

2
2012

8,50 €

Uusi

SAFIIRI

Integraalihenkisyyden Aikakauskirja

Polkuja ja maailmoja

- Uusia virtauksia tunteiden psykologiassa
- Luonteen jalostaminen
- Satya Sai Baban eettiset ohjeet

Tiloja vuokrattavana Kerimäellä



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



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

VUOKRAUS JA MAJOITUS 2013

Wanhalla Apteekintalolla

Vuokra 310 €/päivä/alakerta, 25 €/h.

Majoitus 25 €/hlö/yö omilla liinavaatteilla ilman aamiaista.

Lapset alle 12 vuotta 10 €/yö.

Liinavaatteet 6 €/hlö.

Kaukalinnassa

340 €/päivä/alakerta, 25 €/h.

Majoitus 25/20 €/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 38. 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 ja kannen toteutus:

Tomi Leporinne, Avendis

Tämän numeron avustajat:

Börje Fri, Kaisa Pakkala, Maria Palo, Ritva Peltomäki, Matti Rautaniemi, Marja-Leena Salojuuri 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 19.00 euroa (1 vuosi) tai 36.00 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 163

Painopaikka:

Kopio Niini Finland Oy.

Tampere 2012

Ilmestyminen

Uusi Safiiri ilmestyy 2 kertaa vuonna 2013

toukokuussa ja lokakuussa.

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

Internet:

www.uusisafiiri.fi

ISSN-L 0781-7975

ISSN 1799-0475

© Via-Akatemian säätiö

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

Seuraava Uusi Safiiri ilmestyy
toukokuussa 2013.
Kirjoitukset ja materiaali 15.1.2013 mennessä.

Uusi SAFIIRI

Sisällys 2 2012

- 4 Pääkirjoitus**
TERTTU SEPPÄNEN
- 6 Uusia virtauksia tunteiden psykologiassa**
KAISA PAKKALA
- 22 Onnellisuuden salaisuus**
MARJA-LEENA SALOJUURI
- 32 Elämänmuutoksen kieli**
HEIKKI VUORILA
- 38 Kirjeopisto Vian kolmas opettaja**
TERTTU SEPPÄNEN
- 40 Johdanto Kirjeopisto Vian rajajoogan toiseen ja kolmanteen opetuskirjeeseen**
TYYNE MATILAINEN JA MIRJA SALONEN
TOIMITTANUT TERTTU SEPPÄNEN
- 64 Egon polulta valon ja rakkauden polulle**
64 Bhagavan Shri Sathya Sai Baban kaksikymmentä hyvettä
75 Psykologin ammattitaito laajenee henkisyden ymmärtämiseen
RITVA PELTOMÄKI
- 80 Kolumni: Innostuksen merkitys**
BÖRJE FRI
- 82 Polkuja ja maailmoja**
82 Ihmiskunnan järjestelmien uusiutumisesta
90 Maailmojen kohtaamisen edellytyksistä
96 Vanhoja polkuja ja uusia käännteitä
103 Aika, tarina ja identiteetti
109 Mieluimmin ihminen puhuisi totta
115 Kehityksestä ja eettisistä rajoista
122 Lähtö henkiselle tielle – mitä tehdä luonteelleen?
TUULA UUSITALO
- 130 Haparoivan herkkä viiva**
MARIA PALO
- 136 Filosofi, joka yhdisti matemaattista ajattelua teologian käsitteisiin**
TUULA UUSITALO
- 150 Joogafilosofian tiiliskivi puhuttelee edelleen**
MATTI RAUTANIEMI
- 156 Kirjakatsaus**
- 162 Via-Akatemia tiedottaa**
- 163 Uuden Safiirin tilaustiedot**
- 165 Ilmoituksia**

Runot: TUULA UUSITALO

Myönteinen, kielteinen?

Jalostuvia tunteita, selkeytyviä ajatuksia, rakentavia voimavaroja, mielentyyneyttä, keskittynyttä toimintaa, valpasta tarkkailua, selviytymisuskoa, tavoitteiden saavuttamista – mitä muuta positiivinen ajattelu on?

Miettiessäni Uuden Safiirin pääkirjoitusta samaan aikaan radion uutisissa kerrotaan Duodecimin *Elämä pelissä* -kampanjan tuloksista: myönteinen ajattelu ja elämänasenne lisäävät ikää, terveyttä, parantavat ihmissuhteita ja elämänlaatua ym. ja kielteinen päinvastaisesti lyhentää elinikää, tuo sairauksia, rajoittaa jne. Näin asia on lyhyesti ilmaistuna. Mutta tajutaanko se vasta nyt? Vai mikä buumi nyt on vallannut markkinat? Eikös näin ole ajateltu ennenkin, ainakin osa ihmisistä on ajatellut?

Viime vuosina on ollut havaittavissa tieteessä, bisneselämässä, lehdissä, elämäntaitokentällä ja missä vaan, että pinnalle on noussut voimakkaana tunteita ja ajattelun laatua käsitteleviä kannanottoja, kirjoituksia ja kursseja.

Myönteinen ajattelu rantautui Suomeen yleisemmin 1980-luvun alkupuolella valtameren takaa popularisoituina julkaisuihin. Juuret löytyvät kuitenkin idän filosofioista, zen-buddhalaisuudesta ym.

Suomessa ilmaisuksi vakiintui ”ratkaisukeskeiset voimavarat”. Se on toimiva ja laajempi ilmaus kuin kevyeksi ja pinnalliseksi sanottu ”myönteinen ajattelu”.

Jossakin nettikirjoituksessa pohdittiin positiivisten tunteiden merkitystä ja samantien todettiin, ettei ole harjoitusohjelmia. Kyllä niitä on ja lisää lieenee tulossa.

Nostan esille yhden ”ylitse muiden” (ja samalla teen poikkeuksen noudattamassani puolueettomuusperiaatteessa toimittamani lehden tekstejä koskien). Tämä positiivisen ajatte-

lun muutosagentiksi nostanut rajajoogajärjestelmä kehitettiin Suomessa Savonlinnassa vuosina 1955–57, siis paljon ennen kuin maailmalta alkoi virrata positiivisuutta käsittelevää asiaa.

Puhun oman yritykseni Kirjeopisto Vian opettamasta rajajoogamuodosta, ajatusjoogasta, jota olen opettanut vuodesta 1990 lähtien. Tätä ”loogista positiivista ajattelua” metodina käyttävää ajatusjoogan ”positiivisuuden sytytys” -osiota käsitellään tässä numerossa. Kuvaan myös oman kehitykseni ajatusjoogan opettajaksi ulkoisten tapahtumien (kasvuvaiheet, koulutus, työ) kautta. Toinen ja vähintään yhtä tärkeä ellei tärkeämpi on sisäinen ja kokemuksellinen matkani elämänkoulun tiellä. Sillä tiellä on syntynyt ja vahvistunut näkemykseni samoin kuin kokemukseni positiivisen ajattelun voimasta (loogisen positiivisen merkityksessä) ihmistä ja ihmisen luonnetta hyvään muuntavana ja jalostavana. Opettaessani ja luennoidessani olen ollut tekemisissä satojen, jopa tuhansien ihmisten kanssa. Monet heistä jakavat kokemukseni.

Jokainen ajatus muuntaa ihmistä sisältönsä viitoittamaan suuntaan.

Iloa, onnea ja optimismia elämän tuuliin!

Terttu Seppänen

Uusia virtauksia **tunteiden** **psykologiassa**

Tunteet vaikuttavat elämäsämme niin hyvässä kuin pahassa, tahdoimmepa tai emme. Ne voivat suojella ja edistää hyvinvointiamme, mutta myös kääntyä meitä vastaan ja niin tehdessään vaikeuttaa elämäämme huomattavasti. Tietoisuus omista tunteista auttaa meitä ymmärtämään itseämme ja kanssaihmissiämme syvällisemmällä tasolla.

KAISA PAKKALA

Lauri Nummenmaan kirja *Tunteiden psykologia* ilmestyi vuonna 2010. Kirja avaa uusia uria aivotutkimuksen ja tunteiden psykologian välille. Lauri Nummenmaa on filosofian tohtori ja psykologi. Hän työskentelee vanhempana tutkijana Aalto-yliopiston Teknillisen korkeakoulun kylmälaboratorion aivotutkimusyksikössä. Nummenmaa kollegoineen on löytänyt uudenlaisen tavan tutkia tunnekokemuksia terveillä ihmisillä luonnollisissa olosuhteissa.

Tutkittavat katselevat voimakkaita tunteita herättäviä klassikkoelokuvia samassa järjestyksessä tietokoneen näytöltä ja samanaikaisesti heidän aivotoimintaansa rekisteröidään magneettikuvauksella. Tuloksista selviää missä aivojen osassa milläkin hetkellä hapenkulutus on lisääntynyt, mikä ilmaisee kyseisen alueen aktivoituneen. Romanttisen rakkauselokuvan kohtaukset aktivoivat aivan eri alueita aivoissa kuin väkivaltaiset tai vastenmielisyyttä herättävän elokuvan kohtaukset. Tutkimustietoa kerätään pieninä yksikköinä joita jokaista tutkitaan tarkasti erikseen tämän toiminnallisen magneettikuvauksen avulla.

Uusi aivotutkimus tunteiden säätelyn perustana

Nummenmaa kertoo uusista tuloksista aivotutkimuksen alueella, tunteiden ja tietoisuuden suhteesta sekä ihmisen mahdollisuudesta ymmärtää ja säädellä omia tunteitaan. Ilmaisulla ”tarttuvat tunteet” on yhteys ihmisten sosiaaliseen kanssakäymiseen, toinen toisensa ymmärtämiseen ja empatiaan. Elokuvien järjestyksessä, voimakkaita tunteita herättävissä kohdissa tutkittavien aivotoiminta muuttui samantahitteksi ja he virittäytyivät ikään kuin

samalle aaltopituudelle. Vaikka osa psykologeista tuntuu edelleenkin vierastavan aivotutkimusta psykologian alalla, Nummenmaa arvelee, että yhdistämällä mielensisäisen maailman tutkimusta aivotutkimukseen voidaan ihmisen tunnemaailmaa ymmärtää entistä paremmin.

Haitallisista, pitkään jatkuvista ja epätarkoituksenmukaisista tunteista on yllättävän lyhyt matka mielenterveyden häiriöihin. On tärkeää tunnistaa itsessään heräviä masennuksen, pelon tai ahdistuneisuuden tunteita ajoissa. Suomessa masennus on suurin työkyvyttömyyttä aiheuttava mielenterveyden häiriö, ja WHO:n tilastoissa ahdistuneisuushäiriöt ovat tilaston kärjessä. Kyse ei siis ole mistään vähäpätöisestä ongelmasta. Näiden tunneongelmien työstäminen varhaisessa vaiheessa on suhteellisen helppoa, kun taas pitkään jatkuneet tunne-elämän oireet voivat pahimmillaan jäädä ihmisen elinikäisiksi vaivoiksi. Mikäli suvussa on taipumusta masentuneisuuteen tai ahdistuneisuuteen ja itsessään havaitsee näitä ongelmia, on hyvä aloittaa ennakoiva työstäminen ajoissa, sillä on tullut osoitetuksi, että näin saadaan parhaat tulokset. Nummenmaa ottaa kantaa myös ennakoivien ongelmien ja jo kehittyneiden mielenterveyshäiriöiden hoitoon. Välttämättä kaikkein pisimmät ja kalleimmat intensiiviset hoidot eivät ole sen tehokkaampia kuin suhteellisen kevyet hoidot. Masentuneiden ja ahdistuneiden aivojen toiminnasta alkaa jo olla runsaasti aivotutkimusta, jonka olisi syytä näkyä myös hoitokäytännöissä! Myös riippuvuusongelmaisten aivoja on tutkittu ja havaittu syyn siihen, että päihiteisiin koukkuun jääminen on helppoa mutta irtautuminen työstä, liittyvän ihmisen mielihyväjärjestelmään.

Nummenmaan tutkimus liittyy tunteiden aivomekanismeihin ja sosiaaliseen havaitse-

Kun ihminen tulee tietoiseksi omista tunteistaan hän ei enää ole tunteiden vietävissä.

miseen, erityisesti kasvojen ja kasvonilmeiden tunnistamiseen. Tunteet ovat läsnä koko ajan ihmisen elämässä tahdosta riippumatta säädellen sekä hänen kehonsa että mielensä toimintaa. Vaikka monet kokevat vaikeaksi ymmärtää tunteiden mekanismeja, niitä on tänä päivänä mahdollista tutkia ja sitä kautta oppia ymmärtämään myös omien tunteidensa toimintaa. Tunteet vaikuttavat jokapäiväiseen elämään, ihmissuhteisiimme ja käyttäytymiseemme sekä siihen, miten tulkitsemme erilaisia arkipäivän tilanteita ja tapahtumia. Tunteiden kirjo ulottuu voimakkaasta masentuneisuudesta ja ahdistuneisuudesta rauhalliseen seesteisyyteen ja taas riemukkaaseen ilon tunteeseen. Eri ihmisillä on omanlaisiaan tapoja reagoida ja tulkita erilaisia tapahtumia ja tilanteita.

Iloisella tuulella kaikki tuntuu helpolta: työ, sosiaaliset suhteet ja luova toiminta tuntuu sujuvan, kuten eräänlaisessa ”flow” -tunnelmassa olemme havainneet. Alakulaisena taas koko elämä tuntuu jumiutuvan eikä mikään suju, negatiivinen ajattelu valtaa mielen. Vaikka useimmilla on kokemuksia oman mielen erilaisista ääritiloista ja tunnevaihteluista, omien tunteiden ymmärtäminen koetaan vaikeaksi. Nummenmaa tiivistää tunteiden merkityksen ihmisen elämälle ja toiminnalle kolmeen peruseriaatteeseen, jotka auttavat meitä ymmärtämään omien tunteidemme toimintaa ja merkitystä. Tunteet ovat automaattisia aivojen ja kehon reaktioita. Sekä tunteet että tietoinen ajattelu ovat välineitä hyvinvointimme edistämiseen, ja tietoisuus omista tunteista on hyvinvointimme perusta.

Ajatus tunteista automaattisina aivojen ja kehon reaktioina perustuu lukuisiin tutkimuksiin. Omilla henkilökohtaisilla tunnekokemuksil-

la on suuri merkitys ihmisen elämässä. Monet tärkeät valinnat tehdään tunteiden pohjalta, ja elämän kriisi- ja käännekohdat säilyvät muistoissa läpi elämän kuten myös onnen, surun ja vastoinkäymisten hetket. Uusi tieteellinen tunnetutkimus on kiinnostunut myös näistä ns. suurista tunnekokemuksista. Aikaisemmin tämä alue on koettu hankalaksi ja jopa mahdottomaksi tutkimuskohteeksi. Nyt on löytynyt menetelmä, jonka avulla *Kummisedän* tai *Tuulen viemän* herättämät tunteet rekisteröityvät magneettikuvauksessa. Sen avulla nähdään missä kohtaa elokuvaa mikäkin koehenkilön aivoalue aktivoituu. Inhon ja mielihyvän kokemukset aktivoivat aivan eri alueita aivoissa. On jopa pystytty toteamaan aivotutkimusten perusteella, mitä klassikkoelokuvaa tutkittava on katsonut ja missä kohtaa juonta kulloinkin ollut.

Tunteet suojelevat

On todettu, että tunteet ovat joukko suojeelumekanismeja joiden tarkoituksena on varmistaa ihmisen hyvinvointi erilaisissa tilanteissa. Aivoissamme on jäljellä biologiseen lajinkehitykseen kuuluvia ja evoluution mukanaan tuomia osia. Esi-isillemme oli tärkeää suojautua erilaisia saalistajia ja vaaroja vastaan esimerkiksi taistele – pakene -periaatteella. Amygdalan eli mantelitumakkeen tarkoituksena on kehittynyt kyky hälyttää reagoimaan kun vaara uhkaa. Joskus tämän päivän ihmisellekin on parasta reagoida uhkaavassa tilanteessa välittömästi eikä ruveta miettimään, mitä kannattaisi tehdä. Toisinaan tämän mantelitumakkeen ansiosta ihminen ylireagoi myös tilanteessa, jossa ei ole mitään vaaraa. Mantelitumake aktivoituu automaattisesti ennen kuin korkeammat kortikaa-



Yhdessä soittaminen luo iloa.

liset aivoprosessit ehtivät mukaan. Käärmeen nähdessään ihminen monasti reagoi automaattisesti. Tarkempi tarkastelu ja tieto voi hetken kuluttua auttaa ymmärtämään, että kyseessä olikin vain vaaraton tarhakäärme. Monet väkivallanteot ovat tapahtuneet tilanteissa, joissa on toimittu mantelitumakkeen ehdoilla. Mikäli järkevä ajattelu olisi ehtinyt mukaan, teko olisi jäänyt tekemättä.

Automaattiset refleksit ja elimistön puolustusmekanismit ovat eri asia kuin varsinaiset tunteet, jotka ohjaavat kokonaisvaltaista käyttäytymistämme. Pelko nostaa sydämen syketasoa ja keskeyttää myös muun ajattelun. Huomio kiinnittyy pelon kohteeseen ja sen välttämiseen. Lisäksi syketason ja hengitystehyden nousu valmistaa pelon vallassa olijaa pakenemaan pelon kohdetta. Lopullinen päämäärä on suojautuminen. Vaikka kokemus oman tunnetilan muuttumisesta on se, mitä yleensä kutsutaan tunteeksi, kyseessä on vain

tunneprosessin viimeinen vaihe ja lopputulos. Suurin osa tunteiden tehtävistä on suoritettu jo ennen tietoisien kokemuksen syntymistä. Viha syntyy siten että esimerkiksi jonkun toisen ihmisen aggressiivinen käytös on aktivoinut aivojen automaattisesti reagoivan vihajärjestelmän. Tällä tavoin keho ja mieli valmistautuvat kohtaamaan toisen henkilön hyökkäyksen aiheuttaman tunnereaktion. Sen asian tiedostaminen saa aikaan vihan tunteen. Tunnekokemus tuntuu ihmisestä poikkeukselliselta toisin kuin suuri osa muista hänen ajatuksistaan ja siihen liittyy myös aina tietoisuus oman kehon tilojen muutoksista.

Tunteet katkaisevat usein muut ajatukset. Tunnereaktiot vaikuttavat siihen, mitä ajatlemme ja mihin kiinnitämme huomiomme. Kun tunne käynnistyy, kaikki muu tekeminen tai ajattelu unohtuu ja vain tunne valtaa mielen. Tällainen aivotoiminnan uudelleenohjelmointi on vaikuttava ja aivan erityislaatuinen



Ihmisten moninaiset tunteet
heijastuvat heidän kasvoistaan.



kokemus mielen tilassa. Tämä johtuu siitä, että ihminen tiedostaa äkilliset muutokset kehon ja mielen toiminnassa. Tapahtuma on syntynyt tietoisien kontrollin ulkopuolella.

Tunteiden pääasiallinen tehtävä on säädellä jatkuvasti kehon ja mielen tilaa automaattisesti tietoisuuden ulkopuolella. Vain silloin tällöin säätelyprosessi toimii niin voimakkaana, että se ilmenee tunnekokemuksena. Sekä tunteet että tietoinen ajattelu palvelevat ihmisen hyvinvointia. Monesti ne asetetaan vastakkain, mutta ne eivät ole toisistaan erillisiä toimintoja eivätkä toimi toisiaan vastaan. Eräs tärkeä nykytieteen havainnoista on, että tunteet eivät häiritse tietoista ajattelua eivätkä silti ole merkityksettä signaaleja. Tunteet suojelevat ihmistä ikään kuin taustalla ja mahdollistavat täten sen, että ihminen saa rauhasa keskittyä kulloiseenkin toimintaansa. Vasta silloin, kun jokin vaara uhkaa, ne aktivoituvat.

Luonnollisesti tämä vaaran tunne voi joskus olla myös ylireagointia.

Tunteet auttavat selviytymään erilaisista haasteista. Vaikka pelko nostaisi kylmän hien pintaan tai inho vääntäisi vatsaa ja rakkaus saisi sydämen pamppailemaan, kyse ei ole kehon ja mielen häiriötilasta vaan siitä, että tunteet valmistelevat kehoa ja mieltä kohtaamaan erilaisia haasteita automaattisesti.

Tunteilla ja tietoisella ajattelulla on oma merkityksensä käyttäytymisen säätelyssä. Tunteet tarjoavat valmiiksi ohjelmoituja, nopeita keuhollisia reaktioita ja ratkaisuja erilaisiin haasteisiin. Reaktiot perustuvat sekä biologisiin, evoluution mukana kehittyneisiin valmiuksiin että kulloisissakin kulttuurissa opittuihin tapoihin reagoida eri tilanteissa. Automaattiset tunnereaktiot uhkaavassa tilanteessa voivat pelastaa hengen ennen kuin tietoiset kognitiiviset prosessit ovat ehtineet mukaan suunnittelemaan selviytymiskeinoja.

Tietoisien ajattelun avulla ratkotaan toisenlaisia hengissä säilymisen keinoja. Näistä mainittakoon lämpöä eristävät asunnot, puhdas vesijohtovesi, terveellinen ruoka, terveyden- ja sosiaalihuolto, poliisitoiminta ja demokraattinen yhteiskuntajärjestelmä. Niiden kehittyminen on edellyttänyt ihmisiltä pitkäjänteistä tietoista ajattelua ja suunnittelua. Kaikkialla maailmassa tilanne ei ole näin hyvä ja turvallinen kuin Suomessa. Suomalaisen ei ole pakko käyttää energiaansa hengissä säilymiseen ja muiden uhkien välttämiseen. Järkeä ja tunteita palvelevat ihmisellä samaa itse-säätelyyn ja hyvinvointiin tähtäävää toimintaa.

Tunteet toimivat automaattisesti lyhyellä täh-

tämällä, tietoinen ajattelu hitaammin ja pitkällä tähtämällä. Molemmat ovat hyödyllisiä. Joskus on syytä reagoida välittömästi, yleensä kuitenkin kannattaa toimia järkevästi ja suunnitella toimintaansa. Tavoitteet ovat kuitenkin samat, hyvinvoinnin ylläpito sekä

Tietoisilla tunnekokemuksilla ja niiden käsittelyllä ja säätelyllä on ratkaiseva merkitys sille, kuinka hyödylliseksi tai haitalliseksi tunnekokemus loppujen lopuksi osoittautuu.

tunteilla että järjellä.

Ihmisaivot eivät toimi modulaarisesti eikä näin ollen voida paikallistaa aivojen tietystä kohdasta ajattelu- ja tunnekeskusta. Nummenmaa ei yhdy ajatukseen oikean ja vasemman aivopuoliskon erilaisista tehtävistä tunteiden ja loogisen ajattelun ohjaajina. Tutkimusten mukaan aivojen eri alueet ja niiden muodostamat hermoverkot ovat erikoistuneet erityyppiseen tiedonkäsittelyyn, mutta suuri osa perustuu täysin samanlaiseen aisti-informaation käyttöön. Esimerkiksi näköjärjestelmä valmis-telee käärmettä koskevan havainnon, tunnejärjestelmä toteaa sen olevan pelottavan, kun taas tietoisien kognitiivisten ajattelun pohjalta toteamme kyseessä olevan harmittoman tarkakäärmeen. Tunne- ja ajattelujärjestelmät eivät ole toisistaan erillään, vaan ne toimivat pitkälti samojen mekanismien mukaisesti. Vain tietyt aivojen tiedonkäsittelymekanismien osat ovat erikoistuneet tunne- tai ajatteluprosesseihin.

Tunneprosessien hierarkia

Sosiaaliset tunteet: nolostuminen - häpeä, ujostuminen - ylpeys, kateus - halveksunta

Perustunteet: mielihyvä, pelko, viha, inho, suru

Mielialat: masentuneisuus, ahdistuneisuus, mania, tyytyväisyys, huoli

Motivaatiotilat: palkkio, rankaisu, nälkä, jano, kipu

Käyttäytymistilat: lähestyminen, välttäminen

Lähde: Lauri Nummenmaa, Tunteiden psykologia, s. 36

Lähes kaikki ihmisaivojen hermosolut voivat periaatteessa viestiä toisilleen ja hermosolujen välinen matka aivojen puolelta toiselle taittuu muutamassa millisekunnissa. Ajattelua ja tunteita koordinoivat aivojen järjestelmät ovat konkreettisesti yhteydessä toisiinsa lukuisten hermostollisten kytkentöjen avulla. Tästä syystä tunteet voivat vaikuttaa ajatteluun ja toisaalta voimme myös ajattelun avulla vaikuttaa tunteisiimme.

Tunne- ja ajattelutoiminnan väliset kytkennät eivät kuitenkaan ole täysin symmetrisiä. Tunteet vaikuttavat ajatteluun huomattavasti helpommin kuin mitä ajattelun avulla pystytään vaikuttamaan tunteisiin. Tunteet voivat siis monesti tulla ja mennä ilman, että itse pystyisi vaikuttamaan niihin. Tämä mahdollistaa sen, että uhkaavissa tilanteissa nopeasti toimivat tunteet voivat kaapata koko toiminnanohjauksen itselleen. Ne koettavat saada suojautumaan uhkatilanteelta ennen kuin kognitiivinen ajattelu ehtii käynnistyä. Tästä saamme kiittää salamannopeasti reagoivaa manteliumaketta, joka on jäänne aivojemme biologisen evoluution varhaisvaiheista.

Tietoisuus tunteista

Tietoisuus omista tunteista on perusta tunnehyvinvoinnille. On tärkeää oppia tunnistamaan ja tiedostamaan omat tunteensa. Tässä kohden tunteet ja järki konkreettisesti liittyvät toisiinsa, koska niitä tarkastellaan yhdessä. Vaikka tietoisuus omista tunteista onkin vii-

meinen vaihe tunneprosessin ketjua, sillä on tärkeä merkitys. Kun ihminen tulee tietoiseksi omista tunteistaan, hän ei enää ole tunteidensa vietävissä. Tässä kohden eroaa ihmisen tunne-elämä eläimen tunne-elämästä.

Tunnereaktiot ovat eläimillä syntyneet lajinkehityksen varhaisvaiheessa suojelemaan eläintä ympäristön vaaroista. Kun eläin on kohdannut saalistajan, se on reagoinut taistelemalla tai pakenemalla. Ihmisellä sen sijaan aivojen kuorikerroksen frontaalisten osien suurentuminen ja kehittyminen on tuonut mahdollisuuksia vaativampiin toimintoihin. Myös tunteiden toimintaa ohjaavien aivojen osien välille on kehittynyt hermostolliset yhteydet. Kun tietoinen mieli saa signaaleja tunnejärjestelmien toiminnasta, ihminen pystyy yhä paremmin arvioimaan ympäristöään ja toimimaan tässä ja nyt sekä myös pitkällä tähtäimellä tilanteen ja omien tavoitteidensa mukaisesti. Ihmiset elävät monimutkaisessa ympäristössä ja lukuisissa sosiaalisissa suhteissa, jotka edellyttävät joustavaa tunteilla reagointia. Pelkät perustunnemekanismit eivät enää riitä eivätkä ole tarkoituksenmukaisia, sillä ne ovat liian jäykkiä. Ehkä lajinkehitys on lieventänyt tunteiden otetta käyttäytymisessä ja avannut tunteille vahvemman väylän tietoisuuteen. Samanlainen asia voi laukaista erilaisen reaktion sen mukaan, mitä tiedämme. Näkötorjasta alas katsominen ei pelota, koska tiedämme, että välissä on lasiseinä.

Ihminen voi myös yhdistellä kognitiivisia tietämisprosesseja tunneprosesseihin. Tietoi-

suus tai työmuisti on se ohjauskeskus tai käytölliittymä, jossa voidaan huomioda ja yhdistellä eri tavoin saatua tietoa. Voidaan käsitellä sekä tunteisiin, ajatuksiin että havaintoihin ja muistoihin liittyviä tietoja. Niitä voidaan myös yhdistellä keskenään ja vaikuttaa siihen, miten ne ohjaavat käyttäytymistämme. Tietoisuus omista tunteista osittain vapauttaa tunteiden automatiikasta ja antaa mahdollisuuden tehdä sellaisia asioita, joita muuten ei tekisi. Tietoisuuden kontrolli ei kuitenkaan aina ole täydellinen. Tunteet ovatkin säilyttäneet myös ikiaikaisen suojelutehtävänsä viriämällä automaattisesti ja tahdosta riippumatta. Vaikka ihminen ei aina voisikaan kontrolloida tunteitaan, hän saa niistä kuitenkin aina jonkinlaisen signaalin tietoisuuteensa.

Tietoisilla tunnekokemuksilla ja niiden käsitelyllä ja säätelyllä on ratkaiseva merkitys sille, kuinka hyödylliseksi tai haitalliseksi tunnekokemus loppujen lopuksi osoittautuu. Mikäli

ihminen ei ollenkaan pysty tunnistamaan itessään viriäviä tunteita ja niiden aiheuttajia, hän ei myöskään pysty käyttämään tunteiden tarjoamaa tietoa hyväkseen käyttäytymisensä säätelyssä. Ihminen voi toimia pelkästään tietopohjaisen toiminnanohjauksen varassa havaitsematta niitä signaaleja, joita tunteet koettavat hänelle viestiä. Pitkittyessään tukahdutettu tunnemekanismien toiminta voi alkaa kuormittaa ihmisen kehoa ja mieltä. Mikäli tunnejärjestelmän signaaleja ei oteta todesta, esimerkiksi yksilön työelämä tai parisuhde voivat muuttua niin epätydyttäväksi ja stressaaviksi, että sekä hänen fyysinen että psyykinen terveytensä romahtavat. Viimeistään stressireaktion lauettua olisi tilanne otettava tarkastelun alle ja pohdittava keinoja muuttaa sairastuneen tilannetta.

Tunteet voivat herättää meidät pohtimaan syitä huonoon fyysiseen ja henkiseen olotilaan, ja sen jälkeen meidän on hyvä käynnistää kognitiivinen ajattelu keinojen löytämiseksi on-



Tanssiminen konkretisoi tunteita.

gelmamme ratkaisuun. Joskus auttaa ystävän kanssa keskustelu, mutta usein tarvitaan myös ammattiapua. Vaikeuksiin liittyvät tunteet pitkeytyessään ja jumiutuessaan jäävät haitallisesti kuormittamaan elimistöä, joten tarvitaan jonkun toisen ihmisen apua ja näkökulmaa asioiden selvittämiseksi.

Vaikka tietoiset kokemukset tunteista ovat tunneprosessin viimeinen ja vähiten automaattinen osa, niillä on ratkaisevan tärkeä osa ihmisen hyvinvoinnille. Ne antavat tärkeää tietoa. Jos ihminen ei ollenkaan pysty tunnistamaan tunteidensa antamia signaaleja ja niiden aiheuttajia ympäristöstä, mahdollisuudet vaikuttaa omaan hyvinvointiin ovat rajalliset. Tunteet antavat viestejä oman kehon ja mielen tilasta ja siitä uhkaavista asioista. Vähintäänkin kannattaa pysähtyä ja kuunnella, mitä tunteilla on kerrottavanaan. Tunneprosessin alussa edetään tunteiden tunnistamisesta tiedostamisen kautta itsereflektioon. Esimerkiksi kriisin aikana on mahdollisuus saada tietoa omasta tiedostamattomasta sisimmästään, mikä on tärkeää oman itsetuntemuksen lisäämiseksi. Tunnekokemuksen pitäisi pysähdyttää ihminen etsimään ratkaisuja ja mahdollisesti löytämään itselleen sopivia apukeinoja kehon ja mielen pahoinvoinnin poistamiseksi.

Tunteet tarttuvat

Ihminen ei voi välttää sosiaalisia kontakteja tai kuulumista erilaisiin yhteisöihin. Eräs hyvinvoinnin perusteista on, kuinka yksilö tulee toimeen toisten ihmisten kanssa. Joillakin ihmisillä tuntuu olevan myötäsytntyisenä eräänlainen sosiaalinen lahjakkuus, ja he tulevat toimeen toisten kanssa, toiset taas viihtyvät parhaiten itsekseen. Lauri Nummenmaa kollegoineen on tutkinut tunteiden ”tarttumista” ihmisestä toiseen. Miksi tunteet tarttuvat?

Vaikka tutkimuskohteena tunteiden tarttuminen on aika uusi asia, on siitä kaikilla kuitenkin kokemuksia. Hautajaisten surumielen tunnelma on tarttunut, vaikka vainaja ei olisi ollut kovinkaan läheinen. Vanha sanonta ”joukossa tyhmyys tiivistyy” kertoo siitä, kuinka joukon mukana on helppo tehdä sellaista, mitä yksinään ei tekisi. Jengi voi viedä nuoren ihmisen mukanaan. Merkkivaatteet ja nuorisomuoti kertovat siitä, että nuoret haluavat olla samanlaisia kuin toiset. Viha voi tarttua ja purkautua aggressiivisissa mielenosoituksissa. Suuret väkijoukot voivat yhtä aikaa nousta vaatimaan oikeuksiaan, kuten arabimaailman

viimeaikaisissa kuuhunnoissa olemme nähneet. Ihmiset, jotka aikaisemmin ovat kiltisti uskoineet diktaattoriensa puheita, ovat havahtuneet yhteisvoimin vaatimaan demokratiaa ja ihmisoikeuksiensa toteuttamista.

Pelko voi tarttua ihmisestä toiseen väkijoukossa, kun tieto uhkasta välittyy toisten ihmisten pelkoreaktioiden kautta toiselle, vaikka yksilö itse ei olekaan nähnyt pelon aiheuttajaa. Ihmisen oma elimistö ikään kuin valmistautuu kohtaamaan samanlaisen uhan kuin kohteen havaitsijat. Esi-isiemme on ollut pakko varautua ympäristössä oleviin uhkiin ja saalistajiin. On myös havaittu, että masentuneen ihmisen seura saa omankin mielialan laskemaan. Myös ilo tarttuu, mikä on havaittu varsinkin riehakkaiden juhlien ylilyönneistä.

Empatian avulla asetetaan ikään kuin toisen ihmisen mielentilaan ja ymmärretään hänen kokemuksiaan ja vaikeuksiaan. Eräällä tavalla kuljetaan hänen mukanaan ja rinnalla, mutta ei sulauduta toisen tunnetilaan. Varsinkin hoitotyössä tämä on tärkeää, että hoitaja pystyy auttamaan toista eikä vajoa itse samaan tunnetilaan. Säällillä ei toista ihmistä voida auttaa. Läheisissä ihmissuhteissa, kuten varsinkin rakastumisen varhaisvaiheissa, sen si-

On havaittu, että ilo ja viha voivat tarttua, mutta myös iloisten ja vihaisten ihmisten kuvien katsominen voi tartuttaa kyseiset tunteet.

jaan on havaittu olevan enemmän sympatiaa ja sulautumista toiseen ihmiseen kuin tavanomaisemmissa suhteissa.

Mielen synkronisoituminen, samankaltaistuminen, kertoo siitä, että oma tai toisen mieliala tarttuu ja ihminen alkaa huomaamattaan käsitellä ja tarkastella asioita samalla tavalla kuin ympärillä olevat ihmiset.

Tämä helpottaa ihmisten keskinäistä toimeentulemistä. Useimmiten tämä on myönteinen ilmiö läheisissä ihmissuhteissa tai työyhteisössä. Kun työyhteisössä yhdistetään voimat positiivisessa hengessä, voivat työn tulokset olla moninkertaiset verrattuna kilpailevaan ja erimieliseen yhteisöön. Synergia moninkertaistaa yhteisön työn tulokset.

Empatian vastainen ilmiö on psykopatia. Nykyisin puhutaan narsistisesta persoonallisuushäiriöstä, jolle on todettu olevan myös geneettistä pohjaa. Psykopaatile on ominaista jatkuva antisosiaalinen käyttäytyminen, aggressiivisuus ja välinpitämättömyys yhteisön sosiaalisia ja moraalisia käyttäytymissääntöjä kohtaan. Keskeinen osa psykopaattisen henkilön oirekuva on empatian puute. Kyseisen henkilön on vaikea ymmärtää, miltä toisesta tuntuu, eikä hän itse asiassa ole siitä kiinnostunutkaan, pahimmillaan hän etsii toisesta ihmisestä juuri heikot kohdat ja käyttää tietoa hyväkseen hankaloittaakseen uhrinsa elämää.

Altruismi edellyttää kykyä empatiaan, toisten ajatusten ja tunteiden ymmärtämiseen sekä syntymiseen omassa kehossa ja mielessä. Pieni lapsi ei vielä tiedä, että äidin tukasta repiminen tekee kipeää mutta vähitellen hän oppii ymmärtämään varsinkin kun häntä siihen ohjataan. Nummenmaa on havainnut, että aivoissa on toisen kivun havaitsemiseen erikoistunut järjestelmä, joka aktivoituu, kun nähdään toiselle aiheutuvan kipua, silloin ikään kuin valmistaudutaan siihen, että sama voi ta-

pahtua myös itselle. Se, että ihminen kykenee aistimaan omien tekojen keholliset vaikutukset aivoista ennakkoon, saattaa ehkäistä meitä ryhtymästä aggressiivisiin tekoihin kanssaihmissiämme kohtaan.

Empatiassa koko tunnetila siirtyy itseanalogiseen tuntemukseensa sekä mielentiloihinsa.

Tunneilmaisujen tарттumisista voidaan tutkia EMG:llä eli elektromyografialla. Sillä voidaan mitata koehenkilön lihas-ten toiminnasta syntyviä sähkövirtoja. Kun näitä virtoja voimistetaan vahvistinlaitteilla, pystytään heikotkin tunneilmaisut havaitsemaan. Mielihyvä

ja ilo havaitaan suupieltä kohottavan lihaksen kun taas viha näkyy kulmakarvoja kurtistavan lihaksen toiminnasta. Mitä enemmän aktivoitumista kyseisissä lihaksissa havaitaan, sitä varmemmin kyseessä on jompikumpi aito tunne. On havaittu, että ilo ja viha voivat tarttua ihmisestä toiseen, mutta myös iloisten ja vihaisten ihmisten kuvien katsominen voi tartuttaa kyseiset tunteet. Tunteiden tarttuminen tapahtui kokeessa salamannopeasti, vaikka tutkittavat eivät tunteneet kuvien esittämiä henkilöitä. Kyseessä ei ollut matkiminen, vaan tunnekokemus siirtyi katsojaan ja aiheutti hänessä tunnereaktion ja siihen liittyvät tunteen ilmaisut.

Toiminnallinen magneettikuvaus apuna

Nummenmaa on tutkinut myös tunneempatiaan liittyviä aivomekanismeja toiminnallisen magneettikuvauksen avulla. Keskeinen tulos oli, että samat aivoalueet alkavat toimia silloin, kun itse koetaan tiettyä tunnetta, mutta myös kun jonkun toisen havaitaan kokevan samaa tunnetta. Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että myös kivun kokeminen ja toisen ihmisen kipukokemuksen havaitseminen aktivoivat samoja aivoalueita. Kipu siis sananmukaisesti tarttui toisen ihmisen aivoista toiseen.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että myös kivun kokeminen ja toisen ihmisen kipukokemuksen havaitseminen aktivoivat samoja aivoalueita. Kipu siis sananmukaisesti tarttuu toisen ihmisen aivoista toiseen.

Aivo-osa nimeltä insula aktivoituu inhon ja vastenmielisyyden kokemuksissa, esimerkiksi vastenmielisten hajujen ja makujen kohdalla. Tutkimuksessa havaittiin että sama ilmiö tapahtui myös vastenmielisiä hajuja, makuja ja muita vastenmielisiä asioita kokevien ihmisten kuvia katseltaessa. Täsmälleen sama kohta insulassa aktivoitui sekä kokemuksissa että kuvia katsellessa. Aggressiivisia väkivaltatilanteita ja niitä kokevien ihmisten kuvia katseltaessa tutkittavilla aktivoitui näiden tunteiden havaitsemiseen liittyviä aivoalueita. Toisten tunnetiloihin reagoidaan muodostamalla vastaavanlainen tunne omassa kehossa. Ilmeisesti Nummenmaan tutkittavien joukossa ei ollut psykopaattisia henkilöitä, sillä voisi olettaa, että heidän kohdallaan tulokset olisivat olleet erilaiset!

Mielet saattavat siis sananmukaisesti synkronisoitua ja virittyä samalle aaltopituudelle. Sen ansiosta ymmärrämme asiat ikään kuin toisen ihmisen näkökulmasta. Tutkimuksen tämän osan aikana koehenkilöille näytettiin klassikkoelokuvia tietokoneen näytöltä ja samanaikaisesti rekisteröitiin aivotoimintaa magneettikuvauksen avulla. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, kuinka samankaltaisesti eri tutkittavien aivot reagoivat kokeen aikana. Tulokseksi saatiin, että tutkittavien aivotoiminnot muistuttivat paljolti toisiaan ja että suurinta synkronisoituminen oli testattavien näkö- ja kuuloaivokuorella.

Hämmästyttävintä oli tulos, että aivojen korkeamman tason tiedonkäsittelyyn osallistuvat alueet synkronoituiivat voimakkaasti tutkittavien välillä. Mielenkiintoisinta oli mediaalisen prefrontaalikorteksin aktivoituminen. Tämä alue liittyy erityisesti toisten ihmisten tavoitteiden ja mielen sisältöjen ymmärtämiseen eli mielen teoriaan. Tällainen samankaltainen ja synkronoitu tapahtuma mahdollistaa ehkä sen, että ihmiset ymmärtävät maailmaa samalla tavalla. Kun aivot reagoivat jo osittain samalla tavalla kuin keskustelukumppanin aivot, on ehkä helpompi ymmärtää toisen ajatuksia, mielipiteitä ja suunnitelmia. Omat

aivot voivat siis virittäytyä toimimaan samalla tapaa kuin keskustelukumppanin. Koska tunteiden on havaittu tarttuvan, toisen ihmisen tunnereaktioiden havaitseminen voi saada meidät automaattisesti ottamaan samanlaisen tunneperspektiivin. Tunne mekanismit voivat siis pakottaa meidät synkronoimaan aivomme samalle aaltopituudelle toistemme kanssa.

Aalto-yliopiston tutkijan **Iiro Jääskeläisen** suorittamissa kokeissa synkronisaatio eli virittyminen samalle aaltopituudelle oli voimakasta silloin, kun tutkittavat kokivat elokuvaa katsellessaan voimakkaita tunteita. Olisi siis mahdollista, että tunteiden merkitys sosiaalisessa kanssakäymisessä perustuukin juuri tähän ilmiöön. Tunteet aiheuttavat ihmisessä itsessään voimakkaita kokemuksia, mutta omat tunteet voivat myös vaikuttaa kanssaihmissiin. Empatiajärjestelmän avulla ihmiset voivat kokea mielessään ja kehossaan samoja asioita joita havaitsevat toisten kokevan. Tämä tapahtuma valmistaa meitä kohtaamaan kanssaihmissen kokemia uhkia ja mahdollisuuksia. Se virittää aivot ymmärtämään asioita samaan tapaan muiden ihmisten kanssa. On helpompi ymmärtää toisiaan kun tulkitsemme asioita samaan tapaan.

Tunteet viriävät usein elämän käännekohdissa ja sellaisissa sosiaalisissa tilanteissa, joissa toisten tavoitteiden ymmärtäminen on tärkeää. Aivojen tunnejärjestelmä mahdollistaa sen, että ratkaisevan tärkeissä tilanteissa pystymme toimimaan samalla tavalla toisten ihmisten kanssa.

Myönteiset ja kielteiset tunteet

Tunteiden tehtävänä ja tarkoituksena on edistää ihmisten hyvinvointia ja suojella meitä. Joskus kuitenkin tapahtuu niin, että tunteet kääntyvät meitä vastaan ja ne ryhtyvät systemaattisesti hankaloittamaan elämäämme. On todettu, että toisilla ihmisillä saattaa olla geneettisesti taipumusta kielteiseen, toisilla taas myönteiseen ajatteluun. Monet tutkimukset ja myös havainnot ovat osoittaneet, että myönteinen ajattelu on edullisempi ihmiselle kuin

Avoin keskusteluyhteys ja myönteinen sosiaalinen vuorovaikutus voivat käynnistää tunne-elämän korjautumiseen tähtäävän prosessin.

kielteinen. Myönteiseen ajatteluun liittyy ns. ”laajenna ja rakenna” teoria, jonka mukaan myönteiset tunteet ovat signaalina siitä, että ympäristössämme ja kehossamme on kaikki hyvin eikä meitä uhkaa mikään välitön vaara. Meidän ei siis tarvitse käyttää resurssejamme pelkkään selviytymiseen, vaan voimme nauttia elämästä ja käyttää luovuuttamme itsellemme mieluisiin asioihin.

Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että myönteiset tunteet edesauttavat hyvinvointia ja kielteiset taas estävät sitä. On myös todettu että myönteiset ihmiset menestyvät paremmin

elämässään, ihmissuhteissaan ja työssään kuin kielteiset. Myönteisyys parantaa elämänlaatua monella tapaa. Myönteisten tunteiden on todettu vaikuttavan myös erilaisiin kognitiivisiin ja sosiaalisiin suoriutuksiin. Tutkimuksissa on todettu, että mikäli kahdessa ryhmässä toiselle ryhmälle on tuotettu myönteinen tunnetila, toiselle taas kielteinen ennen varsinaista suoritusta, myönteinen ryhmä on suoriutunut tehtävästä paremmin.

