofia, johon anteeksipyyntökin ajatusjoogan välineinä kuuluvat, on siinä vahvasti esillä, se on hyvin käyttökelpoista ja sovellettavaa. Työne Matilaisen käyttämä terminologia on muutenkin filosofointini pohjana.

Olen usein miettinyt, miten havainnollistaisin eri aikoina ja erityyppisissä perheissä syntyneiden ihmisten tajunnallisten ihmissuuhdemallien ilmenemistä "tässä ja nyt". Kyse on jälleensyntyvästä ihmisestä mutta myös tässä yhdessä elämässä uusiutuvasta persoonasta, jonka on elämänsä ristipaineissa positivistisoiduttava ja eheydyttävä metafysiseseen yksilöllisyyteensä.

Päädyin tätä yksilöitymistä rakentavan *bio-luonnologiikan* kautta eräänlaiseen "ihmissuhdekarttaan", jonka yksilöllisen merkityksen jätän pohdittavaksenne. Mietin pitkään sitä minkä yleisnimen antaisin tällaisen ihmissuhdekartan erilaisille paikoille, ja löysin kreikankieliseen sanan *topos*, joka siis merkitsee paikkaa, mutta jätin auki sen pätevyyden terminä. Pitäisikö kuitenkin käyttää vaikkapa sanaa *paikka*? Pohdintojeni päätteeksi otin kuitenkin topoksen – siksi, että kyse on abstraktiosta, jota voi käyttää myöhemminkin.

Tämä aihepiiri on kaiken kaikkiaan hyvin henkilökohtainen ja yksi artikkeleista onkin lähes kokonaan oman elämäni pohdiskelua. Omat prosessini kietoutuvat kirjoituksiini silloinkin kun kyse on puhtaasti teoreettisesta ajattelusta.

On henkisen maailmankatsomuksen kannalta on tärkeää suhteuttaa esoterismista alkunsa saaneita näkemyksiä filosofisiin kysymyksiin, vaikka esoterismia ei nykyisin pidetäkään pätevänä filosofian lähteenä. Sillä on kuitenkin historialliset juuret. Näyttää siltä että Leibniz on aikanaan päässyt aika lähelle esoteerista filosofiaa esimerkiksi *monadiopissaan* ja ajatuksessaan *kaikista mahdollisista maailmoista*. Piirtelin hänestä kuvia puhelukuplien kera: kuvittelin, että hän kommentoisi kirjoitustani.

Tiede on aina otettava huomioon, silloin emme mitätöi ihmiskunnan suurimpia saavutuksia, mutta samalla tulee ymmärtää sen rajallisuus niin kuin ihmisen rajallisuus yleensä – positiivisessa mielessä. Meidän täytyy ymmärtää myös mitä on esoterismi, mitä on filosofia, mitä on logiikka, ja mitä on tie suhteessa niihin tai ne suhteessa tieteeseen.

Filosofia tekee yleistyksiä eri näkökannoilta, logiikka tutkii sisäisiä ja ulkoisia rakenteita ja niiden sisäistä yhteensopivuutta, harmoniaa sekä luo omia järjestelmiään. Nykytiede luottaa eniten mittauksiin, mutta filosofisia ja loogisia apuvälineitä tarvitaan niiden ymmärtämiseksi – esoterismistakin on apua mielikuvituksen virittämiseksi ja uusien asioiden löytämiseksi. Esoterismi näkee nimittäin asiat henkisesti puolelta, siinä on yksityiskohtia, joiden havaitsemiseen tarvitaan henkistä selvänäköä, mutta jotka voidaan kuitenkin sovittaa filosofisiin raameihin.

Seuraavasta sanalistasta voi hahmottaa sitä aluetta, jonka puitteissa nämä pohdinnat liikkuvat: *logiikka, tajunta, "bio", luonto, olemassaolo, Jumala, kvantti, bio-ihminen, subjektiivisuus ja objektiivisuus, anteeksi-antaminen ja -saaminen, jne.* Joukossa on filosofista, esoteristista sekä myös käytännön ajatusjoogan käsitteistöä.

Tiedoksi niille, jotka ovat eri mieltä kanssani tai joilla on kommentteja artikkelieni aiheista, sähköpostiini tuula.marjut.uusitalo@gmail.com voi lähettää ajatuksiaan.

TUULA UUSITALO

Ajatusjoogan anteeksiopynnöt **leibniziläisien** käsitteiden valossa

Yksi Gottfried Wilhelm Leibnizin (1646–1716) mielenkiintoisimmista käsitteistä on *harmonie préétablie*. Leibniz ajatteli, että tällainen Jumalan perustama harmonia on olemassa siitä huolimatta, että ristiriitojakin on pilvin pimein. Ajatusjoogassa on keinoja ristiriitojen vähentämiseksi ja harmonian palauttamiseksi.

Käsitteet putkahtavat ajoittain jostain eetteristä, ja saattaa olla, että niiden pitkä menneisyys unohtuu. Ihmisen looginen ajattelu noudattaa kuitenkin samantapaisia kulkua eri aikoina ja samat kysymykset toistuvat aikakaudesta toiseen mutta hiukan erilailla virittyneinä ja etsien erilaisia ratkaisuja aina aikakauden vallitsevien tai tulollaan olevien tendenssien mukaan.

Leibniziläinen käsitemaailma

Erinäisten synergisiteettien/sattumien vuoksi jouduin kouluikäisenä miettimään hyvin paljon 1600-luvulla eläneen filosofi **Gottfried Wilhelm Leibnizin** käsitemaailmaa. Siltä ajalta jäi muutamia käsitteitä vaivaamaan mieltäni, kuten *kaikkien mahdollisuuksien maailma*,



ennalta määrätty harmonia, paras mahdollinen maailma, näkökulma jne.

Vapaan tahdon ongelma kärjistyi tässä pohdinnassa: onko vapaata tahtoa vai ei? Onko kaikki ennalta määrättyä vai ei? Nuorena tuijotin sanapariin ”ennalta määrätty” ja ymmärsin sen mekanistisena predestinaationa täysin ilman valinnan mahdollisuutta, ja johon kuuluva harmonia vain korosti sen muuttumattomuutta.

Kovin syvälle en filosofiassani silloin pääsyt: lopputuloksena näytti aina olevan, etten voinut tehdä mitään millekään asiaintilalle. En ymmärtänyt sitä, että ennalta olisi mahdollista määrätä asioita, joihin liittyy vapaata tahtoa ja valintaa. Enkä sitä, että ”harmonia” sisältäisi totaalisen hyvän olon tunteen ja sopusoinnun oman itsen ja muiden ihmisten välillä. Sen opin vasta myöhemmin Kirjeopisto Vian *loogiseen positiiviseen ajatteluun* kuuluvien ajatusjoogaharjoitusten kautta.

Leibniz ei kuitenkaan jättänyt minua rauhaan, sillä kaikkinaista positiivisuutta korostavana hänen filosofiassaan oli piirteitä, joita kannatti pohtia uudelleen uuden kehitysvaiheen antamien näkemysten pohjalta. Jouduin palaamaan useaan kertaan hänen oppeihinsa.

Oppimani leibniziläinen käsitemaailma on edelleen käytettävissäni. Rakastan käsitteitä. Sillä lisähuomautuksella, että minkäänlaisiin käsitteisiin ei pidä linnoittautua, muuten to-

dellisuus luikahtaa salavihkaa ohitse. Vanhojakin käsitteitä voi kuitenkin käyttää silloin, kun niistä löytyy henkiselle ja materiaaliselle todellisuudelle vastinetta. Hyvin rakentunut käsitejärjestelmä on yksi tärkeimmistä ihmisen tajunnan rakennuspuista.

Mikä on olennaista ihmiselle

Näiden asioiden pohtiminen tuli siis tarpeelliseksi opiskellessani Kirjeopisto Viassa, jossa metodisesti pyritään positiivisuuteen ja harmoniaan. Omaksuin opiskeluni vuoksi – siihen sopiviksi elämäntarkoitukselliseksi tykötarpeiksi – jonkin verran henkistä maailmankuvaa kuten jälleensyntymän ja siihen liittyvän *karman lain, ajatuksen lait* sekä *hyvyyden voimien* olemassaolon.

Minun oli korjattava myös aiemmin kariutuneita filosofisia päätelmiäni, jotka koko ajan olivat johtaneet epätydyttävään elämään. Opettelin myös katsomaan asioita yksilön ja ihmiskunnan henkisen kehityksen kannalta. – Olen edelleen **Työne Matilaisen** (1911–1989) esoteeris-filosofisessa vaikutuspiirissä, jossa aikakausien ja ihmisen erilaisten asuinpaikkojen kautta kulkeva *henkinen kehitys* ja siihen tarvittava *tiedon lisääntyminen* ja *luonteen jalostaminen* on kaikki kaikessa.

Olen monien kokeilujen kautta huomannut, että on vaikea edetä filosofisesti tai metodisesti missään ihmiseen liittyvässä asiassa, jos yrittää lähteä jostain olennaisesti erilaisesta olemuksesta kuin ihminen – kuten puhtaasti materiaalisesta olemassaolosta, sillä sitä tutkiva tiede, fysiikka, ei kerro lainkaan niistä asioista, jotka ihmiselle ovat olennaisimpia, kuten ihmissuhteet, puhuminen, tunne-elämä, pyrkimys tieteeseen ja taiteeseen jne. Sekä ennen kaikkea oma tajunta.

Eikä pelkästään kaiken kattavaan Jumalaan tukeutuminen kerro mitään esimerkiksi ihmisen oman arvontunteelle ja toimintahalulle niin tärkeästä vapaasta tahdosta eikä myöskään *karman* sovittamisesta, joka ihmisen tulee tavalla tai toisella tehdä. Emme voi jättää tahtomista

pelkästään Kaikkivaltiaan huoleksi – vaikkamme haluakaan toimia Jumalan tahtoa vastaan, niin ihminen ei kehity, jos hänen tahtonsa on pelkkä kopio oletetusta Jumalan tahdon hänelle varaamasta siivusta.

Silloin, kun on kyseessä toinen ihminen, jonka kanssa on tavalla tai toisella eletävä, on kysyttävä myös tämän toisen ihmisen tahtoa. Ja aina mutkikkaammaksi menee, jos ihmisiä on paljon.

Positiivisuuden ja harmonian tavoittelu johtaa kysymään, mikä johtaisi sellaiseen elämään, jossa voisi toteutua Jumalan tahto, ihmisen oma vapaa tahto ja hänen lähimmäisensä tahto mahdollisimman itsenäisesti mutta kuitenkin yhteiseen maailmaan sopivalla tavalla.

Perustettu harmonia

Filosofisten käsitteiden taustana saattaa olla vuosisatojen tai -tuhansien mittainen kehitys, unhoon häipymiseen ja tietoisuuteen palautumiseen. Ihminen on aina pohtinut hyvää ja pahaa, vapautta ja pakollisuutta. Jumalan ja ihmisen suhdetta jne. Milloin miltäkin kannalta.

Usein jokin tietylle ajalle tyypillinen tendenssi näyttää päämäärän ja tien: pohdinta mukautuu siihen. Mekanistisuus on yksi tällainen tendenssi, joka eri aikoina on pulpahtanut esiin – mutta merkillistä kyllä, eri perustein. Siinä missä 1600-luvulla päädyttiin mekanistisuuteen Jumala-käsitteen kautta, 1900-luku omaksui sen luonnontieteen kokeelliseen puoleen liittyvän materialismin kautta.

”Ennalta määrätty harmonia” tai niin kuin nykyisin käännetään *ennalta asetettu harmonia*, *harmonie préétablie*, jonka sanamukaisin käänös lienee ”*perustettu harmonia*” on vaikea käsite. Leibniz kuitenkin ajatteli, että tällainen Jumalan luoma tai perustama harmonia on olemassa maailmassamme.

Nimenomaan 1600-luku oli mekanistisuuden kulta-aikaa. Mekaniikan lait olivat työstämisen alla (Newton) ja fysiikka eteni sillä saralla huimaa vauhtia. Kellokoneistot kehittyivät ja taivaankappaleidenkin ymmärrettiin

kiertävän radoillaan ikäänkuin jumalallisen kellokoneiston mukaan. Senpä vuoksi käsite *harmonie préétablie* oli liiankin helppo ymmärtää mekanistisesti: kun kerran perusteet ovat olemassa, kaikki etenee loogisesti ja hyvässä järjestyksessä sataprosenttisella tarkkuudella Jumalan laatimien absoluuttisten luonnonlakien mukaisesti. Leibnizillä, joka oli loogikko, matemaatikko ja fyysikko (ynnä muuta, ynnä muuta), oli vankka syy ajatella itsekin niin.

Hänellä saattoi myös olla mielessään myös Aurinkokuninkaan hovin – jossa hän oli viihtynyt nuorena diplomaattina – tarkka järjestys, jossa jokaisella oli oma paikkansa, käyttäytymistapansa ja kielenkäyttönsä. Sellainen sopii myös Leibnizin *Monadologiassa* esitetyyn näkökulmaoppiin. 1600-luvulla saatettiin myös ajatella, että hovijärjestys oli suoraa seurausta tai ainakin maallinen esimerkki suuremmasta jumalallisesta järjestyksestä.

Filosofinen jumalusko

Filosofia ei kuitenkaan ole mikään juna, joka ajaa aina samoilla raiteilla ja yhteen ainoaan suuntaan. Filosofia on normaalia ajattelua, jossa käsitykset voivat myös muuntua esimerkiksi toisen osapuolen keskusteluargumenttien mukaan. Ja filosofia – jos se on elävää, päättyy ennen pitkää keskusteluun. Sen vuoksi filosofien on yritettävä löytää ilmaisuja ja näkökulmia joiden pohjalta keskusteluun osallistuvat voisivat ymmärtää toisiaan edes jotenkin. Siitä ei voi ajatella syntyvän täysin homogeenista systeemiä.

Kaiken lisäksi filosofiset keskustelut ovat aikakautensa tyypillisten tendenssien alaisia. (Filosofiassa tendenssit täytyy hyväksyä ja ymmärtää, sillä ne sisältävät ajalleen ominaisia kehitysvirikkeitä, vaikkakin ne pyrkivät ohittamaan ainakin sen osan totuutta, mikä ei sovi tendenssin kanssa yhteen.) Filosofeilla on sen vuoksi myös luontainen kyky päätyä ihmistä ja maailmaa koskeissa pohdinnoissaan tuloksiin, joiden ristiriitaisuuksista seuraavan aatekauden filosofi saa sitten aihetta arvosteluun ja

pontta kehittää jotain toimivampaa ja samalla uudempiin tendesseihin sopivaa.

Nykyaikana mekanistisuutta ja jumaluskooa pyritään pitämään toistensa vastakohtina. Näin ei ole ollut aina. 1600-luvun filosofina Leibniz perusteli *harmonie préétablies* sillä että maailma on kaikkihyvän, kaikkivoivan ja kaikkietävän Jumalan luomistyön tulos ja sellaisena paras mahdollinen. Tällainen ”keskusjohtoisuus” oli tyypillistä hänen ajalleen, politiikasta taiteisiin ja arkkitehtuuriin. Mekanistisuus ja jumalusko löivät näin kättä toisilleen 1600-luvun loppupuolen tyyliin.

Kun näkee kaiken sen sodan ja vihamielisyyden mikä silloin maailmassa vallitsi ja valitsee edelleen, joutuu tietysti toteamaan, että jotain vikaa ennalta määrätyn harmonian käsityksessä on – ja moni sitä on arvostellutkin, kuten seuraavan vuosisadan filosofi **Voltaire** teoksessaan *Candide*.

Leibniz, jolla jumaluskonsa lisäksi oli (siihen sopivia) henkisiä näkemyksiä, on kuitenkin sijoittanut *harmonie préétablies* siihen ajan ja paikan ulkopuoliseen luomisjärjestykseen, jossa Jumala hallitsi. Diplomaattina ja kaikin tavoin älykkäänä ajattelijana hän ei olisi jättänyt näin hyvää takaporttia käyttämättä. Ristiriitaiset maailmantilanteet eivät tässä katsomuksessa olleet edes kovin merkittäviä.

Tällainen ajattelutapa on hänen *monadiopis- saan*. Leibnizin monadiopissa oli tärkeää käsitys monadin yksilöllisestä näkökulmasta – johon ihmisen vapaa tahtokin kytkeytyy. Leibnizillä monadi tarkoittaa olemassaolon perusyksikköä: jokainen ihminen on monadi, mutta myös Jumala on monadi, ja mikä tahansa olemassaolon perusyksikkö on monadi – mutta ne eivät ole esimerkiksi paikallisesti erillään toisistaan.

Sana ”monadi” tulee kreikankielen yksikköä tarkoittavasta sanasta. Sanan ”monadi” käsitteellinen historia on johdettavissa **Epikuroksen** filosofiasta, gnostilaisuudesta ja todennäköisesti vieläkin vanhemmista uskonnoista/filosofi- oista. Monadi on myös käsite, joka merkitsee tiettyä korkeaa henkistä tasoa – ja on sellaisena omaksuttu teosofiseen ajatteluun.

Omassa sanastossani ”monadi” on varattu Tyyne Matilaisen esoterismin mukaiseen tar- koitukseen. Sanaparilla Monadi ja Ego tar- koitetaan siinä ihmiseen olennaisesti kuuluvia henkisiä ”elimä” (parempaakaan sanaa en löy- tänyt), jotka ovat ihmisessä hänen jokaisessa elämässään: ”Monadi ottaa vastaan tajuntaan, Ego lähettää tajunnasta edelleen.”

Päämääränä harmonia

Kirjeopisto Viassa Tyyne Matilaisen filosofian uutena tendenssinä oli positiivisuus ja henki- nen kehitys, joiden kautta leibniziläiset käsi- tykset voivat saada uuden elämän.

Leibnizin filosofiaa on luonnehdittu yltiö- positiiviseksi. Sen käsitteistössä on aineksia myös henkisen maailmankatsomuksen ja sen metodien käyttöön – pienin muunnoksia. Hänen monadiopissaan *harmonie préétablie* on *monadin sisäinen toimintaohje*. Vähän samaan tapaan kuin geneettinen koodi mutta puhtaasti henkinen. Ajatusjoogassa harmoni- aan johtavia sisäisiä toimintaohjeita opetellaan loogisten positiivisten ajatusten avulla – niiden olemassaolo ei enää ole itsestään selvyyttä vaan omaehtoisen opettelun tulos.

Otan nyt uusiokäyttöön *harmonie préétabli- en*. Se on hieno käsite, jolla on annettavaa myös henkisesti asennoituneille nykyajan ihmisille. Ajattelen nyt ihmistä henkisen tien kulkijana, joka tekee positiivisia ja negatiivisia valintoja. Hänellä on vapaa tahto valita, mutta ei mistä tahansa sekavalikoimasta. (Siis vapaa tahto on. Se kuuluu perusasioihin. – Tämä filosofia on päinvastainen kuin niillä, jotka pohtivat, voi- ko vapaata tahtoa ylimalkaan olla olemassa ja millä ehdoilla.)

Pohtiessaan raamatun luomiskertomuksen henkilöitä ja sitä determinoivatko Adamin luonteenpiirteet häntä täysin koko hänen tule- vaa historiaansa (ja sitä kautta koko ihmis- kunnan historia), Leibniz toteaa, että hänen mielestään on *monia mahdollisia* Adameita (kuten hänen filosofiassaan on monia mah- dollisia maailmojakin). Siinä on jotain samaa

kuin seuraavissa ihmisen elämänsuunnitelmaa koskevilla ajatuksilla.

Tyyne Matilaiselta olen oppinut ajatuksen *positiivisesta ja negatiivisesta elämäнкаaresta* ja siitä, että ihminen on perimmältään metafyyminen ”melkein ikuinen” maailmankaikkeuden vaeltaja ja omaa kehitystään etsivä olento, joka on maapallolla etsimässä lisätietoa ihmisenä elämiseen ja harmonian luomiseen omassa kaikkeudessaan.

Tyyne Matilaisen mukaan ihmisellä on jo syntyessään kaksi ”elämäнкаarta”, kaksi rinnakkaista elämänsuunnitelmaa, joissa on tarkoituksenmukaisia kehityksaihteita eri ajankohtiin. Tullessaan uuteen elämäänsä ihminen sitoutuu oppimaan erilaisia asioita, tekemään tiettyjä tekoja, kehittymään tiettyyn suuntaan jne. Hänellä on niihin mahdollisuudet, mutta koko ajan nämä mahdollisuudet voivat aktivoitua hyvällä tai huonolla tavalla sen mukaan minälaisia valintoja hän tekee – ja osittain myös siitä millaisia muut ihmiset tekevät.

Tämä oletus vähentää valinnanmahdollisuuksien määrää *kaikkien mahdollisuuksien maailmasta* (tämäkin on siis Leibnizin termi ja se vastaa *runsauden periaatteeseen*) mutta jättää jäljelle ne mitkä sisältävät ihmisen ja ihmiskunnan kehitystien kannalta parhaat vaihtoehdot – jolloin maailmamme on siltä kannalta *paras mahdollinen maailma*. Sana *mahdollinen* saa nyt lisäsvyn siitä, että myös ihminen mahdollistaa asioita ja kehitystä.

Toteutuva elämänsuunnitelma tapahtumien ja kehitysharppauksineen sekä yksilöä laajempine vaikutuksineen on siis mahdollisuuksien ja niistä tehtyjen valintojen tulos. Jälkikäteen voi verrata keskenään erilaisia mahdollisuuksia ja sitä miten ne ovat toteutuneet tai jääneet toteutumatta. Toisaalta ”mahdollinen maailma” aktualisoituu koko ajan. Onko sitten se maailma mikä toteutuu tässä ja nyt myös ”paras”, riippuu näkökulmasta.

Ihmisten yksilölliset valinnat vievät koko maailmaa kehityksessä eteenpäin, varsinkin jos monet samanaikaiset ihmiset tekevät samantapaisia valintoja. Hitaammin ja kivuliaammin



PIIRROS TUULA UUSITALO

negatiivisten valintojen kautta ja nopeammin positiivisten kautta. (Tämä vaatii luonnollisesti positiivisen ja negatiivisen syvällistä pohdintaa. – Syvälinen pohtiminen on kuitenkin aina hyväksi. Siinä ei kannata työtä säästellä.) Jos näkökulma viittaa kehitykseen, ”paras” on aina edessä päin ikäänkuin ideaalikuva ja hetkellinen ”paras” on sitä mikä vie parhaiten kohti tätä ideaalikuva.

Harmonie préétablie ja elämäнкаaret

Käsitys ihmisen positiivisesta ja negatiivisesta elämäнкаaresta (tai elämänsuunnitelmasta) oli Tyyne Matilaisen opetuksena puhtaasti esoteerinen käsitys, mutta voin *harmonie préétabli*en avulla antaa sille filosofisen ulottuvuuden ja liittää sen aikakausten läpi kulkevaan keskusteluun.

Käsitteessä *harmonie préétabli*essa on totuutta, erityisesti jos ajattelee, että harmonia on **perustettu** vaikkakaan ei pakotettu, sillä täytyyhän ihmisen vapaalla tahdollakin olla tilaa. Leibnizkin tietävästi uskoi vapaaseen tahtoon, mutta hänellä oli vaikeuksia yhdistää sitä loogisesti muihin käsitteisiinsä – tai ainakin hänen lukijoillaan oli.

Ihmisellä on *harmonie préétabli*esta kuitenkin *tekijän tietoa* (termi *tekijän tieto* on 1700-luvulla vaikuttaneen **Giambattista Vicon** käsit-

teistöstä), jonka hän voi nyt ottaa käyttöönsä. Esimerkiksi jos ihminen suunnittelee vaikkapa taloa tai kurssi ohjelmaa, hän yrittää saada annettujen lähtökohtien avulla loogisen, harmonisen kokonaisuuden, jonka puitteissa kaikilla on helppo olla ja toteuttaa itseään. Sellaistakin voi kutsua nimellä *harmonie préétablie*, Jumalalla lienee ollut luomistyössään samanlainen aie, laajamittaisempi ja monitahoisempi vaan

Positiivinen elämäнкаari muodostaa eräänlaisen *harmonie préétablien* – sen mahdollisuudet ja ”reunaehdot” on annettu jo synty-

Leibnizin käyttämiä periaatteita

Leibniz sovelsi usein ajattelussaan yhtä tai useampaa seuraavista perustavanlaatuisista filosofisista periaatteista, jotka hän perusteli joskus mutta otti usein annettuna:

Yhtäläisyys / Ristiriitaisuus: Jos propositio (väitelause – jotakin seikkaa, tapahtumaa tai asiantilaa ilmaiseva lause) on tosi, sen vastakohta on epätosi ja päinvastoin.

Leibnizin laki: Kaksi oliota ovat samat jos ja vain jos ne jakavat samat ominaisuudet; tai: Jos kahdella oliolla on samat ominaisuudet, kyseessä on sama olio.

Riittävän perusteen (syyn) periaate: ”Täytyy olla riittävä peruste mille tahansa olemassaololle, minkä tahansa tapahtuman tapahtumiselle, mille tahansa totuudelle, joka voidaan saavuttaa”. Metafyysinen periaate, joka sanoo, että mitä tahansa tapahtuukin, tapahtuu syystä: toisin sanoen mikään asiointila ei voi vallita eikä mikään väittämä voi olla tosi, ellei siihen ole riittävää syytä. Ensimmäinen joka käytti sitä oli antiikin kreikkalainen Anaksimandros. Leibniz käytti periaatetta kirjeenvaihdossaan Isaac Newtonin ja Samuel Clarcken kanssa.

Ennalta-asetettu harmonia (*harmonie préétablie*, joskus on käytetty myös *latinalaistettua nimitystä harmonia prestatilitata*).

Jatkuvuus: *Natura non saltum facit* (”luonto ei tee hyppäyksiä”).

Optimismi. ”Jumala valitsee varmasti aina parhaan”.

Runsauden periaate, jonka mukaan jokainen aito mahdollisuus toteutuu.

Wikipedia

essä, ihmisen kaikkein pysyvin olemuspuoli, Ikuinen Itse on ollut sitä suunnittelemassa ja siinä on kattavana ohjeena ihmisen oma optimaalinen kehitys.

Jos luonteessa ja toiminnassa on paljon korjattavaa, toinen vaihtoehto, joka on sekin jo syntymässä annettu, negatiivinen elämäнкаari, asettaa elämälle erilaiset ehdot: negatiivisia tekoja, ikäviä sattumuksia on tulossa. Se on ulkoisesti *harmonie préétablien* vastakohta, eräänlainen ”kauhuskenaario” niin kuin nykyään sanottaisiin. Opetukseksi sekin on tarkoitettu. Ihmisen korkeampi puoli on ollut sitäkin suunnittelemassa.

Ihminen voi positivistisoida asenteitaan ja ajoittain on tilaisuuksia vaihtaa positiiviselle kaarelle, joka siis on valmiiksi perustettu yksilöllisen hyvän elämän pohjaksi, sellaisen missä harmonia vallitsee. Myös negatiivisen elämäнкаaren läpikäyvä ohjeena on suunnata ihmisen tahto kohti positiivisuutta – ei iinkään rangaista häntä. Ihmiset vaan tuntuvat pitävän kiinni rankaisemisen ajatuksesta – ja ehkä siinä on jotain ideaakin, jos on olemassa tiedostamaton toive siitä, että rankaiseminen auttaa. Rangaistuksi tuleminen on pelottavaa ja sellainen ajatus myös herättää vastustusta. Negatiivisten kokemusten läpi käyminen auttaa kuitenkin pääsemään negatiivisesta karmasta sikäli kuin se tehdään oikean tahtotilan vallitessa: kyse on halusta sovittaa vääriä ajatuksiaan, tekojaan jne.

Negatiivisen elämäнкаaren sisältämien ristiriitojen vallassa eläminen on luonnollisesti hankalaa, varsinkin jos kokee ne toisten aiheuttamiksi. Silloin ei aina tule mieleen kaikkein yksinkertaisinta menetelmää niiden ratkaisemiseksi, nimittäin ajatuksin tapahtuvaa anteeksipyyttämistä ja -antamista. Se nimittäin edellyttää tiettyä hyväksymistä: pitäisi hyväksyä myös se, että itselläkin on jokin osuus omasta vaikeasta olostaan.

Vaikkei ihminen ehkä tiedostaisikaan omaa osavastuutaan suoraan, niin teoreettisesti sen voi kuitenkin ymmärtää elämään kuuluvan symmetrian kautta: mitä minä olen aiheuttanut jollekin toiselle, sitä hän aiheuttaa minulle. Juu-

ri sillä tavoinhan oikeudenmukaisuus toimii. Ja päin vastoin mitä minä nyt aiheutan tälle toiselle ihmiselle, sitä hän tulevaisuudessa aiheuttaa minulle. Tämä vastavuoroisuuden idea on helpompi ymmärtää, jos hyväksyy edes jonkinlaisen jälleensyntymäopin ajatusmalleihin. Silloin voi käynnistää keskinäisen sovittamisaktin ensin idea- ja ajatustasolla, mistä se ulosvuotaa ihmisten keskinäiseen konkretiaan.

Anteeksipyynnön ja anteeksiantamisen ajatuksilla on tietty filosofinen koskemattomuus – niitä, niiden tarkoitusta, ei voi redusoida ”kaiken synnyttävään materiaan”, ei myöskään ”kaikkivoipaan Jumalaan”, niissä on kyseessä vapaa tahto sekä vapaaehtoinen pyrkimys sovinnon ja siitä seuraavan ihmisten välisen harmonian aikaansaamiseen.

Ne vaikuttavat jo sanoina positiivisella tavalla ihmisten keskinäisiin väleihin, jos ne saavat molemmin puolisen hyväksynnän. Ellei niihin kuulu vapaata tahtoa, ne eivät myöskään toimi. Käyttämällä vapaata tahtoaan ihminen kasvaa omana itsenään ja käyttämällä vapaata tahtoaan anteeksipyyntöihin ja -antoihin hän kasvaa ihmiskunnan toimivana jäsenenä.

Riittävä peruste

Yksi Leibnizin käyttämistä periaatteista, on *riittävän perusteen* periaate: siis jokin asia tapahtuu tai on olemassa, jos sillä on riittävä peruste, muuten ei. Tällaista riittävää perustetta on etsitty sitäkin sekä materiasta että Jumalasta. Nykyään ehkä enemmän materiasta. Ääripäistä kuitenkin ja Occamin partaveitsen mukaisesti mahdollisimman yksinkertaista.

Mutta järkevää olisi ottaa ihmisen monitahoinen henkisyysinen olemus mukaan *riittävään perusteeseen*. Ihminenhan on suurin vaikuttava tekijä maapallolla.

Syy ja seuraus eivät ole mekanistis-loogisia yhden ainoan tason (esim. fyysisen tai biologisen, psyykkisen tms. tason) ketjuja vaan näillä tasoilla on koko ajan vuorovaikutusta keskenään. Mieleen tulee fraktaali, joka annettun peruskaavan mukaan yhdistelee erilaisia ulot-

Tangokilpailut ja riittävän perusteen periaate.

Tangokuningattaren arvonimen sai kaunis ja hyvä-ääninen laulajatar A. Yhtä hyvä laulajatar B jäi toiseksi. Myöhemmin selvisi, että laulajatar B halusikin muita asioita kun kuningattarelle varattu tiukka ohjelma sallisi. B:ltä mahdolliseen voittoon tarvittavasta riittävästä perusteesta puuttui siis B:n oma vapaa tahto. Tämä puuttuminen on oletettavasti vaikuttanut paitsi B:n omaan suoritukseen ainakin välillisesti myös yleisöääniin.

tuvuuksia. Toteutuva elämänkaarikin on fraktaalimainen luomus, joka liikkuu positiivisten ja negatiivisten mahdollisuuksien välillä ja eri tasojen välillä tuottaen tekoja ja tapahtumia.

Silloin kun kyse on pelkästään aineellisista olioista, fysiikka luonnonlakeineen on riittävä perusta. Mutta entä kun kyse on elävistä olennoista, eläimistä esimerkiksi? Silloin on tullut jotain lisää. Pelkkä aineellisuus ei anna riittäviä ehtoja esimerkiksi aivojen toiminnalle vaikka ne ainetta ovatkin. Miksi joillakin lajeilla tietty neuronit tuottavat vaikkapa pesänrakennusvietin ja toisilla lajeilla ei?

Ihminen puolestaan käyttää hyvin monitahoisia ajatusmalleja elämiseensä ja toimimiseensa. Ihmisellä on auroja, henkisiä käyttövälineitä ja monenlaisia arvoja toimintaansa ohjaamassa.

Lähden ajatuksesta, että vaikka aineellisella keholla ja henkisillä käyttövälineillä varustettuna olentona ihminen tarvitsee fyysisen syy-seurausketjun teoilleen, hän tarvitsee yhtä lailla biologisen syy-seurausketjun ja sen lisäksi useita muita syy-seurausketjuja, kuten esimerkiksi ajatustason syy-seurausketjun jotta hänen jokin aikomuksensa muuttuisi todeksi. Ihmisen olemus tarvitsee ja myös tuottaa monta erilaista loogista linjaa yhtäikaa *riittävän perusteen* aikaansaamiseksi.

Voi tietysti ajatella, että esimerkiksi jokin ihmisen aikaansaannos tapahtuu esimerkiksi robottimaisen toiminnan kautta, jolloin riittävä peruste syntyisi pelkästä materiasta. Mutta,



jos otamme vielä yhden Leibnizin ajatuksen, nimittäin *Leibnizin laiksi* sanotun periaatteen, jonka mukaan *kaksi asiaa ovat samoja ainoastaan, jos niiden ominaisuudet ovat samoja*, niin pelkästä materiasta syntynyt toiminta ei ole sama kuin henkisen toiminnan tuloksena syntynyt, vaikka se kuinka näyttäisi samalta. Sillä pelkästä materiasta puuttuvat tunteet, henkiset värähtelyt ja ajatuskoostumat, joita kokonaisen ihmisen teoissa on aina mukana.

Tämän ajatuksen ymmärrettävyys paljastuu, kun pohditaan onko jokin taideteos väärennös vai ei. Siinä ei lopputuloksella, valmilla esineellä olekaan enää merkitystä vaan sillä prosessilla tai sillä ihmisellä ja hänen aikeillaan, jotka ovat tähän lopputulokseen johtaneet.

Ihminen sekottaa liian usein totuuden (jolla on jo *riittävä peruste* varsinaiseen olemassaoloon) mielipiteisiinsä, (joilla sitä ei ole muussa mielessä kuin mielipiteinä). Varsinkin vihasena ollessaan ihminen linnoittautuu omien sanomistensa ja mielipiteidensä taakse, vaikka ehkä tiedostaisikin niiden hataruuden.

Näin saadaan turhaa oikeassaoloa ja tarpeettomia ajatusrakennelmia, jotka vaikka alkaisivatkin toteutua, olisivat liian ristiriitaisia ja heikkoja muodostuakseen *riittäväksi perusteeksi* tai edes *osaksi riittävää perustetta* sisällölleen, sillä niiden päätarkoitus on kumota vastapuolensa mielipiteitä. Niissä on aina mukana ne-

gatiivinen ominaisuus: toiset ovat väärässä, ajattelivat he mitä tahansa!

Niistä voi kuitenkin saada inspiraatiota sellaisille ajatuksille, joista tämä syyttelypuoli on poistettu. Syyttelyn poistamiseen auttaa anteeksipyyntö ja -anto mahdollisimman abso-luuttisena ja aitona. Ajatuksin tapahtuessaan anteeksianto ja -pyyntö alkavat työnsä puhdistamalla ensin näiden ajatusten käyttöön ottajan omaa ajatuskenttää, auraa, tajuntaa. Anteeksiannot ja -pyynnöt puhdistavat myös hänen tunteensa, jotka usein ovat tajunnallisenä esteenä positiivisen ajatusyhteyden tiellä.

Saatuaan puhtaan väylän, nämä puhdistavat ja sopua luovat ajatuskoostumat kulkevat ajatusteitse niiden ihmisten auran ja tajuntaan, joille ne on tarkoitettu. Silloin kun halutaan harmoniaa ihmisten välille, anteeksi pyytämisen ja anteeksi antamisen prosesseista poistuu *negatiivista perustetta* ihmissuhteiden toteutumistavalle ja *positiivinen peruste* vahvistuu. Ja ne tuottavat uuden syy-seurausketjun, jolla on todellista vaikutusta ja harmonisena sopii hyvin osaksi *riittävää perustetta*.

Riittävän perusteen moniulotteisuudesta

Fiktio on erinomainen filosofisten esimerkkien lähde. Fiktiossa nousee esiin filosofisia on-

Ihmisen metafyyisistä asemaa hahmottavia esoteeris-filosofisia periaatteita (Tyne Matilaisen keskustelutiedoista saatuja, valikointi ja muotoilu kirjoittajan.)

- Ihminen on "melkein ikuinen".
- Ihminen on "äärettömän moninaisuuden lapsi".
- Ihmisen korkeampi Minä ohjaa ihmistä hänen henkisellä tiellään.
- Ihmisen elämästä toiseen pysyvä henkinen olemuspuoli on Ikuinen Itse.
- Metafyyisinen olentona ihminen on mikrokosmos ja makrokosmos,
- Ihminen on metafyyisinen olentona ja alkuperäisesti itse itselleen, yksilö.
- Ihminen metafyyisinen olentona pyrkii kehitykseen, siksi hänellä on ajallinen elämä. Siksi hän jälleensyntyä ja siksi hän on hyvin moninainen.
- Ihmisen kehitys tähtää entistä suurempaan positiivisuuteen.
- Ihminen on aluksi hajanainen, mutta pyrkii saavuttamaan metafyyisen ihmisyytensä ja kehittymään siitä eteenpäin.

gelmiä –niin kuin nyt tämä *riittävän perusteen* periaate, jonka pohdinta kuuluu salapoliisikirjojen ja -sarjojen perinteiseen juonenkulkuun:

Tavallinenkin poliisi ottaa huomioon vähintään kaksi erityyppistä loogista (syy-seuraus)linjaa, paikalla olemisen ja motiivin toisin kuin ne reduktionistit, jotka haluaisivat jotta kaiken yhdestä ainoasta lähteestä. Motiivi on joka tapauksessa jo eri todellisuuden tasolla kuin tapahtumapaikalla oleminen tai sinne pääseminen. Mutta nämä kaksi loogista linjaa eivät välttämättä vielä kerro oikeaa totuutta, eivätkä päde *riittävänä perusteena*. Aristoteles saattaisi olla samaa mieltä tässä asiassa.

"Tavallinen poliisi" tarvitsee usein avukseen erityisosaamista omaavan poliisin tai konsultin, joka etsii monimutkaisempia ihmistoiminnalle tyypillisiä loogisia linjoja. Myös kokonaisuudesta osaan kulkee looginen linja.

Sama aivokoneisto, joka ehkä pitkästyisi filosofian luennolla pohtimalla teoreettisesti erilaisia periaatteita, tulee aktiivikäyttöön viihteen varjolla, ja jokainen voi tunnistaa sen, mistä on kyse, toisin sanoen, ettei yksi ainoa looginen syy-seuraussuhde riitä silloin kun on kyse ihmisistä ja heidän tekemisistään.

Tästä voi muotoilla lauseen: *Mitä kehittyneemmästä olennosta on kyse, sitä useammallaisia loogisia syy-seurauslinjoja tarvitaan, jotta riittävä peruste syntyisi tämän teoille. Myös*

loogisen polun kokonaisuudesta osaan tulee olla mukana riittävässä perusteessa.

Ihmisen eri olemuspuolet tarvitsevat keskinäistä harmoniaa, sitä että ihmisen eri puolet toimivat yhteen. Jos on vaikeuksia yhdistää omaan elämään kuuluvia osatekijöitä, niiden loogisia linjoja, oman tajunnan ja erilaisten kehojen ja käyttövälineiden hyväksymällä tavalla, tunnekeho alkaa reagoida pelolla tai vihalla ja eetterikeho toimii epäjohton mukaisesti erityisesti silloin kun omalle tai muiden elämälle tarpeellisille asioille pitäisi saada omalla toiminnalla aikaan riittävä peruste. Ristiriita saattaa silloin tavoittaa fyysisen ruumiin ja tuottaa sinne ongelmia, kuten kahvikuppineuroosiksi nimettyä vapinaa tai jonkin muun näennäisen turhan oireen, jonka poistamiseen voi mennä vuosia. Ihmisen tulee kuitenkin saavuttaa rentous ja rauhallinen mielentila voidakseen toimia kokonaisena ihmisenä.

Onneksi ihmisellä on kaksinkertainen päätöksentekosysteemi: aivot tietävät jostakin jo etukäteen aidon päätöksen ennen kuin se perusteluineen tulee ihmisen tietoisuuteen. Aivojen tarvitsema *riittävä peruste* kulkee siis tietoisuuden päätöksenteon ohitse.

Tämä on aivotutkimusten antama yllätystulos – koe on näytetty pariinkin kertaan TV:ssä. Jokainen on luultavasti kokenut jotain vastaavanlaista toimiessaan aivan erilailla kuin tietoi-

nen päätöksenteko olisi edellyttänyt. Mutta kuka tai mikä oli sen takana, eli varsinainen päättävä, ihmisen korkeampi vai alempi puoli? Sitä koe ei paljastanut.

”Kaksinkertaista päätöksentekojärjestelmää” voi kuitenkin käyttää hyväksi antamalla korkeammalle olemuspuolelleen *luvan* tai *käskyn* käyttää aivoissa olevaa ennakkovalinnan mahdollisuutta. Silloin epäkurantit esteet, kuten pelot eivät ehdi vaikuttaa ennen kuin *korkeamman Minän* päätös on jo toteutunut. Korkeampi olemuspuoli on kuitenkin viisaampi kuin halujen ja pelkojen vallassa kärvistelevä alempi puoli, jonka voi antaa rauhoittua ja opettaa vähitellen toimimaan paremmin. Edelleen kyse on vapaasta tahdosta. Ajatusjoogan kannalta tämä merkitsee loogisten positiivisten ajatusten tehokkaampaa toteuttamista ja psyyken eheytymistä.

Kokonaisuus

Todellisessa elämässä kokonaisuus on olennainen vaikuttaja. Se ilmenee situatioiden kautta. Elämänsuunnitelmat pitävät huolta, että ihminen pysyy samalla kertaa omana itsenään ja kokonaisuuden osana. Anteeksiantamiset ja -pyytämiset vaikuttavat myös kokonaisuuteen. Ne ovat siksi niin arvokkaita. Kokonaisuus pitää voida laskea myös *riittävän perusteen* osatekijäksi. Maailmankaikkeus on kokonaisuus, joka kehittyy mm. yksittäisten ihmisten tekojen ja henkisen kehityksen kautta.

Ja niin edelleen. Syy-seurausketjuja on sitä useammanlaisia mitä kehittyneempi ihminen on. Näiden ketjujen täytyy toimia yhteen, jotta syntyisi jokin tietty seuraus. Lopullinen *riittävä peruste* koostuu näiden kaikkien kohtaamisesta. Silloin vapaa tahto samoin kuin ajatus ja puhe muuttuvat *riittävän perusteen* osaksi. *Riittävä peruste* alkaa ilmetä, kun kaikki eritasoiset loogiset syy-seurauslinjat toimivat yhdessä ja vievät kohti samaa päämäärää.

Vapaalla tahdolla voi tehdä muutakin kuin kertaluontoisia valintoja hyvien ja vähemmän hyvien vaihtoehtojen välillä. Kehitys kylläkin

alkaa yksittäisistä valinnoista, mutta hyvä ja paha voivat olla piilossa erilaisten intressien takana. Hyvä ja paha voivat sekoittua myös silloin, jos niitä pohtii pelkästään määritelmien tai tuntemusten kautta. Erilaiset tilanteet voivat hämmentää ja saada ”mustan näyttämään valkoiselta”.

Silti on olemassa korkeampi mahdollisuus. Hyvyyden voimat ovat olemassa materiaalista elämää perustavamman laatuksella absoluutisella todellisuuden tasolla ja ihminen voi asettua vapaalla tahdollaan hyvyyden voimien elähdyttäjäksi ja käyttäjäksi – parhaassa tapauksessa myös kehittäjäksi. Anteeksipyynnöt ja anteeksiantamiset vapauttavat nämä positiiviset voimat ihmisten välille kertyneestä kuonasta. Siihen kannattaa valmistautua.

Vapaa tahto on tässä yhteydessä erilaisessa osassa kuin yleensä ajatellaan. Vapaa tahto on silloin hyvyyden voimien avulla *riittävää perustetta* luova olemus, joka johtaa *ennalta asetetun harmonian* toteutumiseen. Kun ihminen on koko sydämeästään ja sielustaan tämän takana, tästä tahtomuksesta tulee kokonaisuuden olennainen osa. ●

Lähteitä

Tyyne Matilainen ja Mirja Salonen: Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssi. Opetuskirjeet I–X. Alkuperäisversiot vuosilta 1955–57. Kirjeopisto Vian sisäistä opetusmateriaalia.

Gottfried Wilhelm Leibniz: Filosofisia tutkielmia. Toim. Tuomo Aho ja Markku Roinila. Gaudeamus 2011, 511 s. Wikipedia

ANTEEKSI!

Silloin kun anteeksianto ja -pyyntö ovat aktiivisina ja voimassa, muukalaisestakin tulee lähimmäinen.

Yksi hyvyyden voimien parhaita välineitä on sana ”anteeksi”. Anteeksi pyydetään ja anteeksi annetaan ja saadaan. Hyväksytty anteeksipyyntö muuttuu anteeksiannoksi. Anteeksi antamista ja -pyytämistä voi tehdä myös ajatuksin, jolloin se vaikuttaa huomaamattomasti ja sovittelee ihmisten välillä. Silloin kun anteeksianto ja -pyyntö ovat aktiivisina ja voimassa, tuntemattomastakin tulee lähimmäinen.

Monissa kielissä on myös alkuaan latinalaisperäisiä anteeksipyyntöä merkitseviä sanoja kuin excuse (engl.), joka tarkoittaa syytöksistä vapauttamista tai pardon (engl.), jonka sananmukainen merkitys sisältää täydellisen anteeksiantamisen ja sen perussäynä on lempeys, kärsivällisyys ja armo.

Loogiset positiiviset ajatukset toimivat luonteen jalostamisen välineenä ajatusjoogassa.

Jooginen ajatusyhteys luodaan tietoisesti ja anteeksipyyntöt ovat siinä apuna.

Loogisilla positiivisilla ajatuksilla voi tehdä myös ajatustyötä, kun ne suuntaa toisille ihmisille. Anteeksiannon ja anteeksipyyntöjen harjoittaminen on edellytys varsinaiselle ajatustyölle, sillä ne poistavat ihmisyhteyden esteitä. Sen lisäksi että ne tuottavat hyvää oloa.

Syytöksistä vapauttaminen

Anteeksi pyytämisen, anteeksi antamisen ja anteeksi saamisen prosessi aloittaa ajatustasolla oikeiden ihmisten välisien suhteiden muodostumisen, ja hyvyiden voimien valtaansaattamisen ihmissuhteissa.

Hyvyiden voimien valtaan saattaminen ihmissuhteissa on kaikkea muuta kuin helppo saavuttaa, niin itsestään selvältä kuin tämä

tavoite kuulostaatkin. Etenkin kun *Anteeksi pyytämisen, anteeksi antamisen ja anteeksi saamisen* pitäisi tapahtua useammassa kuin yhdessä ihmisessä samaan aikaan. Itse asiassa anteeksipyyttäminen jne. – hyvin toimiakseen – edellyttää vankkaa positiivisuutta ja sellaista henkistä kehitystä, jota omat tai toisen ihmisen rikkeet eivät pysty horjuttamaan – tai jos pystyvät, niin hetkellisesti. Ja ainakin ajatusjoogan harjoittajalla ystävällinen henki palautuu pian.

Monitahoisessa aika-avaruus-olemuksessamme tapahtuu paljon päivätietoisuuden ulottumattomissa. Ihminen lukee vaistomaisesti ja usein tiedostamattaan toisten ihmisten ajatuksia ja reagoi niihin. Ihmisellä on taipumus omaksua toisen ihmisen ajatukset ominaan varustettuaan ne ensin – huomaamattaan – pienillä omaan elämään liittyvillä muunnelmilla. Kyseessä on dynaaminen vastavuoroisuus, joka voisi toimia molempien hyväksi kunhan siitä olisi poistettu turha negatiivisuus, joka vie vuorovaikutuksen alhaisimmille henkisille tasoille.

Sen lisäksi ihminen voi toista ajatellessaan reagoida ajatuksiin, jotka ovat tulleet omaan tai vastapuolensa auralle ulkopuolelta ja joita kumpikaan ei aiemmin ole edes ottanut omikseen.

Kun lähestymme ihmistä tavalla tai toisella, ajatus- ja tunneauramme ottavat kontaktia hänen vastaaviin auroihinsa. Ne ovat näkymättömiä energioita, jotka voivat siirtyä pitkänkin matkan päähän varsinkin silloin kun ihmisiä yhdistävät siteet jostakin syystä aktivoituvat. Samoin toisen ihmisen ajatus- ja tunneaurat saattavat reagoida ajatuksiimme ja tunteisiimme vaikkei kumpikaan osapuoli tiedosta tapahtunutta kuin ehkä osittain.

Henkisen maailmankatsomuksen omaksumineet ihmiset uskovat karman lakiin ja ajatuksen vaikutusvoimaan. Niissä onkin hyvä katsomuk-

Mitä ajatukset ovat ja miten niitä käytetään

Ajatukset ovat ajattelemalla luotuja ajatus-energian muotoja, jotka liikkuvat universumissa ja ovat vapaasti otettavissa kenen tahansa ajattelijan käyttöön.

Ihminen voi ajattelemalla muovata ajatuksia oman tahtonsa tai mielenlaatunsa mukaisiksi.

Ajatuksilla on suunta ja energia.

Ajatusten positiiviset ja negatiiviset energiat voivat neutraloida toisiaan. Negatiivinen ajatus voi kumota toisen negatiivisen ajatuksen, jos niillä on vastakkainen suunta.

Jos ajatukset ovat yhteensopivia, ne vahvistavat ja rikastavat toisiaan ja muodostavat helposti ajatuskoostumia.

Toistaminen lisää ajatuskoostuman voimaa.

Ajatuskoostumat voivat olla positiivisia tai negatiivisia tai jotain siltä väliltä. Ajatusjoogan harjoittaminen opettaa valitsemaan niistä.

Ajatus on omalla tasollaan aineellista ja varsinkin ajatuskoostuma toimii aineen tavoin.

sellinen perusta anteeksipyyntöjen toimivuudelle. Kun tietää, että jossakin aikaisemmassa elämässä on tehnyt pahaa toiselle, voi olla valmis pyytämään omaa osuuttaan anteeksi.

Karman laki saattaa nämä toisiaan vastaan rikkoneet ihmiset tavalla tai toisella toistensa vaikutuspiiriin uudestaan ja uudestaan – ja sitä kautta korvaamaan pahanteot toisilleen, mikä alimmilla tasoilla aiheuttaa väsymystä ja sairauksia.

Henkiselle tielle lähteminen ja anteeksipyyntö

Silloin kun ihminen alkaa tiedostaa suuria kehitystarpeitaan, hän lähtee henkiselle tielle ja pyrkii mahdollisesti jonkin henkisen koulun oppilaaksi. Hänen arvojärjestyksensä muuttuvat, luonne ja maailmankatsomus muuttuvat, tulee uudenlaisia ystäviä mikä kaikki saattaa hämmentää perheenjäseniä ja tuttavii. Myös erilaiset harjoitukset ja meditaatiot vaativat aikaa.

Henkisen tien kulkijat ovatkin omanlaisensa ihmislaji, jonka arvaamattomat elämäntekstit ja mielenmuutokset tuovat esiin ongelmia, joiden todellinen syy on ehkä hyvinkin kaukaisessa menneisyydessä, mutta jotka projisoituvat nykypäivään ja nykyhetkeen. Tämä ”nykyhetki” on se helpoimmin tiedostettava puoli, jonka muut ihmiset havaitsevat ja josta he tekevät johtopäätöksensä, sillä monikaan ei ajattele jälleensyntymää ja karmaa todellisenä.

Silti kaiken edellä mainitun seurauksia pitäisi olla valmis positivistisella asenteella ja tasoittamaan. Päämääränä kun on kuitenkin toimia kaikkien ihmisten hyväksi, myös läheisten, mikä pyrkii usein unohtumaan. Vaikka tarkoitus onkin pyrkiä hyvään, sen onnistuminen ei ole itsestään selvyyttä. Jopa oma keho saattaa reagoida näihin pyrkimyksiin, kun niiden esiin nostama negatiivinen karma tuottaa häiriöitä.

Tämän prosessin hallinta onkin henkisen tien alkukauden suuria haasteita. Siinä vaiheessa kukaan ei ole kovin viisas, sillä ylisuuret toiveet, oman osaamisen yliarviointi ja pyrki-

mys välittömästi päästä irti lähimenneisyyden vaikeuksista ovat liian voimakkaita muodostaakseen harmonisen siirtymävaiheen – eikä vasta henkiselle tielle lähteneen ihmisen ajatusten ja tunteiden hallinta ole vielä kuin aluillaan. On ehkä löytynyt oppi tai opettaja, jonka opetuksia haluaa seurata lähimmäisten arvostelusta huolimatta. Aluksi pitää myös irroittautua läheistensä mielipiteistä, että pääsisi oman tiensä alkuun. Ihmisen täyttää tavaton halu kulkea omaa valitsemaansa tietä eikä silloin ehdi kiinnittää kovin paljoa huomiota muille aiheuttamaansa hämmennykseen. Aluksi siis on vaarana lähteä luomaan suurta epäharmoniaa kaipaamansa harmonian sijasta.

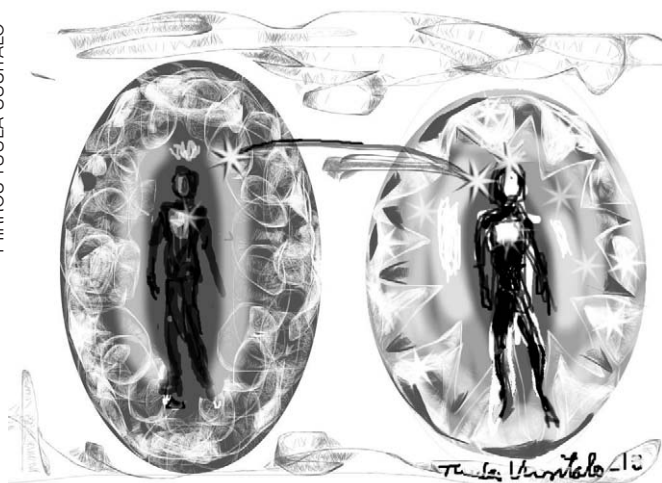
Ihmisten kanssa toimeen tuleminen onkin niitä vaikeimpia opeteltavia. Melko pian voi myös havaita, että ihmiset, joiden kanssa on ongelmia, ovat osa sitä omaa tietä. Silloin ”oman tien” kukemisen taitoon liittyy niin yhteistyön oppiminen kuin oman itsen pitäminen irti muiden ristiriidoista. Ja joskus on myös puolustettava tekemiään valintoja – eikä sekään ole ongelmatonta.

Jo pelkästään henkisen tien alkuvaihe tarvitsee siis anteeksipyyntöjä tuekseen – ainakin asenteiden tasolla. Ajatusjoogaharjoituksen alussa se liitetään ihmisen henkisen tien kokonaiskuvaan siitä huolimatta että anteeksipyyntöjen metodinen käyttö opetellaan vasta myöhemmin.

Ajatusyhteyden pitää kulkea mahdollisimman korkeiden henkisten tasojen kautta, jolloin siitä tulee ”pyhäin yhteyttä”, mutta usein se kuitenkin toimii alemmilla tasoilla varsinkin silloin kun sitä ei tiedosteta. Henkisellä tiellä korkeampien tasojen vaikutuksen tulee kasvaa. Anteeksipyyntöjen avulla tätä vaikutusta siirtyy myös toisiin ihmisiin.

Anteeksipyyntö ajatuksin toimii, mutta miksi

Mitä silloin oikein pyydetään ja mitä annetaan, kun se tuntuu niin hyvältä ja on niin voimakasta? Silloin kun tämä sana ”anteeksi” lausutaan



Aurat: Kuvassa anteeksipyyntö ajatus lähtee "lähettäjän" aurasta "vastaanottajan" auran ja palaa lähettäjäänsä. "Vastaanottaja" lähettää puolestaan anteeksiannon ajatuksen.

ääneen, tiedetään, että kyse on jostain ikävästä asiasta, joka halutaan pois ihmisten väliltä kiusaamasta. Mutta entä kun se tehdään ajatuksin? Anteeksipyyntö ajatukset parantavat ihmissuhdetta – tämä on käytännössä tuhansia kertoja todettu asia. Mitä sen takana voisi olla?

Jos tätä ilmiötä haluaa ymmärtää, on oltava selvillä ajatusenergiaan ja ajatusmuotoihin liittyvistä piirteistä anteeksipyyntö ajatuksiin sovellettuina. Anteeksipyyntö ajatukset ovat ajattelemalla luotuja ajatusenergian ja ajatusaineen muotoja, joissa on sovittamisen tahto mukana. Ne ovat positiivisia ja ne voivat kumota negatiivisia ajatuskoostumia.

Asioita pitää yksinkertaistaa, jotta niiden periaatteita voisi ymmärtää. Parittaisuus ja siihen liittyvä vastavuoroisuus on helppo tapa katsoa ihmissuhteita. Anteeksipyyntö sopivat erittäin hyvin kahden ihmisen välisen parantamiseen. Niitä voi aluksi hahmottaa niin, että toinen lähettää anteeksipyyntö ajatuksen ja toinen vastaanottaa sen, ja katsoa, miten prosessi jatkuu.

Anteeksipyyntö ajatus lähtee liikkeelle ajattelijan aurasta ja tulee ajattelun kohteena olevan ihmisen auran. Koska ajatus palaa aina lähettäjäänsä myös anteeksipyyntö lähtee takaisin lähettäjäänsä. Silloin sen mukana kulkee

myös vastaanottajan aurasta irronnutta informaatiota. Anteeksipyyntö ajatuksia voi siis tietoisesti kohdistaa toiseen ihmiseen, jolloin anteeksipyyttävä informaatio vaikuttaa ajatuksen vastaanottajaan ja palattuaan lisäinformaation kanssa myös sen alkuperäiseen lähettäjään.

Anteeksipyyntö ajatukset vaikuttavat anteeksi antamisen, anteeksi pyytämisen ja anteeksi saamisen prosessien alkamiseen. Jos tämä prosessi alkaa molemmissa osapuolissa, asiat ovat hyvällä mallilla. Silloin nämä soveltuvat ajatuskoostumat kulkevat esteettä osapuolten välillä ja puhdistavat ajatuskanavaa tai -siltaa muille positiivisille ajatuksille sopiviksi.

Anteeksipyyntö ajatukset vahvistavat siten ihmissuhteissa olevia positiivisia ajatuskoostumia ja puhdistavat ajatusyhteyttä negatiivisista ajatuskoostumista. Ne saattavat estää tai lieventää edessä olevia konflikteja.

Vaikutustapa

Miten anteeksipyyntö ajatukset siis vaikuttavat? Ensiksikin niillä on positiivinen, hyvyden voimia vapauttava energia. Ihmisillä on jo valmiiksi jonkinlainen yhteys keskenään, tiedostettu tai tiedostamaton, milloin positiivinen milloin negatiivinen, riippuen siitä min-

Ajatus kulkee ja toimii ihmisten välillä

Ajatusten energia, sisältö ja muoto liittyvät aina yhteen. Jos jokin näistä on negatiivinen koko ajatus on negatiivinen.

Loogisen positiivisen ajatuksen voi tietoisesti kohdistaa toiseen ihmiseen.

Ajattelijan ja vastaanottajan tunnetilat vaikuttavat ajatuksen energiaan.

Toiseen ihmiseen kohdistuneet negatiiviset ajatukset voi neutraloida anteeksipyyntöillä ja positiivisilla vasta-ajatuksilla.

Yhdellä negatiivisella ajatuksella voi olla monia positiivisia vasta-ajatuksia.

Ajatukset vaikuttavat sisällöllään niitä ajattelevaan ihmiseen ja myös siirtävät informaatiota ihmisestä toiseen.

Ajatus lähtee liikkeelle ajattelijan aurasta ja tulee ajattelun kohteena olevan ihmisen auraan. Sitten se lähtee takaisin lähettäjäänsä, jolloin sen mukana kulkee myös kohteen aurasta irronnutta informaatiota.

Informaatio on ihmisen omaa värähtelyä, siitä jää "tunniste", merkki siitä, että henkilö on osalltanut ajatellut kyseistä ajatusta.

käläisissä suhteissa he ovat eri tilanteissa olleet keskenään ja mitä jälkiä erilaisissa muisteissa näistä vanhemmista ihmissuhteista on jäänyt. Jooginen ajatusyhteys luodaan tietoisesti ja anteeksipyyntöt ovat siinä apuna.

Mikään ajatus ei kuitenkaan lähde liikkeelle ilman lähettäjän, tässä tapauksessa anteeksipyyttäjän tahtoa. Ja jokainen ajatus myös vie mukanaan lähettäjän omaa energiaa mikä puolestaan lähtee tämän oman auran kautta. Silloin aurasta siirtyy lisäinformaatiota anteeksipyyntö ajatuskoostumaan.

Päästyään perille kohteeseensa anteeksipyyntö ajatukset jakautuvat kahteen osaan, toinen jää vaikuttamaan kohteen omaan ajatusmaailmaan ja toinen palautuu alkuperäiselle lähettäjälle. Tässä jälkimmäisessä osassa on paitsi sama anteeksipyyntö ajatus kuin lähetetyssä ajatuksessa myös hiukan informaatiota kohteen aurasta sekä myös siitä miten anteeksipyyntö on hyväksytty ajatustasolla ja tunnetasolla. Jos kohde on hyväksynyt anteeksipyyntö, niin hänen ajatusmaailmassaan anteeksipyyntö muuttuu prosessinomaisesti anteeksiannoksi, minkä jälkeen siitä lähtee vielä lähettäjälle anteeksiannon ajatuksia.

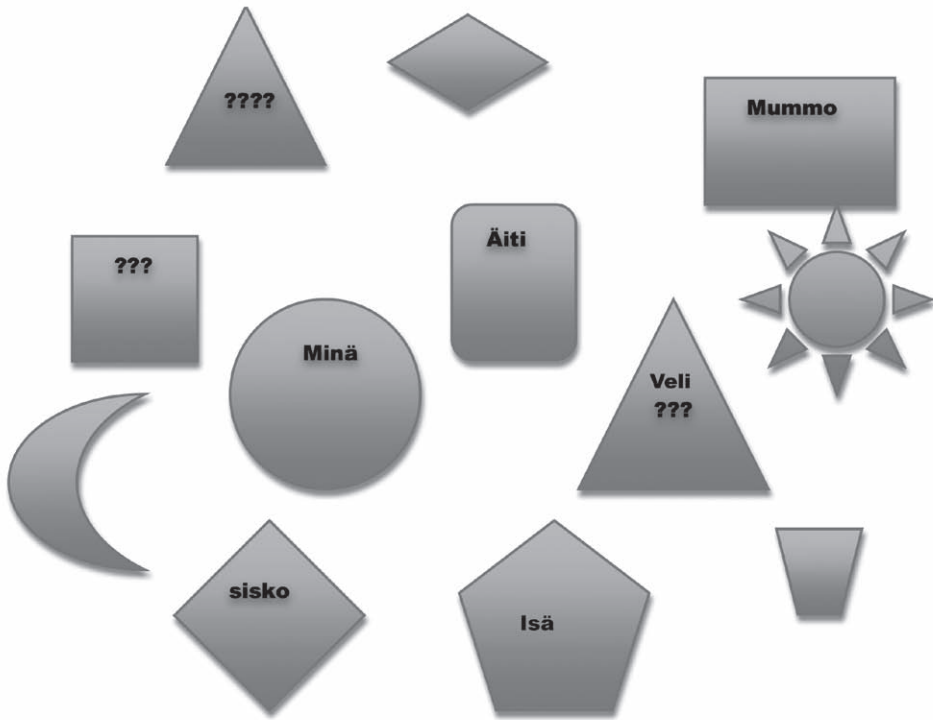
Jos kohteen aura on ollut hyvin negatiivinen siitä voi irrota myös negatiivisia ajatuksia,

jolloin lähettäjä saa niitä itseensä. Sen vuoksi anteeksipyyntö ajatuksien lähettämiseen pitää valmistua huolella: lähettäjän tulee lähettää ensin itselleen anteeksiannon ajatuksia ja kaikin tavoin positivisoida, harmonisoida ja vahvistaa omaa auraansa.