Pelkkä tunnetilan muuttaminen myönteiseen suuntaan lisää systemaattisesti sosiaalisuutta, vähentää epäitsekkyyttä, tehostaa im-

Ihminen alkaa huomata asioita samalla tavalla kuin ympärillä olevat ihmiset.



muunijärjestelmän toimintaa ja edistää luovaa ajattelua. Tunteiden tarttuminen saattaa vielä lisätä vaikutusta. Myönteisten tunteiden leviäminen yksilöstä toiseen kohottaa myös kyseisen sosiaalisen yhteisön mielialaa ja parantaa toimintakykyä. Myönteiset tunteet ovat myös erinomainen hyvinvoinnin mittari.

Kielteiset tunteet voivat olla haitallisia, vaikka eivät varsinaisesti vielä vaatisikaan lääketieteellistä hoitoa. Erityisesti pitkäkestoiset vihan ja ahdistuneisuuden tunteet ovat haitallisia fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Lukuisin tutkimuksin on todettu, että pitkittyneet kielteiset tunteet heikentävät immuunijärjestelmän tehoa, pahentavat kivun kokemuksia ja kasvattavat riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Tunteiden merkitys hyvinvoinnille tulee selvimmin esiin kun tunnejärjestelmä muuttuu epänormaalksi. Ahdistuneisuus, masentuneisuus ja erilaiset riippuvuusongelmat ovat yleisimpiä tunnejärjestelmän ongelmia sekä maailmalla että meillä Suomessa.

Mielenterveyshäiriön haasteet

Mielenterveyden ongelmassa tunteiden automatiikka alkaa toimia yksilön hyvinvoinnin vastaisesti. Se kytkeytyy päälle väärissä tilanteissa ja alkaa haitata ihmisen elämää. Väärissä tilanteissa viriäviä tunteita on vaikea ohjata sillä tunteisiin liittyvä oppiminen on hyvin nopeaa ja pysyvää. Sen sijaan niistä poisoppiminen on työlästä. Erilaiset elämän kriisit, kuten onnettomuus tai läheisen ihmisen kuolema, voivat laukaista meissä masennus- tai ahdistuneisuusreaktion. Tunnereaktioiden poisoppiminen on tahdonalaisen kontrollin ulkopuolella, joten ongelman korjaaminen voi olla vaikeaa.

Ahdistuneisuus ja pelko liittyvät toisiinsa, molemmat ovat vaarallisen tilanteen laukaajia normaaleja puolustusmekanismeja. Elimistö keskittyy pelossa kohtaamaan ja ennakoimaan uhka- tai vaaratilanteen. Ahdistuneisuus ikään kuin valmistaa mielen ja kehon kohtaamaan vaaroja jo etukäteen. Ahdistuneisuus virittää sympaattisen hermoston toimimaan

vastaavasti kuin pelkoreaktioissa, joskin ahdistuneisuus on epämääräistä eikä sillä ole varsinaista kohdetta kuten pelolla. Kummassakin tapauksessa ihminen ylireagoi ja tulkitsee uhkia kielteisesti. Ahdistuneisuutta voidaan pitää eräänlaisena pelkoyliherkkyytenä. Ahdistuneet henkilöt tulkitsevat erilaisia tapahtumia kielteisemmin kuin muut. Tällaiset kognitiiviset vinoutumat voivat olla paitsi seurausta, myös ylläpitää ahdistusta.

On myös todettu, että ihmiset, jotka ovat virittäytyneet havaitsemaan uhkia helposti, myös altistuvat uhkaaville asioille. Manteliumake on kummassakin oireyhtymässä keskeisessä roolissa. Se on näissä tapauksissa yliherkkä havaitsemaan erilaisia uhkia ja vaaroja, joita todellisuudessa ei olekaan. Ahdistunut ja pelokas ihminen havaitsee uhkaavat kohteet tehostetusti ja tulkitsee niitä myös kielteisesti. Frontaaliset järjestelmät ja kognitiiviset prosessit eivät pysty vaimentamaan tätä yliherkkyyttä. Pelko-oppiminen voi laueta täysin epätarkoituksenmukaisesti esimerkiksi kaupan kassajonossa aiheuttaen paniikkikohtauksen. Tästä voi olla seurauksena se, että henkilö alkaa välttää isoja kauppiaita tai väenpaljouksia, koska ahdistus liittyy juuri kyseiseen tilanteeseen. Ahdistuneisuus ei useinkaan poistu itsestään, sillä muistijäljet häviävät hyvin hitaasti eivätkä ahdistuneet ihmiset useinkaan ole kovin aktiivisia poisoppimaan pelkojaan. Pelon poisoppiminen tapahtuu parhaiten turvallisessa hoitosuhteessa keskustellen. Monasti keskustelujen kautta löytyy myös taustalla olevaa informaatiota syistä, jotka laukaisivat ahdistuksen.

Masennus on ihmisen kielteisten tunteiden ääripäässä. Siinä, missä ahdistuneisuus ja fobiat saivat kehomme virittäytymään ylikierroksille, masennus madaltaa toimintakykyämme joskus jopa lähelle nollaa. Kaikille ihmisille ovat tuttuja tilapäiset alakulot ja surut, jotka ovat normaaleja reaktioita erilaisiin muutoksiin ja menetyksiin elämässä. Pitkittyessään masennus kuitenkin lamaa ihmisen toimintakykyä ja voi viedä hänen elämästään kaiken ilon ja merkityksen. Masennukseen liittyy monia fyysisiä ja

psykkisiä oireita, kuten motoristen toimintojen hidastumista, kyvyttömyyttä työhön, syyllisyyttä ja itsetuhoisia ajatuksia. Pitkittyessään masennus voi kestää vuosia ja se myös uusiutuu helposti. Masennus on eräänlainen tunnejärjestelmän häiriö, joka saa ihmisen reagoimaan kielteisesti lähes kaikkiin asioihin.

Masennuksen taustalla on todennäköisesti muutoksia sekä aivojen tunnekokemuksia tuottavassa järjestelmässä että aivojen prefrontaalisissa mekanismeissa, joiden avulla syntyneitä tunnereaktioita säädellään. Aivojen frontaalialueet sekä tyvitumakkeet ovat keskeisiä aivojen alueita, joiden toiminta muuttuu mielialahäiriöissä. Masentuneen ihmisen aivot ovat virittäytyneet kielteisen tunneinformaation käsittelyyn. Toiminnallisessa aivokuvantamistutkimuksessa on havaittu, että terveisiin henkilöihin verrattuna masennuspotilaiden tyvitumakkeet ja mantelitulake reagoivat voimakkaimmin surua ilmaisevien kasvojen kuviin. Masentuneiden ihmisten voidaan sanoa olevan ikään kuin suruyliherkkiä, koska heidän tunnemekanismiensa toimintaa kontrolloivien frontaalisten aivoalueiden kyky vaikuttaa aivojen tunnealueisiin on alentunut. Masentuneilla on keskushermostossa kaksi vaikuttavaa tekijää: yliherkkyys kielteiselle tunneinformaatiolle ja madaltunut kyky kontrolloida itsessään kehittyneitä kielteisiä tunteita. Masennusreaktiolle on vaikea löytää mitään suojaavaa tekijää. Lääkitys on vaikeassa masennuksessa todettu tehokkaaksi avuksi, koska se pystytään kohdistamaan juuri kyseiseen ongelma-alueeseen aivoissa.

Masentunutta ihmistä ei kannata kehottaa ryhdistäytymään, koska siihen hän ei kykene. Mitä enemmän tilanne pitkittyy, sitä vaikeampaa on hoito. Sen vuoksi masennukseen kuten muihinkin tunnehäiriöihin kannattaa suhtautua vakavasti heti sellaisten ilmetessä. Aivokuvantamistutkimukset ovat osoittaneet, että sekä ahdistuneisuuteen että masentuneisuuteen liittyy aivojen kielteisiä tunteita käsittelevien järjestelmien yliherkkyyttä. On myös havaittu aivojen frontaalisten tunnemekanismija kont-

rolloivien järjestelmien kyvyttömyyttä hoitaa tunnekontrollia tehokkaasti. Tunteiden automatiikka toimii siis selkeästi ihmisen hyvinvointia vastaan.

Riippuvuuskäyttäytymisessä tutkijat ovat havainneet samaa. Huumausaineiden käyttö perustuu mielihyväjärjestelmän toimintamuutoksiin. Ihmisen on hankalaa tietoisesti vaikuttaa lajinkehityksessä varhain syntyneiden mekanismien toimintaan. Se selittää sen miksi ihminen jää koukkuun päihteisiin niin helposti mutta irtautuminen niistä on vaikeaa. Mikä ei muuten poista yksilön omaa vastuuta addiktioista vapautumiseen.

Nummenmaa pitää erilaisia aivojen toimintaan vaikuttavia lääkkeitä suurimpana edistysaskeleena mielenterveyden saralla viimeisen kahdensadan vuoden aikana. Tämä on helppo havaita kun tutustuu paremmin aivojen toimintaan ja tällä alueella suoritettuihin tutkimuksiin. Lääkkeiden teho perustuu siihen, että ne voidaan kohdistaa suoraan niihin kohtiin ja toimintoihin aivoissa, joissa häiriöitä esiintyy. Lääkkeiden lisäksi Nummenmaa ottaa kantaa myös erilaisiin hoitomuotoihin mielenterveystyön sektorilla. Tällä alalla on useita koulukuntia ja suuntauksia intensiivisestä vuosia kestävästä psykoterapiasta kevyempiin ratkaisukeskeisiin hoitomuotoihin. Mielenterveystyön tekijöillä on myös suuria eroja koulutuksen pituuden ja vaatimustason suhteen.

Huomiota kevyempiin hoitomuotoihin

Nummenmaa tuo esiin, että keskusteluhoitojen periaate on hyvin yksinkertainen. Potilas ja häntä hoitava henkilö tapaavat toisiaan säännöllisesti ja keskustelevat asiakkaan ongelmasta. Hoitajalla on enemmän tai vähemmän ohjaava rooli ja toivottuna lopputuloksena on se, että asiakkaan ongelma vaimenee tai katoaa ja hyvinvointi palaa. Tunnemekanismien toimintaa pyritään muuttamaan vuorovaikutuksessa tapahtuvan oppimisen kautta. Keskustelujen on todettu vaikuttavan erittäin hyvin, olipa auttaja psykiatri, psykologi, sairaanhoitaja, sosiaa-

lihoitaja tai psykoterapeutti. Myös alemman koulutuksen saanut hoitotyöntekijä on usein onnistunut tehtävässään hyvin, kunhan on paneutunut tosissaan tehtäväänsä. Psykoterapian vaikuttavuutta on verrattu myös lyhyen koulutuksen saaneiden maallikkojen antamaan hoitoon ja on todettu että hoito on vaikutuksiltaan lähes yhtä tehokasta kuin pitkän koulutuksen omaavien asiantuntijoiden antama.

Nummenmaa ehdottaakin siirtymistä kevyempiin hoitomuotoihin vuosia kestävien intensiivisten psykoterapioiden sijasta. Pelkkä avoin keskusteluyhteys ja myönteinen sosiaalinen vuorovaikutus voisivat käynnistää tunne-elämän korjautumiseen tähtäävän prosessin. Asia on pohtimisen arvoinen suunniteltaessa tulevaisuuden hoitokäytäntöjä. ”Psykoteraapia ei pidä sisällään mitään mystiikkaa eikä taikatemppuja” -ajatukseen on helppo yhtyä, mutta auttamiseen tarvitaan kuitenkin hie- man enemmän erityisosaamista kuin maallikoilla on, ainakin omasta mielestäni. Toisaalta, myös läheiset ystävät ja hyvät vanhemmat ovat kautta aikojen antaneet ihmisille apua tunne-elämän vaikeuksissa. Ihminen ei itse useinkaan havaitse yhtä selvästi omasta elämäntilanteestaan sellaista, minkä läheinen huomaa. Ihmisen onkin hyvä puhua tunteistaan ja niiden aiheuttamista ongelmista toisten ihmisten kanssa löytääkseen ratkaisuvaihtoehtoja hyvinvointinsa parantamiseksi.

Kun ihmisen tunnejärjestelmä joko romah- taa tai lukkiutuu ylikierroksille, ei itsehoito yleensä enää auta. Tunnejärjestelmien uudelle- nujärjestämiseen on kuitenkin monia mah- dollisuuksia sen jälkeen kun ensin on saatu ulkopuolista apua. Parhaimmassa tapauksessa ymmärrämme itse miten mielemme on muut- tanut toimintaansa ja kykenemme itsenäisesti poisoppimaan haitalliset reagoititapamme.

Tunteet ovat elämässämme niin hyvässä kuin pahassa, tahdoimmepa sitä taikka emme. Ne voivat suojella ja edistää hyvinvointiamme, mutta myös kääntyä meitä vastaan ja alkaa vaikeuttaa elämäämme. Uusi tunteiden psy- kologian aivotutkimus on antanut tietoja tun-

teiden toiminnan lainalaisuuksista ja osoitta- nut, kuinka tärkeää on pitää oma mieltensä positiivisena. Myönteiset tunteet edistävät sekä omaa hyvinvointia että yhteistä hyvinvoin- tia. Vaikka geneettistä syistä toisille ihmisil- le on helpompaa pitää mieltensä myönteisenä. Työskentely oman mieltensä positiivisena pi- tämiseksi kuitenkin kannattaa. Mielenterve- ysongelmien kuten masennuksen työstämi- nen on huomattavasti työläämpää kuin enna- koiva työskentely, mikäli tietää itsellä olevan taipumusta masennukseen. Tietoisuus omista tunteista auttaa ymmärtämään itseään hyvin syvällisellä tasolla. Erityisen mielenkiintoisia ovat tutkimustulokset tunteiden tarttumisesta ja mahdollisuudesta virittäytyä samalle tasolle muiden ihmisten kanssa. Se antaa meille aivan uudenlaiset mahdollisuudet toisten ihmisten ymmärtämiseen, empatiaan ja altruismiin. ●



Lähde:

Nummenmaa, Lauri, *Tunteiden psykologia*. Tammi 2010 Hel- sinki.



Kirjoittaja FM Kaisa Pakkala on tehnyt elämän- työnsä psykiatri- sena erikoissai- raanhoitajana, psykoterapeut- tina ja terveyden- huollon lehtorina.

Onnellisuuden salaisuus

Mikä on onnellisuuden salaisuus ja merkitys? Voiko ihminen tulla onnellisemmaksi, ja voiko onni kestää? Suurin osa ihmisistä pitää onnellisuutta yhtenä tärkeimmistä tavoitteista elämässä

MARJA-LEENA SALOJUURI

Psykologian professori **Sonja Lyubomirsky** Kalifornian yliopistosta toteaa kirjassaan *Kuinka onnelliseksi? Uusi tieteellinen lähestymistapa*, että onnellisemmaksi muuttuminen ei lisää pelkästään ihmisen hyvinvointia vaan tuo tullessaan paljon muutakin hyvää. Onnelliset ihmiset ovat sosiaalisempia, energisempiä, jalompia, yhteistyökykyisempiä ja pidetympiä kuin onnettomat. Onnelliset ihmiset menevät todennäköisimmin naimisiin, heidän avioliittonsa ovat kestävämpiä ja heillä on enemmän ystäviä ja laajempi sosiaalinen verkosto. He ovat joustavampia, nokkelampia ja tuottavampia työssään. He ovat parempia

johtajia, neuvottelijoita ja saavat parempaa palkkaa. He sietävät paremmin vastoinkäymisiä, heillä on parempi vastustuskyky ja he ovat fyysisesti terveempiä. Onnelliset ihmiset jopa elävät pidempään.

Onnellisuus synnyttää paljon hyvää kaikilla elämän osa-alueilla. Se antaa energiaa, nostaa vastustuskykyä, lisää fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä auttaa panostamaan enemmän työhön ja ihmissuhteisiin. Onnellisuuden lisääntyminen antaa myös itseluottamusta ja kohottaa itsetuntoa. Onnellisuuden lisääntyminen hyödyttää ihmisen itsensä lisäksi myös elämänkumppania, perhettä, yhteisöä ja koko yhteiskuntaa.

Suurin osa ihmisistä pitää onnellisuutta yhtenä tärkeimmistä tavoitteista elämässä, ja ennen kaikkea ihmiset toivovat sitä lapsilleen. Onnellisuus on Graalin malja, elämän tarkoitus tai, kuten Aristoteles asian ilmaisi, ”ihmiselämän suurin päämäärä”.

Onnellisuustutkimus

Onnellisuustutkimus kuuluu osana positii-viseen psykologiaan, joka on Yhdysvalloissa psykologian professori **Martin Seligmanin** aloitteesta vuosituhaten vaihteessa perus-



tettu psykologian uusi osa-alue. Onnellisuustutkimus perehtyy siihen, mikä tekee elämästä elämisen arvoista. Ihmisen kannustaminen positiivisen mielialan kehittämiseen – siihen, että elämä on mahdollisimman palkitsevaa ja kannustavaa – on aivan yhtä tärkeää kuin heikkouksien korjaaminen ja mielen häiriöiden parantaminen, joihin perinteinen psykologia keskittyy. Positiivinen psykologia ei hylkää perinteistä psykologiaa vaan täydentää sen yksipuolisuutta; se tutkii ihmisen vahvuuksia ja samalla siinä pyritään löytämään keinoja onnellisuuden lisäämiseksi. Onnellisuus ei ole kiinni vain geneeistä ja hyvästä onnesta, vaan sitä voidaan lisätä.

Seligmanin aloittaessa tutkijakollegojensa kanssa onnellisuustutkimusta, he halusivat ensin selvittää, mitkä ovat ne hyveet ja vahvuudet, jotka ovat yhteisiä arvostettuja ominaisuuksia kaikissa maailman uskonnoissa ja filosofisissa suuntauksissa. He päätyivät kuuteen hyveeseen ja niiden alle jaoteltuun kahteenkymmenen neljään luonteen vahvuuteen, jotka on lueteltu seuraavassa:

Viisaus ja tieto

1. Uteliaisuus, kiinnostus maailmaan
2. Tiedonjano
3. Arvostelukyky, kriittinen ajattelu, avoimuus
4. Nerokkuus, omintakeisuus, käytännöllisyys, maalaisjärki
5. Sosiaalinen tilannetaju, itsetuntemus, tunneäly
6. Näkemyksellisyys

Rohkeus

7. Urheus ja uljuus
8. Sinnikkyys, aikaansaapuuus, uutteruus
9. Rehelliys, totuudenmukaisuus, tinkimättömyys

Rakkaus ja inhimillisyys

10. Ystävällisyys ja anteliaisuus
11. Kyky rakastaa ja rakastetuksi tuleminen

Oikeudenmukaisuus

12. Kansalaisuus, velvollisuudentunto, yhteistyö, lojaaliuus
13. Reiliuus ja tasapuolisuus
14. Johtajuus

Kohtuullisuus

15. Itsehillintä
16. Kaukonäköisyys, arvostelukyky, varovaisuus
17. Nöyryys ja vaatimattomuus

Transsendenssi

18. Kauneuden ja taidon arvostaminen
19. Kiitollisuus
20. Toivo, optimismi, suuntautuminen tulevaisuuteen
21. Henkisyys, tarkoituksen kokeminen, usko, uskonnollisuus
22. Anteeksiantavaisuus ja armeliaisuus
23. Leikkisyys ja huumori
24. Antaumus, intohimo ja innostus

Martin Seligman toteaa kirjassaan *Aito onnellisuus*, että ihminen voi lisätä onnellisuuttaan ottamalla selvää, mitkä ovat juuri hänen tärkeimmät luonteen vahvuutensa, kehittämällä niitä ja opettelemalla käyttämään niitä joka-päiväisessä elämässään, työssä, parisuhteessa, harrastuksissa ja lasten kasvatuksessa.

Seligmanin englanninkielisillä nettisivuilla (www.authentichappiness.org) voi tutustua VIA-(Values-In-Action) vahvuuskyselyyn ja käydä testaattamassa omat vahvuutensa. Testi asettaa vahvuutesi suuruusjärjestykseen ja vertailee vastauksiasi tuhansien muiden ihmisten vastauksiin. Vastattuasi kyselyyn saat vahvuuk-sistasi yksityiskohtaisen palautteen.

Onnellisuuden kaava

$$O = M + T + H$$

jossa O on pysyvä onnellisuustaso, M on määrätyn marginaali (perintötekijöiden vaikutus), T on elämäntilanne (olosuhteet) ja H edustaa tekijöitä, joita voi muuttaa (tietoinen toiminta).

On tärkeää erottaa toisistaan hetkellinen onnellisuus pysyvästä onnellisuustasosta. Haasteena on pysyvän onnellisuustason kohottaminen.

Kaksostutkimusten antaman tiedon mukaan 50 % onnellisuuden tasoeroista määräytyy perintötekijöiden luoman lähtötason mukaan. Onnellisuus perustuu siis erittäin vahvasti perintötekijöihin. Ihmisellä on synnynnäisesti tietty onnellisuuden lähtötaso, luonteenomainen potentiaali onnellisuuteen läpi elämän. Olosuhteet vaikuttavat 10 % ja ihmisen tietoinen toiminta 40 %.

Kun kaksostutkimuksissa on verrattu yhdessä kasvaneita kaksosia lapsena erotettuihin ja erillään kasvatettuihin, niin identtisten kaksosten onnellisuuspisteet olivat äärimmäisen lähellä toisiaan, ja erityisen merkittävää oli, että ero ei kasvanut, vaikka kaksoset olivat kasvaneet erillään. Mitä onnellisempi toinen kaksosista oli, sitä onnellisempi oli toinenkin. Epäidenttisten kaksosten onnellisuustaso ei sen sijaan korreloinut ollenkaan, olivatpa he kasvaneet yhdessä tai erillään. Myös ottolapsitutkimuksissa on todettu, että ottolapset muistuttavat onnellisuuden perustasossaan enemmän biologisia vanhempiaan kuin kasvattivanhempiaan.

Tutkimusten mukaan elämänolosuhteilla on vain 10 %:n vaikutus ihmisen pysyvään onnellisuustasoon. Rahalla ei ole paljonkaan vaikutusta onnellisuuteen sen jälkeen, kun perusturvallisuus on kunnossa. Materia ei tee ihmistä onnellisemmaksi, vaikka taloudelliset tavoitteet saavutettaisiinkin. Sanonta kuuluu – rahalla ei voi ostaa onnea. Psykologit selittävät vaurauden ja onnellisuuden hämmästyttävän löyhää yhteyttä muun muassa sillä, että ihminen vertaa jatkuvasti omaa tilannettaan muiden tilanteeseen. Tutkijat puhuvat myös hedonismin oravanpyörästä, joka saa meidät nopeasti tottumaan hyviin asioihin ja pitämään niitä itsestään selvinä. Siksi vaadimme aina lisää. Sitä vastoin avioliitto on lujasti sidoksissa onnellisuuteen. Myös uskonnolliset ihmiset ovat jonkin verran onnellisempia ja paljon tyytyväisempiä elämäänsä kuin ei-uskonnolliset ihmiset. Tutkimuksissa on myös todettu,

että tyytyväisyys elämään lisääntyy iän myötä.

Se onnellisuuden taso, johon ihminen itse omilla toimillaan voi vaikuttaa, on 40 prosenttia. Kun haluamme lisää onnellisuuttamme, on tahdon harjoittaminen tärkeää. Hyveiden ja vahvuuksien kehittäminen ja käyttäminen arkielämässä on pitkälti valintojen tekemistä. Yhtä avainta onnellisuuteen ei ole. Jokaisen on päätettävä itse, mitkä strategiat ovat hänen kohdallaan tehokkaimpia.

Esitän seuraavassa yhdysvaltalaisen psykologian professoreiden Sonja Lyubomirskyn ja **Tal Ben-Shaharin** menetelmiä ja ajatuksia onnellisuustason nostamiseksi.

Sonja Lyubomirsky: 12 onnellisuusaktiiviteettia

Sonja Lyubomirsky toteaa, että kuka tahansa voi muuttua onnellisemmaksi perehtymällä siihen, miten todella onnelliset ihmiset luonnostaan käyttäytyvät ja ajattelevat. Juuri ihmisten hyödyntämätön potentiaali onnellisuuden lisäämiseen on se asia, johon tutkimukset keskittyvät: erittäin onnellisten ja onnettomien ihmisten systemaattinen tarkkailu, vertailu ja koehenkilöiden käyttäminen.

Suurista koko väestön onnellisuusmittauksista on seulottu erittäin onnellisten ihmisten ryhmä, siis ne, jotka ovat saaneet testeissä huippupisteitä. Tätä *very happy people* -joukkoa ja heidän elämäntapaansa on sitten tutkittu tarkemmin ja katsottu, miten he elävät. Sonja Lyubomirsky tiivistää erittäin onnellisten yhteiset piirteet seuraavasti:

- He käyttävät paljon aikaa perheen ja ystävien kanssa, he vaalivat noita ihmissuhteita ja nauttivat niistä.
- He osaavat ilmaista kiitollisuutta kaikesta, mitä heillä on.
- He ovat usein ensimmäisinä auttamassa työtovereitaan ja ohikulkijoita.
- He ovat optimistisia tulevaisuuden suhteen.
- He osaavat nauttia elämän nautinnoista ja elää nykyhetkessä.

- Liikunta on heille viikoittaista tai jopa päivittäinen tapa.
- He ovat syvästi sitoutuneita elämänikäisiin päämääriinsä.
- Heillä on selviytymiskykyä elämässä eteen tulevien haasteiden, kuten stressin, kriisien ja tragedioiden edessä.

Sonja Lyubomirsky määrittelee kirjassaan 12 onnellisuutta lisäävää, ns. onnellisuusaktiiviteettia onnellisuuden saavuttamiseksi ja itselle sopivien keinojen löytämiseksi. Kestävä onnellisuus ei edellytä välttämättä varhaislapsuuteen paneutumista, traumaattisen kokemusten analysointia tai vuorovaikutustapojen erittelyä. Esitetyt strategiat voi ottaa käyttöön saman tien. Uusi tieteellinen lähestymistapa perustuu satoihin psykologisiin tutkimuksiin ja tuhansien ihmisten kokemuksiin ja näemyksiin onnellisuudesta.

Onnellisuusaktiviteetit ovat:

1. Kiitollisuuden ilmaiseminen

Kiitollisuus lisää kykyä nauttia myönteisistä kokemuksista. Nauttimalla ja iloitemalla elämän suomista asioista ihminen pystyy saamaan mahdollisimman paljon tyydytystä ja mielihyvää elämäntilanteestaan.

Kiitollisuuspäiväkirja: Pidä päiväkirjaa asioista, joista olet elämässäsi kiitollinen. Elämässämme on monia asioita, pieniä ja suuria, joista voisimme olla kiitollisia.

2. Optimismi

Valoisan puolen ja pilvien kultareunusten näkeminen, mallillaan olevien asioiden huomaaminen (pielessä olevien sijaan), mahdollisuuksien antaminen itselle, luottavaisuus omaan ja maailman tulevaisuuteen ja yksinkertaisesti usko siihen, että selviät päivästä. Optimismin ja kiitollisuuden vaalimisessa on paljon yhteistä. Molempiin strategioihin kuuluu pyrkimys nähdä tilanteen hyvät puolet. Optimismin kehittämisessä ei ole kuitenkaan kyse vain nykyyhetkestä ja menneisyydestä iloitemisesta vaan myös valoisan tulevaisuuden ennakoimisesta.

Miksi optimismi lisää onnellisuutta? Paras mahdollinen tulevaisuus -strategia on yksi mo-

nista tavoista ammentaa optimistisesta ajattelusta. Tällaiset strategiat ovat hyödyllisiä, koska ne johtavat toiveikkaaseen elämäkatsomukseen. Optimistisuus lisää onnellisuutta myös siksi, että se kannustaa ihmistä aktiiviseen ja tehokkaaseen selviytymiseen.

Paras mahdollinen tulevaisuus -päiväkirja: Pohdi, mitä odotat elämältä vuoden, viiden tai kymmenen vuoden kuluttua. Visualisoi tulevaisuus, jossa kaikki toiveesi ovat toteutuneet. Mahdollisimman valoisan tulevaisuuden ajattelu saattaa johtaa ajan ja harjoittelun myötä hämmästyttäviin tuloksiin.

3. Liian ajattelun ja sosiaalisen vertailun välttäminen

Itseen keskittyvä asioiden vatvominen – liika ajattelevuus. Liika ajattelu on tarpeetonta, passiivista, loputonta ja ylenpalttista omaan luonteeseen, tunteisiin ja ongelmiin liittyvien merkitysten, syiden ja seurausten vatvomista. Tutkimukset ovat osoittaneet, että liika ajattelu johtaa itse asiassa erilaisiin epäsuotuisiin seurauksiin: se pitkittää tai pahentaa surua, lisää kielteisyyteen taipuvaista ajattelua ja heikentää ongelmanratkaisukykyä, motivaatiota ja keskittymis- ja aloitekykyä. Vaikka ihmisestä tuntuu, että vatvominen auttaa häntä ymmärtämään itseään ja ongelmiaan, se ei yleensä pidä paikkaansa. Lopputuloksena on sen sijaan vääristynyt, pessimistinen näkökulma elämään.

Lopeta vatvominen: Sano itsellesi STOP, vatvominen loppuu nyt! Suuntaa huomiosi muualle.

Toimi ongelmien ratkaisemiseksi. Näe kokonaiskuva.

Sosiaalinen vertailu: Liikaa sosiaalista vertailua harrastavat kokevat itsensä haavoittuviksi, uhatuiksi ja turvattomiksi. Onnelliset ihmiset iloitsevat toisten menestyksestä ja suhtautuvat myötätuntoisesti toisten epäonnistumisiin.

4. Hyvien tekojen harjoittaminen

”Jos haluat olla onnellinen, harjoita myötätuntoa” – Dalai Lama

Hyvien tekojen lisääminen on tehokas tapa tulla onnellisemmaksi. Avuliaisuus herättää arvostusta ja kiitollisuutta ja saa ihmiset pitämään

hyväntekijästään. Se saattaa johtaa myös vastavuoroisuuteen hädän hetkellä. Auttaminen tyydyttää yhteenkuuluvaisuuden perustarvetta ja saa ihmiset hymyilemään, arvostamaan ystävyyttä ja tuntemaan kiitollisuutta.

5. Sosiaalisten suhteiden vaaliminen

Onnelliset ihmiset ovat poikkeuksellisen taitavia ystävyys-, perhe- ja rakkaussuhteissaan. Mitä onnellisempi ihminen on, sitä todennäköisemmin hänellä on elämänkumppani, laaja ystäväpiiri ja sosiaalinen tukiverkosto.

6. Selviytymiskeinojen kehittäminen

Selviytyminen on tapa lievittää tuskaa, stressiä tai kärsimystä, jonka kielteinen tapahtuma tai tilanne aiheuttaa. Tilanteet voivat vaihdella stressaavista traumaattisiin. Psykologia jakaa selviytymiskeinot perinteisesti kahteen luokkaan eli ratkaisu- ja tunnekeskeiseen lähestymistapaan. Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa ihminen pyrkii ottamaan ohjat omiin käsiinsä, toimimaan, löytämään ratkaisun ja häivyttämään ikävän asian. Tämä ei tietenkään aina ole mahdollista. Tunnekeskeisessä lähestymistavassa käsitellään tapahtuman herättämiä tunteita tarvittaessa vaikka psykoterapian avulla.

7. Anteeksiannon opettelu

Anteeksianto voi olla ratkaiseva tekijä, joka katkaisee välttelyn ja koston kierteen, johon ihminen helposti juuttuu. Monen kansanviisauden viesti kuuluu: katkeruuteen tai vihaan takertuminen vahingoittaa enemmän ihmistä itseään kuin vihan kohdetta. Buddha sanoo: Vihanpito on kuin pitelisit kädessäsi hehkuvaa kekälettä aikoen heittää sen jonkun päälle; poltat vain omat näppisi. Tutkimusaineistot vahvistavat näkemyksen, että anteeksiantavat ihmiset ovat suuremmalla todennäköisyydellä onnellisia, terveitä, myötämielisiä ja tyyniä. Anteeksiantokyvyttömyys liittyy tapahtuman sitkeään vatvomiseen tai koston hautomiseen, anteeksianto puolestaan mahdollistaa siirtymisen eteenpäin.

Empatia tarkoittaa toisen asemaan asettumista ja hänen tunteidensa ja ajatustensa ymmärtämistä. Siihen liittyy huolehtiminen, sympatia,

myötätunto ja jopa lämpö tuota ihmistä kohtaan. Empatian on todettu korreloivan vahvasti anteeksiannon kanssa. Mitä paremmin opit ymmärtämään ja huomioimaan toisen näkökulmaa, sitä todennäköisemmin annat hänelle lopulta anteeksi.

8. Virtauskokemusten lisääminen

Psykologi Mihaly Csikszentmihalyi on esittänyt, että yksi onnellisen elämän tärkeä tekijä ovat niin sanotut flow-kokemukset. ”Virtaus” tarkoittaa intensiivisen uppoutumisen tilaa ja tähän hetkeen keskittymistä. Toiminta tempaa täysin mukaansa ja keskittyminen on niin kokonaisvaltaista, että ihminen unohtaa itsensä. Tekeminen on haastavaa, kokonaisvaltaista ja koettelee kykyjen sekä osaamisen rajoja.

Avain virtauskokemuksiin on löytää tasapaino taitojen ja haasteiden välillä. Jos tilanne tuntuu kykyihin tai osaamiseen nähden liian haastavalta, seurauksena on ahdistuminen tai turhautuminen. Jos toiminta ei taas tarjoa riittävästi haastetta, lopputuloksena on kyllästytminen. Onnellisuus riippuu kyvystä löytää tuo täydellinen tila ja saada virtauskokemus siitä, mitä tekee.

9. Elämän iloista nauttiminen

Emme tunnu osaavan elää nykyhetkessä tai nauttia siitä, koska uskomme merkittävien asioiden olevan vasta edessäpäin. Lykkäämme onnelliisuutta vakuuttuneina siitä, että huomenna on parempi päivä kuin tänään.

Iloitse tavanomaisista asioista, opi arvostamaan ja nauttimaan arkisista, jokapäiväisistä kokemuksista, nauti nykyhetkestä ja muistele menneitä perheen tai ystävien kanssa, anna muistojen viedä mukanaan; myönteinen muistelu lisää onnelliisuutta monella tavalla, elä onnelliset päivät mielessäsi uudelleen, iloitse hyvistä uutisista, ole avoin kauneudelle ja osaamiselle, ole tiedostava, nauti aisteistasi.

10. Tavoitteisiin sitoutuminen

Ensimmäinen ja tärkein syy sitoutua tavoitteeseen on sen luoma tunne elämän tarkoitukellisuudesta ja hallinnasta. Merkitykselliset tavoitteet kohottavat itsetuntoa, lisäävät itsevarmuutta ja saavat tuntemaan ihmisen vai-

kutuskyykyiseksi. Ponnistelu tavoitteen eteen jäsentää jokapäiväistä elämää ja tekee siitä mielekkäämpää.

Tutkimukset osoittavat, että unelmien tavoittelu on ratkaisevan tärkeä osa onnellisuutta. On siis tärkeää, mistä ihminen unelmoi ja miten hän pyrkii toteuttamaan unelmansa.

11. Uskonnon ja henkisyden harjoittaminen

Tutkimusten mukaan aktiivisesti uskontoa harjoittavat ovat yleensä ei-uskovaisia terveempiä ja elävät pidempään. He ovat onnellisempia, tyytyväisempiä elämäänsä ja selviävät pa-

remmin kriiseistä. Uskovaisilla on laajempi sosiaalinen verkosto, enemmän ystäviä ja tuttuja. Uskonnon harjoittaminen ja siihen liittyvä toiminta (esimerkiksi hyväntekeväisyys, vapaaehtois- ja avustustyö) tuovat ihmisiä yhteen. Usko saattaa heidät yhteen samanmielisten ja heistä välittävien kanssa.

Paitsi varsinaiset ”uskovaiset”, on myös paljon ihmisiä, jotka etsivät henkisyttä muilla tavoin. Henkisyden tärkeäksi kokevat ihmiset pyrkivät aistimaan pyhyyden myös arkielämässä. He vaalivat kunnioituksen, inspiraation ja eheyden tunteita ja pyrkivät aistimaan Ju-

MARJA-LEENA SALOJUURI

Onnellisuusaktiviteetit ja Kirjeopisto Vian rajajoogan opetuskirjeet

Onnellisuustutkimus on etsinyt onnellisuuden salaisuutta eri uskontojen ja filosofoiden maailmoista ja ajattelutavoista sekä tutkimala, miten onnelliset ihmiset elävät ja toimivat. Tutkimus on vielä kovin nuorta, mutta se on edennyt nopeasti. Kirjeopisto Vian kurssia opiskelleena ja vialaisessa yhteisössä pitkään toimineena eli ”todellisessa onnellisuuskoulussa” olleena, oli mielenkiintoista lukea, miten onnellisuustutkijat ovat lähestyneet asiaa ja mitä menetelmiä he ovat kehittäneet.

Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssi antaa opetusta luonteen jalostamiseksi menetelmänä looginen positiivinen ajattelu. Tavoitteena on muun muassa ajatusten hallinta, luonteen jalostuminen, keskittymiskyky, sisäinen rauha, harmoniset ihmissuhteet, tajunnan avartuminen ja tietoinen yhteys Jumalaan.

Vialaisittain Sonja Lyubomirskyn onnellisuusaktiviteetit tuntuivat kovin tutuilta. Seuraavassa muutamia vialaisia (Kirjeopisto Vian) mietiskelymantroja sovitettuna onnellisuusaktiviteetteihin:

Kiitollisuus – *Sinä olet oikealla ja aidolla tavalla sisäisesti nöyrä.*

Sinä annat arvon kaikelle sille, mitä elämä on juuri sinulle antanut ja opettanut.

Optimismi – *Sinä olet iloinen, onnellinen ja optimistinen.*

Sinä näet oikealla ja järkevällä tavalla kaikissa asioissa ennen kaikkea niiden hyvät puolet ja suhtaudut valoisasti kaikkiin elämän tilanteisiin.

Sinä tahdot uskoa, että sinun kaikki oikeat ja järkevät tekosi ja yrityksesi saavat osakseen jumalallista siunausta sekä menestyvät ja onnistuvat erittäin hyvin.

Liian ajattelun ja sosiaalisen vertailun välttäminen – *Sinä olet hyvin tyytyväinen elämääsi sekä viihtdyt hyvin niissä olosuhteissa, joissa kulloinkin olet, mutta kehität itseäsi jatkuvasti luodaksesi itsellesi ja lähimmäisillesi entistäkin paremmat olosuhteet.*

Sinä olet aina aidosti iloinen toisten ihmisten menestyksestä ja onnesta.

Hyvien tekojen harjoittaminen – *Sinä olet oikealla ja järkevällä tavalla palvelevainen ja uhrautuvainen kaikkia ihmisiä, mutta ennen kaikkea lähelläsi olevia kohtaan.*

Sosiaalisen suhteiden vaaliminen – *Sinä tunnet pyhää kunnioitusta ja Kristus-rakkautta kaikkia ihmisiä kohtaan.*

Sinä olet aina sovussa ja tulet hyvin toimeen kaikkien ihmisten kanssa.

Sinä ymmärrät oikealla tavalla ihmisiä, heidän käyttäytymistään ja sen motiiveja..

malan rakkauden laajuuden uskomalla itseään suurempaan voimaan ja kehittämällä yhteyttä yliluonnolliseen.

Rukoileminen on universaali tapa harjoittaa uskontoa ja henkisyttä. Omista osa päivästäsi rukoilulle/rukoile spontaanisti pitkin päivää tai erikoistilanteissa. Rukoile herättyäsi, nukkumaan mennessä ja ennen ateriaa. Rukoilla voi monella tapaa, henkisyyden harjoittamiseen liittyy läheisemmin meditatiivinen rukous.

12. Kehosta huolehtiminen

Meditointi: Säännöllisen meditoinnin on sanottu johtavan todelliseen onnellisuuteen, kos-

ka se herättää tietoisuuden ja irrottaa maallisesta. Lukuisten tutkimusten mukaan meditointi vaikuttaa myönteisesti myös tunne-elämään, elimistöön, stressinsietoon, kognitiivisiin kykyihin ja terveyteen, itsensä toteuttamiseen ja henkiseen kypsyyteen.

Liikunta: Liikunnan aiheuttama hyvinolon tunne on varsin tunnettu ilmiö. Fyysisen aktiivisuuden psykologiset hyödyt päihittivät jopa mielialalääkityksen. Fyysinen aktiivisuus vähentää ahdistusta ja stressiä ja pidentää yleensäkin elämää. Se vähentää riskiä sairastua moniin sairauksiin, se vahvistaa luita, lihaksia ja

Sinä kohtelet kaikkia ihmisiä hyvin, hellästi ja lempeästi.

Selviytymiskeinojen kehittäminen - *Sinä ymmärrät ja näet kommellustesi pienuuden Ikuisuuden ja Äärettömyyden perspektiivistä katsottuna.*

Anteeksiannon opettelu - *Sinä annat aina anteeksi ja unohdat kaikki kärsimäsi loukkaukset sekä pyydät loukkaajalta ajatuksillasi anteeksi.*

Virtauskokemukset - *Sinulla on erittäin paljon henkistä energiaa, luovaa voimaa ja vitaliteettia.*

Sinä keskityt intensiivisesti siihen työhön, mitä kulloinkin teet, ja suoritat kaikki tehtäväsi innokkaasti, tehokkaasti ja tarmokkaasti.

Sinulla on hyvin runsaasti tahdonvoimaa, työntuntoa, työtarmoa, työtehoa ja aloitekykyä.

Elämän iloista nauttiminen - *Sinulla on hyvin ihana, miellyttävä ja kevyt olo.*

Sinun koko ajattelusi on järkevää ja johdonmukaista ja sinä olet sisäisesti tasapainoinen ja rauhallinen.

Uskonnon ja henkisyyden harjoittaminen - *Sinä katselet kaikkia asioita Ikuisuuden ja Universumin näkökulmasta sekä ymmärrät ja näet asiat niiden oikeissa suhteissa.*

Sinä olet aina tietoisesti sopusoinnussa Universumia hallitsevien jumalallisten lakien kanssa ja

sinun mielesi on aina tietoisesti sopusoinnussa jumalallisen kehityssuunnitelman kanssa.

Yllämainitut mantrat ovat vain pieni osa laajasta mietiskelyohjelmasta ja tietopakettista, joka Kirjeopisto Vian raja-joogan kurssiin sisältyy. Kurssin tavoitteet ovat paitsi käytännönläheiset, kuten luonteen jalostaminen ja looginen positiivinen ajattelutaito, myös mitä suurimmassa määrin henkiset. Sen avulla on mahdollista oppia tuntemaan paremmin todellista itseään – omaa rakennettaan ja itsessään piileviä jumalallisia voimia – sekä pääsemään tietoiseen yhteyteen jumalallisen positiivisen puolensa kanssa. Eli kyseessä on täydellinen paketti onnen lähteille. Opetuskirjeet on laadittu jo 1955–57, joten voi sanoa, että Kirjeopisto Via on ollut todellinen edelläkävijä onnellisuuden salaisuuden etsimisessä. Yliopisto maailma on tulossa perässä kovalla vauhdilla. Miten paljon Kirjeopisto Vialla, samoin kuin monilla muillakin henkisillä järjestöillä, olisi-kaan annettavaa onnellisuustutkijoille!

Tyyne Matilainen ja Mirja Salonen, Kirjeopisto Vian raja-joogan kurssi. Savonlinna

niveliä, parantaa elämänlaatua, helpottaa nukkumista, suojaa ikääntymisen aiheuttamalta kognitiiviselta heikentymiseltä ja auttaa painonhallinnassa. Tutkimukset osoittavat, että liikunta saattaa olla aktiviteetti, joka kohottaa mielialaa välittömästi kaikkein tehokkaimmin.

Liikunta ja meditointi tuottavat täysin erilaisen kokemuksen, toinen kiihdyttää (innostaa ja antaa energiaa ja tarmoa) ja toinen rauhoittaa (tyynnyttää ja tekee levolliseksi). Ne ovat myönteisiä tunteita, jotka johtavat hyvään oloon, mutta myös irrottavat sotkuista ja huolista.

Onnellisen ihmisen tapaan toimiminen: Toimi onnellisten ihmisten tapaan. Onnelliseksi tekeytyminen – hymyily, aktiivisuus ja energian ja innostuksen matkiminen – voi johtaa onnellisuuden hyötyihin, mutta myös tehdä oikeasti onnellisemmaksi. Jo pelkkä onnellisen ilmeen ja kehonasennon omaksuminen riittää tuottamaan iloa. Ihmisen kasvoille muodostuu iän myötä luonnetta vastaavia juonteita. Hyvin vanhan ja onnellisen ihmisen kasvoille näyttää jäähmettyneen pysyvästi onnellinen ilme.

Hymyile, naura, pidä pääsi pystyssä, käytädy eläväisesti ja halua ihmisiä. Esiinny itsevarmasti, optimistisesti ja seurallisesti. Sillä tavoin selviät vastoinkäymisistä, luot hetkessä kontakteja, solmit ystävyys-suhteita ja vaikutat ihmisiin – ja muutut onnellisemmaksi.

Tal Ben-Shahir: Onnellisuusvallankumous

Harvardin yliopiston psykologian professori Tal Ben-Shahar pohtii kirjassaan *Onnellisemmaksi, Merkitystä, mielihyvää ja kestävä onnea etsimässä*: Miten voin löytää kestävä onnen? Hän kirjoittaa: Etsin vastausta kiihkeästi – tarkkailin ihmisiä, jotka näyttivät onnellisilta, ja kysyin, mikä teki heidät onnellisiksi. Luin onnellisuudesta kaiken, mitä sain käsiini, Aristotelesta Konfutseen, muinaisesta filosofiasta moderniin psykologiaan, akateemisista tutkimuksista elämäntaitokirjoihin.

Tal Ben-Shahar toteaa, että kestävä onni löytyy asioista, jotka tuottavat mielihyvää nyt ja luovat merkitystä myös tulevaisuudessa. Kun oppii nauttimaan nykyhetkestä kunnioittamalla samalla omia pitkän linjan tavoitteitaan, elämä tuntuu mielekkäämmältä.

Onnellisuus edellyttää tavoitteita: jotta voisimme olla onnellisia, meidän on asetettava itsellemme tavoitteita, jotka antavat meille sekä mielihyvää että merkitystä. Selvästi ilmaistut, haastavat ja täsmälliset tavoitteet, joissa on selkeät aikataulut ja suorituskriteerit, parantavat suorituskyyä. Tavoitteen asettaminen on sanallista sitoutumista, ja sanoilla on voimaa luoda parempi tulevaisuus. Tavoitteet viestivät meille itsellemme ja muille luottamusta siihen, että pystymme voittamaan esteet. Tavoite, selvästi ilmaistu sitoumus, auttaa meitä kohdistamaan huomiomme päämäärään ja löytämään keinoja sen saavuttamiseksi. Psykologien mukaan uskomukset ovat itsensä toteuttavia ennustuksia. Me luomme itse oman todellisuutemme sen sijaan, että vain reagoisimme siihen.

Kirja sisältää erilaisia harjoituksia ja kysymyksiä, joiden avulla lukija voi tutkia omaa elämäänsä ja kartoittaa omat onnen lähteensä ja – esteensä. Seuraavassa seitsemän mietiskelyn aihetta:

1. Oma etu ja muiden auttaminen

Itsensä auttaminen ja muiden auttaminen nivoutuvat yhteen: mitä enemmän autamme muita, sitä onnellisemmiksi tulemme ja mitä onnellisemmiksi tulemme, sitä taipuvaisempia olemme auttamaan muita. Se, että teemme muut ihmiset onnellisiksi, antaa elämäämme merkitystä ja mielihyvää, ja siksi muiden auttaminen on yksi onnellisen elämän olennaisista osatekijöistä.

2. Onnen tuojat

Mitkä ovat sinun onnen tuojasi? Mitkä lyhyet puuhut voivat virkistää sinua antamalla elämääsi sekä mielihyvää että merkitystä?

3. Ei väliaikaisia huippufiliksia vaan kestävä onnea

Onnellisuudessa voidaan nähdä kaksi erilaista ulottuvuutta, korkeus ja syvyys. Korkeus

kuvaa hyvinvoinnin vaihteluita, niitä nousuja ja laskuja, joita koemme. Syvyys kuvaa hyvinvointimme vakaata osaa, onnellisuutemme perustasoa.

4. Anna valosi loistaa

Miksi emme olisi onnellisia? Miksi valo peittää meitä enemmän kuin pimeys? Miksi ajattelemme, että emme ansaitse onnea?

Kun annamme valomme loistaa, annamme tiedostamattomasti muiden tehdä samoin. Kun vapaudumme peloistamme, muutkin vapautuvat seurassamme. Voimme auttaa muita parhaiten silloin, kun vapaudumme itse onnellisuutta kohtaan tuntemastamme pelosta.

5. Kuvittele

Elämämme olisi huomattavasti onnellisempaa, jos syntyisimme 80 vuoden ikäisenä ja sitten nuortuisimme kohti 18 ikävuotta. – Mark Twain

Kysy neuvoa sisäiseltä tietäjältäsi. Kehityksemme, kasvumme ja onnellisuutemme perustuu viime kädessä omaan kykyymme katsoa sisimpäämme ja esittää itsellemme oikeat kysymykset.

6. Anna itsellesi aikaa!

Meillä on yleensä ottaen liian kiire, koska yritämme ahtaa yhä enemmän asioita yhä vähempään aikaan. Sen seurauksena emme pysty näkemään ympärillämme olevien asioiden arvoa emmekä iloitsemaan niistä. Tee elämästäsi yksinkertaisempaa! Aika on rajallinen resurssi ja siihen kohdistuu liian monta kilpailevaa vaatimusta. Kohtuuton kiire ja stressi heikentävät hyvinvointiamme monilla eri elämäalueilla. Jos haluamme voida paremmin, meidän on välttämättä yksinkertaistettava elämäämme.

7. Onnellisuusvallankumous

Voidaksemme olla onnellisia meidän on etsittävä sekä merkitystä että mielihyvää, koska tarvitsemme sekä tarkoituksen tunnetta että positiivisia tunnetiloja. Rahan ja statuksen asemasta meidän tulisi mitata elämäämme onnellisuudella – onnellisuuden tulisi olla ”kaikeksen mitta”.

Onnellisuusvallankumous on sitä, että käynnistämme koko yhteiskunnan laajuisen paradigmanmuutoksen kohti korkeampaa olemas-

saolon tasoa – kohti onnellisuuden tavoittelua. Yhteiskunta ei tule pelkästään paljon onnellisemmaksi, vaan myös paljon paremmaksi.

Meidän tulisi käsittää, että meillä on tarjolla rajattomat onnellisuuden resurssit ja keskittyä sitten etsimään elämäämme enemmän onnea.

Onnellisuus on kaikista tunteistamme se, joka ottaa parhaiten huomioon ihmisen koko ainutlaatuisen luonteen. Onnellisuus on yleisen mielihyvän ja merkityksen kokemista. Onnellisella ihmisellä on positiivisia tunteita, ja samalla hän kokee elämässään olevan tarkoitusta. Onnellinen ihminen kokee elämässään nousuja ja laskuja, mutta hänenyleistilanteensa on positiivinen. Hänen liikkeelle panevat voimansa ovat suurimman osan ajasta positiiviset tunteet, kuten ilo ja kiintymys. Voidaksemme olla onnellisia, meidän täytyy yleisesti ottaen iloita elämästämme, mitä suruja ja koettelemuksia sitten kohtaammekin. ●

Lähteet

Tal Ben-Shahar, *Onnellisemmaksi. Merkitystä, mielihyvää ja kestävää onnea etsimässä*. Rasalas Kustannus, Helsinki 2007
Tyyne Matilainen ja Mirja Salonen, *Kirjeopisto Vian raja-joogan kurssi*. Savonlinna
Sonja Lyubomirsky, *Kuinka onnelliseksi? Uusi tieteellinen lähestymistapa*. Basam Books 2009
Antti S. Mattila ja Pekka Aarninsalo, *Onnen taidot*. Kustannus Oy Duodecim, Keuruu 2009
Martin E. P. Seligman, *Aito onnellisuus*. Gummerus 2008



Kirjoittaja Marja-Leena Salojuuri on eläkkeellä oleva ekonomi. Työura valtionhallinnon erityistehkeissä. Elämänsä laatuun hän on kohentanut Kirjeopisto Vian ajatusjoogalla vuodesta 1971 lähtien.



Elämänmuutoksen kieli

Kirjeopisto Vian rajajoogan opetuskirjeiden kielen tarkastelua

Kirjeopisto Vian rajajoogan eli ajatusjoogan tärkeä elementti on kieli. Miten sitä voidaan käyttää ihmisen henkisen kehityksen hyväksi?

HEIKKI VUORILA

Kirjeopisto Vian opetuskirjeiden mukaan positiivisuuden sytyttäminen ihmisessä on vialaisen (elämän)filosofian avain, jolla ihminen voi kehittää itsessään olevia positiivisia ominaisuuksia. Tämä tapahtuu toistelemalla riittävästi loogisia positiivisia kaavoja eli mantroja, joilla oppilas kutsuu vähitellen esiin oman jumalallisen puolensa ja alkaa kehittää sitä.

Looginen positiivinen kieli sytyttämisen avaimena

Positiivisuuden sytyttäminen perustuu nelivaiheiseen kaavaan. Ensimmäisen vaiheen muoto on ”Sinä tahdot olla oikealla tavalla jotain”: esimerkiksi ”Sinä tahdot olla oikealla

tavalla rauhallinen”. Toisen vaiheen kaava on muotoa ”Sinä opit olemaan jotakin”; esimerkiksi ”Sinä opit olemaan rauhallinen”. Kolmannessa vaiheessa toistellaan ”Minä uskon ja sinä uskot jotakin”- muotoista kaavaa; esimerkiksi ”Minä uskon ja sinä uskot, että sinä olet rauhallinen”. Kolmannessa vaiheessa käytetään myös kaavan toista muotoa ”Sinä tunnet” kun mukana on tunteita. Esimerkiksi ”Sinä tunnet rakastavasi...”. Neljännen vaiheen muotoa on ”Sinä olet jotakin”: esimerkiksi ”Sinä olet rauhallinen”.

Vialaisen elämänfilosofian yksi ontologinen oletus on, että opetuskirjeissä tehdään ero Kaikkeuden (korkeamman Minän) ja minun oman persoonani (sinän) välillä. Tämän vuoksi nelivaiheisen kaavan kolmannessa vaiheessa käytetään muotoa ”Minä uskon ja sinä uskot...”. Ajatuksena on alemman persoonan negatiivisten ominaisuuksien tietoinen muuntaminen positiiviseksi luonnetta jalostamalla ja sitä kautta äärettömän autuuden ja jumaluuteen yhtymisen saavuttaminen.

Vialaisessa elämänfilosofiassa tätä kutsutaan ihmisen positiivisten ominaisuuksien sytyttämiseksi. Vialaisten oppien mukaan omien aja-

tusten hallinnan ajatellaan olevan mahdollista ja helppoa. Omien ajatusten avulla ihminen pystyy luomaan itsensä kokonaan uudeksi ihmiseksi. Hän pystyy tietoisesti muovaamaan positiivisia ajatuskoostumia (Kirjeopisto Vian rajajooga, Opetuskirje II s. 2).

Ajatuskoostumat vs. ajatukset

Jokainen ajatus muodostaa ajatustasolla ikään kuin olion. Millainen olio ajatus sitten on? Ajatus on säteilyvirtojen, hienojen ja herkkien sähköenergioiden väreilystä tiivistynyt olio, kosmisen ajatussäteilyn koostuma. ”Koostuma” on ajatukselle parempi sana kuin ”olio”, kuvataan opetuskirjeissä ajatuksen olemusta.

Vialaisen ajatusjoogan ontologian mukaan Kaikkiallinen Tajunta eli avaruus on täynnä mitä erilaisimpia ajatuskoostumia. Kaikkiallinen Tajunta on eräänlainen ääretön ajatusvarasto, joka sisältää kaikki maailmankaikkeudessa olevat ajatukset. Kaikkialliseen Tajuntaan tulevat ja sieltä lähtevät kaikki ne ajatukset, joita eri ihmisten tajunnassa liikkuu ja joita nämä ihmiset usein erehtyvät pitämään ominaan. Todellisuudessa yksilöiden ajatukset ovat Kaikkiallisessa Tajunnassa leijailevia erillisiä koostumia. Jokainen yksilöllinen tajunta vetää Kaikkiallisesta Tajunnasta itseensä ajatuskoostumia, jotka sisältönsä puolesta ovat samankaltaisia kuin siinä itsessään olevat ajatuskoostumat. Nämä ajatuskoostumat kotiutuvat siihen tajuntaan, jossa ne ovat usein tottuneet käymään ja palaavat mielellään takaisin.

Esimerkiksi käyttäessäni vialaisen elämänfilosofian avainta – nelivaiheista kaavaa – vedän Kaikkiallisesta Tajunnasta kyseisiä ominaisuuksia itseeni. Koska vialaisessa opissa tehdään ero Kaikkiallisen minän (minä) ja oman persoonani (sinän) välillä, mantrassa käytetään sinämuotoa. Esimerkiksi mietiskelyohjelmalla 1) ”Sinä tahdot rakastaa”, 2) ”Sinä opit rakastamaan”, 3) ”Sinä tunnet rakastavasi” ja 4) ”Sinä rakastat”, vedetään Kaikkiallisesta Tajunnasta minuun itseeni rakkauden ominaisuuksia. Via-

laisen elämänfilosofian mukaan jokainen positiivinen lause edistää lukijassaan positiivisuutta.

Aktiivinen ja passiivinen sytyttäminen

Aktiivisessa positiivisuuden sytyttämisessä ihminen hakee kosmoksesta erilaisia positiivisia ominaisuuksia ja vetää niitä itseensä. Hänen korkeampi Minänsä toimii tällöin itse positiivisuuden tietoisena Luojana.

Passiivisessa positiivisuuden sytyttämisessä ihminen taas ottaa vastaan valmiita ajatuskoostumia ympäristöstään antaen luonnon lain voimasta itsensä täytyä niillä. Näin ihminen korkeamman Minänsä välityksellä ainoastaan siivilöi tajuntakenttäänsä pyrkivät ajatuskoostumat päästään vain positiiviset sen sisäpuolelle. (Opetuskirje III s. 4-5).

Ihminen, jonka olemus on täynnä positiivisuutta tartuttaa sitä joka hetki ympäristöönsä saattaen siten myös toiset häntä lähellä olevat ihmiset entistä positiivisemmiksi

Ajatusten hallintaa ja niiden oikeaan ohjaamista sekä ajatusten voimaa ihminen voi kehittää ajatusten harjoittamisen avulla. Mantroja voidaan toistella ääneen, kun siihen on sopiva tilaisuus, mutta yleensä niitä toistellaan ajatuksin.

Kaikkialliseen Tajuntaan eli avaruuteen kurottautumisesta huolimatta vialaisessa elämänfilosofiassa ajatellaan, että jokaisen ihmisen tärkeimpiin velvollisuuksiin kuuluu hoitaa kaikki jokapäiväisen elämänsä tehtävät parhaalla mahdollisella tavalla samalla levittäen iloa ympärilleen. Jokapäiväisen työn käsitteen alle kuuluvat muun muassa: ammatilliset työt, perheen ja kodin työt, harrastukseen liittyvät tehtävät ja henkisen kasvun vaaliminen.

Ajattelemisesta tekemiseen (tekemään saattaminen)

Ajatteleminen on kaiken tekemisen alku. Ennen kuin voin suorittaa jokin teon, minulla pitää olla ajatus kyseisestä asiasta. Ajatuksen lisäksi tahtomisella on tärkeä osuus tekemiseen saattamisessa. Kolmantena tähän kokonaisuuteen kuuluu

Ajatuskoostumat kotiutuvat siihen tajuntaan, jossa ne ovat usein tottuneet käymään ja palaavat mielellään takaisin.

tunteminen. Kun nämä kolme tekemisen osakomponenttia – ajatteleva (ajatus), tahtominen (tahto) ja tunteminen (tunne) kohtaavat toisensa, tämä kokonaisuus muodostaa tekemisen (teko) kokonaisuuden (Opetuskirje I s. 2-3).

Esimerkiksi ensin ajattelen, että lämmitän saunan. Pelkkä ajatteleva ei riitä vaan minun on tahdottava ajattelevaani asiaa – tässä tapauksessa saunan lämmittämistä. Tahtomisvaiheessa olen päässyt pelkistä puhtaasta ajattelemisesta eteenpäin. Kun vielä oikein tunnen olemuksessani olevani lämmitämässä saunaa, huomaan lämmitäväni innostuneesti saunaa.

Näitä kolmea tekemisen osakomponenttia – ajattelevaa, tahtomista ja tuntemista – voi soveltaa aivan tavallisen konkreettisen työn tekemisen lisäksi omien ajatusten harjoittamiseen. Ensin ajattelen harjoittavani ajatuksia. Ajattelemisen jälkeen tahtominen kasvaa niin suureksi, että minä ryhdyn harjoittamaan omia ajatuksiani. Lopulta vielä tunnen olevani iloinen siitä, että olen ryhtynyt harjoittamaan omia ajatuksiani. (Opetuskirje I s. 3).

Ajatukset ovat tavallaan toimintojen, tekojen siemeniä. Ajatuksissa on potentiaalisena se kaikki mitä minä tulen tekemään tulevaisuudessa. Siksi onkin hyvin tärkeä miettiä kysymystä ”Minkä laatuista minun ajatukseni ovat?”, sillä ajatuksillani minä luon oman tulevaisuuteni. Ajatus on suuri voima, siksi onkin tärkeää, että ajatukseni ovat sekä sisällöltään että muodoltaan positiivisia. Se ei riitä, että pelkästään ajattelen sisällöllisesti ja muodolli-

sesti positiivisia ajatuksia. Toki tämä on ensimmäinen ja tärkein vaihe. Ajattelemisen jälkeen tulevat tahtominen ja tunteminen, jotka yhdessä muodostavat tekemisen kokonaisuuden.

Ajatuksista lauseisiin

Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssin I opetuskirjeessä puhutaan muodoltaan ja sisällöltään positiivisten lauseiden nelikentästä. Ensimmäinen kaikkein täydellisin lause on ”Tuo talo on kaunis”. Tässä lauseessa on käytetty muodoltaan myönteistä predikaattia ”on”. Myös sisältönsä puolesta lause on myönteinen, koska talosta lausutaan myönteinen arvoarvostelma sanomalla sitä kauniiksi. (OK I s. 8). Tätä lausetta voidaan kuvata kahdella plus (++) merkillä.

Jos sanomme, että ”Tuo talo on ruma”, niin muotonsa puolesta se on myönteinen, koska siinä on käytetty myönteistä predikaattia ”on”. Sisältönsä puolesta lause on kielteinen, koska talosta on lausuttu kielteinen arvoarvostelma sanomalla sitä rumaksi. Tämä lause saa yhden plus (+) merkin ja yhden miinus (-) merkin.

Kolmas mahdollisuus on, että sanomme tavallaan kiertäen ”Tuo talo ei ole ruma”. Muodoltaan tämä lause on kielteinen, koska siinä on käytetty predikaattina ”ei ole”. Mutta sisällöltään lause on myönteinen, koska lauseen merkityssisältö on ”Tuo talo on kaunis” (OK I s. 8), jos sanat ”ruma” ja ”kaunis” ovat kielenkäytössämme vastakkaiset. Tämä lause saa muotonsa puolesta yhden miinus (-) merkin

ja sisältönsä puolesta yhden plus (+) merkin.

On vielä neljäskin mahdollisuus sanoessamme ”Tuo talo ei ole kaunis”. Muodoltaan lause on kielteinen, koska siinä on käytetty predikaattina ”ei ole”. Sisällöltään lause on kielteinen, koska lauseen merkitys on ”Tuo talo on ruma”. Tässäkin on otettava huomioon, että ruma ja kaunis ovat kielenkäytössämme vastakkaisia. Tämä lause saa kaksi miinus (--) merkkiä. (Opetuskirje I s. 8).

Esimerkkilauseiden arviointia

Lause ”Tuo talo on kaunis” on eettinen arvoarvostelma, jossa otetaan kantaa talon kauneuteen. Lauseen esittäjän mielestä talo on kaunis. On olemassa myös muunlaisia lauseita. Esimerkiksi lause ”Tuo talo on punainen” kertoo sen tosiasian, että juuri tuo talo on punainen. Tätä tosiasialauseetta ei voi ilmaista negaatiolla sanomalla esimerkiksi ”Tuo talo ei ole keltainen/sininen/vihreä”. Toisaalta suhteita ilmaisevia lauseita voi ilmaista negaatiolla. Esimerkiksi lause ”Tuo talo on korkea” sisältää samalla tosiasian, että juuri tuo talo ei ole matala. On olemassa myös todellisuutta koskevia lauseita. Esimerkiksi lausahdus ”Tuolla on talo” ilmaisee sen tosiasian, että tuolla on talo. Tätä tosiasialauseetta ei voi ilmaista negaation avulla sanomalla esimerkiksi ”Tuolla ei ole lato”. Lause ”Tuolla ei ole lato” ei ilmaise sitä tosiasiaa, että tuolla on talo.

Kirjeopisto Vian rajajoogan menetelmänä on looginen positiivinen ajattelu. Vaatimuksena on, että lauseet (mantrat) ovat sekä muodoltaan että sisällöltään positiivisia. Esimerkeistämme tämän vaatimuksen täyttää ainoastaan eettinen arvoarvostelma ”Tuo talo on kaunis”. Myös opetuskirjeiden nelivaiheinen mietiskelyohjelma täyttää tämän vaatimuksen: 1) Sinä tahdot olla iloinen ja optimistinen, 2) Sinä opit olemaan iloinen ja optimistinen, 3) Minä us-

kon ja sinä uskot, että sinä olet iloinen ja optimistinen ja 4) Sinä olet iloinen ja optimistinen. Opetuskirjeiden mukaan verbin muotoihin liittyy ajatuskoostuma. Esimerkiksi indikatiivissa ja imperatiivissa oleviin verbin muotoihin liittyvät ajatuskoostumat ovat voimakkaammat kuin konditionaalissa ja potentiaalissa oleviin verbin muotoihin liittyvät ajatuskoostumat (Opetuskirje VIII s. 39 alaviite). Predikaatteihin ”on” ja ”ei ole” liittyy myös ajatuskoostuma. Predikaatin ”on” ajatuskoostuma on vahvempi kuin predikaatin ”ei ole” ajatuskoostuma.

Tosiasialauseet vs. eettiset arvoarvostelmat

Kirjeopisto Vian rajajoogan opetuskirjeissä on tehty ero sekä a) muodoltaan positiivisten ja kielteisten ajatusten/lauseiden että b) sisällöltään positiivisten ja kielteisten ajatusten ja lauseiden välillä. Tämän lisäksi on tehtävä ero myös tosiasioita kuvaavien lauseiden ja eettisten arvoarvostelmien välillä.

Tosiasialauseet kuvaavat niitä tosiasioita, joita todellisuudessa on. Tästä nousee edelleen uusi kysymys ”Minkälainen todellisuus on?” Hyväksymmekö me tuonpuoleisen metafysisen todellisuuden vai riittääkö meille tämän puoleinen fyysinen todellisuus? Tähän kysymyksenasetteluun en tule ottamaan kantaa tässä kirjoituksessa.

Esimerkiksi tosiasialause ”Tuolla on talo” kuvaa tosiasiaa, että tuolla on talo. Ainakin lauseen esittäjän on nähtävä talo, jotta hän voi esittää kyseisen tosiasialauseen. Jos sama henkilö sanoo lauseen ”Tuo talo on kaunis”, hänen lauseensa muuttuu arvoarvostelmaksi. Hän puhuu omista henkilökohtaisista arvostuksistaan. Tuntemukseni mukaan muodoltaan ja sisällöltään olevan eettisen arvoarvostelman predikaatti ”on” on niin vahvan myönteisen ajatuskoostuman peitossa, että sanaa ”on” lausutta-

Ihminen, jonka olemus on täynnä positiivisuutta tartuttaa sitä joka hetki ympäristöönsä saattaen siten myös toiset häntä lähellä olevat ihmiset entistä positiivisemmiksi.

essa vahvistuu lauseen lopun arvoarvostelma. Sanoessani ”Tuo talo on...” ei ole aivan sama mitä minä noiden kolmen pisteen paikalla sanon, sillä myönteinen predikaatti ”on” tavallaan ”määrää/dominoi” lopun eettistä arvoarvostelmaa. Siis muodoltaan positiivisten ajatusten/lauseiden tulee aina ja joka tilanteessa olla myös sisällöltään positiivisia. Huomionarvoista on se, että nyt puhumme tosiasioita kuvaavista lauseista ja eettistä arvoarvostelmista. Kielessämme on muitakin kuin indikatiivissa olevia lauseita.

Toisaalta muodoltaan kielteisten lauseiden predikaatti ”ei ole” on myönteistä predikaattia heikompi, joten se ei välttämättä ”määrää/dominoi” tosiasiaa kuvaavan lauseen tai eettisen arvoarvostelman loppuosaa. Sanoessani ”Tuo talo ei ole...” kuulijalle saattaa tulla mieleen, että tuota taloa ei ole olemassa. Tämän vuoksi on ”yhden tekevää” minkälaisen arvolatauksen laitan lauseen loppuun, sillä kuulija ”ei jaksa kuunnella lausetta loppuun asti”.

Kielelliset positiiviset ja negatiiviset tosiseikat

Jos ajattelemme todellisuutemme koostuvan kielellisistä tosiseikoista, jotka vallitsevat ainoastaan lauseissa. Nämä kielelliset tosiseikat kuvaavat sitä, minkälainen maailmamme on. Kielellinen ilmaus ”Tietokoneeni näytön reunus on sininen” on positiivinen tosiseikka. Me olemme sopineet mitä me tarkoitamme sanalla ”sininen”, siksi kaikki lauseen kuulijat ymmärtävät minkä värinen tietokoneeni näytön reunus on. Se on sininen. Tämä on kielellinen positiivinen tosiseikka.

Yleensä tietokoneen näytön reunukset ovat harmaita, mutta minun tapauksessani reunus onkin sininen. Ystäväni tulee kylään ja toteaa ”Tietokoneesi näytön reunus ei ole harmaa”. Tämä puolestaan on kielellinen negatiivinen tosiseikka, koska tietokoneeni näytön reunus ei

ole harmaa vaan sininen. Ystäväni hahmottaa sen, että tietokoneeni näytön reunus on sininen sen avulla/kautta, että näytön reunukseni ei ole harmaa (kuten monissa muissa tapauksissa). Mielestäni tämä on melko monimut-

kaista ajattelua. Miksi hän ei ajatellut suoraan kielellisen tosiseikan kautta, ”tietokoneesi näytön reunus on sininen”. Kuinka paljon kulttuurissamme on tämänlaatuista kään-

teistä negatiivisten tosiseikkojen avulla/kautta ajattelemista?

Ystävälläni oli mielessään ajatus, että kaikki maailman tietokoneet ovat harmaita. Harmaa on tietokoneiden yleisin väri. Hänellä oli kulttuurimme/elämänmuotomme tuomaa ennakkotietoa tietokoneiden näyttöjen väristä. Kirjeopisto Vian rajajoogan opetuskirjeiden esimerkkilauseet ”Tuo talo on kaunis/ruma” tai ”Tuo talo ei ole kaunis/ruma” eivät ole positiivisia eivätkä negatiivisia tosiseikkoja vaan eettisiä arvoarvostelmia. Kauniiseen/rumaan liittyy arvoarvostuksia, mutta tietokone-esimerkin väreihin ei liity arvoarvostuksia. ●

Lähde

T. E. Matilainen & M. Salonen, Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssi. Opetuskirjeet I–X. Kirjeopisto Vian sisäistä opetusmateriaalia. Alkuperäisversiot vuosilta 1955–57.

Artikkeli pohjautuu Via-Akatemiassa pidetyn Kirjeopisto Vian rajajoogan täydennyskoulutuksen esseeseen Heikki Vuorila, Kirjeopisto Vian rajajoogan opetuskirjeiden kielien tarkastelua.

Kirjoittaja Heikki Vuorila on filosofian maisteri pääaineenaan teoreettinen filosofia.



Sieltä, täältä

Salaisuudet lähtivät virtaamaan.
Eivät ne paljastuneet.
Eivät koskaan.

Jotakin sellaista, mitä emme kerro.
Emme kerro, emme osaa.
Ei valo eikä pimeä
sitä ole näyttänyt.
Eivät uneliaat joet,
eivät valkeat lumpeet,
ei paperiveneiden kulkue
tummien oksien alla.

Veden välke vain sieppaa
säteen sieltä, täältä.

Ohitus

Ylitimme putouksen
ohuella nuoralla.
Ohitimme toisemme varovasti
pilvet ylösalaisin vaahtona
jalkojemme alapuolella

Sillä hetkellä emme valinneet,
emme valittaneet.
Aika oli valinnut puolestamme:
aina eri rannalla.

Tuula Uusitalo

Kirjeopisto Vian kolmas opettaja

Olen ollut Kirjeopisto Viassa työssä vuodesta 1990 lähtien. Tulin oppilaaksi 1983, jolloin molemmat perustajaopettajat Tyyne Matilainen (1911–1989) ja Mirja Salonen (1925–2002) työskentelivät yhdessä. Tyyne Matilaisen poismenon jälkeen tulin auttamaan Mirjaa taloustöissä syksystä 1989. Pian hoidin myös Kirjeopisto Vian sihteerin tehtäviä ja 1992 syksyllä aloitin rajajoogan opettajana ja Mirja Salosen työtoverina.

Juureni ovat maaseudulla. Vartuin Itä-Suomessa Punkaharjulla yhdeksänpäisen sisaruskatraan toiseksi vanhimpana. Syrjäisen maalaiskylän elämä touhuineen, koulumatka metsän läpi ja maalaistalon työt herättivät syvän luontoyhteyden ja saivat aikaan hyvän fyysisen kunnon sekä aloitteellisuuden, omatoimisuuden ja sitkeyden.

Kotipitäjässäni ei silloin ollut oppikoulua ja kävinkin kaikki tarjolla olevat muut koulut: kansakoulun, kansalaiskoulun ja kansanopiston. Suunnistin Helsinkiin kotiapulaiseksi ja työn ohessa suoritin keskikoulun kaksivuotisessa iltakoulussa. Palasin maalle Parikkalaan ja kävin lukion. Opiskelu Helsingin yliopistossa tuotti yleissivistävän humanistisen tutkinnon ja Jyväskylän yliopistossa käytännöllisen psykologitutkinnon.

Opiskelun ohella opetin mm. musiikkileikkikoulussa, toimin luokanopettajien sijaisena sekä tein musiikkia ylioppilasteatterin nukkteteatteriryhmälle.

Työurani alkuvuodet painoutuivat musiikin ja taiteen puolelle. Olin ensin kehitysvammaisten musiikkiterapeuttina ja sitten opetin kansankorkeakoulussa mm. taidekasvatusta, musiikkia ja psykologiaa. Sitten elämä heittäkin psykologian pariin, ensin ammatinvalintapsykologiksi Pohjois-Karjalaan ja sieltä Savonlinnaan terveyskeskuspsykologiksi (1982) ja edelleen kasvatus- ja perheneuvolaan (1987), kunnes 1994 päätoimisesti tuli työkseni Kirjeopisto Vian rajajoogan opettaminen.

Entä, miten henkisytyeni heräsi? Pyhäkoulut kuuluivat lapsena luonnollisesti sunnuntaipäivien ohjelmaan. Muistan jo silloin pohtineeni, mikä Pyhä Henki oikein on? Kotini ei ollut uskonnollinen.

Äiti piti kyllä pyhäkoulua, kun ei tohtinut sanoa kirkkoherralle vastaan, mutta jätti pyhäkoulunpidon minulle, kun olin kasvanut isommaksi. Varsinainen hengellinen heräämiseni tapahtui Säämingin (nyk. Savonlinnan) kristillisessä kansanopistossa viidennen herätysliikkeen ilmapiirissä. Kokemukseni oli syvä ja vavahduttava, ensimmäinen tajuntani kosmiseen ykseyteen avartanut kristustietoisuuden kokemus. Mielenkiintoni elämän syviin ja avariin kysymyksiin on jatkunut siitä lähtien ja laajentunut yhä uusille alueille. Varsin pian minusta tuli myös eräänlainen toisinajatte-



Kirjeopisto Vian rajajoogan opetuskirjeiden II ja III toimittamisesta artikkeliksi

lija, laajempien näkökulmien etsijä ja vallitsevan "totuuden" kyseenalaistaja.

Perimmäinen jumaluus ylittää kulttuurien rajat, uskontojen dogmit ja ihmisen mielen luomien uskomusten rajallisuuden.

Akateeminen psykologia ja työ käytännön psykologina antoi parhaan mahdollisen pohjan tulevalle työlleni Kirjeopisto Viassa rajajoogan/ajatusjoogan opettajana, koska siinä ollaan tekemisissä ihmisen psyyken ja mielen kanssa. Ihmisen sielun ja hengen asiantuntemuksen olen hankkinut tutkimalla systemaattisesti henkisyys- ja hengellisyys- ja esoterismiin liittyviä kysymyksiä viisaustraditioiden, tieteen ja kaiken mahdollisen käsiini saaman materiaalin kautta.

Ammatti- ja osaamisalueeni ilmaisen sanoilla "työkokemuksen kautta henkisen kasvun kysymyksiin perehtynyt psykologi ja ajatusjoogan opettaja". Vältän sanontaa "henkinen opettaja", koska se assosioituu helposti guruihin ym. sellaiseen, jota vierastan. Tehtäväni on kulkea kunkin ajatusjoogan harjoittajan rinnalla pohtien häntä askarruttavia elämän kysymyksiä ja opastaen häntä käyttämään Kirjeopisto Viassa luotua ja kehitettyä rajajoogametodia oman luonteensa ja elämänsä positiivisoina ja rikastuttajana. Luonnollisesti kaikki muukin psykologinen tietämykseni on käytössä. Toinen tehtäväni on tuoda tämä 1955–57 luotu rajajoogajärjestelmä nykyaikaan, suodattaa pois ajasta jälkeen jäänyt osuus ja suuntautua tulevaisuuteen ottaen huomioon nykytieteen käsitykset ihmisen kehityksestä. Kolmas intressini liittyy tietoisuuden tutkimukseen tarkkailemalla introspektiivisesti oman tietoisuuden hienovaraisia liikkeitä tietoisuuden jatkumon kaikilla kerroksilla. Tämä tarkoittaa sekä psyyken (alitajunnan ja valvetajunnan) että sielun ja hengen (ylitajunnan) alueita.

Tämä kaikki kytkeytyy myös vialaisen yhteisön työhön Via-Akatemian ja Via ry:n sekä lehtimme *Uuden Safiirin* ja *Via Positivian* parissa.

Terttu Seppänen

Alunperin Kirjeopisto Vian perustajaopettajat **Tyine Matilainen** ja **Mirja Salonen** kirjoittivat rajajoogan kurssin 10 opetuskirjettä vuosina 1955–57. Olen toimittanut tähän lehtiartikkeliin II ja III opetuskirjeiden teoreettisen osan pääpiirteissään esimerkkimantroineen. II ja III opetuskirjeiden sisältö kokonaisuudessaan on noin neljä kertaa laajempi, joten paljon jää tämän artikkelin ulkopuolelle.

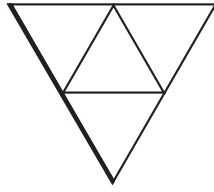
Tämä rajajoogan kurssin osa vastaa klassisen viikimysten ensimmäistä vaihetta, puhdistautumista, purifikaatiota. Rajajoogan/ajatusjoogan harjoittaja puhdistaa tunne- ja ajatusolemustaan loogisilla positiivisilla mantroilla ja muuntaa luonteenpiirteitään jalommiksi ja positiivisemmiksi.

Teoreettisesti käytetään nimityksiä sammutus ja sytytys: negatiivisia ominaisuuksia saamuteen ja positiivisia vahvistetaan, sytytetään. III opetuskirjeen sytytysperiaate on artikkelissa lähes kokonaisuudessaan. Sen sijaan II opetuskirjeen sammutusperiaatteen teoreettinen selostus sekä sammutuskaavat on täytynyt editoida yleisestä tekstistä pois. Tämä siitä syystä, että 20 vuoden kokemukseni ajatusjoogan opettajana on osoittanut, että sammutukseen pohjautuvan ajatusjoogan käyttö edellyttää henkilökohtaista asiantuntevaa ohjausta. Sen sijaan positiivisten sytytysmantrojen itsenäinen ja oma-aloitteinen käyttäminen on turvallista ja se yleensä onnistuu.

Tarkkasilmäisen lukijan kannalta tästä seuraa ongelmia: tekstissä viitataan sammutukseen, jota ei ole kuitenkaan selvitetty riittävästi. Artikkeliantanee kuitenkin käyttökelpoisen johdannon siihen, miten Kirjeopisto Vian rajajooga/ajatusjooga toimii ja vaikuttaa.

Toinen sanapari, joka tarvitsee määrittelyä on **negatiivinen ja positiivinen**. Ne tulee ymmärtää hyvin laajasti; negatiivisuus hajottavana ja tuhoavana voimana ja energiana, positiivisuus rakentavana ja eheyttävänä. Ajatusjoogan metodina käytetty **looginen positiivinen mantra** (kaava) toimii ihmisen olemuksen kokonaisuudessa; se tavoittaa sekä loogis-rationaalisen että intuitiivis-luovan puolen ihmisessä.

Yhteystiedot: Terttu Seppänen, 050 567 963 0, terttu.seppanen@via.fi



Johdanto

Kirjeopisto Vian
rajajoogan kurssin

Toiseen ja kolmanteen **OPETUSKIRJEESEEN**

TYYNE MATILAINEN JA MIRJA SALONEN
TOIMITTANUT TERTTU SEPPÄNEN

KIRJEOPISTO VIAN RAJAJOOGAN TOINEN OPETUSKIRJE

Ajatusten avulla uudeksi ihmiseksi

Opetamme nyt tietoisesti sinut muovaamaan sellaisia ajatuskoostumia, joiden avulla voi vapautua negatiivisuudesta muuntamalla ja jalostamalla sen positiivisuudeksi.

Ajatusten hallinta ja ajatusten valitseminen on ihmiselle mahdollista. Tarvitaan sen helppouteen uskomisen ajatuskoostuman kehittymistä niin voimakkaaksi, että se omalla voimallaan sysää syrjään kaikki aikaisemmin vallinneen epäuskon synnyttämät "vuoret".

Tämä usko on nyt voimistunut ja muuttunut tiedoksi siitä, että pystyt ajatustesi avulla luomaan itsesi kokonaan uudeksi ihmiseksi ja tulemaan sen arvoiseksi, että jumaluus voi läpäistä olemuksesi.

Ensimmäisessä Kirjeopisto Vian opetuskirjeessä olemme selvittäneet (Uusi Safiiri 1/2011 ss. 70–87. Katso myös Heikki Vuorilan artikkeli *Elämänmuutoksen kieli* ss. 32–36) miten positiivisia luonteenominaisuuksia kehitetään ja miten positiivinen elämänsäsenne luodaan. Opetamme nyt tietoisesti muovaamaan sellaisia ajatuskoostumia, joiden avulla voit vapautua negatiivisuudesta sammuttamalla sen itsestäsi ja miten voit muuntaa ja jalostaa sen positiiviseksi ts. rakentavaksi ja eheyttäväksi. Jonkun negatiivisen ominaisuuden (epäsuotuisan harrastuksen, tavan tai muun sellaisen) sammuttaminen/muuntaminen merkitsee sitä, että tuolta ominaisuudelta poistetaan olemassaolon mahdollisuus. Sitä ennen on kuitenkin aina poistettava ne tekijät, jotka ylläpitävät sen olemassaoloa ja antavat sille ravintoa.

Negatiivisten ominaisuuksien ylläpitäjät

Mitkä ovat nuo negatiivisuutta ylläpitävät tekijät? Niitä on kaksi paria: halu ja pelko – usko ja epäusko. Ensimmäisessä opetuskirjeessä on jo puhuttu siitä, että jokaisen tehokkaan toiminnan syntymisen edellytyksenä on tahto kyseessä olevan toiminnan suorittamiseen. Tahtohan on tiedostettua ja tietoisesti ohjattua halua, joten se, mitä on todettu tahdosta, pitää paikkansa myös halusta. Halu jonkin toiminnan jatkami-

Ajatusten hallinta ja ajatusten valitseminen on ihmiselle mahdollista.

seen – samoin jonkin ominaisuuden ylläpitämiseen – on usein se voima, jonka ansiosta kyseessä oleva toiminta on olemassa.

Samoin pelko johonkin luo ajatuskoostuman, joka magneetin tavoin vetää puoleensa pelon aiheen ja siten synnyttää ihmisessä juuri sen ominaisuuden, toiminnan tai tilan, jota hän on pelännyt.

Uskon merkitys luovana voimana on jo aikaisemman opetuksen yhteydessä selvinnyt. Luonnollisesti usko, samoin kuin sen negatiivinen puoli – epäusko (epäily), vaikuttaa vieläkin enemmän ylläpitävänä voimana, sillä olemassaolon säilyttäminen hän on aina helpompaa ja vähemmän energiaa vaativaa kuin uuden luominen.

Nämä neljä, tai oikeastaan kolme, tekijää halu, pelko, usko (ja epäily) ovat tavallisesti enemmän tai vähemmän yhteistoiminnassa keskenään ja ravitsevat siten jotakin ominaisuutta toisiinsa sulautuneina.

Ryhtyessämme sammuttamaan jotakin itsessämme olevaa negatiivisuutta meidän on aina ensin etsittävä ja poistettava itsestämme sitä ylläpitävät tekijät ja sen jälkeen ryhdyttävä poistamaan itse negatiivisuutta syyttämällä sen vastakohtien positiivisuus.

Jos esimerkiksi haluamme vapautua esim. itsekkyydestä, kiivaudesta tai riidanhalusta, on meidän ensin selvitettävä itsellemme, mitkä ovat ne tekijät, jotka pitävät niitä voimassa. Toisin sanoen meidän on tutkittava, miksi ihminen yleensä pitää itsellään tuollaisia ominaisuuksia, miksi hän ei ilman muuta luovu niistä?

Tätä kysymystä tutkiessamme meille paljastuu, että useat ihmiset eivät halua luopua siitä: tuo ominaisuus on heillä siitä syystä, että he haluavat pitää sen. Toisaalta on ihmisiä, jotka pelkäävät tai uskovat olevansa itsekkäitä tai kiivaita ja siksi pysyvät sellaisina. Saattaapa käydä niinkin, että ihminen, joka on jo vapautunut kiivauden em. halusta, pelkää tuon halun heräävän itsessään uudelleen. Näin hän saattaa kaikki kiivautta ylläpitävät tekijät yhteisvoimin vaikuttamaan itsessään ja tuon pelätyn ominaisuuden jatkamaan olemassaoloaan.

Tulipalovertaus

Voisimme hyvin verrata negatiivisen ominaisuuden sammuttamista tulipalon sammuttamiseen. Ensín on sammutettava tuli (= halu tai pel-

Jokainen positiivinen lause edistää lukijassaan positiivisuutta, vaikkapa hän lukisi sen vain kerran lävitse.

ko), sen jälkeen vielä hiillos (= se osa ominaisuutta, joka sen ylläpitäjän sammuttamisen jälkeen on vielä jäänyt ikään kuin kytemään). Kun tuli on sammutettu, on pahin vaara ohi. Kun hiillos on sammutettu, on tulipalo voitettu. Kuitenkin, jos halutaan välttää sen uusiutuminen tulevaisuudessa, on palontorjuntaa vielä jatkettava poistamalla palon aiheuttaja tai tekemällä se muuten vaarattomaksi. Tämä tapahtuu herättämällä positiiviset vastakohdat.

Vastaavasti on negatiivisen ominaisuuden sammuttamisen jälkeen poistettava sen aiheuttajat, muunnettava ne. Mitä ovat nuo aiheuttajat? Tietenkin ajatukset. Ajatushan on kaiken äiti. Niin myös jokainen ominaisuus on siihen kohdistuneiden ajatuskoostumien synnyttämä.

Tästä seuraa, että voimme estää negatiivisten ominaisuuksien syntymisen poistamalla valvetajunnastamme niihin kohdistuvat ajatuskoostumat. Poistaminen tapahtuu luonnollisesti, samoin kuin luominenkin, ajatusten avulla. Ajatuskoostumia poistettaessa on otettava huomioon se tosiasia, että kaikkiallinen Tajunta on täynnä mitä erilaisimpia ajatuskoostumia. Se on ikään kuin ääretön ajatusvarasto, joka sisältää kaikki maailmankaikkeudessa olevat ajatukset. Sinne tulevat ja sieltä lähtevät kaikki ne ajatukset, joita eri yksilöiden tajunnassa liikkuu ja joita nämä yksilöt usein erehtyvät pitämään ominaan. Todellisuudessa ne ovat kuitenkin vain kaikkialla ympärillämme leijailevia erillisiä koostumia.

Jokainen yksilöllinen tajunta vetää kaikkiallisesta Tajunnasta itseensä eniten juuri sellaisia ajatuskoostumia, jotka ovat sisältönsä puolesta samankaltaisia kuin siinä itsessään vallitsevina olevat koostumat. Nämä ajatuskoostumat puolestaan ikään kuin kotiutuvat siihen tajuntaan, jossa ne ovat usein tottuneet käymään, ja yrittävät hyvin mielellään silloin tällöin sinne palata. Näin menettelevät myös negatiiviset ajatuskoostumat – vieläpä senkin jälkeen, kun talon isäntä (= tajunnan haltija) on häätänyt ne pois talostaan.

Sytytysohjelma

Ajatusjoogan toisen opetuskirjeen kolmanteen mietiskelyohjelmaan on koottu luettelo erilaisista negatiivisista ominaisuuksista, epäsuotuisista tavoista, mielipahansävyisistä tunteista ym. negatiivisuuksista. Yht. 38 nykyisin, esim. (1) viha, (2) riitelemine, (3) kiivaus, (4) syyttäminen/tuomitseminen, (5) kostonhalu, (9) kateus, (10) katkeruus, (11) tyytymättömyys, (12) moittiminen, (13) ivaaminen, (14) inhoaminen, (15) itsekkyy... jne.

Tästä luettelosta ajatusjoogan harjoittaja valitsee positivisoitaviksi ne ominaisuudet, jotka hän katsoo itselleen tarpeellisiksi. Sitten hän etsii III opetuskirjeestä näitä ominaisuuksia vastaavat sytytyskaavat, joita toistelemalla negatiivinen ominaisuus vähitellen muuntuu ja jalostuu.