Ajatuksen lähettäjä voi saada vastapuolensa aurasta takaisin myös itse aiemmin lähettämäänsä ajatuksia, jotka vaikuttavat nykyisiltä ja sellaisilta että vastapuoli niitä ajattelee. Eli niistä syntyy tietynlaista harhaa, joka pitää antaa/saada anteeksi.

Anteeksipyyntö ajatuskoostumilla on tietty vaikutusmekanismi, joka tekee ne tavottoman arvokkaiksi: ne neutraloivat negatiivisia ajatuskoostumia osapuolten väliltä, joskus nopeastikin, mutta useimmiten vähittäin. Sen jälkeen muunlainenkin positiivinen ajatusvirta pääsee kulkemaan helpommin ihmisten välillä ja ihmisten välinen yhteys avautuu. Ajatusjoogan harjoittaja pääsee siten askelen lähemmäksi sellaista tilannetta, jossa positiiviset ajatuskoostumat pääsevät dominoimaan ajatusyhteyttä. Anteeksipyyntöjen määrä voi kuitenkin olla riittämätön ja avata negatiiviseksi jäänyttä kanavaa.

Ajatuksin anteeksi pyytäminen on kuitenkin tarpeen, jos aikoo muuttaa negatiivista



Ihmissuhdekartta 1: Ihmissuhteiden perusmalli muodostuu lapsena. Jokainen kuvio on piirretty erilaiseksi symboloimaan sitä, että ne ovat todellisuudessa erilaisia ja Minä kohdistaa niihin erilaisia toiveita ja pelkoja. Kysymysmerkeillä varustetut topokset ovat tyhjiä, mutta niihin kohdistuu odotuksia ja toiveita, usein epärealistisia.

karmaa positiiviseksi. Vähään tyytyminen on hyväksi, sillä emme voi tietää mitä on tulossa, jos ajatussilta avautuu täysin. On kuitenkin erinomainen etu, että anteeksipyyntö ja anteeksiannon ajatuskoostumat kulkevat edestakaisin, varsinkin jos kumpainenkin osapuoli on aktiivinen ja tekee siitä osansa.

Spontaani anteeksipyyntö ajatus on ehkä kaikkein tehokkain, sillä se on aito ja koko ihminen on sen takana. Näin pitäisi olla myös metodisesti käytetyssä anteeksipyyntö ajatuksessa. Metodinen anteeksipyyntö on antanut kokemusta ja opettanut sen, että aina kun pyytää anteeksi, pitää positivistisoida, harmonisoida ja voimistaa omaa auraansa.

Myös spontaanissa anteeksipyyntämisessä on hyvä tehdä niin, sillä muuten voivat anteeksipyyntöön johtaneet negatiiviset virikkeet, kuten

itsesyytökset vähentää oman auran positiivisuutta. – Koska ajatukset ovat tietyllä tasolla ainetta samoin kuin auratkin, pitää kuitenkin ottaa huomioon se, ettei yritä mahdottomia. Oman auran kunnossa pitoon pitää uhrata aikaa ja ajatuksia.

Jos ihmissuhteissa on paljon negatiivista, ne tarvitsevat anteeksipyyntöä ja koko anteeksi pyytämisen, anteeksi antamisen ja anteeksi saamisen prosessia sen eri tasoilla: ajatuksen, tunteen ja tahdon yhteistoimintana. Silloin on mahdollista myös se, että entisille vihollisille, nykyisille (tai ainakin tuleville) ystäville muodostuu positiivinen yhteisaura.

Ihmissuhdekemia?

Ihmiset ovat omaksuneet ajatuksen, että jokainen on ikäänkuin atomi, joka muodostaa eri-

laisia yhdisteitä toisten ihmisatomien kanssa. Jos ”kemat” toimivat, ihmiset viihtyvät keskenään ja yhteistyö luonnistuu tai avioliitto onnistuu jne.

Jos ihmiset ovat atomeita, niin minkälaisia atomeita he ovat? Mitkä asiat määräävät ihmisten henkilökemiallisia suhteita? Mikä on se ”astia”, johon ihmisten väliset moninaiset yhteydet asettuvat. Mihin hyvyys asettuu? Minkälaisia luonteenpiirteitä ne suosivat? Entä vaikeudet?

Kautta avaruuden jälleensyntyvällä ihmisellä on niin pitkä historia, että mikään malli ei ole enää mekanistisesti yksiselitteinen. Eikä se olisi yksiselitteinen, vaikka otettaisiin huomioon pelkkä maapallolla tapahtunut elämän kehitys. Genetiikka epigeneettisellä muunte- lulla täydennettynä sisältää monien aikakausien ”avain-lukko”-systemejä. Puhumattakaan aikaisempien kulttuurikausien ja niissä eletty- jen elämien jäljistä ihmisten ajatusmaailmassa.

Näkyvin vaikutus on luonnollisesti ”tämän elämän” lapsuudella, sen antamalla ihmissuh- teilla. Ne tiedetään, niitä ei tarvitse arvailla. Äiti, isä, isovanhemmat, sisarukset perheystä- vät jne. määrittelevät joitakin ihmisten välisiä perussuhteita ja niihin liittyviä tarpeita aikana, jolloin aivot ovat kiihkeässä kehitysvaiheessa ja jolloin tajuntaan asettuvat tietyt kuvat siitä minkälaisia erityyppiset ihmissuhteet voisivat olla tai pitäisi olla.

Otan käyttöön sanan *topos* (paikka), jolla kuvaan tällaista tajuntaan kuvautuneen ih- missuhdekartan tiettyä asemaa: isän *topos*, äi- din *topos* jne. Voisin käyttää myös sanaa *rooli*, silloin kun tarkoitan topoksen toiminnallista puolta – eli missä suhteessa mallin henkilöt ovat keskenään, miten he toimivat ja puhuvat tms.

Ihmissuhdekartta tässä mielessä koostuu to- poksista ja niiden välisistä ”annetuista” tai ole- tetuista suhteista, rooleista. ”Annettu” viittaa ”tämän elämän” aikana todellisesta ihmissuh- teesta muotoutuneeseen malliin ja ”oletettu” yleisiin käsityksiin, miten pitäisi olla tai miten yleisesti ajatellaan olevan.

Äidin ja isän topokset henkilökemiallisessa ihmissuhdekartassa voivat ajan mukana jäädä

tyhjiksi tai rooleina siirtyä myös jonkin toisen henkilön käyttöön – siis niin, että minä an- taa sille kyseiseen rooliin liittyvät tunne yms. virikkeet – samoin sisarussuhteiden rooleille. Nämä luovat tajunnallisen hahmotuksen sii- tä mitä kukin ihminen, keskushenkilölle, mi- nälle merkitsee.

Yksilön elämässä erilaiset ihmiset usein siis asettuvat näihin valmiisiin muotteihin ja re- aktiot heidän ajatuksiinsa ja tekemisiinsä ovat enemmänkin seurausta tähän muottiin kuulu- misesta tai toisin sanoin henkilökemiallisen ihmissuhdekartan tiettyyn topokseen kuulu- misesta kuin henkilöstä itsestään. Tai ainakin todellisen henkilön ominaisuudet sekottuvat topoksen sisältämään ennakkomalliin. Muot- tien olemassaolo on tavallaan hyvä asia, mutta liioilla olettamuksilla varustettuna, se myös voi johtaa harhaan oikeata elävää ihmissuhdetta.

Voidaan esimerkiksi ajatella, että ”henkilö- atomin” ihmissuhdemalliin kuuluu topos äidil- le ja sen kautta muodostuu äitisuhde. Jos alku- peräinen äitisuhde on ollut rakastava, myös sen ihmisen kanssa, joka joskus tulee sille paikalle, siihen topokseen on mahdollisuus muodostaa vastaavasti rakastava ihmissuhde – edellyttäen, että hän muistuttaa jollakin tavoin alkuperäis- tä omaa äitiä.

”Ydinperhe”, yksinkertainen malli

Ideaalinenkin perhemalli on vaihdellut eri yh- teiskunnissa ja jopa samaan aikaan niiden eri yhteiskuntaluokissa. Se on myös muuttunut – ja hyvin paljon sen vuoksi, että ihmiskunnan kehitys on mennyt eteenpäin. On tullut uu- sia ideoita perheenjäsenten keskinäisistä suh- teista. Itse asiassa ideaalit vievät eteenpäin, ne ovat ajattelun ja kokeilun tulosta – silti ne ovat usein vasta teoria-asteella, ja monessa suhteessa epäkypsiä nekin. Mutta koska ne on omaksut- tu ideaaleiksi, niistä on tullut osa yhteisöjen ja yksilöiden etiikkaa sekä edistyneissä kulttuu- reissa myös lainsäädäntöä. Tulevaisuuteenhan me olemme menossa ja kaiken lisäksi entistä parempaan.

Usein on vallalla tietty kansallinen ja myös ylikansallinen situationaalisuus, joka jää leimaamaan koko ikäluokkaa. Esimerkiksi sota-aikana perheiden olemassaolo oli koko ajan vaakalaudalla ja sitä ennen oli ”vanha hyvä aika”, jolloin perheet olivat varsin vapaamuotoisia ja käytännön sanelemia – eikä yhtenäistä käsitystä perheestä ehkä yritettykään luoda. Näissä molemmissa tapauksissa oli muutamia yhteisiä asioita, kuten ”äitimyytti” ja perhettä hallitseva isä sekä tottelevaiset/tottelemattomat lapset, muttei mitenkään selkeää perherakennetta. Tätä situaatiota käsittelevän artikkelisarjassa Maailmat kohtaavat (US 1/13)

”Ylimääräinen” ajatusenergia

Jos ihmisellä on henkisiä aisteja, hän saa auraansa tullee ajatuksesta itselleen sopivaa sisältöä, muuten hän tiedostaa vain sen keneltä ajatusenergia tulee.

Jos ajatus tulee ajatuksen lähettäjään vihamielisesti suhtautuvaan auran, ajatusenergia ei välity puhtaana vaan ajatuksen vastaanottaja saattaa lukea omassa aurassaan olevaa vihamielisyyttä ja tulkitsee sen toisen ihmisen ajatukseksi.

Ajatusajon palautteena saadut negatiiviset ajatukset vievät energiaa. Niitä ei tule pitää ”ominaan” ja ne tulee poistaa aurasta mahdollisimman pian.

Loogiset positiiviset ajatukset voivat siirtää korkeimpien tasojen informaatiota, ja sitä voi ottaa inspiraationa vastaan sellainen, jolla on itsellään vastaavia henkisiä käyttövälineitä.

Jos loogiset positiiviset ajatukset lähtevät liikkeelle lukuisten lisen ohjauksessa, ne ottavat huomioon ajatuksen vastaanottajan edun korkeimmalla tasolla.

Loogisia positiivisia ajatuksia jää ajattelijan auran ja kun niitä on riittävästi, niistä muodostuu kyseisten tasojen auroja.

Henkinen opettaja voi muodostaa niistä oppilailleen korkean tason tajunnallisia käyttövälineitä moniin eri tarkoituksiin.

”Ylimääräisestä” korkean tason ajatusaineesta muodostuu vihkimyksissä ihmiselle omia positiivisia henkiolentoja, jotka toimivat tajunnallisessa universumissa ja joita ihminen saattaa nähdä esimerkiksi unessa.

Kun seuraa erinäisten kansojen vallankumouksia ja itsenäisyystaisteluita, voi ymmärtää, että vakaa, rauhallinen yhteiskunta alkaa toden teolla rakentua vasta kun perheet ovat löytäneet ajankohtaan sopivan mallinsa ja ihmisten mielenkiinto alkaa suuntautua rauhanajan elämänjärjestykseen kohti. Usein siihen on pitkä matka – mutta yleensä ihmiset ovat hätäisiä ja uskovat kaiken muuttuvan ”kertalaakista”. Näinhän ei asia ole kuitenkaan ollut missään yhteiskunnassa. Minkälaiseksi rauhanajan perhe alkaa muodostua, on eri juttu, mutta käsitys sellaisesta pitää kuitenkin olla.

Eräs käsitys ideaalisesta perhemallista, ydinperheestä, tuli perheen ideaaliksi 1950-luvulla. Ydinperhe on selkeä ja rajoitettu ja sen vuoksi erinomainen henkilökemian pohjarakenne: Isä, Äiti, Sisko, Veli – tai ainakin jompi kumpi. Näiden keskinäiset suhteet ajateltiin positiivisiksi – periaatteessa. Omalla sukupuoleen ja auktoriteettiin liittyvällä tavallaan. Todellisuushan oli toisenlainen mutta teorian pohjaksi on hyvä ottaa jokin kaavamaisella tavalla ideaalinen malli.

Hahmotan tässä asian näin: Minä on se keskushenkilö, jolla on henkilökemiallisessa kartassaan tietyt topokset. Ihmisellä on yksi isä ja yksi äiti, jotka perustavat perheen. Sitten hänellä on sisaria ja veljiä, mahdollisesti molempia, mahdollisesti useita. Näihin yksinkertaisimpiin perhesuhteisiin liittyy tietty arkkityyppisyys, jota voi soveltaa moniin tarkoituksiin. Ihmisen olemus ja ymmärrys rakentuu nimenomaan arkkityyppisten mallien ja niiden topoksien päälle. Yhdellä minällä on yleensä kaksi variaatiota perheestä, ensin se missä minä on lapsi, ja toisena se missä hän on perustanut oman perheen.

50-luvun ydinperhe mielikuvana ja ideaalina syntyi sota-ajan avoimempien perherakenteiden vastakohtaksi. Tässä mielikuvassa äiti oli kotiäiti (vastakohtana sota-ajan töissä käyville tai esim. maatyötä tekeville äideille) ja isä kävi töissä (sen sijaan että olisi armeijassa) ja toi rahat perheeseen. Syntyneen ideaalin mahdollistamiseksi edes kuvitteellisesti perheiden

piti löytää jonkinlainen eheys ja rauhanajan elämän toimintamuodot. Sitä tukivat paitsi juhlapuheet myös mainokset ja yleensä rauhanajan yhteiskuntaa eteenpäin vievä kaupallisuus. Tämä perhemalli samaistettiin kaikkeen siihen hyvään mitä sodan aikana ihmisiltä oli puuttunut.

Ajattelen, että yksilöllinen ihmissuhdekartta, joka jokaisella ihmisellä on, sisältää vaikutteita kaikista näistä tavalla, joka jotenkin liittyy hänen elämänsuunnitelmaansa ”tässä elämässä”. Elämänsuunnitelmasta riippuu mitkä aikaisemmista malleista tulevat milloinkin etualalle ja liittyykö niihin positiivisia viitteitä hyödynnettäviksi tai negatiivisia viitteitä tuottamaan ongelmia.

Positiiviset ja negatiiviset oletukset vs. elävät ihmissuhteet

Piilotajuntaan iskostuneen perhemallin (joka saattaa vaihdella aikakauden kehitystendensien mukaisesti) ja todellisen perheen lapsuudenajan ”annetut” ihmissuhdemallit yhdessä muodostavat sen ”henkilökemiallisen” perustan, johon yritämme sovittaa myöhemmin tapaamiemme ihmisiä. Näin erilaiset olosuhteet, tiluatiot jäävät elämään myöhempiinkin ihmissuhteisiin.

Äitisuhde – oletuksen mukaan – on läheinen ja rakastava. Oletukset eivät kuitenkaan pidä aina paikkaansa todellisessa elämässä. Äitisuhde voi olla myös etäinen, pelottava tms. Sellaisen henkilön kartassa äidin rooliin kuuluvat myös nämä negatiiviset attributit ehkä hyvinkin ristiriitaisesti. Isäsuhte on oletuksen mukaan – riippuen myös vuosikymmenestä – auktoriteettisuhte, mutta voi käytännössä olla kuitenkin vaikkapa kaverisuhte tai vaikkapa väittelysuhte. Tai kaikkia näitä.

Jopa äiti (henkilönä) ja isä (henkilönä) saattavat myöhemmissä elämänvaiheissaan muuttua hyvin paljon, jolloin reaalisen ihmissuhteen laadun pitäisikin irrota lapsuuden aikana syntyneistä odotusarvoista. Näiden suhteiden laatu on kuitenkin lapsuudessa saanut tietyn mää-

Ajatusten vaikutus ja ajatustyö

Ajatukset ilmenevät ihmisen ajatusmaailmassa lauseina, joilla on sisältö ja muoto.

Lauseina ilmenevät ajatukset voivat olla positiivisia tai negatiivisia tai positiivisen ja negatiivisen yhdistelmiä.

Lausein ilmaistut ajatukset ovat positiivisia, jos ne ovat muodoltaan ja sisällöltään positiivisia.

Ajatuksia voi käyttää asioiden arvioimiseen mutta myös niihin vaikuttamiseen.

Epäloogisilla tai keskeneräisillä ajatuksilla on käyttöarvoa, jos ne sisältävät avoimen kysymyksen, johon etsitään vastausta.

Looginen ajatus on sisäisesti harmoninen, sen vuoksi loogiset positiiviset ajatukset ovat vahvoja, ja ne ovat toimivampia kuin epäloogiset.

Loogiset positiiviset ajatukset toimivat luonteen jalostamisen välineenä ajatusjoo-gassa.

Loogisilla positiivisilla ajatuksilla voi tehdä ajatustyötä toistamalla niitä, sillä niiden vaikutus on (poikkeuksia lukuunottamatta) positiivinen.

rityksen, joka aiheuttaa myöhemmin tuleviin ihmissuhteisiin kohdistuvia odotuksia – odotetaan ongelmia tai onnistumisia. Tai joiden kaavoihin ongelmat tai onnistumiset tungetaan väkisin. Näihin mallihin on sitoutunut paljon rakkautta: toteutunutta tai sitten puutteellista, tukahdutettua ja vain toiveen tasolle jäänyttä.

Ihmissuhteisiin liittyviä odotuksia on yleensä kahdenlaisia: yhteiskunnan kulloisenkin ideaalien mukaisia ja lapsuudessa itse koetun mukaisia. Nämä molemmat vaikuttavat meissä yhtäaikaan ja aiheuttavat usein häpeää, sillä ihanteiden ylivoimaisuus aiheuttaa vertailua, syytöksiäkin – aiheellisia ja aiheettomia. Näillä on myös keskinäinen aikaviive. Ihmissuhdemallin alkaessa muodostua myös ihanteet ovat olleet toiset. Ihmiset, jotka tulevat elämäämme, eivät luonnollisesti vastaa täysin topokseen kuin siihen asettuvan henkilön rooliinkaan. Ei siis idealin enempää kuin koetunkaan mukaises-

ti. Kyse on pääasiassa tajuntaamme ja aivotointaamme piirtyneistä malleista.

Ihmisen tajunnassa ovat siis vastakkain reaalin ihmissuhde mahdollisuuksineen ja oletettu ihmissuhde hyvine ja huonoine odotuksineen sekä ennakkomalleineen.

Esimerkkinä olkoon transferenssi. Psykoterapeuttisissa yhteyksissä tällaista ilmiötä on sanottu transferenssiksi, tunteen siirroksi, esimerkiksi isää kohtaan tunnettu rakkaus alkaa kohdistua terapeuttiin (Freud). – Myös *Eric Bernen* transaktioanalyysin vuorovaikutusmalli käsittelee Vanhempaa, Aikuista ja Lasta ihmisen minätiloina, joilla on suuri vaikutus hänen ihmissuhteisiinsa. Tämän oman käsittelyni näkökulmasta minä on puolestaan neutraali perusminä, jonka on tavalla tai toisella täytettävä ihmissuhdekarttansa elävillä ihmisillä tai ainakin kuvitelmilla heistä. Sanoisin jopa, että yksilön ihmissuhdekartta vetää puoleensa ihmisiä, joiden voi edes jollakin tavoin kuvitella täyttävän jonkin siihen kuuluvan topoksen ja antavan sille omanlaisensa tulkinnan, joka on muunnos jostakin vanhemmasta ja alkuperäisemmästä roolista.

Yleensä tällaisia asioita aletaan pohtia, jos esimerkiksi parisuhde tai työtoveruus on riskirajoilla. Mutta niitä voi katsoa aivan neutraalisti, mahdollisuuksina tai yleensä kuvauksena jostakin kiintoisasta.

Ajattelen myös, että juuri tällaiset ihmissuhteisiin liittyvät tajunnalliset tilat eri tavoin yhdisteltyinä ovat tärkeä osa ”mielen muodostelmia”, joista rajajoogan perustajana tunnettu **Patanjalikin** puhuu. Jopa jumalasuhdekin voi saada niistä (hyvin tai huonosti toimivat) attribuuttinsa. Rajajoogassa näiden muodostelmien hallitseminen voi tapahtua monella eri tavalla: hajoittamalla niihin liittyviä negatiivisia ajatuskoostumia ja korvaamalla ne positiivisilla, niiden antaman informaation tulkitsemisella ja niiden kautta saamiensa opetusten omaksumisella ”elämä opettaa” -periaatteella. Jne.

Ihmisten välinen luonnollinen ajatusyhteys esimerkiksi saattaa ilmaista aluksi itsensä negatiivisten ajatusten kautta, mutta kun huomaa,

että negatiiviset ajatuskoostumat kuuluvatkin vain oman tajunnan omaksumien ihmissuhdemallien pinnalla pyörivään kuonaan, alkaa todellisempi ajatusyhteys tulla toimivaksi, erityisesti jos tämä kuona saadaan poistettua. ●

Ihmissuhdekartta ja anteeksipyynnöt

Ihmisten tulee voida osallistua jollain tavoin toistensa ihmissuhdekarttoihin. Miten tällaisesta suhteesta saa positiivisen, jos sen paikka kartassa on jo aiemmin muotoutunut negatiiviseksi. Ihmisen henkinen tie johtaa anteeksipyyntöjen ja niiden käynnistämien ajatus- ja tunneprosessien kautta lopulta itsenäisyyteen.

Ajatus lapsena muodostuvasta ihmissuhdemallista tai -kartasta topoksineen syntyi siitä, että aloin myöhemmin havaita minkälaisia ihmisiä lähelleni on tullut ja miten ihmissuhteet heihin alkoivat muotoutua. Kyseessä oli mm. oman perheeni erikoisuudet, ne millä tavoin ne poikkesivat ”normaalista”, jostakin kuvitellusta keskimääräisestä perheestä, muotista, johon ihmiset tukeutuvat arvostellessaan omia ja toistensa tekemisiä.

Taustallani olivat, paitsi tietyt henkilöt ja heidän läsnäolonsa tai ajoittaiset läsnäolon puutteensa myös kansallinen ja ylikansallinen situationaalisuus. Omalla kohdallani se tietenkin oli sota-aika, jonka kokonaisvaikutus on ollut valtava niihin ihmisiin, jotka syntyivät 40-luvun alkupuolella. Isät saattoivat kuolla edes tuntematta lapsiaan tai tulla lasten elämään vasta kun hän oli muutaman vuoden ikäinen

– ei siis varhaislapsuudessa, niin kuin nykyisin pidetään oikeana. Ne isät, jotka palasivat, palasivat mieleltään ja joskus ruumiiltaanakin rikinäisinä. He olivat kaukana ideaaleista, mutta siis elossa. Tätä asiaa käsittelin artikkelisarjassani *Polkuja ja maailmoja*, *Uusi Safiri* 2/12.

Minun alkuperäiseen henkilökohtaiseen ihmissuhdekarttaani on kuulunut äiti ja isä mutta keskeisin henkilö siinä oli mummo, joka toimi perheen turvallisena yleisnaisena, joka hoiti lapset ja teki ruuan. Isä tuli kuvaan vasta sodan loputtua ja hänen *topoksensa* sai hyvin erilaisen sisällön kuin useimmilla lapsilla. Karttaani kuuluvat myös minua huomattavasti nuoremmat siskot. Lisäksi tulevat jotkin perheystävät, jotka tasapainottivat elämäämme. Tähän tapaan ovat siis minun ihmissuhdekarttani *topokset* muodostuneet. Se taas, että minulla ei ollut veljeä muodostaa *tyhjän topoksen*, jota kukaan ei ole onnistunut täyttämään, mutta joka on aiheuttanut jonkinlaista etsintää. Se on myös voimistanut hakeutumista veljen rooliin sopivien ihmisten seuraan. Ihmissuhdekartassani ei ole *toposta* vanhemmalle siskolle (koska itse olin vanhin lapsi) eikä sellaiseksi sopivaa ihmistä ole ilmaantunut myöhemminkään.

Mielenkiintoinen huomio *tyhjästä topoksesta* oli **Erkki Toivasen** elämää käsittelevässä dokumentissa. Hän sanoi saaneensa **Eila Mirobylovista** siskon, joka hänen elämästään oli puuttunut. Samoin Eila Mirobylov sanoi Toivasesta: ”Erkki Toivasesta sain veljen, joka minulta oli puuttunut.”

Monikerroksinen suhdekemia

Palaan siihen ajatukseen, että ihmiset ovat ikään kuin atomeita ja heidän yhteiselon ja yhteistyönsä onnistuneisuus tai vaikeus joutuu hyvin pitkälle näiden ”ihmisatomeiden” henkilökemiasta. Heidänhän tulee voida osallistua jollain tavoin toistensa ihmissuhdekarttoihin. Toisin sanoen siihen, mille henkilökemialliselle paikalle yksilö joutuu toisen ihmisen elämässä tai mille henkilökemialliselle paikalle tämä toinen ihminen joutuu hänen elämässään.

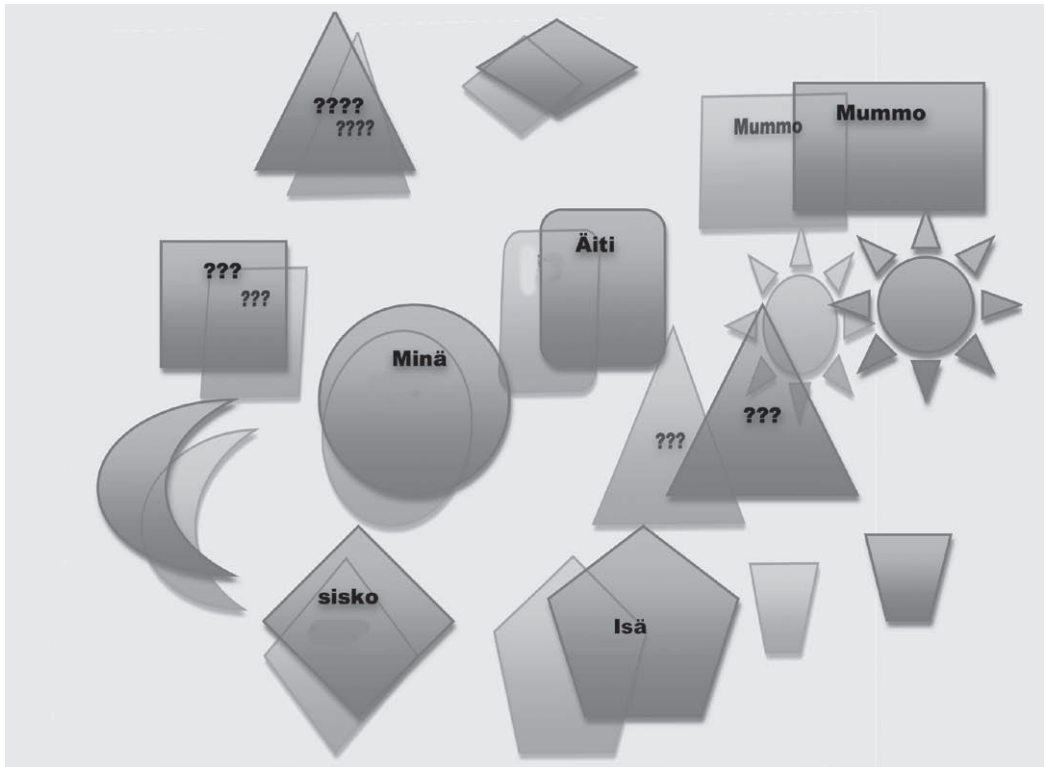
Ihmisillä on tapana etsiä samantapaisiin ihmissuhteisiin. Jos esimerkiksi henkilön äitisuhde on ollut positiivinen, hänen tajunnassaan on kuva tietynikäisestä naisesta, johon hänellä on hyvä suhde. Jos lähistöllä on ihminen, joka tavalla tai toisella sopii tähän kuvaan, hän pystyy täyttämään ”äidin topoksen” ja ottamaan siihen kuuluvan roolin Äiti. Jos äitisuhde on ollut negatiivinen ihminen ehkä etsiikin uuden samalla tavalla negatiivisen ihmissuhteen. Jos äiti on puuttunut, voi olla, että henkilö vain etsii itselleen Äitiä, muttei yrityksistään huolimatta löydä tämän paikan täyttävää ihmistä. Ehkä hän vaistomaisesti pitää itsensä etäisenä. Nämä ovat todennäköisiä ja mahdollisia mutteivät kuitenkaan välttämättömiä asetelmia.

Usein avioliitot solmitaan naisella omaa isää tai miehellä omaa äitiä jollakin tavoin vastaavan henkilön kanssa ja suhteeseen alkaa heti kytkeytyä kaipauksia, toiveita, vastustamista ym. omaan äitiinsä/isäänsä liittyviä aineksia plus sitten kummankin perheille tyypillisiä ”ihmissuhdeaineksia”, reaktiotapoja, käytösmalleja tms.

Aviosuhde voi silloin olla lähtökohtaisesti positiivinen tai negatiivinen osapuolten omien lapsuudenperheiden mukaan siitä huolimatta, että nimenomaan rakastuminen peittää suhteen negatiiviset lähtökohdat. Avioliiton solmimiseen kuuluva päättäväisyys ja lupaukset saavat osapuolet uskomaan, että negatiiviset lähtökohdat on nyt voitettu ja että positiivinen tulevaisuus rakentuu näille päätöksille ja lupauksille – ei sille alkuperäiselle henkilökemialliselle suhteelle. Asia alkaa olla monimutkainen, monikerroksinen.

Monikerroksisuus lisääntyy, jos ottaa huomioon jälleensyntymät. Niiden mukanaan siirtyvät erittäin vanhojakin kulttuurisia ja yhtäaikaan syntyvien ihmisryhmien henkilösuhdetta, jotka tuovat elämään uusia ihmisiä. Nämä jollakin tavoin pyrkivät asettautuman perusihmissuhteiden mukaisen henkilökemiasta kehittyneisiin topoksiin.

Silloin saattaa käydä niin, että johonkin tiettyyn topokseen joutunut ihminen ei lainkaan



"Läpinäkyvä ihmissuhdekartta": Lapsuuden mallissa syntyvät "topokset" täyttyvät myöhemmin muilla ihmisillä, jotka jotenkin vastaavat alkuperäisiä henkilöitä. Niistä voi näkyä myös aiempien jälleensyntymien vaikutuksia.

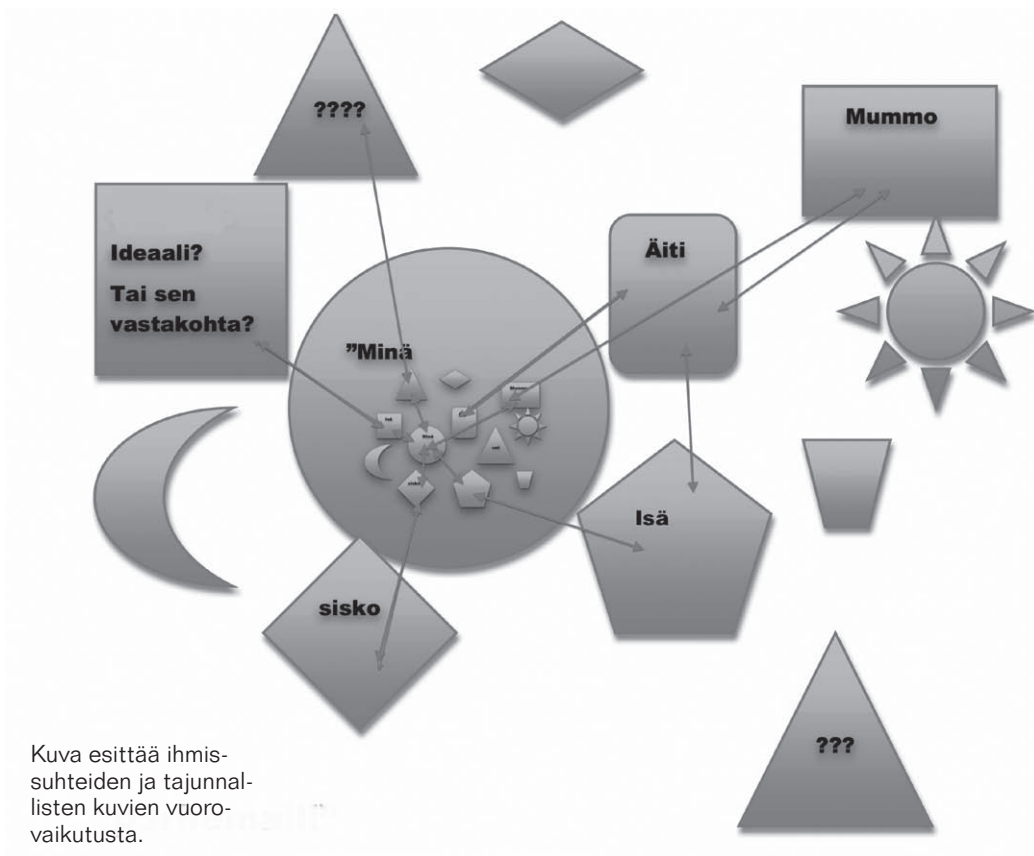
tiedä tätä toisen ihmisen tajunnassa olevaa asemaansa ja siihen liittyviä "annettuja" tunte- yms. suhteita, eli siis omaan rooliinsa kuuluvia odotuksia. Voi jopa käydä niin, että vastaavasti tämä toinen ihminen liittyy sellaiseen *topokseen*, joka ei sovi yhteen oman ihmissuhdekartan kanssa. Esimerkiksi, jos kaksi "isää", kaksi "äitiä", kaksi "isoa sisko" tai kaksi "isoa veljeä" alkaa muodostaa yhteistä karttaa, syntyy väistämättä ristiriitoja, joiden alkuperä on kummallekin arvoitus.

Jos tätä kuvausta vertaisi piirtoheitinestyttykseen, niin lapsuuden perheen mukainen ihmissuhdekaavio odotuksineen ja ennakoasetelmineen on vasta ensimmäinen kalvo, jonka päälle voi laittaa toisia, eri lähtökohdistta kotoisin olevia kalvoja, jotka tosielämässä yhdistettynä alkavat muistuttaa todellisia ihmissuhteita.

On kuitenkin ymmärrettävää, että usein lapsuuden perheen mukainen sisäinen suhdekemio voittaa, ja että taakse jääneeltä tunnut negatiivisuus palaa ihmissuhdekuvioon. Tämä vaikuttaa ehkä pessimismiltä, muttei se sitä ole. Jokainen negatiivinen ihmissuhde on mahdollista muuttaa positiiviseksi, mutta lähtökohdiltaan negatiivinen suhde vaatii runsaasti työtä ja sitä joutuu tekemään useammassa erässä.

Kahden ihmisen välinen prosessi

Käytännössä tärkeintä on miettiä, miten näiden kanssa selviää ilman entistä suurempia ongelmia. Jos ajatellaan, että kahden ihmisen (tai vaikka kuinka monen, mutta kaksi on helpompi mieltää) välillä on ilman erillisiä pahoja tekojakin negatiivinen suhde, niin ratkaistava kysymys on: miten tällaisesta suhteesta saa positiivisen.



Negatiivinen suhde on vääristelytasoiltaan alhaisilla luonnontasoilla ja siihen liittyy negatiivisia lauseita ja attribuutteja, jolloin se on tunnetasolla epämiellyttävä, rajoittava ja kehitystä estävä.

Tunteilla on siinä ehkäpä määräävin osuus. Positiivisia tunteita on kuitenkin vaikea tuottaa, ellei niitä lainkaan ole. Teot vaikka positiivisetkin saattavat osua harhaan: voi kuvitella, että toisella on kyseisen tilanteen puitteissa samanlaiset tarpeet kuin itselläkin, mutta harvoin se pitää paikkansa – ne saattavat aiheuttaa odottamattoman reaktion. Ajatukset ovat tässä suhteessa helpompia. Positiivisia ajatuksia on helppo luoda aivan kaavamaisestikin.

Ellet ole jo karmallistanut luonteeltaan negatiivista ihmissuhdetta uusilla pahoilla teoilla ja

runsaalla negatiivisella tunnelmaisella, asia on suhteellisen helppokin. Anteeksi pyytäminen on yksi siihen sopiva keino. Se on niin yksinkertainen ja saattaa kelvata ääneen sanottuna, mutta ajatuksin toistettuna sen energia kulkee pitkällekin.

Anteeksipyyntö ja -anto kahden ihmisen välisenä prosessina koskee aina eläviä, todellisia ihmisiä, joiden keskinäisissä suhteissa on ongelmia. Ongelmat voivat koskea kummankin osapuolen tajunnallisen ihmissuhdekartan topoksia rooleineen – nehan eivät välttämättä sovi yhteen. Jos on ollut vaikkapa perheen vanhin poika ja läheisiin ihmisiin tulee toinen, jonka topos on myös ollut vanhin poika, voi yhteistyö aluksi olla hankalaa ”väärän”

topoksen aiheuttaman hämmennyksen vuoksi. Tajunta ei – looginen kun on – varaa paikkaa kahdelle ”vanhimmalle” – ja reaktiot ovat sen vuoksi negatiivisia.

Kun anteeksipyyntö alkaa vaikuttaa, se poistaa samanlaisuuden aiheuttamaa eripuraa ja muuttaa sen voimanlähteeksi – onhan samankaltaisen ihmisen kanssa helppo toimia. Toisaalta, jos ihmiset sopivat toistensa topoksiin liian hyvin, jokin lapsuudenajan malli saattaa heidän kohdallaan aktivoitua ilman että olemassa oleva kokonaisuus siitä hyötyisi.

Sekundaarisia ihmissuhdekarttoja

Sekundaarisia ihmissuhdekarttoja voi muodostua esimerkiksi koulussa. Siinä ovat topokset Opettaja, Oppilas, Luokkatoveri jne. Tärkeä attribuutti siinä on auktoriteetti, joka on (tai ei ole) opettajalla suhteessa oppilaaseen. Toinen attribuutti on tasa-arvoisuus, joka on oppilaiden kesken (tai puuttuu heiltä).

Ryhmäpsykologian opinnoissa tutustuin **Bionin** ns. perusoletusryhmiin. Koska eräässä elämäni vaiheessa olin ollut paljon erilaisten henkisten ryhmien kanssa tekemisissä, Bionin ryhmien kehitystä hahmottava malli alkoi tuntua todelta. Bionin jaossa on jotakin tunnistettavaa ja erityisesti sellaista, mikä alkaa kiinnostaa silloin, kun katsoo asiaa jälleensyntymien pohjalta, historiallisten ilmiöiden, kuten hovien, uskontojen, valtioiden yms. muistumana. Juuri ryhmien näennäisen outo käytös, absurdius paljastaa ne.

Kun jokin ryhmä syntyy vaikkapa yhteistä harrastusta varten, alkaa ryhmän prosessi ja erilaiset vanhat yhteisöt: hovit, luostarit tai armeijat, avioliitot, perheyhteisöt jne. heijastuvat juuri meneillään olevan ”tämän elämän” ihmissuhteisiin.

Ihmissuhdemalleja saattaa tulla tietoisuuteen myös kirjallisuudesta, elokuvista, oopperoista jne. Yleensä ne ovat karrikoituja, mutta jollakin tavalla ne kertovat jotain siitä mistä ihmisen elämässä on kyse.

Sekundaarisetkin mallit antavat sekä ihanteita että ”kauhuskenaarioita” ja kaikkea siltä väliltä. Itse asiassa ajattelen teleologisesta (tulevaisuuden kautta katsovasta) perspektiivistä, että kaikki ”annetut” suhdemallit ovat tarkoituksenmukaisia monista eri syistä. Ne saattavat tuoda nykytietoisuuteen – ellei arkiseen päivätajuntaan niin kuitenkin korkeamman tajunnan käsittelyyn – esimerkiksi jossain jälleensyntymässä esiintyneen perhekuvion tai muunlaisen yhdessä elämisen muodon, jossa osapuolet ovat olleet mukana. Se voi olla hyödyllinen jonkin yhdessä suoritettavan tehtävän takia.

Henkisen tien kulkijana ajattelen, että ihmisellä on aina tehtäviä, jotka kuuluvat hänen elämänsuunnitelmaansa ja että ne toimijat, jotka tulevat itse kunkin ihmissuhdekartalle, saavat sen mukaisia ennakkoasetelmia tuekseen tai vastuksikseen. Vastukset ne vasta kehittäviä ovatkin, jos niiden informaation ottaa oikealla avalla huomioon ja etenkin, jos ne myös saa hallintaansa.

Väärät viitteet

Yhden elämän topokset rooleineen eivät siis ole ainoa asia, joita ihmissuhteissa pitää saada hallintaan. Ihmissuhdekarttoja voi olla päällekkäin useammista eri elämistä ja voivat vahvistaa tai heikentää tämän elämän ihmissuhdemallin eri osia. Ne voivat tuoda mukanaan positiivista ja negatiivista karmaa ihmissuhteeseen.

Hankalinta on, että ne varustavat mielessä pyöriä asioita jossain mielessä väärillä viitteillä, sillä mielen nykyhetki rajaa katseen vain ”tähän elämään” syineen ja seurauksineen. Nämä viitteet tulevat kuitenkin aikaisemmista elämistä ja nykyistä vahemmista ihmissuhdemalleista, jotka jollakin tavoin heijastuvat nykyiseen malliin ja pyrkivät sen kautta minän tietoisuuteen.

Tässä on tietty kehitykseen liittyvä tarkoituksellisuus: vaikka niiden korkeampi tarkoitus on nostaa esiin omia korjausta tarvitsevia negatiivisia puolia, niiden näkyvänä toimija-

na on jokin tiettyyn topokseen asettunut tai siihen heijastunut todellisen ihmisen kuva, joka saa näistä syntyneitä negatiivisia ajatuskoostumia itseensä. Tämä ajatusyhteys ”liikaantuu” ja se pitää puhdistaa, jotta ihmisen aidot vaikutukset pääsisivät esiin. ”Todellinen ihminen” on tällöin henkinen, jopa metafyyminen olento, joka pyrkii ilmenemään ja joutuu rämpimään tietoisuuteemme ”mielen muodostelmien” kautta, koska suoraa tietä ei ole ennen kuin ne ovat edes jonkinlaisessa hallinnassa.

Jollakin tavalla me ihmiset olemme siis paitsi omia itsejämme myös heijastumia toisten ihmisten tajunnoissa. Ja toiset ihmiset vastavuotoisesti ovat heijastumia meidän tajunnassamme – tämä koskee niin eläviä kuin kuolleitakin meitä, sillä meidän olemme eläneet kaikkina aikoina. Näiden heijastumien perkaaminen ja positivistisuus on tärkeä päämäärä.

Silloin tajunnalliset muodostelmat kirkastuvat ”läpinäkyviksi” niin että niistä näkyy se muoto, johon minän yksilöllinen tajunta ne on elämäkokemustensa kautta omaksunut ja samalla myös realismi, joka ei enää peity harhaan johtaviin ennakkokäsityksiin ja -tunteisiin. Silloin menee pohja turhilta syytöksiltä ja sekä oma että toisen ihmisen luonne tulevat aitoina näkyviin. Anteeksipyyttämisen ja -antamisen prosessi puhdistaa myös negatiivista karmaa ja antaa positiiviselle karmalle tilaa. Koska nämä asiat tapahtuvat pääasiassa ihmisten tajunnassa, anteeksipyyttämisen ja -antamisen prosessi puhdistaa myös ihmishuokarttaa tajunnan osana.

Sanoista, kuvista ja anteeksipyyntöistä

Ihmishällä on kaksi tapaa ajatella, toinen sanoilla ja toinen kuvallisesti. Ne ovat erittäin vastakohtaisia ja usein toinen niistä saattaa olla vahva ja toinen heikko. Molempia kuitenkin tarvitaan henkisen kehityksen edellytyksinä. Ja muun muassa totuudellisuuden vuoksi. Sekä sen vuoksi, että ihmishällä on tähän tarkoitukseen muotoutuneet aivot.

Sanallisuus antaa kertomuksen, jota ihminen pitää omanaan, omana selostuksenaan omasta elämästään tai siihen liittyvästä tapahtumasta.

Kuvat ovat siinä ikäänkuin helmet nauhassa, erillisinä irrotettavina kappaleina, joihin sanallinen kuvaus liittyy. Helmet ovat tilaatioita, tai paremminkin muistikuvia niistä. Kertomus on nauha, joka kulkee niiden kautta ja antaa niille loogisen, ajallisen juonen.

Tämä oli erittäin yksinkertaistettu kuvaus, se monimutkaistuu, kun ”helmiin” alkavat liittyä toisten ihmisten tekemiset ja heidän keskinäiset suhteensa. Jokaiseen helmeen liittyy muun muassa kyseiseen muistikuvaan liittyvä ihmishuokartta rooleineen. Mutta todellisuudessa näin on. Oikeastaan mitään ei tapahdu ilman muiden ihmisten myötävaikutusta, tiedostamme sitä tai ei. Jokaiseen helmeen liittyy yksilön oma näkökulma ja toiset ihmiset ovat suhteessa siihen, siis ”helminauhan omistajan”, omaa tarinaansa kertovan ihmisen omaan näkökulmaan. Jokainen luonnollisesti painottaa omaa subjektiivista näkökulmaansa, sitä lähintä ja rakkainta mutta on jollakin tavoin yhteydessä toisten ihmisten näkökulmiin.

Objektiivisessa maailmassa siis jokaisella muulla ihmishällä on oma tiedostettu tai tiedostamaton näkökulmansa tähän jossain mielessä yhteiseen tilaatioon. Ja mitä enemmän sitä miettii sitä todemmalta se alkaa tuntua, kun yhdistää idean henkisellä tiellä tärkeään karman lakiin.

Jotta päästäisiin objektiivisuuteen, pitäisi ymmärtää aina myös kaikkien muiden näkökulmat tai ainakin niiden, jotka tiedostavat kuuluvansa tähän yhteiseen todellisuuteen, jota kulloinenkin tilaatio edustaa. Voisi tietenkin kysyä, eikö ole mahdollista hahmottaa mitään todellista ilman erilaisia subjektiivisia näkökulmia esimerkiksi todennäköisyyslaskennan avulla.

Laskeminen kertoo todellisuudesta paljon, mutta siitä puuttuu yksi olennainen tekijä, ihmisen sisäinen puoli. Laskeminen, vaikka kuinkakin hyvin laskettuna on ulkokohtaista, sääntöjen luomaa. Totuutta voi pitää absoluut-

tisena olemassaolon kuvauksena, mutta mitä merkitystä sillä olisi, ellei olisi muita ihmisiä ja ihmissuhteita.

Olisi kummallista ajatella, että ihminen kokoaisi totuutta, kehittäisi tieteitä tai yleensä yhtään mitään ellei olisi muita ihmisiä, joiden kanssa on jotain yhteistä. Totuus etsinnän kohteena menettää merkityksensä ellei löytöjään voi välittää eteenpäin, tai jos niiden jakaminen muille ihmisille tuottaa kohtuuttoman paljon virheellistä ymmärrystä.

Ihmissuhteet, subjektiivisuus ja objektiivisuus

Vaikka kullakin on ”oma maailmansa” ts. oma tajunnallinen näkökulma niin ne ovat tietystä yhteisessä tajunnallisuudessa, joka näyttäytyy subjektiivisena tai objektiivisena sen mukaan kuin yksilölliset tajunnat sen pystyvät karmansa, negatiivisten ja positiivisten tekojensa tai positiivisten saavutustensa johdosta omaksumaan.

Erilaiset ihmissuhteet ovat vienneet ihmistä eri suuntiin. Hän on sitonut itseään pahoilla teoillaan, lupauksillaan joita ei ole pitänyt, ottamalla itselleen sellaista mikä hänelle ei kuulu, jättämällä täyttämättä velvollisuuksiaan, rikkomalla toisten ihmisten käyttövälineitä esim. sodissa, väärillä kiintymyksillään, valheillaan jne.

Ne ovat hänessä kiinni, hänen negatiivisena karmanaan ja erityisesti siinä alemmassa minätietoisuudessa, joka yrittää pitää niitä omiana olemuksenaan. Myös hänen ”sielunsirpaleitaan” (tätä sanaa käytti parantaja **Katarina Berg** hoitotyössään) on väärrien tai liiallisten kiintymysten vuoksi muissa ihmisissä ja vastavuoroisesti muiden hänessä. Kun tätä on kertynyt kautta elämien, vaikka osa siitä olisikin jo positivoitunut, sen yksityiskohtainen selvittäminen ei vaikuta helpolta.

Tätä kaikkea on paljon ihmisen subjektiivisuudessa. Subjektiivisuutta pidetään usein totuuden vastakohtana, sellaisena, että se sulkee pois objektiivisen totuuden. Pyrkimys objektiivisuuteen merkitsee jo yritystä vapautua val-

heista, vaikkei objektiivisuus alemmilla tasoilla pääse lähellekään totuutta. Näin onkin kehityksessä silloin kun ihmiset ovat ristiriidassa keskenään ja negatiiviset tunteet hallitsevat. Sanotaan esimerkiksi, että sodassa ensimmäinen häviö on totuus.

Korkeammilla tasoilla, kun ihminen pyrkii löytämään sisäisen olemuksensa, hän oppii luottamaan siihen, että myös subjektiivisuus antaa oikeaa informaatiota. Se johtaa sisäisen Itsen löytämiseen. Sisäinen Itse löytyy vasta kun voi hyväksyä myös subjektiivisuuden tiedon lähteeksi. Objektiivisuus antaa luotettavaa tietoa ulkomaailmasta kuin subjektiivisuus. Tiede toimii objektiivisuuden kautta, itsetuntemus subjektiivisuuden. Totuus voi olla värittänyt oman näkökulman mukaan eikä toisen ihmisen totuus vastaa sitä. Objektiivisuus on silloin hyvä välittäjä, se ei pyri muuttamaan tunnevirikkeiden mukaan.

Toisaalta ystävälliset tunteet ovat edullinen tunnepohja rationaaliselle ajattelulle, joka liittyy objektiivisuuteen. Anteeksipyyntö lähentävät subjektiivista ja objektiivista. Silloin anteeksipyyttävä tiedostava minä myöntää, että hänen subjektiivisessa tiedossaan on jonkun muun osapuolen näkökulmasta virheitä ja että myös objektiivinen tieto on rajoittunut ja korjattavissa onnistuneen teorian tai muunlaisen lisätiedon kautta.

Edistyminen ja korjaaminen

Ihmissuhteet voidaan nähdä kahden välisinä, jolloin se mihin topokseen osapuolet joutuvat toistensa kartoissa on yksi näkökulma ja silloin korjaus anteeksipyyntöineen tapahtuu keskinäisten lapsuuden topoksiin redusoitavissa olevien ihmissuhteiden tasolla. Toinen on se, että joskus erityissuhteiden, kuten opettaja-oppi-lasuhteen karakteristisia ominaisuuksia pitää nostaa tietoisesti etualalle etteivät kehityksen kannalta epäkurantit piirteet pääsisi hallitsemaan.

Henkisen tien kulkijat etsiytyvät usein henkiseen kouluun tai ainakin jonkun henkisen

opettajan oppilaaksi. Elämäkin heitä opettaa ja tietenkin kirjallisuus, mutta mikään ei korvaa henkistä koulua. Kuitenkaan monet henkisen tien kulkijoista eivät ymmärrä korkeatasoisen henkisen opetuksen luonnetta – sen sitoutuneisuutta hyvyyden voimiin ja oppilaan kehityksen edistämiseen. Henkinen koulu ei merkitse ”tietojen jakamista” vaan sellaista oppilaan yksilöllisten kehitystarpeiden mukaisien virikkeiden antamista, joka auttaa ymmärtämään omaa itseään ja suhdettaan niin läheisiin kuin maailmankaikkeuteenkin. Jos tähän tarvitaan tietoja niin sitten niitä pitää saada – ja myös hakea itse. Henkinen opetus pyrkii nimenomaan avaamaan oppilaan intuition ja muut henkiset aistit, jos oppilas vain sen sallii.

Kun esimerkiksi kyseessä on oppilaan edistyminen henkisessä koulussaan ja mahdollinen pääsy seuraavaan vaiheeseen – vihkimykseen tai osavihkimykseen – kehitys huomataan henkisellä puolella, ja samalla tulee eteen se, että ensin on korjattava joitakin puutteita, etteivät ne jäisi vaivaamaan myös seuraavaa kehitystietä, jossa tehtävät ovat jo vaikeampia. Henkinen opettaja virittää silloin vaistomaisesti opetustilanteen. Tällaiset opetustilanteet kuitenkin naamioituvat tavallisiin asioihin, joissa oppilaan näkökulmasta katsoen vastavuoroisuus hallitsee – esimerkiksi seuraavaan tapaan: ”sinä kun sanoit/teit minulle silloin niin niin minä sanon/teen nyt sinulle samoin”.

Tällainen tilanne toistuu aina kun se on tarpeen. Oppilas harvoin pystyy ennakoimaan sitä. Se tuntuu negatiiviselta, mutta se ei ole sitä. Anteeksipyyntö ei estä tällaisia rakentavia konflikteja – mutta auttavat niissä kuitenkin. Henkisesti tiedostava oppilas on tottunut miettimään, mistä oikein on kyse, sillä ei hän ole jäänyt henkisellä puolella vaille tietoa siitä mitä on tarkoitus korjata. Ja hän alkaa ymmärtää, että korjattavaa on. Usein se löytyykin hänen pitkään vaivanneesta luonteenpiirteestään, johon opettaja tavalla tai toisella viittaa. Ja josta on ollut enemmänkin haittaa kuin ensi silmäyksellä näkyy. Ennen ratkaisevaa siirtymistä seuraavaan kehitysvaiheeseen se on käsiteltävä

ja oppilaan on positivisoitava itseään. Silloin löytyy aiheita anteeksipyyntöihin.

Yksi anteeksipyyntö kohde on silloin henkinen opettaja, joka on ottanut asian esiin, mutta joka on saanut osakseen vastalauseita. Nyt anteeksipyyntö oppilaan taholta opettajalleen pyrkii korvaamaan vastustukseen kulu- nutta aikaa ja sen voittamiseen tarvittua työtä. Se on myös osoitus siitä, että työ on tuottanut tulosta ja positivisoituminen alkanut.

Toinen kohde on tietysti jokainen ihminen, johon oppilaan negatiivisuus on joskus hänen elämänsä aikana kohdistunut. Koska kaikkia ei ehkä voi enää tavoittaa, voi kohdistaa anteeksipyyntöjä niihin, jotka muistuvat mieleen ja jotka ehkä tarvitsevat sovutusta. Voi olla että huomaamatta moni asia paranee. Ikuiselta Itselfäänkin voi pyytää anteeksi saadakseen paremman kontaktin korkeampaan puoleensa.

Ihmisen henkinen tie johtaa anteeksipyyntöjen ja niiden käynnistämien ajatus- ja tunneprosessien kautta lopulta itsenäisyyteen. Hän selvittää karmansa omasta halustaan ja ymmärtää oman rajallisen mutta sellaisena ainutlaatuisen näkökulmansa tähän maailmaan. Silloin hän saa käyttöönsä ne työkalut, joiden avulla se on mahdollista ja siihen sopivan elämäntehtävän. Karman selvittäminen auttaa ihmisen pois negatiivisista sidonnaisuuksista ja vapauttaa hyvään. Anteeksipyyntämisen ja -antamisen akti puhdistaa myös negatiivista karmaa ja antaa positiiviselle karmalle tilaa.

Koska nämä asiat tapahtuvat pääasiassa ihmisten tajunnassa, anteeksipyyntämisen ja -antamisen akti puhdistaa myös ihmissuhdekarttaa tajunnan osana. Sen jälkeen ihmissuhteet ovat avoimempia positiivisille tunteille ja virikkeille, kuten pyhälle kunnioitukselle ja Kristus-rakkaudelle.

Ihmisellä on oma subjektiivisuutensa ja objektiivisuutensa, jotka eivät sen jälkeen ole ristiriidassa muiden ihmisten subjektiivisuuden ja objektiivisuuden kanssa vaan pystyvät tekemään yhteistyötä yhteisessä maailmassa. Ihmisestä tulee itse itselleen.

Bionin perusolettamustilat ja niiden tulkintaa

W. R. Bion (1897–1979) erotti kolme ns. *perusolettamustilaa* (neljäs on lisätty myöhemmin), joihin työryhmäksi tarkoitettu ryhmä voi ”pudota”. ”Putoaminen” tarkoittaa ryhmän työtä haittaavien tiedostamattomien virikkeiden pääsyä hallitsevaan asemaan.

Jokaisella ryhmän jäsenellä on kolme tärkeää suhdetta (1) suhde johtajaan (2) suhde tehtävään ja (3) suhde muihin jäseniin.

1. Riippuva ryhmä.

Ryhmä kaipaa vahvaa johtajaa, joka ratkaisisi ryhmän ongelmat, poistaisi ryhmässä esiintyvät jännitteet ja ahdistuksen ja vapauttaisi ryhmän jäsenet vastuusta.

Johtajaa palvotaan ja suojellaan. Häneltä haetaan hyväksyntää. Johtajan vaihtuessa toiveet ja odotukset ovat kaikkivoipaiset (jopa messiaaniset).

Ryhmässä ilmenee edellisten elämien hoveja ja uskonnollisia ryhmiä.

2. Parinmuodostuksen ja juonittelun vaihe.

Ryhmän jäsenet etsivät turvaa toisista ryhmän jäsenistä. Ihmiset hakevat liittolaisia ja muodostavat klikkejä. Ryhmän ilmapiiiri muuttuu yhä ahdistuneemmaksi ja jopa vainoharhaiseksi. Keskustelun ja dialogin sijaan kehittyä kuiskausten, panettelun ja juoruilun kulttuuri.

Joukossa alkavat näkyä mm. aikaisempien elämien avioparit ja lemmenparit.

3. ”Fight-or flight” 3a) Taistelutila

Ryhmä petetty johtajaan, joka ei pystynyt kään täyttämään ryhmän messiaanisia toiveita. a) Vihollinen voi olla oma johtaja b) Vihollinen voi olla jokin ulkopuolinen c) tai jokin ryhmän jäsen (syntipukki).

Energiaa kuluu johtaja-suhteeseen, mutta nyt johtajan vastustamiseen. Ryhmä saa voimaa taistelusta.

Kuvastaa aikaisempien elämien erilaisia valtatisteluita.

3) ”Fight-or flight” 3b) Pakotila.

Jos ryhmä ajautuu pakotilaan, se muuntuu passiiviseksi. Ryhmä välttelee tehtäviä, muiste-

lee kaiholla menneitä. Energia kuluu nostalgiaan ”Entinen johtaja oli niin ihana...”

Tällainen vaihe tulee mm. jokaisen sodan jälkeen sen jälkeen kun sen negatiiviset vaikutukset on varsinaisesti jo unohdettu.

(4) Yhteisyys. (Lisätty myöhemmin Bionin hahmotelmaan.)

Ryhmän jäsenet alkavat harhaisesti pitää omaa yhteisöään kaikkivoipana. Heillä on ”toisuus”. Ryhmä pitää itseään niin hyvänä, että sen ei tarvitse muuttua. Muiden pitää muuttua (muutostarve ulkoistetaan). Yhteisöön kuulumisen odotetaan suojaavan jäseniään.

Tämä on tyypillistä koulukuntaisuudelle. Uskonnolliset yhteisöt, henkiset suunnat tai nationalistisen yhteisöt, mutta vastoin kaikkia oletuksia myös esim. tiedeyhteisöt ovat kaikkina aikoina pitäneet omaa tietoaan tai osaamistaan ylivoimaisena verrattuna muihin vastaaviin ja pyrkineet estämään uudistuksia.

Lähde Wikipedia, kursivoidut kommentit ovat kirjoittajan. ●

Bio- luonnonlogiikka

ja ihmisen yksilöllisyys

Esoteerisessa filosofiassa koko olemassaolo kaikkineen on tajunnallista. Olemassaolo on erilaisten tajuntojen tai tajunnallisten kokonaisuuksien summa. Tajunnallisuus ilmenee elollisten olentojen loogisina suhteina ja rakenteina. Se koskee niin kiviä kuin ihmisiäkin tosin eri määrässä.

Tyyne Matilainen oli alullepanija, joka odotti silloisilta ja myös tulevilta oppilailtaan heille antamiensa filosofisten aloitusten loogistamista, käytäntöön soveltamista ja itsenäistä jatkamista. Hän opetti suoraan tajuntojamme, joten muistiin merkityt lauseet ovat olleet lähinnä kiinnekohtia, joiden kautta päästiin eri aiheisiin sisään.

Hän ei jättänyt valmiiksi pureskeltua tietoa vaan vinkkejä siitä miltä suunnalta tietoa kannattaisi etsiä. Hän halusi saada oppilaidensa tajunnat kuntoon ja pyrki aktivoimaan heidän käyttövälineitään sekä henkisiä aistejaan, kuten älyä, järkeä, ymmärrystä ja intuitiota. Oppilaiden tuli positivisoida luonnettaan ja ihmisuhteitaan ajatusjoogan avulla sekä etsiä tietoa.

Bio-luonnonlogiikan yhteys filosofian historiaan

Aikanaan ihmettelin Tyyne Matilaisen ideoita. Luonnonlogiikka? Bio-luonnonlogiikka? En ollut kuullut edes näitä sanoja aikaisemmin. Tuntui myös siltä kuin hän olisi päätenyt kauas silloisista pääsuuntauksista, kuten analyttinen filosofia tai looginen positivismi – hän oli verrattain kaukana myös ajan henkisen filosofian suuntauksista, sillä hänen opetuksessaan vilahtelivat henkiset käsitykset olivat huomattavasti vanhemmilta ajoilta. Totuttuani hänen opetustapaansa aloin ymmärtää, että Tyyne Matilainen tiedosti selvänäköisesti eri aikojen suuntauksia ja käytti niiden ajattelutapoja sikäli kuin ne toimivat.

Minkä tahansa aikakauden ajattelu oli Tyyne Matilaiselle yhtä käyttökelpoinen, jos se muuten sopi hänelle tärkeisiin ihmiskunnan kehityspäämääriin. Hänellä oli pitkä perspektiivi, ja hän hyödynsi monia filosofian eri suuntauksia tai ”tyylikausia” melkein pä yhtaikaa. Koska me hänen oppilaansa uskoimme saavamme henkisellä tiellämme aikaisempien jälleensyntymiemme tietoja, se alkoikin tuntua hyvin hyvältä lähestymistavalta. Henkisenä opettajanamme hän oli tekemisissä myös aiempien jälleensyntymiemme kanssa.

On kokonaisia aikakausia, jolloin tietoisesti on luotu lähtökohtia erilaisille tieteen tai tutkimuksen aloille. Näitä on ollut esimerkiksi 1600-luku ja viimeksi 1900-luvun loppupuoli, jolloin Tyyne Matilainen vaikutti keskuudessamme. Silloin alkoi uusi henkinen ajattelutapa ja erityisesti Tyyne Matilaiselta jäi runsain määrin oppilailleen antamia esoteerisfilosofisia kannanottoja, joiden sisältöjä voimme nyt käyttää hyväksi ja viedä eteenpäin.

Bio-luonnonlogiikassa, sellaisena kuin se Tyyne Matilaiselta muistiin merkityistä lauseista hahmottuu, näkyy piirteitä ainakin seuraavista historiallisista suuntauksista: Muinaiskreikkalaiset luonnonfilosofit, stoalaisuus (jossa Luonto antaa perustan myös ihmisuhteille) ja **Leibnizin** filosofia, erityisesti mo-

Ajankohtaista bio-luonnonlogiikkaa:

Origamien avulla voidaan kuvata ja luoda oikein rakentuneita biologisia muotoja.

Geenit tuottavat erilaisia proteiineja – jokainen on tahtunut tai laskostunut oman tarkoituksensa mukaisesti tekemään töitä solussa. Solujemme proteiinit laskostuvat – tai tahtuvat – tuhansin eri tavoin.

Kohuttu hullun lehmän tauti johtuu siitä, että aivojen tietyt proteiinit ovat tahtuneet väärin. Väärin laskostuneita proteiineja kutsutaan prioneiksi. Origami voi auttaa tajumaan, miten väärää laskostumia korjataan.

Lähteenä artikkeli Paperi tahtuu tietien avuksi, Helsingin Sanomat 13.7.1913

nadioppi. Tätä käsittelen tämän artikkelisarjani osassa I. Ymmärrettävästi taustalla on vieläkin vanhempia filosofisia suuntauksia, mutta yrittän pysyä tietojeni ja ymmärrykseni puitteissa.