Positiivisten ominaisuuksien luominen ja kehittäminen – sytytyskaavan rakentaminen

Vapauduttuaan oman persoonansa rajoituksista ihminen on valmis saavuttamaan mielenrauhan, sisäisen onnen ja levon tilan, mutta hänen on itse oman jumalallisen puolensa avulla saavutettava se. Mielenrauha saavutetaan vasta sitten, kun keskeneräiset luonteen ominaisuudet on muunnettu paremmin toimiviksi ”sytyttämällä” niiden positiiviset vastakohdat, esim. riidanhalu on muunnettu sopuisuudeksi. Positiivisuuden sytyttäminen merkitsee positiivisten ominaisuuksien vahvistamista, luomista ja kehittämistä ajatusten avulla.

Annamme nyt avaimen, jonka avulla voit kehittää itsessäsi positiivisia ominaisuuksia, mielihyväsävyisiä tunteita ym., yleensä kaikkea positiivisuuteen kuuluvaa. Tämä avain sisältyy seuraaviin kaavoihin:

I

1. Sinä **tahdot olla oikealla tavalla** altruistinen.
2. Sinä **opit olemaan** oikealla tavalla altruistinen.
3. **Minä uskon ja sinä uskot**, että sinä olet oikealla tavalla altruistinen.
4. Sinä olet oikealla tavalla altruistinen.

II

1. Sinä tahdot olla oikealla tavalla kiitollinen.
2. Sinä opit olemaan oikealla tavalla kiitollinen.
3. Minä uskon ja sinä uskot, että sinä olet oikealla tavalla kiitollinen.
4. Sinä olet oikealla tavalla kiitollinen.

III

1. Sinä tahdot rakastaa ihmisiä altruistisella Kristus-rakkaudella.
2. Sinä opit rakastamaan ihmisiä altruistisella Kristus-rakkaudella.
3. Sinä tunnet rakastavasi ihmisiä altruistisella Kristus-rakkaudella.
4. Sinä rakastat ihmisiä altruistisella Kristus-rakkaudella.

On tärkeää oppia hyväksymään, rakastamaan ja kunnioittamaan altruistisella Kristus-rakkaudella myös itseään. Edellistä kaavaa voi siksi toistella myös muodossa:

1. Sinä tahdot rakastaa itseäsi altruistisella Kristus-rakkaudella.
2. Sinä opit rakastamaan itseäsi altruistisella Kristus-rakkaudella.
3. Sinä tunnet rakastavasi itseäsi altruistisella Kristus-rakkaudella.
4. Sinä rakastat itseäsi altruistisella Kristus-rakkaudella.

Syntyssysteemiin kuuluu siis luovien voimien – tahdon ja tietoisien uskon – kasvattaminen.

Puhuimme edellä halusta ylläpitävänä voimana. Se on tietenkin välillisesti myös luova voima edistäessään johonkin ominaisuuteen liittyvien ajatuskoostumien lisääntymistä ja sen kautta myös itse ominaisuuden voimistumista. Sekä haluan että uskoon nähden on voimassa sääntö: mitä voimakkaammiksi ja tietoisemmiksi ne tulevat sitä enemmän ne muuttuvat itsenäisiksi luoviksi voimiksi. Halun kohdalla tämä muutos merkitsee sen muuntumista tahdoksi.

Syntyyskaavoissa on uskon vahvistaminen hyvin tärkeää. Totesihan Jeesus Kristuskin aikoinaan, että jos ihmisellä olisi uskoa sinapinsiemenkin verran, hän voisi siirtää vuoria - kaikki olisi hänelle mahdollista.

Saattaa tuntua hiukan yllättävältä I:ssä syntyyskaavassa oleva muoto: ”Minä uskon ja sinä uskot”. Selostamme yksityiskohtaisemmin minä ja sinä muotojen välistä eroa vasta myöhemmissä opetuskirjeissä, mutta lyhyesti voi todeta jo nyt, että Minä tarkoittaa myös muita ihmisiä. Voidaksemme saada uskomme kyllin voimakkaaksi, on välttämätöntä, että uskon ajatuskoostumat tulevat mahdollisimman vahvoiksi myös siinä Kaikkeuden osassa, joka ympäröi meitä. Sen tähden meidän on voimistettava, paitsi omaa uskoamme, myös em. kaikkeudenosan uskoa. Vain siten luomme itsellemme sellaisen ympäristön, jossa uskolla on mahdollisuus vahvistua. Tästä syystä on uskon vahvistamiseksi tehokkainta käyttää muotoa: ”**Minä uskon ja sinä uskot**, että **sinä** olet oikealla tavalla altruistinen.”

III:n kaavan kolmannessa lauseessa on vastaavassa kohdassa käytetty muotoa: **sinä tunnet**. Tällaista muotoa on edullista käyttää aina tunteita, kuten tässäkin esimerkissä juuri rakkautta, kehitettäessä ja kasvatettaessa.

Jotta rajajooga-opetuksemme pysyy yksinomaan positiivisuutta edistävänä esitämme aina ne asiat, joiden selostamisessa emme selostuksen selvyiden ja ymmärrettävyyden takia voi välttää negatiivista ilmaisua, sillä tavoin, että painopiste aina jää positiivisuuden puolelle. Negatiivisen sisällön vaikutuksen kumoamista vartenhan on olemassa kaksi keinoa: pukea se negatiiviseen muotoon tai panna sille vastapainoksi vahvistettu annos positiivisuutta.

Jo hieman ajatusten laeista perille päässeinä ymmärrät, että jokainen positiivinen lause edistää lukijassaan positiivisuutta, vaikkapa hän luki sen vain kerran lävitse. Sen tähden olkoon häiritsemättä positiivisten toistojen runsaus opetuskirjeissämme. Usein luettuina nämä toistot tuovat tajuntaasi mahdollisimman paljon positiivisia ajatuskoostumia.

KIRJEOPISTO VIAN RAJAJOOGAN KOLMAS OPETUSKIRJE

Positiivisuuden sytyttäminen

Annoimme jo edellisessä (II) opetuskirjeessä avaimen siihen, millä tavoin voi kutsua vähitellen esiin jumallaisen puolensa sekä kehittää sitä. Tämä avain on **positiivisuuden sytyttäminen**.

Olet aloittanut positiivisuuden sytyttämisen jo toistellesasi I opetuskirjeemme mietiskelyohjelmia ja olet harjoittanut sitä edelleen II opetuskirjeen sytytyskaavoja toistelemalla, mutta sytytys on sittenkin toistaiseksi ollut vasta jonkinlaista hapuilua. Se on ollut vain esivalmistelua systemaattisemmalle positiivisuuden sytyttämiselle, jonka nykyisessä opintojesi vaiheessa aloitat.

Olemuksen täytyminen positiivisuudella

Jos tahdomme päästä todella tulokselliseen positiivisuuden sytyttämiseen, meidän on sammutettava itsestämme kutakin tavoittelemaamme positiivista puolta vastaava negatiivinen puoli. Koska haluamme saavuttaa pysyviä tuloksia negatiivisuuden sammuttamisesta, on välttämätöntä, että sitä aina seuraa vastaavan positiivisuuden sytyttäminen.

Tarkastellaanpa lähemmin, mistä syystä mahdollisimman suotuisan tuloksen saavuttaminen luonteen jalostamisessa edellyttää sitä, että negatiivisuuden sammuttamisen ja positiivisuuden sytyttämisen prosessit liittyvät melko välittömästi toisiinsa seuraten toisiaan järjestyksessä: sammutus – sytytys.

Syy tähän peräkkäiseen yhteenliittymiseen sisältyy siihen, että luonto pyrkii tasapainoon: tyhjä tila pyrkii täytymään ja täysi tyhjentymään. Tämä eräänlainen luonnon laki vaikuttaa tietenkin myös kaikissa ihmisyksilöissä. Jokaisessa ihmisessä on sekä positiivisuutta että negatiivisuutta eli sekä hyvää että pahaa siihen saakka, kunnes hän on tietoisesti saattanut positiivisuuden itsessään yksinvaltiaaksi.

Ihmisen olemusta voisi verrata maljaan, johon on kaadettu positiivisuutta ja negatiivisuutta sisältävä sekoitus. Tämä sekoitus ei ole kuitenkaan muuttumaton, vaan se vaihtelee alituisesti. Siitä läikähtelee pisaroi-

ta ympäristöön, jotkut pisarat haihtuvat kokonaan, ja tilalle tulee uusia, usein myös koostumukseltaan erilaisia pisaroita. Tällä tavoin ihmisen olemuksessa oleva positiivisuuden ja negatiivisuuden sekoitus on joka hetki läheisessä vuorovaikutuksessa ihmisen ympäristössä olevan positiivisuuden ja negatiivisuuden kanssa siten, että ihminen jatkuvasti antaa ympäristölleen, sekä läheiselle että kaukaiselle – siis koko kosmokselle – omaa väritystään. Ympäristö puolestaan antaa hänelle omaansa. Näin ovat myös positiivisuuden ja negatiivisuuden väliset mittasuhteet ihmisessä yleensä eri hetkinä erilaiset.

Pitäessään ihanteenaan positiivisuutta ihminen luonnollisesti tavoittelee sitä itselleen pyrkien täyttämään sillä lopulta koko olemuksensa. Se malja, jonka ihmisen olemus muodostaa, on jo ennestään täynnä sisältäen sekä positiivisuutta että negatiivisuutta. Saadakseen siihen lisää positiivisuutta on ihmisen ensin tehtävä maljaan tilaa poistamalla siinä olevaa negatiivisuutta. Aikaan saatu tyhjä tila pyrkii edellä mainittua luonnon lakia seuraten täyttymään.

Jos tämä täyttymisprosessi jätettäisiin kokonaan oman onnensa nojaan, täytyisi malja aikaa myöten uudelleen kaikella sillä, mitä ympäristössä on saatavissa, siis yhtä hyvin positiivisuudella kuin negatiivisuudella. Tämä merkitsisi sitä, että mikäli haluttaisiin edelleen pysyä vapaana negatiivisuudesta, olisi sen sammuttamista jatkettava loputtomasti.

Siitä syystä on välttämätöntä löytää sellainen ratkaisu, joka estämällä syntyneen tyhjän tilan täyttymisen uudella negatiivisuudella tekee sammuttamisen tuloksen mahdollisimman pysyväksi.

Tämä ratkaisu on sammuttamista seuraavan täyttymisprosessin tietoinen kontrolloiminen ja ohjaaminen siten, että negatiivisuuden jälkeensä jättämä tyhjä tila täytetään yksinomaan positiivisuudella.

Aktiivinen ja passiivinen täyttymismenetelmä

Olemuksen täyttäminen positiivisuudella voi tapahtua kahdella tavalla: aktiivisesti ja passiivisesti.

Aktiivinen täyttäminen on systemaattista positiivisuuden syöttämistä. Siinä ihminen tarkoituksellisesti ikään kuin hakee kosmoksesta erilaisia positiivisia ominaisuuksia ja vetää niitä itseensä. **Hänen korkeampi Minänsä toimii tällöin itse positiivisuuden tietoisena luoja.**

Passiivisessa täyttämisessä sen sijaan ihminen ottaa vain vastaan valmista antaen negatiivisuuden poistumisen vaikutuksesta olemuksessaan syntyneen tyhjän tilan luonnon lain voimasta itsestään täytyä häntä ympäröivässä kosmoksessa olevista erilaisista vaikutteista tai vaikutteiden alkusyistä (= ajatuskoostumista). Tällöin ihmisen oma osuus täyttymisprosessiin rajoittuu siihen, että hän korkeamman Minänsä välityksellä ainoastaan siivilöi tajuntakenttäänsä pyrkivät ajatuskoostumat päästään vain positiiviset sen sisäpuolelle.

Aktiivinen menetelmä on luonnollisesti monin verroin tehokkaampi kuin passiivinen, olkoonpa sitten kysymys positiivisuuden lisäämisestä tai negatiivisuuden vähentämisestä, mutta passiivista menetelmää eli ulkopuolelta tulevien ajatusten ym. vaikutusten järkevää kontrollointia ja valintaa tarvitaan välttämättömästi sen ohella silloin tällöin.

Selvyyden vuoksi sanomme vielä kerran yhteenvetona, mitä nämä eri menetelmät merkitsevät käytännössä.

Aktiivisena menetelmänä käytetään negatiivisuuden poistamiseksi eli tyhjän tilan aikaansaamiseksi negatiivisuuden sammuttamista ja positiivisuuden lisäämiseksi eli tyhjän tilan täyttämiseksi positiivisuuden syöttämistä.

Passiivisena menetelmänä, jonka tehtävänä on siis on ottaa vastaan positiivisuutta ja jättää ottamatta vastaan negatiivisuutta, on negatiivisten ajatusten poiskäskeminen sanomalla niille, mikäli ne yrittäisivät lähestyä, että niiden on heti poistuttava tajunnasta.

Positiivisuus hallitsijaksi

Edellä on ihmisolemusta verrattu maljaan sekä siinä olevaa positiivisuuden ja negatiivisuuden yhdistelmää maljassa olevaan nesteeseen. Olemme myös kuvanneet, kuinka tuosta nesteestä poistetaan se osa, joka edustaa negatiivisuutta, ja kuinka maljaan jäänyt tyhjä tila sitten täytetään positiivisuudella.

Tutkitaanpa nyt mitä tapahtuu sen jälkeen, kun malja on saatu täytetyksi positiivisuudella. Aikaisemmin mainitun tasapainon lain mukaanhan täyttymistä tulisi seurata uusi tyhjentyminen ja sitä jälleen täyttyminen.

Näin onkin asian laita. Täytyttyään positiivisuudella malja alkaa todellakin tyhjentyä: siinä oleva positiivisuus alkaa ikään kuin vuotaa yli. Tämä merkitsee käytännössä sitä, että ihminen, jonka olemus on täynnä positiivisuutta, tartuttaa sitä joka hetki ympäristöönsä saattaen siten myös toiset, häntä lähellä olevat ihmiset entistä positiivisemmiksi.

Entä kuinka käy sen tyhjän tilan, joka jää jäljelle, kun tällainen positiivisuuden täyttämä ihminen vuodattaa itsessään olevaa positiivisuutta ympäristöönsä? Tarvitaanko taas yhtä intensiivistä syöttämistä kuin poistetun negatiivisuuden jälkeensä jättämää tilaa täytettäessä, vai riittääkö ehkä tuo aikaisemmin suoritettu sammutus ja sytytystyö jo sinänsä takamaan sen, että negatiivisuus pysyy edelleen mahdollisimman vähäisenä?

Tyhjä tila pyrkii luonnollisesti jälleen täyttymään. Tällä kertaa on kuitenkin tilanne positiivisuudelle entistä edullisempi. Vuodattamalla jatkuvasti itsessään voimakkaana vaikuttavaa positiivisuutta siihen osaan kosmosta, johon ihminen on vuorovaikutuksessa, hän vähitellen kylästä myös koko itseään ympäröivän ilmapiirin positiivisuudella. Positiivisuus muodostaa tällöin ihmisen ympärille ikään kuin suojaavan kerroksen. Tällä suojakerroksella on se ominaisuus, että se omalla posi-

Positiivisuus tultuaan kyllin voimakkaaksi ihmisen olemuksessa pystyy hallitsemaan negatiivisuuden omalla ylivoimaisuudellaan.

tiivisuudellaan neutraloi suurimman osan ympäristön taholta itseensä tulevasta negatiivisuudesta jo ennen kuin tämä pääsee tunkeutumaan ihmisen olemukseen saakka. Tällä tavoin **positiivisuus tultuaan kyllin voimakkaaksi ihmisen olemuksessa pystyy hallitsemaan negatiivisuuden omalla ylivoimaisuudellaan.**

Olemme edellä puhuneet paljon ihmisolemuksen täyttymisestä ja tyhjentymisestä. Pysyäksemme totuudessa, meidän täytyy kuitenkin huomauttaa, että positiivisuudella tai negatiivisuudella täyttyminen samoin kuin niistä tyhjentyminenkin on vain suhteellista, ei absoluuttista.

Samoin kuin maljaan jää sitä tyhjennettäessä aina jokin pisara jäljelle, samoin jää ihmisen olemukseen senkin jälkeen, kun negatiivisuus on siitä poistettu, vielä joitakin negatiivisuuden ituja. Toisaalta on tapana sanoa maljaa täydeksi, vaikka siihen todellisuudessa vielä mahtuisikin lisää nestettä. Samalla tavoin olemme me tässä esityksessämme puhuneet ihmisen olemuksen täyttymisestä positiivisuudella, vaikka se oikeastaan on vain jokseenkin täynnä sitä.

Tämä merkitsee käytännössä sitä, että positiivisuus saavutettuaan määrätyn ylärajan ihmisessä on tullut niin voimakkaaksi, että se pystyy hallitsemaan hänessä jäljellä olevat negatiivisuuden idut ja osaa käyttää niitä palvelijoinaan.

Negatiivisuushan on yleensäkin tarkoitettu juuri ihmisen palvelijaksi ja opettajaksi, mutta tämä palvelija oppii oikealla tavalla kunnioittamaan herraansa ja tottelemaan hänen käskyjään vasta sitten, kun herra on henkisesti kasvanut palvelijaansa voimakkaammaksi. Tarvittavan henkisen voimakkuuden ihminen saavuttaa yhdyttyään itsessään olevaan Kristukseen niin täydellisesti, että tämä yksin toimii hänessä herrana ja käskijänä.

Ihmisessä jäljellä olevat negatiivisuuden idut palvelevat tällöin häntä jonkinlaisina tuntosarvina, joiden avulla hän pystyy ymmärtämään myös niitä lähimmäisiään, jotka vielä eivät ole päässeet negatiivisuuden herroiksi. Ne toimivat ikään kuin kuvastimena, johon toisissa ihmisissä oleva negatiivisuus voi heijastua, ja ovat siten hyvin tärkeänä välikappaleena ns. henkisellevälillä.

Henkinen selvänäkö puolestaan on ihmiselle tavattoman arvokas kyky, sillä sen avulla hän olemalla ikään kuin yhtä lähimmäisensä kanssa pystyy rakastamaan tätä kuin itseään. Tällä tavoin, todellisen Kristus-rakkauden valaisemana, ihminen oppii oikealla tavalla ymmärtämään toisia ihmisiä, ja tämä ymmärtämys kehittää hänessä kyvyn löytää oikeat keinot lähimmäistensä auttamiseksi sekä toisaalta kyvyn ohjata heitä heidän oman elämänkatsomuksensa puitteissa pääsemään yhteyteen sisäisen Mestarinsa ja itsessään olevan Kristuksen kanssa.

Kuten edellä huomautimme, jää ihmisen olemukseen sammutuksen ts. olemuksen positivisoimisen jälkeenkin negatiivisuuden ituja. Tarkemmin sanottuna ne idut käsittävät sen määrän negatiivisuutta, joka on ihmiselle palvelijana tarpeellinen.

Kuten edellisestä esityksestä ilmeni, tulee negatiivisuudesta yksilölle hyvä palvelija sitten, kun tämä on saattanut positiivisuuden itsessään isännäksi. Vastaavasti tulee negatiivisuudesta koko ihmiskunnalle sitä parempi palvelija, mitä positiivisemmaksi ihmiskunta kokonaisuutena tulee.

Positiivisuuden päästyä valtaan tapahtuu niin jokaisessa yksilössä kuin koko ihmiskunnassakin tuo ennustettu maailman (= maailmallismieli-syyden = negatiivisuuden ja aineellisuuden ylivallan) loppu, ja Kristus herättää elävät ja kuolleet (= elävät, mutta henkisesti kuolleet ihmiset) heidän maallismielisen elämänsä (= elämä, jossa aineellisilla tavoitteilla on etusija) viimeisenä päivänä. Silloin on taivasten valtakunta astunut maan päälle.

Olet omalta osaltasi alkanut jouduttaa ”maailman” (= negatiivisuuden ylivallan) loppumista itsessäsi sammuttamalla ajatustesi avulla erilaisia negatiivisuuden ilmentymiä ja olet nyt tullut siihen kehityksesi vaiheeseen, jossa Sinun on itsessäsi olevan Kristuksen avulla herätettävä ”elävät ja kuolleet” positiiviset ominaisuutesi.

Sytytyskaavojen valinta ja käyttäminen

IV:n mietiskelyohjelman sytytyskaavat opetuskirjeessä III on numeroitu siten, että kunkin sytytyskaavan järjestysnumero on sama kuin sitä vastaavan sammutuskaavan numero II opetuskirjeessä. Toisin sanoen toisiaan vastaavat sammutus- ja sytytyskaavat on numeroitu samoilla järjestysnumeroilla. Niinpä esim. IV:n mietiskelyohjelman 1. sytytyskaava ”Sinä tahdot rakastaa ihmisiä Kristus-rakkaudella” vastaa III:n mietiskelyohjelman 1:stä sammutuskaavaa ”Sinusta on sammunut vihaamiseen kohdistuva halu ja pelko”.

Tarkastellessasi IV:n mietiskelyohjelman ensimmäiseen jaksoon kuuluvia kaavoja huomaat, että useimmissa tämän jakson kaavoissa on monta eri kohtaa, joista kukin on merkitty kirjaimin aakkosten mukaisessa järjestyksessä. Tämä merkintä tarkoittaa sitä, että kutakin sammutuskaavaa

vastaa niin monta sytytyskaavaa kuin kyseessä olevan sammutuskaavan kanssa samannumeroisessa sytytyskaavassa on kohtia.

Esimerkiksi sammutuskaava 2: *"riitely"* muunnetaan positiiviseksi ja rauhaa rakentavaksi toistelemalla kaavaan 2 liittyviä sytytyskaavoja, joi-
ta on seitsemän 2.A.– 2.G.

2. A.

Sinä tahdot olla sovussa ihmisten kanssa.

Sinä opit olemaan sovussa ihmisten kanssa.

Minä uskon ja sinä uskot, että sinä tulet hyvin toimeen ihmisten kanssa.

Sinä olet sovussa ja tulet hyvin toimeen ihmisten kanssa.

2. B.

Sinä tahdot antaa arvon toisten ihmisten mielipiteille ja maailmankatsomuksille sekä kunnioittaa niitä säilyttäen silti henkisen itsenäisyytesi.

Sinä opit antamaan arvon toisten ihmisten mielipiteille ja maailmankatsomuksille sekä kunnioittamaan niitä säilyttäen silti henkisen itsenäisyytesi.

Minä uskon ja sinä uskot, että sinä annat arvon toisten ihmisten mielipiteille ja maailmankatsomuksille sekä kunnioitat niitä säilyttäen silti henkisen itsenäisyytesi.

Sinä annat arvoa toisten ihmisten mielipiteille ja maailmankatsomuksille sekä kunnioitat niitä säilyttäen silti henkisen itsenäisyytesi.

2. C.

Sinä tahdot kuunnella toisten ihmisten eriäviä mielipiteitä rauhallisesti ja lempeästi sekä arvostella niitä puolueettomasti.

Sinä opit kuuntelemaan toisten ihmisten eriäviä mielipiteitä rauhallisesti ja lempeästi sekä arvostelemaan niitä puolueettomasti.

Minä uskon ja sinä uskot, että sinä osaat kuunnella toisten ihmisten eriäviä mielipiteitä rauhallisesti ja lempeästi sekä osaat arvostella niitä puolueettomasti.

Sinä pystyt kuuntelemaan toisten ihmisten eriäviä mielipiteitä rauhallisesti ja lempeästi sekä arvostelet niitä puolueettomasti.

2. D.

Sinä kunnioitat enemmän Totuutta kuin omia mielipiteitäsi ja pystyt Totuuden tähden luopumaan erheellisistä mielipiteistäsi.

2. E.

Sinä tahdot keskustella ja neuvotella asioista ystävällisessä ja sovinnollisessa hengessä.

Sinä opit keskustelemaan ja neuvottelemaan asioista ystävällisessä ja sovinnollisessa hengessä.

Minä uskon ja sinä uskot, että sinä pystyt keskustelemaan ja neuvottelemaan asioista ystävällisessä ja sovinnollisessa hengessä.

Sinä keskustelet ja neuvottelet asioista ystävällisessä ja sovinnollisessa hengessä.

2. F.

Sinä tahdot käyttäytyä miellyttävästi ja ystävällisesti ihmisiä kohtaan silloin kun se on mahdollista.

Sinä opit käyttäytymään miellyttävästi ja ystävällisesti ihmisiä kohtaan.

Minä uskon ja sinä uskot, että sinä käyttäydyt miellyttävästi ja ystävällisesti ihmisiä kohtaan silloin kun se on mahdollista.

Sinä käyttäydyt miellyttävästi ja ystävällisesti ihmisiä kohtaan silloin kun se on mahdollista.

2. G. ja 3. A.

Sinä tahdot olla pitkämielinen, anteeksiantavainen ja lempeä.

Sinä opit olemaan pitkämielinen, anteeksiantavainen ja lempeä.

Minä uskon ja sinä uskot, että sinä olet pitkämielinen, anteeksiantavainen ja lempeä.

Sinä olet pitkämielinen, anteeksiantavainen ja lempeä.

Koska erilaisia negatiivisuuden, samoin kuin positiivisuudenkin, ilmenymiä synnyttävät syyt usein risteilevät keskenään, on monessa tapauksessa hiukan vaikeatakin vetää aivan tarkkaa rajaa eri sytytyskaavojen välille. Niinpä hyvin useat neljännen mietiskelyohjelman sytytyskaavoista ovat sopivia ja vieläpä tarpeellisiakin vastinekaavoiksi paitsi sille sammutuskaavalle, jonka numerolla ne on merkitty, myös monille muille sammutuskaavoille.

Esimerkiksi kaava 4. G. ”Sinä tahdot tuntea kunnioitusta ja Kristus-rakkautta ihmisiä kohtaan” soveltuu sytytyskaavana vastineeksi miltei kaikille niille sammutuskaavoille, joiden avulla on sammutettu niitä negatiivisia puolia, jotka aiheuttavat tavalla tai toisella hankauksia ihmisten välisiin suhteisiin. Tämän kaavan toisteluhan synnyttää meissä rakkautta ja kunnioitusta lähimmäisiämme kohtaan, ja rakkaus ja kunnioitus lähimmäisiämme kohtaan puolestaan silottaa ehkä paremmin kuin mikään muu suhteita heidän ja meidän välillämme. Kuten Paavalin ensimmäisessä kirjeessä korinttolaisille (luku 13) tunnetusti todetaan, on rakkaus aina pitkämielistä, lempeää, kadehtimatonta, kerskaamatonta, pöyhkeilemätöntä; se käyttäytyy sopivasti etsimättä omaansa, katkeroitumatta tai muistelematta kärsimäänsä pahaa; se iloitsee yhdessä totuuden kanssa; se peittää kaikki, uskoo kaikki jne.

IV:n mietiskelyohjelman ensimmäisen ja toisen jakson sytytyskaavat olisi tietysti voitu laatia paljon lyhyempään ja yksinkertaisempaankin muotoon, mutta tällaisten monivivahteisten kaavamuotojen avulla voi-

daan luoda negatiivisuuden tilalle mahdollisimman täydellinen ja monipuolinen positiivinen kokonaisuus.

Sytytyskaavoissa ollaan, mikäli mahdollista, mainitsematta enää sammutetun negatiivisen ominaisuuden tms. nimeä. Sytytyskaavan tarkoituksena on päinvastoin luoda sammutettua negatiivista puolta vastaava positiivinen puoli, ja se luodaan **sijoittamalla sytytyskaavaan sana tai sanoja, jotka ilmaisevat juuri tuota luotavaa positiivista vastakoh-
taa** – sammutettua negatiivisuuden ilmentymää **vastaavaa hyvettä** – **tai sen elävöittämää toimintaa**.

Käytännössä tämä merkitsee esimerkiksi sytytyskaavan 1. ”Sinä tahdot rakastaa ihmisiä Kristus-rakkaudella” kohdalla sitä, että sentapainen muoto kuin ”sinä olet vapautunut vihasta” on lähempänä sammutus- kuin sytytysmuotoa, koska tähän muotoon sisältyy negatiivisen ominaisuuden nimi. Vihan tilalle on siis sytytyskaavassa saatava vastaava positiivinen tunnesuunta – rakkaus – jolloin kaavan d-kohta saa muodon ”Sinä rakastat ihmisiä Kristus-rakkaudella”. Ollakseen todella positiivista eli ilmetäkseen arvokkaimmassa muodossaan tulee rakkauden olla henkistä laatua, sen tulee olla Jumalaa (”Jumala on rakkaus”): kaikkialle ulottuvaa Kristus-rakkautta. Tällainen rakkaus saavutetaan liittämällä kaavaan sanoja, jotka muodostavat rakkauden juuri näiden vaatimusten mukaiseksi, kuten on tehty annettaessa esim. kaavan d-kohdalle muoto: ”sinä rakastat kaikkia ihmisiä Kristus-rakkaudella”.

Vastaavalla tavalla tulee kaikkiin muihinkin kaavoihin sisältyvien ajatusten olla sellaisia, että ne toteutuneina **ilmentävät positiivisuutta arvokkaimmalla mahdollisella tavalla**.

Ohjeita

Sytytysohjelman jatko-osassa mainitaan syvästä vatsahengityksestä. Tämä hengitystapa – vatsanpohjaan saakka ulottuva syvä ja rauhallinen hengitys, joka yleensä sisältyy joogan ensimmäisiin aakkosiin, edistää mielenrauhaa ja tasapainoa, mutta se on lisäksi hyvin tärkeä tekijä myös ajatuksia lähetettäessä. Näistä syistä on tämän hengitystavan oppiminen tullut nyt ajankohtaiseksi ja olemme liittäneet sen uuteen mietiskelyohjelmaanne. Toistelun ohella tarvitaan tietenkin myös käytännön harjoittelua tämän hengitystavan vakiinnuttamiseksi. Tarkoitus on, että hengityksesi muuntuu pysyvästi syväksi ja rauhalliseksi vatsahengitykseksi.

Samoin kuin hengityksen, tulee ajatusten lähetyksenkin tapahtua yleensä rauhallisessa tahdissa. Lähimpänä vertauskohteena sopivalle ajatustenlähetystahdille voisi pitää normaalia puhetahtia.

Jatko-osa sytytysohjelmaan

Sinä tahdot oppia ja opit ymmärtämään itseäsi ja luonnettasi yhä paremmin ja paremmin. Sinä innostut ja kiinnostut yhä enemmän ja enemmän jalostamaan luonnettasi ajatusten avulla.

Sinä uskot ja tunnet pystyväsi helposti kehittämään ja uudeksi muovaamaan itsesi positiivisten ajatusten avulla. Minä uskon ja sinä uskot, että sinun henkinen kehittymisesi ja luonteesi jalostuminen tapahtuu hyvin helposti. Sinä uskot ja tunnet pystyväsi ja pystyt helposti saavuttamaan positiivisten ajatustesi avulla jokaisen järkevän päämäärän, jonka asetat itsellesi.

Sinä uskot ja tunnet, että ajatusten harjoittaminen ja hallitseminen on hyvin helppoa. Sinä opit oikealla tavalla lähettämään itsellesi ajatuksia. Sinä opit oikealla tavalla syvän vatsahengityksen.

Sinä opit ymmärtämään positiivisuuden merkitystä yhä enemmän ja enemmän.

Sinä tahdot kehittyä henkisesti. Sinun henkinen kehityksesi edistyy yhä paremmin ja paremmin. Minä uskon ja sinä uskot, että sinä olet henkisesti kasvanut ja kehittynyt. Sinä olet kehittynyt ja kasvanut henkisesti sekä kehityt jatkuvasti hyvin paljon.

Minä, sinun Ikuinen Itsesi, muovaan Itsessäni olevien jumalallisten kykyjen avulla sinun tajuntasi kykeneväksi ottamaan oikealla tavalla vastaan Ikuista Viisautta. Sinä opit oikealla tavalla tiedostamaan, tuntemaan ja ymmärtämään Ikuista Viisautta ja Ikuista Itseäsi.

Helppouden ajatuskoostuma

Tutustuessasi sytytysohjelman jatko-osaan huomaat, että siinä toistuu muutamia kertoja sana ”helpposti”. Haluamme Sinun kiinnostävän erityistä huomiota sanaan ”helppo” selventämällä mainitun sanan tärkeää merkitystä.

Sanomalla jotakin asiaa – jonkin tehtävän suorittamista tai mitä tahansa toimintaa – helpoksi luomme kyseessä olevan asian ympärille ns. helppouden ajatuskoostuman, joka todellakin tekee tuon asian tai tehtävän meille helpoksi. Voimme helpottaa minkä päämäärän saavuttamista tai minkä tehtävän suorittamista tahansa **luomalla tietoisesti tavoittelemamme päämäärän saavuttamisen tai suoritettavanamme olevan tehtävän ympärille helppouden ajatuskoostuman**. Tällaisen koostuman luomme ajattelemalla tai sanomalla kyseessä olevan päämäärän saavuttamista tai tehtävän suorittamista helpoksi.

Helppouden ajatuskoostuman suuren merkityksen voit itse todeta ryhtymällä kokeilemaan ”helppo”-sanana vaikutusta omassa jokapäiväisessä elämässäsi. Voit ryhtyä ajattelemaan päivän töistäsi kustakin erikseen: sen ja sen työn tekeminen on sinulle hyvin helppoa; sinä teet sen ja sen työn hyvin helposti. Ryhtyessäsi esimerkiksi kirjoittamaan vastausta ajatusjoogan harjoittamista koskeviin kysymyksiin voit toistella itsellesi: tämän kirjeen kirjoittaminen on sinulle hyvin helppoa, tämä kirje syntyy sinulta hyvin helposti. Tietenkin voit halutessasi ulottaa helpposanan käytön myös IV:ssä mietiskelyohjelmassa oleviin sytytyskaavoihin sijoittamalla niihin sopiviksi katsomiisi paikkoihin sanan ”helppo”.

Seuraavassa kaavassa I helppouden ajatuskoostuma on liitetty muistin parantamiseen. Kaava II on tavallisen muotoinen sytytyskaava muistin parantamista varten:

I

Sinä pystyt erittäin helposti ja nopeasti painamaan mieleesi kaiken, mitä haluat oppia. Sinä pystyt erittäin hyvin säilyttämään muistissasi oppimasi. Sinä pystyt erittäin helposti ja nopeasti palauttamaan mieleesi oppimasi asiat.

II

- a) Sinä tahdot, että sinun muistisi tulee yhä paremmaksi ja paremmaksi.
- b) Sinun muistisi tulee yhä paremmaksi ja paremmaksi.
- c) Minä uskon ja sinä uskot, että sinulla on erittäin hyvä muisti.
- d) Sinulla on erittäin hyvä muisti.

Jokapäiväisestä työstä suoriutuminen ja rentoutuminen

Jokaisen ihmisen on hyvä pyrkiä hoitamaan kaikki jokapäiväisen elämänsä tehtävät parhaalla mahdollisella tavalla samalla levittäen iloa ympärilleen. Auttaaksemme Sinua suoriutumaan tämän pyrkimyksen täyttämässä entistä paremmin annamme Sinulle seuraavan pienen mietiskelyohjelman jokapäiväistä elämääsi varten:

1. Sinä tahdot kunnioittaa jokapäiväistä työtäsi ja arkielämän askareita.

2. Sinä opit kunnioittamaan jokapäiväistä työtäsi ja arkielämän askareita.

3. Sinä tunnet kunnioitusta jokapäiväistä työtäsi sekä arkielämän askareita kohtaan.

4. Sinä kunnioitat jokapäiväistä työtäsi sekä arkielämän askareita.

1. Sinä tahdot suorittaa jokapäiväisen elämäsi tehtävät hyvin, huolellisesti ja iloisin mielin.

2. Sinä opit suorittamaan jokapäiväisen elämäsi tehtävät hyvin, huolellisesti ja iloisin mielin.

3. Minä uskon ja sinä uskot, että sinä suoritat jokapäiväisen elämäsi tehtävät hyvin, huolellisesti ja iloisin mielin.

4. Sinä suoritat jokapäiväisen elämäsi tehtävät hyvin, huolellisesti ja iloisin mielin.

1. Sinä tahdot olla iloinen ja optimistinen.

2. Sinä opit olemaan iloinen ja optimistinen.

3. Sinä tunnet olevasi iloinen ja optimistinen.

4. Sinä olet iloinen ja optimistinen.

Näiden kaavojen toistelu saa Sinut kiinnostumaan jokapäiväisestä työstäsi sekä tuntemaan todellista työn iloa. Silloin on arkikin juhlaa, sillä jokapäiväisen työn käsitteeseenhän kuuluvat yleensä kaikki ne työt, joiden parissa ihminen päivän kuluessa puuhailee: palkkatyö, kaikenlaiset perheen tai kodin piiriin kuuluvat tehtävät, työskentely erilaisten harrastusten parissa, henkisen kasvun vaaliminen ja monet muut sekä pienet että suuret tehtävät.

Rentoutumiskyky on eräs työtehon tärkeimmistä edellytyksistä. Sen tähden on tarpeellista kehittää myös sitä toistelemalla:

1. Sinä tahdot oppia oikealla tavalla rentoutumaan vapaa-aikoinasi.
2. Sinä opit oikealla tavalla rentoutumaan vapaa-aikoinasi.
3. Sinä tunnet osaavasi oikealla tavalla rentoutua vapaa-aikoinasi.
4. Sinä osaat rentoutua oikealla tavalla vapaa-aikoinasi.

On hyvä aloittaa rentoutumisharjoitus toistelemalla ensin kaavan toista astetta kokonaisuutena muutamia kertoja, sitten kolmatta ja edelleen neljättä: siis **kutakin astetta kokonaisuutena muutamia kertoja ennen kuin siirrytään seuraavaan.**

Tämän jälkeen voi jonkun aikaa vielä toistella yksinomaan kaavan kolmanteen ja neljänteen asteeseen sisältyviä **sytytysmuotoja** yhteensä 2–3 kertaa:

Sinä tunnet olevasi rentoutunut. Sinä tunnet, että sinun fyysinen olemuksesi on rentoutunut. Sinä olet rentoutunut. Sinun fyysinen olemuksesi on rentoutunut.

Tietenkin tässä, kuten kaikessa muussakin, ratkaisee yksilöllinen tarve kulloinkin tarvittavien toistojen määrän.

Rentoutumisen taito on hyvin tarpeellinen toisestakin syystä. Nimitäin ajatusten lähetys – huolimatta siitä, että sen on tapahduttava tahdon ponnistuksella – on sitä tehokkaampaa, mitä rentoutuneempi fyysinen ruumis on niitä lähetettäessä. Kurkku on ainoa fyysisen ruumiin elin, jonka tarvitsee olla toiminnassa ajatuksia lähetettäessä. Muuten on fyysinen ruumis rentoutunut. Tarkkaavaisuus ja tahto sen sijaan ovat kokonaan keskittyneet ajatusten toistamiseen.

Tietenkin ajatukset tehoavat hyvin ilman tätä fyysistä rentoutumista-kin, mutta niiden teho saadaan lisääntymään sillä, että fyysinen energia on vapautettu kurkussa olevan voimakскуksen käyttöön.

Mietiskelyohjelmien ja kaavojen toisto

Aikaisempia mietiskelyohjelmia ja kaavoja voit toistella edelleenkin oman harkintasi ja tarpeesi mukaan. On kuitenkin tärkeätä, että toistat mahdollisimman usein järkevän ja johdonmukaisen ajattelun kaavaa joko kokonaisuutena tai sen viimeistä lausetta:

1. Minä uskon ja sinä uskot, että sinun ajattelusi on erittäin järkevää ja johdonmukaista.
2. Sinun ajattelusi on erittäin järkevää ja johdonmukaista.

Samoin on tärkeätä, että vedät Valkean Veljeskunnan Adeptien Kristuksen ja Buddhan rauhan, harmonian, rakkauden ja autuuden auran entistä tiiviimmin itseesi ja ympärillesi toistelemalla joka päivä esim. seuraavaa lyhennettyä muotoa:

Valkean Veljeskunnan Adeptien, Kristuksen
ja Buddhan rauhan, harmonian, rakkauden ja
autuuden aura on täyttänyt sinut kokonaan ja
ympäröi sinua hyvin tiiviinä ja voimakkaana.

Se ääretön rauha, tasapaino ja autuus, jonka korkeimpien vihittyjen aura tuo tullessaan, johtuu paitsi siitä, että nämä vihityt itse ovat täydellisen rauhan ja tasapainon läpäisemiä, myös siitä tavattomasta rauhan ajatuskoostumien runsaudesta, jonka heidän opetuksensa ovat koonneet ympärilleen. Onhan esimerkiksi Gautama Buddhan opetuksissaan korostamaa mielen rauhaa toisteltu buddhalaisten keskuudessa joka päivä jo yli kahden ja puolen tuhannen vuoden aikana.

Samoin on Jeesus Kristuksen, jota myös on kutsuttu ”rauhan ruhtinaaksi”, sanoja toisteltu kristittyjen keskuudessa jo pari tuhatta vuotta. Arvaat, kuinka valtavia täytyy olla niiden ajatuskoostumien, joita satojen miljoonien ihmisten toistamat rauhan ajatukset ja sanat ovat kautta vuosisatojen koonneet ja edelleen kokoavat Valkean Veljeskunnan auran ja ennen kaikkea Kristuksen ja Buddhan aurojen ympärille.

Valkean veljeskunnan Adeptien, Kristuksen ja Buddhan aura suojaa Sinua myös negatiivisilta ajatuskoostumilta puhdistamalla tajuntasi omalla positiivisuudellaan. Pyhien aura on ikään kuin kilpi, joka suojelee negatiivisilta vaikutuksilta sekä ajatusten ja tunteiden että puheiden ja toiminnan tasoilla.

Se on kuitenkin vain kilpi, joka on aina uudelleen ja uudelleen vedettävä eteen – varsinkin silloin, kun tilanne vaatii suojautumista. Lopullisen turvan saavutamme vasta sitten, kun olemme itse positiivisuuden voimalla luoneet pysyvän panssarin (= positiivisen auran) ympärillemme.

Kannustukseksi

Ryhtyessäsi käyttämään IV mietiskelyohjelmassa olevia kaavoja haluamme kiinnittää huomiosi siihen seikkaan, että jokaisen tällaisen kaavan toisteleminen muuttaa ihmistä pysyvästi kyseessä olevan kaavan viitoittamaan suuntaan. Ihmisen alempi minä tottelee hänen korkeampaa Minäänsä, mikäli tämä antaa sille käskyjään järkevään, johdonmukaiseen ja positiiviseen muotoon puettujen ajatusten välityksellä. Ihminen saa myös itselleen tavoittelemansa ominaisuuden tai kyvyn, mikäli hän toistelee oikealla tavalla ja oikeassa muodossa asianomaisen ominaisuuden tai kyvyn saavuttamiseen tähtäviä ajatuksia.

Edellä mainituista syistä on **sanojen oikealla asettelulla** toistelun kohteina olevissa lauseissa – sama koskee luonnollisesti, vaikkakin pienemmässä mittakaavassa myös kaikkia jokapäiväisessä ajattelussamme tai puheessamme käyttämiämme lauseita – hyvin **kauaskantoinen ja tärkeä merkitys**. Näin ollen ymmärrät hyvin, että joudumme useinkin antamaan opetuksemme melko perusteellisessa muodossa.

Nyt alkavan opiskeluvaiheesi aikana tulet varmasti kokemaan positiivisuuden sytyttävän vaikutuksen entistäkin laajemmalle alueelle ulottuvana. Tunnet varmasti, että IV mietiskelyohjelman sytytyspuolen erillisten kaavojen toistelu samoin kuin sytytysohjelman läpilukeminenkin – joko kokonaisuutena tai osina – antaa ”sytykettä” koko elämällesi: saat entistä enemmän elämänhalua, työntoa ja optimismia. Tunnet henkisesti rakentuvasi jo pelkällä lukemisella – puhumattakaan sitten toistoista.

Muistathan kuitenkin, että rajajoogan kurssissa eteneminen edellyttää paitsi kutakin opintovaihetta koskeviin kysymyksiin vastaamista, myös riittävää opittavien asioiden sisäistämistä ja ymmärtämistä.

Kiitämme Sinua siitä luottamuksesta, jota olet kirjeissäsi ja vastauksissasi jo osoittanut. Jatkukoon välillemme syntynyt luottamuksellinen suhde entistäkin välittömämpänä.

Tuottakoon opiskelusi Sinulle jatkuvaa innostusta luonteesi jalostamiseen sekä Ikuisen Itsesi esille saattamiseen.

Kunnioittaen
KIRJEOPISTO VIA

Tyine Matilainen
raja-joogan opettaja

Mirja Salonen
raja-joogan opettaja

© Kirjeopisto Via.

Jokaisen positiivisen kaavan
toisteleminen muuttaa
ihmistä pysyvästi kyseessä
olevan kaavan viitoittamaan
suuntaan.

TEKSTISSÄ ESIINTYVIEN SANONJEN SELITYKSIÄ

Altruistinen, epäitsekkäs, lähimmäisiään rakastava, ihmisystävällinen.

Pidämme tätä sanaa positiivisuutensa takia (lat. alter = toinen)
parempana kuin suomalaista negatiivisesta kantasanasta (itsekkäs)
tulevaa sanaa "epäitsekkäs"

Kristus-rakkaus = platoninen = henkinen, aistillisuudesta vapaa
rakkaus

Absoluuttinen, (tässä) ehdoton.

Ikuinen Itse, (tässä) korkeampi Minä

Mantra, sana tai lause, jolla on vaikutusta, kun sitä toistetaan
tietoisesti.

Kaava, mietiskelyohjelma, mantra: Toisteltaviksi tarkoitetuista
lauseista on käytetty nimityksiä kaava ja mietiskelyohjelma. Kaavalla
tarkoitamme määrätyn mallin (= kaavan) mukaan systemaattisesti
muodostettuja lauseita tai lauseryhmiä. Mietiskelyohjelmalla
taas tarkoitamme laajempaa kokonaisuutta, ts. tietyn päämäärän
tai tiettyjen päämäärien saavuttamiseen tähtäävää kaavaa
tai lauseryhmää, joka saattaa sisältää useampia erillisiä
osakokonaisuuksia. Joogien keskuudessa tällaisista toisteltavista
lauseista käytetään nimitystä **mantra**. Mantralla tarkoitamme sanaa
tai lausetta, jolla on vaikutusta, kun sitä toistetaan tietoisesti.

Itämaisessa joogassa mantrat ovat tarkoitettut yleensä ääneen
toisteltaviksi. Omasta puolestamme katsomme ajatuksilla
toisteleminen paremmaksi kahdestakin syystä. Ensinnäkin jokaiselle
rajajoogan harjoittajalle on ensiarvoisen tärkeää, että hän kehittää
itsessään **ajatusten** hallintaa ja niiden oikeaan ohjaamista sekä
ajatusten voimaa. Näitä hän voi kehittää ainoastaan **ajatusten**
harjoittamisen avulla. Toiseksi ajatusten voima ja sen käyttö
on sitäkin tärkeämpää länsimaiselle joogille, koska hän joutuu
säännöllisesti olemaan kontaktissa myös muihin ihmisiin eikä tällöin
voi huomiota herättämättä ryhtyä tarvittaessa lausumaan mantroja
ääneen. Mantrojamme voidaan luonnollisesti toistella myös ääneen,
mikäli siihen on tilaisuutta, mutta edellä mainituista syistä pidämme
edullisimpana toistella niitä etupäässä ajatuksin.

Passiivinen, osaaottamaton, toimeton, välinpitämätön; tässä lähinnä:
pidättyvä.

Passiivinen vastarinta, vastarinta, jossa ryhtymättä aktiiviseen
toimintaan koetetaan vastustaa ulkoapäin tulevaa pakkoa olemalla
sitä noudattamatta ja siihen myöntymättä. Tekstissämme kyseessä
olevassa tapauksessa: negatiivisuuden vastustaminen siten, että
kieltäydytään sitä vastaanottamasta.

Vitaliteetti, elinvoima, kyky.

Lähdekirjallisuus: sanojen selitykset nojautuvat osittain Lauri Hendellin
julkaiseman Sivistyssanakirjan ja Hagfors Mannisen Jokamiehen Sivi-
tyssanaston tulkintoihin.

© Kirjeopisto Via

Eräänä aamuna

Eräänä aamuna heräsin
ja runoilijan ääni
oli kuin onkimadon löytäneen
pikkupojan ääni.
Se oli oivaltava
ja myös hiukan pikkuvanha
– varhain viisas.
Huomatkaa, riemuitsi se ääni
näin hienoa eläminen on
ja minä olen tässä mukana
ja tiedän kaikenlaisia asioita!

Eräänä aamuna heräsin
ja tieteenfilosofin ääni
oli kuin sammakon löytäneen
pikkupojan ääni:
näin hienoa tämä on,
tämä tiede ja tämä filosofia!

Niin maailma muuttuu.
Toden totta!
Minkähänlainen
minun ääneni on
tässä tänä aamuna
heräävässä maailmassa?

Tuula Uusitalo

Shri Sathya Sai Baban kaksikymmentä eettistä ohjetta

Sai Baba on opettanut meitä näkemään Jumalan kaikessa ja kaikkialla ja ennen kaikkea jokaisessa ihmisessä ja kehottaa meitä palvelemaan kaikkia ja rakastamaan kaikkia. Hän on ilmaissut myös usein, että yhteisö on sama kuin Jumala tarkoittaen, että yhteisö menee yksilön edelle. Sai Baba: "Kehitä tietoisuutta että sinä olet kaikessa, ja ykseyden tunnetta että kaikki on sinussa." Tässä on haastetta yksilölliselle yhteiskuntamallille.

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba (23.11.1926 – 24.4.2011), Kali-aikakauden Avataara Intiasta, on viitoittanut selkeän Rakkauden ja Valon polun suoraan jumalalliseen alkulähteeseemme. Hän oli Sai Baban toinen inkarnaatio. Hänen ensimmäiseen inkarnaati-

oonsa Shirdi Sai Babana oli kahdeksan vuotta väliä. Hän on vielä saapuva kolmanteen inkarnaatioonsa Prema Sai Babana, Rakkauden Avataarana.

Kuka minä olen?

Baban keskusashramissa Prasanthi Nilayamissa, joka sijaitsee pienessä Puttaparthin kylässä Etelä-Intiassa, kohoaa keskellä ashramia valtavan korkea obeliski, jonka juurella on kuvattu symbolein kaikki maailman suurimmat uskonnot. Kristinuskoa kuvaa Jeesuksen risti ja sen alla on teksti: "Anna egosi kuolla ristillä ja saavuta ikuisuus". Täällä uskontojen ykseys, Jumalan Isyys ja ihmisten veljeys loistavat ja toteutuvat käytännössä ja kirjaimellisesti Rakkauden Valona. Sai Baba on ilmaissut ashramissaan kävijöille: "Viekkää se Rakkaus, minkä olette täällä saaneet, omiin uskontoihinne." Kristityille sanoma on ollut: "Olkaa käveleviä Kristuksia", jne. Olen vierailut vuodesta 1998 alkaen useita kertoja Prasanthi Nilayamissa ja kahdessa muussa Sai Baban ashramissa Intiassa. Seitsemäntoista vuoden ajan olen työstänyt





Sai Baba on luonut Intiaan uuden koulu- ja yliopistojärjestelmän, perustanut monia yhteiskunnallisia laitoksia, toteuttanut suuren puhtaan juomavesiverkoston ja rakennuttanut kaksi suurta sairaalaa.

Sai Baban opetuksia myös omassa elämässäni. Tämän artikkelin egoon liittyvästä perustemasta esille nostamissani näkemyksissäni olen nojautunut suoran käännöksen muodossa 20 hyveen osalta pääasiallisesti Baban opetuksista koottuun teokseen Geetha Vahini (the Divine Gospel), jossa hän referoi tuoreesti ja suoraan jumalallisesta Tietoisuudesta Krishnan ja Arjunan välistä keskustelua em. 20 hyveestä sekä välillisesti viittaa myös omaan aikakauteemme. Krishna oli sotapäällikkö Arjunan vaununajaja suuressa Hyvän ja Pahan välisessä taistelussa, joka käytiin Kurukshetrassa. Tässä draamassa Arjuna edustaa Baban ilmoituksen mukaan koko ihmiskuntaa. Arjunan kysymyksissä ja Krishnan vastauksissa ei vuosituhansien eroa huomaa. 5000 tuhatta vuotta sitten rakennettun Bhagavad Gitan perustukset ovat ajattomia, edelleen vakaat ja yhtä tuoreet valaisten ihmisen henkisen kasvun tietä kohti Jumalaa.

Tässä tekstissä nojaudun ohimennen myös muihin Baban aiheeseen liittyviin opetuksiin. Sanskritinkieliset termit olen karsinut tekstistä pois ja omat kommenttini olen liittänyt siihen sulkeissa.

Kuvaus egosta liittyy perustavanlaatuiseen kysymykseen, kuka minä olen. Ykseyden perustotuuden mukaan kaiken näkyvän ja näennäisen monimuotoisuuden taustalla ja perustana on Jumala. Jumalaa on kautta aikain ilmaistu hyvin monilla eri nimityksillä, mut-

ta Sai Baba vakuuttaa, että kaikki eri ihmisille rakkaat Jumalan nimet ja muodot ovat Hänen, näkymätön yksi ja sama, universaalinen, Alku Syy, Pyhä Tuli, Elämä, korkein Todellisuus kaiken perustana, ilman muotoa ja nimeä, ikuinen, muuttumaton, kaikkivoipa, kaikkietävä ja kaiken läpäisevä atomiakin pienemmästä hiukkasesta aina suurimpaan makrokosmokseen saakka sekä aina kun ihmiskunta tarvitsee uudistumista, myös ilmentymät Avaataroina (mm. Rama, Krishna). Se, mikä on tärkeintä, on puhdas sydän ja vakaa usko, ei nimi eikä muoto. Tässä tekstissä käytän vain Jumala-nimeä alkuperäistekstissä usein esiintyvän Atma-nimen sijaan. Myös ihminen on osa tätä jumaluutta. Sai Baban sanoma: ”Sinä olet Jumala” (Jumalan lapsena) on palauttanut ihmiselle itsekunnioituksen ja itseluottamuksen. Ihminen ei ole perustaltaan keho, sen nimi ja muoto ja siihen liittyvä egomieli. Kehon ja mielen tehtävänä on toimia Vapautumisen välineenä Jumalan oivaltamiseksi (valaistuminen jne.) sekä Jumalan että ihmisen palveleminen.

Matka oman Itsen Todellisuuden löytämiseen, puhdistumiseen ja vapautumiseen egon kahleista on yleensä kovan työn takana, ainakin oman kokemukseni mukaan. Oman elämän-arvoperustan luominen ja elämäntarkoituksen ymmärtäminen uudelleen aineettomasta todellisuudesta käsin on ollut minulle vaativa, mutta kiehtova matka, jossa jokainen askel on



päämäärätietoisesti vienyt aina seuraavaan, joskin sen oivaltaminen on tapahtunut monesti vasta myöhemmin jälkikäteen. Mikään ei ole sattumaa omassa sielunsuunnitelmassa. Sen oivaltaminen, mistä olen tullut, miksi olen täällä ja minne olen täältä siirtyvä, on valtava elämänvoima. Aikanaan äitini, tavallinen kansanihminen, pitkän ja rankan elämän elettyään jättäessään 1995 kehonsa 92-vuotiaana, viimeisillä voimansa rippeillään nousten istumaan lähtöhetkellään ilmaisi selkeästi em. totuuden: ”Nyt en enää ole velkaa kenellekään mitään, mutta olen velkaa elämäni Luojallesi”. Velkahan on aina palautettava takaisin! Sama totuus löytyi seuraavana päivänä Sai Baban tekstistä: ”Olet saanut alkusi Jumalasta, Jumala ylläpitää sinua ja lopussa sinä sulaudut takaisin Jumalaan”. (vrt. hindujumaluuden kolme aspektia: Brahma, Vishnu ja Shiva – luominen, ylläpitäminen ja hajottaminen, ts. muutoksen ikuinen kiertokulku).

Teoksessa Geetha Vahini Sai Baba kertoo Arjunasta, joka haluaa kuulla Krishnalta, mitä ominaisuuksia ihminen tarvitsee jumalallisen Viisauden saavuttamiseksi. Vastaukseksi Krishna luetteli tässä tekstissä kuvatut kaksikymmentä mielen ja sydämen puhdistautumiseen tarvittavaa hyvettä päämääränä kuolematonmuus, Jumalan oivaltamisen saavuttamiseksi. (Ehtona niiden toimivuudelle tietysti on, että ne alkavat elää ja vahvistuvat vain teoissa. Sai

Baba kantoi jatkuvasti huolta siitä, miten vähän näitä arvokkaita asioita toteutetaan käytännössä samalla korostaen jatkuvan harjoittelun tarvetta. Pitkän Missionsa aikana kertyneiden Sai Baban opetusten määrä on suunnaton. Yhdeksi tehtäväkseen hän on ilmoittanut tullessaan palauttamaan takaisin muinaisten, ikiaikaisten ilman tunnistettavaa alkua ja loppua olevien Vedojen Viisauden.)

Kahdenkymmenen hyveen polku

Ensimmäinen hyve on **nöyryys**. Niin kauan, kuin sinulla on ylpeyttä, et voi saavuttaa Viisautta. Ihmisen käyttäytymisen tulisi olla verrattavissa veteen; mitä tahansa väriä siihen kaadat, se liukenee siihen eikä se koskaan puolusta ja vahvista omaa väriään. Se on nöyryyttä vailla omahyväisyyttä. Mutta ihmisen käyttäytyminen on päinvastaista. Mitä tahansa, pienäkin palvelusta tai lahjoitusta hän tekee, hän haluaa sen muiden tietoon ja toimii sen mukaisesti. Itsekorostuksen ja kunnianhimon välttäminen on nöyryyttä. Toisena ihmiselle hyvin merkittävänä hyveenä ovat aitous ja rehellisyys, toisin sanoen teeskentelyn ja tekopyhyyden välttäminen. Näihin ominaisuuksiin kuuluvat esim. itsestään väärin perustein luodut kuvitelmat, kerskailu, itsekehu ja ”teeskentely” ominaisuuksista, jotka eivät itselle kuulu: kuten valta, auktoriteettiasema, kyvykkyydet, kaiken tie-

täminen jne. Tässä yhteydessä Sai Baba kuvaa nykyistä kulttuuriamme ja ilmaisee, että sen joka sektori on täynnä näitä vakavia virheitä ja puutteita. Kansakuntien hallitukset ovat näiden vääränlaista valtaa, auktoriteettia ja kykyä kuvittelevien ja käyttävien ihmisten käsissä. (Jumalallisen Totuuden perusteella kaikki valta, voima, viisaus ja kunnia ovat Jumalan. Tässä jälleen kannattaa tutkia rajankäyntiä siitä, kenen voimasta toimin, egon vai korkeamman tietoisuuden voimin.)

Kokonaan toisissa yhteyksissä Sai Baba on antanut meille muutaman rukouksen ohjaamaan meitä pois egon polulta. Tässä kuvaan

Kuka oli Baba?

Sathya Sai Baba syntyi 23.11.1926 syrjäisessä Puttaparthin kylässä, Intiassa nykyisen Andhra Pradeshin osavaltion alueella. Hän oli vaatimattoman ja hurskaan pariskunnan neljäs elossa syntynyt lapsi ja sai nimekseen Sathya Narayana Raju. Hänessä tuli esiin jo lapsena yliluonnollisia kykyjä.

Neljäntoista vuoden ikäisenä toukokuussa 1940 Hän ilmoitti, että Hän on uudelleen syntynyt Shirdin Sai Baba. Tämä Shirdissä asunut Sai Baba oli viettänyt siinä kehossaan muslimi fakiirin elämää Länsi-Intiassa Maharastran osavaltiossa, vaikka hän oli syntyperältään hindu-uskoinen bramini. Shirdin Sai Baba loi perustan hindujen ja muslimien yhtenäisyydelle Pohjois-Intiassa oman elämänsä ja toimintansa esimerkin avulla. Hän ennusti ennen kuolemaansa vuonna 1918, että Hän syntyisi uudestaan kahdeksan vuotta myöhemmin.

Lokakuussa 1940 Sathya Narayana Raju ilmoitti, että Hän on 'Sathya Sai Baba' ja että Hän lähtee vanhempiensa kodista, koska Hänen seuraajansa odottivat Häntä. Sathya Sai Baba jätti kotinsa ja alkoi opetuksensa.

Vuonna 1945 Sai Baban seuraajat alkoivat rakentaa temppeliä (Mandir) ja asuinrakennuksia henkistä yhteisöä (ashramia) varten noin 1.6 km päähän Hänen kotikylästään. Hän nimesi tämän paikan 'Prashanti Nilayamiksi' (Korkeimman rauhan tyyssijaksi). Nykyisin tuhannet Saita opettajanaan pitävät henkiset kilvoittelijat ja Hänen palvojansa kokoontuvat tähän jumalalliseen keskuspaikkaan, Prashanti Nilayamiin. Satya Sai Baba kuoli 24.4.2011 sairaalassa Puttaparthissa.

niistä kaksi. Jos ihminen aloittaisi ja päättäisi päivänsä näillä kahdella rukouksella, mitkä olisivat vaikutukset? Aamurukous: ”Luojaani, olen juuri nyt syntynyt unen sylistä. Olen päättänyt suorittaa kaikki päivän askareet Sinulle, joka aina olet läsnä sieluni silmien edessä. Puhdista ja pyhitä ajatukseni, sanani ja tekoni. Estä minua aiheuttamasta pahaa kenellekään, äläkä anna kenenkään vahingoittaa minua. Ohjaa ja opasta minua tänään”. Iltarukous: ”Luojaani, päivän askareeni, joiden painon sälytin Sinulle aamulla, ovat nyt ohi. Sinun ansiostasi minä kävelin, ajattelin, puhuin ja toimin. Sen tähden minä asetan jalkojesi juureen kaikki sanani, ajatukseni ja tekoni. Askareeni on tehty. Ota minut vastaan. Tulen takaisin luoksesi.”

Kolmas hyve on **väkivallattomuus**. Fyysisen väkivallan lisäksi on henkistä väkivaltaa, sanojen ja tekojen aiheuttamaa ahdistusta ja huolta toiselle. Toimintojen on oltava epäitsekkäitä ilman minkäänlaista kivun aiheuttamista. Ajatusten, sanojen ja tekojen on oltava vapaita kaikenlaisen kivun aiheuttamisen motiiveistakin.

Neljäs hyve on **anteeksiantaminen ja kärsivällisyys**. Siihen pahaan, mitä toinen tekee sinulle, siihen menetykseen, jota sinulle siitä aiheutuu, siihen vihaan, jota toinen ilmaisee sinua kohtaan, tulisi suhtautua kuten kangastukseen tai harhakuvaan. Sinun tulisi kehittää sen edellyttämää kärsivällisyyttä ja kestävyyttä. Se ei tarkoita avuttomana toisen aiheuttaman pahan sietämistä ja kestämistä, kun ei kykene vastaamaan samalla mitalla takaisin. Se merkitsee sen Rauhan ilmaisemista, joka vallitsee sydämessäsi, sen ulkoista vastinetta. Todellisuudessa monet ihmiset sietävät toisten aiheuttamia loukkauksia, koska heiltä puuttuu fyysistä, taloudellista tai muuta yleistä tukea – sellainen kärsimys ei ole osoitus todellisesta Rauhasta. Tähän liittäisin selvennyksenä Baban toisaalla ilmaiseman ohjeen vaikeaan ihmiseen suhtautumisesta: ”Jumala on läsnä kaikissa olennoissa Rakkautena. Suuntaa Rakkaus, ei siis tähän ihmiseen, vaan tässä ihmisessä asuvaan Jumalaan, joka ottaa sen vastaan ja hyväksyy sen”.

Tähän yhteyteen liittäisin vielä Sai Baban vertauskuvan pahan voittamisesta hyvällä erästä hänen vuoden 1963 puheestaan: ”Sekä hyvällä että pahalla on oikeus olla olemassa. Pahaa on käytettävä siihen tarkoitukseen, mihin se sopii. Appelsiinin kuori ei ole makea, mutta se auttaa suojelemaan sen sisällä olevaa makeutta. Kitkerä, vihreä, raa’an appelsiinin kuori suojelee hedelmää kypsymisvaiheen aikana. Vähitellen kuori omaksuu osan kypsyvän appelsiinin makeudesta ja aromista. Samalla tavoin pahan on hitaasti muututtava hyväksi vastaavanlaisen hienovaraisen yhteyden vaikutuksesta.”

Viides hyve sisältää **selkeyden, rehellisyyden ja vilpittömyyden**. Se tarkoittaa, että teot, puheet ja ajatukset ovat harmoniassa keskenään niin maallisessa kuin henkisessä toiminnassa. (Tämä teema on toistunut Sai Baban puheissa hyvin runsaasti. Ihminen puhuu toista, mitä ajattelee, toimii toisin, kuin mitä puhuu. Ristiriita on yleistä ja merkinä egosta ja vaikeudesta hallita mieltään. Henkisillä opettajilla puheet eivät useinkaan vastaa heidän omaa elämäänsä siinä, mitä he opettavat, mihin Sai Baba on puheissaan myös useasti viitannut.)

Kuudes hyve sisältää **kunnioittavan palvelun henkistä opettajaa kohtaan**. Tämä vahvistaa puolestaan kiintymystä oppilaaseen, mikä tukee oppilasta. Guru ilman päämäärää johtaa kuitenkin harhaan. Gurun on välitettävä Armoa oppilaalle samalla tavoin spontaanisti kuin lehmä ruokkii maidolla vasikkaansa. Gurun opetukset oppilaalle toimivat lähteenä ja ylläpitona Jumalan saavuttamiseksi ja Vapautumisen toteutumisiksi. (Baba on korostanut usein, että viime kädessä ihmisen tärkein guru on Jumala.)

Seitsemäs hyve on **puhtaus**, ei ainoastaan ulkoinen vaan myös sisäinen. Sisäinen puhtaus tarkoittaa ”kiintymysriippuvuuden” ja vihan, halujen ja tyytymättömyyden, himon ja kiukun (ym. negatiivisten tunteiden) poissaloa ja vastapainoksi hyvyyttä ja jumalallisia ominaisuuksia. Vesi puhdistaa kehon, totuus puhdistaa mielen, tieto puhdistaa ajattelukyvyn ja katumusharjoitus ja itsekontrolli puhdistavat ihmisen. (Muissa yhteyksissä Baba on selven-

tänyt runsaasti sekä aistien että mielen puhdistumisen tärkeyttä mm. niin, että ihmisen tulisi suunnata mielensä yksisuuntaisesti aina ja kaikkialla ja kaikissa tilanteissa kohti Jumalaa. Aistien jalostumisen myötä ihminen näkee aina vain hyvää, kuulee hyvää, tuntee hyvää henkisessä Sydämessään ja elää tätä hyvää todeksi elämässään. Tästä syntyvä Ilo ei synny ulkoisista asioista, vaan ihmisen sisimmässä, yhteydessä Jumalaan. Ihmisen egomaailman omanvoitonpyynti ja materiaalisen aistimaailman mielihyvän tarve eivät enää mahdu tähän todellisuuteen).

Kahdeksas hyve on **horjumaton ja pysyvä Usko** epävakaa ja arvaamattoman, alati vaihtuvan sijaan. Kilvoittelijan on pidettävä lujasti kiinni siitä, mihin uskomisen hän on kerran valinnut edistääkseen omaa henkistä kasvuaan. Ei pitäisi vaihtaa ihanteitaan ja päämääriään alinomaan. (Lukuisissa puheissaan ja opetuksissaan Baba on korostanut lujan sitoutumisen, uskon ja uskollisuuden välttämättömyyttä ja vertaa ihmisen horjuvaa mieltä apinamieleen.)

Yhdeksäs hyve liittyy **aistien hallintaan**. Huolehdi siitä, että aistit edistävät sinun korkeinta hyötyäsi eikä sitä, että sinun tulisi palvella niiden etua. Sinun ei tulisi olla aistiesi orja vaan päinvastoin. Kymmenes hyve tarkoittaa **irrottautumista ja luopumista**, mielen halujen ja aistien (ääni, kosketus, muoto, maku, haju jne.) hallintaa, mielen vetäytymistä aisteista. Aistit tavoittelevat elämyksiä, mutta niistä syntyvät nautinnot tuottavat vain väliaikaista iloa. Jumalan voi löytää vain jalostumisen myötä. (Halujen jalostuttua jumalalliselle tasolle haluksi ja kiintymykseksi Jumalaan ne muuttuvat Rakkaudeksi, josta kaikki ilo ja kaiken kattava autuus kumpuavat. Vapautumisella on myös huomattavasti laajempi viitekehys Baban Missiossa. Kun suoritustemme motiivina on niiden pyhittäminen Jumalalle ja antautuessamme kaikessa Jumalalle, tekojamme ja tekemisiämme ohjaa korkeampi tietoisuus, jolta perustalta kaikki tulokset, sairaukset ja saavutukset, niin voitot kuin tappiotkin tulevat kuulumaan Hänelle vastakohtana egomaailman itsekkeisille



Sai Baba muistuttaa usein lainaamalla eri uskontojen pyhien kirjoituksia, että Rakkaus on Jumal ja Jumala on Rakkaus ja että Rakkaus on jokaisen olennon sisällä.

”minä”- ja ”minun”-asenteille. Kaikki tekojen seuraukset eivät kuulu Jumalalle, vaan ainoastaan ne, jotka olemme Hänelle pyhittäneet antautumalla Hänen johdatettavakseen.) Toisissa yhteyksissä Sai Baba on antanut meille oppaaksi myös seuraavan rukouksen. ”Oi Herra, ota vastaan rakkauteni ja salli sen virrata koko täyteydessään Sinuun. Oi Herra, ota vastaan käteni ja salli niiden työskennellä lakkaamatta Sinun hyväksesi. Oi Herra, ota vastaan mieleni, ajatukseni, sanani ja tekoni ja salli niiden virittäytyä Sinuun. Oi Herra, ota vastaan sieluni ja salli sen sulautua sinuun. Oi Herra, ota vastaan minut kaikkineni ja tee minusta Sinun työsi välikappale.”

Yhdestoista hyve tarkoittaa **elämää ilman itsekkyyttä ja egoismia**. Egoismi toimii kaikkien paheiden ja heikkouksien kasvualustana. Itsekeskeinen ihminen ei erota sitä, mikä on oikein ja väärin, hyvää ja huonoa jne. Hän ei välitä niistä ja häneltä puuttuu niiden tunte-

mus. Hän on täysin tietämätön Oikeudenmukaisuudesta ja moraalista. Itsekkyyys on vihollinen ystävyysvarjolla.

Kahdestoista hyve merkitsee **tietoisuutta tämän luodun maailman ja siinä eletyn elämän väliaikaisuudesta**, tietoisuutta siihen liittyvästä väistämättömästä syntymän ja kuoleman kiertokulusta, siihen kytkeytyvästä vanhuuden heikkoudesta, sairauksista, surusta ja pahasta sekä sen muista väliaikaisista ilmiöistä. Vaikka nämä tapahtumat ovat ihmisille tuttuja, he eivät välitä tutkia niiden syitä ja yhteyksiä eivätkä toisaalta etsiä keinoja niiden välttämiseksi. Jos pureudut ongelman ytimeen, tulet oivaltamaan, että mitä tahansa muuta pystytkin välttämään, mutta kuolemaa et pysty pakenemaan. Minkä ihminen kokee onnellisuudeksi nyt, se onkin todellisuudessa onnettomuutta onnellisuuden valepuvussa. Pyri ymmärtämään totuus näistä asioista, tutkis-kele niitä, jolloin irrottautuminen vahvistuu

ja saavutat jumalallisen Viisauden. ”Siksi, oi Arjuna, vapaudu syntymästä, kuolemasta, vanhuuden raihaudesta, sairaudesta ja surusta,” näin Krishna puhui suurella lempeydellä vakuutellen ja vahvistaen Arjunaa. (Syntymän ja kuoleman kiertokulun ymmärtäminen näyttää käyvän yhä pakottavamaksi nykymaailman ego-henkisessä elämäntavassa. Tosin monet pyysähtyvät jo miettimään, millaisen maailman he jättävät lapsilleen. Entä jos ihmiset alkaisivat tiedostaa enemmän luonnon olemusta, jonka viisi peruselementtiä ovat itse asiassa Jumalan ominaisuuksia materiassa: maa, vesi, tuli, ilma ja eetteri. Ihminen on alisteinen näille eikä hän voi olla niiden herra ja hallita niitä. Kaikki on luontoa, ihminen on osa luontoa ja kaikki on viime kädessä Jumalaa. Kuitenkin ihminen on ottanut itselleen oikeuden tuhlata luontoa säälimättömästi, riistää ja saastuttaa sitä kuvitellen, että elämä täällä on vain kertakäynti eikä sillä ole väliä, mitä hän täällä tekee. Mutta jos hän tietäisi, että hänen onkin palattava tänne vielä itse takaisin ”aikaansaannostensa” keskelle, olisiko toiminta vastuullisempaa, kunnioittavampaa ja huolehtivampaa? Meillä on kuitenkin tietoa siitä, miten meidän tulisi elää, ettei enää tarvitsisi palata syntymän ja kuoleman kiertoon, vaikka se onkin pitkä tie. Tämän asian oman osuutemme ohella ratkaisee viime kädessä Jumalan Armo.)

Kolmastoista kilvoittelun kohde on omistamisen haluista vetäytyminen ja niistä ikävöimisen loppuminen. Omistamisen ahneuden aiheuttaa egoismi. Ego yllyttää: Minun on saatava tämä. Minun on oltava tämän arvokkaan tavaran ylpeä omistaja jne. Egon hyvin voimakas köysi sitoo ihmisen kohteisiinsa. Neljännentoista hyveen tavoite on **mielen irrottautuminen** ja suhtautuminen kaikkeen Jumalalle kuuluvana kunniana. Rakasta ja arvosta kaikkia asioita Hänen Kunniansa Ilmentyminä. Älä harhauta itseäsi uskomalla, että niiden omistaminen tekisi sinut onnelliseksi. Se on illuusiota. Älä pyhitä elämääsi niiden hyväksi. Käytä ainoastaan niitä, kun ja milloin tarvitset niitä; se riittää. Vapautumiseen johtavalle

edistymiselle näiden impulssien aktivoitumisesta aiheutuu vakavia esteitä. Mistä tahansa hankkimastasi omaisuudesta on luovuttava jonain päivänä. Viimeiselle matkallesi et voi ottaa mitään mukaasi, et edes pölyn hiukkasista. Pidä tämä joka hetki mielessäsi, jotta voit oivaltaa Todellisuuden. Ennen syntymäänsä ihmisellä ei ole mitään suhdetta tähän maailmaan ja sen aineellisiin asioihin. Kuoleman jälkeen ne ja kaikki sukulaiset ja ystävät katoavat. Tämä vierailu on vain kuin joku pelijakso. Halut tahraavat mielen ja estävät korkeammat pyrkimykset. Kilvoittelijan, joka etsii Vapautumista ja Jumalan Oivaltamista, on päästävä eroon haluista, sillä ne tarttuvat kuin rasva ja niitä on vaikea poistaa, sen jälkeen kun niihin on ollut kosketuksissa.

Viidestoista hyve, **mielentyynyys**, tarkoittaa häiriytymätöntä rauhaa niin ilossa kuin surussa, hyvinvoinnin ja vastoinkäymisten aikana, onnellisuuden ja kärsimysten vallitessa. Hurmioituminen menestyksestä, masentuminen häviöstä, hyödyt ja tappiot, kunnian ja häpeän kokeminen ovat hyödyttömiä. Hyväksy kaikki yhtä lailla Jumalan Armona, Hänen Lahjanaan. Samalla tavoin, kuin käytät kenkiä ylitäessäsi hankalakulkuisia paikkoja tai kannat sateenvarjoa estääksesi kastumisen vesisateella, varusta itsesi järkkymättömällä mielellä luottaen Herran Armoon ja kestä tyynenä ylistys ja moite, tappio ja voitto, mielihyvä ja kipu. Eläminen urheasti ja rohkeasti läpi elämän on olennaisen tärkeää.

Kuudestoista hyve, **Jumalaan kohdistuva palvova Rakkaus** (Bhakthi) ilman mitään muita ajatuksia ja tunteita tarkoittaa, että mieli on pysyvästi suuntautuneena Jumalaan. Surun kohdatessa käännyimme kiireesti Jumalan puoleen. Ilon palattua Hän saa mennä. Samalla tavoin, kun sairastumme, otamme lääkettä ja parannuttuamme emme sitä enää tarvitse. Rakkaus Jumalaan tarkoittaa katkeamatonta Jumalan mietiskelyä ilman mitään väliin tulevaa ajatusta tai tunnetta, ei vain silloin tällöin, kun sopii tilanteeseen. Olkoon mikä tahansa toimeliaisuus tai virkistäytyminen tai puhu-

20 HYVETTÄ

Teoksessa Geetha Vahini Sai Baba kertoo Arjunasta, joka haluaa kuulla Krishnalta, mitä ominaisuuksia ihminen tarvitsee jumalallisen Viisauden saavuttamiseksi. Vastaukseksi Krishna luetteli nämä kaksikymmentä mielen ja sydämen puhdistautumiseen tarvittavaa hyvettä päämääränä kuolemattomuus, Jumalan oivaltamisen saavuttamiseksi:

- Ensimmäinen hyve on nöyryys.
- Toisena ihmiselle hyvin merkittävänä hyveenä ovat aitous ja rehellisyys.
- Kolmas hyve on väkivallattomuus.
- Neljäs hyve on anteeksiantaminen ja kärsivällisyys.
- Viides hyve sisältää selkeyden, rehellisyyden ja vilpittömyyden.
- Kuudes hyve sisältää kunnioittavan palvelun henkistä opettajaa kohtaan.
- Seitsemäs hyve on puhtaus, ei ainoastaan ulkoinen vaan myös sisäinen.
- Kahdeksas hyve on horjumaton ja pysyvä Usko epävakaan ja arvaamattoman, alati vaihtuvan sijaan.
- Yhdeksäs hyve liittyy aistien hallintaan.
- Kymmenes hyve tarkoittaa irrottautumista ja luopumista, mielen halujen ja aistien (ääni, kosketus, muoto, maku, haju jne.) hallintaa, mielen vetäytymistä aisteista.
- Yhdestoista hyve tarkoittaa elämää ilman itsekkyyttä ja egoismia.
- Kahdestoista hyve merkitsee tietoisuutta tämän luodun maailman ja siinä eletyn elämän väliaikaisuudesta, tietoisuutta siihen liittyvästä väistämättömästä syntymän ja kuoleman kiertokulusta, siihen kytkeytyvästä vanhuuden heikkoudesta, sairauksista, surusta ja pahasta sekä sen muista väliaikaisista ilmiöistä.
- Kolmastoista kilvoittelun kohde on omistamisen haluista vetäytyminen ja niistä ikävöimisen loppuminen.
- Neljäntoista hyveen tavoite on mielen irrottautuminen ja suhtautuminen kaikkeen Jumalalle kuuluvana kunniana.
- Viidestoista hyve, mielenytyneys tarkoittaa häiriytymätöntä rauhaa niin ilossa kuin surussa, hyvinvoinnin ja vastoinkäymisten aikana, onnellisuuden ja kärsimysten vallitessa.
- Kuudestoista hyve, Jumalaan kohdistuva palvova Rakkaus (Bhakthi) ilman mitään muita ajatuksia ja tunteita tarkoittaa, että mieli on pysyvästi suuntautuneena Jumalaan.
- Seitsemästoista, edellisestä seuraava askel on vetäytyminen yksinäisyyden rauhaan.
- Kahdeksastoista hyve tarkoittaa hyvän seuran valintaa, ts. sellaisten tuttava- ja seurapiirien välttämistä, joissa kiinnostukset kohdistuvat materialistiseen maailmaan.
- Yhdeksästoista hyve merkitsee tietoisuutta Jumalan ja ei-Jumalan välisestä eroista.
- Kahdentenkymmenentenä ja siten viimeisenä saavutuksena Viisauden polulla Jumalan luo on hankittava visio Universaalisuuden Periaatteen todellisesta luonteesta, mistä tietty erillinen yksityiskohta on vain varjo. Kilvoittelijan tulisi pyrkiä visualisoimaan universaalinen.

minen kysymyksessä, sen tulisi täyttyä Rakkaudesta Jumalaan.

Seitsemästoista, edellisestä seuraava askel on **vetäytyminen yksinäisyyden rauhaan**. Yksin olemisen pitäisi tuntua miellyttävältä. Se ei tarkoita oleskelua yksinäisessä paikassa kaukana ihmisistä. Yksinäisyyden ja hiljaisuuden on oltava mielessä. Kaikki sen hallussapitäjät tulisi häättää sieltä pois. Mielen tulisi olla vaila mitään sisältöä, kääntyneenä pois objektiivisesta maailmasta. (Vain hiljaisuudessa voi kuulla Jumalan äänen. Jos rukous on puhetta Jumalalle, meditaatio on Jumalan kuuntelemista. Meditatiivinen yksinäisyys kietoo meidät rauhaan ja hiljaisuuteen, jossa saamme levätä Jumalan Rakkaudessa.)

Kahdeksastoista hyve tarkoittaa **hyvän seuran valintaa**, ts. sellaisten tuttava- ja seurapiiriin välttämistä, joissa kiinnostukset kohdistuvat materialistiseen maailmaan. Mielentyyneyden voi saavuttaa vaikka villieläinten keskellä, mutta sitä on vaikea saavuttaa materialisoituneiden ihmisten joukossa. Kilvoitteluun vaikuttaa ihmisen seura, missä hän oleskelee. Hyvät ihmiset ylläpitävät hyvää, pahat vetävät sinua pahuuteen. (Seura tekee kaltaiseksi!) Ihmisen mieli on kuin rauta. Jos se putoaa mutaan, se ruostuu ja lopulta hajoaa. Jos se taas putoaa tuleen, sen epäpuhtaudet häviävät ja siitä tulee puhdas. Tämän vuoksi viisaiden seura on parempi kuin yksinäisyydessä oleminen. Kilvoittelijan on huomioitava valppaasti, millaisessa seurassa hän oleskelee.

Yhdeksästoista hyve merkitsee **tietoisuutta Jumalan ja ei-Jumalan välisestä erosta**. Kiinnitä aina tietoisuutesi Jumalan Todellisuuteen ja hylkää keho ja aistit epätodellisina ja väliaikaisina. Jumala on Ikuinen. Vakiinnuta perustasi ainoastaan tähän eikä ohimeneviin eijumalallisiin illuusioihin ja ilmiöihin. Elämä on taistelua voiton saavuttamiseksi ahdistavista illuusioista. Krishna toisti Kurukshetran taisteluun epävarmana valmistautuvalle Arjunalle: ”Olen ikuinen Jumala (Atma) sinussa ja kaikissa. Kiinnitä mielesi Minuun ja ryhdy taisteluun voittoon luottaen.”

Kahdentenakymmenentenä ja siten viimeisenä saavutuksena Viisauden polulla Jumalan luo on hankittava **visio Universaalisuuden Periaatteen todellisesta luonteesta**, mistä tietty erillinen yksityiskohta on vain varjo. Kilvoittelijan tulisi pyrkiä visualisoimaan universaalinen.

Hyveiden noudattamisesta

Näistä kahdestakymmenestä hyveestä Baba on todennut em. teoksessa, että riittää, jos ihmisen rehellisesti pyrkii saavuttamaan kaksi tai kolmekin, loput toteutuvat niiden ohella luonnollisesti omalla painollaan. Jos tällä polulla edistyy, pystyy hankkimaan, ei ainoastaan kahtakymmentä, vaan mahdollisesti paljon suuremman määrän hyviä arvoja. Lopullisen päämäärän saavuttamiselle oman todellisen Itsen oivaltamiseksi em. arvot varmistavat helpommin perille pääsyn ja siksi Krishna korosti näitä kahtakymmentä Arjunalle, mainitsee Baba tekstissään.

(Paljon tietoa on nykyisin jaossa näistä em. arvoista. Valitse aluksi jokin ja lähde laajentamaan omien kokemustesi kannattelemana eteenpäin. Välillä joutuu pysähtymään ja kysymään itseltään, kumpaa valintani palvelee ja miellyttää enemmän, egoa vai yhteistä hyvää ja Jumalaa. Itse olen yrittänyt elää arkean näiden arvojen tukemana jo 17 vuotta. Lopulta olen oppinut sanomaan jokaisen uuden haasteen edessäkin: seuraava askel on Sinun. Se on merkinnyt kannattelevaa elämänvoimaa ja ratkaisujen löytymistä rankkojen haasteiden keskellä ja lopulta oman elämän hyväksymistä.)

Uuden vuoden puheessaan Puttaparthin Ashramissa 1.1.1991 Baba kertoi tarinan siitä, kuinka Shiva hyväksyi Parvatin toiseksi puoliskoksi Itseään. Intian pyhissä kirjoituksissa Parvati kuvataan mitä kauneimmaksi jumalattareksi. Tietoisena poikkeuksellisesta viehätysoimastaan Parvati halusi voittaa Sivan puolisokseen. Mutta kaikki hänen pyrkimyksensä olivat lopulta hyödyttömiä. Oppien tästä kokemuksestaan ja aloittaen karistamaan egoa itsestään hän aloitti ankarat katumusharjoitukset.

Kohdatessaan ankaraa kuumuutta ja kylmyyttä, tuulta ja sadetta hän antoi katumusharjoitus-
tensa kuihduttaa pois kehonsa. Hänen mie-
lensä oli keskittynyt yksinomaan Sivaan. Sivan
nähtyä Parvatin täysin vapautuneen egostaan
Hän päätti hyväksyä tämän toiseksi puoliskoksi
Itseään. Baba selitti tämän tapahtuman sisäis-
tä merkitystä seuraavasti. Luonto on Parvatin
symboli. Se on poikkeuksellisen kaunis. Tun-
tien ylpeyttä viehätysvoimastaan se yrittää hou-
kutella kaikkia puoleensa. Onnistuessaan tässä
sen ego kasvaa. Ihminenkin, joka on Luonnon
lapsi, kehittää myös egon ja elää itsekkyyden
täyttämää elämää. Ego pullistelee tiedoillaan,
fyysisellä voimallaan, vallalla, asemallaan, so-
malla ulkonäöllään ja muilla vastaavilla saavu-
tuksillaan. Jopa oppineisuudesta syntyvä ylpeys
vie ihmisen pois Jumalasta. Kaikki em. saavu-
tukset ja suoritukset ovat ohimeneviä, katoavia.
Tämän takia ihmisen tulisi luopua käsitykses-
tä, että hän on tekijä. Jumala yksinomaan on
tekijä, Hän on antaja, Hän on vastaanottaja
ja Hän on myös asia, objekti, joka annetaan.

Lainaus Sai Baban puheesta 6.9.1963: ”Olet-
te kuulleet, että Krishna on Murali-Maadhava.

Mitä murali oikeastaan tarkoittaa? Teidän on
oltava murali, huilu. Salli Krishnan henkäyk-
sen puhaltua sinun lävitsesi ja synnyttää ihas-
tuttavaa musiikkia, joka sulattaa sydämet. An-
taudu kokonaan Hänelle; tule tyhjäksi egosta
ja vapaaksi haluista. Sen jälkeen hän saapuu ja
ottaa sinut lähelleen hellästi ja sovittaa sinut
– huilun – Hänen omille huulilleen ja puhal-
taa lempeän henkäyksensä sinun lävitsesi. Sal-
li Hänen soittaa minkä tahansa laulun, minkä
Hän vain haluaa. – Jumala on vain Rakkaut-
ta. – Pyhitä jokainen sana ja teko täyttämällä
se Krishnan Rakkaudella tai millä tahansa sen
sinulle rakkaan Jumalan Rakkaudella, minkä
Nimen ja Muodon olet Hänelle antanut.” ●

Yhteystiedot: Ritva Peltomäki,
e-mail: ritva.peltomaki@gmail.com, puh. 050 3470146

Lähteet

Geethavahini (*The Divine Gospel*) by Bhagavan Sri
Sathya Sai Baba, luku 23
Sathya Sai Vahini by Bhagavan Sri Sathya Sai
Baba, 2004
Sathya Sai Speaks, Vol. 3, 1963 (*Discourses of
Bhagavan Shri Sathya Sai Baba*)
Sathya Sai Speaks, Vol. 24, 1991 (*Discourses of
Bhagavan Shri Sathya Sai Baba*)

Sanskritinkielisten sanojen merkityksiä 20 hyveen osalta

Nöyryys / Amaanithwam / Pridelessness, Humility
Ylpeys / Maanam / Pride, Egoism
Viisaus / Jnanam / The highest Wisdom
Aitous, rehellisyys / Adambhithwam / Vanitylessness
Väkivallattomuus / Ahimsa / Nonviolence
Anteeksiantaminen, kärsivällisyys / Kshanthi,
Kshama, Sahana / em. sanoille ei
englanninkielisessä kirjan tekstissä esiintynyt
vastaavia sanoja. Translations by Baba -teoksen
mukaan merkitykset ovat seuraavat: Kshanti:
sydämessä vallitseva rauha. Kshama on tämän
rauhan ulkoinen ilmaus käyttäytymisessä olivatpa
ihmiset, olosuhteet, tapahtumat ja asiat jne. mitä
tahansa ja molemmat hyveet ovat merkittäviä
Jnanam / korkeimman viisauden saavuttamiseksi.
Sahana: kestävyys, kärsivällisyys, suvaitsevaisuus,
luonteenlujuus.
Selkeys, rehellisyys, vilpittömyys / Rjuthwam /
Straightforwardness, Integrity, Sincerity
Kunniointava palvelu henkistä opettajaa kohtaan /
Aacharyopasana / The reverential service rendered
to the spiritual teacher
Puhtaus / Soucham / Gleanliness
Horjumaton ja pysyvä usko / Sthairyam /
Steadfastness, fixity of Faith
Aistien hallinta / Indriyanigraha / The control of
senses
Irrottautuminen ja luopuminen / Vairagyam /
Detachment, Renunciation

Vailla egoismia / Anahamkara / absence of Egoism
Tietoisuus tämän luodun maailman ja siinä eletyn
elämän väliaikaisuudesta / Janma-mrithya-
jaraa-vyaadhi-dukha-doshanudarshanam / the
Awareness of the inevitable cycle of birth and
death... Janma/syntymä/birth. Mrithya/kuolema/
death. Jaraa/seniilivanhuus/ senility. Vyadhi/
sairaus/illness. Dukha/suru/ grief.
Omistamisen haluista vetäytyminen, ikävöimisen
loppuminen / Asakthi, Anaasakthi / the withdrawal
of desire of objects, the absence of yearning
Mielentyyneys / Samathwasthithi / the state of
equanimity
Jumalaan kohdistuva palvova rakkaus / Ananya-
Bhakti / Devotion without distraction, without any
other thought or feeling
Vetäytyminen yksinäisyyden rauhaan / Ekanthavasam
/ dwelling in Solitude
Tietoisuus Jumalan ja ei-jumalan välisestä erosta
/ Atma / the real Self, one's Divinity, Atmic
Reality ja Anatma / non-self. / Awareness of the
distinction between Atma and Anatma
Visio Universaalisuuden periaatteesta /
Thathwajnanadarshanam / the vision of the true
nature of "thath" (that), the Universal Principle

Lähde: Translations by Baba. Compiled by Homer S.
Youngs. Copyright 1975

Psykologin ammattitaito laajenee

henkisyiden ymmärtämiseen

Sai Babalta tuli viesti: ”Tunnen kaikki sinun elämäsi vaiheet”. Miten konkreettisesti, oikeastaan selkokielellä olen saanut varmistuksia Jumalan kaikkialla vallitsevasta läsnäolosta arjessamme.