”Tajunta loogistaa”

Tiede ei vielä ole omaksunut tajunnallisuutta vaan vaatii sen todistamista materiaalisista lähtökohdista, mutta esoteerisessa filosofiassa ja erityisesti luonnonlogiikassa se voidaan ottaa ”annettuna” ja käyttää sitä ajatuskehitysmien lähtökohdana.

”Tajunta loogistaa” oli yksi Tyyne Matilaisen ytimekkäistä lauseista. Pidän sitä tajunnallisuuden määritelmänä. Esoteerisessa filosofiassa koko olemassaolo kaikkineen on tajunnallista. Olemassaolo on erilaisten tajuntojen tai tajunnallisten kokonaisuuksien summa.

”Loogistaminen” ja tajunta merkitsevät tässä yhteydessä melkein samaa. Tajunta on substantiivi, loogistaminen verbi, se mitä tajunta tekee aktiivisesti. Loogisuuteen pyrkiminen on koko tajunnan läpäisevä ominaisuus. Loogisuus liittyy myös eri tajuntojen muisteihin, akasoihin.

Logiikassa (kuten myös matematiikassa, joka voidaan redusoida ts. palauttaa logiikkaan) yleensäkin kootaan ensin perusteet ja raken-

netaan systeemi niiden varaan. Logiikka on sellainen hahmotustapa – oli se sitten mitä logiikkaa tahansa – joka lähtee annetuista lähtökohdista ja yhdistelee niitä siten, etteivät ne ole ristiriidassa keskenään. Ristiriidattomuus ja harmonia ovat logiikassa olennaisia. Sillä tavalla saadaan toimivia rakenteita tai sen pohjalta voidaan tutkia jo olemassa olevia rakenteita.

Todellisen luonnon erittäin monimutkaiseksi kehittyneissä systeemeissä on luonnollisesti myös ristiriitaisuutta, mutta luonnon ja ihmisen tajunnallisuus pyrkii korjaamaan sitä. Tajunnallisuus ei ole ”yhtä ja samaa” suurta ta-

”Loogistaminen on samalla luomista.”

juntaa vaan erilaisiin olentoihin kiinnittynyttä ja organisoitunutta tietoa. Tässä organisoitumisessa luonnonlogiikalla ja bio-luonnonlogiikalla on erittäin suuri osuus. Toimivimmat tajunnat ovat loogisesti jäsenneltyjä ja tarkkarajaisia.

Olemassa olemisen tajunnallisuus

Yleensä ”olemassaolo” on filosofinen ongelma. ”Onko esimerkiksi pöytä – tai vaikka naapurin koira – olemassa silloin kun kukaan ei aisti sitä?” Ihminen leikkii tämäntapaisilla kysymyksillä haluten osoittaa kaiken suhteellisuuden.

Ajattelin yksinkertaistaa tätä problematiikkaa seuraavilla määrittelyillä: Se mikä ei ole loogistettavissa missään tajunnassa tai tajunnan osassa ei ole lähtökohtaisesti olemassa. Ja mikä tahansa jonkin tajunnallisen systeemin loogistama osa on olemassa siinä tajunnassa. Tästä jää yli vielä se kaoottinen alue, johon loogistaminen kohdistetaan ja jonka aineksista uutta olemassaoloa syntyy. Loogistaminen on siis samalla luomista.

Tajunta pyrkii loogistamaan kaiken sen mikä sopii siihen. Sen sijaan että kysyttäisiin, onko ”se ja se” olemassa, pitäisi kysyä, minkälaisen loogisten systeemien puitteissa ”se ja se” on looginen tai ainakin loogistettavissa. Kun ihmisellä tajunta keskittyy ja muuttuu tietoisuudeksi, silloin loogistaminen muuttuu tietoiseksi toiminnaksi, joka käsittelee ja ottaa vastaan tietoa. ”Logiikka on eräs kaikkein tärkeimmistä tietoisuuden tiloista”, sanoi opettaja Matilainen.

Jonkin asian olemassaolo on sitä vahvempi mitä useamman tasoisessa tajunnassa sillä on looginen paikka. Tässä mielessä luominen tapahtuu siten, että haluttu idea loogistetaan mahdollisimman monen loogisen systeemin osaksi aina materiaan saakka. Tajunnoilla on yhteys keskenään ja se mikä on olemassa yhdessä tajunnassa VOI tietyn lisäyksen tai muutoksen olla olemassa myös toisessa.

Tällä tavoin pystymme yhdistämään olemassa olemisen, tajunnallisuuden, tietoisuuden, luomisen ja periaatteessa myös ihmisyyden. Logiikassa näin voidaan tehdä. Empiirinen tiede sitten tutkii asiat omalla tavallaan. Jos logiikka on oikeaa ja sen perusteet ovat oikeita, tiede myöhemmin vahvistaa sen mittauksillaan, se mikä menee harhaan, katoaa.

”Bio” viittaa Tyyne Matilaisen filosofiassa paitsi elollisuuteen myös yksilöitymiseen. Se merkitsee samalla tajunnallisuuden lisääntymistä ja sen vähittäistä muuntumista tietoisuudeksi. Kun pohdimme esimerkiksi kasvikunnan syntyä tilanteessa, jossa on vasta ”kuollutta” materiaa kuten kiveä ja erilaisia alkuaineita ja niiden yhdisteitä, on vaikea selittää, miksi jossain vaiheessa alkaa syntyä elollisia olentoja. Sitä tilannetta on etsitty maapallon syntyvaiheista ja suotuisissa laboratorio-olosuhteissa on saatu syntymään esimerkiksi aminohappoja. Silti on mahdollista aina kysyä, johtuuko elollisuus aminohapoista ja miksi juuri niistä – vaikka ne ovatkin mukana eläin- ja kasvikunnassa.

Lähtökohtaisesti olemassa oleva tajunnallisuus sen sijaan antaa väljyyttä pohtia, miten se muotoutuu kvanttifysiikan hiukkasista ja ener-

gioista kasveiksi, eläimiksi ja ihmisiksi, joilla kaikilla on omanlaisensa tietoisuus – tai vaikka henkiolennoksi, jotka eivät tarvitse aminohappoja tai muitakaan kemiallisia yhdisteitä.

Luonnonlogiikka etsii luonnonlakien yhteistä harmoniaa ja luonnontapahtumien yhteyttä. Kvanttifysiikan aalto-hiukkasmaailmassa siitä eroaa omaan suuntaansa toinen looginen linja, bio-luonnonlogiikka, joka seuraa elämän kehittymistä henkiseksi ja materiaaliseksi siten että sen alkuperäiset lähtökohdat säilyvät, mutta niiden tuloksena on yhä rikkaampia ja elävämpiä kokonaisuuksia. Jos sijoitamme elollisuuden ja tajunnallisuuden jo kvanttimaailmaan, meillä ei ole ongelmia myöhemminkään elollisuuden tai tajunnallisuuden ymmärtämisessä – ei avaruudessa enempää kuin maapallollakaan.

On ehkä vaikea ymmärtää, minkälaista tajunnallisuus on ennen kuin on esimerkiksi kielitä tai edes mitään kuvailtavaa. Olemme niin tottuneita siihen, että tajunnallisuus ilmenee tietyissä kommunikaation muodoissa, ja että ulkoiset asiat tai olennot vetävät sen esiin. Pidämme sitä tajunnan merkinä ja ajattelemme, että tajunta syntyy juuri sellaisessa tilanteessa. Mutta täytyyhän jotain olla valmiinaakin – jokin esitajunta.

Sanan ”bio” kautta pääsemme silloin suoraan ihmisyyteen ilman rajoittuneita materialistisia oletuksia. Tajunnallisuus on ”bio”, ja sen ominaisuuksiin kuuluvat loogiset rakenteet sekä niiden jatkuva kehittyminen. Jos tutkitaan elämän kehityksen synnyttämiä rakenteita tai rakenteita, jotka vievät eteenpäin elämän kehitystä, päästään bio-luonnonlogiikkaan. Siihen kuuluu myös ihmisen kehitys, jota ei silloin tarvitse pitää minään erikoistapauksena. Ihmistieteitä ei niin ollen tarvitse pitää luonnontieteistä erillisenä vaan niiden huippusävytyksena. Tämä muistuttaa materialistista oletusta mutta sillä täydennyksellä, että materiaakin kuuluu tajunnallisuuden alueeseen.

Elämää on sielläkin, missä tiede ei sitä vielä tunnista. Myös ihmisen olemassaolo on alkuaan ja viimekädessä riippumaton maaplanee-

tasta ja ulottuu aurinkokuntiin eri puolilla avaruutta.

Bio on avaruudessa. Bio on kaikkialla. Bio-ihminen tarkoittaa yksilöitynyttä ihmistä. Bio on elämän rakenteellinen ilmaus yksilöityneessä ihmisessä, näin sanoi Tyyne Matilainen katsottuaan henkisellä selvänäöllään vastauksen erään oppilaan tekemään kysymykseen. Samalla hän otti kantaa niihin käsityksiin, joiden mukaan ”bio” merkitsi jotain ei-henkistä, mekanistista kehitysvaihetta, että ihminen perimänsä johdosta siirtyisi sen kautta eläinkunnan jäseneksi. ”Bio” on pohja, jolle myös ihmisyyden rakentuu. ”Biossa” substanssina ovat sisäiset periaatteet, joiden varassa on mahdollisuus kasvaa niin pitkälle kuin vain haluaa. ”Bio” sisältää myös yhteisöllisyyden, joka puhdistuu riippuvuuksista ja negatiivisuuksista.

Näiden lauseiden kautta pääsemme hiukan oikaisten myös ihmiseen ja ihmissuhteisiin. Niilläkin on luonnontieteellinen perusta kvanteista alkaen, vaikka niitä ei vielä ole tutkittu-

Ajankohtaista bio-luonnonlogiikkaa:

Fraktaalit

Kauniit luonnonmuodot perustuvat usein kolmeen asiaan: symmetriaan, kultaiseen leikkaukseen ja fraktaaleihin. Luonnossa lähes kaikki haluaa järjestäytyä pienimmän mahdollisen energian tilaan.

Fraktaalit ovat itseään toistavia kuvioita. Fraktaalista löytyy samanlaisia rakenteita suurennettiinpa sitä kuinka paljon tahansa. Fraktaaleja löytyy kaikkialta luonnosta, esimerkiksi saniaisten lehdistä. Fraktaaleissa on yksinkertainen kaava, joka toistuu.

Luonnossa on paljon esimerkiksi Fibonaccin sarjaa 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21... noudattavia muotoja. Päivänkakkaran terälehtien lukumäärä noudattaa Fibonaccin sarjaa ja siemenkoti kiertyy kultaisten leikkauksen mukaan.

Fraktaalien avulla on mallinnettu esimerkiksi syöpäkasvainten verisuonten kasvua. Ihmisen luomista talousjärjestelmistäkin kun löytyy itseään toistavia kaavoja.

Lähteenä artikkeli Luonnon täydellinen kaava, Helsingin Sanomat, 20.7.2013.

Karhunvatukan lehti. Lehten rakenne näkyy kaikessa kauneudessaan. Lehtiruoti, lehtisuonet ja solukot ovat bio-
luonnonlogiikan näkyvä ilmaus.



kaan siltä kannalta tieteissä. Bio-luonnonlogiikan kautta niitä voi kuitenkin pohtia.

"Bio-looginen" systeemi

Logiikka etsii syy-seuraussuhteita, yhdistelmiä, joiden puitteissa oikein valittujen perusteiden antama harmonia säilyy. Jotta syy-seuraussuhteet voitaisiin ymmärtää, tai saada toimimaan oikein, täytyy tuntea systeemi, jonka puitteissa ne tapahtuvat, sen perusteet. Ihmisen yksilöllisen elämän perusteet ovat hänellä pisteissä. Piste on esoteerinen termi, selvänäön kautta saatu sekin. Erilaisissa pisteissä ovat ihmisen tietovarastot tiiviinä. Vertauskohtana voisi käyttää vaikkapa mikrosirua. "Ihminen kuuluu luontoon elämänpisteensä kautta", sanoi Tyyne Matilainen.

Kestäviä, toimivia systeemejä voidaan rakentaa logiikan avulla. Bio-luonnonlogiikka on hyvin pitkälle rakenteiden logiikkaa. Sen systeemi koostuu seuraavanlaisista aineksista: on/ei -rakenteet, vastakohtarakenteet, positiivinen ja negatiivinen, DNA-ketjut (DNA-ketjuissa geenit voi olla päällä tai pois), solurakenteet ja niin edelleen. Pitemmälle mentynä esimerkiksi ekosysteemit kuuluvat bio-luonnonlogiikan alaan.

Olennaista on, että rakennetta voi jatkaa ilman ristiriitaa. Ristiriidattomuus koskee silloin kyseistä rakennetta. Luonnonlogiikan objektit saavat paikkansa loogisessa systeemissä vuorovaikutuksen ja sopeutumisen tuloksena. Niiden yhteinen lopputulos ei ole täydellisen harmoninen vaan saattaa esim. jakautua useammiksi haaroiksi, jotka myös taistelevat keskenään – niin kuin luonnossa usein tapahtuu. Jokainen haara on sinänsä looginen perusteistaan lähtien, mutta maailma, jossa elämme aiheuttaa muutoksia.

Tässä on yhtymäkohtia "tavalliseen" logiikkaan. Luonnonlogiikka ja bio-luonnonlogiikka ovat kuitenkin lähempänä elävää todellisuutta kuin pelkästään formaali tai kielellinen logiikka, mutta periaatteessa ne ovat samantyyppisiä systeemejä.

Pisteistä

Pisteet sisältävät lajille/ihmisyksilölle kuuluvan tiedon tiivissä muodossa.

Ihminen on osa luontoa, "luonnon kukka".

Elämänpisteellään ihminen on osa luontoa.

Elämänpiste pitää puhdistaa negatiivisuuksista, mm. ivasta.

Elämänpiste rakennetaan joka elämässä erikseen.

Elämänpiste kiinnittää ihmisyyksilön maapallon luontoon.

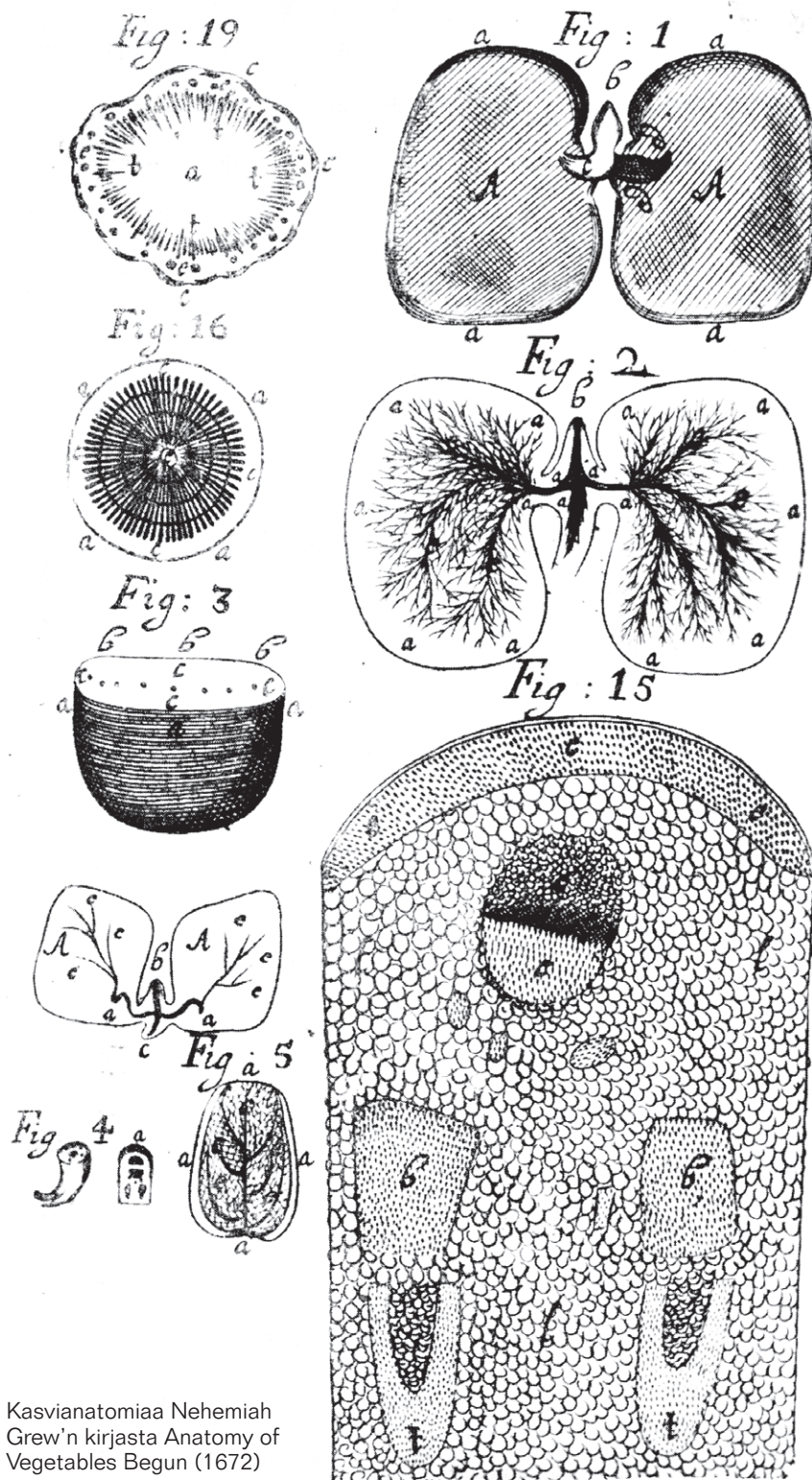
Elämänpisteestä välittyy ihmiselle maapallolla vallitseva bio-luonnonlogiikka yksilöllisesti (kyseisen ihmisen DNA, suhde luontoon jne.) ja myös sen yleinen kehitystaso ihmisen kehoon ja tajuntaan.

Pisteet kuuluvat luonnonlogiikkaan – kaikella on myös negatiiviset pisteet. Positiiviset pisteet ovat kuitenkin niitä "tietovarastoja", joiden avulla ihminen kehittyy yksilönä ja yhteisönä jäsenenä.

Bio-luonnonlogiikan kautta muodostuneita kehityskaaria voi verrata tietokoneiden käyttämään logiikkaan, joka rakentuu pelkästään mekanistisesta on/ei -systeemistä. Tietokoneet ovat kehittyneet erittäin pitkälle, mutta vaikka niiden looginen perusta on sama, erityyppisten tietokoneiden yhteensopivuus on vähän niin ja näin.

Yksilön DNA, aivot, käyttövälineet sekä aura ja tajunta (jne.) johtavat yhä suurempaan yksilöllisyyteen. Ihmispersoonan elämä ja kehityskaari on tämän yksilöllisyyden ilmaus. Ihmisillä on mahdollisuus palauttaa harmoniset suhteet lähimmäisiinsä ja elinpiiriinsä kehityksen kautta oman tahtonsa ja hyvyytensä avulla, ja samalla loogistamalla niitä tajunnassaan.

Formaaliin logiikkaan verrattuna luonnonlogiikka ei tuota tautologiaa, kun luonnonlakeja yhdistellään. Tautologialla tarkoitetaan kaavaa, jonka molemmat puolet ovat totuusarvoltaan yhtäpitäviä kaikissa tilanteissa, ja joka edustaa täyttä symmetriaa. Tämä toimii sellaisten joukkojen kanssa, jonka alkiot ovat tasan tiettyjä. Näin ei ole luonnossa – eli toisin sanoen: yhtälön molemmissa puolissa on aina



Kasvianatomiaa Nehemiah
Grew'n kirjasta Anatomy of
Vegetables Begun (1672)

hiukan eroa. Tämä pieni ero tekee luonnonjärjestelmästä dynaamisen ja antaa tilaisuuden kehitykselle ja mahdollistaa käsitykseni mukaan mm. korkeampien luonnontasojen muodostumisen.

Fysiikan lait riippuvat niistä suureista, joiden kautta ne on määritelty ja kaavat on tehty niiden mukaan. Matematiikka suosii yhtälöitä, jotka menevät tasan, se on sillä tavoin rakennettu. Ihminen uskoo tässä suhteessa omaan matemaattisfysikaaliseen ennakkoajatukseensa, mutta mittauksissa on aina hiukan varaa – sitä pidetään yleensä mittavirheenä. Tunnetusti tieteen kehitys on usein ollut juuri ”virheiden” takana piilossa. Matematiikka on ihmisen tapa loogistaa tuntemattomia asioita, joihin ei muuten pääse käsiksi. Mutta siinä on matematiikan omaan systeemiin liittyvät rajoituksensa.

Matemaattisuus toimii luonnon tulkinnassa aina ”mittavirheeseen” saakka. Käsitykseni on, että tähän ”mittavirheen” ideaan on kätketty myös kehityksen salainen mahdollisuus. Bio-luonnonlogiikka tutkii siis elämän rakenteellisuutta loogisena systeiminä, joka tuottaa aina jotain uutta.

Jumala ja tajunnan rakenteet

Yksi vuosituhantisen pohdinnan kohde on luominen. Esimerkiksi onko Jumala luonut ihmisen vai onko se vain ”kehittynyt”. Tyyne Matilaisen filosofiassa luominen on monipolvinen tapahtuma, jossa Jumala on luonut osan, luonnonjärjestelmä osan ja ihminen osan. Luominen jatkuu edelleenkin – varsinkin mitä tulee ihmisen tajuntaan. Yhteisöt, koulutus ja etenkin henkinen koulu luovat koko ajan ihmisen tajuntaa omaan suuntaansa.

Kyse on siis jatkuvasta luomistapahtumasta, jossa Jumala, ihminen, luonto ja moninaiset henkiolennot ovat tajunnallisessa yhteistyössä keskenään. Ihmisellä on tajuntansa rakenteissa myös jumalosa ja sen yhteydessä piste, jossa on ihmisen tieto. ”Oikea perusta tiedolle on itsenäinen ajattelu. Oma ajattelutaito säilyy parhaiten, kun ihmisen puhuma asia on

oman ajattelun tuotetta. Silloin tiedot säilyvät elämästä elämään.”

Ihmisen ajatukset ja tunteet synnyttävät maailmaan muotoja ja sellaisia rakenteita, joita niiden on mahdollista muodostaa. Ihmisten keskinäisillä suhteilla on rakenteita. Universum regoi niihin. Nämä rakenteet jäävät kvanttitasolla luonnonmuisteihin ja tulevat myöhemmin uuteen käsittelyyn: ihminen loogistaa ne uudelleen tajunnassaan ja katsoo mitkä niistä sopivat siihen edelleen ja mitkä eivät. Tämä tarkoittaa ”ihminen itse itselleen” -olotilaa periaatteellisesti, jopa metafysisesti: sekä alun perin että lopuksi kehityksen tuloksena.

Negatiivisen karman johdosta ihmiset ovat sekoittuneet toisiinsa, heissä on toistensa ”sielunsirpaleita” sekä yksilölle kuuluvia henkisiä elämänenergioita tai koossa pitäviä voimia, jotka pitää saada takaisin itselleen. Samoin toisten sielunsirpaleet jne. pitää lähettää takaisin oikeille omistajilleen.

Ihmisen tajunnan rajoitukset

Ihminen mieltää asiat subjektiivisuutensa ja objektiivisuutensa kautta. Kokemus virittää kestopnsa ajaksi tietoisuuden sekä jättää myös subjektiivisia jälkiä (kokemisen malleja) tajuntaan. Kehityksen mukana näitä kokemistapoja joutuu harmonisoimaan ja positivistamaan.

Tavallisimmin subjektiivisuutta pidetään harhaannuttavana ja objektiivisuutta totuutena, mutta asian voi nähdä toisinkin. Tyyne

Erilaisia tajuntoja

- Kaikkeuden tajunta
- Jumalan tajunta
- (Biologisen) luonnon tajunta
- Maaplaneetan tajunta – sisältää mm. luonnontasot
- Henkisesti kehittyneiden ihmisten tajunnat.
- Korkealle kehittyneiden henkiolentojen tajunnat
- Avaruuden tajunta

Matilaisen mukaan myös ihmisen objektiivisuus on rajoitettua: Ihminen voi nähdä vain sen, mitä on omassa tajunnassa. Tästä yhdessä subjektiivisuuden kanssa seuraa ihmisen yksilöllinen näkökulma. Kaksi ihmistä ei voi nähdä asioita täysin samalla tavalla.

Ihmisen tajunta loogistaa myös ihmissuhteet. Tosin tätä loogistusta pitää jatkuvasti korjata. Olemme paitsi minätietoisia itsejämme myös kuvia toistemme tajunnoissa.

Kun filosofisesti tarkastellaan esimerkiksi ihmissuhteita, objektiivisuudella ja subjektiivisuudella on moninkertainen vaikutus, ihmisethän kuvautuvat aistiensa avulla toistensa tajuntoihin. Tämä toisten tajuntoihin kuvautuminen on sellainen yhteisyyden muoto, joka pitää selvittää, loogistaa ja hallita realismiin pohjautuvilla päätöksillä – ja ohjata esimerkiksi loogisilla positiivisilla ajatuksilla. Muuten se ryöstäytyy käsistä.

Ihminen, joka pyrkii totuuteen, pyrkii yleensä myös objektiivisuuteen. Objektiivisuus ei siis kuitenkaan tarkoita ”absoluuttista totuutta”. Se ei poista omaa näkökulmaa, oma näkökulma on sekä subjektiivisuudessa että objektiivisuudessa. Subjektiivisuus merkitsee mm. omien kokemusten arvostamista. Ihmisen oma näkökulma ja hänen persoonansa kuuluvat yhteen.

Objektiivisuus ei tarkoita ”absoluuttista totuutta”. Oma näkökulma on sekä subjektiivisuudessa että objektiivisuudessa.

Kaikesta jää jälkiä erilaisiin luonnonmuisteihin ja akasoihin sekä mm. ihmisen pisteisiin. Mallit ovat yleensä toistuvia, niissä on sellainen energia, että ne palaavat uudelleen ja uudelleen, jolloin ne voi positivisoida. Negatiivisia malleja on mahdollista myös hajoittaa ajatuksilla, jolloin positiivisuus jää hallitsemaan.

Bio-ihminen ja ihminen itse itselleen

”Bio” on elämän lähtökohta, ”itse itselleen” on ihmisen kehitystulos. Bio-ihmisellä on, tiedosti hän sitä tai ei, periaatteellinen itseenäisyys, jonka rikkoutuminen muodostaa karmaa muihin ihmisiin, luontoon jne. Karma, negatiivinenkin, on välttämätöntä kehitystielle, mutta tiukan vetovoimansa johdosta se sitoo ihmiset toisiinsa, vaikka se ei ehkä olisi muu-

ten tarpeellista. Usein tämä voima liittyy situationaalisuuteen: maailmankaikkeus järjestää karman toteutumiselle olosuhteet. Karma ei ole mekanistinen niin kuin usein näytään kuvittelevan. Karmanherrat järjestelevät sen suoritushäilymahdollisuuksia ja vaikutuksia ihmisen kehityksen hyväksi, niitä tulisi vain hyödyntää. Ollakseen itse itselleen ihmisen täytyy tulla itsenäiseksi persoonallisuudeksi, mitä hän metafysisesti on aina ollut. ”Jokainen ihminen

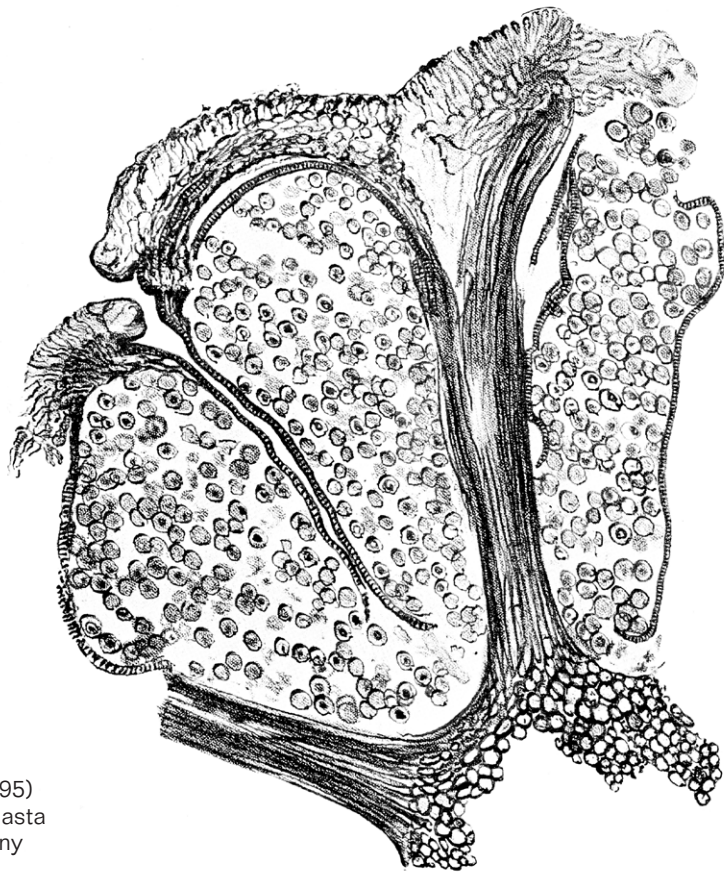
Bio

- Bio-ihminen
- Bio-luonnonlogiikka

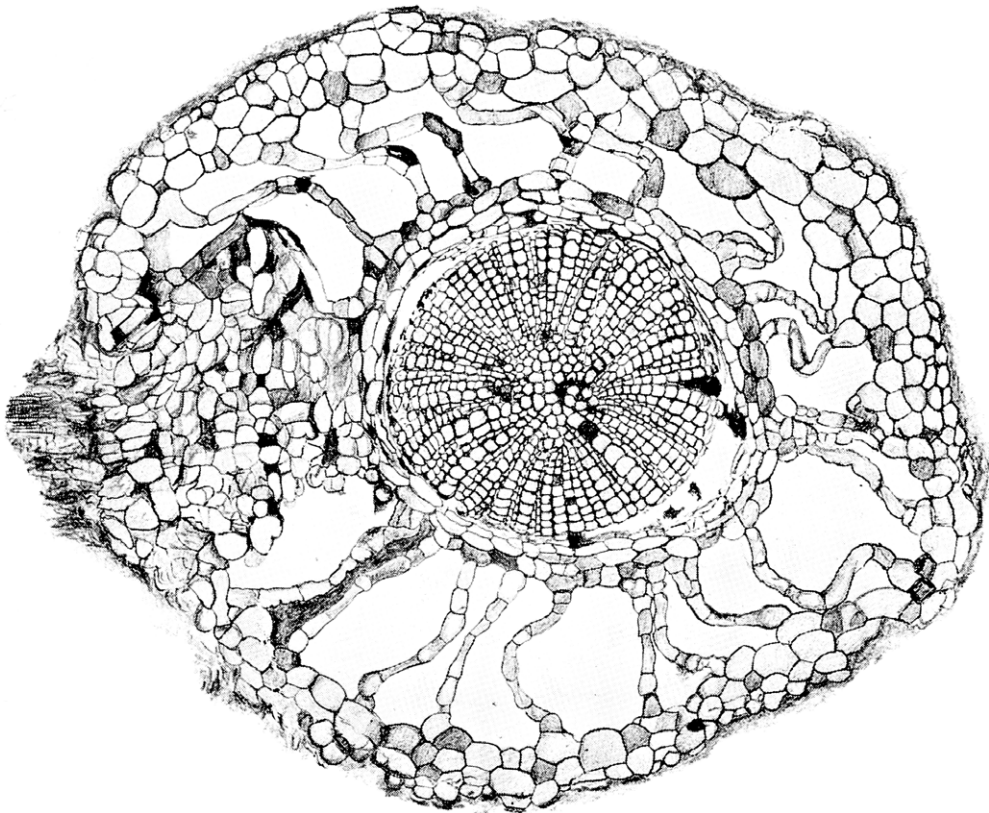
- Biotieteet tutkivat viime kädessä kaikkia luonnontasoja.

- Bio – yksilöitynyt elämän rakenteellinen ilmaus yksilöityneessä ihmisessä.
- Bio-ihminen: Ihminen on oma yksilönsä alusta alkaen.
- Jumalan tajunnassa ovat älylliset yms. rakenteet. Ylimpänä logiikka.

- Bio = elämän rakenteellinen ilmaus
- Bio on avaruudessa. Bio on kaikkialla.
- ”Kvantti = elämän ylläpitäjä”



William Crawford
Williamsonin (1816–1895)
piirtämää solukkoa, kirjasta
Makers of British Botany



on mm. eri näköinen, koska hän on alusta alkaen itse itselleen ja puhuu oman subjektiivisuutensa ja objektiivisuutensa värittämänä.”, sanoo Tyyne Matilainen. ”Jokainen ihminen on itse itselleen myös siinä mielessä, että mitä hän alkaa tutkia, se avautuu vähitellen hänelle.” ”On luotava oma henkinen persoonallisuus. Itsenäinen kanta asioihin on tarpeen.”

Itse itselleen tarkoittaa sitä, että toiset ihmiset otetaan parhaan kyvyn mukaan huomioon, mutta samalla kuljetaan omaa tietä oman ajattelun ja tiedon, oman subjektiivisuuden ja oman objektiivisuuden varassa. Muille ihmisille annetaan se mitä heille kuuluu ja mahdollisuuksien mukaan korvataan velat sekä saadaan takaisin heiltä se mitä he ovat velkaa meille.

Yhteisöpalvelu Stumble lähettää jäsenilleen artikkeleita ja kuvia näiden ilmoittamista kiinnostuksen kohteista. Tänä aamuna Stumble lähetti minulle **Einsteinin** kirjoituksen, jossa oli viisaita sanoja tästä käsittelemästani aiheesta. Kiitos Stumble. Näin kirjoittaa Einstein: ”Sata kertaa joka päivä muistutan itselleni, että sisäinen sekä ulkoinen elämäni perustuu toisten ihmisten, elävien ja kuolleiden työlle ja että minun täytyy ponnistella antaakseni samassa määrin takaisin sitä mitä olen saanut ja edelleen saan...” Kiitos Einstein – Einstein lienee paras ymmärtämään luonnonlogiikkaa ja näköjään myös oman itsensä kautta bio-luonnonlogiikkaa, vaikkei hän näillä nimikkeillä tehnytäkään tiedettä. Einsteinin ajatus osoittaa, että hän oli tiedostanut mitä ihminen itse itselleen merkitsee.

”Bio-ihminen” ja anteeksipyynnöt

Käsittelen piirtämäni ihmissuhdekarttaa tässä artikkelissa esimerkkinä ihmistajunnan loogistavasta vaikutuksesta. Minä yrittää koko elämänsä ajan hahmottaa ja loogistaa ihmissuhteitaan. Lapsuuden aikana hänen aluillaan oleva persoonansa saa näiden kautta tärkeimmät kehitysvirikkeensä. Lapsuuden perusihmissuhteisiin liittyvistä kokemuksista ja oletuksista tulee sekä ihanteita että harhaa ihmissuhteisiin.

Lapsuuden ihmissuhdekartan yksi merkitys on se, että on jokin malli mihin suhteuttaa myöhempiäkin ihmissuhteitaan.

Lapsuusajan mallista muodostuu aikuisena uusi versio, jota voi tarkastella mm. vertaamalla lapsuuden malliin. Sen läpi saattaa näkyä ihmissuhteita, jotka ovat aikaisemmista elämästä esimerkiksi – ja niiden tiluatiot ovat ikään kuin helminauhana. Mielikuvat toisista ihmisistä hahmottuvat näiden kautta eivätkä ne välttämättä ole realistisia omien ajatuskoostumiemme ja malleihin sitoutuneiden tunteittemme ja odotustemme suuren vaikutuksen vuoksi. Siinä on minä-tajunnalle töitä.

Minä esimerkiksi totuin väittelemään isäni kanssa, ja edelleenkin tuntuu siltä, että pitäisi olla joku, jonka kanssa väitellä varsinkin filosofisista kysymyksistä. Hän voisi hyvinkin joutua ihmissuhdekartassani isän paikalle ihan tietämättään.

Monissa tapauksissa isään liittyy käsitys auktoriteetista. Tällaiset asemaan liittyvät alitajuiset ennakkokäsitykset aiheuttavat sen, ettei koskaan näe isäänsä aitona ihmisenä. Kun tiedostaa sen, etteivät pelot aiheudu enää ”tämän elämän” asioista ja ihmisistä, on helpompi käsitellä ja positivisoida sellaista mielessään esimerkiksi anteeksipyyntöillä. Auktoriteettipelko voi estää myös opetuksen vastaanottamista – sillä yleensä alkuosa opetuksesta perustuu auktoriteettiin. Joskus ”auktoriteetit” ovat olleet oikeasti pelottavia – pieni historian kertaus kertoo sen.

Suhde auktoriteetteihin sekä sen arviointi, kuka kelpaa todelliseksi auktoriteetiksi ja missä asioissa, kuuluu ihmisen aikuistumiseen ja oman tien kulkemiseen. Kukaan ei tieysti voi olla ”kaikkien asioiden erityisasiantuntija”, vaikka olisi kuinka etevä. Anteeksi pyytäminen ajatuksin kuitenkin helpottaa näitä vaikeuksia. Odotusten ja pelkojen ylenpalttisuus vähenee, eivätkä asiat kärjisty turhan päiten.

Ihmissuhdetta harmonisoivat anteeksipyyntö ja anteeksianto tulevat helpottamaan tilannetta, ristiriitä häviää ja tajunnan loogistava vaikutus pääsee uudelleen käsittelemään sot-

keutuneita mielikuvia. Ihminen alkaa nähdä toisen ihmisen ”sellaisena kuin hän on” – tietysti oman näkökulmansa kautta mutta sen puitteissa oikein.

Kartta on ikään kuin työkalu, jonka puitteissa voi tutkia myös vanhempia elämää ja parantaa niistä mahdollisesti syntyneitä ongelmiaan ja traumojaan. Positiiviselta puolelta katsottuna se antaa myös mahdollisuuden tuoda esiin vanhojen elämien kehitysaskeleita, jotka muuten ehkä unohtuisivat elleivät ne ihmiset, jotka ovat olleet osallisina niissä tulisi elämään takaisin ”uusina versioina”. Toistuminen on kehityksen avain. Kaikki tämä on arvokasta erityisesti maaelämän loppupäässä – toisin sanoen siihen kehitysvaiheeseen, jossa on mahdollista saada maaelämän oppijakso päätökseen.

Jossakin vaiheessa, kun ihminen itsenäistyy, on tarpeellista ja hyödyllistä ymmärtää omat tajunnalliset mallinsa. Ensin on ymmärrettävä mitä tunteita ja odotuksia malli pitää sisällään – poistaa niiden haitat ja realisoida hyödyt sekä samalla vapauttaa läheisensä niistä.

”Ihminen itse itselleen” ja puhdistusprosessi

Olemuksellisesti ihmiset ovat omia itsejään ja malli esittää heistä nimenoman minän luoman kuvan. Ihmissuhteet ovat pääasiassa malleina ihmisen omassa tajunnassa. Ihmissuhdemalli on silloin minälle kuuluvan persoonan osa, jonka avulla ihminen on loogistanut myös omaa itseään ja suhdettaan muihin ihmisiin.

Mallit pyrkivät toteutumaan konkreettisesti niin kuin ajatuksetkin, maailma on sillä tavoin olemassa. Tähän tajuamiseen kuuluu, että myös ihmissuhteet pyrkivät esiintymään tietynlaisina, kullekin ihmiselle tyypillisinä. Tällä mallilla on tiettyä vetovoimaa niihin ihmisiin, joilla on karmaa meidän kanssamme ja jotka jollakin tavalla sopivat karttaan – toisin sanoen tajunnallisiin kuviimme ja niistä nouseviin tunnesuhteisiin tai elämään liittyviin yhteistyö-, opettamis-, auttamis- tms. suhteisiin.

Tajunta reagoi ja oppii

Kaikki tajunnallinen reagoi ajatuksiin ja tunteisiin.

Kaikki tajunnallinen, kuten luonto, pyrkii loogistamaan ilmenemisensä ihmisen tunteita ja ajatuksia. Silloin esimerkiksi tunteet vaikuttavat säätiloihin.

Oppiminen hidastaa reagointia mutta tekee sen pysyväksi.

Tajunta myös pyrkii toistamaan oppimaansa.

Kehityspäämääränä: itse itselleen ja maallinen työ. Maallinen työ merkitsee omien hyvien tarkoituseriensä loogistamista mahdollisimman monella tasolla, myös konkreettisimmilla.

Näiden omien tajunnallisten mallien puhdistaminen negatiivisista asenteista on tarpeellista, silloin niihin liittyvät ajatukset eivät tee lisää negatiivista karmaa toisiin ihmisiin. Karma saattaa kietoa yhteen tajunnallisen mallin ja todellisen ihmissuhteen, siten että se vie ihmisiltä heidän voimaansa ja energiaansa pyrkinessään tuomaan mallin muotoja ja sisältöjä todellisuuteen.

Karman laki perustuu tasapainon saavuttamiseen eli karmallisten velkojen riittävään suorittamiseen, sen vuoksi ”itse itselleen” irrottaa ihmisen maaplaneetan yhteiskarmasta. Tulaksemme itseksi itsellemme meidän on oltava riippumattomia toistemme tajunnallisista kuvista ja luotava itse itseämme omalla tajunnallamme, sen hyveillä ja osaamisella. Siis omalla positiivisuudellamme ja hyvyydellämme. Ihmisen on mm. saatava kaikki omat voimansa, energiansa ym. takaisin niiltä ihmisiltä, joiden kanssa itse kullakin on karmaa.

Voidakseen olla itse itselleen, ihmisen tulee erotella se mikä on omaa ja luopua siitä mikä ei ole. Ajatusjoogassa siihen on omat keinonsa. Anteeksiantaminen ja -pyytäminen ajatuksin käynnistää prosessin, joka puhdistaa negatiivisuuksista itse kunkin tajunnallisia malleja, joihin toiset ihmiset osallistuvat.

Anteeksiantaminen ja -pyytäminen auttavat yhteiseen positivisoitumiseen ja saavuttamaan sitä kautta tasapainon, jossa karma on kuitattu puolin ja toisin. Tämä näyttää loppumattomalta työsaralta, mutta rajajoogaan/ajatusjoogaan kuuluva Kristus-kehitys saa siitä voimaa. Ajatustasolla suoritettu anteeksiantaminen ja -pyytäminen positivisoivat tunteita ja avaavat ajatuskanavan, jolloin Pyhän kunnioituksen ja Kristus-rakkauden ajatukset pääsevät jouduttamaan tätä kehitystä. Silloin ihmisen sisäinen Kristus ”lunastaa” sen mitä jää jäljelle. Kristus-rakkaus on ihmisten välinen korkean tason vetovoima. Pyhä kunnioitus erilaisena voimana taas hillitsee Kristus-rakkauden voimaa ja antaa tilaa osapuolten ehkä epätasaisellekin kehitykselle. Ne ovat jossain mielessä toistensa vastakohtia ja samalla tukevat toisiaan niin kuin loogisessa rakenteessa tuleekin.

Kristuksella on perinteinen yhteys loogisuuteen, vaikka nykyään Kristuksen edustama korkea tunnepuoli, Kristus-rakkaus on enemmän esillä. Vanhassa kristillisessä teologiassa Logos on Kristuksen rinnakkaisnimi ja tarkoitti Sanaa. Logos merkitsi samalla Jumalan omaa ikuista järkeä. Nämä asiat ovat kauan liittyneet yhteen. Tyyne Matilainen toi käsitöksillään ”tajunnasta, joka loogistaa” tämän yhteyden nykyaikaan.

Kaikki hyvä, minkä olemme täällä maapallolla saaneet aikaan, jää maapallon auraan hyvitykseksi kaikesta siitä opista, jonka olemme voineet täällä saada. Itse itselleen ei merkitse eroa muista ihmisistä, niin kuin helposti voisi kuvitella, vaan tapaa yhdistyä itsenäisenä olentona kaikkeen sellaiseen mitä pitää oikeana ja hyvänä. Myös Valkeaan Veljeskuntaan kuuluminen liittyy tähän. ”Jos ihmisessä, oli hän kuka hyvänsä, on määrätty määrä jaloutta ja hyvyttä, se yhdistää hänet Valkeaan Veljeskuntaan”, ilmasi Tyyne Matilainen asian. ●

Jokapäiväinen anteeksiantomme ja -pyyntömme

Vastapuolen syyllistäminen ei oikein ole relevanttia, mutta ei sitä ole itsensääkään syyllistäminen. Oikea tapa reagoida on tietysti anteeksianto – myös itselleen.

Anteeksi pyytäminen ajatuksin on yksinkertaista ja helppoa. Sen kun vain ajattelee keskittyneesti pyytävänsä anteeksi ja odottaa, mitä seuraa – yleensä hyvää. Esimerkiksi jokin vaikea tilanne muuttuu helpoksi. Epämiellyttävästi käyttäytynyt ihminen alkaa-kin muuttaa käytöstään ja yllättävästi vaikkapa antaa periksi jossakin kiistassa. Tai sitten itselle-
ni syntyy oivallus siitä, mistä nyt olikaan kyse.

Anteeksi antaminen sen sijaan vaatii suuria muutoksia omassa itsessä. Ne tapahtuvat hitaasti, vaikka olisi tehnyt kuinka ajatustyötä itsensä kasvattamiseksi.

Hitaita muutoksia

Oma itse on sitkein vastus, se kun on täynnä menneisyyden haavoja, joiden pitäisi ehtiä

Minä olen se, joka kerron omaa tarinaani, miellän sen syyt ja seuraukset.

kasvaa umpeen, ja aikojen kuluessa muodostuneita tottumuksia, joista on enemmän haittaa kuin hyötyä. Pelkkä henkinen kehitys ei asiaa ratkaise, sillä silloin kun kehittyä henkisesti, myös eteen tulee vastaavasti lisää tämän elämän ja aikaisempien elämien asioita, erilaisia ihmissuhteita ja riitoja – ties mitä. Ne asiat kun kuuluu käydä lävitse. Niistä voi oppia mutta ainakin ne pitäisi saattaa jonakin päivänä sovinnoilliseen päätökseen. Sen on ihminen velkaa olemassaololleen ja tälle maapallolle, joka on ollut tuhansia vuosia kotimme.

Merkkillistä on, että silloinkin kun uskoo jo antaneensa jollekin läheiselleen kaiken mahdollisen anteeksi, minkä muistaa ja tietää, niin sama ongelma tulee yllättäen uudelleen ja uudelleen. Pikkuasiat sen yleensä laukaisevat.

Seurauksena on aina jonkinlainen tunnetilan samentuminen ja alemman mielen jankutus siitä, että taas kävi näin ja miksi kävi ja oliko se oikein vai väärin ja missä mielessä. Sitten seuraa pohdiskelu syyllisyydestä tai syyttömyydestä – melkein kuin olisi lakituvassa. Ja niin edessä on jälleen kysymys siitä, miten selvittää eteenpäin puhtain mielin ja tajunta kirkkaana.

Miten pitäisi toimia?

Henkisen tien kulkijalle vastapuolen syyllistäminen ei oikein ole relevanttia, mutta ei sitä ole itsensäkaan syyllistäminen. Syyllisyys – syyttömyys on loukku, joka vain lisää sisäistä marisemista ja karmallista sidonnaisuutta. Toisen ihmisen syyllistäminen ei kehitä minua ih-

misenä tippaakaan ja se aiheuttaa keskinäisen negatiivisen ajatusvirran – aivan mekanistisesti ajatuksen lakien mukaan. Olen sen vuoksi sidoksissa vastapuoleeni. Silloin henkinen itsenäistyminen joutuu hyllylle ja odottamaan aikaa parempaa.

Oman itsen syyllistäminen vaikuttaa eettisemmältä, ja siitä voi olla hyviäkin seurauksia, mutta siitä voi seurata masennusta ja se tekee ihmisen toimintakelvottomaksi. Olen myös alkanut aavistella, että nykyään voimakkaasti lisääntyneet autoimmuunitaudit saattaisivat saada alkunsa piilotetuista itsesyytöksistä. Jollakin tavalla autoimmuunitautien luonne – se, että ihmisen solut toimivat toisiaan vastaan – on itsensä syyttelyä mutta aineellisella, vähemmän tietoisella tasolla. Keho jäljittelee mieltä ja muuntaa negatiivisia ajatuksia, tunteita ja malleja sairauksiksi.

Kirjeopisto Vian rajajoogan opetuskirjeissä puhutaan ikuisuuden ja äärettömyyden näkökulmasta, mutta se on käytännön tarpeiden kannalta aika etäinen. Vaatii melkoista filosofia, joka pystyy keskittymään ikuisuuden ja äärettömyyden näkökulmaan ollessaan pahantuulinen. Ja yrittäessään opetella antamaan anteeksi näennäisen aiheettomia ”etikettivirheitä” (niin kuin *Kirjeopisto Vian opetuskirjeissä* luonnehditaan kevyen tuntuista ihmissuhdeongelmia).

Podettuani koko talven sattumanvaraiselta vaikuttavia kipuja ja sekalaisia terveysongelmia, joista ei oikein saanut selkoa, mitä ne ovat, päädyin miettimään, että ne ehkä olisivat jonkinlainen kehollinen reaktio siihen, ettei enempää mieleäni kuin kehonikaan ole osannut antaa anteeksi. Tai etteivät ne kokemuseräisesti tienneet mitä se on. Tahtoa olisi ollut, mutta minulta puuttui jotain olennaista tietoa seuraavista asioista: Mitä anteeksianto tuntuu? Mitä se sitten on, jos se mitä pidin anteeksiantona ei ollutkaan sitä – ainakaan loppuun asti. Tai mitä on olla terve, jos ei koskaan ole ollut sitä kunnolla?

Ihmiskunta on teoriatasolla eettisesti kehitynyt, muttei oikein tiedä miten pitäisi toimia, kun ei voi käydä toisten kimppeihin. Ne jotka osoittavat vihaisuutensa avoimesti, saavat

purettua tunnesumaansa, mutta joutuvat sitä kuitenkin katumaan myöhemmin. (Tilannekohtaisesti vihaisuus voi tietysti olla aiheellista ja hyväksikin ihmissuhteelle, mutta keskimäärin ei.) Toinen osapuoli saattaa suuttua siitä vielä pahemmin, jolloin vihaisuus jää jatkuvaksi, oli yhteydenpitomuoto muuten mitä tahansa. Sillä tavoin ihmiset aiheuttavat itselleen ja toisilleen lisää ikävyyksiä ja karmallinen velkatili vaan kasvaa ja tuottaa esimerkiksi sairauksia.

Eli hetken helpotus tuo sivuvaikutuksenaan ongelmia, joiden laatu ja pysyvyys ei heti alkuun ole selvillä, vaan yleensä se aliarvioidaan. Tilanne on vähän niinkuin jossain mielenosoituksessa, joka alkaa ihan mukavasti: vaaditaan jonkun johtajan eroa ja syödään eväitä, mutta jostain syystä mieliala alkaa kiihtyä. Ei kannata. Mutta mikä sitten kannattaa?

Valitettavasti ihminen muistaa nämä kysymykset vasta sitten kun tilanne on jo päällä, eikä järkevälle ajattelulle ole enää tilaa. Tällaisen pohdinnan pitäisi olla jatkuvaa ja tuottaa oivalluksia muidenkin käyttöön. Onneksi on myös metodinen anteeksipyyntö ajatusten mahdollisuus. Siihen ei tarvita tarkkaa tietoa siitä mitä pyydetään anteeksi, riittää että on oikeanlainen mieliala.

Minun mieleltäni ja keholtani näyttää kuitenkin puuttuvan järkevä tapa reagoida sellaisiin syihin, joista en ole kunnolla tietoinen tai joita en muuten ymmärrä. Oikea tapa olisi tietysti anteeksianto, mutta kun ei välttämättä ole aina tietoa siitä, mistä nyt kiikastaa – tai miten tämän anteeksi antamisen tarpeen kertoisi omalle mielelleen ja keholleen niin että molemmat sen ymmärtävät.

Sillä myös kehon pitää tajunnallisesti loogistaa se ja hyväksyä sairaus eräänlaiseksi ”terveyden esimuodoksi”, jonka kautta negatiivinen karma pääsee ulos vahingoittamatta muita.

Mutta mistä mieleni ja kehoni sitten tietäisi, että nyt anteeksianto on valmis eikä vihamielisyys enää uusiudu, kun ei se ole tähänkään mennessä tiennyt. Ehkä sitä ei voikaan tietää ennen kuin se todella on valmis. Pitää vaan varautua käymään torjuntataistelua joka päivä,

ihan jatkuvasti. Se vie kylläkin aikaa ja energiaa. Epävarmuus on kuitenkin ikävää varsinkin kolotusten säestämänä.

Tilanne on vähän sama kuin jos joutuu opettelemaan lauluja ilman riittävää säveltäjää. Jos vaikka sävelkorva puuttuu, tai muistissa pätkee. Eihän sellaisesta tule mitään – no ehkä vuosien harjoittelemisella, muttei siltikään pääse yhtä hyvään tulokseen kuin niillä, joilla tällainen taju on luonnostaan.

Mielitaju ja huumorintaju

Viime kerralla kirjoitin mielitajusta, aivotoinnasta, joka kertoo ihmisille, miten toisiin ihmisiin pitää suhtautua. Pienellä analyysillä minulle selvisi, ettei mielitaju minunkaan vahvoja puoliani ole, vaikka olenkin jossain määrin uskonut ihmissuhdekykyihini.

Mielitajuttomilla on paikkansa maailmassa, sillä juuri tällaiset ihmiset ovat komedian aarreaitta. Mielitajuttomat ihmiset ymmärtävät toisia ihmisiä pääasiassa hiukan väärin. Jokaisessa huumoria viljelevässä TV-ohjelmassa on vähintään yksi mielitajuton persoona. Sanooko jotain neuroottinen poliisikonsultti Monk, psykologi Frazier, diagnostiikkalääkäri Dr. House, ylipositiivinen julkaisutoimittaja Alistair sarjassa Vanha suola janottaa jne.? Näillä sankareilla saattaa olla sitten muita hyveitä, jotka asettuvat mielitajuttomuuden vastakohdaksi.

Monkille tai Houselle sopii nauraa ja niitä pitää hiukan pelätäkin: mitähän se seuraavaksi tekee? Ja kun tavallisistakin ihmisistä löydetään juuri ne puolet, joissa mielitaju falskaa, ollaan jo naurun lähteillä.

Kirjassa *Ruusun nimi*, Umberto Eco pohti sitä, miksi Aristoteleen teoria komediasta oli kadonnut luostarin kirjastosta. Aristoteleen teos on todellakin kadonnut, vaikka tiedetään tai uskotaan hänen kirjoittaneen sen. Ehkä Aristotelelle oli selvinnyt jotain antiikin ajan mielitajusta, joka ei ollut hääppöinen. Tiedän sen siitä, että olen lukioaikana ollut mukana Aristofaneen näytelmässä *Pilvet*, enkä oikein jaksanut ymmärtää sen huumoria, joka oli aika karkeaa.

Miltä anteeksianto tuntuu?

Vaikeaksi ihmiselämän tekevätkin toiset ihmiset, joilla on täysin erilainen huumorintaju – ja ehkä sitten mielitajukin. Avioliiton pysyvyydelle huumorintajun yhtäläisyys merkitsee monille ihmisille enemmän kuin seksi.

Huumori ei tietenkään sovi elämän vakaviin hetkiin eikä sitä pidä kohdistaa suoraan toisiin ihmisiin, mutta ilman sitä ei ehkä olisi elämää ollenkaan – ei ainakaan kulttuuria. Kukaan ei kestäisi loputtomia draamoja ilman huumorin nauruhermoja hersyttelevää vaikutusta.

Henkisellä tiellä tämä on paradoksi. Siinä kun liikutaan herkimpien ja hienimpien asioiden parissa. Sellaiset asiat vetävät vakavaksi. Joskus asiat pitää kääntää kuitenkin nurin niskoin. Tai sekoitella hienokseltaan vastakohtaisia aineksia. Ihmiset haluavat tunnistaa omat merkisyytensä ikään kuin ulkoa käsin ja nauraa omille ja toisten virheille ulkoistamalla ne – eli samaistumalla hetkeksi johonkin komediasankariin. Kukaanhan ei ole täydellinen. Mielitajuttomat varsinkaan. Vaikka enimmäkseen juuri he uskovat sitä olevansa.

Sitä paitsi aina on se uhka, että rennosti heitetty vitsikkyys osuukin toisen herkkään kohtaan, jota tämä on yrittänyt pitää salassa. Ahaa, arvaatte jo, että usein satunnainenkin huumorin kukka on hyvä kehystää anteeksi-pyyntöillä ja anteeksiannolla, pyhällä kunnioituksella ja Kristus-rakkaudella sen sijaan että suuttuisi ja iskisi päätä seinään. Kun ihmiset eivät ymmärrä, MINUA! Eivät ihmisten perusluonteet siitä muuksi muutu – mutta reaktioita voi pehmentää, myös omiaan. Ymmärtääkin voi. Ainakin teoriassa. Ja käytännössäkin, seuraavalla kerralla.

Syntipukki

Antiikin kansoilla oli mielikuvitusta. He käyttivät syntipukkia. Se oli eläin, jolle lastattiin koko kylän, heimon tai kansan synnit ja joka

ajettiin sitten erämaahan, tai miten he nyt halusivatkaan rangaista tätä sinänsä viatonta eläintä. Sen jälkeen varsinaiset syylliset saattoivat elää vuoden verran taas kaikessa rauhassa pelkäämättä itse rangaistuksia Jumalan/jumalien taholta. Siinä on puolensa. Ei elämän tarvitse kulua syntien pohtimiseen.

Minulla on itsellenikin tapana keksiä pikkujuttuja, joilla pääsee vähän matkaa eteenpäin ja antaa sitten kehityksen kehittyä omia aikojaan. Jollakin tavalla elämän pitää olla luontevaa. Jos en opi tarpellisia asioita heti niin sitten myöhemmin. Mutta yrittää pitää kuitenkin.

Kerran kyse oli jälleen jostain ”etikettivirheestä”, joka aiheutti epäharmoniaa. Olohuoneessani on isokokoinen, hiukan kärsineen näköinen huonevehka, jolle kerran rupesin huutamaan, että ”se on sinun vikasi, ei minun”. – Yksinasujalla on mahdollista tehdä kaikenlaista originellia.

Olin keksinyt uudelleen ”syntipukin”. Teki hyvää saada pienikin syyllisyys pois niskoiltaan ja syökseä se täysin viattoman huonekasvin päälle. En tarkoittanut mitään pahaa vehkalle, ja sen vuoksi annoin purkaukseni kohteeksi joutumisesta tyrmistyneelle kasville välittömästi myös anteeksi, ja vielä pyysin siltä anteeksikin purkaustani. Minun ei enää tarvinnut miettiä tapahtunutta eikä henkilöä, joka sillä kertaa oli laukaissut esiin pahan tuuleni. Sitä paitsi minua rupesi naurattamaan. Tätä kasvisyntipukkia olen sittemmin käyttänyt aika monta kertaa syyllisyyksien häivyttämiseksi. Minun ja huonekasvini ystävyys on siitä vain lujittunut, sillä palkkioksi olen muistanut kastella sitä useammin.

Tämä oli kaiken kaikkiaan varsin pinnallinen ratkaisu, jonka ei ole ollutkaan tarkoitus ratkaista ongelmiani karman juureen saakka vaan ainoastaan ”päivä vain ja hetki kerrallansa”, niin kuin rippikoulussa oppimassani laulussa sanotaan. Syvällisiä voi pohtia sitten kaikessa rau-

hassa, kun tilanne on ohi. Ja mietiskellä sopivia mantrojakin eli loogisia positiivisia lauseita.

Olihan minussakin tarkemmin tutkittuna vikaa, jota voin pikku hiljaa mutta päättäväisesti korjailla. Bonuksena asiasta voin sitten tehdä vaikkapa teorian.

Tutkailtavaa menneisyydestä

Olen tehnyt pitkän aikaa kirjoitusta Tajunta loogistaa, ja olen nyt tiedostanut ainakin hiukan siitä, kuinka se tapahtuu käytännössä. Tajuntani on esimerkiksi loogistanut aikaisempien elämäni jäljet sillä tavoin, että niistä tulee yhtenäinen kertomus ”tämän elämän” aikajanalla. Minä olen se, joka kerron itselleni (ja muillekin) omaa tarinaani, miellän sen syyt ja seuraukset, ja kannan vastuun teoistani sekä tämän elämän puitteissa että myös syvätasolla aikaisemmista elämästäni. Nehän näkyvät tämän elämän kummallisuuksien lävitse.

Sieltä voi löytyä lisää tutkailtavaa, sillä aina ei loogistaminen ole tapahtunut parhaalla mahdollisella tavalla vaan esimerkiksi erilaiset hierarkiat saattavat sekottaa toisiinsa. Ja niiden tajunnallinen muuntuminen ”nykyelämälle” sopivalla tavalla vaatii uudelleen mieltämistä, etteivät niihin aiemmin liittyneet ongelmat sotke tämän elämän kehityspäämääriä.

Minä olen minä – ja lapsuudessa saatu suppea minätietoisuus on laajentunut omaksumaan tarinaani myös aiempien elämäni minähahmot eli siis jälleensyntymät ja sulauttamaan olemukseeni niiden aiheuttamat probleemat ratkaisemalla niiden osuuden nykyelämäni. Ja myöhemmin myös poistamalla niiden negatiivisia vaikutuksia, jotka voisivat haitata nykyistä mielenrauhaani ja kehityskaartani.

Katuminen käy laatuun niissä asioissa, jotka ovat vielä jotakuinkin muistissa – jälleensyntymien kautta katsoen sille riittäisi aihetta koko elämän kaikiksi tunneiksi. Kun sen tiedostaa,

pitää voimistaa ennen kaikkea omaa positiivisuutta. Ihmisestä tulee hyödytön – ja onneton – jos hän katuu itsensä toimintakelvottomaksi.

Tämän elämäni kehon ja mielen pitää uskoa, että se saa anteeksi. Että oma Kristus-olemus antaa anteeksi minulle, niiden omistajalle. Ettei vanhoja ongelmanaiheuttajia tarvitse enää hävetä eikä niistä tule kauheaa rangaistusta. Mutta korjaamisen tarvetta on. Se pitää myöntää.

”Ylihyvä” ja oikea hyvä

Ei pidä pingottaa kehitystavoitteitaan äärimmilleen eikä ruveta ”ylihyväksi” – sitä on joskus yritetty. Mutta sellainenkin pitää antaa anteeksi. Itse kunkin jälleensyntymissä on ollut äärimmäisyysvaiheita, asketismia, rakkauden liioittelua tai ylimittaista uskollisuutta ”kuolemaan saakka” verivaloineen ynnä muuta. Toki ne jättävät jälkensä. Liiallisen tai jopa väärään suuntaan menevän henkisen yrittämisen jälkeä joutuu myöhemmin siivoamaan.

Epäilen, että esimerkiksi jo lapsena potemani unihäiriöt saattavat olla välillistä seurausta luostareiden hetkipalveluista tai muusta nukkumiseen

kohdistetusta asketismista. On ajateltu, että ihmisen valvetietoisuus on tärkeä ja unitietoisuus pelkää harhaa. Tai on pelätty unessa mahdollisesti ilmaantuvia demoneita ja pyritty estämään niiden vaikutus pysyttelemällä hereillä. Unen ja valveen väliin on jäänyt sotkuinen kerros. Silloin ei ole ollut mahdollisuutta oppia esimerkiksi tietoista uneen siirtymistä ja sieltä palaamista täydessä tietoisuudessa.

Kun ei ole pidetty nukkumista arvokkaana, niin tieto valvomisen autuaaksitekevyydestä on siirtynyt tämän elämän tajuntaan ja kehoon, joka kuuliaisesti on siirtänyt sen sitten toimintamalleihinsa, sekä myös tiluatioihin, jotka ylläpitävät epätasapainoa. – Itse asiassa nukkuminen on äärimmäisen tärkeää, sillä ihmisellä on unenpuolella valtavat toimintamah-

Liiallisen tai jopa väärään suuntaan menevän henkisen yrittämisen jälkeä joutuu myöhemmin siivoamaan.

dollisuudet, jotka täydentävät fyysisen valvettajunnan toimintoja ja tekevät ne huomattavasti tehokkaammiksi.

Nämä ovat olleet alkuaan koulukuntajuttuja, ajattelen – henkisiä koulukuntia kun on ollut niin monenlaisia eri aikoina. Epäilen, että olen ollut aika monessa niistä eri jälleensyntymissäni.