Tällä hetkellä olen ollut kuusi vuotta eläkkeellä psykologin ammatistani alkaen vuodesta 2006. Olen toiminut koko ammattiurani ajan, noin 30 vuotta, kasvatus- ja perheneuvolan psykologina, ts. alani sekatyöläisenä.

Työura psykologian sekatyöläisenä

Työkenttäni vuosien varrella on ollut erittäin laaja, koska kunnat Suomessa ovat pieniä. Ammattini on vaatinut jatkuvasti kaiken saatavilla olevan lisäkoulutuksen liittyen lasten- ja nuorten psykologisiin tutkimuksiin ja terapioihin

sekä koulupsykologiaan että perhetyöhön. Täydentäviä koulutuksia ovat olleet mm. neuro-psykologinen kuntoutus, perheterapia, ratkaisukeskeiset terapiat, toiminnallisten ryhmien käyttö terapiassa sekä psykodraaman menetelmien piiriin kuuluvat terapiat.

Työni vastapainoksi monet pitkäaikaiset koulutukset ovat mahdollistaneet oman laajemman ja syvemmän henkisen kasvuni. Erityisesti psykodraamamenetelmien koulutus on antanut kokemuksellisesti kaikkein syvällisimmät ulottuvuudet omaan henkiseen kehitykseeni. Näissä menetelmissä periaatteena on: älä kerro, vaan näytä ja esitä. Työskentelyni koulutuksen

aikana moninaisissa psykodraamarooleissa on tutustuttanut minut sekä oman elämäni että muiden koulutettavien elämän kokemusten kautta ymmärtämään laajasti ihmisen psykologiaa ja henkisyyttä.

Ammattiurani alkuun järjestynyt noin neljä vuotta kestänyt psykodynaaminen oman terapian jakso, muodostui hyvin intensiiviseksi korjaten mm. äitikokemuksiani. Matkustin kerran viikossa Mäntästä Helsinkiin terapiaan! Näin jälkikäteen voisin todeta, että kaikki nämä kokemukseni ovat olleet todellisempi ja aidompi korkeakouluni, johon myöhemmin vielä autismi perhepiirissä on tuonut ja tuo edelleen omat haasteensa. Olen kohdannut ja osittain käsitellytkin nykyelämäni fyysisellä, psyykkisellä ja emotionaalisella tasolla ammattini viitekehityksessä, mutta ne ovat jääneet edelleen sidoksiksi ja olen tuntenut että jotain ratkaisevaa on puuttunut.

Perinteiset psykologian menetelmämme eivät näytä poistavan kipuja menneistä elämistä eikä nykyisestääkään, vaikka ne tuovatkin apua ja helpotusta. Suomalaiselle yhteiskunnalle ominainen ennakkoluuloinen hoitokulttuuri tuo vielä oman vaikeutensa tähän kenttään.

Kotiin Intiaan Sai Baban luo

Eläkkeelle jääntini mahdollisti uudenlaisen vapauden laajentaa tietoisuudenkenttääni. Niinpä *”sain kutsun”* vuoden 2007 alusta aloittaa vuoden kestävä *”Intuitiivisen parantajakoulutuksen”* perustason kouluttajanani lahjakas parantaja Anna-Liisa Nuutinen. Tietoisuuteeni tuli paljon uutta sekä nykyisestä että menneistä elämästäni. Tieto tuli jatkoseminaarien, Anna-Liisalta saatujen hoitojen sekä kanavointien kautta. Sai Baba oli vahvasti mukana ja tämä prosessi jatkuu edelleen voimakkaana. Tarvittiin 68 vuotta saadakseni varmistuksen kanavointiviestissä, että ”minulla on ollut monia elämiä Sai Baban läheisyydessä. Tämä asia ei ole ollut aina näin itsestään selvää. Välillä olen ”unohtanut”! Baban Pääsiäisenä 2011 tapahtuneen poismenon jälkeen syksystä 2011 alkaen

intuitiivinen hoitajani Anna-Liisa Nuutinen hoitojeni yhteydessä alkoi kanavoida viestejä Babalta. Baba: *”Tämä parantaja pystyy muuntaamaan korkeavärihaisen energian sellaiseen muotoon, että kehosi pystyy ottamaan sen vastaan”*. Muistan saaneeni tästä asiasta kokemuksia jo em. peruskoulutuksen aikana. Nämä Baban ilmentymät ja viestit Anna-Liisa on kuvannut minulle aina tarkasti. Olen tulkinut kanavoidut viestit universaalisiksi kaikkia ihmisiä koskeviksi, koska niiden sisällöt ovat tuttuja myös Baban opetuksista. Ne ovat vain konkretisoituneet ja yksilöllistyneet oman elämäni tapahtumiin. *”Esitä roolisi niin kuin nukketeatterin nukke; näkymätön Ohjaaja avaa ja kertoo draaman, joka on jo ollut Hänen Tahtonsa”* (Baban puheesta 26.4.1965). Baba: *”Olet elänyt vaikean elämän, mutta olet säilyttänyt sydämesi puhtaana. Olet pysynyt uskollisena. Olet hyväksynyt elämäsi. Elämäsi on ainutlaatuista. Autat koko planeettaa jne., jne.”* Kerran myöhemmin saapui viesti: *”Olet halunnut toimia auttajana jo hyvin varhain”*. Tämänkin lähtökohdan tunnistan. Elämäni on kulkenut eräällä tavalla kahden tulen välissä: toisaalta elämän ulkoiset olosuhteet ovat olleet poikkeuksellisen ankarat syntymästäni lähtien, mutta rinnalla on ”kulkenut” erilaisia ns. henkisiä huoltoreittejä toinen toisensa perään ensimmäisen ilmaantumisen, kun olin kaksitoistavuotias. Näiden vuosien varrella olen saanut yksittäisiä, mieleeni syvästi juurtuneita kokemuksia arjen tapahtumien välityksellä. Nämä askeleet yksi kerrallaan ovat viitoittaneet yksisuuntaisesti ja arvoituksellisesti tietäni Intiaan. Niiden tarkoitusta olen lopullisemmin ymmärtänyt vasta Intiaan suuntautuneiden neljän matkani aikana 1990-luvun lopulta alkaen. Lopullisen varmistuksen sain aivan äskettäin Anna-Liisan kanavointina.

Ymmärrys lisääntyy

Sai Baban viisautta on sanoa: *”Jokainen meistä syntyy tänne näkymätön helminauha kaulallaan, jossa helmet ovat hänen menneet elämänsä, sekä niiden ansiot että tappiot”*, sekä myös: *”Pi-*

dä kaulallasi Jumalan palveluksen helminauhaa ja täytä ajatuksesi, sanasi ja tekosi Jumalallisella Rakkaudella". Sekä "—salainen suoni, lähdesuoni, joka ravitsee ja yllä pitää elämää syvällä kallioitten kätköissä kaikkina roudan ja helteen ja tuhkan vuosina, kun kuljemme kaukaisilla teillä toisiamme muistamatta." (Lainaus minulle tuntemattomalta suomalaiselta runoilijalta runosta "Tämä hetki")

Arvoituksellisena johtotähtenä elämässäni on toiminut kauan jo lapsuudestani saakka vasemmassa kädessäni ollut kuvio. Se ei ole luomi eikä syntymämerkki; se myös "elää" ja on toiminut johdattajanani erikoisella tavalla. Sen arvoitus ratkesi tänä vuonna 2012 Anna-Liisan kanavoinnissa Babalta: *"Se on sinetti"*. Näistä elämäni huoltoreiteistä keskustellessamme Anna-Liisan kanssa Babalta tuli myös viesti: *"Tunnen kaikki sinun elämäsi vaiheet"*. Miten konkreettisesti, oikeastaan selkokielellä olen saanut varmistuksia Jumalan kaikkialla vallitsevasta läsnäolosta arjessamme. Myös ashramissa ollen olen saanut elävästi kokea tätä. Baba on antanut siellä kävijöille, yleensä ryhmille, haastatteluja darshanin väliajoilla, mutta näihin minä en ole saanut tilaisuutta koskaan osallistua. Sen sijaan viestit ovat toiminnallisina *"kulkeneet"* erilaisten sanattomien esittämisen kautta aina liittyen johonkin omaan henkilökohtaiseen teemaani. Olen ollut vain yksi pisara jopa kymmenien tuhansien ihmisten joukossa darshan-salissa ja silti jokaisella käynnillä on syntynyt uskomaton vastavuoroisuus. Tiettyinä hetkenä on viesti vastauksena ajankohtaiseen tarpeeseeni tavoittanut minut! Baba on maininnut, että Avataaran saapuminen fyysiseen maailmaan on ilmaus siitä, että Jumala on realistisesti ja elävästi kosketuksissa meihin ja että me ihmiset sen avulla paremmin ymmärtäisimme tämän hyvän asian.

Olen lukenut elämäni aikana hyvin vaikuttavia kertomuksia ihmisten pitkäikäisistä etsinnöistä oman henkisen polkunsa löytämiseksi. He ovat perehtyneet lukuihin henkisiin keskuksiin toinen toisensa perään, kunnes lopulta ovat päätyneet Sathya Sai Baban ashramiin



Kirjoittaja Ritva Peltomäki (vasemmalla) ystävänsä kanssa Sai Baban ashramissa, jota kutsutaan Prashanti Nilayamiksi, Korkeimman rauhan tyyssijaksi.

(Prashanti Nilayam) Puttaparthiin Etelä-Intiassa ja löytäneet päämääränsä sieltä lukuisten ihmeiden siivittämänä. Sellainen ei ole ollut minun polkuni. Sellaiseen ei olisi ollut edes mahdollisuuksiakaan sitovien perhe- ja työtilanteideni vuoksi. Minä puolestani olen etsinyt biologista isääni. Etsintä käynnistyi 1982 em. oman terapiani loppuvaiheessa. Hän tuolloin ikään kuin *"nousi haudasta"*. Eräs myöhempi askel tielläni oli mieshahmon ilmentyminen minulle silloisen hierojani luona 1989 hänen visionaan ja kuvauksenaan. Myöhemmin *"löydettyäni"* Baban pohdin edelleen, kumpi tämä hahmo oikeasti olikaan, biologinen isäni vai Baba. Kyllä hahmo oli Baba. Baban seuraajat ovat kuvailleet todistettavasti lukemattomia tapahtumia Baban ilmestymisistä erilaisina hahmoina lähellä ja kaukana varsinkin hädän

hetkillä, vaikka hän on istunut fyysisenä Babana darshanilla. Sitten vuoden 2011 jälleen tuli em. tapahtumaan liittyvänä kanavoituna viestinä Babalta: *"Tästä kaikki alkoi"*, kuvatesani Anna-Liisalle em. kokemustani. Ja teema jatkui. Ensimmäisellä ashram-käynnilläni aamun darshanilla odotellessamme Baban saapumista mieleeni pilkahti ajatus: etsin isääni ja löysinkin monien kymmenien edestä oikean todellisen Isäni ja siinä samassa Baba ilmaantui asumuksensa ovesta ulos, jolloin katseemme kaukaa kohtasivat. Paljon myöhemmin selostessani Anna-Liisalle tätäkin kokemustani, hän sai viestin minulle: *"silloin Baba teki valinnan"* jne. Joillekin Hän on äiti, toisille taas isä tai opas tai ystävä jne. Tätä ennen syksyllä 2011 hoitokäynnilläni Anna-Liisan luona hänen viisiossaan luonani olivat sekä ensin Baba ja sitten biologinen isäni, jolta sain henkilökohtaisesti tärkeän viestin. Näin vähitellen elämänpolkuni etapit ovat alkaneet selvitä askel askeleelta velvoittaen minua pyrkimään kohti valon polkua yhä määrätietoisemmin, sillä matkalla Baban opetukset ovat olleet ja tulevat olemaan korvaamattomia opasteita.

Auttajat

Henkilökohtaiset kokemukseni Sathya Sai Babasta ovat konkretisoineet minulle syvästi, mitä Jumala tarkoittaa. Hän on elävä Todellisuus, joka tuntee arkemme tarkoin ja on siinä läsnä elävänä oman tietoisuutemme tasolla omalla tavallaan jokaiselle. Elämäntarinani monikerroksisuus ja sen spiraaliluonne on alkanut hahmottua minulle yhä selkeämmin ja aivan alusta alkaen sen perustaksi jumalallinen Elämänvoima ja johdatus. Nähtävästi mikään ei ole ollut sattumaa. Jotkut ovat ihmetelleet elämäni ankaruutta ja kuitanneet sen vain karmaksi. Mielestäni tätä termiä käytetään aivan liian hulttomasti ja usein myös loukaton. Olen tehnyt itse tietyt valintani jo ennen tänne syntymääni ja jo silloin Baba on ollut läsnä. Työelämässä auttajien ns. vaikeat elämät kuitataan usein auttajan ammatin valinnan

perusteiksi sillä, että asianomainen hoitaa siten itse itseään. Jos auttaminen tapahtuu asiakkaan kustannuksella oman persoonallisuuden sokeiden pisteiden pohjalta, egotasolta käsin, se on luonnollisesti väärin. Siihen psykologia kyllä antaa selityksensä, velvoitteet ja keinot kunkin omien motiivien tiedostamiseksi. Kun auttajan viitekehys ja motiivit ovat henkisellä, syväsolla ja pohjana on usko kaikkien ihmisten yhteiseen Jumalaperustaan, ihminen auttamalla toista auttaa edelleen itseään, mutta nyt ykseyden pohjalta ylittäen kehonsa ja kokien toisen yhdenvertaisena itsensä kanssa. Auttamisesta tuleekin syvälinen henkinen harjoitus Rakkauden tasolla ilman suorituspainetta ja tulostavoitteita; Jumala minussa kohtaa Jumalan sinussa ja joka on Yksi ja sama kaikilla. Baban viisautta: Henkisellä tiellä (Sadhana) myötätunto ja toisen auttaminen ovat korkeimpia hyveitä ja yksikin myötätuntoinen teko toisen auttamiseksi on enemmän kuin vuosien mittainen Jumalankaipuu.

Hoitotyön alueella olen joutunut kohtaamaan raskaasti psykiatrisen hoidon varjomaailman. Asperger-poikani tarvitsi nuorena aikuisena psykiatrista apua tilanteissa, joissa hänen koko oireyhtymänsä, pelkoja ja masennusta ei tunnettu eikä ymmärretty. Omaistenkaan osuutta ei kuunneltu eikä arvostettu. Tämä ei tarkoita koko psykiatrian kenttää, mutta näyttää siltä, että sen piirissä on luvallista myös vaurioittava hoitokulttuuri. Pojallani oli vastassa ylilääkitsemistä, omavaltaisia tulkintoja ja määrittelyjä sekä selittämätöntä eristämistä. Ihmisarvoista ei ollut tietoaakaan ja kaavamaisella vallankäytöllä hoidettiin mutkattomasti tilanteita. Oma ammatillinen osaamiseni kymmenen vuoden ajalta hänen diagnoosinsa osalta heitettiin roskakoriin! Tosin nämä traagiset tapahtumat ovat saaneet jo hyväksytyä julkisuuttakin. Asianomaisella näitä seurauksia on korjattu pitkään ja nyt ollaan jo paremmalla puolella. Kahden selvänäköisen pätevän energiaparantajan jatkuva apu on ollut korvaamaton koko pitkän prosessin aikana. Itse olen opetellut työskentelemään valomeditaation

avulla poikani hyväksi. Nyt jos koskaan on lääketieteessä ja erityisesti psykiatriassa kipeä ja kiireellinen tarve uudistaa ihmiskäsitystä.

Viisi ihmisarvoa

Henkisen tien kulkijalle on tuttua kilvoittelu päämääränä egosta luopuminen ja todellisen Itsen löytäminen jne. Samoin em. artikkelissa kuvattu viesti: *”Anna egosi kuolla ristillä”* liittyy tähän. Baba käsittelee ego-teemaa runsaasti. Kiintymys, kiinnittyminen ja halut ovat ihmisen luonnollisia ominaisuuksia, Hän sanoo. Kun nämä ominaisuudet suunnataan kohti Jumalaa ja ykseyteen Jumalassa hyvien tekojen avulla, ko. ominaisuuksista tulee puhaita ja pyhiä. Egoon liitetyt kielteiset tunteet hän on ilmoittanut ottavansa vastaan. Hän on myös ilmaissut, että suurin synty on nimittää ihmistä syntiseksi. Baba: *”Tuo minulle kaikki halusi joka kerran, kun ne nousevat mieleesi. Ne eivät järkytä minua, sillä minä tahdon ne. Tuo minulle hämmennyksesi, pelkosi, himosi, ahdistuksesi, kyvyttömyytesi rakastaa maailmaa, epärointiasi palvella, mustasukkaisuutesi, kaikki ne puutteesi ja heikkoutesi, jotka ovat esteenä kilvoittelullesi (Sadhana).”*

Yksi keskeinen perintö Babalta ovat hänen julistamansa viisi ihmisarvoa, erittäin selkeä, yksinkertainen ja kaikkien omaksuttavissa oleva ihmisarvojen kokonaisuus. Hän on opettanut jo monia kymmeniä vuosia näitä, joita Hän kutsuu myös egon puhdistusvälineiksi. Ne ovat: *Totuus (Sathya)*, *Oikeudenmukaisuus (Dharma)*, *Rakkaus (Prema)*, *Rauha (Shanti)* ja *Väkivallattomuus (Ahimsa)*. Nämä kaikki ovat sidoksissa toisiinsa. Ne ovat ihmisen synnyinperintöä, synnynnäisiä jumalallisia ominaisuuksia, jotka kasvatuksen ja koulutuksen avulla puhkeavat esiin, jos niiden omaksumista tuetaan. Nykyään puhutaan paljon transformaatiosta. Em. viisi ihmisarvoa Baba on ilmoittanut yhtenä vaihtoehtona persoonallisuuden transformaation välineiksi. Baban vaikutuspiirissä nämä arvot ovat rakentuneet kaiken kasvatuksen perustaksi kotielämässä.

Yhtälailla läpäisyperiaatteella ne ovat mukana hänen ashrameihinsa perustamiensa alkeiskoulujen kuin korkeampien oppilaitosten piirissä. Niitä toteutetaan myös Hänen perustamissaan sairaaloissa. Niitä on opiskeltu ja opiskellaan ympäri maailmaa kaikkien Sai-seuraajien keskuudessa. Hän on korostanut, että maallinen, muodollinen koulutus ei hyödytä, ellei siihen perustana ole henkistä koulutusta, sillä kaiken kouluttautumisen lopullinen päämääränä on luonne ja oman Itsen todellinen tuntemaan oppiminen. Tiedon käyttötarkoitus ratkaisee. Kysyntää nykymaailmassa on tälle. Nykykulttuurin turbulenssi on hätähuuto! Vastuullisuuden ja eettisyyden tarve tiedostetaan, niistä puhutaan ja kirjoitetaan akateemisellakin tasolla, mutta missä ja miltä pohjalta vastuunoton ja eettisen toiminnan yksiselitteiset ja selkeät arvoperusteet luodaan ja niitä yksiselitteisesti kaikilla elämänalueilla opetetaan? Monet vuosikymmenet ovat täyttyneet Baban opetuksista. Aina niihin sisältyy jokin hyvin käytännönläheinen vertaus tai konkretisointi tavallisesta arkielämästä. Mikä täydellinen arjen tuntemus! Kaikki on Rakkautta, kaikki on Jumalaa! Tätä maailmaa hengitän nyt. Polku jatkuu ja valoa on näkyvissä!

”Pilkahdus Jumalallisesta Loistosta ja Kunniasta:

Tämä on Minun polkuni, Rakkauden polku, jonne otan sinut mukaani. Juuri tämän takia Minä tarjoan käyntikorttini jokaiselle teistä, kun tulette Minun luokseni. Tiedän nimesi, oppiarvosi, ammattisi, asemasi ja historiasi. Mutta sinä et tunne Minun. Minulla ei ole mitään tarvetta tietää kaikkea sinusta ja sitä varten lukeakseni korttisi tarkasti. Mutta haluan sinun tietävän jotta-takin Minun kunniastani. Niinpä annan sinulle pilkahduksen siitä ihmeenä (Mahima) ilmauksena Avataaran loistosta. Mutta annan myös sinulle riittävästi Rakkauttani, jotta sinä voit sekoittaa sitä hieman siihen, mitä tahansa sinä sitten teetkin, tunnet tai ajattelet, tehdäksesi siitä lempeän ja miellyttävän. --”Sathya Sai Baba ●



BÖRJE FRI

Kukat tuovat puistoihin
ja puutarhoihin laajan
enkelikunnan. Innos-
tuksen enkelit toimivat
ihmisen innoittajina
hänen työssään.



Innostuksen merkitys

Olen puutarhuri ja teen työtä värien ja kasvien kanssa. Ihmiselle on tärkeätä olla innostunut työstään ja ylipäätään kaik-
kesta tekemisestään. Silloin työ sujuu paremmin ja helpommin, ja tulos on sen mukainen. Periaatteessa tämä itsestäänselvä neuvo on helppo ymmärtää mutta joskus haasteellinen noudattaa.



Henkinen työ. Puutarhurina olen miettinyt miten innostus vaikuttaa omaan ja laajemmin koko yhteisön ympäristöön ja viihtymiseen. Ammatikseen puutarhatyötä tekevä ihminen ei ihan aina voi olla haltioissaan kaikista tehtävistä. On olemassa tehtäviä, jotka yksinkertaisesti on suoritettava –sillä asenteella suoriutuu pakollisista rutiinitehtävistä, ja innostuksen enkelit pääsevät jatkamaan työtään ihmisen innoittajina. Tarina kertoo että vanha viisas ja yliopistollisen tohtorintutkinnon suorittanut ranskalaisen luostarin abbedissa kohtasi

vieraita, jotka äänekkäästi ylistivät nunnien ihanaa henkistä työtä. Hetken kuunneltuaan abbedissa totesi tähän tapaan: ”On se, vessojen siivoamista jokaisena päivänä.”

Niinpä, jokainen työ ja tehtävä on tärkeä ja myös *henkinen*. Ihminen on sekä fyysinen että henkinen olento, jolla on mahdollisuudet kehittyä henkisesti vaikka kuinka pitkälle, ja näin ollen pätevyitä erilaisiin henkisiin työtehtäviin. Tämä tie jatkuu ilman näkyvää loppua, monissa inkarnaatioissa, kun kerran on astunut henkiselle tielle.



Taivasmaa. Puutarhuri tekee työtä värien kanssa: eriväristen kukkien ja yleensä luonnon värimaailman kanssa. Rakastan kukkia ja vastavuoroisesti kukat rakastavat minua. Puutarhoihin ja puistoihin on hyvä istuttaa mahdollisimman paljon kukkia, jotka tuovat paikan päälle oman elementtinsä ja lisäksi laajan enkelikunnan.

Paratiisi on synonyymi puutarhalle. Ruotsalainen runoilija ja trubaduuuri Evert Taube on käyttänyt sanaa ”*himlajord*” kukkaniitystä, värikkästä kukkivasta ympäristöstä.

Himlajord tarkoittaa sanantarkasti *taivasmaata*, paikkaa luonnossa jossa on helppoa aistia Suuren Hengen läsnäolo. Onko tämä sitten se luvattu maa? Miksipä ei? Mitä enemmän luomme taivasmaata istuttamalla ja hoitamalla kukkarunsaita puutarhoja ja pihoja, sitä enemmän luomme taivasta maan päälle.



Temppu. Muistan nuorempana ajaneeni autolla taivaaseen. Saman tempun voi edelleenkin tehdä Münchenin ja Salzburgin välisellä tiellä. Siellä Itävallan puolella on tienvarsikyltti jossa lukee *Himmelreich*, paikkakunnan nimenä. Tämä taivaaseen meno ei tuntunut aikanaan paljon miltään. Myöhemmin on selvinnyt, että taivaskokemuksia voi suuresti edistää harjoittamalla meditaatiota säännöllisesti. On yksinkertaisesti ensiksi itse luotava käyttövälineitä taivastilassa olemiseen.



Rakkaus. Puistojen taivaallisuutta hoitavat erilaiset henkilöt. Näin ollen on ilmeistä, että erilaiset ihmiset myös hoitavat puistoja eri tavalla. Toiset innokkaasti ja paneutumalla tehtäväänsä, toiset taas sen takia, että on sitenkin tehtävä jotakin palkkansa eteen. Onko mitenkään mahdollista lisätä innostuneiden joukkoa? Miten lisätä motivaatiota? Auttaako korkeampi palkka? Kyllä se vähän auttaa lyhyellä aikavälillä, todellinen apu tulee kuitenkin, kun tehtävän mielekkyys tai tärkeys selviää työntekijälle. Ehkä todella auttaa kun ymmärtää ja tietää olevansa työssä *Rakkauden Valtakunnan* eli kasvikunnan kanssa – kasvien väritkin ovat aina henkisiä. Toisia kiinnostaa kasvien erilaisuus, toisiin vetoavat erikoiset kasvit, kolmas rakastaa elämässä helppoutta ja helppohoitaisuutta yli kaiken. Erilaiset ihmiset



vaativat erilaista motivointia. Se vaatii paljon työnjohdolta. Tässä mukaan kuvaan voi tulla *sielukas johtaminen*. Yhteinen tavoite on luoda ja ylläpitää *sielukkaita istututuksia* jotka edistävät yhteistä hyvää maan päällä ihmisten iloksi ja lohdutukseksi. Siinä riittää työtä innokkaille ja sellaisiksi tuleville.



Työ. ”Kun se on parasta ollut, se on työtä ollut.” Tämän lauseen sisältö kertoo työstä, joka on ollut hyväksi ihmiselle. Mikä on sitten hyvä työ? Hyvä työ ja hyvä työpaikka eivät välttämättä ole synonyymeja. Mielekkyys korostuu elämän varrella. Mielekäs työ on sellainen että se vetää puoleensa, palkasta riippumatta. ●

Ihmiskunnan järjestelmien uusiutumisesta

Ihmisellä on monenlaisia järjestelmiä, osa on kulttuurista suoraan saatuja, osa itse opiskelemalla ja tutkimalla hankittuja. Henkisellä polulla ihminen täydentää tietoa ja muita järjestelmiään, kehittää käyttövälineitään ja henkisiä aistejaan sekä etsii lisää tietoa.

Olen miettinyt sitä, miten ihmiset käyttävät erilaisissa keskusteluissa käsitteitä tavalla, joka haraa toisten ihmisten idea- käsite- ja arvomaailmaa vastaan ja mahdollisesti luo siitä vääriä mielikuvia.

Tiedon järjestelmistä

Tieto tulee luoksemme valon mukana. Jos ihmisellä on tajunnassaan valmiita *tietojärjestelmiä*, tieto löytää niistä paikkansa. Tietojärjestelmän osana siitä tulee *tiedostettua tietoa*. Ellei tällaisia tietojärjestelmiä ole, valonsäteen antama tieto kukaties lämmittää ja ruskettaa, muttei yhdisty muuhun tietoon eikä anna lisätietoa.

Mystiikka antaa suoraa tietoa tiedostamisen ulkopuolella olevalta alueelta, sen eri ulottuvuuksista. Suljemme kuitenkin aina osan siitä

tietoisuutemme ulkopuolelle. Tiedostamisen ulkopuolelle jäävää tietoa olen alkanut sanoa *komplementiksi*. Olen lainannut tämän sanan joukko-opista, jossa se merkitsee jonkin tietyn joukon ulkopuolelle jäävää osaa, mutta käytän sitä vähemmän – tässä yhteydessä kyse ei ole mistään ”palikkatieteestä” vaan hyvin monimutkaisesta järjestelmästä. Sitä kokonaisuutta, johon nämä kuuluvat, voin sanoa *täksi kaikkeudeksi*, joka on myös henkinen ja tajunnallinen kokonaisuus.

Komplementti sisältää siis *tässä kaikkeudessa* ne asiat ja olemukset, joita emme tiedosta tai halua tiedostaa. Se on oman alueen ulkopuolella. Joudumme siis miettimään, mitä kaikkea suostumme tiedostamaan, mitkä asiat jätämme sen ulkopuolelle? Karma? Henkiolennot? Jumaluus? Läheiset ihmiset? Tunteettomat ulottuvuudet? – Tämä alue vaihtelee itse kunkin maailmankatsomuksen ja henkisten aistien mukaan.

Tapoja olla mukana ihmiskunnan järjestelmissä

Vuosituhausien aikana ihmisyyshenkeille on kehittynyt runsaasti erilaisia järjestelmiä: pyhyyden järjestelmät, hyvyyden (ja jopa pahuuden) järjestelmät, maalliset, filosofiset, perhe- ja avioliittojärjestelmät, poliittiset, sotilaalliset, tiede- jne. järjestelmät. Talouden järjestelmät. Kunnioituksen järjestelmät jne.

Voidaan ajatella, että jonkin yhteisön *komplementtina* ihmismaailmassa toimii sen ulkopuolinen ihmiskunta omine systeemeineen. Jokaisella kulttuurilla on oma perinteensä, tapansa tulkita sitä ja soveltaa sitä. Näiden muodostuksessa ei ole ajateltu niiden yhteensovittamista, paremminkin oman käsityksen pysyvyyden varmistamista.

Voin kuvitella, että henkisen tien kulkijat ja heidän muodostamansa yhteisöt ovat aikanaan olleet luomassa näitä järjestelmiä ja sen vuoksi meidän, siis henkisen tien kulkijoiden (jotka ovat alkuaankin, joskus kauan sitten, olleet niissä mukana) on aiheellista tutkia niiden

Pari sanaa artikkeleistani

Artikkelisarjassani Polkuja ja maailmoja on runsaasti kursivoituja sanoja. Joitakin niistä olen selittänyt tarkemmin, toisia en. Joistakin niistä ehkä kirjoitan myöhemmin. Artikkelien filosofinen lanka kulkee näiden sanojen kautta, vaikkakin esimerkkiaiheet ovat varsin erilaisia: luonto, talvisota, Helsingin historia jne.

Joka tapauksessa toivoisin, että lukija pysähtyisi tai ainakin hidastaisi kursivoitujen sanojen kohdalla ja miettisi, mitä ne merkitsevät juuri tässä yhteydessä ja missä niitä on mahdollisesti aikaisemmin käytetty.

Erityisesti *komplementin* käsitteellä on paljon käyttöä, se on taustalla koko ajan kun ihminen ajattelee, toimii tai keskustelee. Sanan olen lainannut joukko-opista, vaikka käytänkin sitä hiukan vähemmän. Käyttämänäni komplementti merkitsee kaikkea sitä, mikä jää jonkin systeemin ulkopuolelle mutta kuuluu kuitenkin samaan kokonaisuuteen.

Kuvautuminen ja heijastuminen saavat merkityksensä kahtaalta: matematiikasta ja Platonin luolavertauksesta.

Arkaaisen päättelyn tuloksia löytyy kaikkialta, se kuvaa ihmisen kykyä esittää samalla puolella olevat hyvinä kokoamalla yhteen hyviä puolia ja muut pahoina kokoamalla niiden pahoja ja huonoja puolia. Samaan yhteyteen kuuluu myös taipumus liioitteluun.

Eettinen raja kuvaa sitä, että ihmisen on otettava eettisesti huomioon myös oman yhteisön/ lajin ulkopuoliset olennot – missä tämä raja milloinkin kulkee, muuttuu ajan ja asenteiden mukaan.

Polku-käsitteet, kuten esim. *arvopolku* hahmottavat ihmisen pysyviä kehitystuloksia ja samalla kertoo sen, miten muutoksen mahdollisuus tai välttämättömyys on kuitenkin läsnä. *Arvopolussa* arvot tai arvojen muutokset ratkaisevat etenemissuunnan.

Jälki – ihmisen toimista jää jälkiä, jotkin fyysiselle mutta osa myös henkisille tasoille.

Vaikka artikkelini eivät ole varsinaisesti esoteerista filosofiaa, niissä käytetään myös sellaisia henkisytyteen kuuluvia käsitteitä kuin *käyttövälineet*, ne tarkoittavat ihmisen henkisillä tasoilla olevia ”elimiä” toimintoineen sekä kaikille tutut *jälleensyntymä* ja *karma*, joita yrittän suhteuttaa yleisempään *positiivisuuden filosofiaan*.

pätevyyttä silloin kun ne ilmenevät nykyisessä maailmassa. Niistä saattaa löytyä paljon käyttökelpoista mutta myös korjattavaa.

Kun kulttuurit kohtaavat, pahin tilanne syntyy, kun pyhyyden järjestelmä (maallisempi-ne lisineen kuten esim. avioliittojärjestelmä yms.) ja poliittinen tms. profaani järjestelmä joutuvat ristiriitaan. Sosiologia, etiikka, teologia, juridiikka jne. perustelevat, kehittävät, organisoivat tai puolustavat näitä järjestelmiä eri yhteisöissä.

Järjestelmien erot ovat tulleet nykyihmisten tietoisuuteen kulttuurisissa konflikteissa. Paljon on mennyt pieleen sen vuoksi, että ei ole

Joudumme miettimään, mitä kaikkea suostumme tiedostamaan, mitkä asiat jäävät sen ulkopuolelle?

ymmärretty näiden merkitystä edes omassa kulttuurissa vaan niitä erilaisine aineksineen on pidetty ”annettuina”. Varsinkin ekologia ja etiikka ovat kuitenkin menossa sellaiseen suuntaan, jossa myös komplementti pitää ottaa huomioon.

Ymmärtämisen alue

Emme koskaan voi olla varmoja, tulemmeko ymmärretyiksi, sillä jokainen pystyy ymmärtämään toisia ihmisiä lähinnä omien systeeminsä puitteissa. Toisen ihmisen ajatukset

sanoineen ensin *kuvautuvat* ihmisen omiin systeemeihin ja siinä prosessissa ne saattavat muuttua käsittämättömiksi.

Kuitenkin joskus tapahtuu niin, että tällainen kuvautuminen tuottaa järkevän tuloksen, johon toinen voi myös liittää omia ajatuksiaan. Silloin heidän välilleen on syntynyt yhteinen ymmärtämisen alue, kuten esimerkiksi jotain kirjaa luettaessa.

Silloinkaan ei ymmärtämisen yhtäläisyys ole täysi itsestäänselvyys vaan omien tajunnallisten systeemien muoto ja sisältö vaikuttavat ymmärtämiseen. Se on ilmeisesti mekanismi, joka suojelee tajuntaa liioilta ulkopuolisilta vaikutteilta.

Usein keskustelut tapahtuvat liian nopeasti, eikä yhteistä ymmärtämisaluetta ehdi syntyä, mutta jonkinlainen yhteisymmärrys kuitenkin. Silloin kyse voi olla systeemien kyvystä vaihtaa tietoja ilman varsinaista pohdintaa. Ystävillä näin usein on. Tieto siirtyy suoraan aurasta ja tietojärjestelmästä toiseen. Tällöin voi syntyä tilanteita, joissa yhteisymmärrys syntyy vaikeuksista huolimatta. Kuitenkin hedelmällisintä olisi, jos yhteisiä ymmärtämisalueita pääsisi syntymään myös muidenkin kuin läheisten ystävien kanssa.

Henkisen tien kulkijan ei pidä tyytyä ”annettuun” tai otaksumiin, vaan hänen on tutkittava asioita eri puolilta, eri näkökulmista, erilaisen tietojen pohjalta ja eri ihmisten kannalta. Henkisellä tiellä joutuu kaiken lisäksi ottamaan huomioon henkiolentoja ym. henkisiä asioita, joiden kautta ymmärrys saa lisää aineksia. Tähän liittyy se henkinen näkökanta, että ihmisen luomilla järjestelmillä on oma henkensä, henkiolentonsa, joka sisältää kyseisen järjestelmän positiivisuudet ja jolla on henkisyytensä johdosta tietoisuus myös kokonaisuudesta.

Tärkeintä ei kuitenkaan ole löytää heti ensimmäisessä mutkassa lopullisesti paras ratkaisu vaan paremminkin etsiä sitä pitkällä tähtäyksellä, sillä silloin ihmisen käyttövälineet kehittyvät hänen tutkiessaan erilaisia vaihtoehtoja uudelleen ja uudelleen. Näkökulman vaihtaminen on ”uusi juttu”, taito joka vaatii paljon

harjoittelua. Ilman sitä uusille asioille ei löydy perusteluita, joita rationaalinen ihminen kuitenkin tarvitsee.

Järjestelmät ”jakavat” ihmisyyhteisöissä tietynlaisia energioita ja muotoja yksilöiden välillä ja ihmisissä itsessään. Alempien energioiden, energiavirtojen ja energiavarojen, pitäisi olla kunnossa, jotta korkeammat virikkeet pääsisivät toimimaan oikein.

Menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus

Jälleensyntymä – jos joku lukijoistani ei usko jälleensyntymään, hän voi kuitenkin kuvitella sitä vähän aikaa ikään kuin se olisi totta. Jälleensyntymä aiheuttaa sen, että ihminen syntyessään erilaisiin kulttuureihin ja erilaisiin aikakausiin, saa myös niihin liittyvät erilaiset ajalliset ja paikalliset järjestelmät itselleen. Lukemattomia kertoja jälleensyntyneellä henkisen tien kulkijalla on valtava määrä näitä erilaisia kulttuureita kehittyneisyytensä taustalla. Ihmiset kantavat mukanaan myös vanhoja muistikuvia erilaisissa muisteissaan. Genetiikka, epigenetiikka, erilaiset akasat ja luonnonmuistit sekä ihmisen ja maailman ikuiset olemuspuolet sisältävät tietoa menneistä ajoista.

Genetiikka, epigenetiikka, erilaiset akasat ja luonnonmuistit sekä ihmisen ja maailman ikuiset olemuspuolet sisältävät tietoa menneistä ajoista.

Koska olemme olleet mukana vanhoissa kulttuureissa, niiden jälkiä on mm. aivoissamme ja hermostossamme samoin kuin karmallisissa tapahtumissa, joita itse kunkin elämässä on. Mahdollisten omien jälleensyntymien ajattelemisen *aktivoi* niiden piirteitä yksilön elämässä, olivatpa ne sitten todellisia omia jälleensyntymiä tai eivät. Silloin tulevat kuvaan ihmisen aikaisemmat tekemiset eri kulttuuripiireissä yksilöityinä ja hänen mahdollinen vaikutuksensa niiden puitteissa ja niiden kehitykseen. Ihmisten tietojärjestelmät saavat sitä kautta myös tilaisuuden päivittyä uuteen elämään ja uuteen aikaan ja parhaassa tapauk-

sessä ne uusiutuvat ja positivistuvat. Ja huonoimmat katoavat aikojen sumuun. Historia paljastaa tässä uusiutumisprosessissa erilaisia juonenkuluja ja kehityssuuntia, joista osa ”kestää aikaa”, osa ei.

Järjestelmien moninaisuus antaa jälleensyntymässä inkarnoituvalla persoonallisuudelle aineksia, joiden avulla pyrkii *juuri tässä elämässä* löytämänsä positiivisuuteen ja myös karsia negatiivisuuttaan.

Eettinen raja ja hyökkäys/puolustusraja

Ilman rajoja emme tule toimeen. Oman alueen ja komplementin välillä on aina raja. Rajoja voi kuitenkin käyttää monella tavalla. *Eettinen raja* kulkee oman alueen ja komplementin välillä. Eettinen raja on luonteeltaan ystävällinen ja tarkoitettu molempien puolten hyväksi.

Hyökkäys/puolustus -raja perustuu pelkoon ja (usein) väärennettyyn tietoon. Väärentäminen, siis väärän mutta todelta vaikuttavan tiedon tms. luominen, perustuu useimmiten *arkaaiseen päätteeseen*, jonka puitteissa kootaan oman puolen hyviä

ominaisuuksia ja vastapuolen huonoja tai pahoja ominaisuuksia. Kyseessä on siis sellainen kärjistäminen, joka tarjoaa pahuudelle mahdollisuuksia etenkin silloin, kun pyritään todistamaan, että omat ovat hyviä ja toiset pahoja.

– Sanalla *arkainen* viitataan siihen tosiasiaan, että tällainen ajattelutapa on joskus aiempina kulttuurikausina ollut hyvinkin hyvä yhteisön pitämiseksi toimivana, mutta että ihmiset pääosin ovat jo henkisesti pitemmällä.

Sellaisen rajan yli käyty keskustelu tuottaa väärennöksiä hyvästä ja pahasta, totuudesta ja epätotuudesta jne. Henkisellä tiellä väärennökset estävät sisäisen rehellisyyden ja ovat suurin este henkiselle kehitykselle. Jos ihmisen tunne-elämä ja arvot seuraavat väärennöstä, hän on henkisesti vailla ohjausta. Tärkeä kysymys

onkin, miten vapautua väärennöksistä. Itse kunkin elämästä saattaa löytyä todellista hyvää korvaavia hyvyyden väärennöksiä ja myös kaavamaista tai tahallista pahaksi leimaamista, joka on väärennöstä sekín.

Eettinen asenne tuo ihmisen tietoisuuteen lisää sellaista tietoa, jota tarvitaan henkiselä tiellä, oikeaa – eikä siis väärennöstä. Eettinen asenne ottaa huomioon komplementtiin jääneitä ihmisiä ja olentoja ja sen vuoksi tuo tietoisuuteen asioita komplementista. Sellainen tieto, joka tulee tietoisuuden täyteen valoon, vaatii myös ihmiseltä itseltään paljon. Sitä ei sovi torjua, jos tahtoo päästä eteenpäin henkiselä tiellään.

Miksi Jumala-käsite ei ole yhdistänyt ihmiskuntaa?

Jumala olkoon esimerkkinä yleiskäsitteestä jonka erilaiset alalajit jakavat ihmiskuntaa. Jumala, joka edustaa useimmissa kulttuureissa korkeimpia arvoja ja voisi sen vuoksi olla ihmisiä ja kansakuntia yhdistävä tekijä, onkin

ymmärretty olentona, jonka eri kategorioiden ominaisuudet asetetaan vastakkain, ja jonka nimissä voidaan hyökätä toisinsukovia vastaan.

Kun luette ja mietitte laatikossa olevaa listaa erilaisista Jumala-käsitteistä, voitte huomata, ettei Jumala olekaan itsestään selvä asia, jonka jokainen voisi ymmärtää samalla tavalla; ja sen, ettei erilaisissa Jumala-käsitteissä sinänsä ole mitään pahaa. Ennen kaikkea pitäisi miettiä sitä, miten jo syntyneet syvät kuilut voitaisiin purkaa ihmisten väliltä. Se ei tapahdu käskemällä eikä edes sanomalla, että ”tarkoitetaan samaa asiaa”, sillä kyseessä voivat olla vuosituhansien aikana syntyneet identiteettiongelmat.

Jumala on helppo hyväksyä useimpien uskontojen yläkäsitteeksi, mutta kuten voi huomata, detaljit ovat kulttuurikohtaisia ja niitä on vaikeampi siirtää laajemmalle kulttuuripiirille. Usein uskonnot syntyvät kasvamalla ulos toisistaan. Eivätkä ne voi enää palata alkutilaansa, sillä komplementti on jo eri paikassa, samoin rajat. Ihmiset kuitenkin voivat vaihtaa uskomusjärjestelmää tai halutessaan olla ystäviä keskenään opeista riippumatta. Älyk-

Jumala-käsitteitä

- Kaikkiallinen jumaluus, luonto (taolaisuus, moderni luonnonyhteys, stoalaisuus)
- Korkeampi voima (modernin ihmisen jumaluus)
- Jumala, joka on tai ei ole / johon uskotaan tai ei uskota (1700-luku, ateismin jumalakäsitys)
- Ihminen (Jumalan kuvana / jumalana, joka on laskeutunut aineeseen, henkiset uskonnot)
- Jumalkipinä ihmisessä (teosofia ym. henkiset uskomusjärjestelmät)
- Jumala, joka päättää kaikista asioista – Allah jne.
- Erilaisten asioiden tai luonnonvoimien hoitaja- tai hallitsija- jumalat (mm. luonnonuskonnoissa)
- Kaikkihyvä, kaikkitietävä, kaikkivoipa ”aksiomaattinen” Jumala (1600-luvun rationalismi, erityisesti G. W. Leibniz)
- Jumala tiettyinä perusominaisuuksina: rakkauteina, järkenä (hellenismi, erityisesti stoalaisuus korosti järkeä, kristinusko taas rakkautta)
- Jumala persoonallisuutena (kristinusko ym.)
- Jumala Isänä / äitinä / lapsena (hindulaisuus, kristinusko)
- Jumala ihmisen persoonallisena Jumalana (kristinusko, hindulaisuus)
- Jumala, joka uhraataan / uhraa itsensä (lähi-idän antiikinajan uskomuksia)
- Jumala Kristuksena (kristinusko, vihkimystie, jossa Kristus on vihkimysaste)
- Kolminainen Jumala (kristinusko, hinduismi ym. henkiset uskonnot)
- Jumala, jonka kaltaiseksi ihminen pyrkii (kristinusko, henkisen kehityksen järjestelmät)
- Jumala, joka ilmenee ideoina ja aatteina (sopii myös ateistille)
- jne.