On luonnollisesti ollut sellaisiakin suuntauksia, jotka ovat etsineet tietoa juuri unesta. Niinpä vastapainoksi minulla on ollut joskus ja myös nyt ”tässä elämässä” jaksoja, jolloin nukkumista on ollut enemmänkin kuin tarpeeksi – ja moninainen tiedonhaku on tapahtunut juuri unessa. Ennen kuin avaa silmänsä tai viimeistään heti sen jälkeen, mielessä saatetaan olla tekstiä, jonka voisi kirjoittaa melkein sellaisenaan, jos sen muistaisi. Unessa saadut ajatukset tulevat kuitenkin tietokoneen ääressä mieleen uudestaan. – Mutta päivän konkreettimmat työt saavatkin sitten odottaa. Päivärytmi ei ole tasapainossa.

Täyden kuun aikana ongelmia on eniten, oikeastaan ne alkavat pari kolme päivää ennen. Siitä muistuu mieleeni, että esimerkiksi muinaisessa maailmassa kuu on ollut jumalolento, jonka ilmaantuminen täytenä taivaalle on ollut uskomusten, uhraamisten ja taikojen kohde. Ehkä juuri silloin on pitänyt valvoa. Ehkä. Täysikuu on merkannut myös muiden jumalolentojen palvonta-ajat, onhan se aina ollut kuukalenterin merkkipaalu.

Ääripäitä

Monenlaiset asiat ovat hämmästyttäneet, varsinkin elämäni ääripäät. Joskus yksinäisyys on niin sakeaa, että kuulee vain omat ajatuksensa – eikä niissä aina ole ollut kehumista. Joskus taas väkeä pyörii ja puhumista riittää aivan ylenpalttisesti.

Eikö tästä näy kaksi historiallista mallia, joista kumpikaan ei oikein sovi nykyiseen Suomeen, nimittäin erakkoluostari ja hovi? Tosin niin, että niiden merkityssisällöt ovat nykyelämästä ja ne voi liittää jonkinlaisella tarinalla

yhteen. Erakkoelämällä on historiallisissa yhteyksissä ollut merkitystä henkisen elämän kannalta ja hovi on assosioitunut maalliseen elämään. Nyt oli päin vastoin. Tässä elämässä. Ainakin jossain vaiheessa.

Mitä kauemmaksi historiaan mennään taaksepäin, sitä enemmän hierarkiamallit ovat olleet vallalla yhteiskunnassa. Toisin sanoen jälleensyntyvät ihmiset saavat siis vahvemman perinnön hierarkiamalleista. Näihin voi liittyä vaikkapa auktoriteettipelko, jota sivusin myös artikkelissani bio-luonnonlogiikasta. Minä en ole tietääkseni ainoa, jolla sellaista on ollut. Käyhän se kunnialle, jos joku tietää asiat paremmin kuin minä. Siitä huolimatta auktoriteetteja tarvitaan.

On siis pitänyt tehdä työtä saadakseen järkevän suhteen kaikenlaisiin auktoriteetteihin. Jotkut ovat oikeita ja alansa parhaita ja toiset taas jotain muuta. Nykyihmisen velvollisuus on itse harkita kehen uskoo ja kehen ei. Ja missä asioissa.

Jossain muinaisessa elämässä on ehkä ollut palvomisen tai ehdottoman tottelemisen vaatimuksia, jotka tietenkin ovat johtaneet harhaan, ja niistä on tullut traumoja, joita ihmisten sisäinen puoli ei ole pystynyt käsittelemään valmiiksi. Anteeksi pyytäminen ajatuksin kuitenkin helpottaa näitä vaikeuksia, jos ja kun ne heijastuvat nykyiseen elämään. Ja sitten päälle päätteeksi anteeksianto itselle – vähintäänkin siitä syystä että turhanpäiväinen pelkääminen nolottaa, eikä sellaista pidä jättää päälle.

Parhaassa tapauksessa ajatusyhteys aukeaa juuri niiden auktoriteettien kanssa, jotka tuovat oikeanlaista lisäarvoa elämään. On tärkeää, että tietoa ja osaamista siirtyy eteenpäin. Ei kai kukaan voi keksiä kaikkea alusta pitäen. **Newtonkin** sanoi seisoneensa jättiläisten harteilta. Jos ”pelko” muutetaan kunnioitukseksi tai vieläpä pyhäksi kunnioitukseksi, ollaan lähempänä positiivista asennetta.

Henkiseen kouluun pitäisi lähteä saadakseen henkistä opetusta. Olen sitä saanutkin ja ihmettelen opettajieni kärsivällisyyttä, sillä vastustin lähes kaikkea – ja vieläkin vastustan,

ennen kuin olen saanut asiat jäsennehtyä sel-laisiksi, että ne istuvat tajuntaani.

Nyt – muutaman kymmenen vuoden opis- kelulla – ymmärrän, että osuin kultasuoneen, ne jotka ovat sanoneet olevansa auktoriteette- ja, sitä myös todella ovat, vaikka auktoriteetti on ollut suuressa määrin piilotettua. He ovat avanneet intuitiotani niin, että vaikeuksistani huolimatta olen päässyt selville omasta hen- kisestä tiestäni. Ehkäpä on myös niin, että vaikeudet inspiroivat jatkamaan. Lisäoppi on aina hyväksi, myös oma sisäinen itseni on op- pinut löytämään tietoa ja keinoja henkisel- lä etenemiseen.

Kaikki hyvyiden voimien käyttöön!

On parasta vain ottaa looginen positiivinen ajattelu käyttöön ja miettiä miten voisi par- haiten hyvittää niille, joille on joskus jotain pahaa aiheuttanut. Ja jos joku ihminen tyrkyt- täytyy vaikkapa kiistakumppaniksi sopivan lä- helle, niin anteeksianto ja anteeksipyyntö ovat sopivia lääkkeitä. Sellainen ihminen on siinä juuri sitä varten.

Kaikki eivät tietenkään tule rähjäämään mui- naisista tekemisistäni aivan silmien alle. Hei- dänkin kanssaan olisi hyvä saada aikaan jonki- lainen ”etukäteissovinto”, ettei heidän tarvit- sisikaan tulla. Hyödyllisintä on tehdä jotain hyödyllistä – varmuuden vuoksi mahdollisim- man monille. Viisaitakin ihmisiä vuosituhan- sia pitkään maaelämäni on mahtunut, joten heidän taidoillaan ja osaamisellaan on käyttöä.

(Kuvittelen esimerkiksi näiden filosofiajuttu- jen kirjoittamisen olevan sellaista, ainakin ne voivat antaa ajattelemisen aineksia. Sillä edel- lytyksellä, että joku lukee tuotoksiani.)

Lisäksi täytyy pitää omaan jälleensyntymä- ketjustoon kuuluvien pahantekijöiden karma aisoissa – siinä on patoutunut voimaa mutta sen sisällöt eivät välttämättä ole kenellekään hyväksi. Täytyyhän ”pahisjälleensyntymien- kin” jo nykymaailmassa ymmärtää, että kaik- ki voimat pitää valjastaa hyvyyden voimien käyttöön.

Neuroottisuus kummallisine pelkoinen, jotka minua vaivasivat nuorena, oli sen vuok- si hyvä ja huono pohja. Se aiheutti liikkeelle lähdön, ei ollut varaa jäädä ”sellaiseksi kuin oli”. Olen siinä onnellisessa asemassa, että olen saanut Kirjeopisto Viassa opetusta hyvyyden voimista ja tiedän että ihmisen kehityksen kak- kosvaihe alkaa sitten kun hyvyyden voimien valtaan saattaminen on jo tapahtunut johon- kin rajaan saakka. Sitten kun sekä hyvät että pahat ovat vain osia tästä tämän elämän mi- nästä, Minä ottaa hallintaansa sekä hyvän että pahan; se määrää Hyvän tekemään työtänsä ja pahan pysymään aisoissa ja antamaan voiman- sa Hyvän käyttöön. ●

Kirjoittaja Tuula Uusitalo on toi- mittaja, taiteilija ja kirjoittaja sekä ikuinen opiskelija. Nuorempana hän opiskeli fysiikkaa ja matematiikkaa sekä myöhem- min filosofiaa ja uskontotiedettä. Tämän het- ken tavoitteena hänellä on oman filosofisen ajatte- lun kehittäminen ja Tyyne Matilai- sen filosofisten ideoiden aukikir- joittaminen.



Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssi

Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssi on Savonlinnassa vuosina 1955–57 kehitetty rajajoogajärjestelmä, jonka päämetodi on looginen positiivinen ajattelu. Menetelmän kehittivät **Työne Matilainen** (1911–1989) ja **Mirja Salonen** (1925–2002). Nykyisin käytetään nimitystä ajatusjooga, koska se kuvaa parhaiten ajatuksin tapahtuvaa työskentelytapaa tavoitteena mm. luonteen jalostuminen, sisäinen rauha ja tietoinen Jumalyhteys.

Oppimateriaali koostuu kymmenestä opetuskirjeestä, joiden opiskelu ja ajatusharjoitusten tekeminen edellyttävät vähintään 2–3 vuoden työskentelyä parikymmentä minuuttia päivittäin, käytännössä pitempään.

Rajajoogan kurssin vaiheet:

1. Ajatusten lainalaisuudet ja auran harmonisointi. I opetuskirje.
2. Tunne- ja ajatusolemusten puhdistaminen ja positivistisuus. II–III opetuskirjeet.
3. Ikuisen Itsen voimistaminen. IV–V opetuskirjeet.
4. Ihmissuhteiden harmonisointi anteeksipyyttämisen ja anteeksiantamisen metodilla. VI–IX opetuskirjeet.
5. Tajunnantasot ja niiden tunnistaminen. X opetuskirje.

Uusi Safiiri -lehdessä julkaistut artikkelit:

Kirjeopisto Vian rajajooga nykyajan henkisen kehittymetodinä. Uusi Safiiri 2/2009

http://via.fi/tiedostot/uusi_safiiri_2-09_s58-67-kirjeopisto_vian_rajajooga.pdf

Kirjeopisto Vian ensimmäinen opetuskirje. Uusi Safiiri 1/2011. http://via.fi/tiedostot/Uusi_Safiiri_2011-web.pdf

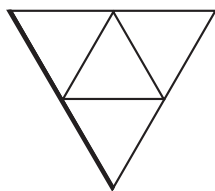
Johdanto Kirjeopisto Vian toiseen ja kolmanteen opetuskirjeeseen. Uusi Safiiri 2/2012.

Suurin osa rajajoogan kurssin oppimateriaaleista kuuluu kirjeopiston sisäiseen ohjattuun opetukseen ja sitä oppilas saa käyttöönsä vain opiskelun etenemisen myötä.

Nyt julkaistava kuudes opetuskirje aloittaa rajajoogan kurssissa vaiheen, jossa perehdytään ajatuksin tapahtuvaan ajatussiltojen kunnostamiseen ja harmonisointiin suhteessa lähimmäisiin.

Kirjeopisto Vian nykyinen opettaja on psykologi **Terttu Seppänen**. Opetus tapahtuu edelleen kirjeopistomuotoisesti sekä myös uutena työmuotona pienryhminä toimivissa ajatusjooga-kouluissa Helsingissä, Turussa, Kemissä ja Savonlinnassa. Katso ilmoitus sivulla 160

Yhteystiedot: Kirjeopisto Via / Terttu Seppänen, 050 567 9630, terttu.seppanen@via.fi www.via.fi, www.facebook.com/via.akatemia



Kirjeopisto Vian
rajajoogan kurssi
Kuudes
OPETUSKIRJE

TYYNE MATILAINEN JA MIRJA SALONEN
TOIMITTANUT TERTTU SEPPÄNEN

Anteeksipyyttäminen Kirjeopisto Vian rajajoogan metodina OSA I

Ajatussillat ihmisten välillä

– positiivisuuden levittäminen ympäröivään maailmaan alkaa

Tähän mennessä on opetuskirjeidemme (I–V) tehtävänä ollut antaa ohjeita etupäässä sen pienoismaailman parantamiseksi, jonka Sinä yksilönä muodostat. Tällä kertaa on tarkoituksemme suunnata katseesi entistä enemmän oman pienoismaailmasi ulkopuolelle, toisiin ihmisiin.

Maailman parantamisen edellytyksenä on itsensä parantaminen, mutta toisaalta on ihmisellä päästyään tiettyyn vaiheeseen itsensä parantamisessa sekä oikeus että velvollisuus suunnata melkoinen osa ”parannustyöstään” muuhun, itseään ympäröivään – suurempaan tai pienempään – maailmaan. Erottamattomana osana makrokosmosta (Kaikkiallista Jumaluutta) jokainen ihminen – mikrokosmos – saa joltakin toiselta makrokosmoksen osalta tietoa, viisautta, voimaa, kykyjä, ajatusenergiaa sekä kaikkea muuta itsensä kasvattamiseen tarvitsemaansa positiivisuutta. Hän saa sitä antaakseen sitä edelleen muille makrokosmoksen osille eli toisille ihmisille.

Olemme tähän saakka antaneet Sinun nauttia muutamia henkisen Tien kulkijan oikeuksia, mutta nyt on tullut aika muistuttaa myös henkisen Tien velvoituksista. Siksi haluamme vielä korostaa sitä, että **positiivisuus on kosminen voima: voima, jota olet saanut Kaikkeudelta jakaaksesi sitä edelleen**. Se on Sinulle uskottu leiviskä, jota Sinun on kartutettava itsessäsi antaaksesi sen entisestään lisääntyneenä sille, jolta olet sen käyttöösi saanut, Kosmokselle. Näin tehdessäsi voi Ikuinen Itsesi pitää Sinua hyvänä palvelijana ja taloudenhoitajana, jolle hän voi uskoa hoidettavaksi yhä uusia leivisköitä – uutta tietoa ja viisautta, uutta voimaa ja uusia kykyjä.

Se itsekasvatustyö, jota tähänastisen opiskelusi yhteydessä jo olet tehnyt, on tosin saanut Sinut vastaanottavaksi kosmisen tiedon, viisauden ja voiman virtauksille, mutta nämä virtaukset tuottavat enemmän he-

delmää vasta sitten, kun johdat tietoisesti ja aktiivisesti positiivisuuden virran kulkemaan kauttasi muihin ihmisiin. Vasta silloin olet todella muuttunut positiivisuuden kanavaksi – kanavaksi, josta vesi virtaa edelleen ja johon aina tulee uutta, entistä kirkkaampaa ja raikkaampaa vettä.

Koska olet nyt tullut positiivisuutesi kehittämisessä siihen vaiheeseen, jossa Sinulla on sekä oikeus että velvollisuus aloittaa tietoinen ja aktiivinen työskentely positiivisuuden levittämiseksi ympäristöösi, annamme Sinulle näissä opetuskirjeissämme ohjeita voidaksesi tietoisesti alkaa rakentaa Itsesi ja muiden ihmisten välille sellaisia siltoja, joiden avulla ajatuksellinen vuorovaikutus heidän kanssaan tulee mahdollisimman myönteiseksi. Oikeus sikäli, että olet kypsä siihen ja velvollisuus sikäli, että olet sen velkaa Kaikkialliselle Jumaluudelle, jolta olet positiivisuutesi sekä sen edellytyksenä olevat tiedot ja viisauden saanut. Lisäksi tällainen aktiivinen ja tietoinen työskentely positiivisuuden levittämiseksi ihmiskunnan tai sen jonkin osan keskuuteen on Sinulle tässä kehitysvaiheessa myös välttämättömyys oman henkisen kehityksesi jatkuvan edistymisen kannalta. Vain järvi, josta joet virtaavat edelleen, pysyy kirkkaana. Antamamme ohjeet antavat myös mahdollisuuden tietoisesti ja aktiivisesti positivisoida lähimmäisiäsi auttamalla heitä, ensin ajatuksillasi sekä myöhemmin ehkä puheellasi ja teoillasi, pääsemään lähemmäksi sitä Valoa, jonka esimakua jo itse olet saanut kokea.

Luonnollisesti Sinut yhdistää jo entuudestaan jokaiseen muuhun ihmiseen jonkinlainen silta – olemmehan kaikki Kaikkiallisen Jumaluuden osina kiinteässä yhteydessä toisiimme, vieläpä yhtä toistemme kanssa ("hänessä me elämme ja liikumme ja olemme") – mutta näiden siltojen joukossa on monta sellaista, joka tarvitsee Sinun puoleltasi paljon entistä enemmän huomiota ja huolenpitoa: toiset niistä ovat korjauksen, toiset jopa uudelleen rakentamisen tarpeessa – jotkut taas ovat ehkä jääneet Sinulta huomaamatta ja siitä syystä hyväksikäyttämättä.

Tarkastellaanpa hiukan lähemmin näitä ajatusmaailmassa olevia ja tavalliselle silmälle näkymättömiä siltoja, jotta opit niitä tietoisesti tarkkailemaan sekä tuntemaan. Tuntemuksesi myötä voit tarpeen vaatiessa korjata ja parantaa itsesi ja lähimmäistesi välisiä ajatussiltoja, jotta voit käyttää niitä tietoisesti ja aktiivisesti oikealla ja mahdollisimman tehokkaalla tavalla lähimmäistesi ja itsesi hyväksi.

Tähänkin saakka olet tavallisesti miltei joka päivä käyttänyt hyväksesi lukemattomia tällaisia siltoja ja ollut niiden välityksellä ajatuksellisessa yhteydessä mitä erilaisimpiin ihmisiin. Tällainen yhteys useinkin merkitsee molemminpuolista vuorovaikutusta.

Lukiessasi esimerkiksi jotakin kirjaa olet joutunut sen kirjoittajan auraan ja olet sillä tavoin ollut yhteydessä hänen aurassaan olevien ajatuskoostumien kanssa. Olet saattanut ikään kuin rivien välistä lukea yhtä ja toista, mitä kirjoittaja on ajatellut kirjaansa kirjoittaessaan, sellastakin, minkä hän on jättänyt kirjoittamatta. Mikäli lukemasi kirja on ollut

Vain järvi, josta joet virtaavat edelleen, pysyy kirkkaana.

romaani tai jokin muu erilaisia ihmisluonteita kuvaava kaunokirjallinen teos, olet sitä lukiessasi joutunut sen tyyppisten ihmisten auraan, joita kirjailija on siinä kuvannut. Siten olet tullut kirjailijan ja hänen teoksensa välityksellä yhteyteen myös kyseessä olevia tyypejä edustavien ihmisyyksilöiden ajatusmaailman kanssa. Toisaalta olet kirjoja lukiessasi joutunut olemaan ajatusyhteydessä myös niiden lukijoihin, sillä jokainen lukija jättää aina jokaiseen lukemaansa kirjaan osan omaa auraansa ja ajatusmaailmaansa. Samalla tavoin olet lukiessasi sanomalehdestä kuvausta jostakin tapahtumasta joutunut, paitsi toimittajan ja lukijoiden, ennen kaikkea tapahtumaan osallistuneiden henkilöiden auraan ja olet siten jälleen ollut ajatussiltojen välityksellä yhteydessä lukemattomien muiden ihmisten kanssa. Kulkiessasi kaupungilla tai jossakin kylätiellä on ehkä jokin ohimenevä katse tai vielä paremmin tervehdys saattanut Sinut silloin tällöin käyttämään hyväksesi siltaa, joka yhdistää Sinut johonkin vastaantulijaasi.

Tämän vuoksi voi henkisesti selvänäköinen ihminen helposti päätellä, minkälainen ihminen tai minkälaiset ihmiset ovat viimeksi lukeneet jotakin kirjaa sekä millä tavoin tämä tai nämä ovat kirjaan asennoituneet. Vastaavalla tavalla voidaan selittää myös ns. psykometriset ilmiöt, joissa selvänäköijä ”lukee” jostakin esineestä sen omistajan tai hallussapitäjän luonnetta tai elämänvaihteita.

Riittäkööt nämä esimerkit tällaisista vähemmän käytetyistä silloista: silloista, joiden välittämä yhteys on enimmäkseen hetkellistä. Kiinnitämme sen sijaan huomiosi niihin siltoihin, jotka välittävät pysyvemmän laatuista yhteyksiä ja jotka siitä syystä ovat Sinun elämäkukulullesi sekä henkiselle kehityksellesi merkittäviä.

Tärkeimpiä tähän ryhmään kuuluvista silloista ovat ne, jotka yhdistävät Sinut niihin ihmisiin, joiden kanssa eniten joudut kosketuksiin jokapäiväisessä elämässäsi (esimerkiksi perheesi jäseniin, asuintoverihisi, ystäviisi ja tuttaviiisi, työtoverihisi jne.) sekä niihin, joita eniten ajattelet ja jotka paljon ajattelevat Sinua.

Ajatuksen lait

Ajatellessasi jotakin henkilöä otat aina käyttöösi juuri sen ajatusaineesta kokoonpannun sillan, joka yhdistää Sinut kyseessä olevaan henkilöön. Kaikki ne ajatukset, joita hänestä ajattelet, kulkevat tuota siltaa pitkin

Mitä me ajattelemme muista, sitä he ajattelevat meistä.

hänen tajuntaansa ja muuttuvat siellä hänen ajatuksikseen siten, että **ajattelusi kohde ottaa Sinun häneen kohdistamasi ajatukset vastaan omina ajatuksinaan Sinusta.**

Tällä tavoin toteutuu ajatusmaailmassa se ehdottoman oikeudenmukainen laki, jonka kristitty maailma tuntee hyvin Paavalin tulkitsemassa muodossa ”mitä ihminen kylvää, sitä hän myös niittää” ja joka itämaisten uskontojen piirissä tunnetaan karmana eli syyn ja seurauksen lakina.

Koska kaikki alkaa ajatuksesta, ulottuvat tämän lain vaikutukset luonnollisesti samoin kuin ajatustenkin vaikutukset myös kaikkialle ajatusmaailman ulkopuolelle.

Ajatusmaailman alueelle sovellettuna tunnetaan vastaava laki muodossa:

Jokainen ajatus palaa takaisin lähettäjäänsä.

Lain vaikutukset ilmenevät ihmiselämässä kahdella tavalla:

1. Mitä me ajattelemme muista, sitä he ajattelevat meistä.

2. Jokainen toisiin ihmisiin kohdistamamme ajatus kasvattaa myös meitä itseämme sisältönsä viitoittamaan suuntaan, ts. me muutamme vähitellen itse sellaiseksi, jollaiseksi muita ajattelemme.

Jos esimerkiksi ajattelet jostakin lähimmäisestäsi, että hän on miellyttävä, saat aikaan ensinnäkin sen, että myös hän ajattelee Sinusta samaan tapaan. Lisäksi palautuu ajatuksesi takaisin myös siinä mielessä, että ajattelemalla lähimmäistäsi miellyttäväksi kasvatat itseäsiikin entistä miellyttävämmäksi ja näiden ajatustesi ansiosta sellaiseksi myös muutut.

Toisiin ihmisiin kohdistamiemme positiivisten ajatusten meille itsellemme tuottama hyöty on siis tavallaan kaksi kertaa niin suuri kuin niiden ajattelumme kohteelle tuottama hyöty. Vastaavasti on tietysti negatiivisten ajatusten tuottaman vahingon laita. Korostamme erityisesti tätä seikkaa, jotta entistäkin selvemmin ymmärrät, kuinka tärkeitä Sinun on karkottaa sekä pitää poissa aurastasi kaikki toisiin ihmisiin kohdistuvat negatiiviset ajatukset sekä toisaalta lisätä auraasi entistä enemmän positiivisia ajatuksia ajattelemalla aina kaikista ihmisistä mahdollisimman hyvää. Saatat silti joutua joskus toteamaan lähimmäisessäsi jonkin negatiivisen seikan ja ehkäpä vielä **hienotunteisesti** oikaisemaan häntä tämän negatiivisuuden poistamiseksi.

Edellä esitettyä ajatusten lakia silmällä pitäen kehotamme Sinua tästä lähtien aina toisia ihmisiä ajatellessasi – olkoonpa kysymys sitten tietoisesta ja aktiivisesta ajatusten lähettämisestä tai luonteeltaan passiivisemmasta jokapäiväisestä ajattelusta – pitämään mielessäsi sen viisaan

Jokainen ajatus palaa takaisin lähettäjäänsä.

kehotuksen, jonka eräs ajatuksen lakien parhaimmista tuntijoista, Jeesus Kristus, aikoinaan antoi, nimittäin:

Kaikki, mitä tahdotte ihmisten tekevän teille, se tehkää tekin heille. Tämä sama kehoitus esiintyy myös n. 500 vuotta ennen Kristusta eläneen Konfutsen opetuksissa. Tähän kehotukseen liittyy vielä Jeesuksella paljon merkitsevät sanat: ”tämä on laki ja profeetat”. Näin ollen on siis se, mikä on ristiriidassa tämän lauseen kanssa, vastoin lakia ja profeetoja eli ”väärin profeettojen” sanomaa.

Ajatusten tietoinen lähettäminen toisille ihmisille

Siihen saakka, kunnes ihminen oppii riittävästi tuntemaan ajatuksen lakeja, tapahtuu ajatuksellinen yhteys hänen ja muiden ihmisten välillä enimmäkseen ilman hänen tietoista tarkoitustaan. Mitä enemmän ihminen pääsee perille ajatuksen laeista ja mitä täydellisemmin hän saattaa ajatuksensa niiden kanssa sopusointuun, sitä tietoisemmaksi, ohjatummaksi sekä kaikin puolin hallitummaksi ja luonnollisesti tehokkaammaksi hänen ajattelunsa muuttuu. Kehityksen edistyessä tulee aikaisemman passiivisluontoisen jokapäiväisen ajatusharhailun tilalle toisaalta **tietoinen ja aktiivinen ajatusten lähettäminen** sekä toisaalta passiivisen ajattelun korkein muoto: **ajatusten tietoinen vastaanottamisen luonnonmuistista**, eräs henkiseen selväkuuloon liittyvistä kyvyistä.

Edellinen kahdesta viimeksi mainitusta ajattelun muodosta käsittää lähinnä **1. positiivisten ajatusten tietoisin lähettämisen itselle eli ajatusten avulla tapahtuvan itsekasvatuksen** sekä **2. tietoisin positiivisten ajatusten lähettämisen muille ihmisille eli toisten ihmisten kasvattamisen ajatuksilla**. Koska ensin mainittu on Sinulle jo aikaisempien opetustemme pohjalla melko tuttu, sivuutamme sen tällä kertaa vain pelkällä maininnalla. Tarkastelemme sen sijaan enemmän ajatusten lähettämistä toisille ihmisille sekä annamme samalla siitä muutamia esitietoja.

Tietoinen ajatusten lähettäminen toisille ihmisille on ensinnäkin hyvin vastuullista, koska jokainen ajatus jättää jälkensä sekä sen vastaanottajaan että lähettäjään. Sen tähden viisaat aina ovat antaneet oppilailleen tiedon ajatusten toisille lähettämisestä vasta sitten, kun nämä ovat olleet moraalisesti kyllin korkealle kehittyneitä pitääkseen ajatuksia muille ihmisille lähettäessään jonkinlaisena vaakana ajatusten sisällön valinnassa edellä mainittuihin Jeesuksen (ja Konfutsen) sanoihin sisältyvää ohjetta:

Lähettkää toisille sellaisia ajatuksia, jollaisia tahdotte itsellenne lähetettävän.

Olemme aikaisemmin jo useita kertoja puhuneet siitä, kuinka tärkeätä on, että kaikki toisiin ihmisiin kohdistamamme ajatukset ovat positiivisia. Vielä monin verroin suurempi ja kauaskantoisempi merkitys on kuitenkin tietoisella positiivisten ajatusten lähettämällä toisille ihmisille.

Tietoinen ja aktiivinen ajatusten lähettäminen toisille ihmisille on ensinnäkin erittäin tehokas menetelmä. Sen avulla voimme, sitten kun meillä on siitä riittävät tiedot ja kun itse olemme kylliksi henkisesti kasvaneet, kasvattaa ja opettaa jotakin lähimmäistämme melkein yhtä helposti kuin itseämme. Tuloksellinen kasvattaminen edellyttää vain sitä, että suuntaamme kyseessä olevan lähimmäisemme ajatuksilla kasvattamiseen suunnitteen saman määrän ajatusenergiaa kuin olemme aikaisemmin tarvinneet käyttää kasvatustavoitettamme vastaavien kasvatustulosten aikaansaamiseksi itsessämme – kunkin lähimmäisemme kasvattamiseen tarvittava ajatusenergiämäärä on luonnollisesti kääntäen verrannollinen kasvatettavana olevan yksilön henkiseen kehitysasteeseen, ts. henkisesti korkealle kehittyneet yksilöt tarvitsee paljon vähemmän ajatuksia kuin vähemmän kehittyneet. Korkean henkisen kehitysasteen tyypillisimpänä tunnusmerkkinä on yleensä tarve jatkuvaan henkiseen kasvuun ja kehitykseen sekä toisaalta tarve antaa lähimmäisilleen sitä henkistä pääomaa, mitä itse on saanut.

Toisaalta on tällainen positiivisen ajatusenergian aktiivinen ja tietoinen suuntaaminen toisiin ihmisiin aina edullista ennen kaikkea ajatusten lähettäjälle itselleen, sillä henkisellä Tiellä on aikojen alusta vallinnut ja vallitsee edelleen laki – johon jo tämän opetuskirjeemme alussa viittasimme – että ihminen tiettyyn kehitysvaiheeseen tultuaan pääsee itse eteenpäin ja saa uutta tietoa ja viisautta vain sikäli kuin hän on jakanut tietoaan muille niin paljon kuin mahdollista.

Tietojen jakaminen taas saattaa useinkin olla helpommin toteutettavissa ajatuksin kuin puhein. Voimmehan ajatuksen välityksellä päästä helposti ja nopeasti minä hetkenä tahansa silmänräpäyksessä yhteyteen kenen tahansa, vaikkapa toisella puolella maapalloa tai ehkä kokonaan toisella tasolla olevan ihmisyksilön kanssa. Ajatuksen kyky liikkuu on aina ollut ja on edelleen rajaton. Ajatus on riippumaton ajasta ja paikasta, sen välityksellä voimme missä ja milloin tahansa lähettää opetuksia lähimmäisillemme niin paljon kuin haluamme, sillä ajatus valitsee itse sopivan tilaisuuden mennäkseen perille opetettavan tajuntaan, ja tämä ottaa siihen sisältyvän opetuksen aina ystävällisesti vastaan niin kuin ainakin oman lapsensa. Vastaanottajahan pitää sitä omana ajatuksenaan, siis myös omana mielipiteenään, ja antaa sille siitä syystä – ainakin joi-nakin hetkinä – mielellään sille kuuluvan arvon. Ihmisellä on eräissä varhaisemmissa henkisen kehityksen vaiheissa taipumus pitää vain omia mielipiteitään kyllin arvokkaina sekä toisaalta arvostaa toisten ihmisten mielipiteitä vain sikäli kuin ne ovat sopusoinnussa hänen omiensa kanssa.

Ajattelusi kohde ottaa Sinun häneen kohdistamasi ajatukset vastaan omina ajatuksinaan Sinusta.

Ajatusten välityksellä tapahtuvalla opetuksella on vielä sekin etu, että se on riippumaton opettajan puhujanlahjoista, kirjallisista kyvyistä sekä koulusivistyksestä, sillä ajatuksia pystyy jossain määrin lähettämään kuka tahansa, vaikka lähetettyjen ajatusten teho on luonnollisesti sitä suurempi, mitä harjoitetummat ja hallitummat ajatukset lähettäjällä on sekä mitä enemmän hänellä on tietoja ajatusten laeista.

Haluamme vielä lopuksi palauttaa mieleenne sen tosiasian, että jokainen toisille lähetetty ajatus palaa aina korkoineen takaisin lähettäjään itseensä kasvattaen ja opettaen myös häntä samaan suuntaan kuin hän on ajatustensa kohdetta kasvattanut. Lähetetty ajatus tultuaan vastaanottajan tajuntaan voimistuu siellä, koska myös vastaanottaja toistaa sitä, sekä palaa sitten vastaanottajan voimistamana jälleen lähettäjän tajuntaan, jossa se edelleen voimistuu lähettäjän toistojen takia.

Jos esimerkiksi lähetämme jollekin ihmiselle ajatusta ”Minä olen rauhallinen ja tasapainoinen”, ottaa tämä sen vastaan sekä ajatuksena että tunteena. Otettuaan vastaan tämän ajatuksen sekä sen mukanaan tuoman rauhan ja tasapainon tunteen hän toistaa ajatuksissaan – useinkin tiedottomasti – lausetta: ”Minä olen rauhallinen ja tasapainoinen – kylä minä sitten tosiaan olen ihmeellisen rauhallinen ja tasapainoinen”. Lopulta tämä rauhan ja tasapainon ajatuskoostuma – jätettyään ensin jälkensä sen lähimmäisemme tajuntaan, jolle sen olemme lähettäneet, sekä vahvistuttuaan siellä – palaa takaisin meidän omaan tajuntaamme, jossa se edelleen vahvistuu omien toistojemme takia – joskin tällä kertaa vähemmän tietoisesti ja aktiivisesti kuin tätä ajatusta lähettäessämme.

Tällä tavoin saattaa tietoisesti ja aktiivisesti lähetetyn ajatuksen lähettäjälleen tuottama korko joskus nousta hyvinkin suureksi. Koron suuruus riippuu alkuperäisen ajatuspääoman suuruudesta toisin sanoen lähettäjän suorittamien toistojen määrästä ja voimakkuudesta sekä siitä, kuinka otollista maaperää vastaanottaja on kyseessä olevalle ajatukselle, ts. siitä, kuinka suopeasti hän sen vastaanottaa ja kuinka paljon hän puolestaan sitä toistoillaan vahvistaa.

Tästä syystä on toisille ihmisille tietoisesti ja aktiivisesti lähetettyjen ajatusten kasvattava vaikutus lähettäjään itseensä hänen sivuutettuaan määrätyn henkisen kehityksen vaiheen yleensä voimakkaampi kuin hänen itselleen lähettämiensä ajatusten vaikutus, ts. **ihmisen henki-**

Jokainen toisiin ihmisiin
kohdistamamme ajatus kasvattaa
myös meitä itseämme sisältönsä
viitoittamaan suuntaan.

nen kasvu edistyy tietystä hänen henkisen kehityksensä vaiheesta lähtien paremmin, jos hän lähettää positiivisia ajatuksia toisille kuin jos hän lähettäisi niitä ainoastaan itselleen. Itsensä ajatuksilla kasvattamisen tulee kuitenkin aina alkaa ajatusten lähettämisellä itselle, sillä ajatusten lähettäminen toisille edellyttää ensinnäkin sitä, että olemme itse saavuttaneet melko korkean moraalisen asteen, ja toiseksi sitä, että ajatuksemme ovat riittävän hallitut ja harjoitetut – eihän sokea voi toista sokeaa taluttaa. Korkean moraalisen tason edellyttämä positiivisuus sekä ajatusten hallinta ja harjaantuneisuus taas saavutetaan helpommin ja paremmin ajatuksilla tapahtuvan välittömän itsekasvatuksen kautta, ts. lähettämällä tietoisesti ja aktiivisesti positiivisia ajatuksia itselle.

Ajatusten tietoinen vastaanottaminen

Tarkastelemme vielä jonkin verran myös toista kahdesta aikaisemmin mainitsemastamme korkeamman ajattelun muodosta, nimittäin ajatusten tietoista vastaanottamista eli ajatusten ”lukemista” (=intuitiivista tajuumista) luonnonmuistista.

Olemme aikaisemmin määritelleet ajatuksen kosmisen ajatussäteilyn koostumaksi. Tähän määritelmään sisältyy se seikka, johon silloin tällöin olemme viitanneet ja jonka Sinäkin ehkä jo olet käytännössä todennut, että ne lukemattomat ajatukset – niin positiiviset kuin negatiivisetkin – joita useimmat meistä ihmisistä pitävät ominaan ja joista jotkut meistä saattavat joskus tuntea jonkinlaista omistajan ylpeyttäkin, eivät suinkaan ole meidän omiamme enempää kuin kenenkään muunkaan omia, vaan ne ovat ainoastaan – toistamme sen vielä – Kaikkeudessa olevia erilaisia kosmisen ajatussäteilyn koostumia. Meidän ansiomme ns. omiin ajatuksiimme on se, että me suosimalla toisia ajatuksia, so. pitämällä niitä tavallista enemmän tajunnassamme ja toistelemalla niitä, ruokimme ja voimistamme niitä sekä tiivistämme tiettyjä kosmisen ajatussäteilyn virtoja omalla yksilöllisellä tavallamme ja lähetämme niitä edelleen takaisin kosmiseen tajuntaan, jossa ne magneetin tavoin kokoavat ympärilleen uusia itsensä sukuisia koostumia palatakseen sitten nämä uudet koostumat mukanaan jälleen meidän tajuntaamme.

Tietoinen ajatusten lähettäminen toisille ihmisille on hyvin vastuullista, koska jokainen ajatus jättää jälkensä sekä sen vastaanottajaan että lähettäjään.

Koska jokainen ajatus saa sisältämänsä päämäärän saavuttamiseen tarvitsemansa energian kosmisesta tajunnasta, täytyy ajatuksen aina ennen päämääränsä saavuttamista "irrota" joksikin aikaa ajattelijan tajunnasta päästäkseen lähtemään kosmiseen tajuntaan. Tästä syystä on myös ajatuksen tulos nähtävissä vasta jonkin aikaa sen jälkeen, kun ajatus on lähetetty. – Sisällyttämme yleensä käsitteeseen ajatusten lähettäminen sekä tietoisin ja aktiivisen ajatusten lähettämisen että ns. jokapäiväisen ajattelun.

Kuinka paljon aikaa ajatus tarvitsee tavoitellun tuloksen saavuttamiseksi, riippuu toisaalta lähetyksen tehokkuudesta ja toisaalta siitä, kuinka hyvässä kunnossa on silta, joka yhdistää lähettäjän tajunnan kosmisen tajunnan muissa osissa oleviin saman päämäärän saavuttamista edistäviin ajatuskoostumiin. Ajatussillan kuntoa edistää sillan säännöllinen käyttäminen positiivisella tavalla, ts. positiivisia ajatuksia lähettämällä. Mitä paremmassa kunnossa yhteyttä välittävä silta on, sitä nopeampi on sen välittämä yhteys, toisin sanoen ajatuksen meno kosmiseen tajuntaan sekä paluu sieltä lähettäjän tajuntaan, niin sitä pikemmin on ajatuksen tulos todettavissa.

Esim. ajatusten avulla suoritettussa itsekasvatuksessa saattaa ajatusten lähettämisestä positiivisten tulosten näkymiseen menevä aika eri kasvatustavoitteiden kohdalla vaihdella hyvinkin paljon. Sama koskee myös positiivisten ajatusten aktiivista ja tietoista toisille lähettämistä.

Pohtiessamme jotakin itsellemme helppoa probleemaa löydämme useinkin ratkaisun siihen melkein heti, kun olemme sitä alkaneet pohdita. Sen sijaan vaikean probleeman kyseessä ollen joudumme silloin tällöin keskeyttämään pohdintamme, ehkä useiksi päiviksi tai kuukausiksi ja odottamaan että "probleema kypsyys mielessämme". Oikeammin sanoen: kunnes kosmiseen tajuntaan lähettämämme tietoa hakevat ajatuskoostumat ovat koonneet jostakin kosmisen tajunnan osasta probleeman ratkaisemiseen tarvittavat tiedot sekä palanneet näillä tiedoilla lisääntyneinä takaisin meidän tajuntaamme. Silloin saamme tuon kaipaamamme ratkaisun yhtäkkisenä oivalluksena ehkä aivan odottamattomalla hetkellä. Tällä tavoin saattaa usein esim. probleema, joka illalla näyttää meistä jopa mahdottomalta ratkaista, olla seuraavana aamuna tajunnassamme täysin ratkaistuna ja selvänä.

Kaikki tällainen problemien ratkeaminen ikään kuin itsestään, on juuri sen ansiota, että olemme lopettamalla välillä kulloinkin pohdinnan alaisena olevan probleeman miettimisen antaneet tietoa hakeville ajatuskoostumillemme tilaisuuden irrota omasta tajunnastamme ja siten päästä kosmisen tajunnan muihin osiin hakemaan tietoa ja energiaa.

Vastaavanlaisen ilmiön voimme todeta yrittäessämme palauttaa mieleemme jotakin unohtunutta asiaa. Jo vanhemmassakin psykologiassa tunnettiin muistisääntö, jonka mukaan muistia ei saa pakottaa. Tähän sääntöön sisältyy seuraavanlainen käytännöllinen ohje: Jos emme jonakin hetkenä saa välittömästi palautettua mieleemme jotakin asiaa, on edullista joksikin aikaa kokonaan lopettaa sen muistelemisen ja antaa sen jäädä ikään kuin hautumaan sekä siirtyä välillä ajattelemaan muita asioita siihen saakka, kunnes tuo asia itsestään muistuu mieleemme.

Edellä esitetyt tosiasiat huomioonottaen on ns. vaikeahkoja probleemeja ratkaistaessa tai jotain ”muistista kadonnutta” asiaa mieleen palautettaessa edullisinta tietoisesti ja tahallisesti **katkaista kulloinkin kyseessä olevan asian ajatteleminen tai muistelemisen ja samalla käskeä ajatuksiaan hakemaan tuon puuttuvan tiedon sekä tuomaan sen heti ajattelijan tajuntaan.**

Ajatusten tietoinen vastaanottaminen luonnonmuistista merkitsee samaa kuin kyky oman valintansa mukaan ottaa vastaan erilaisia luonnonmuistissa olevia ajatuskoostumia sekä toisaalta kyky tarvittaessa saada selville, mistä luonnonmuistin osasta mikin ajatuskoostumien jättämistä jäljistä on peräisin. Eräänlaisesta ajatusten vastaanottamisesta on kyse silloinkin, kun seurassa ollessasi jonkun suureksi ihmetykseksi lausut juuri ne sanat, joita hän jo tovin oli pohtinut tai päinvastoin.

Huomautettakoon, että toisten ihmisten ajatusten vastaanottaminen on vain eräs luonnonmuistista lukemisen alalaji. Luonnonmuistista lukeminen korkeimmassa mielessä käsittää ns. Ikuisen Nykyhetken intuitiivisen tajuamisen eli kyvyn intuitiivisesti nähdä kokonaisuutena sekä menneisyys, nykyisyys että tulevaisuus. Tällaisen näkemyksen kohteena voi olla esim. joku yksilö, jokin kansakunta, ihmiskunta tai koko maailmankaikkeus – näkemyksen laajuus riippuu ihmisen, näkijän henkisestä kehitystasosta.

Opetuksemme myönteistä ajatuksellista vuorovaikutusta välittävien siltojen kunnostamisesta jatkuu seitsemännessä opetuskirjeessä. (Toimittajan huomautus: Opetuskirjeestä VII julkaistaan artikkeli Uuden Safiirin numerossa 1/2014.)

Kunnioittaen
KIRJEOPISTO VIA
Tyyne Matilainen
raja-joogan opettaja

Mirja Salonen
raja-joogan opettaja

© Kirjeopisto Via.

TEKSTISSÄ ESIINTYVIEN SANOJEN SELITYKSIÄ

Ikuinen Itse = Kaikkiallinen Henki = Kaikkiallinen jumaluus = Kosminen Kristus = Jumala = Taivaallinen Isä, josta ihmisen Ikuinen Itse = korkeampi Minä = monadi (= jumalkipinä ihmisessä) on osa.
Ikuinen Itse = Ihmisen Ikuinen Itse = ihmisen persoonan ikuinen osa = suuresta Ikuisesta Itsestä luotu ihmisen henkiolento, jota myös Korkeammaksi Minäksi kutsutaan.

Intuiitiivinen = näkemyksellinen, välittömään tajuamiseen perustuva.
Ilmennyt taso = aineellinen (fyysinen) taso, aineellinen maailma vastakohtana henkimaailmalle.

Korkeampi Minä Korkeampi Minä on ihmisen jumalkipinä, jumalallinen ohjaaja ja opettaja, joka esimerkiksi auttaa erottamaan oikean väärästä, etsimään parhaita mahdollisia ratkaisuja ja kunnioittamaan ja rakastamaan lähimmäisiämme.

Kosminen = kaikkiallinen. Kosminen Kristus, Kaikkiallinen Jumaluus = koko maailmankaikkeuden käsittävä ja läpitunkeva jumaluus = Jumala = Absoluutti.

Luonnonmuisti = akasha = muisti, joka tallettaa kaiken tapahtuneen (ajatukset, sanat ja teot) ja josta positivisoitunut Kristusihminen voi lukea kaikkia menneisyyden tapahtumia.

Makrokosmos = "iso maailma", so. maailmankaikkeus.

Mikrokosmos = "pikkumaailma", so. ihminen. Makrokosmoksen vastakohta. (Kosmos = maailma, maailmankaikkeus, taivaankappaleet yhtenä kokonaisuutena.)

Neutraloida = tehdä tehottomaksi, tyhjäksi; kumota jonkin vaikutus.

Tajunta = Todellisuudessa on olemassa vain yksi tajunta, so. Ikuisen Itsen tajunta (= kosminen tajunta), josta kunkin yksilön tajunta on vain osa. Ikuisen Itsen äärettömän tajunnan erottamattomana osana on myös yksilön tajunta muiden Ikuisen Itsen tajunnan osien kautta joka hetki samanaikaisesti yhtä koko Ikuisen Itsen tajunnan kanssa. Näin ollen on myös jokaisen yksilön tajunta itsessään rajaton ja kaikkialla oleva, mutta fyysisellä tasolla olevan yksilön kyky ottaa vastaan ja ilmentää Ikuisen Itsen tajunnan sisältöä on hänen persoonallisuutensa rajoittama. Yksilön tajunnan fyysisellä tasolla olevia "vastaanottimia" ympäröi hänen persoonallisuutensa ikään kuin jonkinlaisena harsona, jolla on kyky läpäistä ja samalla valikoida Ikuisen Itsen tajunnan sisältöä. Läpäistävän tajunnan sisällön määrä ja laatu vaihtelee eri yksilöillä siten, että mitä korkeammalla henkisen kehityksen asteella yksilö on, sitä parempi on yksilön tajunnan fyysisellä tasolla olevien "vastaanottimien" kyky läpäistä laadultaan korkeatasoista tajunnan sisältöä. Ajatuksen irtoaminen yksilön tajunnasta ja sen meneminen Ikuisen Itsen tajuntaan (ks. sivu 66) on vain näennäistä ja merkitsee oikeastaan sitä, että ajatus ikäänkuin siirtää yksilön persoonallisuuden muodostaman "harson" pois tieltään ja tekee siten yksilön fyysisen tason vastaanottimille välittömän yhteyden Ikuisen Itsen äärettömään tajuntaan mahdolliseksi.

Lähdekirjallisuus: sanojen selitykset nojauvat osittain Lauri Hendellin julkaiseman Sivistyssanakirjan ja Hagfors-Mannisen Jokamiehen sivistyssanaston tulkintoihin sekä Otavan Ison Tietosanakirjan tulkintoihin.





Kesäjuhla kotona ja muita ajatuksia

Joskus elämässä tapahtuu, että tilanne vaatii jotakin ekstra arkeen, ja näin syntyy juhla.

Joskus elämässä tapahtuu, että tilanne vaatii jotakin ekstra arkeen, ja näin syntyy juhla. Näin tapahtui kun tyttäreni ja hänen kihlattunsa keväällä ilmoittivat menevänsä kesällä naimisiin, ja että juhlapaikaksi he olivat valinneet kotipihamme ja sen puutarhaosan. Vihkiminen tapahtui kesällä Helsingin vanhimmassa puukirkossa, pienessä ja intiimissä Östersundomin kirkossa itäisessä Helsingissä. Kirkko on vanha sipoolainen kappeli, josta on sittemmin tullut kirkko kun se rajamuutoksen vuoksi siirtyi Helsingin puolelle. Maa pysyy, ihmiset ja rajat liikkuvat.



Muusikko virittää instrumenttinsa jotta se soisi hyvin ja kauniisti. Puutarhuri voi virittää puu-

tarhansa, jotta se *soisi kauniisti*. Monta vuotta on mennyt, enkä ole ehtinyt kesäisin tehdä paljoakaan omalle puutarhallemme ainakaan ennen juhannusta. Muut ja muiden puutarhat ovat olleet etusijalla tähän saakka.

Tänä keväänä olin enemmän kotona pitkästä aikaa ja monien vuosien tekemättömät puutarhatyöt tulivat eteeni. Onneksi myös monien vuosien tehdyt työt tulivat vastaan tuoden omat palkintonsa ja iloiset yllätyksensä vuosien työstä.

Olen kiitollinen ja onnellinen puutarhasamme olevista istutuksista – niitä on näköjään hyvä olla varalla, jos elämä vaikka tahtoo järjestää puutarhajuhlat.

Jossakin vaiheessa keväällä kerron puutarhan kasveille, että häät ja hääjuhla ovat tu-



Lotta ja Juuso Sammaljärvi 27.7.2013 Sipoossa.

lossa määrättynä päivänä tänä kesänä, ja että niiden sopii pistää parastaan, mikäli se suinkin olisi mahdollista. Liikahtaako lehtikään? En osannut sanoa, tiesin kuitenkin, että kasvit ovat yleensä hyvin luotettavia ja rehellisiä, joten luotin vanhoihin ja uusiin istutuksiimme. Pyysin myös keijuja tekemään parhaansa kasvien hyvinvoinnin edistämiseksi, antamaan parasta hoitoaan.

Näin pyysin hiljaisten ja näkymättömien apua. Sen jälkeen oli aika tehdä fyysistä puutarhatyötä, jotta vieraillo olisi silmäniloa myös istutuksista.



Puutarhassamme on erinäinen määrä kärhösu-*(Clematis)* edustajia. Ne on istutettu

paikoilleen eri aikoina viimeisten 14 vuoden aikana. Osa näistä kasveista on köynnöksiä, joiden versot kesän aikana kasvavat pituutta 2–4 metriä. Kaikki nämä liaanit kukkivat sopivissa olosuhteissa ja sopivalla hoidolla näyttävästi.

Kärhöjen versot kaipaavat tukea kasvulleen. Luonnossa muut kasvit kuten puut ja pensaat tai isokasvuiset perennat toimivat köynnöstuksina. Olen monta vuotta antanut kärhöjen kasvaa vapaasti ja tukeutua ympärillä oleviin kasveihin, esim. syysleimuhiin. Kukkivan köynnöksen varsi on kuitenkin niin painava, että tavalliset keskikokoiset perennat ja heinät taipuvat niiden alla.

Käytinkin tänä vuonna koottavia köynnöstuksia, parimetrisiä obeliskejä, kärhöjen tukemiseen. Tällaisen neliskulmaisen köynnöstu-

en halkaisija oli noin 30 cm. Materiaalina oli kevyt ja ohut mustaksi maalattu metalli. Tuet peittyivät kokonaan kun kasvit kehittyivät ja lopulta telineet pursusivat versoja, nappuja ja kukkia. Mikä näky kun kasvit ja telineet muodostivat eläviä värikkäitä pystyveistoksia, jotka ryhmittivät puutarhan kukkapenkkien ja tasisen maan maisemaa. Kärhöjen lukuisat eri väri variaatiot joita on: valko-, sini-, puna-, ja keltakukkaisia viimeistelivät upean monipuolisen ja elävän ilmeen koko puutarhaan.

Värit, myös kukkien värit, ovat minusta tärkeitä. Väreillä kun on oma kielensä, omat viestit. Siksi olen suosinut monipuolisia istutuksia joista löytyy sekä, sini-, kelta-, puna-, että valkokukkaisia kasveja.

Katsellessani kesällä mahtavia, jopa kolmetristen jättitatarien varsia ja niiden suurten lehtien liehumista tuulessa, aavistin että ne li puttavat näin silkasta olemassaolon ilosta. Vaaleansiniset maitokellon kukat olivat melkein valkoisia – hyvin hennon vaaleansinisiä ja niiden kukintoja katsellessani näin mielessäni lukemattoman määrän galakseja. Kultapiiskujen kukintojen nappujen heleä vihreänkellertävä väri syreenileimujen vaaleansinistä vastaan taas antaa minulle välähdyksen Kosmoksen loputtomasta väripaletista ja Valosta.



Tänä vuonna heinäkuu tarjosi lämpöä ja kuivuutta. Osa tontistamme on edelleen melko raaka, vanhaa merenpohjaa jollaisesta tiiviistä maa-aineksista onkin muuten aikaisemmin tehty tiiliä. Mutta luonto synnyttää kasvien avulla vähitellen ruokamultakerroksen savipellellekin. Isossa kukkapenkissä olen 14 vuotta sitten aloittanut saven tehoparantamisen le-

vittämällä noin 25 cm ruokamultaa paikalla olevan nurmikon päälle. Nyt voin todeta, että lisätty multa, kohopeti, on säilyttänyt ryhtinsä, ja istutusalue on edelleen ympäröivän nurmikon pintaa korkeammalla. Puutarhan hoito on jatkuva elämänpitäinen prosessi. Sellaisena se muistuttaa henkistä tietä. Hyveitä ja kauneutta kasvatetaan työllä ja rauhallisella, kiitollisella odottamisella ja eheytymisellä.

Kesän päätyttyä pyydän anteeksi luonnolta, puutarhan kasveilta ja kaikilta häävierailta. Olen ihminen ja ihmisenä minun on hyvä palauttaa luonnon tasapaino anteeksipyyntöillä ja rakastavilla ajatuksilla.

Anteeksipyyntö ja anteeksianto ovat pieniä eleitä jotka pystyvät suuriin muutoksiin. ●

Syksy

*Syys korjaa kallista satoa
puut peittää keltaan ja purppuraan
ja kurkien auraan
saat hetken katsoa.*

*Käy verkalleen piennarta askel Herran
tie, taival se oli pitkä kerran
kun astui Hän maata kylvämään
ja sieluusi sanan peittämään.*

*Niin lupasi Hän ajan autuaan
saapuissa syksyn ja tähkään maan.
Mut` lapsensa lumosi kukkiva tie
niin kaukana viel` syksy lie.*

*Vaan vierellä polun kulki askel Herran
sua muistutti taas hetken verran,
ett` tähkään päättyy kukan tie
uus` siemen syntynyt sydämeen vie.*

*Taas kultaa sataa syksyn sää
ja purppuran hehkuun puut peittää.
Siemen kukkaan nousee aikanaan
ja luoksesi tuo ajan autuaan.*

Tuulikki Salonen



Maria de Lisitzin ja Jorma Aunela ovat sisäistäneet Alice A. Baileyn Tiibetiläiseltä saamansa maailman-kuvan kehityspolkuineen. He ovat lämpimiä ihmisiä, jotka tekevät työtä ihmiskunnan hyväksi.

TUULA UUSITALO

Maria de Lisitzin ja Jorma Aunela – kaksi henkisen polun kulkijaa

Maria de Lisitzin on henkinen taiteilija, jonka piirroksia on esitelty mm. Teosofisessa seurassa ja Kreivilän kesätapahtumassa. Kun pyysin haastattelua, tarkoitus oli kirjoittaa lähinnä Maria de Lisitzinin taiteesta. Pian selvisi myös, että Marialla ja hänen miehellään, galleristi **Jorma Aunelalla** on taiteen lisäksi monia yhteisiä intohimoja ja päämääriä, kuten aapispeitot, Malawiin lähtevä kontti, oma museo, puutarha, pian

valmistuva Henkinen Ekumeeninen keskus, **Alice A. Baileyn** kirjat ja henkisen polun kulkeminen yhdessä.

Maria ja Jorma suhtautuvat avioliittoonsa aivan erityisellä tavalla. Heidän avioliittonsa siunataan kerran vuodessa, sillä se vahvistaa ja antaa voimaa avioliiton uusiutumiseen sekä rakkauden syvempään ymmärtämiseen. Maria ja Jorma tekevät kaiken yhdessä, tukevat toisiaan, täydentävät toisiaan ja auttavat toisiaan.

Ja kun Maria kertoo saaneensa jonkin idean tai näyn lukemastaan, Jorma innostaa häntä: ”Piirrä se!”

He myös puhuvat yhdessä – Maria alkaa ja Jorma kertoo lisää. Tällä työnjaolla on käytännöllinenkin puolensa, sillä Marian kotikieli on ruotsi.

Taustoja

Maria on vanhan kulttuurisuvun jälkeläinen. Lisitzinit lähtivät Puolasta 1600-luvulla ja päätyivät Venäjän kautta Suomeen. Hänen äitinsä – Suomen ensimmäinen naisdiplomaatti muuten – **Elizabeth de Lisitzin** (1904–1996), tunsi hyvin paljon taiteilijoita, ja Maria pääsi heidän ateljeihinsa. Suvussa on ollut muitakin eteviä naisia: Marian täti oli tiedenainen, kansainvälisesti arvostettu merentutkija tri **Eugenie de Lisitzin** (1905–1989), ensimmäinen naispuolinen merentutkija Suomessa. Sen lisäksi hän oli Suomen ensimmäinen naispuolinen filosofian lisensiaatti matematiikassa.

Maria vietti lapsuutensa ja nuoruutensa kirjojen ja kulttuurin vaikutuspiirissä. Piirtämisen ja maalaamisen Maria aloitti jo lapsena. Täti kuljetti häntä Euroopan museoissa ja Maria omaksui vaikutteita suoraan taiteen suurilta mestareilta heidän alkuperäisteoksistaan. Renessanssin taide ja erityisesti **Botticellin** maalaukset tekivät häneen syvän vaikutuksen. Marian äidillä oli selkeä näkemys siitä, että Ateneumiin Marian ei kannata pyrkiä – siellä hän ei olisi voinut totetuttaa aidosti ominaislaatuun. Maria sai sen sijaan klassisen balletin koulutuksen Helsingissä Kansallisoopperan balettikoulussa. Kuvaamataide vei hänet

kuitenkin mennessään. Turhiksi eivät jääneet balettiopinnotkaan. ”Opin balettitunneilla ihmisen anatomian”, Maria sanoo.

Ei liene merkillistä, että taiteilija löysi galleristin, Jorma Aunelan, jonka kanssa jakaa elämä. ”Meillä on samanlainen huumorintaju, pidämme molemmat leikkimisestä”, he kertovat minulle heti kättelyssä, Porvoon linja-autoasemalla, josta he ovat tulleet noutamaan minua. Jorma Aunela on melkein päyvänpäivän tuttu ikäisilleni suomalaisille. Hän nimittäin on viettänyt lapsuutensa isänsä väriliitutehtaassa – muistatthän kouluajalta Porvoon väriliidut, ne kulmikkaat, joiden laatikon kannessa oli Porvoon tuomiokirkon kuva.

Hyvän tekemistä

”Taiteilijat tekevät mielellään käytännön työtä”, sanoo Maria. Käytännön työ on yksi hänen avainsanoistaan. Se tulee läpi kaikesta. Maria sai lapsena katolisen kasvatuksen. Ne papit, joiden kanssa hän oli tekemisissä, olivat hyviä ihmisiä. Nuorena Maria kuuli seurakunnassa viisaan neuvon. Eräs poika valitti papille, että kaikki vain puhuvat, että on sairaita, köyhiä ja vanhoja, joita pitäisi autaa, mutta kukaan ei tee mitään. Pappi vastasi: ”Tee sinä jotakin, ehket niin kuin minä opetan, tee niin kuin sinusta on oikein, mutta tee todella!” Tätä neuvoa Maria on noudattanut läpi elämänsä. Sama asenne on Jormallakin.

Kun tulen heille kotiin, Maria aloittaa puhumalla *Teresa-peitoista* ja näyttää minulle niitä. Maria on jatkanut Äiti Teresan innovaatiota neulotuista tilkuista, joiden avulla kuka tahansa, jolla puikot pysyvät käsissä, voi osal-



Totuudenetsijä riisuu naamionsa ja repii peittävän verhon löytääkseen valon.



MARIA DE LISITZIN
27.8.1973



< Aapispeitot ovat osa Marian ja Jorman palvelutyötä.

Opetuslapsi, joka ruumillistaa itsessään isä-äidin ja henkiseen asempite, synnyttää Kristuksen sydämen luolaan. >

listua peittojen tekoon. Maria on suunnitellut peittoihin aakkoset ja numerot. Hän on myös sommitellut niihin eläinten kuvia. Eläimet on valittu siten, että aakkosta kohti on eläin, jonka englanninkielinen nimi alkaa kyseisellä kirjaimella – Intiassahan englanti on tärkeä käyttökieli. Näistä peitoista intialaiset Äiti Teresa -orpokodin lapset voivat oppia länsimaiset aakkoset. Aapispeitto on sananmukaisesti aapinen ja sellaiseksi erinomainen: se lämmittää eikä katoa minnekään niin kuin kirja saattaisi tehdä. Maria pitää Porvoossa Äiti Teresa -peittopiirejä, joissa tilkkuja neulotaan ja kootaan yhteen. Rakkauden Lähetyssisarien luostari lähettää ne sitten kohteisiinsa. ”Haluan paneutua tähän koko sydämelläni”, sanoo Maria, ”vähempi ei kelpaa”.

Maria ja Jorma ovat mukana myös Malawin kummit ry:n projektissa. He keräävät kehitysmääolosuhteisiin sopivaa tavaraa Malawiin lähetettäväksi ja pitävät myyjäisiä projektin rahoittamiseksi. Maria on antanut eläinpiirroksiaan tähän tarkoitukseen.

Muotokuvien paljastustilaisuudet ovat olleet Porvoon seurapiiritapahtumia. Marian ja Jorman vuotuinen avioliiton siunaaminen on tapahtuma. Samoin Marian syntymäpäivät. Ma-

ria ja Jorma ymmärtävät käyttää näitä hyvän tekemiseen. Tapahtumiin voi kutsua ihmisiä ja tehdä PR-työtä avun saamiseksi hyväntekeväisyysprojekteihin ja taidemuseon ylläpitoon. Sekä myös henkisen ekumeenisen keskuksen aikaan saamiseksi.

Kauneutta

Maria on voimakas ja iloinen. Hän pitää väreistä ja kaikesta kauniista. Hänen taiteensaakin on kaunista ja hyväntuulista. Muu ei tulisi kysymykseenkään. Maria on aina kuunnellut sisintään ja hänen sisällään on ollut lapsesta saakka tieto siitä, että hänen taiteensa tulee olla kaunista. Mariasta tuli taidemaalari ja piirtäjä. Hänet tunnetaan muotokuvistaan, kukkamaalauksistaan, veistoksistaan ja henkistä kuvistaan jne. Hänen eläinhahmonsia ovat hellyttäviä, ilmeikkäitä. Maria on kirjoittanut myös kirjoja, ”jotka tekevät iloiseksi”. Kaiken lisäksi hän on piirtänyt hilpeää *Amor ja Amorina* -sarjakuvaa.

Mariaa viehätti myös antiikki. Hän luki lukuisia antiikkia käsitteleviä kirjoja ja on itsekin esitelmöinyt aiheesta ja kirjoittanut antiikkiesineitä käsitteleviä kirjoja. ”Olen oppinut sen,



kuten kaiken muunkin tärkeän, paneutumalla siihen perusteellisesti”, hän sanoo.

Marian ja Jorman koti on täynnä tauluja, muotokuvia, balettikuvia sekä kukka- ja maisemamaalauksia. Maria sanoo, että hän maalaa aina valon maiseman keskelle. Balettiaiheissa on sulavuutta ja notkeutta. Myös veistoksia on esillä, Kalevala-aiheisia.

Maria antaa katsottavakseni myös äitinsä toimittaman kirjan Marian taiteesta. Muotokuvia on kirjassa useita ja on paljon muutakin. Useimmat Suomen kulttuuripersoonat ovat olleet Marian kuvattavina. Maria ei vaa-di mallejaan pysymään paikallaan vaan katsoo, miten he ilmehtivät ja liikkuvat. Näin hän saa malliensa luonteen esiin. He alkavat myös vaistomaisesti kertoa tarinaansa, kertoo Maria. Marialla on intuitiivinen viivankäyttö, temperamenttikkaat ihmiset saavat voimakkaamman viivan ja herkat ohuemman.

Lisitzinin Taidemuseon Henkinen Ekumeeninen Keskus

Maria de Lisitzin ja Jorma Aunela ovat rakentamassa uudenlaista henkistä keskusta Lisitzinin Taidemuseon taiteen ja kulttuurin yhteyteen.

Henkisen Ekumeenisen Keskuksen tehtävä on: esoteerinen opiskelu ja henkisen tiedon tuominen käytännön elämään. Johtoajatukseksi on rakastaa jokaisen totuutta ja olla rakastunut omaan totuuteen.

Rakenteilla oleva Taidemuseon Holvigalleria luo monipuolisen alustan henkisille virikkeille sekä humanitaarisen avun toimintakeskukseksi. Tästä esimerkkinä ovat Porvoon Äiti Teresa peittopiirin jokavuotinen Aapispeittönäyttely sekä työ Malawin hyväksi.