Jokainen löytää varmasti myös lisää Jumala-käsitteitä

käät ihmiset tekevät mitä haluavat, kunhan se vain on hyvää.

Käsiteltyäni tätä aihetta, aloin pohtia, miten Jumalaan pitäisi suhtautua olemassa olevana olentona, ei käsitteiden vankina. Tajuntaani alkoi kehkeytyä seuraavanlaisia asioita: ”Jumala toivoo, että häneen suhtauduttaisiin neutraalina ystävänä rauhallisesti, kuunnellen. Jumalalla on erityistehtäviä, jotka ovat erilaisia kuin ihmisten tehtävät, ja hän tahtoi ihmisten keskittyvän nimenomaan oman ihmisyytensä kehittämiseen ja oman vihkimystiensä kulkemiseen.”

Ehkä juuri neutraali, puolueeton asenne on myös ihmisten välisen ymmärtämisen avain. Silloin välttään kiihkoilulta. Toisaalta tunteet paljastavat jotain ihmisen sisimmästä – se on arvokasta tietoa. Voimakkaat tunteet yhdesä rauhallisen tietopohjaisen ajattelun kanssa karsii turhat tunteilut pois ja arvot asettuvat kohdalleen. Tämä on tulevaisuuden näkymä, ehkä hiukan jo nykypäivääkin.

Henkisellä polulla annetaan arvoa

Se mille annetaan arvoa, kehittyy – ja päinvastoin. Ihmisen persoona muodostuu hänen tietojärjestelmistään ja henkisistä käyttövälineistään, jotka voivat olla ihmisestä riippuen erittäin korkeavärahteisiä. Persoona kehittyy mm. eettisten valintojen kautta. On aika antaa arvoa ihmisen persoonalle ja kaikelle sille positiiviselle mikä siihen liittyy!

Ihmisellä on monenlaisia tietojärjestelmiä, osa on kulttuurista suoraan saatuja, osa itse opiskelemalla ja tutkimalla hankittuja. Henkisellä polulla ihminen täydentää tietojärjestelmistään, kehittää käyttövälineitään ja henkisiä aistejaan sekä etsii lisää tietoa. Hän voi myös kulkea erilaisten polkujen kautta, mutta oma tie on aina yksilöllinen. Niin yksilöllisyydelle kuin kulttuureillekin tulee antaa arvoa, jotta ne kehittyisivät.

Arvoilla ja niihin liittyvillä käsitteillä on henkisellä tiellä suuri merkitys. Henkinen polku koostuukin osaltaan erilaisten arvostusten

perustellusta lisääntymisestä. Henkisyys on aluksi rajoittunutta henkisyyteen pyrkimistä, mutta se laajenee ja kehittyy myös maallisuuden arvostamiseen sikäli kuin tähän liittyy esimerkiksi ihmisten hyvinvoinnin kannalta tärkeitä asioita.

Yhteisön henkinen järjestelmä, uskonto tms. *kuvaautuu* yksilöiden omiin järjestelmiin ja toimii niiden kautta, niiden tasolla. Tämä on

Positiiviset ajatukset
alkavat vähitellen
muodostaa
loogisia verkkoja
yksioikoisen
etenemisen sijaan.

tärkeä ymmärtää, sillä muuten uskomuksista ja tavoista tulee hengettömiä, ulkokohtaisia. Henkisellä tiellä jokaisen ihmisen erityisyys on pohjana.

Näkökulman muutoksia

Myös suhde rahaan ja rikastumiseen tarvitsee uudenlaista arvonantoa. Tähän asti rahaa on yleisellä tasolla arvostettu ja joissakin henkisisä piireissä halveksittu. Tämän mustavalkoisen kaksinaisuuden sokaisemana on jätetty huomiotta se, minkälaisen *jäljen* sen hankkiminen ja käyttäminen jättää maailmaan. Nykyisten kriisien keskellä meidän on tehtävä paljon näkökulmanmuutoksia ja uusia arvovalintoja, jotka muuttavat suhteemme rahaan, omistamiseen ja rikkauteen.



Aikakausien läpi kulkeva keskustelu on jo luonut meihin omia tietojärjestelmiään ja jokainen pienikin keskustelu antaa sille oman lisänsä.

Ei siten, että pyrkisimme eroon näistä vaan siten, että niiden motiivit, menettelytavat, välittömät seuraukset ja näiden kaikkien jäljet, tuottaisivat positiivisia seurauksia: että myös niiden syy-seuraus -ketjut positivisoituisivat ihmisen ja maailmankaikkeuden muisteissa. Tämä on haave, mutta perusteltu haave. Yritän hahmottaa joitain niistä näkökulmanmuutoksista joiden kautta tätä haavetta kohti voitaisiin edetä.

Ensimmäinen näkökulmanmuutos on itsekyydestä altruismiin. Altruismi asenteena antaa lisää positiivisia vaihtoehtoja ja enemmän mahdollisuuksia.

Mutta ensin on selvittävä ”menneisyyden haamuista”. Rikastumiseen on kautta aikojen liittynyt ryöstämistä, huijausta, negatiivista vallankäyttöä jne. Jos rikastumista pidetään pelkästään näiden tuloksena ja asiaa katsotaan vain sellaisesta menneisyydestä käsin, jossa näin on ollut, sitä ei hyväksytä, eikä positiivisella kehityskululla ole mahdollisuuksia.

Mutta meille on kuitenkin kehittynyt käsitys rikastumisesta positiivisena kehityksenä. Ih-

minen on jo niin pitkällä, että hän ymmärtää *oikein rakentuneiden* altruististen järjestelmien hyödyttävän myös itseään. Yhden hyvä ei ole toiselta pois silloin kun järjestelmä on hyvin muodostunut ja sen toteutumispolku noudattaa riittävää monipuolisuutta. – Edes altruismi ei yksinään ole riittävä ohje loputtomasti toistettuna vaan erilaisia näkökulman muutoksia on tehtävä riittävän usein.

Vaihdetaan siis näkökulmaa niin monta kertaa, että löytyy sopiva tapa edetä ja sitä kautta myös mahdollinen toteutumispolku. On mahdollista alkaa nähdä rikastuminen henkisenä tapahtumana. Sen voi tehdä monella tavalla. Ajatellaan esimerkiksi, että ”rikastuminen” on sana, jonka positiivisen merkityksen tiedämme (ilman negatiivisia menneisyyden toteutuksia ja sivuvivahteita). Positiivisten merkitysten täyttämä sana tuo mukanaan määrittelyjä, haaveita ja suunnitelmia. Ne taas luovat toteutumismahdollisuuksia eetteriin sekä suoraan että henkisen maailman kautta. Altruismi on joka tapauksessa hyvä pohja motiivien tasolla.

Minkälaisia ovat altruistiset motiivit? Nii-
tä on monia: Rikastuminen työllisyyden li-
säämistä varten. Rikastuminen siksi, että voi
auttaa toisia. Rikastuminen yleisen ilmapiirin
vapautumisen vuoksi. Rikastuminen työolo-
suhteiden parantamista varten. Rikastuminen
taiteen ym. sivistyksen vuoksi. Rikastuminen
lääketieteen vuoksi jne.

Rikastuminen toteutumispolkuna koskee sil-
loin jokaista sen piiriin joutuvaa: työssä, kau-
pankäynnissä, ideoinnissa, organisoinnissa jne.
Ellei sitten negatiivinen karma tule väliin...
mutta sehän on sovittavissa – sovittaminen
on karman positiivinen idea! Sovittamisen re-
hellinen pyrkimys on kaiken rikastumisenkin
perusta! Tärkeänä arvona voi silloin olla esim.
että työ kehittää ihmistä: kun tämä arvo toteu-
tuu, mahdollisimman monella on työtä. Sen
seurauksena työ vetää puoleensa rahaa ja tuo
lisää työtä. Käsitys työstä muuttuu monipuol-
lisemmaksi, ihmisen monipuolisuus saa uusia
toimintamahdollisuuksia. Positiiviset ajatukset
alkavat vähitellen muodostaa loogisia verkkoja
yksioikoisen etenemisen sijaan.

Keskustelu aikakausten läpi

Erilaisista keskusteluista kuultaa lävitse erilais-
ten tieteellisten, filosofisten ja uskonnollisten
suuntausten äänenpainoja aina muinaisista
kulttuureista nykypäivään. Samantapaisia asi-
oita on pohdittu – ja pohditaan edelleen – eri
aikoina hiukan eri lähtökohdista käsin. Täl-
lainen *aikakausten läpi kulkeva keskustelu* on
jo luonut meihin omia tietojärjestelmiään ja
jokainen pienikin keskustelu antaa sille oman
lisänsä. Osallistumme samaan keskusteluun
ihmiskunnan parhaiden filosofien kanssa.

Keskustelu aikakausten läpi on alkanut ”siellä
jossakin”, aurinkokunnissa, sitä on käyty maa-
pallolla tuhansia vuosia, ja se kulkee meidän
mukanamme sinne mihin olemme menossa.

Tähän keskusteluun osallistuminen on osa
ihmisen vihkimystietä. Kun henkisen tien kul-
kija etenee vihkimyksissään, hänen jälkensä tä-
män kaikkeuden ja sitäkin suurempien koko-

naisuuksien tajunnallisiin järjestelmiin kasvaa.
Ajatelkaamme filosofiaa. Sen vaikutusta ei ehkä
edes huomaa, ennen kuin vertaa eri aikakau-
sien kehityssaavutuksia toisiinsa.

Jokainen positiivinen virike, jonka olemme
jättäneet perinnöksi ihmiskunnalle, on tiettyssä
mielessä meidän omaamme. Mitä enemmän
toiset saavat siitä hyvää, sitä enemmän virik-
keen eteenpäin viejä siitä hyöttyy – maailman-
kaikkeuden tasapaino pitää siitä huolen.

Saatuamme maaplaneetta-vihkimyksen val-
miiksi, kokoamme tietojärjestelmiemme pu-
naiset langat ja olemme viisaampia ja vah-
vempia. Voimme tuntea tyytyväisyyttä, jos
olemme antaneet maapallolle oman lisämme
ja että voimme myös viedä parhaat tietojärjes-
telmämme mukanaamme. ●

Maailmojen kohtaamisen edellytyksistä

Ihmisten käsityskantojen rajoituksissa mutta samalla niiden avartamisessa kulkee ihmiskunnan kehitystie.

Käytännössä ihmisen erilaisten *järjestelmien* pohdinta lähti liikkeelle siitä havainnosta ja päivittelystä, että meidän on muun muassa kulttuuriperintöjemme ja ajatusrakennelmiemme – pahimmillaan enakkoluulojemme – vuoksi vaikea ymmärtää toisiamme ja toimia yhdessä toistemme kanssa. Jäinkin miettimään, miten sitä käsittelee filosofisesti.

Edellytyksenä rehellisyys ja eettisyys

Ihmiset tietävät paljon, mutta eivät yleensä tarpeeksi päästäkseen positiiviseen suuntaan ihmissuhteissaan tai yhteisöjen/kansojen välisissä konflikteissa ja esimerkiksi luontosuhteissaan. Niiden vaikeuksia pidetään useimmiten ”toisten vikana”. Olettamukseni on, että jokaisella konfliktilla on *mahdollisuutena* posi-

tiivinen ratkaisu, joka vie osapuolia henkisesti ja maallisesti – myös taloudellisesti – hyvään suuntaan, jos siihen paneudutaan eettisesti ja ystävällisessä hengessä. Tämä kaikki siis edellyttää rehellisyyttä ja eettisyyttä.

Näkökulmat vaikeisiin asioihin ovat kuitenkin useimmiten rajoitettuja, kanonisoituja ja kategorisoituja kunkin kulttuurin tai jopa yksilön omien uskomusjärjestelmien mukaan. Nämä rajoittuneisuudet on tapana asettaa toisiaan vastaan ikään kuin taistelemaan paremmuudesta. Ihmisten rajoittuneet näkökulmat luovat käsitteitä ja iskulauseita, jotka ovat kuin lippuja, joiden ympärille samanmieliset kokoontuvat. Näkökulmien muuntaminen avoimemmiksi, neutraalimmiksi ja todellisuutta paremmin huomioon ottaviksi veisi kaikkia suhteita eteenpäin.

Aiemmin historiassa sota on ollut eräänlainen normaalitila, jota ei ole juuri tarvinnut perustella muuten kuin sodanjumalan vaatimuksilla. Nykyään kun ihmiskunnan yleinen kehitys on johtanut siihen, että sotaa ei enää hyväksytä päämääräksi vaan paremminkin ilmiöksi, joka erinäisistä syistä pulpahtaa ajoittain esiin, sen ilmaantumista selitetään etsimällä tämän tämänkertaisen elämän asioista syitä, joista osa on täysin epäkurantteja ja ilmaisevat lähinnä aggressiota ja syvällisemmän ajattelun puutetta.

Jos edes epäkurantit syyt saataisiin pois motiiveista, sodat vähenisivät maailmasta ja ongelmia alettaisiin ratkoa ystävällisessä hengessä. Silloin ihmisten henkiset aistit: äly, järki, ymmärrys ja intuitio pääsisivät kehittymään. Ja mitä siitä seuraisi? Varmaankin parempi maailma, siihenhän me tähtäämme. On siis syytä tarkastella, miten ihmiset ja ihmisryhmät tekevät itselleen näitä epäkurantteja syitä.

Vastakohtien kerääminen

Usein sotien ym. konfliktien ”syyksi” otetaan tunteisiin ja perimmäisiin arvoihin tukeutuva ”hyvän ja pahan välinen taistelu” – sillä vaikeasti perusteltavalla (mutta helposti uskojia saavalla) käsityksellä, että ”hyvää” on se, mi-

ten minä tai minun yhteisöni ajattelee ja haluaa ja ”pahaa” taas ovat vastapuolen ajatukset ja haluamiset.

Jotta asetelma huomattaisiin selvemmin myös neutraalisti suhteutuvien keskuudessa, näitä puolia korostetaan keräämällä yhteen vastapuolen kaikki pahat teot – ja jopa mahdolliset aikomukset – motiiveiksi sotiin ja muuhun vihaan. Niillä luodaan viholliskuva, joka on niin paha, että sitä vastaan on jo senkin vuoksi hyökättävä. Pikimustan viholliskuvan generoimana syntyy omakuva, joka on sen täysi vastakohta ja osittain katteetonkin: ”me hyvät”, annetaan sille kauniit kasvot ja varustetaan ideaaliominaisuuksilla. Erilaiset propagandakoneistot tehostavat näitä mielikuvia.

Näin otetaan käyttöön vuosituhansien aikana ihmisen sisäiseen rakenteeseen kasvanut hyvä–paha -vastakohtaisuus ja pahaa vastaan taisteleminen – mikä tositilanteessa on aidon kehityksen välttämättömyys. Taistelusta hyvän puolesta pahaa vastaan on kuitenkin saatu aikaan väärennös, joka muistuttaa aitoa, ja sen vuoksi alkaa täyttää ja käyttää aidolle hyvän ja pahan taistelulle tarkoitettuja aivo-osia.

Nimitän hyvää ja pahaa väärentävän ajatusmallin kokoamista arkaaiseksi päättelyksi. Arkaaiseksi sen vuoksi, että kehitys on ajanut tällaisten mallien ohi. Sen sijaan että ”taistelu-osuus” hoidettaisiin oman tajunnan eheyttämisen kautta ja oman yhteisön sisäistä ymmärrystä lisäämällä, arkaainen päättely ulkoistaa hyvän ja pahan välisen taistelun, ja sen motiivi usein paljastuu oman edun tavoitteluksi toisen edun kustannuksella.

Sellaisina aikoina, jolloin ulkoinen taistelu on ollut lähes ainoa yhteisöjen välinen kanssakäymisen muoto, ajattelu on aina luisunut niin alhaiselle tasolle, ettei etiikka ole voinut pysyä ymmärrettyinä tajunnassa.

En väitä, että sisäinen prosessointi olisi ainoa mahdollisuus – paras kylläkin, jos ajattelaan pitkän aikavälin seurauksia. Viimeistään konfliktin päätyttyä pitäisi keskittyä sisäiseen prosessiin ja etiikan sekä johtosuhteiden oikeaan mieltämiseen, jotta hyvyyden voimat

Karma-käsitteen kautta avautuu uusia katselukulmia etiikkaan.

pääsisivät hallitsemaan. Sisäiseen elämään tunkeutuneista valheista tulisi päästä eroon. Kun näistä tunkeilijoista päästään, alkavat ihmiset nähdä vastapuolensa suuremmin ja pystyvät käyttämään järkeään, ymmärrystään, älyään sekä intuitiotaan olosuhteiden ja ihmissuhteiden parantamiseksi.

Tämän sisäisen prosessoinnin tulisi toimia kaikilla eri tasoilla, niin yksilöissä kuin yhteisöissä, valtioissa, ihmiskunnassa jne. Seuraa kysymys siitä, onko se mahdollista näin laajassa mitassa. Ei ole, ainakaan nykyisin, mutta siihen voi pyrkiä monin eri tavoin. Ensimmäinen on, ettei hyvä-paha -vastakohtaisuutta käytetä väärin.

Uskonnot väärinkäytön keskiössä

Hyvä-paha -vastakohtaisuuden väärinkäyttämisen asetelma tulee kuitenkin vastaan joka päivä. Uutiset käsittelevät pääasiassa juuri tätä problematiikkaa. Ajallemme tyypillistä on, että juuri uskonnot ovat jostain syystä vastakkain – ellei kristinuskko ja islam, niin islamin sisällä keskenään kilpailevat ryhmät tai kristinuskon sisäiset ryhmät kuten esimerkiksi katolisuus ja protestantismi ja monet muut jossain suhteessa vastakohtaiset uskonnolliset ryhmittymät.

Ideologiat ovat myös usein vastakkain. Silti tällä hetkellä, kun on astetta henkisempi aika kuin viime vuosituhaten lopulla, uskonnot ovat nousseet tappelupukarien suosioon. Miten näin on voinut käydä? Vastakkainasettelun perimmäinen aiheuttaja on kuitenkin ihmisten

negatiivisuudessa ja huonossa ymmärryksessä ja karmassa – jos uskoo karmaan. Karma-käsitteen kautta kuitenkin avautuu uusia katselukulmia etiikkaan. Ota tai jätä!

Voisiko olla toisinkin? Eikö meillä ihmisillä ole yhtäläisiä arvoja ja eettisiä tavoitteita? Jos-sain mielessä yhteisiä arvoja on. Voimme ajatella, että ideologiat ja uskonnot dogmeineen ja erityisesti uskonnot muinaisuudesta periytyneine asenteineen kuvautuvat erilaisiin yhteiskuntiin ja muodostavat erilaisia rakenteita, joiden oletusarvo on, että juuri ne edustavat jumaluutta, äärimmäistä hyvää.

Ajatellaanpa vertauskuvana esimerkiksi elokuvateatteria. Jos joku kiusanhenki olisi poistanut siitä valkokankaan, ja tuonut tilalle romuläjän ja ihmisiä – sekalaista seurakuntaa – miltä filmi näyttäisi? Romuläjältä, jossa liikkuu sinne tänne vääristyneitä varjokuvia. Siitä huolimatta, että itse filmi olisi hieno taiteellinen luomus. Kun ”perimmäiset” hyvät arvojärjestelmät heijastuvat rikkonaisiin ihmisiin ja sisältä hajanaisiin yhteisöihin – olivat ne sitten minkä uskomusjärjestelmän alaisia tahansa – tulos on hajanainen ja vääristää sekä ihmisiä että näitä perimmäisiä arvoja meidän mielissämme.

– Taisinpa huomaamattani tehdä Platonin luolavertauksen uuden version sillä painotuksella, että pidän meitä ihmisiä kaikkine ajatuksellisine romuinemme todellisina ja meihin heijastuneita uskontojen ja etiikoiden ”filmejä” suuntaa antavina olemassaolon muotoina.

Kirjallisuudella, taidenäyttelyillä, oopperoilla ym. musiikilla ja tietysti medialla on ollut ja on edelleenkin tärkeä osa muun muassa menneisyydessä syntyneiden psyykkisten traumojen selvittelyssä. Niissähän on vapaa kenttä käsitellä ihmisille kipeitä asioita ja vetää tiedostamattomaankin vaipuneita muistoja tietoisuuden käsiteltäväksi. Pidän itse taidetta ja viihdetä ilmiöineen asiana, jonka avulla kulttuurit prosessoivat kulloinkin pinnalle nousseita ajan läpi kulkevia keskustelujaan ja niistä nousevia ajankohtaisia kehitysvirikkeitään.

Tämä kaikki voi tapahtua viihteellisessä muodossa, eli karvas lääke voidaan ottaa so-

kerin kanssa ja pohtia erilaisten asioiden motiiveja ja ratkaisumahdollisuuksia ilman omaa syyllisyyttä, joka usein estää järkevä ajattelun. Näin ne pääsevät laimennettuna, ikään kuin rokotuksenomaisena substanssina ihmisen käyttövälineisiin estämään vahingollisten energioiden ja muotojen vaikutusta.

Keskeneräisiä kehitysvaiheita

Ihmisten eettinen tajunta on jo huomattavan pitkällä. Jossain mielessä se on jo ohittanut mustavalkoisen hyvä–paha-ajattelun. Toisaalta *integraalipsykologian* mukaan monikerroksisissa ihmisissä alempien kehitysvaiheiden pitäisi olla kunnossa, ettei seuraavien kehitysaskelien kohdalle syntyisi traumoja.

Ajatellaanpa, että ihmisellä/yhteisöllä on voimakas kehitysvaihe, joka vie esimerkiksi uskonnon, tai eettisen pohdinnan kautta kohti *cari-tas-* tai *agape-rakkautta* tai raja-joogan kautta kohti korkeatasoista *Kristus-rakkautta*, mutta alempien tasojen rakkauden virrat eivät toimi hänessä ja edelleen hänen ihmissuhteissaan. Ihmisestä kasvaa silloin vähintäänkin teko-pyhä ja erilaisten vaatimusten kanssa kamppaileva ristiriitainen olen-to, jonka tunnetaso on kaukana siitä ilosta ja onnesta, jota korkeampien rakkauden laatujen on mahdollisuus tuoda mukanaan.

Näitä asioita pohditaan paljon kristinuskon piirissä, olen nähnyt tätä pohdintaa kristillisen TV7-kanavan esittämässä saarnoissa ja keskusteluissa. Omia käsityksiäni avasi **Jack Frostin** puhesarja *Isän syli*, joka käsittelee *storge-rakkauden* eli vanhempien ja lasten välisen (ja yleensä sukuun liittyvän) rakkauden kuntoon saattamista ja sen yhdistämistä korkeampiin rakkauden energioihin eli Jumalan rakkauteen, jonka senkin inhimillinen perusta on *storge-rakkaudessa*, Frostilla nimenomaan isän rakkaudessa – ”Isä meidän” – niin kuin rukouksessa sano-

taan. Jack Frostin elämässä *storge-rakkaus* oli avain koko hengelliseen kehitykseen.

Lähimenneisyyden silmäily osoittaa, että yleensä näiden ”alempien” kehitystasojen onnistumista ei ole juuri ajateltu vaan sitä on paremminkin estetty ja säädelty nyky-ymmärryksen mukaan aivan järjettömillä tavoilla.

Esimerkin voin ottaa Suomesta 1940-luvulta, jota muutenkin olen käsitellyt näissä artikkeleissani. Silloisissa karuissa olosuhteissa syntyneet kasvatussäännöt kielsivät äitejä menemästä hoitamaan ja ruokkimaan yöllä huutavaa lasta – perusteluina, ettei lapsesta tulisi itsekäs. Päämääränä oli lapsen ehdoton tottelevaisuus ja piiskaus sitä edistävä kasvatustekniikka. Tässä yhteydessä on hyvä muistaa, että silloisten äitien ja isien lapsuudessa käytettiin vieläkin karmalampia kasvatustekniikoita.

40-luvun lapset pähköilevät nyt henkisen kehityksensä ja sitä estävien kehoon ja käyttäytymiseen takertuneiden vääristymien kanssa – lapsuus on muuttumassa vanhuudeksi, vammat ovat olemassa – miten siirtyä maapallolle vuodatetun uuden kehitystason mukaiseen henkiseen Kristus-rakkauteen, kun esimerkiksi *storge-rakkaus* muista ”alemmista” rakkauden lajeista puhumattakaan ei vielä toimi aitoon ihmisyyteen kuuluvalla tavalla.

Toisaalta moni on päässyt pahimpien ongelmien ylitse ja riittävän terveinä pystyvät pääsemään mukaan henkisen kehityksen virtaan.

Ihmisellä on alemman ja korkeamman tasoisia käyttövälineitä. Kyseessä on kehityksen *inhimillistyminen*, jossa muun muassa ymmärretään alempien käyttövälineiden suhde korkeampiin.

Siinä missä aiemmin on korostettu Jumalan kaikkivaltiutta ja uskonnon, valtion tai moraalisääntöjen määräysvaltaa, onkin alettu pitää ihmisyyttä omana – ihmiselle kuuluvana – ideaalinaan, johon kuuluvat myös ”alemmat

Integraalipsykologian mukaan alempien kehitysvaiheiden pitäisi olla kunnossa, ettei seuraavien kehitysaskelien kohdalle syntyisi traumoja.



tasot”. Tässä on maailmankuvallinen korostus: ihminen on tärkeä, ja koko maailma järjestelmiseen samoin kuin Jumala, kehittyä ihmisen kehitystien ansiosta.

Jos jokin kehitystapa, jonka voimme valita, johtaa siihen mikä ihmisyydessä on parasta emme lainkaan epäile sitä, etteikö se olisi myös Jumalan tahdon mukainen ja silti – painottaen ihmisyyttä – ihmiselle suotuisa kehitysmalli.

Tässä ihmis- ja maailmankuvassa ihmisen siis tulee pyrkiä ihmiseksi – jalostuneeksi ihmiseksi-

si. Toisaalta emme koskaan emmekä missään olosuhteissa voi sanoa tietävämmä ihmisyyden kaikkia detaljeja, sillä ihmiset ovat yksilöitä, kykyjensä, taitojensa ja luonteenominaisuuksiensa merkkejä persoonallisuuksia, joille itselleen oman kehityksensä eri vaiheissa erilaiset asiat ja toimintamallit (jopa dogmitkin jossain vaiheessa) ovat tärkeitä, mutta siten että kehitysvaiheen muuttuessa ajatusmalli tutkitaan uudelleen ja ymmärretään uudelleen ihmisen suhde Jumalaan, kanssaihmiisiin, luontoon jne.

Tiedollinen opiskeleminen on kaiken sen ymmärtämiseksi välttämättömyys, samoin on henkisten kykyjen ja voimien kehittäminen, että olisi jotakin annettavaa myös ”maailmalle” ihan kiitokseksi siitä, että saamme olla täällä oppimassa. Jossakin vaiheessa, jos hyvin käy, huomaa tekevänsä juuri sitä tehtävää minkä vuoksi on tähän elämään syntynyt.

Olen omaksunut **Tyine Matilaiselta** sen ajatuskannan, jonka mukaan ihminen on ”melkein ikuinen”, ja että hän kaikkine henkisine ja maallisine toimintamalleineen on jo pitkän kehityksen tulos. Ideana on, että ihminen ei putkahda tabula rasana tai muuna uppo ouden luomuksena ja aloita kaikkea alusta syntyessään. Hänen taustanaan on yksilöllinen kertomus, jota hän käsittelee ja yrittää viedä eteenpäin parhaansa mukaan, olosuhteiden sallimissa puitteissa. Hänen taustanaan ovat myös kaikki ne yhteisöt, joissa hän on ollut tavalla tai toisella mukana. Ihmisellä on myös sisäänrakennettua tietoa itsestään, toisista ihmisistä ja maailmasta, jossa hän elää.

Polkuja viidakossa

Olemme kulkeneet polkumme erilaisten tietojen ja tietämättömyyksien viidakossa. Voimme myös vaihtaa vokaaleja ja näkökulmaa: olemme polkeneet kulkumme kehityspoluiksi tiedon ja tietämättömyyden viidakkoon.

Polku on paljon käytetty vertaus, ja käytän sitä myös filosofisena kielikuvana. Polku on saanut muotonsa vähittäin, kulkijoiden jälkien yhdistyessä. Polku voi kasvaa umpeenkin, ellei sitä käytetä, mutta jossakin mielessä se on ikuinen, sen muodot näkyvät kun sitä katsoo oikealla tavalla – vaikkapa arkeologin silmin.

Myös ihmisen käyttämät ajatus- ym. järjestelmät ovat tavallaan polkuja. Niitä on käytetty kauan ja ne ovat vakiintuneet, niillä on oma muotonsa. Kaoottiseen viidakkoon olemme yhdessä ja erikseen luoneet kosmoksen, polkujen verkoston, jonka voi tunnistaa ja josta voi löytää hyödyllisiä kulkureittejä. Niissä on myös jälkiä vanhemmista ajoista, niiden elä-

mästä johtoajatukseineen ja *aikakausien läpi kulkevia keskusteluja*. Niissä on myös käännekohtia, joissa arvoja on muutettu, tai niitä ainakin on ollut mahdollista muuttaa sen vuoksi, että maailma on muuttunut.

Polulla saatamme joutua yllätyksellisiin tilanteihin ja vaikeuksiin, mutta ideana on että polku johtaa jonnekin mihin olemme pyrkimässä – tai ainakin johonkin hyvään. Tärkeää on siis varmistaa ettei pahuus pääse väärentämään polkuamme.

Siitä huolimatta, että ihmisen kulttuurisissa *järjestelmissä* kyse on ensisijaisesti erilaisista kasvuhistorioista eikä varsinaisesti hyvästä ja pahasta, paha saattaa tunkeutua homesienien lailla kaikkialle mihin se vain voi päästä. Se tulee mukaan silloin, kun aivan oikeasti ryhdytään vahingoittamaan toisia ihmisiä. Se tulee mukaan myös silloin, kun aletaan rakentaa *ihmisen sisäistä totuutta* vahingoittavia valheita sekä niiden pohjalta purkamaan tai väärentämään ihmiselle jo kehitettyä etiikkaa.

Pahan olemassaolo on joka tapauksessa aivan eri asia kuin ihmisten käsitykset hyvästä ja pahasta heijastettuina toistensa kulttuurisiin periaatteisiin ja toimintamalleihin. Se että sovittamisen sijaan asetamme erilaiset kulttuuriset järjestelmät toistensa hyvä-paha -vastakohdiksi, vain vetää lisää negatiivista karmaa puoleensa.

Ajatukseni on, että erilaisten kulttuuristen ym. järjestelmien välisten ristiriitojen ymmärtäminen niiden syntyvän kautta luo myös edellytyksiä onnistuneelle sovittamiselle. Sovittelu puolestaan vähentää tarttumapintaa varsinaiselta pahuudelta. Näin ollen ihmisten välisiä ristiriitoja kannattaa katsella eri näkökulmista ja etsiä positiivisia ratkaisuja sekä uusia vähemmän riitaisia yhteistoimintamahdollisuuksia. Tällainen tutkimus lisää tietoaamme ihmisestä – se lisää ja vahvistaa myös ihmiselle ominaista etiikan kykyä. Se myös lisää mahdollisuuksia toimia tietoisesti erilaisten henkisten tasojen kautta, jolloin fyysinenkin elämä helpottuu ja ihmisten yhteys luontevoituu. ●

Vanhoja polkuja ja uusia käännteitä

Ihmisen tunnettu historia on erittäin moniulotteinen puhumattakaan siitä osasta historiaa, joka on jo kadonnut ajan aaltoihin.

Ihmisen tunnettu historia on erittäin moniulotteinen puhumattakaan siitä osasta historiaa, joka on jo unohtunut ja sulautunut ajan aaltoliikkeeseen. Hyvin pitkälle ihmisen tarina liittyy yhteisöjen kehitykseen mutta samalla kertoo geneettiseen muunteluun tai jälleensyntymään – jos tämä jälkimmäinen hyväksytään olemassa olevaksi.

Perinteen valta

Kehitys on alkanut jostain ja päätynyt jonnekin, mutta se ei lopu koskaan. Se etenee joko suurin edistysaskelein, tai siten että muutoksia jarrutetaan, kun pyritään optimaaliseen tulokseen.

Samoin kuin kasvit ovat kehittyneet omiin muotoihinsa valon, veden, lämmön ym. tekijöiden vaikutuksen alaisina, myös ajatusmallit, tunnemallit, toimintamallit ja ihmisen hen-

Aivojensa peilisolujen avulla ihmiset kuvaavat toisiaan omaan itseensä.

kisen tien mallit ovat osaltaan löytäneet omia muotojaan.

Kasvi kääntyy valoon, liikkuu ja etsii maa-perää, johon asettua, vettä ja ravinteita. Mutta toisin kuin kasvikunta, joka on suoraan riippuvainen olosuhteista, ihminen käyttää tahtoaan, tunteitaan, päättäväisyyttään ja rationaalista ajattelukykyään ja muita kykyjään käyttämiensä muotojen ja mallien aikaansaamiseksi – niinpä esimerkiksi kulttuuriin muotoihin ja malleihin on sitoutunut näitä kaikkia ihmisen parhaita ominaisuuksia vuosimiljoonien ajalta, mikä tekee ne pysyviksi ja periytyviksi vaikkakaan ei sillä tavoin täydellisiksi, ettei niitä tarvitsisi ikinä muuttaa. Päinvastoin. Niitä nimenomaan tulee muuttaa sellaisiksi, että uusi kehitys voi kasvaa niiden päälle.

Ihminen ei muutu kertaheitolla kokonaan vaan kantaa mukanaan kerran omaksumaansa, erityisesti yhteisöt muuttuvat hitaasti. Ihmiset samaistuvat toisiinsa. Aivojensa peilisolujen avulla he kuvaavat toisia ihmisiä omaan itseensä. Kun joku yksilö tai joukko nousee perinnettä vastaan, sen vaikutus mullistaa myös paikallisen yhteisön elämän.

Jos perinne on joustava ja siinä on riittävästi uuteenkin aikaan kelpaavia puolia, se voi muodostua uuden kehityskulun pohjaksi, mutta ensin pitää saada vakuutettua arvovaltaiset perinteen ylläpitäjät. Sen lisäksi pitää luoda käytännön organisaatioita, jotka auttavat uudistuksien tapahtumista.

Otetaan esimerkki: Merkitsee hyvin paljon lisää resursseja koko kansakunnalle tai yhteisölle, jos naiset käyvät koulua ja kehittyvät opillisesti sekä ottavat osaa yhteiskunnan päätöksentekoon. Tätä on luonnollisesti myös vastustettu sen vuoksi, että pidetään ”annettuna” että ihmisten tulee elää omaksuttujen perinteiden mukaan.

Ajankohtaiset Lähi-Idän tapahtumat ovat esimerkki kauhuskenaariosta. Liian pitkään odottaneet uudistukset aiheuttavat siellä väkivaltaisia siirtymävaiheita. Ne ikään kuin kutsuvat puoleensa yhteisöjen negatiivista karmaa.

Käsitteenä *karma* ilmaisee sen, että väis-tämättömältä näyttäviin ikävyyksiin kaikilla osapuolilla – myös tässä elämässä syyttömillä – on ”omavastuuosuus”, joka olisi viisaasti tehdyillä uudistuksilla ja eettisellä toiminnalla voinut lieventyä tai ehkä jopa korvaantua jollain todella positiivisella oivalluksella tai toimintatavalla – kuten ovat esimerkiksi Etelä-Afrikan totuuskomissiot tai köyhille annettavat pienlainat.

Vanhat rakenteet olisi hyvä korvata uusilla sitä mukaa kuin se on aiheellista, mutta se tapahtuu oivallusten ja työn avulla. Toisaalta sellainenkin mikä näyttää jo kertaalleen voiteltulta ja kadonneelta, voi palata joskus takaisin jossakin muodossa – se on jopa todennäköistä – mutta toivottavasi riittävän vahvaan ja eettisesti vastustuskykyiseen maailmaan.

”Se mikä jo on”

Eläimelliseltä permältään ihminen on laumaeläin. Lauma on ollut tuki ja turva. Siihen kuuluu myös yhteiskuntajärjestyksen alkeellisia lähtökohtia: alfauros tai -naaras, joka valvoo laumaansa ja tavallaan omistaa sen sekä heidän ympärilleen kokoontunut yhteisö arvojärjestyksineen. Laumasieluisuus on negatiivista, vähintäänkin vanhakantaista, mutta siinä on tietysti myös kulttuurin ja monenlaisen osaamisen alku, oppimisprosesseja, mahdollisesti jopa parviälä.

Runsaasti toistettu ajatus tai mielikuva on esivaihe tulevalle todellisuudelle. Usean ihmisen toistamat ajatukset ovat eräänlaista ”tule-



Helsinki on kasvanut pienestä kylästä menestyväksi suurkaupungiksi monien historiallisten prosessien kautta.

vaisuuden todellisuutta” ja kulloisenkin nykymomentin sisällöt ovat aikaisempien ajatusmallien ja mielikuvien kiinteytymiä. Jos ajatukset pysyvät aina samoina, kehitystä ei tapahdu ja mahdolliset epäsuotuisat sivuvaikutukset alkavat toteutua. Ajatusten muuttuvuus on kehityksen kannalta tärkeää.

Nykyään ollaan menossa demokraattiseen suuntaan: pätevimmät ja viisaimmat ovat arvojärjestyksessä ylimpänä – periaatteessa. Tähän pyritään äänestyksillä, mutta niissä on aika paljon myös laumahenkeä mukana, jolloin aggressiiviset *alfat* taistelevat vallasta ja voittaja ottaa lauman haltuunsa. Yhteisöt toimivat sekoittuneessa tilassa, jossa vanhakantainen ja moderni asenne eivät löydä toisiaan vaan ristiriitaisina vaikeuttavat yhteisön toimintaa, ja syyllisiä valitaan. Sitä voi arvostella, mutta tosiasiat on otettava huomioon.

Itse kunkin on luonnollisesti hyväksyttävä ”se mikä on” – siis myös ihmisten rajoittuneisuudet ja heidän tapansa ajatella asioita – mutta yhteiseen prosessiin kuuluvana myös jäsennettävä tämä sekamelskalta vaikuttava aineisto omassa tajunnassaan *kosmoseksiksi*, järjestyneen tajunnallisen maailmankaikkeuden osaksi, jossa olemme mukana, mutta ei passiivisena tarkkailijana vaan vaikuttajana, joka ymmärtää miten lähtökohdista siirrytään eteenpäin.

Tiedostamisen polkuja

On hyödyllistä tiedostaa käytännön elämisen, olemassaolon ja myös tajunnan prosessimaisuus, kaiken lisäksi monta prosessia tapahtuu yhtäikaa. Maailma tapahtuu monella eri tasolla. Esimerkiksi ideamaailmaa voi rakennella vähän kerrallaan haaveidensa ja unelmiensa



TEKIJÄ KFP
Kuvailähde: Southern_Helsinki_panorama_2011-06-28.jpg
CREATIVE COMMONS NIMEÄ-TARTTUVA 3.0 MUOKKAAMATON

kautta korkeille henkisille tasoille, jossa kaikki positiivinen ”jo on”, ja antaa rakennelmiensa vaikutuksen ”laskeutua” aineeseen.

Jäin miettimään niitä *kehityspolkuja*, joiden tuloksia me ihmiset olemme, ja myös kaikki merkittävät ajatuskulkumme. Löysin käsitteen *päätteypolku* ja siihen liittyen toteutumisen etenemistä kuvaavan käsitteen: *toteutumispolku*.

Loogisessa päätteelyssä lähtökohdat eivät voi muuttua, kaikki on niiden varassa. *Päätteely* on abstraktia toimintaa, ja sen lähtökohdat ja näkökulmat täytyy tuntea, jotta päätteely olisi eksaktia. Elävän elämän tapahtumakulkujen jatkumossa kaikkea on kuitenkin välttämätöntä muuttaa, sillä ajan suurien henkisten virtausten mukanaan tuoma kehitys aiheuttaa muutoksia kokonaisuuteen. Tällainen polku käyttää käännekohtissaan arvoja tai muita asiaan liittyviä tekijöitä, joiden mukaan ratkaisut tehdään.

Tällaista arvojen tukemaa toteutumispolkua voi sanoa myös *arvopoluksi*.

(Tarkistin internetistä: erilaisia polkukäsitteitä löytyy muualtakin, mutta otin ne käyttöön tähän tarkoitukseen, tällä tavalla.)

Logiikassa päätteely on pätevää, jos se noudattaa annettuja perusteita ja logiikan sääntöjä. Mutta elämässä, vaikka päätteely tuntuisi pätevältä, tuloksia ei kukaan takaa, ellei suuntaa koko ajan tarkisteta. Tämä liittyy *komplementin*, siis olemassaolon ”toisen puolen” arvaamattomuuteen, joka pitäisi ottaa haltuun *eettisillä valinnoilla*. Siis tekemällä ratkaisut siten, että niistä on hyötyä tuntemallemme rajoitetulle olemassaolon osalle mutta myös sille, mikä jää tämän ulkopuolelle.

Ihmismaailmassa, ihmisten kesken, tämä on suhteellisen helppoa. Tiedämme, että erivärisillä, -kielisillä ja -uskoisilla ihmisillä on samanlai-

Omaan itseän nahkoinen karvoineen on lupa ja oikeutettu mahdollisuus vaikuttaa.

set perustarpeet samoin kuin kehittyneempiä, kuten esim. ilmaisuvapauteen liittyviä, tarpeita, joten niiden hypoteettinenkin huomioon ottaminen on oikeampi ratkaisu kuin sellainen, jossa otaksutaan näiden *muiden ihmisten* olevan aivan kokonaan muunlaisia, joita emme voi sen vuoksi ymmärtää tai joita ei tarvitse ottaa huomioon.

Kohtelemme myös eläimiä paremmin, jos oletamme että niillä on tunteita, kuin jos ajatlemme ihmisinä olevamme tässä suhteessa ainutlaatuisia. Opimme myös itse enemmän (eli siis kehityimme), jos otamme huomioon uusia mahdollisuuksia tunteiden olemassaololle. (Käsittelen ihmisen ja eläimen välistä eettistä rajaa artikkelissani *Kehityksestä*.)

Usein ”käsittämättömän erilaisuuden” otaksuminen johtuu vain sisäänrakennetusta itsekkyydestä ja se vetää ylittämättömiä rajoja väärin paikkoihin, mikä lähinnä tyhmentää. Silti, vaikka valinnat olisivat eettisesti oikeaan osuneita useaankin suuntaan, jokin muu suunta voi jäädä unohduksiin. Näin tapahtui esimerkiksi materialismin päästyä ”valtauskonnon” asemaan, kun se painoi ihmisen henkisen puolen unohduksiin.

Jonkinlainen komplementti jää aina huomioon otettavaksemme. Sitä kautta saamme myös virikkeet omaan kehitykseen. Tai sitten vedämme itsellemme kuuluvaa negatiivista karmaa – joka on joskus ”kohtalon määräämää”, mutta kuitenkin epämiellyttävää.

Mietin sitä, kuinka asioiden etenemistä johdatellaan periaatteiden ja arvojen kautta ja myös esimerkiksi yhteisöjen tarpeiden kautta. Usein samanlaiset ratkaisut tehdään uudelleen ja uudelleen – voisiko sitä välträä ja voisiko niitä parantaa vaikkapa muuttamalla jotain perusasiaksi ajateltua toisenlaiseksi. Vaikkapa sellaiseksi, joka ottaa komplementin paremmin

huomioon, toisin sanoen vetää komplementista uutta tietoa ja alkaa käyttää sitä.

Toteutumispolku tapahtuukin ”tässä monimutkaisessa maailmassa”, johon me synnymme ja jonka perusteita emme lähtökohtaisesti tunne, vaan niitä täytyy ottaa selville tutkimalla ja ajoittain myös asettaa käsityksiämme niistä kyseenalaisiksi. Usein myös ihmisen näköala on lyhyt, vaikka polku olisikin pitkä.

Esimerkkinä arvojen muuttumisesta olkoon Helsingin kaupungin historia yksinkertaistettuna toteutumispolkuna. Helsingin kaupunki perustettiin alun perin 1550 Ruotsin kuningas Kustaa Vaasan käskystä. Paikalla oli kylläkin vanhoja keskiaikaisia kyliä, mutta kaupallisten tavoitteiden vuoksi Helsinkiin siirrettiin porvaristoa muualta, jossa kaupallinen puoli jo hallittiin. Tavoitteena oli luoda hansaliiton ja hansakaupunki Tallinnan kanssa kilpaileva kauppakaupunki. – Helsingin perustamisideologiana oli yksinomaan kaupallinen kilpailu meren yli. Kaupunki ei silti ollut mikään menestys. Sillä Ruotsin valloitettua Pohjois-Viron ja Tallinnan 1561, kaupallinen kilpailu loppui eikä edes tapulikaupungin arvo tuonut vilkastumista kituvaan kaupunkiin.