Kohta valmistuva Taidemuseon Holvigalleria antaa mahdollisuuden henkisesti eteenpäin pyrkiville ihmisille kokoontua, luennoida, esittää luovuutensa tuloksia ja auttaa lähimmäisiä.

Maria de Lisitzin haluaa testamentata koko merkittävän omaisuutensa yhteisölle, joka haluaa toteuttaa Viisauden ja Rakkauden Valkean Veljeskunnan Mestareiden ohjeita.

Jorma A. Aunela

Kuvat ovat tunnistettavia, näköisiä ja samalla myös ystävällisiä kuvattavilleen. Usein muotokuva on teetetty palkkioksi jostakin arvokkaasta työstä.

Tärkeintä elämässä

”Kun koko ajan on mielessä vain hyvän toteuttaminen ja lähimmäisten palvelu ja samalla kulkee kriisistä toiseen voi aavistaa olevansa polulla”, Maria ja Jorma kiteyttävät Baileytä mukaillen.

Maria on lapsesta saakka ollut kiinnostunut henkisestä kirjallisuudesta. Alice A. Baileyn kirjoja hän luki englannin kielellä ja sai niistä virikkeitä elämäänsä ja taiteeseensa. Jorma innostui myös tästä samalla kertaa kiehtovasta ja vakavasta aihepiiristä, jonka mukaisen elämäntutkimuksen he jakoivat.

Nämä ovat herkkiä asioita. Usein toisen ihmisen henkisen polun tai omankin edessä olevan kehitystien ymmärtäminen kariutuu sanojen väärin ymmärrykseen ja jonkinlaiseen henkiseen fundamentalismiin. Niinpä, ennenkuin aloimme varsinaisesti puhua baileylaisesta elämäntutkimuksesta, haastateltavani alkoivatkin kysellä minun katsomuksistani. Mihin itse uskon? Ymmärränkö minä heitä.

He ovat lukeneet valtavan määrän Alice A. Baileyn kanavoimia ja muistiin merkitsemiä Tiibetiläisen eli Djwal Khulin ajatuksia. Minä taas näen asiat pääasiassa vialaisuuteni kautta. Meillä oli kuitenkin paljon yhtymäkohtia eikä ajatusten välittyminen ollut edes vaikeaa.

Maria kertoo Djwal Khulin sanoneen: ”Energy follows thought” – eli energia seuraa ajatusta. Niinhän se on ajatusjoogassakin. Maria ja Jorma kertovat minulle *rakkauskolmiosta*, ja minä kerron heille ajatuksin tehtävistä anteeksipyyntöistä, esimerkiksi. Meillä on paljon annettavaa toisillemme.

Se oli todella hyvä keskustelu ja huomasimme, että ajatuksia voi vaihtaa koulukuntarajojen yli ja tulla ymmärretyksi, kun jaksetaan selittää ja kuunnella. Mitä lähempänä todellista henkistä elämää ja sen realiteetteja liikutaan,

sitä lähempänä toisiaan ovat myös näkemykset siitä, mikä on hyvää ja oikein. Monet asiathan näyttävät teoreettisesti katsoen erilaiselta kuin elävässä elämässä.

Sain mm. aivan uuden käsityksen kanavoinnista, kun kuulin, että Alice A. Bailey oli käynyt keskustelua Tiibetiläisen kanssa siitä, miten asiat täällä länsimaissa ovat ja mitä on mahdollista tehdä ja mitä ei. Ja että Mestari myönsi, että hänen oli hiukan vaikea ymmärtää länsimaista mentaliteettia, koska itse oli eri elämässään ollut vain pari kertaa länsimaisena ihmisenä. Kanavointi tarkoittikin molemminpuolista yhteydenpitoa, ei pelkkää sanelun vastaan ottamista.

Baileylaista ajattelua

Baileyn kirjat ovat nykyajan perspektiivistä katsoen tyyliä joltaan aikansa lapsia, ja niiden äänenpainoja on ehkä vaikea tulkita oikein ellei muuten tunne niitä. Niiden sisältö kuitenkin on avattavissa nykykielelle.

Käymässämme lyhyessä keskustelussa tuli esiin mielenkiintoisia sanoja. Esimerkiksi vahingoittamattomuus. Tarkoittaako se samaa kuin ”väkivallattomuus”, joka tulee intialaisessa filosofiassa käytetystä sanasta ahimsa? Vahingoittamattomuus oli kuitenkin tarkkaan harkittu käänös. Siihen sisältyy merkityksiä, joita ”väkivallattomuudesta” puuttuu, käsitteenä vahingoittamattomuus on avarakatseisempi. Ymmärsin että kyse on jonkinlaisesta kokonaisuuksien kunnioittamisesta. Niitä ei saa rikkoa. Jos on esimerkiksi uhkana, että joku yrittää rikkoa jotain arvokasta, häntä pitää siitä estää – silloin sananmukainen väkivallattomuus ei aina olisi edes oikein.

Vahingoittamattomuus oikein ymmärrettynä saa aikaan elämässä varovaisuutta arvostelussa, se antaa kyvyn hillitellä impulsiivista toimintaa, se antaa tuen todellisen rakkauden voimille, jotka johtavat oikeaan toimintaan ja hävittävät vääriä tajunnantiloja. Silloin myös persoonallisuus harmonisoituu.

Myös rakkaus kehittyy ja laajentuu koko ihmiskuntaan: ”Rakkaus yhtä yksilöä kohtaan

menettää merkityksensä, kun rakkaus koko ihmiskunnan veljeyteen puhkeaa esiin.” Maria ja Jorma kokevat olevansa ihmiskunnan palvelijoita. Sitä todistaa myös heidän työnsä. ”On hyvin tärkeää, että kulkijalla on selkeästi sydämeensä kirjoitettuna, että tekee matkan tullakseen paremmaksi ihmiskunnan palvelijaksi. Oman piiloitsekkyuden ruokkimiseksi ei henkitiedettä pidä lähestyä.” ”Kun moraaliseen elämään, rehellisyyteen ja ahkeruuteen liittyy kanssaihimiään rakastava sydän, silloin on saavutettu hyvä tukeva pohja.”

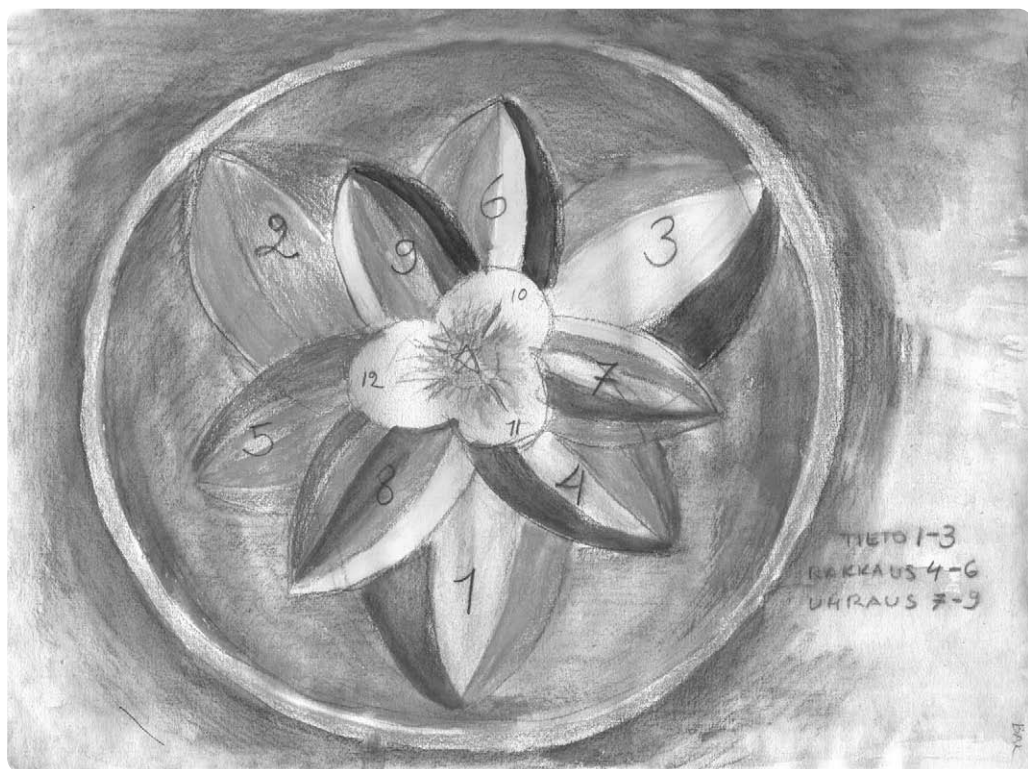
Maria ja Jorma ymmärtävät, että täytyy olla edelläkävijöitä, Mestareita. He kyselevät minultakin uskonko itse Mestareihin. Kyllähän minä uskon.

Yhteys Mestarehin on heille tärkeä. Näitä ihmiskunnan valontuojia ja opettajia kutsutaan monilla nimillä, baileylaiset käyttävät sanaa Mestarit isolla M:llä. Mestarit ohjaavat ihmiskuntaa inspiraatioilla ja ajatuksilla. Heidän oppilaansa pääsevät suorittamaan ihmiskuntaa edistäviä uudistuksia ja muutoksia maan päällä. Oppilaat toimivat kehityksen etujoukkona, joka vetää ihmiskuntalapsen hitaasti mutta varmasti kohti parempaa elämää.

Yhteisvastuuta rakkauden kolmioiden avulla

Viimeisen 150 vuoden ajan Mestarit ovat kiirehtineet Suunnitelman toteuttamista ihmiskunnassa, sanovat Maria ja Jorma. Itsekkyyys muuttuu silloin ryhmätyöksi ja yhteisvastuuksi. Ihmiset päätyvät ilmentämään älykästä luovaa kykyä. Jumalainen rakkaus alkaa elävöittää heitä. He aktivoivat tahtonsa toteuttaakseen jumalallista tarkoitusta. ”Rakkauden kolmiot” jouduttavat tätä kehitystä. Valon ja hyvän tahdon kolmioiden muodostamisessa on kysymys elämän sisäisellä ja eetterisellä puolella olevasta energiavarastosta, joka kiertokulullaan mahdollistaa hyvän tahdon miesten ja naisten eksoteerisen työn edistymisen.

Miten se käytännössä tapahtuu? Kolme ihmistä voivat sopia ottaa yhteyden ajatuksis-



Sielua on kuvattu lootuskukkana, jossa terälehdet edustavat energioita. 1-2-3 ovat tiedon terälehdet, 4-5-6 ovat rakkauden terälehdet, 7-8-9 ovat uhrauksen terälehdet. Keskellä lootusta on jalokivi. Om Mani Padme Hum. Sielu on tietoinen ryhmästään.

sa päivittäin tiettyyn kellonaikaan. Jokainen ajattelee silloin toisiaan rakkaudella. Jokainen kolmion jäsen voi muodostaa useita Rakkaus-kolmioita. Tarvitaan energiakolmioiden muodostamista maaplaneetan eetteriruumiiseen, jotka tarkoituksellisesti ladataan hyvällä tahdolla. Sovittuna kellonaikana lausutaan ääne- ti Suuri Rukous ja valinnan mukaan muita esoteerisia rukouksia.

Näin saadaan *aktiivisuuden Buddhat* mukaan ja Jumalan tahto vähitellen tulee vallitsemaan maan päällä. Siihen tarvitaan nimen- omaan luonteenkasvatusta, se on ensimmäinen ja oleellisen tärkeä vaatimus. Lisäksi pitää olla oikea motiivi. Pitää tehdä palvelutyötä ja puhdistuttuaan myös meditoita. Kyse on ”paluun polusta”. Tässä ei ole aivan kaikki, mutta näillä pääsee jo pitkälle.

Maria ja Jorma puhuvat ”maailmanpalveli- joiden ryhmästä”, joka ei ole fyysisesti kiinteä ryhmä, vaan työskentelee useilla elämän aloil- la. Sen pyrkimyksenä on helpottaa taloudellis- ta eriarvoisuutta, suunnata kristillisen kirkon painopistettä kohti henkisiä arvoja sekä tur- vata oikeanlaisen politiikan avulla todellinen hyvinvointi ja edistys. Ryhmä työskentelee Kristuksen paluun hyväksi sekä Vesimiehen ajan energioiden välittämiseksi ihmiskunnalle.

Me olemme yksi yhdessä

Baileylaisessa maailmakatsomuksessa jokainen ihminen on yksi pieni solu Planeettalogokses- sa, joka ”on kääriytynyt akasiseen verhoon”, selittävät Maria ja Jorma minulle Tiibetiläisen ajatusta ihmisen suhteesta tähän kokonaisuu-

Tiibetiläisen Mestarin antamat rukoukset:

Atlantiksen aikainen Yhdistymisen rukous

Ihmisen pojat ovat yhtä,
ja minä olen yhtä heidän kanssaan.
Minä pyrin rakastamaan, en vihaamaan;
Minä pyrin palvelemaan, en vaatimaan palvelua;
Minä pyrin parantamaan, en vahingoittamaan.
Anna kivun tuoda sille kuuluva palkintonsa – valon ja rakkauden.
Anna Sielun hallita ulkoisen muodon ja elämän ja kaikki tapahtumat,
Ja tuoda esiin rakkauden joka on ajan tapahtumien taustalla.
Anna Vision tulla ja sisäinen näkemys.
Anna tulevaisuuden seistä paljastettuna.
Anna sisäisen yhteyden näyttäytyä ja ulkoisten välikkojen hävitä.
Anna Rakkauden vallita.
Anna kaikkien ihmisten rakastaa.

Kello viiden rukous

Virratkoon Yhden elämän voima
kaikkien tosi palvelijoiden ryhmän kautta.
Olkkoon Yhden sielun rakkaus
elämänsisältönä kaikilla niillä,
jotka koettavat auttaa suuria henkiä.
Niin minäkin teen oman osani Yhdessä työssä
itseni unohtaen,
vahingoittamattomuuden,
ja oikean puheen avulla.

Suuri rukous

Valon lähteestä Jumalan mielessä,
Virratkoon Valo ihmisten mieliin.
Tulkoon Valo päälle Maan.
Rakkauden lähteestä Jumalan sydämessä,
Virratkoon Rakkaus ihmisten sydämiin.
Palatkoon Kristus päälle Maan.
Keskuksesta, jossa Jumalan Tahto tunnetaan,
Ohjatkoon tarkoitus ihmisten pieniä tahtoja –
Tarkoitus, jonka Mestarit tuntevat ja jota he palvelevat.
Keskuksesta, jota kutsumme ihmisroduksi,
toteutukoon Rakkauden ja Valon Suunnitelma
Ja sinetöiköön se oven, jonka takana paha asuu.
Valo, Rakkaus ja Voima palauttakoon
Suunnitelman päälle Maan.

Oppilaan affirmaatio

Minä Olen Valon piste, suuremmissa Valossa.
Minä Olen rakkaudellisen Energian säie, jumalaisen Rakkauden virrassa.
Minä Olen uhritulen piste, keskittynyt Jumalan tuliseen Tahtoon.
Ja näin Minä pysyn.
Minä Olen tie, jonka kautta ihmiset voivat saavuttaa.
Minä Olen Voiman lähde, joka auttaa heitä kestämaan.
Minä Olen valon säde, joka valaisee heidän tietään.
Ja näin Minä pysyn.
Ja näin pysyen, käänny ympäri.
Ja kuljen tätä tietä – ihmisten tietä.
Tietäen Jumalan tiet.
Ja näin Minä pysyn.



Alice A. Bailey ja "Tiibetiläinen", Djwhal Khul ovat edelläkävijöitä, joiden viitoittamaa tietä Maria ja Jorma kulkevat.

teen: ”Kaikki maailmamme elämä kirjautuu tähän verhoon. Ihmisen teot ovat mustehiukkasia, jotka värjäävät Hänen verhoaan teoillaan. Maailman ihmisten eriarvoisuus on traaginen katastrofi. Hätä ja puute ovat merkiviä avoimia haavoja Hänessä. Jokaisen ihmisen velvollisuus on lievittää hätää ja kärsimystä ja tehdä tilaa oppimiselle ja vapaalle ajattelulle.” Niin Maria ja Jorma ovat tehneetkin. Tästä näkökulmasta aapispeitot ja Malawi-kontti ovat osa heidän henkistä polkuaan.

”Hyvät ja pahat tekomme vaikuttavat toisiinsa elävässä kudelmassa, Planeettalogoksessa, jonka edistyminen riippuu meistä. Planeettalogos on korkea kehittyvä olento, jonka tulee ottaa vihkimyksiä. Me ihmiskuntana olemme vastuussa Hänen kehityksestään.” Tämä on hieno näkemys siitä, että ihmiset eivät ole vain ylhäältä tulevan ohjeistuksen kohteita vaan itsenäisiä vastuullisia toimijoita.

”Tehtävänä on suorittaa työtehtäviä Hierarkian Mestareille, jotta Planeettalogoksen suunnitelma toteutuisi. Ihminen, joka läpäisee sen vaatiman koulutuksen, voi toimia yhtenä rakentajana tässä suuressa kokonaisuudessa, joka luo maailmoja alkeellisuudesta täydellisyyteen.”

Valmius jota vaaditaan on, että tarmokkaasti ja ymmärtävästi työskennellään oikeiden ihmisten välisten suhteiden luomiseksi. Tässä meillä on vaikutin joka ei ole itsekeskeinen, vaan tuo jokaisen työntekijän ja ihmisystävän Henkisen Hierarkian puolelle ja saattaa hänet kaikkien hyvän tahdon ihmisten kanssa kosketuksiin.

Mestari Morya, toinen Tiibetiläisen opettajista, on sanonut: ”Puhukaa kaikkien kanssa!” Tämän tehtävän vuoksi Maria ja Jorma ovat rakentamassa Henkistä Ekumeenista keskusta, jossa jokainen voi kertoa eniten rakastamastaan suuntauksesta ja oppia rakastamaan myös muiden ihmisten ja yhteisöjen henkisyttä.

Kiitos Maria ja Jorma. Oli hienoa nähdä työtänne. ●

Kirjallisuus:

Maria de Lisitzinin julkaisut:

Arvaapas, 1963, suomalaisia arvoituksia hauskaasti kuvitettuina.
Koirankuria, 1964, piirroskirja: hullunkurisia tapahtumia eläinmaailmassa.
Koppar, mässing, brons 1968, antiikkiopaskirja.
La Dance, 1970, kuvateos balettitanssista.
Le Ballet, 1970, kuvateos balettitanssista.
Vanhoja suomalaisia kansanomaisia kuvia 1977, kansanomaisia kuvia sovitettuina neulekoneelle.
Eläinkuvia, 1978, hauskoja eläinkuvia sovitettuina neulekoneelle.
Amor, 1981, sarjakuvakirja.
Video, 1985, sarjakuvakirja.
Maria de Lisitzin 1991. Kirja esittelee värikuvien Maria de Lisitzinin taidetta: muotokuvia, kalevalaveistoksia, maalauksia ja piirroksia. Kirjassa lyhyt taiteilijan esittely suomeksi, ruotsiksi, ranskaksi, englanniksi ja saksaksi. Numeroitu 1700 kappaleen painos.
Kirja on myytävänä Lisitzinin Taidemuseossa Porvoossa puh. 019-582111

Alice A. Baileyn Mestari DK:n kanssa

yhteistyössä kirjoittamat kirjat:

Initiations, Human and Solar. Käännetty suomeksi: Vihkimykset
Letters on Occult Meditation. Käännetty suomeksi 2011: Okkultinen meditaatio
A Treatise on Cosmic Fire. Käännetty suomeksi 2012, ei julkaistu
The Light of the Soul (Patanjalin jogasutrat)
A Treatise on White Magic, käännetty suomeksi 1992: Valkoinen magia, oppilaan tie
Discipleship in the New Age – Volume I
Discipleship in the New Age – Volume II
Problems of Humanity
The Reappearance of the Christ. Käännetty suomeksi 1951: Kristuksen toinen tuleminen
The Destiny of the Nations. Käännetty suomeksi 1993: Kansojen kohtalo
Glamour: A World Problem
Telepathy and the Etheric Vehicle. Käännetty suomeksi 2013, ei julkaistu
Education in the New Age
The Externationalisation of the Hierarchy
Esoteric Psychology – Volume I, käännetty suomeksi 2006: Esoteerinen psykologia I
Esoteric Psychology – Volume II
Esoteric Astrology
Esoteric Healing, osa kirjasta. Käännetty suomeksi, ei julkaistu
The Rays and the Initiations. Käännetty suomeksi 2011: Säteet ja vihkimykset

Kun jumalat rakastavat

*Rakkaani,
riemuiten minä laulan
sinulle ja rakkaudelle!*

*Varhaisena aamuna
kohotit kasteisen kukan huulillesi,
joit kasteen, maistelit mettä
ja humalluit niistä – etkö ymmärtänyt ...*

*Aurinko kiipesi lakipisteeseensä.
Söit hedelmän ja tulit ravituksi,
löysit siemenen sisältään.
Kätkithän sen maan poveen
lämpimään, kosteaan multa.*

*Illan hiipiessä lähemmäksi
päivyt laski päänsä pehmeälle mättäälle
puiden katveeseen veden partaalle,
peilasi sinikalvossa itseään.
Punastui, kun näki kauneutensa
ja veti purppurahunnun ujoutensa ylle
– ja oli vieläkin ihanampi.*

*Ja kauneutensa kosketi herkkiä sieluja.
Ne avautuivat kuin kukkien umput
ja Rakkauden siskot
Kaipuu, Hellyys, ja
Anteeksiantamisen tarve
soljuivat sielujen sisälle.*

Oili Härkönen





Säveltäjä Timo-Juhani
Kyllösen haastattelu

Paremman maailman puolesta

Timo-Juhani Kyllönen tunnustautuu avoimesti hyvyyden puolesta-puhujaksi tai pikemminkin hyvyyden säveltäjäksi. Hän ammentaa luomisvoimansa Jumalasta, luonnosta ja kosmisesta positiivisesta energiasta. Hänen teemansa on "hyvyys pitää maailman koossa". Viimeaikaisissa sävellyksissä on myös yhä vahvempi yhteiskunnallinen sanoma.

TERTTU SEPPÄNEN

Alkusyksyllä 2006 tapasin säveltäjä Timo-Juhani Kyllösen hänen kodissaan Espoossa ja keskustelimme säveltäjän musiikista, työstä ja elämänfilosofiasta. Tämän keskustelun pohjalta syntynyt teksti Hyvyyden evankelista on luettavissa netissä sivuilla www.uusisafiiri.fi (Uusi Safiiri 2/2006) http://www.via.fi/tiedostot/US-2-06-Hyvyyden_evankelista.pdf sekä englanniksi http://www.via.fi/tiedostot/US-2-06-Evangelist_of_Goodness_en.pdf. Sekä säveltäjän kotisivuilla www.timo-juhani.kyllonen.com.

Nyt tarkoituksemme on päivittää tilannetta, mitä on tapahtunut seitsemän vuoden aikana ja mitä säveltäjälle kuuluu? Miltä tuntuu nyt



Olin ajatellut ja toivonut, että oman maankin yleisö ottaisi oopperani hyvin vastaan, ja niinhän se otti.

kun takana on juuri Savonlinnan oopperajuhlilla esitetyn Norppaoopperan maailman kantaesitys? Istumme jälleen Timo-Juhanin kanssa Espoossa keltaisen omakotitalon rauhassa, vaimo Catharina osallistuu opettajien suunnittelupäivään koulujen alkamisen lähestyessä, vanhemmat tyttäret Aurora ja Olivia ovat Kerimäellä musiikkikurssilla ja nuorin tytär Sabina Pohjanmaalla mummon luona.

Mitkä ovat nyt tunnelmat?

Timo-Juhani Kyllönen toteaa: Nyt tuntuu hyvältä, Norppaooppera sai hyvän vastaanoton Savonlinnan oopperajuhlilla. Sain onnitteluja ja hyvää palautetta esityksen jälkeen aivan tuntemattomiltakin ihmisiltä. Kun menimme perheeni kanssa Saima-kahvilaan syömään oopperan kantaesityksen jälkeen, siellä oli samaan aikaan kolme lapsiperhettä, jotka olivat myös olleet oopperassa. He tulivat kaikki kiittämään. Ei heillä olisi ollut mitään syytä siihen, minulle he olivat aivan uusia tuttavuuksia.

Ja hän jatkaa: Nämä Savonlinnan oopperajuhlat ovat kansainväliset. Olin toivonutkin, että oopperani herättää positiivisia tunteja luontoa ja eläintensuojelua kohtaan, niin että lapset ja nuoret kasvavat luonnon ja ympäristön puolustajiksi. Tuli tunne, että se sanoma, joka tässä oopperassa on, meni perille. Eivät lapset olisi siellä muuten reagoineet niin positiivisesti. Kuului hyvä-hyvä-huutoja, kun nousin lavalle. Tämä viides oopperani oli ensimmäinen, joka esitettiin Olavinlinnan päänäyttämöllä. Historiallinen hetki minulle, olin todella onnellinen ja iloinen, ei säveltäjä mitään suurempaa iloa ja onnea saa kuin sen, että yleisö pitää, ja että kritikotkin ovat myös pitäneet. Sydäntä lämmitti, miten hyvin ihmiset ottivat vastaan.

Elämänskoulun polku

Elämänskoulunsa polusta säveltäjä kertoo: Periaatteessa elämä menee eteenpäin ja minä jatkan tätä elämää henkisen tien kulkijana. Py-

rin kehittämään itseäni henkisesti eteenpäin. Niinhän se on, että pitäisi pyrkiä kehittämään itseänsä niin, että olisi parempi ihminen. Niitä puutteitahan minä olen tässä vuosien varrella tutkinut ja olen katsonut itseäni, että mitähän voisin parantaa itsessäni, että kanssaihmiset lähelläni voisivat hyvin ja itse voisin hyvin. Jos olen tasapainossa itseni kanssa, niin se vaikuttaa ympäristööni, toisetkin voivat hyvin. Tämä itseen tutustuminen on jatkunut edelleen, olisihan surullista jos olisin aivan sama kuin seitsemän vuotta sitten. Filosofisesti sanoen, dialektiikan termejä käytettäen, istumme kaikki samassa veneessä ajanvirrassa, joka vie meitä eteenpäin. Kaikki vaihtuu ajan myötä, maisevat vaihtuu, ihmisetkin kenties vaihtuu eikä kukaan voi varmasti tietää kuka meistä rantauteuu 50 vuoden jälkeen. Täytyy myöntää, että mitä vanhemmaksi tulee niin aidot ystävät vähenee. Ne jotka todella on todella aitoja ystäviä niin heitä on aika vähän. Onneksi, uusia aitoja ystäviäkin on löytynyt viime vuosina. Tämän asian on joutunut tajuamaan. Ei niitä aitoja ystäviä olekaan paljon, niinkuin joskus aiemmin kuvitteli. Silmät ovat avautuneet näkemään vähän selkeämmin. Kun olen idealisti, niin uskon rakkauden sanomaan, että kaikkien pitäisi rakastaa toisiaan ja osoittaa myötätuntoa toisiaan kohtaan, silloin tämä maailmakin olisi parempi. Tottakai uskon edelleen tähän samaan ajatukseen, mutta vaikka kuinka paljon haluaisimme antaa hyvää ihmisille, eivät kaikki pysty ottamaan sitä vastaan. Toisin sanoen en minä voi olettaa, että kaikki ovat samalla henkisellä värähtelytasolla. Eihän semmosta voi odottaakaan. Mutta olen oppinut, että pitää valita, kenen kanssa on tekemisissä, ettei tuhlaa aikaansa.

Säveltäjänä on tapahtunut paljon

Puhelias Timo-Juhani Kyllönen kertoo vuolaasti matkoistaan, sävellyksistään, konserteistaan ja yhteistyökumppaneista maailmalla: Säveltäjänä minulle on tapahtunut aika paljon. 2003 Pietarissa Filharmonian isossa konserttisalissa

oli harmonikkakonsertton Venäjän kantaesitys. Pietarin Cappella Symphony Orchestran johtaja Alexander Chernushenko sanoi silloin, että pitäisi järjestää sävellyskonsertti minulle. Hän piti lupauksestaan kiinni ja todella järjesti minulle sävellyskonsertin orkesterinsa omassa Glinka-salissa Eremitaasin vieressä 2007. Tässä yhteydessä Alba Records teki orkesterisävellys-cd-levyni. 120 muusikkoa soitti neljä orkesteriteostani: ensimmäisen sinfonian Op. 8, harmonikkakonsertton Op. 60, Lichtenthal-runoelman, Valon laakso Op. 43 ja neljäntenä Conserto grosson Op. 65. Sain tosi lämpimän vastaanoton yleisön ja orkesterin taholta. Pietarilaiset todella pitivät orkesterisävellyksistäni. Ajattele kun mä istun siellä studiossa ja pyydän orkesteria tekemään enemmän crescendoa jossain kohtaa teoksessani niin kaikki 120 muusikkoa veti innolla enemmän crescendoa, olihan se hieno tunne. Lopputulos on loistava: orkesteri ja kapellimestari maailman huipuluokkaa ja sali erinomainen akustiikaltaan. (Alba-records, ABCD-278: Timo-Juhani Kyllönen A Finnish Composer in St Petersburg).

Roope-poika joka ei uskaltanut pelätä – ensimmäinen ooppera

Muistelemisen jatkuu: Ja sen jälkeenhän taisi olla se Roope-poika joka ei uskaltanut pelätä Op. 76, ensimmäinen koko perheen ooppera Leena Laulajaisen librettoon, muistaakseni se oli 2007. Oopperabuumi lähti liikkeelle tästä Roope-Oopperasta. Se esitettiin Martinus-salissa Vantaalla, lauluopperastudiossa. Tein siihen kaiken itse, kun tuotantoon tietenkään ei ollut rahaa, ei sitä olisi muuten voinut toteuttaa. Tein itse stemmat, pianopartituurit, hankin orkesterin, toimin intendenttinä, säveltäjänä, nuottigraafikkona, organisaattorina ja tuottajana yhdessä tämän Suzuki-oopperastudion kanssa. Johdin myös itse oopperan. Mutta sain myös perusteellisen sisäisen näkemyksen kantapään kautta siitä, miten ooppera tehdään, kun kaikki piti tehdä itse. Se oli raskas prosessi. Ooppera sai kyllä hyvän vastaan-

Olen idealisti, uskon että kaikkien pitäisi rakastaa toisiaan ja osoittaa myötätuntoa toisiaan kohtaan, silloin tämä maailmakin olisi parempi.

oton, lapset tykkäsivät siitä. Aistin jo silloin, että minulla on kontakti lapsiin, lapsiyleisöön ja koko perheeseen. Ensimmäinenkin kontakti oli myönteinen, lapsilta tuli piirustuksia ja kirjoituksia, ne olivat myönteistä palautetta minulle säveltäjänä.

Amor Vivus – elävä rakkaus

Kuopion kaupunginorkesteri kantaesitti 2007 tämän tilaamansa eroottisen espanjankielisen sarjan Amor Vivus, joka on sävelletty Maritza Núñezin tekstiin. Johtajana oli Atso Almila ja baritonina Juha Kotilainen. Tämä oli myös tärkeä etappi sen jälkeen kun viimeksi tavattiin. Matti Rossi teki suomennoksen, ja teos esitettiin suomeksi. Siitä tehtiin myös radionauha, joka vasta nyt on tulossa ulos, koska sopimus on saatu vihdoinkin aikaiseksi Kuopion kaupunginorkesterin ja Ylen kesken. Puoli tuntia kestävä teos on odottanut, että se tulisi julkisesti radiossa esitetyksi. Nyt se on valmis. 2008 maaliskuussa johdin oman sävellyskonsertin Costa Ricassa. Konsertin järjesti San Josén Bach-Akatemian orkesteri ja kuoro yhteistyössä USA:n kulttuurikeskuksen kanssa.

Missa Festiva

Missa Festiva oli tavallaan unelmien täyttymys, koska olin aina haaveillut että voisin säveltää 5-osaisen messun. Se oli Espoon Tuomiokirkon Urkuyö ja Aaria -festivaalin tilausteos Espoon kaupungin 550-vuotisjuhlaan. Kansallisoopperan orkesteri, kapellimestari Kari Tikka, Nove-nakuoro ja oopperan solistit Sauli Tiilikainen, baritoni ja Nina Vihervaara, sopraano esiintyi-

vät Missa Festiva Op. 78 kantaesityksessä 7. 8. 2008. Syksyllä 2011 johdin itse Missa Festivani Inkoon kirkossa, jossa esiintyi johtamani Esbo Kammarkör ja Västranylands-kammarkör, Collegium Musicum orkesteri, tyttäreni Aurora Kyllönen, sopraano ja Olli Tuovinen, baritoni. Sen konsertin ensimmäinen Kyrie-osa on muuten nähtävissä You Tubessa. Kun laittaa nimeni hakulaitteeseen, niin sieltä löytyy.

Sacral Music

Silloin syksyllä 2008 esitettiin myös muita hengellisiä laulujani ja päätin jo Urkuyö ja Aarian järjestämän sävellyskonserttini yhteydessä 2008, että olisi hienoa tehdä levy, jossa olisi mm. näitä urkusooloja (Kolme Alleluiaa) ja urkusäestyksellisiä hengellisiä vokaaliteoksiani. Se edustaa toista linjaa musiikissani, minulla on oopperoita, sinfoniaorkesteriteoksia, filmimusiikkia ja sitten olen säveltänyt myös hengellisiä ja Raamattuun perustuvia sävellyksiä. Hengellisyys sielussani on tosi tärkeää minulle ja tämän levyn julkaiseminen jouluksi 2010 oli minulle todella upea hetki. Teos on äänitetty Turussa Pyhän Mikaelin kirkossa, koska Sibelius-Akatemian urkujensoiton professori Kari Jussila oli sitä mieltä, että tarvitaan isot, romanttiset urut. Levyllä esiintyy Karin lisäksi maan huippumuusikoita, ja olen siitä kiitollinen. Levy on läpileikkaus hengellisen musiikin tuotannostani. On kiinnostavaa, että näitä minun hengellisiä sävellyksiäni mm. Ave Mariaa Op. 13 ja Lux aeterna Op. 39 on soitettu Ylen hartaissa sävelissä monta kertaa julkaisemisen jälkeen. Ovat valinneet nykysäveltäjän teoksia sinne, vaikka olisivat voineet aivan hyvin va-



Timo-Juhani Kyllönen, Teatro Britanicon johtaja Maria Elena Herrera ja libretisti Maritza Núñez Miksi juuri minä? -oopperan kantaesityksen jälkeen Teatro Britanicossa Limassa.



Kapellimestari José Luis Aranda ja Timo-Juhani Kyllönen Gran Teatro Fallan konserttisalissa Cádizissa juuri ennen Trumpettikonserton kantaesityksen alkua.

lita konservatiivisemminkin. Tämä ilahduttaa minua paljon.

Kuninkaiden kirja – toinen ooppera

Olen havainnut, että minulla on tärkeä tehtävä koko perheen oopperan puolella, koska niitä ei ole tehty riittävän paljon. Myös toinen oopperani oli koko perheen ooppera. Kuninkaiden kirja Op. 30/79, joka sai kantaesityksensä Cádizissa Espanjassa Manuel de Fallan teatterissa yhteistyössä musiikkiteatteri Kapsäkin ja baritoni Juha Kotilaisen kanssa vuonna 2009. Sen espanjankielisen libreton kirjoitti Maritza Núñez, ex-vaimoni. Hänen kanssaan minulla on jatkunut edelleenkin hedelmällinen luova yhteistyö. Espanjan musiikinhistoriassa tämä oli ensimmäinen koko perheen ooppera, joka myös on esitetty Espanjassa. Cádizin kaupunki tuotti tämän oopperan ja laittoi siihen ison summan rahaa kaupunkinsa budjetista. He uskoivat tähän yhteistyöideaan ja olivat sitä mieltä, että tällainen oopperaprojekti on tärkeätä toteuttaa Suomen ja Espanjan kulttuurivaihtosopimuksen puitteissa. Sielläkin tarvittiin avaus koko perheen oopperamaailmaan. Cádizin kaupunki nimitti minut nimikkosäveltäjäksi viideksi vuodeksi (2009–13). Siellä oli myös koululaisnäytäntö ja kaikki Cádizin koulut olivat siellä päiväesityksessä edustettuina. Se oli valtavan upea kokemus, ooppera sai

hyvän vastaanoton Cádizissa keväällä 2009 ja saman vuoden syksyllä se sai myös lämpimän vastaanoton Sellosalissa Espoossa, Suomen kantaesityksen yhteydessä. Hyvinkään kaupunginorkesteri oli soittamassa ja espanjalainen kapellimestari José Luis Aranda johti täällä myös.

Tango solo – kolmas ooppera

Kolmas ooppera 2011 oli Tango Solo Op. 82, joka on aikuisille suunnattu kamariooppera. Se kertoo Argentiinan diktatuurista ja Nicolest, hylätystä naisesta Buenos Airesin yössä. Libretto on Maritza Núñezin kirjoittama. Idean tarinaan hän sai Buenos Airesissa 2003 nähtyään kadulla sekavanoloisen naisen koira seuranaan. 13 kohtausta sisältävässä oopperassa on traagisten tunteiden lisäksi myös kepeää elämäniloa ja toivoa paremmasta, kaipuuta vapauteen ja rakkauteen. Oopperan ohjauksesta vastasi Vilppu Kiljunen ja pääroolin lauloi Riikka Hakola, jolle ooppera on sävelletty mittatilaustyönä. Tango Solo ei ole tangokavalkadi, vaan enemmänkin klassisen taidemusiikin tangoa. Ooppera sai hyvän vastaanoton ja esim. Helsingin Sanomiin Hannu-Ilari Lampila kirjoitti hyvin myönteisesti oopperasta.

Trumpettikonsertto "Cádiz 2012"

Trumpettikonsertto liittyi Cádizin kaupungin itsenäisyyteen liittyvän perustuslain 200-vuo-



Säveltäjä Timo-Juhani Kyllönen presidentti Tarja Halosen ja kapellimestari Jose Luis Arandan kanssa Trumpettikonserton jälkeen illallisella Cádizissa.

tisjuhlaan. Tulin Perusta neljännen oopperani kantaesityksestä viime lokakuussa ja heti kohta piti lähteä Cádiziin Espanjaan. Cádizin kaupunki oli tilannut minulta sävellyksen ja kapellimestari José Luis Aranda toivoi nimenomaan että kokoonpano olisi trumpetti ja orkesteri. Niin sävelsin Trumpettikonserton Cádiz 2012 Op. 84 (2011).

Trumpettikonserttoni sai siis kantaesityksensä kuukautta myöhemmin. Kuudes päivä lokakuuta oli kamarioopperani Miksi juuri minä? Op. 85 kantaesitys Perussa ja kuukautta myöhemmin, kuudes päivä marraskuuta, oli vuorostaan Trumpettikonserton kantaesitys Cádizissa. Presidentti Tarja Halonen oli siellä tapahtuman suojelijana ja sain kunnian istua häntä vastapäätä Cádizin kaupungin pormestarin tarjoaman illallisen yhteydessä ja sain mahdollisuuden jutella Tarja Halosen kanssa koko illan. Hän on nähnyt myös säveltämäni Kuninkaiden kirja -oopperan ja Tango solo -oopperani, ja nyt viimeiseksi sitten hän oli kuuntelemassa Trumpettikonserttoani Cádizissa. Onhan se hieno kunnia, että Suomen presidentti on kuullut kolme kantaesitystäni.

Hän on kiittänyt lämpimästi Trumpettikonserton, Kuninkaiden kirja -oopperani ja

myös tämän Tango solo -oopperani jälkeen. Monologioopperani oli tehnyt häneen suuren vaikutuksen. Musiikkini oli hänen mielestään emotionaalisesti latautunutta ja dramaattista ja se oli koskettanut häntä syvästi.

Miksi juuri minä? – neljäs ooppera

Tämä neljäs ooppera kertoo koulukiusaamisesta: Miksi juuri minä? Op. 85. Sävelsin sen, kun jouduin odottamaan Norppaoopperan librettoa Iida Hämeen-Anttilalta puoli vuotta. Teatro Británico Limasta oli tilannut minulta tämän kokoperheen oopperan. Päätin, etten voi laakereilla lepäillä, pakkohan minun on töitä tehdä ja niin sävelsin sen sitten ennen Norppaoopperaa. Tein siis kaksi oopperaa puolentoista vuoden sisällä. On tämä ollut semmoinen tahti että huh-huh, puhti on nyt aika vähissä. Ihme kyllä, että pystyin säveltämään ne kummatkin valmiiksi ajoissa. Miksi juuri minä? herätti suurta keskustelua, koska se kertoo koulukiusaamisesta ja aihe on kaikkialla maailmalla ajankohtainen, myös Perussa. Libretto tähän oopperaan on myös Maritza Núñezin kirjoittama. Limassa oli yhdeksän varsinaista suunniteltua esitystä. Teatro Británico on British Councilin alainen ja sen rahoitus

tulee osittain Britanniasta. Heillä oli aivan upea teatteri, lavastukset ja kaikki oli viimeisen päälle tehtyä. Teatteri järjesti internetiin ja mm. YouTubeen haastattelut. Myös kaikki lehti-, TV- ja radiohaastattelut he todella järjestivät ammattitaidolla. Kamariooppera sai loppujen lopuksi kaiken kaikkiaan 15 esitystä. Esityksiä jatkettiin kuukaudella, siis kuusi ylimääräistä esitystä. Espanjankielinen koko perheen ooppera Perussa. Kyllä tämän jälkeen tuli hyvä filis.

Tammikuun 17. päivänä 2014 tämä ooppera saa Suomen kantaesityksensä Sellosalissa Espoossa. Juvenalian oopperastudio tulee tekemään sen suomenkielisenä. Toivottavasti se herättää paljon kiinnostusta täällä Suomessakin.

Peru on muuttunut

Monia matkoja Peruun tehnyt ja siellä aikoinaan jopa yhtämittaa neljä kuukautta asunut säveltäjä innostuu kertomaan, miltä Peru nyt vaikuttaa: Vaikka luullaan että Peru on kehitysmaa, niin ei se nykyään enää pidä paikkaansa. Yllätyin, kun tulin 15 vuoden jälkeen sinne. Minulla oli Limassa sävellyskonsertti 15 vuotta sitten. Olin siellä kaksi viikkoa valvomassa oopperan harjoituksia, kun onneksi Suomen suurlähetystö sponsoroi matkaa. Nyt totesin Limasta, että onpa kaikki muuttunut parempaan suuntaan: on puhdasta kaduilla ja on paljon uusia rakennuksia. Köyhyyttä ei enää näkynyt samalla tavalla kaduilla kuin 15 vuotta sitten. Siellä on öljyä ja luonnonvaroja, eivätkä perulaiset tästä syystä olekaan enää samalla tavalla köyhiä kuin aikaisemmin, mutta onhan se toisaalta edelleen kehitysmaa. Siellä on enemmän köyhiä kuin rikkaita ihmisiä, se on aivan selvä. Ero köyhien ja rikkaiden välillä on huomattavasti suurempi kuin Euroopassa, tämä asia pitää mielestäni muistaa joka tapauksessa.

Vauhdikas vuosi ja Lontoon performanssi

Onhan tässä ollut tapahtumarikas vuosi (2012–2013) viime syksystä lähtien; Perussa kamari-

oopperani Miksi juuri minä? Op. 85 kantaesitys, (olin Limassa pari viikkoa), sitten kuukautta myöhemmin 2012 Espanjassa Trumpet-tikonserttoni Op. 84 Cádiz 2012 kantaesitys ja sitten tuli tämä Party for Freedom -projektin ensimmäisen osan Civilization kantaesitys Liverpoolissa Englannissa viime vuoden lokakuussa.

Viime vuoden 2012 alussa, tammi-, helmikuun aikana, sain mahdollisuuden työskennellä Konesäätiön stipendiaattina upeassa Saaren kartanossa Mietoisissa. Siellä oli samanaikaisesti neljä ulkomaalaista taiteilijaa ja neljä suomalaista taiteilijaa. Sävelsin siellä mm. tätä koulukiusaamisesta kertovaa kamarioopperaani Miksi juuri minä? Op. 85 ja Savonlinnan Oopperajuhlien tilaamaa Norppaoopperaa Op. 86 (kantaesitys 20.7.13 Olavinlinnassa).

Saaren kartanossa tutustuin englantilaiseen performanssitaiteilija Oreet Asheryyn, joka kiinnostui musiikkistani ja tilasi minulta omaan performance DVD-elokuva-esitykseensä 35 minuuttia musiikkia. Neliosainen kamarimusiikkisarjani Party for Freedom Op. 87 tuli vähän yli tunnin kestävään DVD-elokuvaan, jonka kantaesitys oli Lontoossa vappupäivänä 1.5.2013. Kahdeksan muusikkoa mm. Lontoon filharmonikoista oli kantaesittämässä teostani, jota itse johdin Millbank Media Centerissä. Sen yhteydessä näytettiin isolla valkokankaalla Oreet Asheryn DVD-performance-elokuva, meidän elävien muusikoiden säestämänä esityksenä.

Tähän samaan Party for Freedom -DVD:hen olivat kaikki muusikkoyhtyeet omilla tahoillaan tehneet etukäteen nauhoitetut omat musiikkiraitesitykset. Työstimme yhdessä Oreet Asheryn kanssa Espoon kodissani viisi päivää minun sävellysosuuttani DVD-elokuvaan. Lontoon kantaesityksessä lavalla oli Morgan-niminen rock-soul bändi vasemmalla puolella, oikealla puolella Wolf-niminen naispunkbändi ja keskellä oli tämä klassista nykymusiikkia edustava kahdeksan muusikon kamariorkesteri, jota johdin kantaesityksessä. Tämä on Oreetin mukaan ensimmäinen ker-

Suomalaisen säveltämän oopperan kantaesitys Olavinlinnassa on aina suuri tapahtuma.

ta, kun DVD-performance-elokuvaan on sävelletty klassista nykysäveltäjän tekemää musiikkia. DVD-performance-elokuva ja Party for Freedom kahdeksan performansitaiteilijan esitykset jatkuivat kaksi kuukautta, 23.6. saakka Lontoossa eri kirkoissa ja konserttisaleissa. Syyskuun alusta DVD-performance-elokuva pyörii kaksi kuukautta Kööpenhaminan keskustassa sijaitsevassa museossa.

Johdan itse kahdeksan huippumuusikon orkesteria Suomen kantaesityksessä Hippolyte Valokuvagalleriassa Helsingissä 3.10. ja samoin esityksissä 4. ja 5.10.2013. Teoksessa Party for Freedom on mukana alastomuutta ja se on kielletty alle 18-vuotiailta. Siinä puolustetaan homojen ja lesbojen oikeuksia Euroopassa. Tässä on hyvin tärkeä yhteiskunnallinen sanoma ja

sen tähden olen tehnyt aivan toisenlaistakin musiikkia Norppaoopperan ohella.

Norppaooppera – viides ooppera

Minulle tuli puhelinsoitto Savonlinnan oopperajuhlien johtajalta Jan Hultinilta syksyllä 2011. Hän sanoi, että haluaisi tavata minut. Ja sitten hän kertoi täällä Helsingissä lounaan yhteydessä: ”Sinut on valittu avoimen säveltäjähaun perusteella sen tulevan Norppaoopperan säveltäjäksi. Se esitetään Olavinlinnan päänäyttämöllä ja esitykseen tulee iso sinfoniaorkesteri, iso 80 hengen oopperajuhlakuoro ja tanssija-akrobaatteja.” Sitten matkan varrella tapahtui muutoksia. Lopputuloksena oli kuitenkin hyvä. Esityksessä oli lopulta 16 laula-



Timo-Juhani Kyllönen johtaa Lontoossa teostaan Party for Freedom, joka on performanssitaiteilija Oreet Asheryn tilausteos.

Säveltäjä Timo-Juhani Kyllönen seuranaan Norppaoopperan pääosan esittäjä Minna-Liisa Värelä (Lumi-norppa) ja Niina Keitel (Sipi Simpukka).

jaa sekakuoro Key Ensemblestä ja 20 laulajaa Savonlinnan oopperajuhlien lapsi- ja nuorisokuorosta. Molemmat kuorot lauloivat upeasti.

Oopperaa myös lyhennettiin jonkin verran alkuperäisestä versiosta. Toivon hartaasti näkeväni Norppaoopperan täyspitkinä tulevaisuudessa, kestoltaan sellaisena millaiseksi sen alunperin sävelsin.

Olin juuri saanut Miksi juuri minä? -kamarioopperan loistavan vastaanoton Perussa. Seuraavaksi tuli Savonlinna ja tämä Norppaoopperakin oli onneksi myös suuri menestys. Olin ajatellut ja toivonut, että suomalaisetkin tykkäisivät oopperoistani ja että oman maankin yleisö ottaisi hyvin vastaan, ja niinhän se otti.

Suomalaisen säveltämän oopperan kantaesitys Olavinlinnassa on aina suuri tapahtuma, ei suomalaisia oopperoita ole joka vuosi kantaesitettävänä, onhan se siinä mielessä iso juttu. Tuntee siltä, että se täytti jonkun tärkeän tehtävän suomalaisen musiikin viitekehityksessä. Ei kaiken musiikin pidä olla sellaista, mitä tulee joka kovaäänisestä, ts. sitä amerikkalaista viihdemusiikkia. Toivon hartaasti, että Norppaoopperalla olisi suuria tunteita ja ajatuksia heijastava merkitys, jos se herättää lapsissa kiinnostusta nykymusiikkia, klassista musiikkia ja oopperamusiikkia kohtaan.

Se värimaailma mikä nyt oli nähtävänä Norppaoopperan Olavinlinnan esityksessä, ei olisi voinut toteutua muussa tilassa. Aiemmat oopperajuhlien toteuttamat lasten oopperat ovat olleet pienemmille orkestereille sävellettyjä ja ne on esitetty Savonlinnasalissa.

Norppaooppera on koko perheen ooppera kaikilla oikean oopperan mausteilla, solistit ja kuoro olivat huippuluokkaa, ja samoin ohjaaja ja koreografi. Kokonaisuus vaikutti sekä musiikillisesti että visuaalisesti toimivalta. Siitähan mainitsi myös Samuel Tiikkaja kritiikkinsä loppukommentissa Helsingin Sanomissa. To-



Norppaooppera

Yksinäytöksinen ooppera, joka perustuu alakoululaisille järjestetyn käsikirjoituskilpailun voittajan, Helsingin eurooppalaisen koulun 3–4-luokkalaisten, tarinaan "Lumi ja ilmastonmuutos". Tarinan on muokannut oopperalibretoksi Iida Hämeen-Anttila ja säveltänyt Timo-Juhani Kyllönen.

Tarinan ydin lyhyesti on: kesä Saimaalla tuntuu vain jatkuvan eikä syksy ota tullakseen, talvesta puhumattakaan. Ovatko saimaannorppien pesinnän kannalta tärkeät jää- ja lumipeitteet vaarassa jäädä kokonaan pois? Syytä tähän kaikkeen lähtevät selvittämään neuvokas Lumi-norppatyttö ja hänen ystävänsä läkä Särki ja Sipi Simpukka ja he matkaavat syvälle Kuoleman kaivoon neuvottelemaan Tuulen Kuninkaan kanssa. Katso www.norppaooppera.fi

Norppaooppera oli ensimmäinen Savonlinnan Oopperajuhlien tuottama koko perheen ooppera, joka sai maailman kantaesityksensä 20.7.2013 Olavinlinnan päänäyttämöllä.

Timo-Juhani Kyllönen on säveltänyt Norppaoopperasta myös pidemmän version.

Helsingin Sanomien kriitikko Samuel Tiikkaja kirjoitti: "Norppaooppera on tuotettu Oopperajuhlien korkean standardin mukaan. Laulajat ovat hyviä, lavastus ja puvustus ovat näyttäviä ja ohjaus on kekseliäs. Kaikki laulusolistit ovat kansallista huipputasoa, moni heistä Kansallisoopperan ja Oopperajuhlien laulajakonkareita." "Timo-Juhani Kyllönen on kirjoittanut värikästä musiikkia, jossa on vetäviä rytmejä ja eloisa orkestrointia".

Itä-Savon kulttuuritoimittaja Riitta-Leena Lempinen-Vesa kirjoitti: "Timo-Juhani Kyllösen musiikki elää hyvinkin modernin ja viihteellisen välimaastossa, tarjoaa joskus hiljaista hipsutusta, paikoin kunnan rähinää tai laveaa joussisoundia. Muutaman kerran toistuva Norppalaulu on soljuva ja lämmin. Orkesteri on suuri, lyömäsoitinarsenaali melkoinen. Teos ei ole soittajille helppo: paljon nopeita kuvioita, vaihtuvia rytmejä, yllättäviä käännteitä."

läkäs Särki (Juha Kotilainen, baritoni)
ja Sipi Simpukka (Niina Keitel, lyyrinen
sopraano) päättävät lähteä ystävänsä
Lumi-norpan kanssa etsimään Tuulen
Kuningasta.





SAVOLINNAN OOPERAJUHLIEN KUVAPANKKI/TIMO SEPPÄLÄINEN, ITÄ-SAVO



Timo-Juhani Kyllönen Olavinlinnassa seuranaan libretisti Iida Hämeen-Anttila (vas.), tanssija-akrobaatti Kristiina Janhunen (Kuutti) ja tenori Aki Alamikkotervo (Aurinko).

Minä olen Lumi- norppa!

Jos ette sitä tiedä!

Olen reipas ja rohkea norppa,

Olen kaunis ja nokkela!

Leikkisäkin olen, ja älykäs kuin mikä!

Olen harvinainen

ainutlaatuinen,

Mutta ainoa en halua olla!

Lumi-norppa, Norppaoopperan libretto,
Iida Hämeen-Anttila

Oopperan päähenkilöä Lumi-norppaa esitti Minna-Liisa Värelä, dramaattinen sopraano. Tanssija-akrobaatit Sakari Saikkonen (vas.), Sami Vartiainen (oik.) sekä pikkuinen Kuutti Kristiina Janhunen Lumi-norpan vieressä.



siaan, minulta tilattiin ooppera ja minä sävelsin koko perheen satuoopperan.

Lapset ja nuoret yleisönä

Olen ilahtunut, että lapset ja nuoret kuuntelevat esityksissä oopperoitani aivan hiljaa. Cádizissa koululaiset istuivat aivan hiljaa puolitoista tuntia, vaikka ulkona oli kaunis ilma. Vasta oopperan loputtua he taputtivat andalusialaisen flamencon tapaan, näin (Kyllönen taput-

taa malliksi). Espanjalaiset koululaiset todella pitivät oopperasta. Lehdissäkin luki, että sosiaalinen kokeilu oli täysin onnistunut. Tämän oopperan sanoma meni perille, musiikki ja tarina vangitsivat lasten ja nuorten huomion puoleksitoista tunniksi. Sama tapahtui, kun Kuninkaiden kirjan Suomen kantaesitys oli syksyllä 2009 Sellosalissa. Silloinen intendentti Helena Värri tuli sanomaan minulle, että oli ihmeellistä nähdä, kun koululaisnäytännössä kello kymmenestä puoli kahteentoista nyky-



SAVONLINNAN OOPPERAJUHLIEN KUVAPANKKI/TIMO SEPPÄLÄINEN, ITÄ-SAVO

musiikki piti nuoret ala- ja yläasteen oppilaat sekä lukiolaiset täysin keskittyneenä oopperaan. Oli hienoa nähdä, kun nykymusiikki puhutteli näin hyvin lapsia ja nuorisoa. Se musiikki oli niin mukaansa tempaavaa. Lapsilla ja nuorisolla ei ole ennakkoluuloja!

Ei ole tutkittu, ovatko nuoret ja lapset vastaanottavaisempia nykymusiikille kuin perinteisemmälle. Oli vaan mielenkiintoista nähdä se. Tämä oli todella kuin voitto. Oopperan sävelkieli on nimenomaan minun näköistäni

musiikkia ja sävelkieltä. Niinhän tässä Norppaoopperassakin on oma sävelkieleni ja se on nykymusiikkia. En minä ala mitään á la Walt Disneytä tai á la musikaalia kirjoittaa, vaan kirjoitin omannäköistäni musiikkia.

Kantaesityksen jälkeen entinen Savonlinnan oopperajuhlien johtaja Jan Hultin tuli heti onnittelemaan ja sanoi, että ooppera oli todella onnistunut. Hän on ollut tämän idean isä. Kyllähän siitä jäi hyvä tunnelma. Myös uusi Savonlinnan oopperajuhlien taiteellinen joh-



Äiti Norppa (Melis Jaatinen,
mezzosopraano) laulaa Kuutille
(Kristiina Janhunen, tanssija-
akrobaatti):

Minne kuutti

Päänsä yöksi painaa?

Kuutin turkki

Vaaroilta ei suojaa.

Tule tule, lumipeite

Tule talvi suloinen

Tule tule kuutin uni

Kotikolo valkoinen.

Norppa Äiti, Norppaoopperan libretto,
Iida Hämeen-Anttila



SAVONLINNAN OOPPERAJUHLIEN KUVAPANKKI/TIMO SEPPÄLÄINEN, ITÄ-SAVO

taja Jorma Silvasti tuli onnittelemaan, ja sanoi että tämä oli tosiaan sekä lapsille että aikuisille suunnattu koko perheen ooppera.

Uuden jännitys

Timo-Juhani Kyllönen pitää kommunikointia ja vuorovaikutusta tärkeänä musiikin ulottuvuutena ja pohtii: On jännittävää, kun on uuden oopperan ensi-ilta. Kukaan ei ole kuullut sitä aikaisemmin, kukaan ei tiedä, miten yleisö reagoi siihen. On samanlaista, kun ihminen tapaa uuden ihmisen: Sanon nimeni, olen Timo-Juhani Kyllönen. Etkä tiedä minusta muuta kuin nimeni. Sitten alan kertoa omaa tarinaani, olen asunut Ruotsissa jne. Sinulle alkaa hahmottua pikku hiljaa, mikä se tämän ihmisen tarina on.

Musiikissa on sama juttu, jos et ole kuullut aikaisemmin jotain musikkia, etkä tiedä, kuka on säveltäjä, et tiedä, mikä on musiikin tarina. Ai Timo-Juhani Kyllönen. OK. Ooppera alkaa, ensimmäinen osa, lapset juoksevat alas alkusoiton alkaessa, en ole ikinä kuullut tätä aikaisemmin, kaikki on uutta. On suuri tapahtuma ihmisille, jotka istuvat siellä eivätkä ole kuulleet aikaisemmin tätä musiikkia. Se vaatii avointa mieltä.

Musiikillani voin tavoittaa sellaisen sielun, jonka sielunkielet värähtelee samassa harmoniassa oman sieluni kanssa. Kun mä kommunikoin sulle musiikillani ja haluan kertoa sulle tätä tarinaa, tätä musiikkia. Jos sä pidät siitä, niin sehän tarkoittaa että minä olen onnistunut tehtävässäni, olen pystynyt kommunikoimaan jotain syvällisempää, jotain sanatonta ja selittämätöntä. Onhan se onnen tunne tajuta tämä.

Uusi elämäntilanne

Olen nyt toisessa vaiheessa elämässäni ja perheessäni kuin seitsemän vuotta sitten. Olemme vaimoni Catharinan kanssa päässeet nyt uuteen elämänvaiheeseen: kaksi vanhinta tyttärtä Aurora ja Olivia muuttavat pois kotoa alkusyksystä. Aurora pääsi Turun konservatori-

oon opiskelemaan klassista laulua pääaineenaan ja Olivia pääsi teatterilinjalle samaan kouluun Karjaalle, jossa Aurorakin oli vuoden.

Kotona on ainoastaan 14-vuotias iltarähti Sabina. Hän kantaesitti pianoversion Norppalaulusta viime syksynä Kungsvägenin musiikkiinstituutissa ja hän soittaa sen tänä syksynä Espoon kansainvälisillä musiikkiviikoilla nuorten konsertissa. Hänellä on piano pääsoittimena ja hän soittaa myös huilua. Sabina tykkää tosi paljon pianonsoitosta, huilusta ja laulaa kauniisti. Kaikilla kolmella tyttärelläni on kaunis lauluääni. Sabina haluaisi dramaturgiksi ja näyttelijäksi. Hänellä on pikkusen erilainen suuntaus mielessään. Olivialla ja Auroralla on niin selkeästi tavoitteena tulla oopperalaulajaksi. He haluavat laulaa ensisijaisesti klassista.

Sabina sanoo pyrkivänsä Kallion ilmaisu- taidon lukion. Hän on ollut teatteriryhmässä mukana, näyttelijälahjoja on kuten isälläänkin, naurahtaa tyytyväinen isä. Ja jatkaa: Kirjailijainainesta hänessä on myös, kirjoittaa koko ajan tarinoita.

Joo, sitten kun puhutaan terveydestä niin osallistuin sellaiseen kolmen viikon Aslakkurssin, jonka Kela kustansi. Olen laihtunut 10 kg ja tämän avulla elämä on mennyt oikeaan suuntaan. Enkä aio enää ottaa takasin niitä kiloja, kun kerran pääsin eroon.

Töitani ajatellen aion myös pikkuhiljaa vapauttaa itseni kuoroista. Johdan jouluun saakka Kirkkonummen naiskuoroa, mutta 2014 vuoden alusta minulle jää vain tämä Esbo Kammarkör, jota johdan. Minulla on haaveena, että pääsisin säveltämään jonnekin taitelijaresidensiin ulkomaille esim. Berliiniin tai Roomaan, ja että voisin olla siellä pidemmän ajan, puoli vuotta tai ainakin kolme neljä kuukautta. Minulla on nyt yksivuotinen valtion taiteilija-apuraha, ja sen avulla pystyn säveltämään vähän tehokkaammin ja taloudellisesti rauhallisemmissa merkeissä.

Tulossa olevista tapahtumista on mainittava, että Espoon tuomiokirkon ruotsalainen seurakunta järjestää Kyllösen perhekonsertin 8.11.2013 Espoon kirkossa. Tyttäreni laulavat

mm. Norppalaulun ja Maria Kamchilina-Larionova säestää pianolla. Mukana on myös tanssija-akrobaatti Kristiina Janhunen. Seurakunta on kyllä osoittanut radikaalisuutta ottaessaan tanssija-akrobaatin kirkkoon esiintymään.

Sävellyksiä minulla on useita työn alla ja myös suunnitelmassa. Musiikkiteatteri Kap-säkki kantaesittää 2014 lapsille suunnatun kamarioopperan Sademetsä Maritza Núñezin tekstiin. Teatro Británico Limasta on tilannut nuorisolle suunnatun oopperan esitettäväksi 2015. Se tulee myös Maritza Núñezin tekstiin. Espoon Tuomiokirkon Urkuyö ja Aaria -festivaali on tilannut urkukonsertin kantaesitettäväksi

ensi kesän festivaaleilla. Norppaoopperan koreografi Sami O. Vartiainen ihastui musiikkiin niin, että meillä on suunnitelmassa koko illan baletti, joka pohjautuu scifitarinaan Star Trek. Samoin suunnitteilla on Via-Akatemian säätien kanssa tilaus vokaaliteoksesta kamariorkesterille/pianokvartetille ja baritonille Tuulikki Salosen tekstiin Aaltoin tarina.

Tulevaisuudessa haluaisin johtaa enemmän omia teoksiani sekä Suomessa että ulkomailla. Toivon myös, että voisin matkustaa ja verkostoitua maailmalla enemmän, kuin mitä olen voinut tehdä tähän saakka, tietenkin unohtamatta Suomea ja rakasta perhettäni. ●

Timo-Juhani Kyllönen

1955 Timo-Juhani syntyi 1.12. Saloisissa Raahen lähellä

Kaksivuotiaana hän muutti vanhempineen Ruotsiin

Yhdeksänvuotiaana hän aloitti harmonikansoiton

11-vuotiaana syntyivät ensimmäiset sävellykset: valssi Kevätaamu (julk. Charlie-förlaget) ja Raahe-tango. Samoihin aikoihin voittoja eri kykyjenetsintäkilpailuissa.

14-vuotiaana oma orkesteri,

1973 muutto Suomeen

1974 ylioppilaaksi Helsingin Andra Svenska Lyceumista. Harmonikansoiton opinnot jatkuivat Espoon musiikkiopistossa Matti Rantasen johdolla. Varusmiespalvelu klarinetistina ja alttosaksofonistina Hämeenlinnan soittokunnassa.

1974–76 säestäjänä Hortto Kaalo -mustalaisorkesterin kiertueilla

1976–82 opiskelijana Moskovian Gnesin-instituutissa NL:n valtion 6-vuotisella apurahalla

1982–86 sävellyksen opiskelijana Moskovian Tsaikovski-konservatoriossa valtion apurahalla.

1986 paluu Suomeen ja Helsingin juhlaviikojen järjestämä sävellyskonsertti

1986 kiinnitys Sibelius-Akatemian musiikin-teorian, sävellyksen ja kamarimusiikin tunti-opettajaksi

Perhe: vaimo musiikinopettaja Catharina ja tyttävät Aurora, Olivia ja Sabina.

Freelance-säveltäjä

TV-henkilökuvadokumentit vuosina Harmonikkaopissa Moskovassa 1982, Sävelopissa Moskovassa 1988 ja Maestro. Ihminen syntyy säveltäjäksi 1997.

Valittuja sävellyksiä

1984 Ensimmäinen jousikvartetto Op. 3.
In memory of Friend

Lapsikuorosarja nro 1. Op.7

Sinfonia nro 1. Op. 8

1999 Sinfoninen runo orkesterille
Lichtenthal Op. 43

1999 Helsinki Rhapsody Op. 50

Meren kaupunki Op. 52

2000 Promootiokantaatti Metsässä tuulee
Op.54

Harmonikkakonsertto Op.60

Concerto grosso Op. 65

2001 Rosor Op. 57

Skumögt i mörkret Op. 42 (1997)

2004 Jousiorkesteriteos Dies Irae Op. 74
(2004 tsunamin uhrien muistoksi)

2007 Roope-poika joka ei uskaltanut pelätä
Op. 75

2006 Munch-svit sekakuorolle Op.76

2007 Amor Vivus, Elävä rakkaus Op. 77

2008 Missa Festiva Op.78

(teksti Raamatusta) sopraanolle,
baritonille, uruille, sekakuorolle,
lyömäsoittimille ja jousille

2009 Kuninkaiden kirja Op. 30/79

2011 Tango Solo Op. 82

2012 Trumpettikonsertto Cádiz 2012 Op. 84

2012 Miksi juuri minä? Op. 85

2013 Norppaooppera Op. 86

Party for Freedom Op.87 4-osainen
kamarimusiikkisarja samannimisestä
DVD-elokuvasta

Lisätietoa: www.timo-juhanikyllonen.com

Anteeksiantaminen

Pekka Ervastin näkökulmin

Anteeksianto on tärkeä avain sisäiseen eheytymiseen ja parantumiseen, jopa avain parantamaan fyysisiä sairauksia. Teosofi Pekka Ervast näki, että kristinuskon tulisi olla enemmän Jeesuksen opin seuraamista. Jeesus opetti meille Isä meidän rukouksen ja sen sisältö opettaa meille paljon anteeksiantamisesta.

JARMO ANTILA

Suomen teosofisen liikkeen keskeinen hahmo oli **Pekka Ervast** (1875–1934) joka löysi teosofian jo nuorukaisena ja liittyi **Teosofisen Seuran** skandinaaviseen osastoon 1800-luvun lopulla. Kun Suomen Teosofinen seura sai lopulta luvan rekisteröityä 1907, tuli hänestä sen perustaja ja ylisihiteeri aina vuoteen 1918 saakka.

Teosofisen liikkeen hajaannus 1900-luvun alkuvuosikymmeninä johti myös Suomessa siihen, että Ervast kannattajineen erosi Teosofisesta Seurasta ja perusti 1920 oman seuran Ruusu-ristin. Valitulla nimellä hän tahtoi ilmaista että **Ruusu-risti** omalla tavallaan oli ns. länsimaisen okkultismin edustaja ja 1600-luvulla esiin tulleen rosenkreutsiläisyyden jatkaja.

**"Jeesuksen salakoulu"
ja Isä meidän -rukous**

Pekka Ervast oli alusta lähtien teosofina ottanut ohjenuorakseen **H. P. Blavatskyn** ohjeen paneutua siihen uskontoon minkä pariin on syntynyt. Hän paneutui myös kansamme muinaiseen viisauteen Kalevala-tutkimuksillaan. Ervastin laaja kirjallinen tuotanto käsittelee pääosin kristinuskon esoteerista puolta teosofisesti ymmärrettynä. Hän näki että kristinuskon tulisi olla Jeesuksen opetusten seuraamista. Kirkothan ovat keskittyneet oppiin Jeesuksesta, mutta hänen opetuksensa ovat jääneet vähem-





Pekka Ervast

Pekka Elias Ervast (1875–1934) oli kirjailija, ajattelijana, teosofi, salatieteilijä ja mystikko. Lapsuuden ja nuoruuden aikaiset kokemukset innoittivat Pekka Ervastia pohtimaan elämän tarkoitusta. Hän tutki, mitä on elämä ja kuolema, mikä on elämän tarkoitus ja mitä eri uskonnot ja ajattelijat opettivat näistä asioista. Ennen vuosisadan vaihdetta Pekka Ervast tutustui teosofiaan ja mm. H. P. Blavatskyn teoksiin. Omat henkiset kokemukset saivat hänet vakuuttuneeksi elämäntehtävästään.

Pekka Ervast vaikutti keskeisesti teosofisen liikkeen syntyyn ja leviämiseen Suomessa. Teosofinen Seura perustettiin Suomeen virallisesti v. 1907 ja Pekka Ervast toimi sen ylisihteerinä alusta lähtien aina vuoteen 1919. Sen jälkeen hän otti vastaan johtajan tehtävät juuri perustetussa Ruusu-Ristissä.

Pekka Ervastin kirjallinen tuotanto on laaja käsittäen yli 100 teosta: kirjoja ja esitelmäkokoelmia eri elämän alueilta sekä muutamia romaaneja. Lisäksi hän kirjoitteli paljon sen ajan päivä- ja aikakauslehtiin. Hän toimi Omatunto-, Tietäjä- ja Ruusu-Risti-nimisten teosofisten lehtien (pää)toimittajana. Hän oli ahkera, ympäri maata kiertävä luennoitsija. Helsingin kaupunginkirjaston tilastojen mukaan hän oli aikansa luetuimpia kirjailijoita.

Pekka Ervast ilmentää elämäntyössään kristillistä teosofiaa ja ruusuristiläisyyttä. Hän syventää ja kirkastaa Jeesus Kristuksen opetusten sisältöä, jossa korostuu ihmisen sydämessä oleva rakkauden ja hyvyyden Jumala.

Nyttemmin Pekka Ervastin tuotantoa on ladattu laajasti internetiin.
<http://www.teosofia.net/pe/ervast.htm>
<http://www.pekkaervast.net/>

mälle. Ervastin mukaan Jeesuksen opetusten keskeinen sisältö on Matteuksen evankeliumin vuorisaarnassa. (Matt. 5-7).

Kirkothan opettavat yhä Mooseksen 10 käskyä. Pekka Ervast oli sitä mieltä että Jeesus antoi meille viisi uutta käskyä, jotka hän lyhensi muotoon: 1. *Älä suutu.* 2. *Älä ole ajatuksissaan epäpuhdas.* 3. *Älä vanho.* 4. *Älä ole pahaa vastaan.* 5. *Älä sodi, vaan rakasta kaikkia ihmisiä.* Hän näki että pyrkimys elää näiden käskyjen ja vuorisaarnan muiden ohjeiden mukaista elämää johtaa ihmisen vähitellen todelliseen henkiseen näkemiseen ja muutokseen. Hän näki että kaikenlaiset henkiset harjoitukset jotka tavoittelevat ns. yliaistisia kykyjä johtavat yleensä sielulliseen tasapainottomuuteen. Vanha ohjehan on että edistyäkseen henkisen tiedon tiellä yhden askeleen tulee astua eettisen itkeskasvatuksen tiellä kaksi askelta. Vuorisaarnan eettisyyden hän näki myös parannuskeinona epäterveeseen psyykkiseen herkkyyteen.

Kirjassaan *Jeesuksen salakoulu* (1914) Pekka Ervast paneutuu mm. Jeesuksen vertauksiin, käskyihin ja Isä meidän rukousmietiskelyyn. Tuossa rukouksessahan on kohta joka määrittelee totuudenetsijän oikeaa asennetta. Matt. 6-12: — — ja anna meidän velkamme anteeksi niin kuin mekin annamme velallisillemme. Hieman myöhemmin jakeet Matt. 14-15 toteavat: *Sillä jos te annatte anteeksi ihmisille heidän rikkomuksensa, niin teidän taivaallinen Isänne antaa myös teille anteeksi, mutta jos te ette anna ihmisille anteeksi, niin ei myöskään teidän Isänne anna anteeksi teidän rikkomuksianne.* Tässä on tuotu kaikessa yksinkertaisuudessaan esiin elämän sisäinen lainalaisuus. Se ei kuitenkaan tarkoita karmallisten seurausten poistumista. Se on sisäistä laatua jonka voi vain kokea.

Nykypäivän anteeksiantamisesta

Nykypsykologiakin on havainnut kuinka tärkeää on anteeksianto. Voimme kantaa vuosikymmeniä vihaa, kaunaa ja katkeruutta menneisyy-

Pekka Ervast oli sitä mieltä että Jeesus antoi meille Mooseksen kymmenen käskyn lisäksi viisi uutta käskyä, jotka hän lyhensi muotoon:

- 1. Älä suutu.**
- 2. Älä ole ajatuksissakaan epäpuhdas.**
- 3. Älä vanho.**
- 4. Älä ole pahaa vastaan.**
- 5. Älä sodi, vaan rakasta kaikkia ihmisiä.**

Jos meillä on myötätuntoinen mieli ja rakastava sydän, niin meidän on helppo antaa anteeksi.

On hyvä pyrkiä sovintoon mahdollisimman pian myös itsensä kanssa.

temme tapahtumista ja myrkyttää mielemme. Tämä voi myös johtaa aivan fyysisiin oireisiin ja sairastumiseen saakka sillä negatiiviset tunteet saavat aikaan myrkyllisiä aineita kehossamme. Kun opimme pyytämään ja antamaan anteeksi vapautamme mielemme. Mehän emme voi muuttaa menneisyyttämme mutta meidän ei ole pakko kantaa sitä mukanaamme. Tästähän on mm. **Echart Tolle** ansiokkaasti kirjoittanut kirjassaan Läsnäolon voima. Meillä voi olla hyvin kipeitä kokemuksia joita on vaikea antaa anteeksi. Jos ymmärrämme että ne ovat meidän karmaamme, kohtaloa, niin meidän on helpompi hyväksyä ne. **Blavatskyn** mukaan korkeimmat jumaluudetkaan eivät voi sitä muuttaa vaan ovat sen alaisia. Oma suhde tautumista voimme sen sijaan muuttaa ja siten kokea vapautusta, saada anteeksi.

Isä meidän rukouksen käyttöohje

Isä Meidän -rukous on Ervastian mukaan rukousmietiskelyohje ja sitä tulisi harjoittaa joka päivä. Eräs kohta siinä on hänen mielestään väärin käännetty tai ainakin Jeesuksen opetuksen hengen vastaisesti. Se on tuo anna meille meidän jokapäiväinen leipämme. Jeesushan

nimenomaan kielsi meitä huolehtimasta ja murehtimasta siitä mitä söisimme tai miten vaatettaisimme itsemme. Versio vulgata, vanhin latinankielinen raamattu, sanoo tuon kohdan: panem nostrum supersubstantialem da nodis hodie. Tuo supersubstantialem on yliaineellinen, henkinen leipä. Tämä idea on myös kuulemma venäjänkielisessä raamatussa. Henkinen leipä on ne kokemukset ja kohtaamiset joita pyydämme osaksemme joka päivä, jotta olisimme henkisesti hereillä. Nehän ne meitä kasvattavat ja opettavat tässä elämäntunnetussa. Jeesushan kieltäytyi muuttamasta kiviä leiviksi erämaassa, kun kiusaaja niin pyysi, vastaten ettei ihminen elä yksin leivästä. (Luuk. 4:3-4)

Mikä on sitten tuo velka jota me pyydämme anteeksi? Teemme aina velkaa kun rikomme elämän sisäisiä lakeja vastaan. Olemme itsekkäitä ja kovasydämisinä. *Kaikkihan on maksettava eikös juu*, kuten laulussa sanotaan, ilmaisee asian myös osuvasti. Voimme maksaa ilolla tai sitten kärsien ja itkien. Jeesuksen opetusten seuraaminen tekee meistä Ervastian mukaan rikkaita henkisesti ja meidän on helppo maksaa velkamme, eli kannamme tyynesti kohtalomme kolhut. Opetuslapsina oikein pyydämme

karmamme nopeampaa maksamista, eli tuota yliaineellista leipää. Se edellyttää kuitenkin sitä että olemme sisäistäneet ajatuksen: *tapahtu- koon Sinun tahtosi*. Mitä me olemme kylväneet tässä tai menneissä elämissä tulee ennemmin tai myöhemmin niitettäväksi ja sadoksi, niin hyvä kuin pahakin. Jos meillä on myötätun- toinen mieli ja rakastava sydän, niin meidän on helppo antaa anteeksi.

Opettelemme vasta oikeaa ihmisyyttä

Kuten Jeesus ristillä pyysi että Isä antaisi hänen ristiinnaulitsijoilleen anteeksi koska he eivät tiedä mitä tekevät. Ihmisethän tekevät, jopa hyvässä tarkoituksessa, paljon pahaa koska eivät ymmärrä elämän lakeja. Olemme vielä vaja- vaisia ja vasta opettelemassa oikeaa ihmisyyttä.

Pekka Ervastian mukaan me taivasmaailmas- sa uuden ruumiillistumisen kynnyksellä kat- somme tulevaa elämää ja kohtaloamme. Siinä taivaisessa valossa me lupaamme kantaa sen ja kehittää tiettyjä ominaisuuksia itsessämme. Se on eräänlainen taivaallinen työ sopimus. Täällä maan päällä ei olekaan aina niin helppoa muis- taa tuota sopimusta, *dharmaamme*, ja se tekee meistä velallisia.

Sven Krohnilla, Ervastian oppilaalla, on ai- heesta hieno runo: Vaeltajalle, jossa keskeisenä on taivainen lupaus ja kysymys: *vieläkö muistat?* Velkaa syntyy myös silloin kun saamme osak- semme autuutta, löydämme Sammon murun, koemme pyhyyttä. Silloin me yleensä näemme selvästi miten meidän tulisi ihmisinä kasvaa. Voimme luvata että alamme elää parempaa ja hyveellisempää elämää. Emme kuitenkaan jak- sa yleensä pitää tuota lupausta. Tästä syntyy sitä velkaa jota emme saa anteeksi kuin anta- malla toisille anteeksi.

Anna anteeksi itsellesi

Anteeksianto on tärkeä avain sisäiseen eheyty- miseen ja parantumiseen, jopa aivan paranta- maan fyysisiä sairauksia. Meidän tulee oppia

antamaan anteeksi myös itsellemme. Sekin voi olla hyvin vaikeaa. Jeesus neuvoa meitä sopi- maan riitapuolen, vihamiehen, kanssa niin kauan kun se on mahdollista, ettemme joudu tuomarin eteen. Tämän voi ymmärtää myös niin, että kuolema on se viimeinen tuomari ja oikeudenpalvelijat karma. Viimeisellä tuomiol- la joudumme maksamaan viimeiseen ropoon saakka. On siis hyvä pyrkiä aina sovintoon mahdollisimman pian myös itsensä kanssa. Jos emme ole sitä tehneet niin tuo riita siirtyy seuraavaan elämään, sillä sanotaan että kaksi asiaa sitoo meitä ja kestää läpi elämien, viha ja rakkaus. Voimme myös ymmärtää että yk- si riitapuoli on tämä puutteellinen ja epätäy- dellinen persoonallisuutemme, jonka kanssa elämme, joka kuitenkin opettaa meille tarvit- tavaa nöyryyttä ja estää meitä lankeamasta yl- peyden syntiin. Tehkäämme siis myös sovinto itsemme kanssa ja elämämme kirkastuu mer- kittävästi. Antakaamme itsellemme ja kaikille kaikki anteeksi. ●

Lähteet:
Pekka Ervast, Jeesuksen salakoulu, 1915.
Raamattu, Matt. 5-7, Vuorisaarna



Kirjoittaja Jarmo Anttila on seppä- mestari ja yrittäjä sekä Ruusu-Risti ry:n johtaja.



Anteeksianto

Patanjalin joogasûtrassa

Mielenkiintoni heräsi: miten anteeksianto on sisällytetty Patanjalin joogasûtriin ja voinko nähdä niissä samalla yhteneväisyyttä Kirjeopisto Vian rajajoogan kanssa, vaikka ohjeistukset on kirjoitettu täysin eri kulttuurin ja aikakauden ympäröimänä?

ELINA KAKKO

Pohiessani kirjoitukseni aihetta, sain intuitiivisesti tämän aiheen Suomen joogaliiton Joogaopistolla opiskellessani siellä syventäviä opintojani jokin aika sitten: koulutusviikon aikana käsitelimme luennoilla ja ryhmätöissä Patanjalin joogasûtraa sekä toimme sen filosofiaa läsnä olevaksi niin arjessa kuin joogaharjoituksessakin. Ajatuksissani heräsi kysymys: onko Patanjalin joogasûtrissa mainittu mitään anteeksiannosta ja voinko nähdä samalla yhteneväisyyttä Kirjeopisto Vian rajajoogan kanssa?

Aluksi päätelmäni Patanjalin joogasûtrasta oli, että ei ole: Jeesus Kristus toi paitsi Kristus-energian myös rakkauden ja anteeksiannon impulssin ihmiskunnalle – ja Patanjalin joogasûtra on tiettävästi koottu 600–500 eKr. Mutta koska joogasûtra on ymmärrykseltään korkea ja eettinen säännöstö, on sen sisällä oltava jotain anteeksiantoon viittaavaa tai siihen johdattavaa. Mielenkiintoni heräsi: miten se on sisällytetty sûtriin ja voinko nähdä samalla yhteneväisyyttä Kirjeopisto Vian rajajoogan kanssa? Kirjeopisto Vian rajajooga on korkeasti

eettinen, sisällöltään positiivinen ja loogisesti etenevä joogametodi, joten yhteneväisyyttä todennäköisesti löytyisi, vaikka ohjeistukset on kirjoitettu täysin eri kulttuurin ja aikakauden ympäristössä.

Viitataan muutamassa kohdassa myös Ihmeiden oppikurssiin. Olen vetänyt ko. kurssiin liittyviä opintopiirejä kolme vuotta ja tutkinut itsekin kurssia useamman vuoden ajan. Koska Ihmeiden oppikurssissa anteeksiannolla on keskeinen merkitys, joissakin yhteyksissä tuntuu luontevalta nostaa esiin joitakin kurssin käsityksiä. Haluan kuitenkin lukijalle ilmaista sen, että ko. opintopiirien vetämistä jatkavat nyt toiset, ja itse keskityn Kirjeopisto Vian rajajoogan eli ajatusjoogan ohjaamiseen.

Anteeksi-kokemus, anteeksi-tila ja anteeksi-ymmärrys

Miksi sitten aiheeksi anteeksianto? Sehän on tällä hetkellä jollakin lailla oikein trendisana, mutta se on myös tärkeä ja välttämätön vaihe ihmisen henkisellä polulla ts. vihkimystiellä. Tuon kirjoituksessani esiin tiettävästi uusia termejä: ensinnäkin *anteeksi-kokemus*; se sisältää anteeksiannon, anteeksipyytämisen ja anteeksisaattamisen eli kaikki ko. kokemukseen sisältyvät muodot. Toisena uutena terminä tulee esiin *anteeksi-tila* eli sellainen mielen tila, jossa anteeksi-kokemus on luontaisena osana. Luki- ja varmasti tietää, mitä *perus-anteeksianto tai -anteeksipyyttäminen* on; se taito kuuluu hyvään kasvatukseen ja lojalina ihmisenä elämiseen. Emme keskity nyt näihin perus-ihmisyyteen kuuluviin hyviin käytöstapoihin, vaan koetamme päästä vielä syvemmälle. Onkin ymmärrettävä se, että anteeksi-kokemus voi tapahtua monella tasolla: niin fyysisellä perustasolla tai astraalisella tunnetasolla, kuin alemmalla mentaalisisällä tasolla, jolloin se voi olla pelkkä muodollisuus. Korkeammilla tajunnantasoilla se taas vetää puoleensa sen korkeamman luonteen ja auran, joka on mielestäni edellytys Kristus-energian virtaukselle ihmisen auraan. Tällöin on kyse jalosta teosta, joka tapahtuu myös aja-

tustasoilla. Se on anteeksi-tila, joka on mielen luontainen tila. Mitä korkeammalta tajunnantasolta anteeksi-kokemus tulee, sen syvempi on *anteeksi-ymmärrys*, joka on kolmas termi. Kaikkein korkein ihmisen tajunnantaso pitää itsessään jo sisällään anteeksi-kokemuksen eikä sitä erikseen tarvitse ajatella tai harjoittaa – onhan se puhtaan olemisen taso. Mutta ihmisen täytyy olla korkeasti Itse-tietoinen, kyetäkseen ymmärtämään anteeksi-kokemuksen erilaiset laadut ja vaikutukset. Tämä on hyvä ymmärtää, sillä onhan anteeksiannosta tosiaan tullut trendikäs ilmiö: naistenlehdet kirjoittavat siitä ja taidetaan sillä rahasalkkujakin kasvattaa, niin kuin muillakin mentaalisilla tai jollakin lailla henkisillä ideoilla ja niiden ympärille luoduilla menetelmillä. Tiedosta kannattaa ja pitääkin maksaa, mutta lieene paikallaan tutkia kriittisesti saadun informaation tai opin tasoa. Erottelukyky on siis paikallaan tässäkin asiassa. Toivon, että sinä lukija voisit omassa henkilökohtaisessa kasvussasi viedä anteeksi-kokemuksen mahdollisimman korkealle tietoisuuden tasolle. Tämä tulee mahdolliseksi pyhien kirjoitusten tutkimisen, niiden kokemisen ja toteuttamisen sekä rajajoogan harjoittamisen kautta.

Kun antaa tai pyytää jotain anteeksi, on täytynyt varmaankin tapahtua jotain jollakin tasolla; jotain, joka täytyy ikään kuin sovittaa, tehdä tyhjäksi tai vapauttaa. Yleensä ihminen käsittää anteeksiannon ja -pyynnön tapahtuvaksi ihmissuhteissa. Se onkin tärkeää: Kirjeopisto Vian rajajoogassa puhutaan ajatussiltöjen kunnostamisesta (ihmisten välillä on ajatussiltöjä, jotka voivat vaatia kunnostusta). VII opetuskirjeessä sanotaan: *Ennen kuin kuitenkaan todella siunauksellinen positiivisten ajatusten lähettäminen on mahdollista, täytyy sen ajatusmaailmassa olevan sillan, joka yhdistää meidät siihen lähimmäiseemme, jota kulloinkin haluamme ajatuksillamme (tai puheellamme) auttaa tai opettaa, olla sellainen, että myönteinen ajatuksellinen vuorovaikutus on sen välityksellä mahdollinen*. Tehdään tietoista siltöjen rakentamistyötä, jotta ihmisiä yhdistävissä

silloissa olisi *rakennusaineina keskinäinen sopu, ymmärtämys, kunnioitus ja rakkaus*. Jos sillalla on havaittavissa negatiivisuutta, aloitetaan kunnostustyö anteeksipyyntöin VII opetuskirjeen ohjeiden mukaisesti. Aito anteeksipyyntö jo sinänsä edellyttää aina myös anteeksiantoa (VII opetuskirje).

Jossain vaiheessa kehitystään ihminen oppii antamaan anteeksi itselleen. Siitä anteeksiannon teema voi laajentua käsittämään vähitellen koko ihmiskunnan ja luomakunnan. Ymmärryksen lisääntyessä ihminen alkaa ymmärtää sitä motiivia, miksi hänen pitäisi pyytää anteeksi. Anteeksipyyttämisen rinnalle voi tulla vieläkin korkeammat ja menneisyyden kitkasta vapautuneet *anteeksi-mallit*, kuten anteeksisaattaminen, jolloin tietoisuudeltaan herännyt ihminen laittaa ajatuksissaan käyntiin anteeksi-prosessin, vaikkei olisi kitkan tai kivun syyhyn suoranaisesti osallinen. Kirjeopisto Vian VII opetuskirjeessä esitellään tällainen syvällisempi muoto: väärin teon kohde pyytää anteeksi väärin teokijältä. Näin edistetään oikeudenmukaisuutta ja ihminen osallistuu aktiivisesti syyn ja seurauksen lain täyttymiseen. Nimittäin tämän universaalisen lain kannalta molemmilla osapuolilla on yhtäläinen alkusyy negatiivisuuden ilmentymiseen. Kumpi heistä on asiasta tietoisempi, hänen velvollisuutena on saattaa alkuun ajatussillan *positivisoiminen*. Näin on vilpittömästi toimittava, koska *kukin ihmisyksilö on vastuussa siitä, millä tavoin Ikuisen Itsen tahto juuri hänen kauttaan ilmenee* (VII opetuskirje). Näin voidaan ajatella Jeesuksen tehneen sanoessaan: *Anna heille anteeksi, sillä he eivät tiedä, mitä he tekevät*.

Patanjalin Joogasûtra

Patanjalin joogasûtra on arvostettu kokoelma joogan filosofiaa. Sûtra tarkoittaa lankaa. Joogasûtrassa on 195 aforismin kaltaista, hyvin syvällistä ajatusta joogan tiestä ja se kuvaa joogin henkistä matkaa kohti jumal'yhteyttä. Voidaankin ajatella, että joogasûtra on joogan lanka; sen ydin, joka ohjaa harjoittajaansa

joogan tiellä. On kuitenkin tärkeää ymmärtää myös se, että Patanjalin julkituoma joogafilosofia toteutuu kokemuksen kautta ja niin, että se todetaan tapahtuvaksi omalla joogatiellä. Ymmärrys sûtran sisällöstä syvenee sitä myötä, kun tajunnan laajentuminen tietoiseksi tajunnaksi kehittyy ts. kun ihminen alkaa oivaltaa itsensä ja kaiken olevaisen todellisen olemuksen.

Joogasûtraa on hyvä käsitellä kokonaisuutena, sillä se on taidokkaasti yhdistynyt, syvällisesti eettinen ja ihmisen sisäistä kasvua tukeva ohjeisto. Tähän kirjoitukseen poimin kuitenkin ne sûtrat, joissa selvästi viitataan anteeksi-aiheeseemme. Mahdollisesti lukija poimisi eri asioita esiin kuin minä tällä hetkellä. Kokemus anteeksi-kokemuksesta on aina yksilöllinen ja kokee transformaation useaankin kertaan syvällisen henkisen tietoisuuden kehittyessä.

Tässä kirjoituksessa käytän **Arvo Tavin** käännöstä (Patanjalin Joogasûtra; Suomen joogaliitto ry:n julkaisusarja no 29). Sitoudun vain tähän yhteen käännökseen, sillä muutoin pohdinta voisi laajentua liikaakin, - jos siis ottaisimme vertailukohteiksi kaikki suomenkieliset käännökset. Ja onhan tarkoituksenamme pohtia "vain" anteeksi-teemaa ja päästä sen kanssa syvempiin ymmärryksen tiloihin. Niinpä yhden käännöksen käyttäminen on mielestäni perusteltua. Luotan Arvo Tavin ymmärrykseen joogasûtrien syvemmästä olemuksesta. Aforismien jälkeen olevat kommentit ovat omiani. Kommentteissani yhdistyy kaikki se, mitä olen lukenut, oppinut ja ennen kaikkea oman kokemukseni kautta sisäistänyt. Koetan tuoda myös esille Kirjeopisto Vian rajajooga-metodin filosofiaa parhaalla mahdollisella tavalla.

Olen poiminut sûtria vain I ja II luvusta. Joogasûtrassa on myös luvut III ja IV, mutta ymmärrykseni mukaan nämä sisältävät sellaisia ohjeita, että joogin tajunnassa on jo tapahtunut tietoisuuden muutosta. Näen sen myös niin, että anteeksi-ymmärrys on huomattavasti lisääntynyt eli se on vahvistunut joogin aurassa ja kuuluu jo joogin korkeampiin olemuspuoliin. Eli keskitymme joogasûtran alkulukuihin,

joissa annetaan paitsi eettisiä myös henkiseen kasvuun liittyviä ohjeita.

I luku: Ykseyden tie –Samadhi Pada

I.2. Kun mieli tyyntyy, asettuvat aistit valppaina lepoon ja eheyden tila ilmenee spontaanisti.

Onhan aivan selvää se, että anteeksi-kokemuksessa mielen täytyy olla ensin tyyni ja aistien on irrottauduttava jollakin tapaa tapahtuneesta kokemuksesta, jotta voi nähdä asian ns. kauempaa, objektiivisesti. Tämä on tärkeä vaihe, sillä niin kuin ihmisen olemuksessa on polariteetit negatiivinen ja positiivinen, niin voidaan puhua myös negatiivisista ja positiivisista aisteista. Lisäksi aisteja on monella eri tasolla: fyysisellä, psyykkisellä ja henkisellä tasolla. Tyyni mieli on negatiivisten aistien hallinnasta vapaa, mutta se voi silti olla valpas, sillä silloin voidaan todellisesti nähdä, kokea ja olla vastaanottavaisia. Todellinen ja tajunnantasoltaan korkea eheyden tila ilmenee spontaanisti, vaikka sen ilmenemistä erilaisilla harjoituksilla ikään kuin pohjustetaan; eli valmennetaan mieltä uuteen kokemustasoon. Spontaaniudelle on annettava tilaa, jotta vapaus ja eheys voivat syntyä. Anteeksi-kokemus eheyttää; ja se tila on monestikin hyvin spontaani kokemus ja helpotuksen tila. Tosin ensihelpotus ei välttämättä ole vielä se tila, jossa anteeksi-kokemus on mennyt ihmisen tai ihmisten koko järjestelmän eli luonnontasojen läpi. Korkeasti hereinen ihminen kykenee henkisin aistein kokemaan, milloin tällainen kokonaisvaltainen eheytyminen on tapahtunut. Helppouden ja vapautuneisuuden tunteen yhteinen kokeminen toisen ihmisen tai ihmisryhmän kanssa on myös erittäin hyvä tila ja kumpuaa itseoivalluksesta. Mutta tämän toteutumista ja tajuamista on harjoiteltava.

I.3–4 Silloin sisäinen näkijä (drashtar) sinussa vakaantuu omaksi itsekseen. Muutoin tapahtuu niin, että sisäinen

näkijä sinussa sulautuu rauhattomaan mieleesi ja samaistuu siihen.

Spontaanista eheyden tilasta sisäisen näkijän ja oman itsen vakaantuneeseen tilaan. Kirjeopisto Vian perustaja Tyyne Matilainen on sanonut, että *ihmisen tulee olla Itse itselleen*. Näen sen mm. niin, että silloin vakaantuu omaksi itsekseen, ihminen tiivistää oman olemuksensa, aurasensa ja hallitsee sitä korkeiden positiivisten voimien avulla. Mutta on huomattava se, että ihmisessä on alempi minä ja korkeampi Minä. Ja korkeampi Minä on se, joka sulautuu rauhattomaan mieleen eli alempaan minään ja ottaa sen huomaansa, samastumatta kuiten-

sen työskentelyn kautta. Silloin pysyväluontoinen vakaantuminen on mahdollista, ja silloin anteeksi-kokemus tulee korkeamman Minän tasolta. Se on joogan tiellä olemista ja elämistä. Mutta tähän tarvitaan laadultaan korkeaa rajajoogaharjoitusta ja ns. alemmat joogalajit eivät kykene johtamaan ihmistä näin korkeaan tajunnan tilan muutokseen. Tämä näkemykseni pohjautuu paitsi omaan henkilökohtaiseen kokemukseen myös esoteeriseen tietoon (ks. esim. Blavatsky: Esoteeriset ohjeet I, II ja III s. 107-).

Sûtrat I.5-11

Patanjali esittää viisi perustetta mielen toiminnalle näissä sûtrissa: *oikea tieto, harhaluulo ts. erehtyminen, kuvittelu, uni ja muisto*. Kun katsoimme näitä käsitteitä, huomaamme, että vain ensimmäinen niistä viittaa mielen oikeanlaiseen toimintaan. Neljä muuta ovat eri kuvauksia mielen harhaiselle toiminnalle, joka ihmiselle on kuitenkin usein arkipäivää. *Oikean tiedon perustana ovat suora havainto, oivallus ja todistettu tieto*. Suora havainto viittaa sellaiseen kykyyn havaita, jossa ei ole vääristymiä matkassa. Ihmeiden oppikurssi puhuu todellisesta näkökyvystä tai Kristuksen näkökyvystä. Sen myötä ihminen voi tajunnassaan saada hyvin syvällisen oivalluksen ja tiedon kultajyvän. Se voi olla myös ymmärrys todellisesta, oikeasta anteeksi-kokemuksesta ja sen tarpeellisuudesta. Se edellyttää läsnäoloa eli oikeanlaista valppautta nyt-hetkessä. Harhaluulot, kuvittelu, unessa eli harhassa eläminen sekä muistoissa olevat kokemukset ja niihin liittyvät piintyneet ajatusmallit antavat aivan erilaisen pohjan kohdatessamme asioita kuin edellä kuvattu kyky elää henkisesti korkeassa läsnäolossa.

Kirjeopisto Vian rajajooga-menetelmään kuuluu sisällöltään ja muodoltaan positiivisten lauseiden toistaminen, minkä päämääränä on pysyvä yhteys Ikuiseen Itseen. Menetelmänä tämä tarkoittaa mm. sitä, että toisteltavilla lauseilla eli mantroilla harjoittaja vetää puolelensa sellaisia positiivisia ominaisuuksia ku-

kaan sen negatiivisiin energioihin. Tapahtuu alemman minän transformaatio. Korkeammasa Minässä on suuri positiivinen lataus. Kun Se toimii sisäisenä näkijänä, vakaas ja objektiivisuus on mahdollista. Mutta jos ihmisen alempi mentaalikeho eli alempi psyykkinen tila toimii sisäisen näkijän roolissa, Patanjalin kuvaama sekoittuminen on todennäköistä. On siis osattava oikealla tavalla rakentaa olemukseensa yhteys korkeampaan Minään. Transformaatio tapahtuu aivan kuin vanhempi ottaisi levottoman lapsensa syliinsä tyynnyttääkseen hänet rakkaudella ja myötätunnolla; se on anteeksi-kokemusta ja -ymmärrystä, joka tapahtuu oman Itsen tasolla vain sitkeän sisäi-

ten rauhallisuus, iloisuus, optimismisuus, harmonia ja rakkaus. Tällaisessa tajunnan tilassa anteeksi-kokemus voi tulla mahdolliseksi. Vastakohtaisissa mielentiloissa mieli saa aikaan vain kaaosta, joka heijastuu ajatuksissa ja teoissa. Eli rajajoogan tie pohjustaa meille sellaisen mielen alustan, jolta motiiviltaan puhtaat ajatukset voivat puhjeta. Se tarkoittaa valtavan suurta ja vapauttavaa voimaa, joka voi muuttaa ihmisen elämänsäkaarta. Mutta sellaisen tilan saavuttaminen edellyttää ajallisesti pitkällistä, sinnikästä sisäistä työtä ja harjoittelua oman itsensä kanssa.

I.15-16 Pyyteetön sisäinen tila syntyy, kun vapaudutaan himoitsemasta sekä todellisia että kuviteltuja asioita ja kokemuksia. Kun kokemus yhteydestä sisäiseen näkijään on syntynyt, ihminen vapautuu ottamisen ja omistamisen janosta ja saavuttaa mielen vakauden.

Kun ihminen haluaa pitää jotain vain itsellään, ei hän kykene jakamaan toiselle. Enkä nyt tarkoita aineellista ominaisuutta, vaan lahjoja, tietoa (sellainen, joka on jaettavissa), kykyjä ja hyveitä. Vapautuminen tällaisesta omimisen vankilasta vapauttaa oikeanlaisen ja terveellisen pyyteettömyyden energian ja siihen kudotun sisäisen tilan eli mielen vakauden. Vakaa mieli kykenee antamaan: myös anteeksi. Ja kun itsekkään ottamisen halua ei ole, voi myös pyytää anteeksi, vaikkei olisi tehnytäkään väärin.

Onpa sitten ns. aineellisella tai henkisellä tiellä, ihmislapsen polkuun liittyy monenlaisia ansalankoja, joista yksi on sekä todellisten että kuviteltujen asioiden ja kokemusten himoitseminen. Sen liitännäisenä tulee melkein pä aina kiinnipitämisen ja uudelleen kokemisen luja tarve. Tämä on hyvä ymmärtää, sillä joogan harjoittaja voi olla uudelleen kokemisen kierteessä eli ansassa. Silloin harjoitus ei ole tuore, vaan perustuu vanhaan kokemukseen ja sen tavoitteluun. Joogan aikaansaamien kokemusten kanssa on hyvä olla valppaana. Näistä sūtrista voi nimittäin päätellä sen, ettei tule tavoitella

mitään erikoisia "henkisiä" ts. psyykkisiä kykyjä. Alemmista psyykkisistä kyvyistä varoitetaan myös mm. teosofisessa kirjallisuudessa (esim. Blavatsky, Hiljaisuuden ääni). Joogin tiellä on houkutuksena tavoitella ja saada itsessään esiin harjoitusten avulla jotain yliaistillisia kokemuksia, olkoonkin se kokemus sitten puettu autuuden, mielenvapauden tai vaikkapa samadhin vaatteisiin. Siinä on susi lampaan vaatteissa! Oma kokemukseni paitsi joogan ja meditaation harjoittajana myös joogan opettajana ja henkistä terapiaa opiskelleena on se, ettei mitään kykyjä, tunteuksia tai näkyjä pidä houkutella esiin. Niihin ei pidä opettajankaan mitenkään ohjata. Henkiset aistit heräävät luonnollisesti vakaan ja turvallisen kehityksen sekä korkeampaisen metodin harjoittamisen myötä. Näin myös chakrojen kanssa tapahtuu: ne tasapainotuvat luonnollisesti sitä mukaa, kun ihminen kehittyä henkisesti eli luonne positivisoituu. Todellisia, aitoja ja turvallisia henkisiä taitoja ei viikonloppukurssilla voi opettaa. Monetkaan henkisten kurssien opettajat eivät ymmärrä vastuutaan tässä asiassa. Henkiset kyvyt avautuvat pitkällisen sisäisen kehityksen myötä, silloin myös psyykkiset kyvyt ovat korkeamman Minän hallinnassa. Mutta jos yhteyttä ei ole tai se on heikohko, on hyvin epävakaalla tiellä. Tämä on asia, jonka jokainen henkisellä ja joogan tiellä oleva joutuu jossain elämässään toteamaan ja oppimaan. Patanjali puhuu pyyteettömästä sisäisestä tilasta: se tarkoittaa oikealla tavalla nöyrää tilaa. Se tarkoittaa myös sitä, että luotetaan joogaharjoitukseen eikä lisätä siihen omaa itsekästä toivetta päästä yliaistillisiin tiloihin tai saada käyttöön psyykkisiä kykyjä.

I.33 Tietoisuus tyyntyy työskentelemällä itsensä kanssa niin, että ystävyys, huomaavaisuus, myötätunto, iloisuus ja takertumattomuus puhkeavat spontaanisti esiin.

Tässä on ominaisuuksia, jotka ovat ihmisolemuksen korkeampia luonteenlaatuja. On huomattava, että luonteen jalostamisen kautta tie-

toisuus tyyntyy. Kirjeopisto Vian rajajoogassa on näille jaloille ominaisuuksille sytytyskaavoja III ja IV opetuskirjeissä. Niiden toimivuuden huomaa, kun käyttättyy tai ajattelee tietyssä tilanteessa spontaanisti uudella, harmonisella ja rakentavalla tavalla. Ilman muuta on tärkeää, että myötätunto on herännyt, ennen kuin lämmin anteeksi-kokemus on mahdollinen. Ymmärrän myötätunnon olevan buddhisen käyttövälineen ominaisuus, joka on todella tärkeä vaihe henkisessä kehityksessä. Se ei ole vielä tietoisuuden korkein tila, mutta on sille kuitenkin edellytys. Siksi Kirjeopisto Vian rajajoogassa luonteen jalostamiseen tähtäävät mantrat ovat alkupäässä opetuskirjeitä, joita on yhteensä kymmenen. Luonteen positivisoitumisen jälkeen vasta alkaa henkisten työskentelytaitojen opetteleminen. Kirjeopisto Vian rajajoogan harjoittaja opettelee ajatuksen lain vaikutuksia, kunnostaa ajatussiltoja anteeksipyyntöjen mantrojen avulla ja näin saa yhä vakaamman yhteyden Ikuisen Itsen tasolle. Opetuskirjekokonaisuuden jälkeen opinnot jatkuvat koko elämän, jos opiskelija niin tahtoo. Opiskelu on jatkuvaa vuorovaikutusta opetuskirjeiden syvällisyyden kanssa. Samoin joogin ja joogasütrien välinen vuoropuhelu jatkuu koko elämän ajan. Se ei aina tapahdu päivätietoisuuden tasolla. Mielestäni turvallisesti avautuva henkinen tie on näihin metodeihin sisäänkirjoitettu. Se on siellä punaisena lankana. Mitään erikoisia temppuja ei tarvita. Metodi ohjaa itse itseään, kun sitä opiskelee ja antaa sen toteutua.

I.35-37 Mielentyyneys voi syntyä myös siitä, että mieli suunnataan ulkoiseen kohteeseen ilman muistin meihin ohjelmoimaa ehdollistumista. Sen voi saavuttaa myös, jos mieleme on valoisa ja olemme tyytyväisiä ilman näkyvää syytä. Tai sen voi saavuttaa ottamisen halusta vapautuneen ihmisen läheisyydessä.

Tämä on myös nykyajan psykologiaa: vanhat ajatusmallit voivat olla esteenä uuden kokemu-

selle, niin myös anteeksi-kokemukselle. Joogan tie mahdollistaa vapautumisen vanhoista reaktiomalleista – kohdistuvatpa ne ympäristöön tai itseen. Tällainen vapaa mielen tila ei synny kuitenkaan ihan hetkessä, vaan täytyy tehdä sisäistä työtä omien käyttövälineittensä ja niihin pesiytyneen negatiivisuuden kanssa. Tyytyväisyyttä ilman näkyvää syytä kannattaa jokaisen tutkia. Halusta vapaan ihmisen läheisyydessä voi olla helppoa. Voi olla; sillä sellainen voi herättää myös sisäistä vastusta. Mutta parhaimmillaan "vapaa ihmissuhde" voi saattaa toisen tai molemmat anteeksi-kokemuksen tilaan sen korkeammassa muodossa. Ihmeiden oppikurssi puhuu pyhästä ihmissuhteesta, jossa anteeksianto on toteutunut ja toinen sekä itse nähdään Jumalan poikana. Näin meidän olisi-kin hyvä nähdä: sekä toisen että oma sisäinen alttari eli suoraan lähimmäisemme todelliseen olemukseen. Vain siten aito jumalayhteys toteutuu puhtaimmassa muodossa.

I.39 Tyyneyden voi saavuttaa myös kiinnittämällä mieli vapaasti valittuun kohteeseen. Kun mieli on spontaanisti tyyntynyt sisäisen rauhan tilaan, joogi saa rajattoman kyvyn tajuta välittömästi sekä havaintokohteen kokonaisuus että pienimmät osatkin.

Nyt voimme ajatella, että kun kohdistamme ajatuksen vapaasti itseen, toiseen ihmiseen tai johonkin ryhmään tai asiaan, anteeksi-kokemukselle tulee tilaa juuri mielen vapauden vuoksi. Se merkitsee kaiken eli kokonaisuuden (sekä mikrokosmoksen että makrokosmoksen) oikeanlaista arvostamista eli ymmärtämistä. Se taas tarkoittaa sitä, että tajuaa kaikella olevan tarkoituksensa ja ymmärtää suuren suunnitelman olemassaolon. Silloin anteeksi-kokemus koetaan jo korkeammalla tajunnan tasolla. Nyt voidaan puhua sellaisista psyykkisistä kyvyistä, jotka ovat korkeimman Minän ohjauksessa. Mieli on jo valmiiksi anteeksi-tilassa; se tarkoittaa oikealla tavalla nöyrää asennetta, johon ei liity syyllisyyden tai syyllistämisen

tunteita. Kuinka vapaasti kykenemme kohtaamaan toisen ihmisen tai elämäntilanteen? Kohtaaminen toimii peilinä siitä, millaisessa tilassa mielemme ja elämämme on.

Kirjeopisto Vian rajajoogan II mietiskelyohjelmassa aletaan vahvistaa omassa olemuksessa sellaisia luonteenlaatuja ja ymmärrystä, jotka luovat pohjan tällaiselle oikealla ja parhaalla mahdollisella tavalla ymmärtävälle tajunnan tilalle. Tärkeää on tahtotilan sytyttäminen, sillä se on ihmistä ohjaava perusvoima. Tahdotaan, että olemuksessa vahvistuvat sellaiset hyveet kuten kunnioittava hartaus, ystävällisyys, suvaitsevaisuus, toden puhuminen, anteeksianto, rauhallisuus, tasapainoisuus ja oikeanlainen nöyryys. Tahdotaan myös, että ajatukset ovat sisällöltään ja muodoltaan positiivisia ja että ajattelu on järkevää ja johdonmukaista. Ajatusten jalostumisen ja positiiviseksi muuntumisen kautta korkeampi Minä tulee ihmisen hallitsijaksi. Se ohjaa tekoja ja ajatuksia niin, että ihminen toimii oikealla ja epäitsekäällä tavalla. Jumalallinen rauha ja viisaus vuotavat siunauksena myös muiden ihmisten sydämiin (I opetuskirje).

I.42-44 Vastaanottavuuden tilan ensimmäisessä vaiheessa mieli aiheuttaa vielä sekaannusta, koska mielen ilmaisuvälineenä ovat sanat, niiden yksilöllinen merkitys sekä sanojen kautta värittyvä tieto. Mieli vapautuu sanojen värittyneistä merkityksistä, kun muisti on puhdistunut ja mieli on vapautunut muistista. Näin kohteen syvin sisäinen olemus heijastuu mieleen.

Jälleen tämä 2500 vuotta vanha ilmaus on tuotavissa tähän päivään. Sanoilla on valtavan suuri merkitys. On myös ymmärrettävä se, että sanojen sekä sanojen takana on aina ajatus ja kokonainen elämänkaari. Ajatukset ovat myös sanoja – ja ennen kaikkea ne ovat sitä itsellemme. On ihan hyvä kuunnella, minkälaisia mantroja päässään pyörittää itsestään tai ympäristöstään ja minkälaiseen asuun ne oikeasti

värittyvät. Muisti ihmisellä täytyy olla, mutta ehkäpä voisi luopua sellaisesta muistista, joka vääristää havaintoja. Ihmisen tajunta on kuin peili: se heijastaa juuri sitä, mitä se kokee, ja ihmisen täytyy olla hyvin pitkälle henkisesti kehittynyt, jotta hän voi tiedostaa, minkälaista kokemusta hän heijastaa. Syvin ihmisen olemus on jumalolemus. Kun mieli on vapaa vanhoista rajoittuneista ehdollistumista eli alemman minän negatiivisesta käskyvallasta, voi jumaluus ilmentyä kaikissa havainnoissa. Täällä fyysisessä maailmassa kun elämme, me tarvitsemme havaintoja ja niihin reagoimista. Mutta on tärkeää oivaltaa se, mikä havaintojamme ja niihin reagoimista ohjaa ja tietoisessa tilassa sitten ohjata sitä, minkä laatuista kommunikointia milloinkin tarvitaan.

I.48, 50 Kun rauhan tila vakiintuu kirkkaudeksi, tulee intuitiivinen välitön tieto esiin. Välittömässä oivaluksessa on mukana menneisyyden siemen. Tuo siemen on kuitenkin positiivinen, koska se kantaa sisällään positiivisuutta.

Kirkas ts. tajunnantasoltaan korkea mielen-tila mahdollistaa korkean intuition kuulemisen. Henkisen tien valittuaan ihmisen on josain vaiheessa kehitystään opittava alemman ja ylemmän sisäisen äänen, selvänään ja intuition, ero. Vakaan henkisen kehityksen myötä korkeammalta tasolta tulevan intuition kuuleminen voi tulla mahdolliseksi. Silloin havaintoja värittää positiivisuuden aura, vaikka mukana olisikin vielä menneisyyden ituja. Anteeksi-kokemus on silloin myös laadultaan positiivinen ja se voi syntyä hyvin nopeasti, intuitiivisesti. Tällöin voidaan puhua "korkeimman johdattuksesta", joka voi olla todellinen, Ikuinen Itsemme, korkein Minämme.

Jotta sen äänen voi kuulla ja sen ohjausta seurata, on mielen oltava rauhallinen ja harmoninen. On siis tehtävä työtä itsessä, jotta positiivisuus tulee vallitsevaksi. Oikeanlainen joogaharjoitus, joka ennen kaikkea tapahtuu



mielen tasolla, johtaa tähän tilaan. Tämä on myös oma kokemukseni.

II luku: Toiminnan tie – Sadhana Pada

Patanjalin joogasûtran toinen luku kuvaa toiminnan tietä. Ensimmäisissä jakeissa esitellään valaistumisen esteet: *tietämättömyys (avidyá)*, *itsekkyyks (asmita)*, *intohimo (rága)*, *vastenmielisyys (dvesha)* ja *ajallisten nautintojen halu (abhini-vesha)*. Lisäksi: *tietämättömyys asioiden todellisesta laadusta (avidyá)* synnyttää muut esteet. *Tietämättöminä näemme todellisuuden virheellisesti.*

Näitä käsitteitä ja teemoja voimme tarkastella hyvin monelta kannalta. Ne ovat esteitä myös aidolle anteeksi-kokemukselle. Jos emme voi pyytää tai antaa anteeksi, näemme tilanteen vain yhdestä näkökulmasta – joka useimmiten on oma napa. Se on tietämättömyyttä ja sen motiivina on usein itsekkyyks, vastenmielisyys ja ehkäpä myös intohimo ja nautinnonhalu. Mutta se vaatii aikamoisen elämänkoulun ja oikeanlaisen nöyrytymisen, että ihminen tämän tajuaa ja suostuu hyväksymään. Mielestäni silloin ihminen katsoo peiliin ja ehkä myös ymmärtää olevansa ympäristönsä peili. Siitä voi sitten alkaa henkisen yksilöitymisen prosessi: sellainen, että ihminen osaa toimia rakentavasti ympäristössään menettämättä silti omaa ainutlaatuista ja hyvää tekemää yksilöllisyyttään ja persoonallisuuttaan. Sitä on olla henkisesti itsenäinen.

Toisessa luvussa (jakeet 7-9) mainitaan myös muita esteitä: *Takertumisen aiheuttaa halu toistaa miellyttävä kokemus. Inho perustuu pelkoon tuskaa tuottavan kokemuksen toistumisesta. Kuolemanpelkoon voi viisaskin langeta.*

Edelleen nämä voidaan heijastaa anteeksi-kokemukseen. Ihmisellä voi olla alitajuinen halu toistaa myös epämiellyttäviä kokemuksia ja saada siitä tankkiinsa negatiivista polttoainetta. Jollakinhan ihmisen täytyy elää ja jostakin elämän voimaa ammentaa. Inho ja kuolemanpelko myös karkottavat anteeksi-kokemuksen. Mieli on saatettava armon lähteelle, josta sit-

ten kumpuaa pieni valon pilkahdus, joka on ilo. Sen myötä positiivinen anteeksi-kokemus tulee mahdolliseksi. Pelkäätkö sinä anteeksi-kokemusta? Voisiko se tuoda irtipäästämisen negatiivisesta polttoaineesta? Kuinka totaalinen sellainen kokemus voi olla?

Kirjeopisto Vian rajajooga-metodi on looginen ja positiivinen. Asteittain se vie kohti todellista omaa olemusta aloittaen tahtotilan synnyttämisestä ja luonteen jalostamisesta. Positiivisuuden sytyttäminen on edellytys sille, että yhteys Valkeaan Veljeskuntaan ja Ikuiseen Itseen tulee mahdolliseksi. Sen jälkeen voi alkaa ajatuksen lakeihin tutustuminen ja anteeksipyyntö oppiminen. Sitten ihminen voi saada todellisen yhteyden Ikuiseen Itseen, korkeampaan Minään sekä Pyhän Hengen voiman avuksensa. Tämä tuodaan esille X ope-tuskirjeessä.

Positiivisesta eli myönteisestä ajattelusta sekä ajatuksen vaikutuksesta kertovat myös seuraavat sûtrat:

II.10-11 Vähäisempiä esteitä voidaan poistaa myönteisellä ajattelulla. Esteiden vaikutusta voidaan poistaa myös mietiskelyllä.

II.13-14 Niin kauan kuin esteiden (klesha) juuret saavat ravintoa elämämme kiertää loputonta kehää ja menneisyys värittää kokemustamme nykyhetkessä. Esiin tulevat menneisyyden vaikutukset voivat olla joko hyviä tai pahoja sen mukaan, onko niiden juurena hyvä vai paha teko tai ajatus.

Länsäoleva hetki on todella tärkeä hetki, sillä luomme nykyhetken ajatuksillamme koko ajan myös tulevaisuuden olosuhteitamme. Muistamme hyvin lauseet: "niin makaa kuin petaa" ja "sitä niittää, mitä kylvää". Kyse on syyn ja seurauksen laista. Henkisen kasvun tiellä olevan on oltava valppaana ajatustensa suhteen. Anteeksiantamaton kokemus aihe-

uttaa epätasapainoisen karmallisen tilan, joka odottaa harmonisoitumista jonain hetkenä – joko tässä tai jossain muussa elämässä. Kannattaa siis tarttua tilaisuuteen ja saattaa kokemuspöörinsä anteeksi-kokemuksen äärelle, parhaalla mahdollisella tavalla ja Korkeamman johdatuksessa.

Sûtrassa mainitaan, että *vähäisempiä esteitä voidaan poistaa myönteisellä ajattelulla*. Se onkin vasta henkisen tien alkumatka eikä vielä riitä täydelliseen vapautumiseen alemman mielen sirkuksesta. Siksi Kirjeopisto Vian rajajoogassa tämä ajattelun positivisoiminen eli henkisen tien perusasia esitellään jo I opetuskirjeessä ja sen muuntava voima annetaan käyttöön III opetuskirjeessä lukuisien mantrojen kautta. On kuitenkin huomattava, että opetuskirjeitä on siis kymmenen, jonka jälkeen opiskelija siirtyy niin tahtoessaan jatko-opiskelijaksi. Tie jatkuu ja joogaharjoitus seuraa ihmistä läpi elämän muuntuen kehityksen myötä.

II.16 Tuleva kärsimys voidaan välttää.

Tämä on hyvin mielenkiintoinen lupaus. Voiko näin todella olla ihmiselämässä? Kun tajunta on korkealla tasolla ja anteeksi-kokemus kuuluu olemukseen luontaisena osana, kärsimys voidaan välttää. Olosuhteita ehkä emme voi muuttaa, mutta asenteemme voi kokea muutoksia. Korkea tietoisuuden taso ja anteeksi-tila voi vaikuttaa myös siihen, ettei meidän ehkä enää tarvitse kokea sellaisia oppiläksyjä, jotka muuten olisivat olleet edessämme. Voidaan myös tutkia sitä, mitä kärsimys on ja millä tajunnan tasolla se ilmenee. Vihkimyspolun edetessä kärsimyksen luonne ja ymmärrys siitä muuntuu, kun kokemus omasta olemuksestamme kokee transformaation.

II.20 Näkijä (drashtar) meissä on puhdas ja muuttumaton. Havainnon kohde (prakriri) taas muodostuu tiedois- ta, jotka voivat olla oikeita tai väärä. Näkijä on näin sidoksissa näkyvään.

Kun tietoisuus osaa erottaa oleellisen ja oikean muuttuvista havainnoista, voi mielen ominaisuutena olla anteeksi-tila. Ihminen tekee vääryyttä vain tietämättömyyden tilassa. Siihen on aina jokin syy, joka yleensä nousee alitajunnasta ja sinne kätketystä menneisyydestä. Kun opimme olemaan samaistumatta havaitsemaamme – tulee se sitten omasta itsestämme tai ympäristöstämme, voimme nähdä asian tai tilanteen puhtaana, ikään kuin etäältä ja objektiivisesti. Tähän tarvitaan henkistä erottelukykä. Siitä kertovat myös seuraavat sûtrat.

II.24-27 Tietämättömyys (avidyā) synnyttää väärän olettamuksen ja se estää meitä tajua- masta näkijän ja näkyvän välistä eroa. Oikea tieto vapauttaa ihmisen harhaisesta näkemyksestä. Hän tajuaa näkijän ja näkyvän erillisyyden. Kokemus tästä johtaa hänet sisäiseen vapauteen (kaivalya). Hämmennyksen tilan (avidyā) saa loppumaan rajaton tietoisuus siitä, mikä on erotuskykyi- nen tietoisuus.

Tietoisuuden asteittaisesta kehittymisestä muistuttaa sûtra II.27: *Rajattomaan vakaantuneeseen tietoisuuteen johtava polku on asteittainen*. On siis hyvä olla pitkämieleinen ja lempeä, kun opettelee uusia kohtaamistaitoja so. kohtaamaan itsensä, toisen, ympäristön ja elämän.

Tietämättömyyttä on monenlaista. Henkisesti tietämätön ei osaa vielä erottaa omassa olemuksessaan esim. alemmaa ja ylempää minäänsä. Hän ei myöskään osaa erottaa koet- tua kohteesta. Erotuskykyinen tietoisuus on tärkeä ominaisuus, joka mielestäni kannattaa muistaa myös ykseyden ja globaalin rakkauden huumassa.

Patanjali esittelee kahdeksan portaan tien, joka johtaa sisäiseen tietämisen valoon ja ky- kyyn erottaa näkijä näkyvästä.

II.29 Joogan harjoittamisen kahdek- san vaihetta ovat:

yama – pidättäytyminen – suhde toisiin ihmisiin
niyama – noudattaminen – suhde itseän
ásana – ruumiin harjoitukset
pránáyáma – hengityksen kanssa työskentely
pratyáhára – aistien tietoinen lepotila
dhárána – keskittyminen
dhyana – meditaatio
samádhi – ykseyden tila, valaistuminen

Yama ja niyama avaavat meille ymmärrystä myös anteeksi-kokemuksen tärkeydestä. Mm. yaman väkivallasta pidättäytyminen (ahimsa) ja totuudessa pysyminen (satya) ohjaavat meitä oikealla tavalla sopusointuiseen elämään itsemme ja toisten kanssa. Niyama kehottaa meitä olemaan sovinnossa itsemme kanssa (saucha), onnellisuuteen ja tyytyväisyyteen ilman kohdetta (santosha), innostuneisuuteen ja kykyyn asettautua käyttöön ehdoita (tapas) (s.42-44). Kaikkia näitä jaloja luonteenlaatuja värittää kyky ja tahto olla yhteydessä Korkeampaan. Näihin sisältyy anteeksi-kokemukset, vaikkei esimerkiksi anteeksiannosta suoranaisesti mainita mitään.

Tämä kahdeksan portaan tie toteutuu myös Kirjeopisto Vian ajatusjoogassa, mutta samádhi-tila ei ole päämäärää, vaan se on merkki siitä, että tietoisuudentilassa on tapahtunut muutos. Harjoitustapa ja sen suunta on eri kuin esim. hathajoogassa. Hengitys- eikä asanaharjoituksia tehdä, vaan joogantila eli jumal'yhteys saavutetaan ajatusharjoittelulla ja sitä korkeammilla tietoisuuden tasoilla. Oikeanlaisen hengityksen merkitys sisältyy myös ajatusjoogamethodiin.

Myös Patanjali muistuttaa ajatusten merkityksestä:

II.33 Pahojen ajatusten tuottamaa ahdistusta vastaan voimme taistella tuottamalla niille vastakkaisia ajatuksia.

Kirjeopisto Vian rajajoogassa on mantroja mm. juuri tähän tarkoitukseen. Kun I opetuskirjeessä on ensin syytetty tahtotila ajatusten kanssa työskentelyyn ja vedetty auraan Valkean Veljes-

kunnan suojaus, II opetuskirjeessä aloitetaan negatiivisten ominaisuuksien sammuttamisen. Se johtaa III opetuskirjeeseen ja mantroihiin, joissa syytetään vastaavia positiivisia ominaisuuksia. Syytystä tehdään enemmän kuin sammutusta, jotta positivistuminen ja harmonisointuminen olemuksessa tapahtuu. IV ja V opetuskirjeissä työskentelyä itsen kanssa jatketaan Ikuisen Itsen tasolle, jolloin anteeksi-tila on yhä lähempänä.

II.35 Väkivallasta täysin luopuneen läheisyydessä ei ole vihamielisyyttä.

Patanjali esittelee tässä täydellistyneen tilan, joka on täydellinen anteeksi-tila ja jumalallisen rakkauden tila. Menneisyyden kummutukset eivät enää paina ja havaintojen tekeminen on niistä vapaa. Tajunnan peili on kirkastunut.

Enää ei ole anteeksipyydettävää eikä -annettavaa, mutta joogi voi sen tehdä auttaakseen suuren suunnitelman toteutumisesta maan päällä. On hyvä edelleen muistaa se, että matka tähän pisteeseen on asteittaista. Hyvä aloitus on se, että oppii palvelemaan ja auttamaan läheisiään, ystäviään, työtovereitaan, yhteisöään sekä yhdyskuntaa hyvässä ja oikealla tavalla nöyrässä hengessä; ja juuri siltä paikalta ja niistä lähtökohdista käsin, jossa oma elämänsä on menossa. Oikealla tavalla pyyteetön osallistuminen on myös omistamisen halusta luopumista. Se on omaan elämään vaikuttamista, koska ajatus ja teko palaa aina lähettäjälleen kasvaakseen positiiviseksi kokemukseksi ja siten ollakseen jumalallisuuden ilmentymää.

Kirjeopisto Vian rajajoogan ensimmäisessä opetuskirjeessä sanotaan näin: *Kirjeopisto Vian raja-joogan avulla opit tietoisesti muovaamaan ajatuksiasi oikealla tavalla. Mietitäänkö ensin, mitä raja-joogan näkökulmasta tarkasteltuna sisältyy käsitteeseen oikea ajattelutapa. Oikeata on ainoastaan sellainen ajattelu, puhe ja toiminta, joka on oikeata, paitsi yksilön itsensä myös koko yhteiskunnan kannalta. Tästä seuraa kysymys: millainen ajattelu on tässä mielessä oikeata? Se on ajattelua, joka edistää positiivisten*

*(myönteisten), jumalallisten arvojen lisääntymistä ympäristössämme. Tämän vaikutuksen taas saa aikaan jokainen muodoltaan ja sisällöltään positiivinen ajatus. Tämä kuvaa sitä etiikkaa, jolle Kirjeopisto Vian rajajooga pohjautuu. Väkivallattomuus on siis sisäänrakennettu myös ko. joogametodiin. Sen voi omaksua myös II mietiskelyohjelmaan sisältyvistä lauseista: *Sinä tahdot olla rauhallinen ja tasapainoinen. Se jumalallinen rauha, joka on täyttänyt sinun sydämesi, vuotaa siunauksena ihmisten sydämiin, niin että kansat rakastavat toisiaan.**

II.36-39 Pysyvästi totuudellisten (sattya) tekojen ja tulosten välillä vallitsee harmonia. Omistamisen halusta luopunutta (asteya) lähestyvät kaikki jalokivet. Maltillinen ja toista kunnioittava saa vahvan yhteyden elämänvoimaan. Ottamisen halusta vapautuneelle kirkastuu elämän tarkoitus.

Nämä Patanjalin ohjeet ovat täynnänsä ihanetta ja rakkaudellisuutta. Jalolla elämänasenteella, johon kuuluu siis ajatusten puhtaus ja siten myös anteeksi-tila, saamme yhteyden elämänvoimaan. Tämä on ymmärretty myös kiinalaisessa lääketieteessä, jonka mukaan terveet ajatukset pitävät sisäelimemme terveinä ja siten koko kehomme elinvoimaisena. Toki elämäнкаareen voi liittyä synn ja seurauksen lakiin liittyviä oppiläksyjä, se on hyvä muistaa. Tarkoitus ei ole se, että kokisi terveyden puutteesta syyllisyyttä. Mutta voimme siis päästää irti vaatimuksistamme jumalallisuutta kohtaan ja vapautumisen myötä kokea elämän tarkoituksen. Ihmeiden oppikurssin mukaan se on anteeksianto: olemme siis antamassa täällä anteeksi. Tämä on näkemys, jota on hyvä pohdiskella, vaikkei Ihmeiden oppikurssin metafysiikkaa muuten voisi ns. allekirjoittaa.

II.40-45 Puhdas, kirkas ja selkeä suhde itseän (saucha) avaa tien sisäisen näkijän (drashtar) esiintulolle. Tämä vähentää kiinnostusta omaan ajalliseen

ruumiiseen ja lisää riippumattomuutta muista. Mielen puhtaudesta seuraa sydämellisyys sekä keskittymiskyvyn ja havaintoherkkyyden parantuminen. Tyytyväisyydestä ilman objektia (santosha) seuraa onnellisuus. Vahva motivaatio, kyky asettautua käyttöön ilman ehtoja ja itseä (tapas) poistavat ruumiin ja aistien epäpuhtaudet ja sisäiset kyvyt heräävät. Pyhien tekstien tutkiminen ja jatkuva tietoisuus siitä, mitä itässä tapahtuu (svadhyaya) luo yhteyden haluttuun jumaluuteen. Asettuminen valtiaan jalkoihin, kyky hellittää ja rakentaa elämä meitä korkeamman varaan (ishvara-pranidhana) johtavat ykseyden ja sisäisen näkemisen tilaan.

Kuinka kauniita ja henkiselällä polulla eteenpäin auttavia sūtria nämäkin ovatkaan! En halua selittää näitä auki, vaan annan vapaan tilan lukijan omalle kokemukselle. Toivon, että luet em. sūtrat vielä kerran, keskittyneellä ajatuksella. Huomaatko, kuinka jokaiseen käsitteeseen ja ajatukseen liittyy myös kaunis anteeksi-tilan kokemus? Ja mikä onkaan spontaanina tulokseksi: syvä kyky hellittää, elämisen ja rakastamisen kyky. ●

Lähteet:

Patanjalin Joogasūtra; Suomen joogaliitto ry:n julkaisusarja no 29. Tulkinta ja kommentit Arvo Tavi. Tyyne Matilainen ja Mirja Salonen, Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssi. Opetuskirjeet I – X. Alkuperäisversiot vuosilta 1955-57. Kirjeopisto Vian sisäistä opetusmateriaalia.

Kirjoittaja KM Elina Kakko on Kemissä asuva musiikkipedagogi ja kuoronjohtaja. Musiikin lisäksi hän opettaa joogaa ja ohjaa ajatusjoogarhymää.





Ho'oponopono ja Anteeksiannon voima

– psykologi matkalla itseensä

Tämä käymäni keskustelu työpaikallani kuvaa hyvin sitä, kuinka vaikeaa on löytää yhteistä kieltä sielutason asioille:

- Pidin kesällä esitelmän Ho'oponoponosta Kerimäellä
 - Ai, mistä?
 - Ho'oponoponosta
 - Hoopona olost?
 - Joo, Kerimäellä...

SAMI PAJUNEN



<http://www.flickr.com/photos/kanalu/9606856794/in/photostream/lightbox/>

Pyrin seuraavassa tarkastelemaan Ho'oponopono-menetelmää siinä muodossa kuin tri **Ihaleakala Hew Len** ja tri **Joe Vitale** sen esittävät kirjassaan *Ei rajoja – takaisin nollatilaan*. Valitsemani tarkastelusuunta menetelmään on sielun näkökulma **Stephanie Meyerin** *Vieras*-kirjan innoittamassa hengessä. Määrittelen myöhemmin, mitä sielulla tarkoitaa ja miten sen ymmärrän.

Yhteiskuntasopu

Ho'oponopono on vanha hawajilainen menetelmä, jota on aiemmin käytetty pääasiassa yhteiskuntasovun luomiseksi. Sillä on saatu perheitä ja sukuja toimimaan paremmin yhteen, ja sillä on selvitetty naapuruston keskinäisiä ongelmia. Se on toiminut hyvin ja tuonut rauhaa ihmisten välille.

Tätä Ho'oponopono-prosessia, jossa on neljä vaihetta: *Katumus, Anteeksianto, Rakkauden osoittaminen ja Kiittäminen*, Ihaleakala Hew Len kutsuu *Puhdistamiseksi*. Kaikkein tärkein

tä hänen mielestään on puhdistaa. Puhdistaa. Puhdistaa. Puhdistaa. Prosessi voidaan nähdä myös kolmiportaisena: *Katumus, Anteeksianto ja Muutos*, jolloin lopputuloksena on *Vapautuminen*.

Kirjassa Ihaleakala Hew Len ja Joe Vitale kertovat Ho'oponopono-menetelmän uudesta versiosta, *Self Identity through Ho'oponopono*, jonka on kehittänyt hawajilainen tietäjä ja parantajanainen **Morrnah Simeona Nalama-ku**. Uudessa ja vanhassa Ho'oponoponossa on jonkun verran eroja. Kun aiemmin keskeistä oli se, että sovun rakentaja, välittäjä, oli elävä ihminen, suvun vanhin tai muu arvostettu henkilö, tässä uudessa mallissa välittäjänä toimii ihmisen oma, korkeampi olemuspuoli, sielu. Aiemmin oli tärkeää saada paikalle kaikki ongelmaan kytkeytyvät henkilöt, ja paikalla saattoi olla paljonkin väkeä ja riitojen selvittely tästä syystä saattoi kestää kauankin, kun kaikki paikalla olijat osoittivat katumusta, pysyivät anteeksi toisiltaan ja antoivat anteeksi toisilleen. Uudessa mallissa työskentely tapahtuu sisäisesti



Kuvallähde <http://www.youtube.com/watch?v=nebroN5IKI>
 Kitiokset Brad Yatesille
 Kuvakäsittely ja kollaasi Tuula Uusitalo

Brad Yates tekee Ho'oponoponoa. Hän käyttää kehoaan anteeksipyyntöä instrumenttina.

ja katumus osoitetaan korkeammalle olemuspuolelle, sisäiselle minälle, niin kuin Ihaleakala Hew Len sitä kirjassa kutsuu ja samaten anteeksianto tulee tältä sisäiseltä minältä, joten tämä puhdistamisen prosessi on nykyisellään hyvin yksinkertainen ja vaivaton.

Hew Lenin ja Vitalen kirjassa tämä kolmin-kertainen puhdistus – puhdistu, puhdistu, puhdistu – tulee vastaan monta kertaa. Joten lukija tavoittaa kirjan perusidean helposti. Mikään ei ole niin tärkeää kuin puhdistaminen, eli jatkuva Ho'oponopono-prosessin toteuttaminen. Sitä voisi jopa sanoa lakkaamattomaksi rukoukseksi, sielun näkökulmasta.

Ajattelen niin, että sielu on se osa meistä, joka on koko ajan Jumalan luona. Sielu on osa Jumalaa, Jumalan luoma. Ho'oponopono-prosessi aktivoi ja käynnistää meissä tämän paluun Jumalan luo. Ho'oponopono tarkoittaa *tehdä suoraksi, korjata virhe, tehdä oikein*. Sillä on monta merkitystä, puhdistaminen Ihaleakala Hew Lenin mukaan on hyvin lähellä Jumalan Tahdon mukaista elämistä, sielun elämää.

Ajattelen niin, että sielu meissä tarvitsee Ho'oponoponoa pystyäkseen elämään tässä arkitodellisuudessa tietoisena. Ho'oponopono vahvistaa ihmisen arkiminän yhteyttä korkeampiin olemuspuoliinsa, kuten sieluun. Ho'oponopono-sana muodostuu sanoista *Ho* ja *ponopono*, *Ho* on teon sana ja *ponopono* tar-

koittaa täydellistä. Tehdä täydelliseksi, tulkaa täydellisiksi, olkaa täydelliset niin kuin teidän Taivaallinen Isänne täydellinen on. Näin ymmärrän tämän *Ei rajoja*-kirjan perussanomana. *Rauha alkaa minusta*, sanoo Ho'oponoponomenetelmän uudistaja, Mornnah Nalamaku Simeona, kirjan alkusivulla.

Sielu on se osa meissä, joka on jo täydellinen. Ja Ho'oponopono-menetelmä tuo tämän sielun todellisuuden tähän arkitodellisuutemme keskelle. Sielun todellisuutta on jatkuva yhteys toisiin sieluihin, sielun toveruus tai sielujen sympatia. Ho'oponopono-menetelmän voima on siinä, että löytämällä tämän, mikä meissä kaikissa on yhteistä, voimme parantaa sen, eheyttää sen, muistaa sen ja muuttaa sen. Ihaleakala Hew Len puhuu kirjassaan paljon muistamisesta. Normaalisti ihminen elää täysin muistoissaan, hän sanoo kirjassaan, totutuisissa kaavoissaan ja menettelytavoissaan. Hän ajattelee samoja ajatuksia, tuntee samoja tunteita. Haluaa samoja asioita, päivästä toiseen. Ho'oponopono-menetelmän tavoite on päästä pois tästä muistoissa elämisestä ns. nollatilassa elämiseen. Siihen sielun todellisuuteen, missä kaikki Hyvä ja Kaunis on joka hetki mahdollisuutena läsnä. Missä erilaiset sielun ominaisuudet, sielun lahjat, vain odottavat esiin tulemistaan ihmisen elämässä. Hyvyyden voimien elähdyttämisestä on siis kyse.

Ho'oponoponossa ihminen luo yhteyden sieluunsa, sieluntilaansa, jota kutsutaan ha-
waijinkielisellä nimellä *Aumakua*. Sanana Au-
makua tarkoittaa Kaikkiallista Isää tai Kaik-
kiallista Pyhää Henkeä, ja sen voi suomentaa
myös ylitajunnaksi. Ihaleakala Hew Len pu-
huu mielellään nollatilasta, *zero-state*, kuvaten
tätä mahdollisuuksien aarreaittaa, asioiden ja
tapahtumien syy-tasoa.

Yhteys sieluun ja Kaikkialliseen Jumaluuteen
on tärkeää luoda ja ottaa tietoisesti. Tietoinen
tekeminen tuo ihmisen yhteyteen nykyhet-
ken ja elävän tietoisuuden, Uhanen eli Äidin,
kanssa. Nykyhetki on se paikka, jossa kaikki
elollinen syntyy, ja kaikki
uudet asiat saavat tekemi-
sen kautta alkunsa. Sielun
näkökulmasta on tärkeää,
että ihminen on tietoinen
olemisestaan. Että ihminen
tekee tietoisia Hyviä valin-
toja, synnyttää tietoisesti
hyviä asioita ympäristös-
sään. Näin hän kunnioit-
taa itsessään olevaa Äitiä.

Kolmas Pyhän Perheen
jäsen on Poika, *Unihipili*,
sisäinen lapsemme. Samalla
se on myös tiedostamaton
meissä, alitajunta. Paikka, josta tekemisem-
me vanhojen mallien mukaan ohjautuu, tun-
teidemme, halujemme varastopaikka. Vanha
ohjelmointimme, joka pitää päivittää nyky-
hetken tarpeita vastaavaksi. Ja tätä on puh-
distaminen.

Ho'oponopono-prosessin idea on yhdistää
Pyhä Perhe. Tuoda sielun voima, Kaikkialli-
sen Jumaluuden voima, tähän nykyhetkeen
ja nykyhetkessä puhdistaa tiedostamaton, ali-
tajunta, vanhoista ohjelmista tuon sielun voi-
man avulla. Tuoda ensin se jokin tietty puh-
distettava asia päivänvaloon ja sitten pyyhkiä
se pois. Kirjassaan Ihaleakala Hew Len kuvaa
Jumaluuden toimintaa kuin pyyhekumin käyt-
tönä. Hän suosittelee, että ihmiset harjoit-
telisivat oman elämänsä puhdistamista hank-

kimalla kumipäisen lyijykynän ja kirjoittelisi-
vat sitten paperille asioita, joiden haluavat elä-
mässään muuttuvan. Ja sitten sillä kumipäällä
pyyhkisivät nämä pois. Kirjassa on useita har-
joituksia, jotka sielun näkökulmasta ovat hyvin
hyödyllisiä, mutta tavallisen ihmisen näkökul-
masta vaikeita hyväksyä. Ihaleakala Hew Le-
nille itselleen ne osoittautuivat niin vaikeiksi,
että hänen piti käydä aikanaan Morrnahin pi-
tämä *Ho'oponopono avulla Jumalallisen itsen*
tuntemukseen -peruskurssi kolmeen kertaan.
Ensimmäisen kerran hän keskeytti kurssin
heti alusta, toisen kerran hän kesti vähän pi-
dempään katsoa parantajan työskentelyä ja

kolmannen kerran hän oli
mukana alusta loppuun as-
ti. Eli lopulta hän ymmärsi
ja käsitti mistä harjoituksis-
sa oli kyse. Sielun näkökul-
masta. Sielun voiman tuo-
misesta tähän jokapäivään.
Ho'oponopono-kursseilla
opetellaan näitä erilaisia ta-
poja puhdistaa, niitä on siis
useita. Ja keksitään, löyde-
tään koko ajan lisää.

Ei rajoja -kirjassa on pal-
jon tarinoita siitä, mitä
kaikkea Ho'oponopono-

menetelmällä on saatu ja voidaan saada ai-
kaan. Ja mitä kaikkea ihmisten elämiin on tul-
lut uutta, miten monenlaisiin asioihin ihmiset
ovat sielultaan avun saaneet.

Ho'oponopono-menetelmän ydin on siinä,
että ihminen ottaa täyden vastuun itsestään ja
teoistaan ja kaikesta kohtaamastaan. Tässä on
yksi menetelmän hienouksista, jos sitä ajattelee
sielun kannalta. Me olemme kaikki yhtä sielun
tasolla, meillä on yhteys keskenämme, Valossa.
Kun sinulla on ongelma ja sinä tulet vastaan-
otolleni, en lähde parantamaan sinun ongel-
maasi, vaan minä autan sinua parantamalla
ongelmasi ensin itsessäni. Sielu tuo eheyttä
ensin minuun ja se eheys tulee samalla sinuun
sinun sielusi kautta, ja sitä tietä ongelmasi rat-
keaa. Näitä esimerkkejä kirjassa on useita. Sie-

Toista näitä mielessäsi ja
kytkeydy Ho'oponopono
prosesiin.

"Olen pahoillani."

"Anna minulle anteeksi."

"Minä rakastan sinua."

"Kiitos."

lun näkökulmasta ne ovat kauniita, rakkau-
dellisia tarinoita. Tavallisen ihmisen näkökul-
masta katsoen taas jossain määrin ihmeellisiä,
outoja yhteensattumia. Tähän tekstiin olen
tarkoituksellisesti valinnut sielun näkökul-
man. Ihaleakala Hew Len korostaa kirjassaan
että joka hetki meillä on mahdollisuus valita
näkökulmamme, elämmekö muistoistamme
vai nykyhetkestä käsin. Lamaannummeko vai
inspiroidummeko uuteen.

Kirjassa kerrotaan moneen kertaan ja eri
paikalla olleiden henkilöiden näkökulmasta
tarinaa siitä, kuinka Ihaleakala Hew Len nuo-
rena psykologina paransi kokonaisen suljetun
hawaijilaisen vankimielisairaalan osaston. Hän
käytti Ho'oponopono-menetelmää itseensä ja
sen lisäksi että vangit paranivat ja vapautettiin
lopulta, myös työpaikan ilmapiiri ja työnteki-
joiden hyvinvointi paranivat. Ihaleakala Hew
Len ei osallistunut psykologina mihinkään
hoitokokouksiin eikä hän tavannut potilaita
terapiaistunnoissa. Sen sijaan hän luki heidän
potilaskertomuksiaan ja puhdisti itseään, mie-
likuviaan ja ajatuksiaan, niitä tunteitaan, joita
hänessä heräsi lukiessaan noita potilaskerto-
muksia. Ja nopeaan tahtiin kaikki sairaalassa
muuttui, sen kolmen vuoden aikana, jotka hän
osastolla työskenteli.

Tämä tarina oli se, joka sai minut kiinnos-
tumaan Ho'oponopono-menetelmästä. Tarina
psykologista, joka paransi kokonaisen sairaalan,
potilaat ja henkilökunnan. Tarina, jolla on sie-
lu. Samalla tarina psykologista, jolla on sielu.

Ho'oponopono-menetelmässä, tässä uudem-
massa versiossa, toistellaan mielessä sen kaltai-
sia lauseita kuin: *Olen pahoillani, Anna minulle
anteeksi, Kiitos ja Rakastan sinua.* Nämä lauseet
osoitetaan meissä jokaisessa olevalle Jumaluus-
delle, jotta puhdistava virtaus tapahtuisi. Ja jot-
ta innoitus tulisi pysähtyneen, kuolleen tilalle.
Näiden lauseiden toistelun tarkoitus on siis
puhdistaa. Puhdistaa mieltä, alitajuntaa, van-
hoja ohjelmointeja. Mitä ikinä tietoisuuteeni
tuleekin, sellaista, joka on minun vastuullani.
Näitä lauseita toistetaan mielessä yhtä tai use-
ampaa kerrallaan tai kaikkia vuoron perään.

Joku niistä voi olla helpompi kuin toinen, ja
sillä voi aloittaa. Ja siinä samassa lauseessa voi
pysyä pitkäänkin. Menetelmän vaikeus on
sen yksinkertaisuudessa. Miten mikään noin
helppo voi olla niin tehokasta ja vaikuttavaa!
Sitä on ihmisen vaikea uskoa. Sielun näkökul-
masta asia on harvinaisen selvä. Noiden lau-
seiden avulla luodaan tai palautetaan Yhteys.
Todetaan, todistetaan Yhteyden olemassaolo.

Rauha alkaa minusta. Kirjassa kuvataan use-
assa eri kohdassa, kuinka Ihaleakala Hew Lenistä
samoin kuin opettajastaan Morrnah Simeona
Nalamakusta heijastui rauha – Jumalallinen,
ymmärryksen ylittävä rauha. Ho'oponopono
on rauhan menetelmä. Se tuo rauhan ihmisten
välille, rauhan ja sopusoinnun. Sielun näkö-
kulmasta tämä on kaikkein tärkeintä – sielun
rauha ja sopusointu.

Rauha olkoon kanssasi. Kaikki minun Rau-
hani.

O ka Maluhia no me oe. Ku'u Maluhia a
pau loa. ●

Linkit

<http://www.peacewiththisworldpeace.com/>
<http://www.zerolimitsonline.com/>
Siniseen aurinkoveteen:
<http://www.youtube.com/watch?v=EsrozRycvpw>

Kirjoittaja

Sami Pajunen on psykologi ja vialaisen ajatus-
joogan harjoittaja, joka on laaja-alaisesti kiin-
nostunut ihmisen hyvinvoinnista. Erityisen lähellä



hänen sydäntään on
itsehoito ja siihen liit-
tyvät menetelmät.
Hänen viimeaikai-
sin luomuksensa on
Samin Reiki-Klinikka,
jossa hän opettaa eri-
laisia energiatsehoidon
menetelmiä, jotka
tähtäävät rauhan, har-
monian ja tasapainon
lisääntymiseen maa-
ilmassa.



Tietoinen vuorovaikutus

Vuorovaikutusta tapahtuu
koko ajan ja kaikkialla,
itse asiassa koko maailma
perustuu vuorovaikutukseen eri
kappaleiden, olioiden, luonnon ja
ihmisten välillä. On myös sanottu,
että kaikki kehitys tapahtuu
vuorovaikutuksessa.

PÄIVI KANSANAHO-GUO

Fysiikan puolella *vuorovaikutus*-termiä käytetään puhuttaessa gravitaatiosta, sähkömagneettisesta vuorovaikutuksesta, vahvasta ja heikosta vuorovaikutuksesta.

Biologiassa symbioosilla voidaan viitata lajien välisiin vuorovaikutussuhteisiin.

Yhteiskuntatieteissä *vuorovaikutuksella tarkoitetaan ihmisten sosiaalista kanssakäymistä sekä tapaa, jolla he vaikuttavat ja vastaavat toistensa toimintaan.* (Wikipedia)

Työterveyslaitoksen sivustolta löytyy vuorovaikutuksesta seuraavanlainen määritelmä: *Yksinkertaistettuna vuorovaikutus on sitä, että joku ilmaisee ajatuksensa sanoman muodossa. Toinen tai toiset vastaanottavat sen, te-*

kevät oman tulkintansa sisällöstä ja reagoivat takaisin.

Ihminen vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa

Olemme jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristömme kanssa. Ympäristö heijastaa takaisin sitä miten siihen suhtaudumme, miten sitä kohtelemme. Tätä todistaa esimerkiksi tutkimukset vesikiteiden muodostumisesta harmonisesti/ epäharmonisesti sen mukaan millaisia energioita niihin on suunnattu. Myös luonto, esimerkiksi kasvit, reagoivat energioihin joita niihin kohdistamme.



Eläimet toimivat vaistojensa pohjalta. Eläimet ovat ihmisiä paljon herkempiä tunnistamaan tunne-energioita ja reagoimaan niihin. Jokainen lemmikinomistaja on voinut kokea miten herkkää ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus on. Eläinten kanssa työskenteleville sekä lemmikkieläimiä omistaville onkin tänä päivänä tarjolla koulutusta myös paremman vuorovaikutussuhteen luomiseksi lemmikkinsä kanssa.

Fyysisen ympäristön lisäksi meitä ympäröi henkinen ympäristö. Esimerkkejä vuorovaikutuksesta tämän henkisen maailman kanssa ovat mm. tietoinen kanavointi, tietoinen yhteys enkeleihin tai devakuntaan sekä henkiparantajien tai energiahoitajien käyttämät energiayhteydet.

Ihminen vuorovaikutuksessa itsensä kanssa

Ihminen on myös jatkuvassa sisäisessä dialogissa itsensä kanssa. Tällöin ihmisen korkeammat ja alemmat puolet voivat käydä kehittävää vuoropuhelua keskenään. Tällaisen vuoropuhelun myötä ihminen voi saada paremman yhteyden tiedostamattomiin puoliinsa ja ilmentää niitä tietoisessa olemuksessaan. Yhdenlaisen menetelmän sisäisen dialogin opetteluun tarjoaa ns. dialoginen kirjoittaminen, jossa henkilö esittää itselleen kysymyksiä ja vastaa niihin oman intuitionsa pohjalta hiljentyneessä mielentilassa.

Varhainen vuorovaikutus

Varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä on psykologiassa lukuisia tutkimuksia. Jos esim. äiti ei reagoi tai reagoi viiveellä vauvan itkuun, vauvasta tulee vähitellen passiivinen, apaattinen eikä hän hae enää kontaktia. Imetyksessä on sanoitta tapahtuvaa vuorovaikutusta. Imetyksen merkitystä on tutkittu esimerkiksi suh-

teessa lapsen älylliseen kehitykseen: pitkään jatkettu imetys vaikuttaa suotuisasti lapsen älylliseen kehitykseen.

Äidin aktiivisella vuorovaikutuksella on merkitystä myös lapsen motoriikan kehitykseen ja kielelliseen kehitykseen. Vanhemman ja lapsen suhde vaikuttaa lapsen kykyyn vastaanottaa ja antaa läheisyyttä aikuisiällä. Varhainen vuorovaikutus antaa perustan itsearvostuksen kehittymiselle, kehotietoisuudelle ja minäkuvalle. Vuorovaikutuksessa hoitajien kanssa lapsi oppii ensimmäiset sosiaaliset taitonsa. Lapsen kasvaessa vanhemmat välittävät lapselleen omia arvojaan, uskomuksiaan ja elämäntavaroitaan. Myöhemmin malleja tulee enemmän kaverisuhteista ja muilta tahoilta.

Yhteenvetona voisi todeta, että jokainen kohtaaminen jättää jälkensä siihen miten kohtaamme toisiamme jatkossa. Jokainen vuorovaikutustilanne suuntaa meidän tulevia vuorovaikutustilanteitamme. Olennaista on tämän mekanismin tiedostaminen, jotta emme mekaanisesti toistaisi opittuja vuorovaikutusmalleja tai omaksuttuja reagoititapoja. Näiden sisäistettyjen mallien tunnistaminen ja purkaminen auttaa kehittämään omaa tapaamme olla positiivisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Vuorovaikutus aikuisten välillä

Vuorovaikutuksessa viestintä pohjautuu **tulkintoihin**. Ymmärrämme toisiamme oman elämäkokemuksemme perusteella ja sen pohjalta minkä verran olemme omaksuneet tietoa käsiteltävästä aiheesta. Tulkintaan vaikuttavat myös henkilön odotukset ja toiveet. Ihmisillä on taipumus kiinnittää huomiota ensisijaisesti itselle merkittäviin ja tärkeisiin viestin osiin sekä hakea tukea omille ennakkokäsityksille tai -odotuksille. Näin osa viestistä saattaa jäädä huomioimatta kokonaan. Myös ne osat



viestistä, joita on vaikeaa ymmärtää, jäävät helpommin irrallisiksi. Näin niitä on vaikeampi muistaa myöhemmin, jos niitä ei ole pystytty liittämään mihinkään omaan tieto- tai kokemusvarastoon.

Omista elämäkokemuksista syntyy siis ymmärrys toisen vastaaviin kokemuksiin. Tältä pohjalta on kehitetty vertaistukiryhmiä mm. mielenterveys- ja päihdetyön kuntoutuksen sektorilla. Yhtä lailla voisi ajatella, että henkisen tien kulkijat ovat yhtä suurta vertaistukiryhmää, jossa jäsenet voivat peilata omia kokemuksiaan, saada ymmärrystä ja tukea omille haasteilleen. Taitoa ymmärtää voi kehittää aidolla läsnäololla, avoimella mielellä ja keskittymällä kuuntelemaan myös toiselle tärkeitä asioita.

Tulkinnan määrään vaikuttaa myös yksilön **tajunnantaso**. Mitä korkeammilta henkisiltä tasoilta ja mitä laaja-alaisemmin yksilö pystyy vuorovaikutusta tarkastelemaan, sitä vähemmän jää sijaa tulkinnalle ja sitä objektiivisemmin henkilö pystyy tavoittamaan toisen henkilön viestin, tarkoituksiperän ja "rivien välissä" olevat ajatus- ja tunne-energiat.

Pintataso ja syvätaso

Vuorovaikutuksessa voidaan erottaa **pintataso** ja **syvätaso**. **Pintatasoon** kuuluu verbaaliseen ja nonverbaaliseen viestintään liittyvät tekijät. Vuorovaikutuksen onnistumiseen vaikuttavat viestinnälliset taidot, ilmaisutapa ja yleensäkin sosiaaliset taidot.

Viestintätyyleissä on eroja. NLP:n mukaan osa ihmisistä on kinesteettisiä, osa auditiivisia, osa visuaalisia ja suurin osa oikeastaan erilaisia yhdistelmiä näistä kolmesta. Monenlaisia muitakin jaotteluja eri luokkiin on olemassa. Haasteita tuo hyvin eri tavoin viestivien henkilöiden keskinäinen vuorovaikutus. Myös kulttuuril-

liset tekijät vaikuttavat sanoman ilmaisuun ja ihmisen kykyyn ymmärtää toisten viestejä.

Syvätasolla vuorovaikutustilanteessa vaikuttavat osin tietoiset, osin tiedostamattomat tekijät. Näitä ovat mm. odotukset, motiivit, toiveet, tarpeet ja tunteet. Vuorovaikutustilanteessa tapahtuu paljon muutakin kuin vain *ajatusten ilmaisua ja siihen reagointia*. Vuorovaikutuksessa siirtyy myös ajatus- ja tunne-energiaa henkilöiden välillä. Erottelukyky on tär-

Jokainen
kohtaaminen jättää
jälkensä siihen
miten kohtaamme
toisiamme jatkossa.

keää, että oppii ymmärtämään mikä on omaa tunnetta ja omia ajatuksia, ja mitkä taas ovat toiselta saatuja vaikutteita jotka ehkä aluksi koetaan omina.

Nonviolent Communication (väkivallaton vuorovaikutus, NVC) systeemin mukaan tarpeet ohjaavat vuorovaikutusta. *Ihmisten toiminta perustuu heidän yritykseensä saada tyydytystä tarpeilleen*. Systeemin perustajan **Marshall B. Rosenbergin** mukaan *psykkinen ja henkinen hyvinvointi vahvistuu, kun tarve tulla ymmärretyksi, saada tukea, rehellisyyttä ja tarkoitusta tulevat tyydytetyiksi*.

Tiedostavaan vuorovaikutukseen kuuluu omien tarpeiden ja syvätasolla vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen. Joitain vuorovaikutustilanteita ohjaavat **tunnetarpeet**, kuten arvostuksen, tuen saamisen tarpeet. Osaa vuoro-

Itsensä arvokkaaksi kokemisen tunne pääsee vahvistumaan eheyttävissä vuorovaikutussuhteissa.

vaikutustilanteista voi puolestaan ohjata tiedolliset tarpeet, kuten tarve ymmärtää syvemmin jotain asiaa yhdessä tutkimalla ja pohtimalla. Entä mitä tapahtuu, jos tarpeet eivät tulekaan kohdatuiksi? Pettymyksen käsittely, niin ettei se pilaa vuorovaikutustilannetta, on myös osa vuorovaikutustaitoja. Ts. vuorovaikutustaitoja eivät ole pelkästään itse tilanteeseen liittyvät tekijät, vaan kaikki se miten valmistautuu vuorovaikutukseen ja miten jälkikäsittelee vuorovaikutustilannetta.

Vuorovaikutukseen vaikuttaa siten myös olennaisesti hetki ennen kohtaamista. Miten **virittäydyn** toisen ihmisen kohtaamiseen? Motiiveilla, odotuksilla, tarpeilla, toiveilla, viireys-tilalla ja henkiselällä tilalla on vaikutusta siihen millaiseen tilaan virittäydyn ennen vuorovaikutusta. Kokemukset aiemmista vuorovaikutustilanteista vaikuttavat myös siihen miten virittäytyminen ohjautuu. Mitä tietoisempaa virittäytyminen on, sitä paremmin voi ohjata vuorovaikutusta rakentavaan suuntaan.

Myös tavoitteet ohjaavat vuorovaikutusta. Työpaikoilla ja harrastuksissa vuorovaikutustilanne on päämäärähakuista, vuorovaikutuksen kautta pyritään ennalta määrättyyn tavoitteeseen. Spontaani, ilman tavoitteita oleva vuorovaikutustilanne antaa tilaa, on rajoittamatta vuorovaikutusta ennakolta. Voisi sanoa, että silloin päämäärä ei ole jokin tietty tehtävä, vaan tavoite on kohtaaminen itsessään ja sen tuomat hedelmät. Tällainen vuorovaikutustilanne auttaa kohtaamaan toisen ihmisen aidommin ja ilman ennalta tehtyjä rajoituksia. Molempia vuorovaikutustilanteita tarvitaan.

Tiedostamattomat tarpeet ja tunteet voivat olla lähtöisin myös menneiden elämien yhte-yksistä. Nämä voivat aiheuttaa hämmennystä noustessaan irrationaalisen tuntuina tietoisuu-

teen. Ihmisen oma uskomusjärjestelmä vaikuttaa luonnollisesti siihen miten tällaisia tuntemuk-sia tulkitsee ja minkä merkityksen niille antaa.

Toisinaan yksilö voi siirtää yhteen ihmissuh-teeseen liittyviä tiedostamattomia odotuksia toiseen vastaavankaltaiseen suhteeseen. Tällöin voidaan puhua transferenssiodotuksista. Sitä, miten näihin odotuksiin vastataan, kutsutaan vastatransferenssiksi. Transferenssista puhutaan yleensä terapiasuhteissa, mutta yhtä lailla täl-laisia siirrettyjä tunnekokemuksia ja odotuksia tapahtuu muissakin ihmisten välisissä suhteissa. Mitä tietoisemmaksi yksilö tulee omista tun-teensiirroistaan, sitä paremmin hän voi oppia ymmärtämään omia mekaanisesti toistamiaan vuorovaikutusmalleja ja korjata niitä.

Vuorovaikutustila

Vuorovaikutukseen vaikuttaa luonnollisesti myös se missä kohdataan. Ympäristön rau-hallisuus, harmonia antaa paremmat puitteet vuorovaikutuksen onnistumiselle kuin hälyinen tila. Mitä tärkeämpi vuorovaikutustilanne, sitä enemmän kannattaa kiinnittää huomiota ym-päristöön. Oman haasteensa vuorovaikutukseen tuo myös etäisyys. Kun vuorovaikutus tapah-tuu esim. sosiaalisen median kautta, tulkinnan osuus vuorovaikutuksen sisällöstä kasvaa.

Osapuolten välinen suhde vaikuttaa siihen kuinka vastaanottavaisia olemme ottamaan sa-nomaa vastaan. Esimerkkeinä voisi mainita sta-tus-aseman (esim. auktoriteettiasema) ja roolit. Ihmiset toimivat usein tiedostamattaankin tie-tylnaisten roolien takaa. Työpaikalla on työroo-leja (alainen –pomo), perheessä on omat roolija-konsa, harrasteissa omansa. Edustamme jotakin mitä kullakin hetkellä valitsemme edustaa. Jos-kus henkilö voi kokea rooliristiriitoja ollessaan

tilanteessa, jossa sekoittuu esim. työpaikan ja vapaa-ajan roolit ja tämä luonnollisesti vaikuttaa vuorovaikutukseen niin kauan kuin rooliristiriita saadaan jotenkin ratkaistua. Tässä on myös paljon yksilöiden välisiä eroja: toiset toimivat enemmän luomiensa roolimallien kautta, toiset ovat rajoittamattomammin omina itsenään tilanteessa kuin tilanteessa. Mitä rehellisempi kohtaaminen on, sitä paremmin ihmisen todellinen itse voi kohdata toisen todellisen itsen aidossa vuorovaikutuksessa, rooleista riisuttuna.

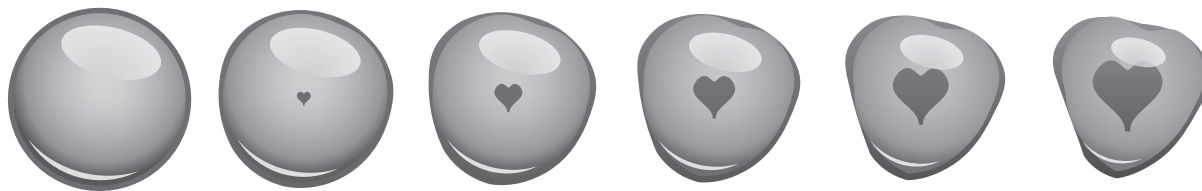
Henkisessä tilassa tapahtuu paljon ajatus- ja tunne-energioiden vaihtoa ja yhdistymistä. Vuorovaikutuksessa yksilöiden välinen etäisyys vaihtelee. Joskus välissä oleva henkinen etäisyys voi jättää vuorovaikutuksen "kylmäksi". Joskus henkinen tila voi olla lähes huomaamaton. Toisinaan sitä ei edes ole, kun yksilöiden energiakentät menevät osin tai lähes kokonaan päällekkäin. Mitä läheisempiä ihmiset ovat toisilleen, sitä selkeämmäksi muodostuu yhteinen

energiakenttä, aura. Mitä avoimempia/vastaanottavaisempia yksilöt ovat toistensa energioille, sitä herkemmin tapahtuu näiden energiakenttien yhdentymistä. Mitä enemmän tapahtuu yhdentymistä, sitä vaikutusalttiimpaa yksilöistä tulee toistensa energioille. Tärkeää on tiedostaa omat **rajansa**, jotta yhdentymistilanteissakin tiedostaa mikä on itseä, mikä toista. Henkisen itsenäisyyden vahvistaminen ja säilyttäminen on tärkeää, ettei "hukkaa" itseään toisen energioihin. Tärkeää on kunnioittaa myös toisen rajoja. Hyvän ja eettisesti toimivan henkisen opettajan voi tunnistaa siitä kuinka paljon hän kunnioittaa oppilaidensa henkistä itsenäisyyttä.

Vuorovaikutusta tarkastellaan usein verbaalisena vuorovaikutuksena. Sen lisäksi vuorovaikutusta voi tapahtua myös fyysisesti, liikkeen kautta (esim. tanssi) ilman sanoja. Musiikki on myös yksi vuorovaikutuksen muoto. Orkesterissa ja kuorossa jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään yhdistäessään oman soittonsa/laulunsa tois-



Albert Edelfelt on yksi merkittävimmistä suomalaisista taidemaalareista. Vuorovaikutus on pääosassa hänen maalauksessaan Luxembourgin puisto.



ten soittajien/laulajien kanssa. Ilman tätä vuorovaikutusta orkesterin/kuoron esitys ei tavoittaisi sitä eheyttä, joka välittyy kuulijalle harmonisena kokonaisuutena. Myös yleisön ja soittajan välille muodostuu esiintymistilanteessa yhteys.

Kehittyvä vuorovaikutus

Tilan antaminen toiselle antaa vuorovaikutukselle tilaa kasvaa. Odotukset rajaavat vuorovaikutusta ja imevät toiselta tilaa kehittyä omaan suuntaansa. Eettisesti toimiva henkilö ei manipuloi toista ihmistä.

Eettisestä vuorovaikutuksesta voidaan puhua, kun yksilö ei pyri hyötymään toisesta ihmisestä vuorovaikutuksen avulla. Pyrkimys yhteiseen hyvään suoraan tai välillisesti johtaa eettisesti oikeaan suuntaan.

Vuorovaikutustaidot ryhmässä-kirjassa kehitettäviksi vuorovaikutustaidoiksi on nostettu esiin mm. taito sovittaa omia tavoitteita toisten aikomuksiin, taito ottaa toisten näkökulmia huomioon, taito ottaa toisilta palautetta ja sopeuttaa omaa toimintaa sen perusteella tilanteeseen, taito käsitellä ristiriitoja, ottaa ja antaa palautetta. Vuorovaikutustaitoihin liittyy myös apua tarvitsevan tukeminen *tarkoituksenmukaisella tavalla*. Tähän voisi lisätä, että tuen merkitys on erilainen eri tilanteissa. Joskus tarvitaan käytännöllistä, konkreettista apua, toisinaan tiedon jakamista. Joskus taas tuen tarve liittyy tunnetukeen, kuten aitoon läsnäoloon ja myötätuntoon. Hyviin vuorovaikutustaitoihin liittyy nimenomaan tuon tarkoituksenmukaisen tavan– määrän ja laadun – oivaltaminen intuitiivisesti.

Kirjasessa on lisäksi kirjoitettu seuraavaa: ”Kilpailu ja yhteistoiminnallisuus ovat vastakkaisia perusasenteita, joiden kautta ihmiset suuntautuvat; vuorovaikutustilanteessa on keskeistä millaiseksi toinen osapuoli tilanteessa ajatellaan:

yhteistyökumppani vai kilpailija.” Itseluottamus ja itsetunto vaikuttavat vuorovaikutustilanteisiin (esim. miten ottaa palautetta vastaan ja miten osaa iloita toisten onnistumisista). Lisäksi yksi keskeisimmistä vuorovaikutustaidoista liittyy vastuullisuuteen – sekä yhteis- että yksilövastuullisuuteen. Näillä tarkoitetaan vastuuntuntoisuutta ja vastuunottamista itselle ja ryhmälle kuuluvissa asioissa, *samassa veneessä olemista*.

Kirjan tuoma huomionarvoinen ajatus on se, että vuorovaikutustilanteessa on aina kyse tietyistä suhteista toisen kanssa: asettumisesta alttiiksi vaikutukselle, arvostamisesta, huomioon ottamisesta, tasavertaisuudesta tai alistamisesta. Tähän voisi vielä lisätä, että esim. valittu tai muodollinen auktoriteettiasema, johon esim. henkisen opettajan liitämme, vaikuttaa olennaisesti siihen mihin suhteeseen itsemme asetamme. Tämä liittyy olennaisesti myös henkeen itsenäisyyteen ja itsetuntoon sekä toisaalta toisen arvostukseen tai ihailuun/ihannointiin.

Kirjeopisto Vian Opetuskirjeet ohjaavat kehittämään vuorovaikutustaitoja hyvin kokonaisvaltaisesti. Vuorovaikutusta kehittäviä mantroja on mm. ymmärryskyvyn kehittämiseen ja itseilmaisuuun liittyvät mantrat. Vuorovaikutuksessa olevien henkilöiden välisiä ns. ajatussiltoja puhdistavat anteeksipyyttäminen, anteeksianto, kunnioitus ja Kristus-rakkaus. Oikeanlainen nöyryys, kiitollisuus ja toisten ihmisten näkeminen oman elämän opettajina auttavat vuorovaikutustaitojen kehittämisessä. Samaan aikaan kehittyvä eettisyys ohjaa vuorovaikutusta oikeaan suuntaan ja pitää henkisellä tiellä

Kehittyvä vuorovaikutus

”Minä sanon teille: mitä tahansa asiaa kaksi teistä yhdessä sopien maan päällä rukoilee, sen he saavat minun Isältäni, joka on taivaassa.



Sillä missä kaksi tai kolme on koolla minun nimessäni, siellä minä olen heidän keskellään” (Matt. 18: 19 - 20).

Tätä teemaa valmistellessani yllä oleva Raamatun lause tuli yhtäkkiä mieleeni. Se oli aikanaan jäänyt minulle etäiseksi ja koin, etten täysin ymmärtänyt sitä logiikkaa miksei myös yksi ihminen voisi kokea yksinään Kristuksen läsnäoloa. Tällä kertaa sain uuden näkökulman: kyse on vuorovaikutuksesta!

Kun ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään Kristus-rakkauden ja kunnioituksen hengessä pyrkien yhdessä hyvään – vaikka ratkaisemaan jonkin ongelman tai keskittyen jonkin kehittävän aiheen pohtimiseen – silloin he voivat yhdessä päästä sellaiselle inspiroivalle tasolle, jota he eivät yksinään välttämättä tavoittaisi. Eivät ainakaan yhtä helposti. Myös ryhmämeditaatioissa päästään helpommin korkeammille meditaation tasoille kuin yksin meditoidessa. Kahden tai useamman välillä syntyvä vuorovaikutus on liikkeelle pistävä voima. Siinä on dynamiikkaa, joka mahdollistaa korkeatasoisen luovan voiman ilmentymisen. *Kristusprinsiippi* on silloin läsnä.

Vuorovaikutuksessa henkilön A ilmaisemat ajatukset voivat siis toimia inspiraation lähteenä henkilölle B sekä toisinpäin. Puhujan/kirjoittajan ilmaisema ajatus toimii parhaimmillaan kuin avaimena kuulijassa/vastaanottajassa olevaan sisäiseen viisauteen. Ilman vuorovaikutustilannetta tätä avautumista ei kenties olisi tapahtunut. Näin vuorovaikutus kehittää ihmistä myös hänen omalla tiellään. Ehkäpä asian voisi ilmaista näinkin: Ihanteellisena vuorovaikutuscocktail on sopivasti samanlaisuutta, joka auttaa ymmärtämään ja sopivasti erilaisuutta, joka auttaa luomaan uutta.

Hyvillä ihmissuhteilla on myös eheyttävä vaikutus. Samalla aaltopituudella olevan kanssa voi kokea tulevaisuutta kuulluksi ja ymmärre-

tyksi ja saavansa henkistä tukea, mikä auttaa tiellä eteenpäin. Hyvä vuorovaikutus korjaa vanhoja negatiivisten vuorovaikutustilanteiden jättämiä jälkiä (esim. työpaikkakiusaamisen jälkeiset hyvät työyhteisöt, lapsi-vanhempi-suhde jne.). Itsensä arvokkaaksi kokemisen tunne pääsee vahvistumaan eheyttävissä vuorovaikutussuhteissa.

Lopuksi tahdon kiittää kaikkia niitä ihmisiä ja tahoja, jotka ovat olleet inspiroimassa minua tämän vuorovaikutusteeman esille nostamisessa tietoisesti tai tietämättään. Jokainen tällainen vuorovaikutustilanne on ollut ainutlaatuinen ja merkittävä ja olen niistä hyvin kiitollinen. ●

Aiheeseen inspiroinutta kirjallisuutta:
Hakanen, Jari ja Puro, Ulla (2004). Vuorovaikutustaidot ryhmässä. Painohäme Oy.
Tyyne Matilainen ja Mirja Salonen, Kirjeopisto Vian raja-jooگان kurssi. Opetuskirjeet I-X.
Larson, Liv (2012). Sovittelun taito. Basam Books Oy.
Ollila, Maija-Riitta (1993). The Ethics of Rendezvous, Morality, Virtues and Love. Hakapaino Oy.
Suurla, Riitta (1998). Dialoginen eli meditatiivinen kirjoittaminen. Kustannus Oy Taivaankaari.



Kirjoittaja Päivi Kan-sanaho-Guo on psykologi ja Kirjeopisto Vian raja-jooگان, ajatus-jooگان harjoittaja.

Onnellisuuden esteet

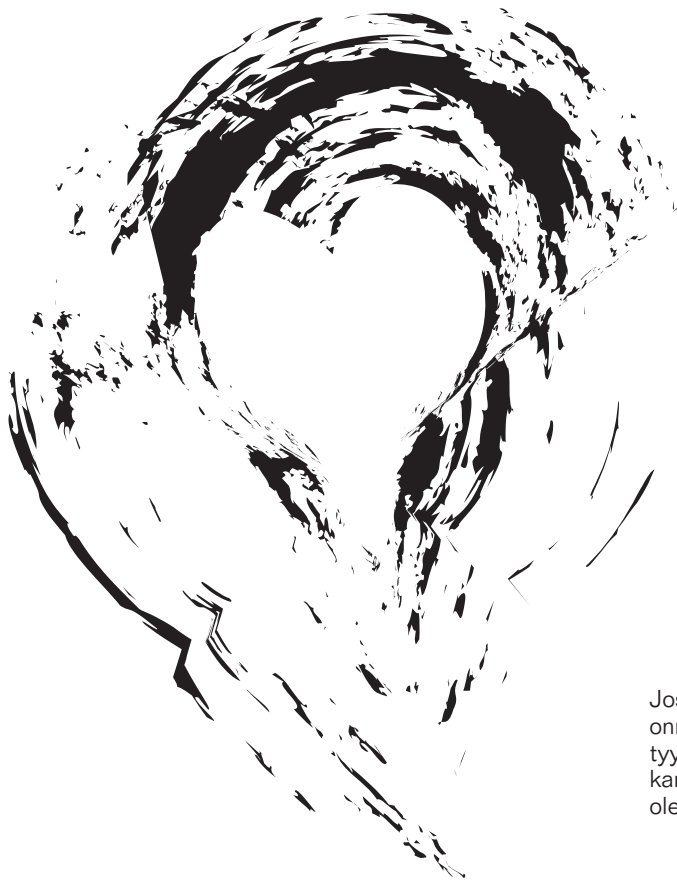
ovat murrettavissa

Ojanen on kirjassaan Murra onnellisuuden esteet löytänyt sellaisia onnellisuusvarkaita kuin: katkeruus, pelko, viha, kateus ja yksinäisyys ja osoittanut myös, että niiden valta on murrettavissa. Onni ei ole vain elämän huippuhetkiä, vaan kyse on pitkäaikaisesta perustilasta ja elämänasenteesta. Onnellisuus on taito, joka on opeteltavissa. Omilla valinnoillaan ihminen pystyy vaikuttamaan onnensa määrään.

KAISA PAKKALA

Emeritusprofessori Markku Ojanen tunnetaan onnellisuusprofessorina, joka on tuonut valoa suomalaiseen psykologiaan, joka Freudista lähtien on paremmin viihtynyt negatiivisissa aihepiireissä. **Positiivinen psykologia** on nykyisin varteenotettava psykologian haara, joka tarjoaa keinoja voittaa myös onnellisuuden esteet. Ojanen on Tampereen yliopiston emeritusprofessori, joka kirjallaan Positiivinen psykologia mursi negatiivisen psykologian valta-aseman – kaikki mitä hän kirjoissaan esittää, perustuu laajoihin tutkimuksiin niin Suomessa kuin maailmalla.

Tarkkaa määritelmää onnellisuudesta ei voida antaa, sillä se on subjektiivinen kokemus. Toisaalta onnellisuus on universaali ja tunnettu asia kaikissa kulttuureissa kaikkina aikoina. Se voi olla myös hiljaista ja eleetöntä mielenrauhaa, jota ulkopuoliset eivät huomaa. Onnellisuus voidaan ymmärtää elämän huippuhetki-



Jos tavoitteena on olla onnellinen, se ei onnistu tyytymättömältä ja siksi kannattaa olla tyytyväinen olemassa olevaan.

nä, jolloin korostuu voimakas tunne tai pitempään jatkuvana perustilana, jonka pohjana on myönteinen tulkinta ja tyytyväisyys elämään. Ojanen ei kirjassaan käsittele huippuhetkiä, vaan kestävää ja pysyvää onnellisuutta. Tulevaisuuteen suhtaudutaan myönteisesti, mutta hyväksytään myös elämään kuuluvat varjot kuten valotkin.

Onnellisuuden alkupisteet

Eino Leino on runossaan *Tumma* kuvannut henkilöä, jolta puuttuu onnellisuus täysin. *Tuo tumma maammon marja näki kauhut kaikkialla, haltijat pahat havaitsi ei hyviä ensinkään.* Tutkijat ovat analysoineet kyseessä olleen pessimismin, joka altistaa masennukselle. Geneettisen perimän on arvioitu vaikuttavan ihmisen onnellisuuteen 40–80 prosenttisesti. Ihmisellä

on vakaa perustaso, jonka ympärillä mieliala ja tunteet liikkuvat. Onni voidaan erottaa tilana tai välittömänä tunteena ja mielialana tai tulkintatyylinä kuten tyytyväisyytenä. Onnen tunne on kuin tuntosarvet, jotka myötäilevät mielihpaa tai mielihyvää. Iloinen ihminen kohottaa myös muiden mielialaa, hankala ja negatiivinen taas alentaa sitä. Kyseiset asiat eivät kuitenkaan vaikuta elämäntyytyväisyyteen. Siihen tarvitaan onnistumisia, epäonnistumisia, menestyksiä tai sairauksia.

Useimmiten muutokset palautuvat sille tasolle, josta on lähdetty liikkeelle. Ojanen on kuvannut onnellisuutta mittarilla nollasta saataan, eliikkä erittäin onnettomasta erittäin onnelliseen. 70 on vielä melko onnellinen, 50 on sekä onnellinen että onneton. Suomalaisten keskiarvo on 70, eliikkä meillä on melko hyvä onnellisuuden lähtötaso. Kyseessä on tyyty-

väisyysonni, sillä kysyttiin, kuinka onnellinen henkilö oli ollut viimeisen kahden viikon aikana. Uusintatutkimuksessa samoilta henkilöiltä saatiin vastaava tulos, mikäli takana ei ollut merkittäviä elämänmuutoksia.

Jotkut saavat geneettisesti hyvän onnellisuustason vanhemmiltaan, joillekin taas alkuloisuus tulee perintönä, joka tulee taakaksi kun ihminen masentuu. Surureaktio voi olla voimakaskin, mutta siitä kuitenkin toivutaan. On alettu ihmetellä masennuksen lisääntymistä länsimaissa ja sitä, ovatko syynä kohoavat vaatimukset onnellisuuden suhteen. Geneeji ei kuitenkaan kannata syyttää onnellisuuden puutteesta. Parhaita keinoja lisätä omaa onnellisuutta on edistää muiden hyvinvointia ja onnellisuutta tai harjoittaa itseään niissä asioissa, joissa on puutteita. Ujon ja aran kannattaa hakeutua muiden seuraan ja harjoittaa sosiaalisia taitojaan ja impulsiivisen taas harjoittaa itsehillintää.

Katkeroituminen ja loputon murehtiminen ja märehdiminen

Katkeruus on todettu erääksi onnellisuusvarkaaksi. Jos kielteiset tunteet valtaavat mielen, pidempään jatkuessaan syövät onnellisuutta. Joskus löytyy ilkeä ihminen syntipukiksi, joskus taas pieni ihminen musertuu yhteiskunnan rattaissa. Työn tai luottamuksen menettäminen läheiseen ihmiseen syö ihmisarvoa. Epäoikeudenmukaisuus voi synnyttää katkeruutta. Oikeutta kannattaa etsiä silloin kun se on järkevää, joskus taas on parasta ottaa stooalainen elämänote mielummin kuin heittäytyä uhriksi ja tuomita itsensä avuttomuuteen. Mikäli vastassa on häikäilemätön ihminen, hän voi nauttia toisen katkeroitumisesta. Itselle on parasta silloin jos elämässä on muita mieluisia asioita ja kyseisen asian voi asettaa omaan arvoonsa. Emme elä enkelien ja pyhimysten maailmassa!

Ongelmien loputon murehtiminen ja märehdiminen altistaa ihmisen masennukselle. Monesti masentunut pohtii omaa tilaansa ja sitä, mikä hänessä itsessään on vialla. Vaikka

itsereflektio joskus on paikallaan, kaikella on rajansa! Märehtijä rankaisee itseään omasta olotilastaan ja syyttää itseään siitä, ettei voi olla niin kuin muut ja nauttia elämästään. Kollektiivisissa traditionaalisissa yhteiskunnissa tätä ”ruminaatiota” on huomattavasti vähemmän kuin yksilökeskeisissä, koska siellä sitä pidetään turhana ja itsekkäänä. Syiden pohtiminen vie ajatukset kielteiseen suuntaan. Onkohan ruminaatio juuri syynä yksilökeskeisten kulttuurien lisääntyvään masennukseen! Kielteiset tunteet herättävät yleensä enemmän pohdintaa kuin myönteiset. Ei kannata jäädä negatiivisten tunteiden valtaan pidemmäksi ajaksi, mikäli kyseessä ei ole vakavaan menetykseen liittyvä surutyö. Surullisuus vahvistaa kokemusta että kyseessä on pysyvä tila ja johtaa usein pessimistisiin arvioihin muutoksen mahdollisuudesta. Mitä vahvemmaksi tietoisuus ja minuus kehittyvät, sitä enemmän ihminen tarvitsee rohkeutta kohdata tietoisuutensa kuvaamaa todellisuutta. Itsereflektio voi olla myös itsetuhoista.

Länsimainen ihminen on tottunut käymään dialogia itsensä kanssa niistä asioista, joita mielessä kulloinkin liikkuu. Toisaalta hän myös tietää, että apua on tarjolla, mikäli tilanne käy liian ahdistavaksi. Enää ei tarvitse pelätä leimautumista kun hakee ammattiapua. Myös idästäpäin on tullut keinoja mielen rauhoittamiseksi esim. meditaatio, mindfulness ja hyväksyvän tietoisien läsnäolon menetelmä. Myös itselle mieluisa tekeminen ja siinä jopa eräänlaiseen flow-tilaan pääseminen voi auttaa.

Joskus on kuitenkin syytä vakavaan itsetutkiskeluun. Joillakin on luonnostaan negatiivinen elämänasenne, jolloin he ikään kuin torjuvat kaiken hyvän elämästään ja myös toisten hyväntahtoinen apu ja tuki torjutaan. Kun jotain vaikeaa tapahtuu, he eivät toivu siitä koskaan eivätkä uskalla yrittää esimerkiksi uutta rakkaussuhdetta tultuaan jätetyksi. Jotkut toimivat eräänlaisina syyllisyyssimureina, jotka ottavat kantaakseen muitenkin syyt. Jossittelu, voivottelu ja jälkiviisuus ovat turhia, mikäli ei ota opikseen tekemistään virheistä elämänkou-

Parhaita keinoja lisätä omaa onnellisuutta on edistää muiden hyvinvointia ja onnellisuutta tai harjoittaa itseään niissä asioissa, joissa on puutteita.



PIIROS TUULA UUSITALO

Onnellisuuden esteet on murrettu.

lussa. Monet itselle vahingolliset tulkintatavat vähentävät onnellisuutta.

Joskus on syytä itsetutkiskeluun

Tahdon heikkous voi olla syynä erilaisiin addiktioihin, kuten alkoholi, huumeet, riippuvuus peleihin, seksiin, irtosuhteisiin, tai liialliseen kuluttamiseen tai muuten holtittomaan elämään. Omitut tavat ja tottumukset voivat olla tiukassa. Itsekäs ja epäempeattinen elämäntyyli ja loukkaava puhetyyli voivat karkottaa toisenlaisia arvoja omaavat ihmiset ympäriltä. Onnelliset ihmiset levittävät ympärilleen hyvää mieltä ja saavat ikään kuin itsestään ”hyvän miehen lisää”. Vaikea ihminen voi pelkällä olemuksellaan myrkyttää työyhteisön ilmapiirin kilpailevalla ja pyrkyrimäisellä asenteellaan. Toisten vähättely, syntipukiksi leimaaminen, kateus, mobbaaminen ja selän takana pahan

puhuminen syö lopulta myös kyseisen henkilön omaa onnellisuutta.

Omassa persoonallisuudessa voi myös olla piirteitä, jotka jatkuvasti saattavat henkilön vaikeuksiin. Ns. A- tyyppin persoonallisuus on geneettisesti saanut kärsimättömyyttä, kiivautta, hallitsevuutta ja suorituskaskeisuutta. Hänellä on usein vahva käsitys omasta suorituskasvyytään joka johtaa helposti liian suurten riskien ottoon vähäisellä valmistautumisella. Hänellä on myös taipumusta vihamielisyyteen, joka puolestaan altistaa sydäntaudeille. Omalta kannaltaan hän toimii järjettömästi, koska häneltä puuttuu itsekontrolli eikä hän pysty millään lailla arvioimaan oman käytöksensä vaikutusta omiin epäonnistumisiinsa. Hän haluaa hallita ja voittaa, mutta usein hän herättää vain ärtymistä ympäristössään.

Usein muut näkevät sellaista, mille itse on sokea. Teot kertovat totuuden ihmisen hen-

kisestä kypsyydestä. Maailman diktaattorit ennen ja nyt ovat olleet sokeita itselleen ja omille teoilleen, koska kukaan ei ole uskaltanut kertoa heille totuutta. Ihmisen on myös helpompi tehdä tulkintoja toisista omien kokemustensa perusteella. Kateellinen ihminen voi nähdä ympärillään kateellisia ihmisiä. Äärimmäinen esimerkki on paranoidiset tai muuten vääristyneet tulkinnat toisten käyttäytymisestä tai teoista. Itsereflektio voi mennä yli taikka ali. Joku voi kokea itsensä henkisesti kehittyneeksi vaikka puheet tai teot kertovat vallan muuta. Itsensä vertailu muihin ei kannata. Aina löytyy jossakin suhteessa parempia, rikkaampia, kauniimpia tai menestyneempiä ihmisiä kuin itse.

Yksilökeskeisen kulttuurin paineita

Itsensä toteuttaminen on vaikeampaa kuin vain tehdä parhaansa ja velvollisuutensa. Länsimaisen kulttuurin vahvuuksia ovat ihmisoikeuksien kunnioittaminen, demokratia, yksilökeskeisyys ja tasa-arvo miesten ja naisten välillä. Tiettyyn rajaan asti vapauksien lisääminen edistää onnellisuutta, mutta haastavuudessaan vapaudet voivat muodostua taakaksi. Minuuden ydintä eli identiteettiä on pohdittu viimeiset 60 vuotta. Identiteetti kuvaa ihmisen suhdetta ulkomaailmaan ja myös erilaisuutta muihin nähden.

Traditionaalinen yhteisöllinen kulttuuri pakottaa jäsenilleen tietyn roolin ja siihen liittyvät velvollisuudet. Siellä nainen tietää paikkansa! Länsimainen nainen haluaa olla myös maailmankansalainen. Oma paikka on kaikkialla ja toisaalta ei missään. Kulttuuri korostaa kilpailua, mutta siinä voi myös epäonnistua ja syrjäytyä. Halutaan myös olla hyvä kaikissa rooleissa, niin kotona, työssä kuin vapaa-ajan toiminnoissa. Yksilöön kohdistuu monenlaisia odotuksia, kuten itsensä toteuttaminen, menestyminen ja itsenäisyys. Toisaalta kaivataan myös yhteyttä ja läheisyyttä, mutta pelätään sitoutumista ja riippuvuutta. Varsinkaan narsistinen ihminen ei pysty asettumaan toisen

asemaan läheisessä ihmissuhteessa maksimoimassaan omia tarpeitaan.

Yksilökeskeisen kulttuurin myönteiset puolet painavat kuitenkin enemmän kuin kielteiset kun verrataan traditionaaliseen kulttuuriin, jossa tosin psyykkisiä ongelmia on vähemmän, mutta onnellisuutta vähentäviä kuten elämisen ongelmia ja vallan vääristymiä on enemmän. Minuuteen liittyviä ongelmia on vähemmän, sillä itsetutkiskelua ei juuri harrasteta. Yksilökeskeisessä kulttuurissa oma minä ja narsistiset luonteenpiirteet voivat korostua. Myös masenukseen taipuvaiset ihmiset voivat olla oman minänsä vankeja.

Empatian puute näkyy toisia häiritsevässä ja välinpitämättömässä käyttäytymisessä. Empatia liittyy hyvinvointiin ja onnellisuuteen sekä itsellä että kanssaihmisillä. Myötätuntoisesta, ystävällisestä ja empaattisesta ihmisestä pidetään. Todellista suuruutta on kyky aidosti iloita toisen menestyksestä ja toisten surujen ja menetysten jakaminen. Minäkeskeisyys näkyy myös siinä, että on vaikea tunnustaa omia rikkomuksia. Monet haavat ja loukkaukset perustuvat liian suureen herkkyyteen ja varuillaan oloon, uhkaa nähdään siellä, missä mitään vaaraa ei ole. On myös syytä armahtaa itsensä siinä missä on armollinen toisille.

Materialististen arvojen on todettu altistavan masennukselle ja lisäävän passiivisia harrastuksia ja edistävän alkoholin ja huumeiden käyttöä. Ne heikentävät myös sosiaalisia suhteita ja ovat myös suhteessa keskimääräistä heikompaan itsensä hyväksymiseen ja haluun kasvaa ja kehittyä ihmisenä. Länsimaissa on myös tutkittu lasten sopeutumista sosiaaliseen yhteisöön ja heitä on jaettu ryhmiin: suositut, torjutut ja sivuutetut. Torjutuksi joutuminen näkyy vetäytymisenä, silloinhan ihminen on huomannut, ettei hänestä pidetä. Sivuuutetuksi joutuminen ei myöskään jää huomaamatta. Se tuottaa aivoissa samanlaisia reaktioita kuin kipu. Sivuuuttaminen johtaa usein eristäytymiseen ja tällä lapsiryhmällä on myös suurempi vaara masentua.

Sosiaalinen käyttäytyminen voi jatkua aikuisen maailmaan samanlaisena. Joillakin yksinäi-

syyden historia jatkuu lapsuudesta asti. Aloiteista luopumisesta on tullut persoonallisuuden osa, mikä jatkaa yksinäisyyden jatkumoa. Häpeän ja hylkäämisen tunteet tai kiusaaminen ovat vahvistaneet monien yksinäisyyden kokemusta, mikä pahimmillaan on traumaattista. Yksinäisyyteen taipuvainen ihminen on kuitenkin odottanut saavansa ystäviä. Voimakkaat yksinäisyyden kokemukset ovat yleisiä myös puolisoiden erotessa, varsinkin mikäli osapuoli on tullut jätetyksi ja hyljättyksi. Yksinäisyyden kielteinen kehä tekee siihen puuttumisen vaikeaksi. Kielteisyys voi korostua puheissa sekä itsestä että muista. Kun kokee, ettei muista ole iloa, miksi etsiä muiden seuraa? On parempi olla yksin ja silloin ei pukeutumisesta ja hygieniastakaan ole väliä. Voi olla myös töykeä ja torjua avun, koska se ei enää pahenna tilannetta. Alakulo voi kehittyä masennukseksi, joka työllistää itseä sen verran, ettei millekään muulle jää enää tilaa. Yksinäiselle toiset ihmiset voivat muodostua muuriksi, joka on oman itsen sisäpuolella ja jota ei mikään pysty läpäisemään. On selvää että onnellisuuden taso on suorassa yhteydessä yksinäisyyteen.

Yltiöpositiivinen ajattelu ja varovainen realismi

Markku Ojanen ei kannata nykyajan yltiöpositiivista ajattelua ja vertaakin monia suosittuja alan guruja herätyssaarnaajiin. Nämä kertovat että ihminen voi saavuttaa mitä tahansa tahtoo ja visualisoi tavoitteikseen. Ojanen kehottaa jättämään minuutensa pohdiskelun, sillä ihminen voi kelvata myös sellaisena kuin oikeasti on. Kannattaa rauhoittua ja elää tässä hetkessä. Menneisyys on takana eikä tulevasta tiedä. Tulevaisuus ei aina ole toiveitten mukainen, mutta menneisyydessä eläminen kuluttaa

voimavaroja. Jos tavoitteena on olla onnellinen, se ei onnistu tyytymättömältä ja siksi kannattaa olla tyytyväinen olemassa olevaan.

Itsensä kehittämistä ei kannata tehdä pakonomaista, eikä koko ajan tarvitse olla ajan hermolla. Täydellisyyttä ei ole tässä maailmassa eikä kukaan voi olla täydellinen. Siksi

kannattaa tyytyä keskinkertaiseen. Oikeata positiivisuutta on mielentyyneyden harjoittelu, sillä pikkuasioista ei kannata provosoitua. Katkeruus ja koston ajatukset tuhoavat koko elämän jos niille antaa liikaa tilaa.

Kannattaa siis hyväksyä omat tunteensa luonnollisina ja ohimenevinä, sil-

lä silloin niitä on helpompi kesyttää. Hyppy suoraan positiivisuuteen on liian suuri! Siksi kannattaa varata aikaa niille asioille, jotka tuottavat itselle hyvää mieltä. Ystävällisyys säästää energiaa ja helpottaa elämää.

Vastoinikäymisestä selviämisestä kukoistukseen

Kielteisten asioiden kasautuminen tekee sopeutumisen vaikeaksi. Jos vuoden aikana on tapahtunut useita kielteisiä asioita kuten kuolemantapauksia, menetyksiä, sairauksia ja eroja, hyvinvoinnin arviot alenevat keskimäärin asteikkoon 40, kun suomalaisten keskimääräinen hyvinvoinnin taso on 70. Surureaktiot ovat luonnollisia jos puoliso hylkää, lapsi kuolee tai yritys tekee konkurssin ja itse jää työttömäksi. Tutkimukset osoittavat, että selviytyminen sujuu paremmin, jos ympärillä on turvallisia ihmissuhteita.

Joskus selviytyminen on odotettua nopeampaa ja joskus se kehittyy suorastaan kukoistamiseksi. **Viktor Frankl** loi keskitysleirikokemuksensa pohjalta logoterapian, joka on auttanut lukuisia vaikeita menetyksiä kokeneita ihmisiä kaikkialla maailmassa. Logoterapian keskeinen

teema on elämän mielekkyys ja rakkaus. Tosin kerrotaan Franklin itsekin keskitysleiriltä päästyään joutuneen masennuksen valtaan ja itsemurhan partaalle, kun hän huomasi kaikkien sukulaistensa kuolleen ja kirjansa käsikirjoituksen hävitetyksi. Ystävät saivat autettua häntä itseään ja hän käynnisti teoriansa kehittämisen ja laajamittaisen kirjoitustyönsä.

Tutkimusten mukaan 60–70 % kriisejä ja traumoja kokeneista ihmisistä ovat kertoneet kriisin tai trauman johtaneen myös myönteisiin asioihin. Ihmiset ovat löytäneet itsestään niiden seurauksena yllättäviä vahvuuksia ja oppineet ymmärtämään mikä elämässä lopultakin on tärkeää. Sen lisäksi he ovat osanneet arvostaa esimerkiksi sitä tukea, mitä ovat saaneet. Monien vaikeita kriisejä ja traumoja kokeneiden elämässä tapahtuu ns. kvanttimuutos, jolloin myös arvot muuttuvat siten, että itsekkyyks vähenee ja myötätunto ja rakkaus lisääntyvät. Tutkijat puhuvat trauman jälkeisestä kasvusta kuvatessaan näitä myönteisiä muutoksia. Myös uskonnolla on ollut selviytymistä ja kukoistamista edistävä vaikutus. Usko antaa usein mieleltömiltä ja epäoikeudenmukaisilta tuntuville asioille selityksen, jonka varassa on mahdollista jatkaa eteenpäin.

Kriisin keskellä on uskaliaasta antaa selviytymisohjeita, mutta koska myös muilla on vastuu auttaa, Ojanen antaa seuraavanlaisia ohjeita: Kannattaa varoa tuhoisia pakokeinoja, kuten alkoholi ja eristäytyminen. On hyvä hakeutua ihmisten seuraan ja puhua vaikeista asioista, joskaan loputtomasti niitä ei kannata vatvoa. Muiden kannattaa suhtautua trauman kokeneeseen luontevasti, tukea häntä ja tehdä hänen kanssaan tavallisia asioita, kuten ruoanlaittoa ja kotitöitä. Samalla voi kuunnella häntä, joskaan kenenkään terapeutiksi ei kannata ruveta.

Ojanen kehottaa jättämään minuutensa pohdiskelun, sillä ihminen voi kelvata myös sellaisena kuin oikeasti on. Kannattaa rauhoittua ja elää tässä hetkessä. Menneisyys on takana eikä tulevasta tiedä. Tulevaisuus ei aina ole toiveitten mukainen, mutta menneisyydessä eläminen kuluttaa voimavaroja.

Vaikka kriisi- ja traumakokemukset ovat luonnollisia, ne ovat myös raskaita ja voivat joskus kestää vuosikausia, joskus jopa koko loppuelämän. Pahinta on sellainen kokemus, joka on hyvin epäoikeudenmukainen ja ihmisarvoa loukkaava. Tästä on esimerkkinä raiskaus, joista on lopultakin alettu vaatia ankaria rangaistuksia. Myös oman lapsen kuolema tuntuu suurelta vääryydeltä.

Rakastuminen ja rakastaminen

Rakastuminen on eri asia kuin rakastaminen. Intohimoinen rakkaus on sokea! Rakastuneet elävät kuin toisessa maailmassa jossa kaikki muu jää ulkopuoliseksi. Rakastuneet idealisoivat toisensa ja kumpikaan ei ole oma itsensä vaan asioita katsotaan vaaleanpunaisten linssien läpi. Myös viat muuttuvat kiehtoviksi ominaisuuksiksi. Realiteetti astuu kuvaan mukaan vasta myöhemmin kun ensihuuma on ohittettu. Tärkein onnellisuuden lähde on vastavuoroinen rakkaus. Avioliittoon kohdistuneet odotukset ovat vahvistuneet. Häihin panostetaan yhä enemmän mutta useinkaan avioliittojen kestoikä ei vastaa niihin käytettyjä kustannuksia.

Puolisot haluavat olla vapaita ja tärkeitä asioita ovat itsenäisyys ja mielihyvä. Pahin illuusio on se, että kuvitellaan yhteiselämän olevan helppoa. Rakkauteen pudotaan *Fall in love*, mutta ei ymmärretä, mitä putoamisen jälkeen tapahtuu. Ajatellaan, että riittää, kun löytää oikean ihmisen. Monet yrittävät ja erehtyvät yhä uudestaan mutta aikaisemmista virheistä ei oteta opiksi. Rakastaminen syntyy vähitellen ajan myötä. Parisuhde kestää, mikäli siihen ajan myötä syntyy kiintymystä ja rakastamista.

Tutkijat ovat todenneet, että romanttinen ja kiintymysrakkaus näkyvät aivoissa radikaalisti

eri tavoin. Edellisessä kehon dopamiini kohoaa ja serotoniinimäärä laskee. Siinä on samoja piirteitä kuin huumeessa. Kiintymys sen sijaan tuottaa naisilla oksitosiinia ja miehillä vasopressiiniä. Samalla selittyy ihastumisen lyhytaikaisuus. Huume johtaa tottumiseen ja annoksen suurentumiseen. Tätä mahdollisuutta ihastuneella ei ole, mikäli hän ei etsi uusia ihastumiskohteita.

Pitkään kestäneessä parisuhteessakaan ei ole aina helppoa. Joskus on todettava, että kahden erinomaisen ihmisen parisuhde ei onnistu. Rakkaus voi joskus lyhyessä ajassa kääntyä vihaksi. Todennäköisin syy on jokin puolisoitten välinen syvä loukkaus tai toisen kielteisten piirteiden paljastuminen. *Tohtori Jekyll* voi yht'äkkiä paljastua *mister Hydeksi*. Myös seksuaaliset halut voivat olla erilaiset. Pelkkä ystävyys ei riitä, sillä parisuhde on pohjimmiltaan aina eroottinen. Tyydyttävän seksi on usein enemmän hellyyden ilmaisua kuin pelkkää tekniikkaa.

On joukko niin haasteellisia henkilöitä, etteivät he sovi kumppaneiksi kenellekään, kuten narsistinen, pakkoneuroottinen, sulkeutunut, itsekäs, pyhimys ym. Puoliso voi rakastaa koiria tai kissoja, joita toinen inhoaa, harrastaa metsästystä ja toinen kammoaa tappamista, toinen on pedanttisen siisti, toinen epäsiisti, listaa voisi jatkaa loputtomiin.

Rakkaus on luova prosessi ja päättymätön tehtävä ja koulu, joka antaa kummallekin osapuolelle tilaisuuden kasvaa ja kehittyä, mutta vaatii kärsivällisyyttä ja omien sokeiden pisteiden tajuamista mikäli kumpikin haluaa sen muuttumista aidoksi rakkaudeksi ja kiintymykseksi. Ojanen esittää rakkauden kestämissen perustaksi kolme jalkaa: välittäminen, kunnioittaminen ja haluaminen. Jos näistä yksi pettää, koko pöytä kaatuu. Välittäminen ja kunnioittaminen ovat turvallisia jalkoja ja niissä järjen ja hyvän tahdon avulla päästään eteenpäin. Haluaminen on petollisempi asia. Juuri se tekee rakkaudesta niin monimutkaisen, häilyvän ja hauraan. Jos halut kohdistuvat suhteen ulkopuolelle, koko pöytä kaatuu. On-



KUVA MARTTI OJANEN

Psykologian emeritusprofessori, luennoitsija-kirjailija Markku Ojanen tunnetaan kansan keskuudessa onnellisuusprofessorina. Kotisivut: www.markku.ojanen.com

netonta on jos toinen ottaa avioliiton tosissaan ja toinen etsii halunsa kohteita ulkopuolelta. Kestävä rakkaus vaatii sekä sitoutumista että työtä. Pitkä parisuhde voi kaatua hyvinkin äkillisesti kun toisen salattu elämä paljastuu.

Ojanen kannattaa aviollista uskollisuutta, rehellisyyttä ja kompromissien tekoa. Myös lasten kannalta on parempi, että suhde kestää. Avioliitossa tekojen merkitys korostuu. Yksi paha teko on painoarvoltaan suurempi kuin hyvä teko tai sana. Tutkimusten mukaan hyvä parisuhde edellyttää viisinkertaisesti hyviä tekoja tai sanoja kielteisiin nähden. Kun tulee sanottua pahasti, tasapaino voi palautua vasta viidellä hyvällä sanalla tai teolla. On varottava haavoittavia sanoja tai tekoja, kuten ”En ole sinua oikeasti koskaan rakastanutkaan”. Sitä ei

Usein on vaikea tietää mitä tehdä, kun tunteet heittelevät. Niihin on vaikea tarttua niiden häilyvyyden takia. Kuitenkin on mahdollista opetella niiden rakentavaa ilmaisua.

paikkaa tuhatkaan myönteistä sanaa tai tekoa. Laatu on tärkeämpi kuin määrä. Mikä itseä haavoittaisi, sitä kannattaa välttää.

Ihmiset ovat erilaisia, toisille riittää 1/3, toinen tarvitsisi 20 myönteistä kielteisen jälkeen. Joku on niin herkkä, että yksikin paha sana lamaa ja masentaa pitkiksi ajoiksi. Hyvä suhde ystävien kesken on 1/10. Mitä pidempi ystävyys, sitä paremmin kestää myös kielteistä arviota. Urheiluvalmennuksessa suhdeluku on 1/5, mitä ei aina juniorivalmennuksessa ymmärretä. Esimiehelle sopii sama suhdeluku. Isoäidille ei kannata aiheuttaa pahaa mieltä ja siksi suhdeluku voisi olla 1/100.

Eksistentiaalinen ahdistus ja vieraantuminen

Yksilökeskeiseen kulttuuriin kuuluu ajatus, että jokainen on oman onnensa seppä. Itse on vastuussa elämästään ja vain itseään voi syyttää epäonnestaan. Ihminen on eräällä tavalla heitetty vapauteen. Onnelliset ja elämänsä tyytyväiset ihmiset kokevat elämänsä mielek-

käänä. Kun ihmiset kysyvät, onko elämällä mieltä tai tarkoitusta, he epäilevät sekä oman että muiden elämän tärkeyttä. Kun mikään ei ole tärkeää eikä elämää pystytä ymmärtämään, puhutaan vieraantumisesta, jota erityisesti eksistentiaalistit ovat pohtineet. Eksistentiaalismin isä, **Sören Kierkegaard**, on sanonut, että elämää on elettävä eteenpäin, mutta sitä voidaan ymmärtää vain taaksepäin. **Albert Camus** on kirjoittanut olemassaolon mielettömyydestä ja hänen kuuluisin teoksensa on *Sivullinen*. Camus ja **Franz Kafka** ovat kokeneet elämän täysin mielettömänä, eivätkä he voineet ymmärtää, mitä ympärillä tapahtuu ja mistä ovat tulossa ja minne menossa. Missään ei ole mitään järkeä!

Uskonto on monille tuonut turvallisuutta ja mielekkyyttä. Jatkuva muutos synnyttää epävarmuutta. Kukaan ei tiedä mitä kymmenen tai kahdenkymmenen vuoden kuluttua tapahtuu. Oman alansa mestari voi tänä päivänä jäädä työttömäksi. Ihminen joutuu maksamaan kovan hinnan tietoisuutensa kehittymisestä, sillä hän ymmärtää oman haavoittuvuutensa. Selkeä maailmankuva tuntuu turvalliselta. Uskovaista pelottaa ateisti ja ateistia uskova, kristittyä muslimi ja muslimia kristitty. Toisinajattelijasta ja maahanmuuttajasta tulee helposti syntipukki. Turvallinen maailma tuntuu selkeältä ja oikeastaan on ihme, ettei eksistentiaalinen ahdistus ole yleisempää. Olipa maailmankuva uskonnollinen tai materialistinen, ne molemmat perustuvat uskoon. Varsinkin kuoleman lähellä haetaan turvaa tutusta maailmasta ja otetaan etäisyyttä toisinajattelijoihin.

Kielteisten tunteiden kahleet

Tunteet kertovat minkälaista oma elämä on. Kaikki on hyvin jos elämässä on rakkautta, iloa, kiitollisuutta, innostusta ja onnellisuutta. Sen sijaan kun elämässä on jotakin sellaista, joka aiheuttaa pelkoa, ahdistusta, tuskaa, katkeruutta, vihaa, tyytymättömyyttä ja masennusta, seuraukset ovat itselle ja läheisille vakavia. Tunteet kertovat paitsi siitä, mitä meille

on tapahtunut, ne myös ohjaavat toimintaamme. **Barbara Fredrikssonin** *Laajenna ja rakenna* -teorian lähtökohtana on se, että kielteiset tunteet kohdistuvat johonkin vaaralliseen kohteeseen, kun taas myönteiset tunteet antavat tilaa tarkkailla laajasti ympäristöä ja johtavat myönteiseen käyttäytymiseen, kuten ratkaista ongelmia, toimia luovasti ja kohdata avoimin mielin muita ihmisiä. Arjessa tunteet eivät vain heijasta ja ohjaa toimintaa, vaan niillä selitetään tapahtuneita asioita.

Fredriksson esittää joitakin esimerkkejä tästä: ”Suutuin niin, että oli pakko lyödä, Suru johti ylensyöntiin, Masennuksen vuoksi en jaksanut tehdä mitään, Innostuin niin etten muistanut syödä, Mustasukkaisuus johti väkivaltaan, Kateus sai puhumaan pahaa ja Häpeä sai hänet vahingoittamaan itseään”.

Kielteiset tunteet ovat pakottavampia, ikään kuin vaatisivat toimenpiteitä, sen sijaan myönteiset tunteet ovat epämääräisempiä. Onnellisuus voi jäädä ikään kuin sisäiseksi tilaksi. Viha sen sijaan purkautuu ulos ja saa aikaan pahoja seurauksia. Vaikka jokainen kielteinen tunne karkottaa onnellisuutta, niissä on aste-eroja miten paljon ne hallitsevat elämää. Ahdistus voi olla jokapäiväinen seuralainen, kun taas häpeä, syyllisyys, kateus ja mustasukkaisuus liittyvät selvemmin tiettyihin tilanteisiin. Kuitenkin myös ne voivat saada sellaisen merkityksen, että niistä tulee jokapäiväisiä. Hetkellisestä mielialan synkkenemisestä huolimatta kielteisillä tunteilla on oma merkityksensä ja tehtävänsä. Täysin pelottoman voi käydä huonosti, sillä hän ottaa liian suuria riskejä ja vihastuminen voi auttaa puolustautumaan, kateus kertoo itsearvostukseen kohdistuvasta vihasta, katkeruus taas koetusta loukkauksesta ja masennus toivottomuudesta ja voimattomuudesta. Tunteita pitää oppia kesyttämään! Eri kult-

tuurit opettavat tunteiden hallintaa ja pokenaamasta voi olla hyötyä muulloinkin kuin peleissä. Tunteet antavat myös vihjeitä siitä, miten jokin tilanne koetaan ja yhteiselämästä tulisi kummallista, mikäli tunteet eivät saisi ollenkaan näkyä. Ne juuri kertovat siitä, miten eri tilanteet koetaan. Estoton esim. vihan vallassa toimiminen voi tehdä pahaa jälkeä.

Pelko, masennus, viha, katkeruus ja ujous

Onnellisuudentutkija **David Lykken** on nimenmynyt onnellisuusvarkain: pelon, masennuksen, vihan, katkeruuden ja ujouden. Näistä neljä ensimmäistä on kielteisiä tunteita. Ahdistus on pahimmillaan tila, joka pitää lujassa otteessa ja hellittää vain hetkeksi. Sosiaalinen ahdistus vaikeuttaa kanssakäymistä ja johtaa oman käyttäytymisen liialliseen tarkkailuun. Ujolla ihmisellä voi olla takanaan jo lapses- ta asti jatkunut sivuutetuksi tulemisen historia ja hän on jo luopunut aloitteiden tekemisestä. Ahdistunut pelkää koko ajan jotain huonoa tapahtuvaksi ja ennakoii tulevaisuuttaan sen mukaisesti. Juuri kokonaisvaltaisuus tekee siihen puuttumisen vaikeaksi. Ahdistunut kyllä tuntee omat vahvuutensa ja heikkoutensa, mutta itse- tuntemuksesta ei ole apua kun ahdistus on ankaraa.

Pelot poikkeavat ahdistuksesta siinä, että niillä on selkeä tilanne ja kohde. Kuitenkin mielessä on koko ajan pelko, että joutuu juuri kyseisiin tilanteisiin. Moniin pelkotiloihin on kehitetty tehokkaita terapioita. Masennuksen aikana onni pakenee ja usein masentunut ihminen ajattelee itseään onnesta osattomana. Monesti hänen käsitys itsestään on hyvinkin realistinen. Masennus vie voimat ja elämänilon ja halun kun ei jaksakaan tehdä mitään. Sitä seuraa myös toivottomuus ja tulevaisuus on kuin

Kielteiset tunteet eivät itse asiassa ole todellisia onnellisuusvarkaita, sillä ne ovat seurauksia siitä, että jotain arvokasta on viety. Todellisia varkaita ovat pahat teot ja itsetuntemuksen puute.

musta aukko, joka imee puoleensa. Se on raskas myös läheisille, joten onneksi on kehitetty psykoterapioita ja lääkkeitä jotka auttavat.

Katkeruus on luonnollinen reaktio silloin kun tuntee kokeneensa vääryyttä. Elämä ei koskaan ole täysin oikeudenmukaista ja joskus voi joutua kokemaan suurtakin vääryyttä. Ehkä on syytä ihmetellä sitä, etteivät useimmat ihmiset katkeroidu. Katkera ihminen tunnistaa pahan olonsa, muttei halua nimerä itseään katkeraksi, koska sitä pidetään hyvin kielteisenä. Miksi juuri sillä on niin huono maine? Katkera ihminen luo ympärilleen kuin tumman pilven, muutos ei ole mahdollinen ennen kuin vääryydet on sovitettu. Katkera kokee itsensä uhriksi, jolla ei ole keinoja muuttaa itseään tai suhtautumistaan. Hän on joutunut muiden armoille eikä voi kohtalolleen eikä tunteilleen mitään. Toisaalta hän voi tässä uhrin roolissaan kostaa muille kärsimäänsä pahaa, vaikkeivät nämä millään lailla olisi siihen osallistuneet. Usein jo lapsuudessa tapahtunut vääryys pitää edelleen otteessaan, joka on alkanut vaikuttaa omaan identiteettiin niin, ettei siitä päästä irti.

Vihan tunteet ovat luonnollisia, mutta niitä on opittava hallitsemaan ja suuntaamaan positiiviseen toimintaan. Hillitön, oikeutetuksi koettu viha tekee elämästä helvettiä vihan kohteelle, mutta se tuhoaa myös vihan vallassa olijan. Vihaa voidaan vaalia, jalostaa ja vahvistaa kuten positiivisia tunteita. Pahimmillaan vihan kohteissa ei ole enää mitään hyvää, vaan he ovat ihmisyytensä menettäneitä, tuhottavia olentoja.

Kateus, syllisyys ja häpeä

Kateutta on itsessä vaikea tunnistaa ja tunnustaa, sillä se on hyvin kielteinen ominaisuus. Toisaalta se voi jopa kannustaa ihmisiä, mutta toisaalta se voi johtaa haluun kamppailaa ja vähätellä toisten saavutuksia ja samalla tunne toisen paremmuudesta voi alentaa tyytyväisyyttä omaan elämäntilanteeseen. Sen voi tunnistaa, kun kateuden kohde astuu samaan huoneeseen

tai kun hänestä kuullaan hyviä uutisia. Silloin sisällä syntyy pistävä epämiellyttävä tunne, joka alentaa omaa mielialaa. Kateutta ei haluttaisi tuntea, mutta sille ei mahda mitään.. mielessä voi pyöriä kysymys, miksi hän saa tuollaista, mitä itselle ei koskaan anneta ja mitä hän on tehnyt saadakseen sen!

Kun tällaisista ajatuksista ja tuntemuksista pääsee eteenpäin ja pystyy työstämään niitä rakentavasti, ovat ne askeleita eteenpäin kohti eheämpää minäkuvaa, jota ei horjuta muiden ihmisten menestyminen tai saavutukset, lopulta niistä voi oppia aidosti iloitsemaan. Tässä voi auttaa se, että ymmärtää, mitä kaikkea toinen on saavutustensa eteen tehnyt. Voi myös ajatella, että itsellä ovat monet asiat paremmin kuin toisella.

Syllisyys ja häpeä rinnastetaan usein tarpeettomasti, vaikka molemmilla on sama tehtävä. Ne saavat huomioimaan yhteisön normit, säännöt ja tavat. Kun nämä periaatteet sisäistetään, puhutaan omastatunnosta, jolloin ei enää tarvita ulkoista valvontaa ja palautetta. Lapset sisäistävät yhteisön säännöt jo varhain ja pitävät huolta, että muutkin sen tekevät. Kasvatus voi pahimmillaan perustua jatkuvaan syllisyyden ja häpeän tuottamiseen. Vähintään yhtä haitallista on se, ettei näitä tunteita koeta lainkaan. On helppo tehdä pahoja tekoja kun oma autonominen etiikka ei toimi ollenkaan eikä oikean ja väärän eroja tunnusteta ja kokee olevansa oikeutettu toimimaan täysin hetkellisten impulssiensa varassa.

Häpeä ja syllisyys eroavat toisistaan siten, että häpeä kohdistuu henkilöön ja syllisyys tekoon. Siksi häpeää on raskaampi kantaa. Syllisyydestä voi päästä pyytämällä anteeksi tai muuten hyvittämällä tekonsa. Usein häpeä johtaa vetäytymiseen ja itsesyytöksiin. Normaali syllisyyden kokeminen on yhteydessä hyvinvointiin ja onnellisuuteen, mutta häpeän kokeminen altistaa masennukselle. Yksilöiden välillä on suuria eroja siinä, miten paljon he kokevat syllisyyttä ja häpeää. Toiset ovat sokeita omille teoilleen, kun toisilla pienetkin teot ovat tuskallisia.

Ovatko tunteet ongelman ydin?

Kielteiset tunteet eivät itse asiassa ole todellisia onnellisuusvarkaita, sillä ne ovat seurauksia siitä, että jotain arvokasta on viety. Todellisia varkaita ovat pahat teot ja itsetuntemuksen puute. Onnellisuutta alentavat kiusaaminen, väheksyminen, alistaminen, sortaminen, eristäminen, hyväksikäyttö ja väkivalta. Myös sairaudet, menetykset ja epäonnistumiset alentavat onnellisuutta kun niitä kasautuu lyhyelle ajalle paljon. Liiallinen alkoholinkäyttö tuo mukanaan monia ongelmia. Ihmiset reagoivat näihin asioihin eri tavoin: yksi masentuu, toinen katkeroituu, kolmas sisuuntuu ja neljäs uskoo niiden vahvistavan itseä.

Usein on vaikea tietää mitä tehdä, kun tunteet heittelevät. Niihin on vaikea tarttua niiden häilyvyyden takia. Kuitenkin on mahdollista opetella niiden rakentavaa ilmaisua. Joskus syyttää itseään liikaa ja joskus taas torjutaan oma vastuu syyttelemällä muita. Ohjauksesta ja terapiasta on apua, mikäli kielteisten tunteiden valtaan joutuneella on halua muuttua ja korjata niitä. Joissakin tilanteissa on viisainta jättää ahdistava tilanne taakseen.

Tunteiden purkamisella voidaan tarkoittaa myös vaikeasta asiasta puhumista tai kirjoittamista. Se ei kuitenkaan sovi kaikille ja joillekin siihen sopii työnteko, toisille läheisten ihmisten seura ja jotkut taas haluavat vetäytyä itsekseen hetkeksi tai oleskella luonnossa. Jotkut haluavat syväluodata elämänsä, mikä toisille ei taas sovi. Ihmiset ovat erilaisia, mutta kaikesta arkielämästä syrjään vetäytyminen tuskin kenellekään on hyväksi.

Omalla sisäisellä toivottomalla dialogilla voi olla negatiiviset seuraukset. Markku Ojanen uskoo, että elämän suurimmissa koettelemuksissa helpottaa usko korkeampaan voimaan tai jokin myönteinen elämänkatsomus sekä läheiset ihmiset, joilla on aikaa ja halua auttaa ja tukea.

Kirja jossa tärkeää asiaa meille kaikille

Markku Ojanen puhuu kirjassaan asioista, joista vakavasti otettavat tiedemiehet eivät juuri-

kaan ole kiinnostuneet. On korkea aika käsitellä onnellisuutta ja ennen kaikkea antaa käytännön välineitä kohdata ja murtaa onnellisuuden esteitä. Onnellisuus, mutta myös onnettomuus koskettaa jokaista ihmistä ja jokaisella on kosketuspintaa noista varjoisista ajoista omassa ja läheisten elämässä. Lukiessa tulee väistämättä prosessoineeksi niitä onnellisuuden esteitä, joita varsinkin mielenterveytyksessä on tullut kohdalle lukematon määrä.

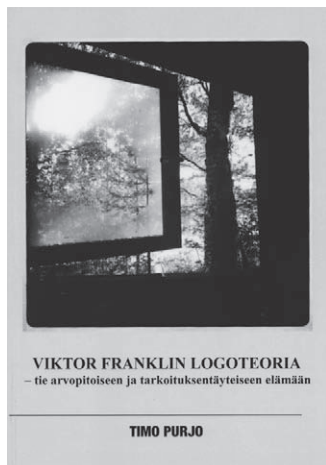
Kirjasta huokuu lämpö ja myötätunto ja halu jakaa sitä tietoa ja taitoa, jota Ojanen on omassa elämässään ja pitkän tiedemiesuransa aikana hankkinut. ●



Lähde: Ojanen, Markku: Murra onnellisuuden esteet, Markku Ojanen & Minerva kustannus, 2013, Porvoo



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



Tarkoitukset löytyvät arvojen avulla

Timo Purjo

Viktor Franklin logoteoria

tie arvopitoiseen ja
tarkoituksentäyteiseen elämään
Porrum 2012
209 sivua

Filosofian tohtori **Timo Purjo** on väitellyt **Viktor Franklin** logoterapiasta. Purjon väitöskirjan (2011) aiheena oli *Väkivaltaisuudesta nuoruudessa vastuulliseen ihmisyyteen – Eksistentiaalis-fenomenologinen ihmiskäsitys elämäntaidollis-eettisen nuorisokasvatuksen perustana*. Purjo on myös Institute of Logotherapy'n valtuuttama kansainvälinen kouluttaja.

Purjon väitöksen mukaan nuorten väkivaltaisuus on heidän kokemansa tarkoituksettomuuden ja rakkaudettomuuden aiheuttama ongelma. Hän haluaa oikaista sitä harhakuvitelmaa, että nuorten väkivalta on mielenterveydellinen, psykologinen tai psykiatrinen ongelma. Purjo näkee myös, että nuorten väkivaltaisuutta tulee lähestyä heidän elämäntaitojen ja eettisen kyvykkyyden puutteensa näkökulmasta.

Ratkaisu löytyy kasvatuksesta, jossa otetaan huomioon nuoren arvot, tunteet, asenteet ja toimintatavat. Kasvatuksen päämäärä on auttaa ja tukea nuorta tulemaan ihmiseksi, joka suuntautuu yleisinhimillisiin arvoihin sekä niihin perustuviin tarkoituksiin. Tämän tulisi tapahtua rakkauden ohjaamana.

Purjon kehittämä elämäntaidollis-eettisen kasvatuksen keino on yllyttää nuoria hyvään. Tavoitteena on yhteinen hyvä, joka luo arvopohjaisen merkityksen yhteisöllisyydelle. Nuorta kasvatetaan edistämään kaikkien ihmisten hyvää elämää ja ihmisten välisiä hyviä suhteita. Näin nuoren omalle hyvälle elämälle rakentuu pitkäaikainen ja kestävä perusta.

Purjon mielestä yleinen hokema, että 80 prosenttia nuorista voi hyvin ja lopuilla 20 prosentilla ei mene oikein hyvin, on myytti. Tämä näkemys vähättelee nuoria ja heidän todellisia mahdollisuuksiaan ihmisyy-

teen. Aineellisesti nykynuorilla on edellytykset ulkoisesti näkyvään menestykseen. Henkisen ja eettisen eli todellisen sisäisen hyvinvoinnin kannalta nuorilla voisi mennä nykyistä huomattavasti paremmin. Hänen esittämänsä kasvatusajattelu luo käyttökelpoisen perustan tukemaan nuoria kasvamaan niin pitkälle ihmisyyteen kuin heidän potentiaalinsa sen mahdollistaa.

Purjo kiinnostui Viktor Franklin logoterapiasta vuonna 2004, jolloin hän lähti suunnittelemaan väitöskirjaansa. Hän luki Franklin saksan-, englannin- ja suomenkielisistä kirjoista koostuvan tuotannon. Hänen väitöskirjansa painottuu keskeisesti Viktor Franklin logoterapiaan, jota hän on täydentänyt suomalaisen filosofin **Lauri Rauhalan** ajatuksilla, etenkin situationaalisuudella.

Näistä aineksista koostuu uusi hahmotelma eksistentiaalis-fenomenologiseksi ihmiskäsitykseksi ja perusta nuorten elämäntaidollis-eettiselle kasvatustyölle. Purjon väitöskirjaan perustuvaa nuorten elämäntilanteeseen vaikuttavaa elämäntaidollista kasvatustyötä tehdään hänen perustamassaan Non Fighting Generation nimisessä yhdistyksessä.

Väitöskirjan valmistumisen jälkeen Purjo sai kesäkuussa 2011 Dallasissa pidetyssä logoterapian maailmankongressissa Vastuullisuus patsas

-palkinnon Franklin elämän-työn edistämisestä. Samoihin aikoihin hän aloitti logoterapi-an kansainvälisen kouluttajan opinnot. Tällä hetkellä hän pitää Suomessa tutkintoon johtavia logoterapiakoulutuksia. Sen jälkeen hän lähti kirjoittamaan kirjaa niille, jotka kokevat elämän mielekkyyden ja merkityksen pohtimista tärkeänä omassa työssään tai henkilökohtaisessa elämässään.

Timo Purjo kutsuu Franklin oppijärjestelmää logoteoriaksi. Frankl itse puhui joko eksistenssianalyysistä tai logoterapiasta. Filosofis-teoreettista osaa olisi luonnollista nimittää eksistenssianalyysiksi. Ja käytäntöön soveltuvaa osaa logoterapiaksi tai logokasvatukseksi. Purjon mukaan rakkaalla lapsella on monta nimeä, mutta se ei ole yhden-tekuvä, miksi Franklin oppijärjestelmää kutsutaan.

Purjo perustelee valintaansa sillä, että teoria viittaa yhtenäiseen oppijärjestelmään, jonka avulla voidaan kehittää menetelmiä ihmisten auttamiseksi. Ja kyse on nimenomaan logoteoriasta, jonka ydinkysymys on elämäntarkoituksellisuus.

Logoteoria muodostaa avoimen lähdekoodin, jonka pohjalta ihmisten auttajat voivat rakentaa itselleen sopivan kokonaisuuden tukemaan omaa ammatillista toimintaansa. Purjo huomauttaa logoteorian holistisuuden tarkoittavan kokonaisuutta, jonka eri osat ovat yh-

teensopivia ja välttämättömiä toinen toisilleen. Jos logoteoriasta poimitaan vain yksittäisiä osia saattaa käydä niin, että logoteorian ydinajatus eli elämäntarkoituksellisuus katoaa.

Jos tarkoitukset löytyvät arvojen avulla, niin tarkoituksen löytäminen perustuu aina itsen transsendenssiin. Ratkaisut ihmisten ongelmiin löytyvät ylittämällä itsensä ja asettamalla itsensä alttiiksi maailmalle. Tätä on itsen transsendenssi. Kun ihmisen olemassaolo suuntautuu itsensä ulkopuolelle, silloin elämästä tulee tarkoituksellista.

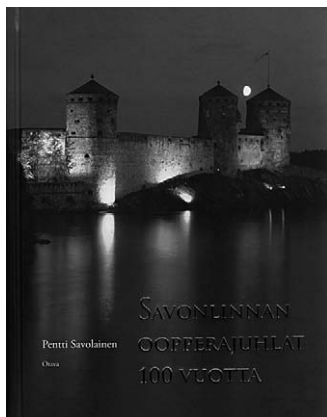
Usein ihmiset asettavat korkeimmaksi arvokseen itsensä toteuttamisen, mutta tämä logoteorian mukaan ei riitä. Vaan tarkoitusta etsiessään ihmisen tulee suuntautua suhteissa muihin eikä itseensä. Logoteorian mukaan tarkoituksellinen elämä on arvojen toteuttamista käytännössä.

Kirjoitin vuonna 2007 artikkelin Logoterapia eksistenssianalyysinä – elämän tarkoituksen ja arvojen etsintää. Luin silloin Franklin kirjoja ja muiden logoterapeuttien kirjoittamia kirjoja. En ole logoterapia-alan ihminen vaan katson alaa sen ulkopuolelta. Tämän kokemuksen perusteella vierastan Purjon "logoteoria" käsitteen käyttöä. Frankl käytti "logoterapia" ja "eksistenssianalyysi" käsitteitä epäjohdonmukaisesti.

Purjon tarkoituksena on esittää hänen oman ymmärryksensä valossa, mikä logoteoriassa on olennaista ydintä. Se on syytä varmistaa, että logoterapiaihmiset puhuvat samasta asiasta viitatessaan logoteoriaan. Logoteorian asian- tuntijoiden keskuudessa vallitsee suuri epätietoisuus peruskäsitteiden todellisesta merkityksestä. Purjoa huolestuttaa se, että logoteorian alkuperäinen ydin saatetaan vähitellen kadottaa.

Logoterapia-ammattilaisten on helppo lukea Purjon kirjaa. Oma henkilökohtaista elämäänsä pohtiva ihminen puolestaan joutuu haasteelliseen tilanteeseen kirjaa lukiessaan ellei hänellä ole perustietoja logoterapiasta. Teorian lisäksi kirjassa on erilaisia käytännön harjoituksia. Purjon kirjaa ollaan kääntämässä englannin ja saksan kielille. Hänellä on suunnitelmissa kirjoittaa logoteoriaa käsittelevä kokonainen kirjasarja, jota kannattaa jäädä odottamaan tämän ensimmäisen kirjan perusteella.

Heikki Vuorila



Aino Acktésta nykypäivään

Pentti Savolainen
**Savonlinnan
 oopperajuhlat
 100 vuotta**

Otavan kirjapaino Oy. Keuruu
 2012. 208 sivua

Professori, diplomiurkuri, FT **Pentti Savolainen** on tunnetusti Savonlinnan oopperajuhlien parhaita asiantuntijoita ja siksi hän oli oikea henkilö kirjoittamaan oopperajuhlien historian, joka julkaistiin 100-vuotisjuhlien kunniaksi kesällä 2012.

Kirja on hyvin tehty, edustava ja tyylikäs. Rungas kuvitus elävöittää historiallista kerrontaa. Savolainen kirjoittaa mielenkiintoisesti ja mukaansatempaavasti. Kirjaa lukee paikoitellen kuin jännitys näytelmää. Savolainen tuntee juhlat kuin omat taskunsa 50-luvulta saakka. Hänelä

lä on sisäpiiritietoa runsaasti ja hän hyödyntää sitä tietokirjoittamisen lisäksi myös hauskaasti.

Hän käy läpi juhlien tärkeimmät vaiheet ja käännekohtat. Asian käsittely alkaa jo 1870-luvulta, **Kaarlo Bergbomin** pioneerityöstä suomalaisen teatterin ja oopperan käynnistäjänä. **Aino Ackté** ihastui kauniin järvimaiseman keskellä sijaitsevaan Olavinlinnaan 1907 ensikäynnillään ja alkoi suunnitella juhlien perustamista. Linnassa oli tosin jo järjestetty 1899 lähtien isänmaallisia juhlia sortovaltaa vastaan. ”Kuka tietää kuinka suuren tulevaisuuden peruskivi on Olavinlinnan oopperaviikolla laskettu”, kertoi Ackté profeettallisesti sanomalehti *Savolaisessa* oopperajuhlien toiminnan alkuaikoina 100 vuotta sitten kesällä 1912, jolloin oopperajuhlat alkoivat **Erkki Melartinin** *Aino*-oopperan esityksellä. Alkuvaiheen näytäntöjä oli vuosina 1912–16 ja sitten vielä 1930, johon Acktén kausi oopperajuhlilla päättyi.

Juhlien uudelleenkäynnistämiseen kuulunut Pentti Savolainen oli mukana kolmihenkisessä työryhmässä, kun oopperajuhlia alettiin herätellä henkiin 1965 kaksi vuotta ennen varsinaista juhlien uudelleen aloitusta, mikä tapahtui 1967 **Beethovenin** *Fidelio*-esityksellä. 1955 oli perustettu Savonlinnan musiikkipäivät ja pohjatyö tehtiin siellä Pentti Savolaisen tullessa **Yrjö Kilpisen** pyynnöstä toiminnanjohtajaksi 1957.

Merkittävä vakaantuminen juhlien toiminnassa tapahtui 1972 **Martti Talvelan** tullessa taiteelliseksi johtajaksi ja organisaatio valtakunnalliseksi. Juhlien jatkuvuus parani ja kansainvälistyminen alkoi edetä Talvelan kontaktien ansiosta. Sitkeällä talkootyöllä juhlien eteen työskennelleet Martti ja **Annukka Talvela** ansaisevat kiitokset peräänantamattomuudesta. Talvelan aikaan kuuluvat myös nuorten suomalaisten solistien esiinmarssi ja kansainvälisten oopperatalojen vierailujen alkaminen.

Käsitys oopperasta eliittitaiteena alkoi kansan keskuudessa hälvettyä erityisesti **Mozartin** *Taikaahuilu*-oopperan ja **Verdin** *Aida*-oopperan myötä.

Oopperajuhlien merkittäviä ansioita on uusien oopperoiden tilaaminen suomalaisilta säveltäjiltä. Juhlavuoteen mennessä oli kantaesitetty 13 suomalaista oopperaa **Kimmo Hakolan** *La Fenice* mukaan lukien, joka oli juhlavuoden ooppera. Tähän hetkeen mennessä luku on kasvanut neljääntoista, kun kesällä 2013 kantaesitettiin **Timo-Juhani Kyllösen** säveltämä *Norppaooppera*.

Savonlinnan oopperajuhlat on kasvanut kansainväliseksi ammattimaiseksi oopperaloksi, mutta tie siihen on ollut pitkä ja kivikkoinen. Suositellen, lue lisää kirjasta.

Terttu Seppänen



Syvällisiä oivalluksia ja mielenkiintoisia harjoituksia

Helena Nuutinen

Pyhä yksinkertaisuus

Kuvitus Mirja Nuutinen
Mielenkieli 2013. 128 s.

Helena Nuutisen kirja on kaunis, kannesta alkaen.

Kauneutta kirjan graafiseen toteutukseen on luonut mestarillisesti **Mirja Nuutinen**. Kaksi meditaatio-CD:tä täydentävät lisäksi kirjan moninaista kokonaisuutta.

Pyhä yksinkertaisuus on hiljentymistä, herkkyyttä, kauneutta. Tämä monen alan henkisen taitajan ja äidinkielen opettajan kirjan sanoma on

ikuinen. Etsimme valoa, Luojan rakkaudellista yhteyttä. Kirjassa on mukavasti tarinoita, vertauskuvia, omakohtaisen elämän ja valintojen kuvauksia.

Lempeästi Helena Nuutinen puhuu aikamme sairauksista, melusta, kiireestä ja suoritusmaniasta. Kriittisesti, mutta ei syyllistäen. Toteavasti. *Pyhä yksinkertaisuus* -kirja sopii aikamme tilanteeseen: liian paljon infoa, melua, kiirettä, tarvaraa, roinaa ja tapahtumia, liian paljon kaikkea. Ja kuitenkin vain sydämen hiljaisuudessa on rauhan kehto.

Kalevan Naisena Helena Nuutiselle luonto on pyhä. Suomen luonnosta saatava voima tuodaan kirjassa monella tavalla esille. Luonnossa koettava pyhyys ei tarkoita pakanuutta tai luopumista omasta uskonnollisesta vakaumuksesta. Se on täydennys Luojan kunnioittamiselle, todetaan kirjassa viisaasti.

Muutenkin kirjassa on viisauksia, syvällisiä oivalluksia ja mielenkiintoisia harjoituksia. Kirja opastaa pyhiinvaellukseen, arjessa, omassa luontoympäristössä, hiljaisuudessa. Värit ja värien maailman merkitys, naiseus, kaikki nämä tulevat kuin osana pyhän yksinkertaisuuden kokonaisuutta.

Helena Nuutisen kirja *Pyhä yksinkertaisuus* on siten ekologinen kannanotto. Kalevan Naisena Helenasta on tullut puu-

kuiskaaja. Puusta tehty riimut ja niiden kautta kertominen on osa kirjan ja Helenan pyhiinvaellusta itsetuntemuksen, toisen kunnioituksen ja pyhän äärelle.

Rukoukset maalle, vedelle, ilmalle, ne voimme tehdä päivittäin, siunaukset toisillemme ja luonnolle. Kirjan kehotukset ovat ikaikaisia ja sopivat hyvin myös tähän aikaan. Me elämme parhaillaan uudistumisen, muuttumisen ja herkkyyden kasvun aikaa.

Kirjan sanoma ei vanhene. Se on mainio lahjakirja kauneudessaan, valoisuudessaan, rehellisyydessään.

Riitta Wahlström



Mielensisäisiä opastimia

Juha Siira, Mikael Saarinen
Tunnekartalle

Tietoisempaan tunne-elämään
Kirjapaja 2011
119 sivua

Tunteita on alettu arvostaa. Moni asia on vaikuttanut tähän arvostuksen lisääntymiseen. Tunteita tutkitaan psykologiassa, käyttäytymistieteissä mm. sekä modernisti aivokuvauksissa. On tullut uusia sanoja, kuten "tunnetaidot" ja "tunneosaaminen". On syntynyt "positiivisen psykologian" nimellä tunnettu psykologian haara samoin energia-psykologia.

Utelias nykyaika on löytänyt niin uutta kuin vanhaakin kokeiltavaksi ja sovellettavaksi. Esimerkiksi buddhalainen filosofia ja kiinalainen lääketiede ovat antaneet virikkeitä länsimaalaiselle psykologialle. Tuloksena on ollut keinoja

eri tarkoituksiin: kipujen hoitoon, työympäristöjen ihmissuhteisiin, psyyken ongelmien hoitamiseen jne. Toimivuus on etusijalla.

Kirjan *Tunnekartalle Tietoisempaan tunne-elämään*, kirjoittajat **Juha Siira** ja **Mikael Saarinen** ovat ajan hermolla. Juha Siira on psykologi, joka toimii muun muassa kouluttajana ja työnohjaajana. Mikael Saarinen on tunneosaamisesta väitellyt filosofian tohtori ja psykologian lisensiaatti, joka toimii psykoterapeuttina ja työyhteisövalmentajana. He ovat koonneet kirjaansa joitakin käytännöllisimpiä ideoita tunnekarttojen muodossa.

Tunteet kuuluvat ihmisen ikivanhoihin rakenteisiin, joihin liittyy alkukantaisia, nykyihmisen kannalta epäonnistuneita reaktioita. Käsittelemättöminä ne saattavat olla hyvinkin häiriöllisiä.

Yksi kantavista ajatuksista on ollut, että tunteisiin suhtaudutaan energiana. Tämä ajatus yhdistää ihmisen kehon ja psyyken. Kun energia on tukossa, siitä seuraa myös negatiivisia kehollisia reaktioita, sairauksiakin. Tunteet voidaan näin ymmärtää yhtä konkreetteiksi ja olemassaoleviksi kuin ihmisen keho. Ne myös viestivät kokonaisuudesta ongelmiltaan tai hyvinvoinnillaan.

Kirjan alkupuolella, missä on käsitelty – hyvin kansan-

tajuisesti – karttojen ja harjoitusten taustoja, tulee esiin tunnolaisia ajatuksia: että ihminen on avarakatseisempi silloin kun hänellä on positiivisia tunteita. Että ihminen voi muuttaa tunteitaan, reaktiotapojaan ja käyttäytymistään – hän voi poistaa myös itsestään negatiivisuuteen johtavia uskomuksia. Että negatiivisia tunteita voidaan sammuttaa ja että positiivisilla tunteilla voidaan kumota negatiivisia tunteita. Jne.

Siiran ja Saarisen lähtöajatuksensa on, että jokainen ihminen voi hyötyä tunteittensa tunnistamisesta sekä niiden toiminnan hahmottamisesta ja korjaamisesta. Tunnejumien poistuessa vapautuu energiaa hyötykäyttöön, unelmien ja päämäärien toteuttamiseen – samoin terveys saa hyödystä osansa. Tätä hyödyllisyyttä silmällä pitäen on myös kirja *Tunnekartalle* tehty. Kirjoittajat luonnehtivat tunnekarttoja "mielensisäisiksi opastimiksi". He esittelevät niiden käyttötapoja erilaisten tunne-elämään kytkeytyvien ongelmien ratkomiseen.

Tunnekartalle -kirjan harjoitukset opettavat harjoittelijaa tunnistamaan omia tunteitaan mahdollisimman detaljoidusti – sitä varten on ohjeita ja kirjan lopussa jopa tunnesanasto. Tarkoitus on vaikuttaa niin, että piiloon jääneet tunteet yhteyksineen saadaan päivänvaloon

ja käsittelyyn. Tunnekarttoja käytetäänkin konkretisoimaan oman tunne-elämän reaktio- ja toimintamalleja. Näistä saattaa paljastua "loukkuja" ja "vankiloita", joista mielen pitäisi vapautua. Näiden löydyttyä kartan omistaja voi muuttaa "mielensisäistä opastintaan" positiivisemmaksi. Esimerkiksi luomalla malliin positiivisempia tunneyhteyksiä. Ja myös es-tämällä paluutien negatiivisiin mielentiloihin – mikä usein uhkaa hyvääkin yritystä.

Toimivammiksi korjattujen karttojen avulla voi sitten harjoitella uusia reaktiotapoja etsimällä muististaan – kaikkinne tunteineen – tilanteita, joissa apua olisi tarvittu, ja soveltaa niihin taannehtivasti juuri käyttöön otettua mallia. Ja toistaa sitä. Opetella miten se tapahtuu. Toistomäärätkin on annettu. Tällä tavoin paperille piirretyn kaavion konkretia voidaan muuntaa takaisin mielen ja tunteiden konkretiaksi. Tunteilla voi myös opetoida: jo omaksuttuja miellyttäviä tunteita voi lisätä tarvittaviin paikkoihin kartalla vahvistamaan haluttua positiivista reaktiota. Kartan kanssa harjoittelu tuottaa onnistuessaan hyvän olon ja positiivisen tunnevireen, joka on siirrettävissä myös tositilanteeseen.

Kirjan ajatuksena näyttää olevan positiivisiin tunteisiin siirtymisen helppous, kun es-

teet ovat poissa. Tämän siirtymisen opettelua korostetaan. Siirtymisessä voi käyttää onnistumisen visualisointia tai vaikkapa jotain elektroniikkapeliä, EMDR-työskentelyä eli silmänliikkeiden hyödyntämistä, akupisteiden taputtelua tai mitä tahansa minkä kautta ihminen auttaa itsensä positiiviseen tunnetilaan. Eri keinot sopivat eri ihmisille. – **Petri, Tiina, ja Jussi** ovat antaneet tutkailtavaksemme ongelmansa, karttansa ja ratkaisumallinsa.

Kirjassa ajatellaan, että kun siirtymisen on oppinut, tie on avoimempi terveyteen, onnellisuuteen, päämääriin pyrkimiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Aivot ja hermosto ovat joustavia, niiden toimintoja voidaan ohjelmoida harjoittelulla. Tarvitaan kuitenkin aikaa, toistoja ja kärsivällisyyttä.

Tunnekartalle lähtee liikkeelle ihmisten vaikeuksista, negatiivisten tunteiden tiedostamisesta ja niistä vapautumisesta. Sen sijaan varsinaisen positiivisuuden, esimerkiksi tietoisien hyvyiden suuntaan ei ole pyritty kovin pitkälle. Sieläkin saattaisi olla löytöjä tehtävänä. Odotin kirjalta henkisempää ihmiskuvaa. Sen ihmiskuva on kuitenkin – ehkä tahallisesti – jätetty melko kapeaksi. Siihen kuuluvat kehon lisäksi mieli ja tunteet. Sinänsähän ne riittävät harjoitusten Kehykseksi – ja muu jää itse-

kunkin oman ymmärryksen ja intuition viestien varaan.

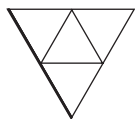
Useimmat *Tunnekartalle* -kirjan ideoista ovat tulleet jo jostain muualta vastaan. Sen kokonaisuus muodostaa kuitenkin omanlaisensa systeemin.

Kirjan ansioita ovat sen kansantajuisuus, selkeys ja se, että tällainen opaskirja yleensä on tehty. Paperinpalalla pääsee alkuun, jokainen saa lisää itsetuntemusta.

Tuula Uusitalo

Oikaisu

US 1/13 sivulla 55
Tom Haarilta saadun
T. D. Suzukin kuvan ottaja on
Francis Haar, Tom Haarin isä.



VIA-AKATEMIA

KIRJEOPISTO VIAN RAJAJOOGA

Perinteistä Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssia toteutetaan myös ryhmäopetuksena ajatusjoogakouluissa Helsingissä, Turussa, Kemissä ja Savonlinnassa.
Kysy myös esittelyluentoja ajatusjoogasta tai 1-2 päivän johdantokursseja.- Katso ilmoitus sivulla 162.

SYKSY 2013

Luennot Helsingissä

Paikka: Valon Tila, Uudenmaankatu 35
Oviraha: 10 euroa. Kahvitarjoilu.
Lauantaina 16.11.2013 klo 13 –16
HQ. Avain hyvään elämään, Börje Fri

Luennot Turussa

Paikka: Maarian Myllyoja, Ruusuportti, Paimalantie 374
Oviraha: 10 euroa. Kahvitarjoilu.
Sunnuntaina 20.10.2013 klo 13 – 16
Seremoniat ja rituaalit eheyttäjinä, seremoniatyöpaja, Riitta Wahlström

Adventtijuhla

Lauantaina 30.11.2013, Sammonkatu 8 – 10 F (kerhohuone), Tampere

KEVÄT 2014

Luennot Helsingissä

Paikka: Valon Tila, Uudenmaankatu 35
Oviraha: 10 euroa. Kahvitarjoilu.
La 1.3.2014 klo 13 - 16
- *Ihmisen ja luonnon suhde* - Siperian Anastasian näkemys, Yrjö Honkala
- *Luontosuhde rakennetussa ympäristössä*, Börje Fri
La 12.4.2014 klo 13 - 16
Oma suhteeni musiikkiin.
Kokemuksellinen, eheyttävä ja oivalluksia synnyttävä työpaja musiikin ja äänen maailmassa.

Luennot Turussa

Paikka: Maarian Myllyoja, Ruusuportti, Paimalantie 374
Oviraha: 10 euroa. Kahvitarjoilu.
Sunnuntaina 30.3.2014 klo 13 - 16
Hyvyys ja hyvyyden voima, Riitta Wahlström
Sunnuntaina 27.4.2014 klo 13 - 16
Ilo ja ilon voima, Riitta Wahlström

Tapautumista tarkemmin
www.via.fi
www.facebook.com/via.akatemia

TULOSSA KESÄLLÄ 2014

Via-Akatemian VI kesäakatemia

Aika: 21.-27.6.2014

Kaukalinna, Viitamäentie 189, Kerimäki

Aamiaismajoitusta oopperajuhlien aikaan

Heinäkuussa Savonlinnan oopperajuhlien 2014 aikaan Wanhalla Apteekintalolla ja Kaukalinnassa.

Kaukalinnan X Puutarhakonsertti

Sunnuntaina 3.8.2014 klo 14
Oopperalaulaja Juha Kotilainen
taiteilijaystävineen esiintyy kymmenennen
kerran Kaukalinnan puutarhassa.

Majoitus muina aikoina

omilla liinavaatteilla ilman aamiaista.
Katso sivun 2 ilmoitus.

MESSUTAPAHTUMAT

Hengen ja Tiedon messut 12.-13.10.2013,
Helsingin Suomalainen Yhteiskoulu,
Helsinki

- Tietoisku la 12.10. klo 15, *Ajatusjoogasta
virtaa arkeen*, Terttu Seppänen

- Tietoisku su 13.10. klo 13 *Sisäiseen
onnellisuuteen*, Sami Pajunen

Kerimäen joulumessut 14.-15.12.2013,
liikuntahalli, Kerimäki

Minä Olen -messut 8.-9.2.2014, Dipoli,
Espoo

Joogafestival 1.-2.3.2014, Kaapelitehdas,
Helsinki

Hengen ja Tiedon messut 26.-27.4.2014,
Tampere-talo, Tampere

Lämpimästi tervetuloa!

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.

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

Lokakuu

*Mun vierelläin kai oot
kun alkaa lokakuu
ja ensilumen harsot
maahan painautuu.*

*Kun saapuu syksyn airut
ja riipii lehdet puun.
Kun talven maassa ainut
on laulu lokakuun.*

*Kun kuuraverhot valkeat
mun ikkunaani reunustaa
ja aatokset niin haikeat
mun luonain asustaa.*

*Kai vierelläin sä oot
kun varjot pidentyy
ja lumen valkokasvot
yön soittoon hämärtyy.*

*Jos vierelläin viel' oot
kun saapuu joulukuu
niin valo peittää tienoot
ja kukkii kuusipuu.*

Tuulikki Salonen

Uusi **SAFIIRI**

Ilmoitushinnat 2014

Mustavalkoinen/euroa

1/1 sisäsivut	141,75
1/2 sivua	89,25
1/4 svua	52,50
1/8 sivua	26,25

Neliväri/euroa

1/1 takakansi	493,50
1/1 sisäkansi	441,00
1/1 sisäsivu	315,00
1/2 sivua	199,50
1/4 sivua	115,50
1/8 sivua	57,75

Sivun koko 172 x 247 mm
Resoluutio 300 ppi

Hintoihin lisätään alv
Vuosisopimusalenus 15%

Lisätietoja

Sinikka Juntura 015 543 112,
040 8255165
uusi.safiiri@via.fi

Uusi Safiiri
maksaa
postimaksun

UUSI SAFIIRI
Tunnus 5009982
58003 Vastauslähetys

TILAUSKORTTI

Uusi **SAFIIRI**

Teen Uuden Safiirin tilauksen

22,00 euroa/2 numeroa
alkaan numerosta _____

42,00 euroa/4 numeroa
alkaan numerosta _____

Tilauksen hinta Suomen ulkopuolelle;
2 numeroa Eurooppaan 25,00 euroa ja muualle 28,00 euroa
4 numeroa Eurooppaan 45,00 euroa ja muualle 48,00 euroa

☐ Suoritan ☐ Olen suorittanut

tilauksen maksun tilille
Uusi Safiiri, Kerimäen Op 513300 - 223577,
viite 550, IBAN FI19 5133 0020 0235 77, BIC OKOYFIHH
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 22,00 euroa,
Eurooppaan 25,00 euroa
ja muualle 28,00 euroa

Kahden vuoden tilaus
4 numeroa Suomeen 42,00 euroa,
Eurooppaan 45,00 euroa
ja muualle 48,00 euroa

Irtonumerohinnat

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.
Lehti 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

***ananda**



Suomen luetuin joogalehti

Ananda on neljä kertaa vuodessa ilmestynyt lehti, joka keskittyy joogaan, henkisyyteen, meditaatioon ja kasvisruokaan. Ananda menee pintaa syvemmälle: meille jooga ei ole pelkkä muotivillitys vaan elämäntapa.

Tilaamalla Anandan säästät rahaa ja varmistat, että saat jokaisen numeron tuoreena suoraan kotiisi.

**TEET TILAUKSEN HELPOSTI NETISSÄ:
WWW.ANANDALEHTI.FI TAI SOITTAMALLA
TILAAJAPALVELUUMME PUH. 03-4246 5340**

Rudolf Steiner
HENKISEN
TIEDON TIE

Meditatiivisen kehitystien perusteos

HENKISEN TIEDON TIE

Rudolf Steiner

Henkisen tiedon tie on sekä Rudolf Steinerein tuotannossa että maailman henkisessä kirjallisuudessa erityinen teos: se kuvaa tietä, jota kulkiessaan ihminen voi itse tiedostaa henkistä todellisuutta, säilyttään kuitenkin vapautensa ja yksilöllisyytensä.

Henkisen tiedon tie sisältää ohjeita moraaliseen kehitykseen, sisäiseen rauhaan, ajattelun ja tunteen kehittämiseen, ennakkoluulottomuuteen ja arvostukseen maailmaa kohtaan, mutta myös harjoituksia selvänäköisyyden ja initiaation saavuttamiseen, tsakrojen aktivoimiseen ja alemman ja korkeamman minän kohtaamiseen tasapainoisella tavalla. Kirjassa kuvattu on ajankohtaista jokaiselle, joka etsii täydempää suhdetta oman elämänsä todellisuuteen. *176 sivua, kovakantinen, säh. 25 €*

Suomen antroposofinen liitto, Uudenmaank. 25 A 4,
00120 Hki, (09) 696 2520, kirjamyynti@antropos.fi
www.antropos.fi

ultra

Vaihtoehto etsijälle

Tilaa Ultra - 59 € 12 kk
(10 lehteä)

Ultra-lehti
Salojärventie 36
17950 KYLÄMÄ
03-555 8101
tilaukset@ultra-lehti.com

Ultran kirjamyynnistä alan
kirjat, äänitteet, henkiset
elokuvat, tarot- ja enkelikortit
Rajatieiden aarreaitta netissä

www.ultra-lehti.com





VIA-AKATEMIA - KIRJEOPISTO VIA

Perinteistä Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssia toteutetaan myös ryhmäopetuksena **AJATUSJOOGAKOULUISSA** Helsingissä, Turussa, Kemissä ja Savonlinnassa.

Helsinki

Kokoontumiset Valon Tilassa Uudenmaankatu 35 A 1
keskiviikkoisin klo 18-21.

11.9.2013

9.10.2013

6.11.2013

4.12.2013

Kevätkausi 2014

15.1.2014

12.2.2014

12.3.2014

9.4.2014

14.5.2014

Turku

Kokoontumiset Paimalantie 376, Kaisa Pakkanen
kotona torstaisin klo 18-21.

12.9.2013

10.10.2013

7.11.2013

5.12.2013

Kevätkausi 2014

16.1.2014

13.2.2014

13.3.2014

10.4.2014

15.5.2014

Ilmoittautumiset Helsingin ja Turun alueilla: Terttu
Seppänen 050 567 963 0 tai terttu.seppanen@via.fi.

Kemi

Kokoontumiset Suntiontie 17 C 3, Riitta Kinnusen
kotona sunnuntaisin klo 12-15.

1.9.2013

6.10.2013

10.11.2013

1.12.2013

Kevätkausi 2014 päivämäärät ilmoitetaan
myöhemmin.

Seuraa www.via.fi ja www.facebook.com/via.akademia

Ilmoittautumiset Kemian alueella: Elina Kakko 050
5622 688 tai elina.kakko@kolumbus.fi

Savonlinna

Ryhmä alkamassa syksyn aikana. Tiedustelut Terttu
Seppänen: 050 567 9630, terttu.seppanen@via.fi

Uusille tulijoille henkilökohtainen tai pienryhmäperehdytys (puhelin, sähköposti tai skype), jotta mukaan pääsee sujuvasti. Helsingin ja Turun alueen alkuvalmentaja Sami Pajunen: 040 590 7797 tai samijuhani7@yahoo.com. Kemin alueella Elina Kakko ja valtakunnallisesti Terttu Seppänen.

Ryhmä soveltuu Sinulle, joka tahdot
ajatustesi avulla oppia eheyttämään ja
positivisoimaan ajatus- ja tunneolemuksesi,
tahdot löytää todellisen Sisäisen
Itsesi, tahdot oppia anteeksipyyttämisen
ja anteeksiantamisen voiman ja tahdot
saavuttaa tietoisien jumal'yhteyden.
Ryhmässä opit ajatustyön periaatteet ja
innostut inspiroivassa ilmapiirissä etenemään
sisäisen eheytyksesi tiellä.

Kaikki ajatusjoogamateriaalit ovat kirjallisina ja ajatusjoogakoulu-illat tukevat omaehtoista harjoitteluasi kotona.

Osallistumismaksu 15 euroa/kokoontuminen tai stipendi tarvittaessa.

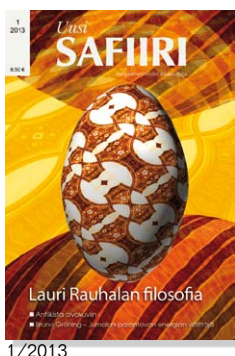
Vastuuopettaja Kirjeopisto Vian ajatusjoogan
opettaja, psykologi Terttu Seppänen
Ohjaajakoulutuksessa KM, musiikkipedagogi,
jooganopettaja Elina Kakko
Ohjaajakoulutuksessa psykologi Sami Pajunen

Kysy myös esittelyluentoja ajatusjoogasta tai 1-2 päivän
johdantokursseja.
Ota yhteyttä!

Seuraa www.via.fi, www.facebook.com/via.akademia

Lämpimästi tervetuloa!

2011 - 2013



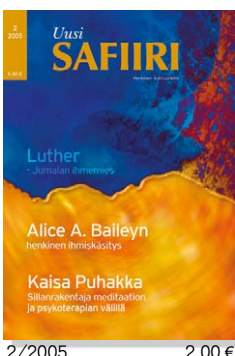
2008 - 2010



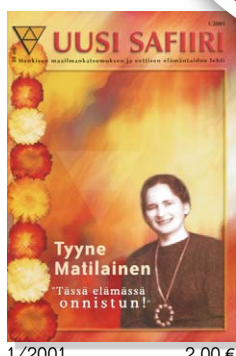
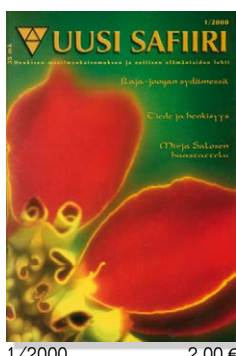
2006 - 2008



2003 - 2005



2000 - 2003



UUSI SAFIIRI

Vuoden 2013 numerot 9,50 euroa/kpl
 Vuoden 2012 numerot 8,50 euroa/kpl
 Vuosien 2009-2011 numerot 7,50 euroa/kpl
 Vuosien 2007-2008 numerot 6,90 euroa/kpl
 Aikaisempien vuosien numerot 2 euroa/kpl

Hintoihin lisätään toimituskulut.

Lehtiä saatavilla rajoitetusti.

Tilaukset

Uusi Safiiri, PL 4, 58201 Kerimäki,

uusisafiiri@via.fi tai

Via-Akatemia/Kaukalinna (015) 543 112

www.uusisafiiri.fi



Clematis
'Walenburg'

*"Sano Sofianlehto kun
haluat kauniita kukkia
kotiin tai puutarhaan!"*