Suomen liittyminen Venäjään aiheutti puolestaan sen, että Helsingistä tuli Suomen suuriruhtinaskunnan pääkaupunki 1812. Tällöin mukaan tulivat puhtaasti Venäjän strategiset arvot – Helsinki oli lähempänä Venäjää. Ruotsi oli tällöin komplementissa. Pääkaupungiksi tuleminen sivutuotteena kaupunki alkoi menestyä ja sen uusklassisesta keskusta-arkkitehtuurista tuli maailmankuulu.

Helsingistä tuli myös itsenäistyneen Suomen pääkaupunki 1917. Sekä Venäjän vallan alla olemisesta että itsenäistymisestä tuli suuri voima Helsingille. Toista niistä pidetään valtiollisesti pahana asiana, toista hyvänä, mutta

Helsingin kaupungin kehityspolun osina nämä näyttävät vaikuttaneen samaan suuntaan: Helsinki alkoi menestyä kaupunkina.

Sodan aikana Helsinkiä pommitettiin, mutta sen vaikutus kohdistui lähinnä rakennuskantaan ja siihen, että kaupunkia muutenkin ryhdyttiin modernisoimaan.

1940-luvulla Helsinkiin liitettiin runsaasti ympäristökuntia ja sen pinta-ala kasvoi huomattavasti. Samanlainen ympäristökuntien liittäminen Helsinkiin on keskustelun alla. Tällä kertaa, 2012, kyseessä on koko Suomen käsitävä kuntauudistus, ei niinkään Helsingin tai ympäristökuntien tarpeet. Arvot tulevat nyt tässä Helsingin seudun ulkopuolelta eli kyseessä ovat koko Suomen tarpeet.

Ihmiselle tyypillinen filosofinen päättely ja arvoalinnat antavat oman inhimillisen osansa toteutumispolkuun, vaikkakaan se ei yleensä mene yksi yhteen suunnitellun päättelypolun kanssa. Päättelypolut ja arvopolut ovat eräänlaisia keskeneräisiä ideaaleja, jossa on arvoja ja tietoa mutta ei tarpeeksi. Molemmissa on tiedostettuja lähtökohtia ja vaikeita ”solmukohtia”, joiden kohdalla voidaan tehdä valintoja teoriatasolla ja mahdollisesti vaihtaa näkökulmaa tai periaatetta.

Toteutumispolku sen sijaan kertoo sen miten ajattelumme, toimintamme, arvomme jne. toimivat yhdessä todellisuuden kanssa. Siinä vaikuttavimpia ovat solmu- tai käännekohtat, joissa voidaan jotain näkökulmaa /arvoa /periaatetta muuttaa ja siten parantaa kehityskulkua. Mutta se myös antaa tietoa, joka voi olla hyödyllistä ja pätevää. Tarkoitus on joka tapauksessa välttää kauhuskenario ja päästä menestyspolulle. Miten sinne todella päästään on miettimisen arvoinen asia.

Ihmisillä on taipumus tehdä päätelmänsä/päätöksensä hyvin yksipuolisten perusteiden ja pitkän aikaa samojen näkökulmien pohjalta. Sillä tavalla syntyy kiinteitä järjestelmiä, joita on mahdollista käyttää ajattelun ja toiminnan tukena. Niiden heikkous on kuitenkin se, että niissä jää huomiotta olemassaolon toinen puoli ”se kaikki muu”, eli komplementti.

Pysyvyyttä saaneista *toteutumista* muodostuvat eri alojen, kuten filosofian, etiikan, talouselämän, lääketieteen, teologian ym. suuret järjestelmät, jotka ovat eri kulttuureissa hyvin erilaiset ja toimivat ihmisten käyttäytymisessä sekä kautta aikojen kerrottujen tarinoiden ja niiden sisältämien opetusten tai pyhien kirjoitusten ohjaamalla *arkkityyppisellä* tasolla että jopa *epigeneettisellä* eli geenien toimintaa ohjaavalla tasolla. Arkkityyppisyys ja epigenetiikka ovat konservatiivisia voimia, jotka siirtävät mennyttä tulevaisuuteen. Ne vain toimivat eri tasojen kautta.

Arkkityyppisyys enempi kuin epigeneettisyyskään ei tarkoita mitään peruuttamatonta mutta kylläkin sillä tavoin kehoon tai kollek-

Sisäiset taistelut
ovat ”elon merkki”,
niitä ei pidä
säikähtää.

tiiviseen tajuntaan asettunutta mallia, jonka muuttamiseen on käytettävä määrätietoista toimintaa. Malli todennäköisesti säilyy, teki sille mitä tahansa, mutta sen toteutus muuttuu positiivisemmaksi ja sopivammaksi kosmukseen, eli järjestyneeseen tajunnalliseen maailmankaikkeuteen ja mielikuvaamme siirtä. Kehitys on muutosvoima, joka uusii myös ihmisen sisäisiä toimintoja.

Jännittävää on kuitenkin se, että maailma muuttuu polkujemme vaikutuksesta. Maailma ei pysy ”samana”, koska me ihmiset muutamme ja aiheutamme muutoksia myös toisiimme ja ympäristöömme. Se, että elämä on monimutkaista ja muuttuvaa, ei siis mitätöi arvoja

tai muita tärkeinä pidettyjä asioita. Epäonnistumisetkin ovat arvokkaita, ne saattavat paljastaa esimerkiksi sellaisen arvojen yksipuolisuuden, joka saa komplementin epäkuntoon, sillä toteutumispolku yleensä vaikuttaa konkreettisesti myös siihen.

Jos ihminen haluaa muuttaa itsensä...

Kehitystietoiset ihmiset pyrkivät maailman parantamiseen. Ongelmat näkyvätkin selväpiirteisimmin juuri ulkopuolellemme, *komplementissa*. Parhaiten ”maailman parantaminen” tapahtuu kuitenkin itse kunkin oman kehityspolun kautta, sillä omaan itseensä nahkoiheen karvoineen on lupa ja oikeutettu mahdollisuus vaikuttaa – ”kaikki muu” ottaa sen reaktion vastaan.

Kyse on samanlaisesta ilmiöstä kuin sähkömagneettisessa vuorovaikutuksessa, siinäkin on kyse reaktion aiheuttamasta muutoksesta. – Ihminenhan, yhdestä näkökulmasta, on sähkölaite siinä missä tietokonekin. Sota esimerkiksi toimii sodan arvojen pohjalta mutta indusoi rauhan arvoja, kun tunteet saavat aidosti vaikuttaa ja filosofis-eettinen ajattelu asettaa ne oikeisiin yhteyksiinsä.

Aluksi siis arvot positivisoituvat, ja se tapahtuu luonnollisella tavalla tunteiden ja filosofis-eettisen ajattelun yhteistuloksena. Arvojen pohjalta ihminen voi alkaa kehittää itseään positiiviseen suuntaan keräämällä itselleen sellaisia ominaisuuksia ja kykyjä, joiden avulla voidaan edetä kehityspäämääriä kohti. Kyseessä on siis arvopolku, joka pyrkii toteuttamaan ihmisen sisäistä prosessia mahdollisemman positiiviseen suuntaan. Arvoista on periaatteessa lyhyt matka toteutumispolkuun.

Mutta ennen kun ihminen pääsee varsinaiselle positiiviselle kaarelleen, hänen on otettava hallintaansa niitä omaan kehityshistoriaansa kuuluvia perittyjä tai opittuja piirteitä, jotka eivät enää ole tarpeellisia tai jotka esimerkiksi haittaavat muita ihmisiä. Siinä on etiikan kehityksellä suuri painoarvo, sen vuoksi, että etiikka antaa kyvyn ja mahdollisuudet kohdel-

la oikealla tavalla muita ihmisiä, ja yleensäkin vaikuttaa positiivisesti muuhun maailmaan, komplementtiin.

Vanhempien kehitysvaiheiden kelvolliset puolet ovat voimistamisen arvoisia, niiden eteen on jo aikaisemmissa elämissä tehty työtä – sitä ei saa päästää hukkaan. Uuteen kehitysvaiheeseen siirryttäessä kohdataan kuitenkin myös sisäisiä vaikeuksia ja ihmiset joutuvat vastakkain oman epigenettisen perimänsä sekä omien ja yhteisöjensä negatiivisten arkityyppien kanssa sekä myös lapsuuden traumojen kanssa jne.

Sisäiset taistelut ovat kuitenkin ”elon merkki”, niitä ei pidä säikähtää eikä saa antaa niiden masentaa – ja ”repsahduksetkin kuuluvat pelin henkeen”, TV:n laihdutusohjaaja siteeratakseen. Taistelut ovat osoitus sisäisestä prosessista, joka on herännyt ja joka on nostamassa ihmistä korkeammalle tasolle, mikä on todellinen päämäärä, ja minkä eteen voi tehdä työtä esimerkiksi ajatusenergialla. ●

Lähteitä:
Wikipedia, Helsingin historia

Aika, tarina ja identiteetti

Aika realisoii tapahtumat, ihmiset näkevät ne omista näkökulmistaan ja kokoavat ne tarinoiksi, hyvinkin vastakkaisiksi.

Kaikki mitä ihminen kokee tai tekee tapahtuu ajassa. Aika on sen näyttämö ja realisoija. Aika saa ominaisuutensa näistä aaltoliikkeistä/energioista joita siinä ilmenee.

Maailmamme – myös sen materiaaliset ainesosat – koostuu energioista ja niiden aaltoliikkeistä. Aika realisoii niitä tapahtumiksi ja ihmiset muokkaavat ne kertomuksiksi. Ihminen kerää, muuntaa niitä, kokoaa uudelleen mielikuvissaan ja kertomuksissa sekä hyväksyy tai torjuu näitä itse luomiaan tuloksia.

Aaltoliike ja energia

Me näemme aallon ja päätelemme sen energian. Tai kuulemme energian ja päätelemme sen aaltoliikkeen. Aaltoliike on energian ilmenemä. Energia säilyy, se ei voi loppua, mutta ellei se pääse aineen lävitse suoraan, se mu-

Tämä elämä antaa mahdollisuuden ymmärtää paremmin detaljeja ja ihmissuhteita kuin jokin eettinen abstraktio tai kaukainen tarina.

kautuu kohtaamaansa aineeseen ja siirtyy vai-
kuttamaan sen sisällä siirtyen sen ainesosiin ja
niistä eteenpäin kaikkeen siihen, mitä se siellä
kohtaa. Aaltoliikkeet kuljettavat mukanaan *in-*
formaatiota, joka myös siirtyy sinne mihin sen
energia siirtyy. *Informaatio* kertoo, minkälainen
tapahtumasarja on tähän tai tuohon energia/
aaltoliikkeeseen liittynyt.

Ihmisinä olemme myös meidän kauttamme
kulkevien aaltoliikkeiden summa. Mutta toisin
kuin monilla muilla olioilla, meillä on myös
oma tietoisuuden ydin, kaikkein sisäisin iden-
titeettimme ylläpitäjä. Me voimme omistaa itse
tekemiämme luomuksia, siitä huolimatta, että
niiden substanssina onkin koko mailmankaik-
keuden yhteinen aine ja energia. (Omistamista
olen käsitellyt myös artikkelissani *Kehityksestä*
ja eettisistä rajoista s. 115-121.)

Tämä *omistamisen akti* jatkuu niin kauan
kuin olemassaolokin, ja jos on lupa käyttää hiu-
kan mielikuvitusta, voi ymmärtää, että myös
jälleensyntymä on välttämätön sen vuoksi, että
se minkä ihminen tekojensa (myös ajatus on
teko!) kautta omistaa, kaiken sen luojana, pa-
laa jonkin metafysisen voiman kautta kerta
toisensa jälkeen uudelleenkäsitelyyn.

Etiikka on tämän omistamisen aktin meta-
fyysistä huomioon ottamista. Me omistam-
me sen mitä olemme itse luoneet, mutta kos-
ka kaikki luomamme substanssi kuuluu koko
olemassaololle, myös ”kaikki muu”, se mitä
olen alkanut sanoa *komplementiksi*, on otettava
huomioon. Olemassaolo – tässä mielessä – on
oikeudenmukaisuus, se on hyvyys, se on to-
uus... sen vuoksi niitä ei voi ohittaa. Vaikka –

ihmisen tajunnan kannalta – sanomme niitä
arvoiksi, niitä voidaan pitää olemassaolon ai-
tona substanssina. Miksi muuten niihin pyr-
kisimme? Sen sijaan oman positiivisen kehi-
tyksemme kautta voimme lisätä ja voimistaa
tätä positiivista olemassaoloa, jopa luoda sille
uusia piirteitä.

Jos kuitenkin olemme rikkoneet omassa luo-
mistyössämme näitä positiivisia olemuksia
vastaan, ja tehneet pahaa jollekin maailman-
kaikkeudessa toimivalle ihmiselle, jumalalle tai
muulle olennolla, pahanteon on ensin saatava
sovitus, toisin sanoen sovittamisessa on reali-
soitava juuri kyseiseen tapahtumaan kuuluneet
ja siitä edelleen lähteneet virikkeet tavalla, jo-
ka vie maailmankaikkeutta ja yhteyttämme
kyseiseen tapahtumaan kuuluvien ihmisten,
Jumalan tms. kanssa positiiviseen suuntaan.

Luovan voiman uudelleen suuntaaminen

Artikkelissani *Maailmojen kohtaamisen edelly-
tyksistä* (s. 90-95), pohdin sitä miten ihminen,
pohdin sitä miten ihminen käyttää arkaaista
päättelyä eli asenteellisesti kokoa toisten ih-
misten huonoja puolia ja omia hyviä puoliaan
pannakseen ne vastakkain ja tunteakseen itsen-
sä hyväksi ja vihollisensa pahaksi, riippumatta
siitä mitä nämä itse asiassa ovat ja miten vai-
kuttavat. Näin tapahtuu erityisesti sotatilassa.

Sodat muistikuvineen, tarinoineen ja erilai-
sine kertautumineen ovat linssin tavoin koon-
neet ihmisten keskinäisiä pahantekoja kaikkia
osapuolia järkyttäviksi tapahtumakoosteiksi
– nyt tarinoiden kautta ne pyytävät ihmisen

luovan voiman uudelleen suuntaamista anteeksiantavaksi ja anteeksipyyttäväksi voimaksi. Ihmisillä – niiden omistajina – on valta valita, miten siihen pitää suhtautua.

Suomen tarinassa sodat ovat olleet kansanomaisten ajanlaskun pohjana. Syntymäni aikaan Suomessa oli *sota-aika*. Sen jälkeen tuli *sotien jälkeen* -aika. Tämä oli siis lapsuuteni ajan hahmotus, sain sen mummoltani, lapsuuteni kenties suurimmalta auktoriteetiltä. *Ennen sotia* -aika on referenssiaika, jolloin ”kaikki oli hyvin” (vaikkei todellisuudessa niin ollutkaan), *sota-aika* on elämää järkyttävien tapahtumien aika, jonka jälkeen – *sotien jälkeen* -aikana – sotana alkanut negatiivisten energioiden vyöry hajosi pieniksi osiksi ihmisten perheisiin. Ja aiheuttivat näissä perheissä kasvaneiden lasten suuret psyykkiset traumat, joiden selvittämiseen *tämän elämän* vuodet ovat sitten kuluneetkin.

Kertomuksiksi muovaamamme tapahtumasarjat palautuvat uudelleen ja uudelleen elämäämme. Meillä on eettinen velvollisuus tutkia ja muovata niitä edelleen sekä niiden tuloksena päättää, minkälainen tulevaisuus niillä (ja niiden kautta meillä itsellämme) on – millä tavalla ne etenevät ja millä tasolla ne saavat seuraavan ilmiasunsa. Se, mitä *tässä elämässä* elämme, on tärkeää, sillä tämä elämä on aikaisempien *kuvaus* nykyiseen maailmaamme, identiteettimme ja olosuhteisiimme. *Tämä elämä* antaa mahdollisuuden ymmärtää paremmin detaljeja ja ihmissuhteita kuin jokin eettinen abstraktio tai kaukainen tarina. Anteeksiantaminen ja -saaminen tässä elämässä, ovat siis hyvin arvokkaita.

Talvisota, miesten tarina

Miehet, kautta kansakunnan, etsivät identiteettillään kiinnostuksen sota-ajasta ja sen kertomuksista. Ennen kaikkea *talvisota* oli tarinoiden vakioaihe. Silloin tapahtui paljon miehille merkittäviä asioita. Miehille se on jonkinlainen kulta-aika, vaikka se vaatii uhrauksia – ja myös epäitsekäiden uhrauksien vuoksi,

joita arvostettiin laajemminkin. Kun miehet puhuivat keskenään, he puhuivat talvisodasta. Aina. Kuka teki talvisodassa mitä? Talvisodan tarinassa, sellaisena kuin sitä miesten kesken kerrottiin, kuvastui yksilöiden sankarillisuus.

Kansakunnan tasolla korostui Suomen yhtenäisyys luokkaeroista ja ideologioista riippumatta. Talvisota koettiin voitoksi, joka oli oikeudella saavutettu isommasta vastustajasta. Aivan kuin Daavid voitti Goljatin raamatussa. Siinä pystyttiin helposti kokoamaan suomalaisten miesten – ja yleensä suomalaisten – parhaat ominaisuudet. Tiedettiin kenen puolella piti olla.

Talvisodan tarinasta tulikin itsenäisen Suomen perustarinoita, osa Suomen identiteettiä. Talvisodan jälkeen tuli jatkosota, mutta tarinoissa *talvisota* jäi elämään, siitä tuli käsite kansakuntaa yhdistävien positiivisten piirteidensä johdosta. *Talvisodan henki* jäi kuvaamaan yhteishenkeä ja onnistumista vaikeissa tilanteissa. Jatkosota, joka hävittiin ja jonka jälkeen itsenäisyys oli vaakalaudalla, jäi historialliseksi tosiasiaksi, jonka kanssa piti vain elää ilman sen kummempaa ihannoitua.

Naiset ja lapset jäivät tarinan ulkopuolelle tai sen statisteiksi paremminkin, Suomen yhteiskunnan sisäiseen komplementtiin. Koko aihe sotatarinoineen hermostutti heitä. Sota ja nimenomaan *talvisodaksi* idealisoituna oli miesten kulta-aikaa, naisilla ja lapsilla ei niissä tarinoissa ollut sijaa.

Naisten ja lasten selviytymistarina

Naisille sota-aika oli myös vaikeaa, vaikka sota ei varsinaisesti naisten asia ollutkaan. Naisen kannalta sota ei ollut pelkästään miesten taistelua isänmaasta ja hengestä vaan myös arkisen puutteen ja raatamisen aikaa. Tekniikka ei vielä ollut antamassa apuaan. Aikaa kului palkkatyön lisäksi vaatteiden ompelemisen ja muiden ”naisten töiden” lisäksi ”miesten töihin”. Kaupoissa ei aina ollut ruokaa, ostosten tekoa sanottiin jonottamiseksi – kaupunkilaisten oli vaikea löytää perheelleen syötävää. Taloja ei voi-

tu korjata, kun ei ollut korjaajia eikä rahaa. Työ kodin ulkopuolella oli vasta tulemassa naisen tarinaan yleisellä tasolla, vaikka naiset pääasiassa olivat jo pitkään käyneet töissä.

Sota-aika oli naisten ja lasten kannalta myös aikaa, jolloin miehet olivat poissa kotoa – siinä oli hyvätkin puolensa: silloin naiset löysivät oman itsenäisyytensä ja toimintakykynsä kollektiivisesti, naisina. Naisten tarina on nyt vasta tullut yhteiseen käsittelyyn (esimerkkinä dokumenttifilmi *Tunteimatton emäntä*) ja ylimalkaan löydetty sen olemassaolo elokuvien ja TV-dokumenttien kautta.

Naisten uudella toimintakyvyllä oli myös kahtia jakava vaikutus: miehet olivat siinä eräänlainen häiriötekijä, silloin kun ilmaantuivat paikalle, usein sairaina ja psyykkisesti vaurioituneina. Naisten tarinassa miehet ovat komplementissa – se oli hyvin pitkälle kotien sisäinen ongelma, kodin ulkopuolellahan asiat olivat toisin päin. Mies oli edelleen herra ja valtiasta – nainen oli komplementissa, vähempiarvoisena.

Kodeissa sodan vuoksi vaurioituneet ihmis-suhteet eivät päässeet eheytymään ja elähdyttämään aviopuolisoille kuuluvaa rakkautta enempää kuin lapsien ja vanhempien välille kuuluvaa rakkauttakaan.

Elämänsä ei tuolloin vielä ollut. Mahdollinen lapsilaman kasvaminen olisi estänyt naisten työn tekoa. Vaimot saattoivat kieltäytyä sukupuolielämästä, mikä tietysti loukkasi miehiä, jotka katsoivat tehneensä suuren työn sodassa myös kotiensa ja vaimojensa vuoksi. Aviopuolisot nukkuivat yhdessä vain lapsentekomielessä – sen ajan pieniin huoneisiin leveät parivuoteet eivät olisi edes mahtuneet. Tunteita ei niihin aikoihin pidetty tärkeinä – vaikka tietysti ne olivat tärkeitä, mutta se päästettiin tietoisuuteen vasta myöhemmin. Sen ajan tärkeysjärjestyksessä pääasiana oli vaikeuksista selviytyminen.

Isyys supistui komennon pitämiseen, sillä lapsien hyve oli tottelevaisuus. Mieheys hiukan karrikoiden jäi kiroilemiseksi ja ojan kaivamiseksi – monissa perheissä myös ryyppäämiseksi, mikä jo perinteisestikin oli kuulunut miehen

oikeuksiin. Miehen kuva yleensäkin vääristyi rikkonaisten sodasta palaajien mukaiseksi. Ja kotioloissa sitä oli vaikea sovittaa mielikuvaan urhoollisesta ja oikeamielisestä isänmaan ja sen perheiden puolustajasta, käytännössä se oli valtiollisesti vaalitun ideaalikuvaan täydellinen vastakohta.

Perheen sisäiset tunnesuhteet olivat jäätyneet ja eikä niitä noin vain miesten palatessa saatu enää kohdalleen. Riitojen tullen mustasukkaisuus otettiin lisäargumenttien lähteeksi vaikka riidat olisivat lähteneetkin asia-asioista. Kahtia jakaantuneessa ilmapiirissä kaikki normaalitkin ihmissuhteet heijastuivat kahtiajakoisina ja vetivät puoleensa mustasukkaisuutta, epäilyksiä, henkistä ja fyysistä väkivaltaa.

Hyvä lapsi ja muut ideaalikuva

Aikuiset antoivat 40-luvun lapsille valmiita tarina- ja mielikuvamalleja: isät olivat perheen turva ja myös oikeudenmukaisuuden ylläpitäjä rankaisuvollisuuksiensa vuoksi, äidit olivat uhrautuvia ja pyyteettömiä (tätä ruvettiin parikymmentä vuotta myöhemmin 60-luvulla sanomaan ”äitimyytiksi” ja myös irrottautumaan siitä tietoisesti) ja että lapset rakastivat äitiään ja isäänsä sekä edellä mainituista syistä että ”annettuna” ideaalilapsen ominaisuutena.

Lapsen tuli pitää ideaalikuva vanhemmistaan todellisena ollakseen hyvä lapsi – eikä olla tietävinään poikkeamien olemassa olosta. Lapsi oli Jumalan lahja, viaton, mutta lapsen peruskuvaan kuului kuitenkin yksi perusvika, tottelemattomuus, jota isien ja äitien tuli torjua kaikin keinoin mm. piiskan avulla, jotta lapsi eläisi perheidealin mukaan. Oletusarvona oli, että aikuiset olivat hyviä ja siltä kannalta katsoen lapset olivat aina pahoja, elleivät totelleet.

Näitä kaikkia voi ihmetellä jälkikäteen mutta silloin elettiin aikaa, jolloin lapset olivat komplementissa sen vuoksi, että ajat olivat niin kovat ja työläävät – olivatko ne koskaan muuta olleetkaan. Lapsia ei yksinkertaisesti voitu ottaa kovin paljon huomioon, siispä kovuus institutionalisoitiin, välttämättömyydestä tuli hyve.

Malleja ja ohjeita lapsuuden muovaamiseksi tarjosivat uskonto pelotteineen ja satukirjat, joissa lapset eksyivät metsään, sekä osaltaan myös koulun lukukirja. Lukukirjan lapsikuvan mukaisesti pojat leikkivät sotaa (miehen malli), tytöt auttoivat äitiä ja leikkiessään pukivat ja riisuivat nukkeja (naisen malli). Kotileikit olivat tärkeitä. Prinsessaakin sopi tyttöjen leikkiä, muttei liikaa. Pojille sopivia leikkejä olivat veistely ja onkiminen, katulamppujen kivittämisenkin mahtui siihen. Tärkeää oli, että pojat saivat sysäyksen kasvaa mallin mukaisiksi taisteleviksi miehiksi ja tytöt mallin mukaisiksi uhrautuviksi naisiksi.

Lasten aluetta oli piha, jossa päivät vietettiin, ei koti, jossa useinkaan ei ollut tilaa lapselle. Lapsi, joka ei viihtynyt pihalla, oli jotenkin omituinen, ehkä sairas. Kunnollinen lapsi luki läksynsä keittiön pöydänreunalla, ei väittänyt vastaan, ei tapellut siskoksiensa tai leikkitovereidensa kanssa, mutta ei myöskään kannellut aikuisille, jos joku muu kävi kimppuun – ajan hengen mukaan piti osata puolustautua.

Lapsuutensa 1940-luvulla eläneille oli siis valmiita malleja, kertomuksia ja ideaaleja loputtomasti, mutta pääosin ne olivat perintöä sota-ajalta tai sitä vanhemmilta vuosikymmeniltä tai -sadoilta, kuten siis raamattu ja **Grimmin** veljesten sadut, joten osa näistä malleista oli jo vanhentuneita. Sotien jälkeisellä 40-luvulla elettiin kuitenkin jo *nykyaikaa* sähkövaloineen. Autot tarjosivat ajankohtaisempia pelotteita kuin metsä – tottelevainen lapsi ei juossut tielle auton alle.

Uudet ideaalit vanhojen vastakohtina

Kotien todellisuus oli kaukana lasten ja aikuisten ihannekuvista ja se hämmästytti ja pelotti. Omakohtaisesti muistan pelänneeni, että isä joutuisi helvettiin, koska hän oli ollut sodassa ja tiesin että sodassa tapetaan toisia ihmisiä. Tämä seikka siis lapsen tajunnalla pääteltynä. Asiaa helpotti kuitenkin tieto, ettei isä ollut sodassakaan joutunut ampumaan ketään. Mutta mietin: entä kaikkien muiden lasten isät?

Koska huonosti toimivien ideaalien totena pitäminen oli sääntö, varsinainen tosielämä kuului sen komplementtiin. Jos jotain asiaa voi pitää traumaattisena, se oli ideaalien ja kotielämän välinen kuilu. Niistä ei yhtymäkohtia löytynyt. Kotielämässä joka päivä piti valita puolensa riidoissa, joiden syytä ei osattu tai haluttu selvittää lapselle. ”Sinä et vielä voi ymmärtää tätä”, oli mystinen puolustus lapsen kyselyjä vastaan.

Kuitenkin 40-luvulla ajan kasvatusmetodeja pidettiin aikaisempaan verrattuna juuri sopivan humaaneina – ellei jopa lepsuina. Lapsen tehtäväksi jäi sulattaa saamansa vaikutteet tavalla tai toisella. Se ei ollut helppoa aikuisten näennäiseen hyvyyteen jo pettyneille nuorille aikuisille. Niinpä 60-luvulla, kun 40-luvun lapset tulivat aikuisikään, lapsenkasvatus koki romahduksen. Ideaalit oli romutettu ja ajateltiin, että lapsi löytää paremmin itsensä ilman kasvatusa kuin kasvatuksen kautta. Ajateltiin, että lapsen piti löytää se puhdas itsensä, johon aikuinen ei puuttunut.

1960-luvulla kerrottiin myös yleisesti materialismin tarinaa, sitä kuinka uskonnot ja henkisyyden opit katoaisivat vähitellen tieteellisen totuudenlöytämistavan ja yleisen rationalismin johdosta. Elämä oli tuolloin jo helpompaa kodinkonetekniikan ansiosta. Myös rauhan ajatukset nostivat päätään ja antoivat uskoa siihen, että ihmiskunnan ongelmat loppuvat, kunhan kaikki vain alkavat rakastaa toisiaan. Tämä taas oli osaltaan hippiliikkeen logiikkaa.

Lähtökohta oli liian yksinkertainen ja 60-luvun aatteet jäivät hypoteesin tasolle. Ongelmat – valtioiden väliset, miesten ja naisten väliset tai lasten ja vanhempien väliset – eivät ole loppuneet, mutta uusi henkisempi aika on purkautunut esiin ja ratkaisuja etsitään myös esim. karman lain ja ajatuksen lain soveltamisen tai henkisen maailman, kuten Jumalan, korkeamman Minän tai enkelien kautta, mutta astetta viisaammin kuin 40-luvulla. Toivoa sopii, että apua tulee meille itsekullekin korkeamman Minän johdattuksesta ja Ikuisen Itsen kautta. Jossakin ehkä huomataan, ettemme ole ihan

toivottomia, että hyvään tässä kuitenkin ollaan pyrkimässä.

Astetta viisaammin

Olen itsekin käyttänyt tässä lähes koko ajan arkaaista päättelyä saadakseni selväpiirteisyyttä näkemykseeni siitä, miksi asiat olivat niin kuin ne olivat – tästä aiheesta voisi koota toisenlaisiakin tarinoita.

Ihmisten ei kuitenkaan tarvitse pinota vastakohtaisuuksia omiin torneihinsa toisiaan tuijottaman ja tulkita maailmaa mustavalkoisesti niiden kautta, siinä on piilotettua aggressiivisuutta. Tulevaan, mutta mieluummin jo nykymaailmaan, kuluu mielestäni asioiden ja ihmisten ymmärtäminen monipuolisesti tiedon ja tunteen kautta. Siihen kuuluu myös identiteetin luominen kehittyvän ja positivistisoidun yksilöllisyyden kautta ilman, että toisia osapuolia leimataan pahoiksi ainakaan oman identiteetin pönkittämiseksi. Sen sijaan hyvien puolten pinoaminen voi olla kannustavaa ja auttaa ihmisiä eteenpäin.

Kuitenkin tarvitaan myös monitahoinen, realistinen ihmiskäsitys, jossa niin henkiset kuin aineellisetkin puolet ymmärretään merkityksellisinä. Tällaiseen voidaan päästä vähitellen, edellyttäen, että olot säilyvät rauhallisina, eikä mikään kahtiajako muodostu pakottavaksi, ”ideologiseksi totuudeksi”. Kahtiaja-oista emme ikinä pääse, kaksinaisuus kuuluu olemassaolevan maailmamme perusteisiin sähköstä ryhmadynamiikkaan, mutta älykkäinä tulevaisuuden ihmisinä pystymme pitämään ne ystävällisellä, toisen osapuolen huomioon ottavalla tasolla.

Esimerkkinä talvisotaooppera Taipaleenjoki

Uudenlaista ajattelua edustaa Yrjö Jylhän runoihin ja kirjeenvaihtoon perustuva talvisotaooppera *Taipaleenjoki*, jota tätä kirjoittaessani esitettiin kolmatta kesää Ilmajoen musiikkijuhlilla. Sen nerokkain oivallus oli toisen runoi-

lijan mukaan ottaminen. Tämä toinen runoilija oli **Jevgenij Dolmatovski**, joka soti joen Neuvostoliiton puoleisella rannalla ja kirjoitti myös runoja Taipaleenjoesta. Näin saatiin kaksi melkein tasaveroista näkökulmaa Taipaleenjoen taisteluista. Ihmisiä Neuvostoliitossa-kin oli, aatteensa vankeja. Inhimillisyyys nostaa esiin järkytyksen, se saa tunteet liikkeelle, oli se millä puolella tahansa.

Myös vaikeisiin ihmissuhteisiin suhtaudutaan oopperassa ymmärtävästi, rakkaus säilyy, vaikka uskollisuus rakoilaisikin puolisoiden ollessa toistensa tavoittamattomissa. Sisällötön sotaintoilu saa huutia: sellaiseen syyllistyivät oopperan venäläinen politrukki ja koomiseksi karikoitu Suomen juopotteleva ja hummaileva taideväki, joka suhtautui sotaan niin kuin parempaankin urheilukilpailuun: Suomi voittoon, hei!

Vanhempansa hukannut ”punatakinen tyttö” tuo näkyville yhden lapsikohtalon ja nostaa sen symbolitasolle. Myös nuorten miesten traagikka nousee esiin: **Jaakko Sola**, Yrjö Jylhän ystävän oopperalaulaja **Väinö Solan** poika, on kuullut liikaa sotaa ihannoivia runoja – mukana on myös Yrjö Jylhän itseironiaa – ja pääsee hengestään pian rintamalle päästyään. Neuvostoliiton lasten kohtaloa on markkeerattu lettipäisillä ”pikkupioneereilla”, jotka seisovat rivissä ja hymyilen heiluttavat **Stalinille**, Isä Aurinkoiselle pieniä punalippujaan.

Se, että kyseessä on myyttinen *talvisota*, antaa oopperan sanomalle suurempaa merkitystä kuin, jos kyseessä olisi mikä tahansa muu sota. Talvisota on jo siirtynyt arkkityyppien tasolle, käsitteenä se on käytössä jo muuallakin kuin Suomessa. Myös se, että sota – rauhan tultua – tosiasiaassa siirtyi koteihin, etsii myös *Taipaleenjoki*-oopperan kautta sovitusta tunnetasolla. Ooppera avaa oven jonnekin, missä anteeksiantaminen on helpompaa. ●

Mieluimmin ihminen puhuisi totta

Olen jo kauan
sitten päättänyt
kirjoittaa jonkinlaista
filosofiaa puheesta ja
keskustelemisesta...

Ihmisen hienoimpia kykyjä on puhuminen. Kirjoittajana olen sitä mieltä, että kieli on ihmisryhmien välistä *yhteistä aluetta*, johon kuvautuu kaikki se, minkä on mahdollista päästä ihmistajuntaan. Puheen ja kirjoittamisen kehittyminen johtuu ihmiskontaktien tarpeesta ja niiden vaatimuksista.

Kieltä ei olisi koskaan syntynyt ilman toisia ihmisiä, niitä joiden kanssa voi olla eri mieltä tai samaa mieltä, tai joille pitäisi välittää tietoa, vaikkapa paikasta mistä löytyy hyvää syötävää. Kieli on voinut syntyä myös salaamistarkoituksiin: puhumme niin, että toiset eivät ymmärrä. Jos vaan osoittelemme käsillämme, asiattomat voivat nähdä meidän ruokapiilomme tai aarrekätkömmme.

Kielen läheinen yhteys piilotteluun tuottaa ongelmia koko kielellisen ajattelun suhteen. Nykyään ymmärretään, että ihmiskeho rea-

goi jyrkästi valehtelemiseen mikä taas yleensä tuottaa negatiivisia tunteita. Silloin myös keho ja kasvot jännittyvät. Fyysisistä reaktioista voi päätellä sen, että keho ja sitä ohjaava hermosto on totuuden asialla. Valhe taas on useimmiten jonkin pahanteon peittelemistä. Ja vaikkei olisikaan, mieluummin ihminen puhuisi totta.

Muun muassa TV-sarja *Paljastavat valheet* (*Lie to me*) perustuu tälle ymmärrykselle. Asiaa on tutkittu myös Suomessa. Seuraava ote on Oulun yliopiston kotisivulta:

Oulun yliopiston konenäön tutkijat ovat kehittäneet menetelmän, jonka avulla voidaan havaita ja tunnistaa ihmisen kasvoista piilotet-

Kieli on ihmisryhmien välistä yhteistä aluetta, johon kuvautuu kaikki se, minkä on mahdollista päästä ihmistajuntaan.

tuja tunteita, mikroilmeitä, 70–80 % luotettavuudella. Ihminen itse tunnistaa piiloilmeet keskustelukumppaninsa kasvoja tarkkailemalla huomattavasti huonommin.

Mikroilmeet ovat hyvin lyhytkestoisia, vain sekunnin murto-osan kestäviä eivätkä ne ole ihmisen tahdon alaisia. Ne ilmentävät sellaisia tunteita, joita ihminen ei myöskään halua paljastaa muille. Henkilö voi näyttää perusilmeeltään hymyilevältä, mutta taustalla onkin aivan muita tunteita.

Oululaistutkijat löysivät kuutta ihmistä testaamalla 77 erilaista spontaania mikroilmettä.

”Tietääksemme mikään tietotekniikan alan tutkimusryhmä maailmassa ei ole yltänyt aiem-

min samaan. Mikroilmeitä on kyllä tutkittu jo pitkään psykologian parissa ja aihe on muutenkin suosittu erityisesti Yhdysvalloissa. Aiomme julkaista omat tuloksemme ja uuden testitietokantamme avoimesti, jotta tutkijayhteisömme pääsee kehittämään tutkimusaihetta eteenpäin”, kertoo konenäön ryhmän johtaja, professori Matti Pietikäinen Oulun yliopistosta.

Tutkimus on hyväksytty julkaistavaksi tietotekniikan ja informaationkäsittelyn alan johtaviin konferensseihin kuuluvassa ICCV:ssä (International Conference on Computer Vision), joka pidetään marraskuussa Barcelonassa.

Kieli ja ihmisen mieli, ajattelu mm. ovat ihmisessä kovin lähellä toisiaan ja niitä on vaikea erottaa toisistaan niiden kärsimättä. Ajattelun ja puhutun/kirjoitetun kielen pääseminen mahdollisimman lähelle *totuutta*, jonka todellista sisältöä emme edes tiedä, on yksi ihmisen sisäisistä päämääristä. Sitä polkua pitkin päästään tietoon ja tieteeseen. Jo sanat antavat paljon, jos niiden tilannekohtainen yhteys totuuteen tai sen kätkemiseen ymmärretään.

”Maailman alusta alkaen” – arkkityypit kielen sisällä

Keskustelua on ollut aina. Aatami ja Eevakin joutuivat keskustelemaan keskenään ja lisäksi käymään jälkikeskustelun siitä kumman vika se omenansyönti lopulta oli, kun näin pahasti kävi. Lopulta joku viisas huomasi, että tässä on hyvää ja opettavaista tarinan aineista, tiivistä kertomuksen dramaturgiaa, ja muokkasi sen ihmiset yleispäteviksi symbolihahmoiksi, joihin tavalliset ihmiset ovat pystyneet samaistumaan kautta aikojen; ja kaiken lisäksi hän tai hänen seuraajansa muokkasivat tuloksen hyvältä kuulostaviksi lauseiksi, joita on helppo oppia ulkoa. Niitä saattoi sitten opettaa initiaattoriiteissä nuorisolle siinä vaiheessa, kun he tulivat arvollisiksi saamaan tietoonsa esi-isien viisautta. Ja ehkä tuhansia vuosia myöhemmin joku kirjoitustaidon oppinut merkitsi kronikan muistiin säe säkeeltä, minkä jälkeen sen muuttaminen kävi mahdottomaksi.

Asiat jäävät loputtomasti elämään puhutun ja kirjoitetun kielen kautta, ne tunkeutuvat tajuntamme salalokeroihin *arkkityyppeinä*, kytkeytyen niiden kautta nykyelämämme ratkaisuihin ja yleiseen ymmärrykseemme niin eri tarkoituksiin sopivilla abstraktiotasoilla (I. Hayakawa, kirjassaan *Ajattelun ja toiminnan kieli*, puhuu abstraktiotasoista) kuin tavallisten pöytäkeskustelujen arkitasolla. Niistä ovat lähtöisin niin eettiset arvomme kuin taiteelliset valintamme – runouden sisällökkyyys ja draaman jännittävyys – sekä tietenkin tieteen eksaktius. Henkiset kokemuksemmekin joutuvat tukeutumaan niihin, sillä jokaisella on *kollektiivisessa tajunnassaan* jokin henkisen kokemuksen *arkkityyppi*, johon tukeutua vaikei kokemusta suoranaisesti voisiakaan nimetä ja siirtää toiselle.

Mutta vaikka Jumala on voinut luoda maailman sanalla, ihminen on siis voinut ymmärtää sen väärin – samoin kuin hän ymmärtää toisten ihmisten puheet väärin tai ”omalla tavallaan”. Väärinymmärrys onkin ollut suuri edistyksen ylläpitäjä. Se haastaa yrittämään uudelleen:

Tehdään vaikka kirjakieli! Annetaan sille säännöt, että saadaan yksiselitteistä kieltä, jonka kaikki osaavat! Laitetaan pilkut ja pykälämerkit, ettei kukaan hairahtuisi ymmärryksen *polulta*. Tehdään esimerkiksi matemaattinen kaava tai kehitetään termistöä, määritellään sanat yksiselitteisiksi ja edelleen määrittelyssä käytetyt sanat yksiselitteisiksi, ja niin edelleen, jolloin lopulta määritelmien määritelmien määritelmät kattavat koko maailman ja pysähdyttävät sen ja sitä hahmottavan kielen siihen paikkaan. Enää ei huijata!

Ja kaikkea vielä! Muurahaiset viestivät yksiselitteisesti, hajunsa avulla. Mutta sitä ei sanota kieleksi. Kielen olemukseen kuuluu, että se jättää probleemoja mietittäväksi, se myös tuottaa filosofeja, ”joita vain yksi on ymmärtänyt – ja hänkin väärin”. (Pyrkimykseni on nyt nousta tähän kunniakkaaseen joukkoon!) Turhaa ei kuitenkaan ymmärtämisen tai ymmärtämisen aikaansaamiseen kohdistuva ponnistelu ole, vaan se pitää huolta, että ihmisten

aivokoppa ja *henkiset aistit* pysyvät aktiivisina ja vievät maailmaa eteenpäin ajatusenergian ja ajatusmuotojen luovan voiman kautta.

Nykyajan Aatamit ja Eevat häpeävät lähinnä sitä, että he eivät sanoillaan pysty ilmaisemaan totuutta vaan vain sen, mitä he itse sattuvat asioista ajattelemaan. Kielen ja totuuden suhteeseen liittyvät ongelmat luovat uusia, osin epäilyttäviäkin ajatusmaailmoja, joissa juuri minä tiedän mitä minä sanon ja mitä minä tarkoitan ja juuri minun maailmassani se on totta, edellyttäen, että olen totuuden puolella valhetta vastaan. Ja jos minun ajatusmaailmani on oikea, toisten on syytä mukautua siihen. Näin joskus tapahtuukin. Mutta *toteutumat* saattavat kuitenkin olla sitä luokkaa, että usein joutuu kysymään: ”Noinko ne sen sitten ymmärsivätkin?”

Ihminen kielen takana

Nykyinen ihminen on erilaisien kehityskausien ja -kaarien tulos. Hänessä on atavistisia, aikojen saatossa avaimiksi lukkoon kehittyneitä ominaisuuksia. *Avain-lukko* -periaatetta on käyttänyt mm. Daniel C. Dennett kirjassaan *Miten mieli toimii* (WSOY 1997). Samoin kielessä on piirteitä, jotka ovat vastanneet ihmisen tarpeisiin vuosituhansia sitten.

Ihminen on kaiken lisäksi yksilö, joka on kulkenut oman hyvin yksilöllisen kehityskaarensa. Hänen kokemusmaailmansa ja ajattelujärjestelmänsä ovat aivan toiset kuin jonkun toisen vaikka samaan perheeseen kuuluvan ihmisen kokemusmaailma. Ei ihme, että arkkityypit, jotka ovat ihmisyhteisöjen niin vanhaa perimää, että ne ovat yhteisiä kaikille yhteisön jäsenille – jopa oletettavasti kaikille ihmisille – muodostavat nykyisenkin ajattelun perustan.

Ne kuljettavat mukanaan valmiiksi muinaisten tilanteiden mukaan ohjelmoituja tunnereaktioita ja toimintamalleja, joita pitäisi voida tutkia ja omaksua – tai olla omaksumatta – myös rationaalisen, nykyelämään orientoituneen ymmärryksen mukaan.

Se tunne, että meillä jokaisella on yhteys eri aikojen suuriin ajattelijoihin, on huimaava.

Kun sitten, keskustelutilanteessa poiketaan aiheeseen, joka yllättäen aiheuttaa esim. voimakkaan tunnereaktion, voi arvata, että jokin arkkityyppinen tai ehkä lapsuuteen liittyvä *psykykkinen systeemi* on aktivoitunut. Menepä sitten sanomaan keskustelutoverillesi, että ”sinussa on nyt aktivoitunut arkkityyppinen psykykkinen systeemi” tai jotain vastaavaa – ei se käy – vaikka se olisikin totta. Meidän pitää ottaa sekä keskustelu että sen herättämät tunteet vastaan nykyisyydessä, nykyajassa elävän ihmisen tunnereaktioina ja aitoina mielenilmaisuina.

Keskusteluiden suurin osa käydään kirjallisesti, emmekä aina edes tiedä, ketkä siihen osallistuvat. Se on hankalaa, sillä jokainen näyttää pystyvän ymmärtämään toisia ihmisiä ainoastaan omien systeeminsä puitteissa. Ajattelen, että silloin tapahtuu seuraavasti: Toisen ihmisen ajatukset ensin *kuvautuvat* ihmisen omiin systeemeihin joissa ne saattavat muuttua käsittämättömiksi. Sillä tasolla ymmärtämiseen vaikuttavat pääasiassa omien systeemien muoto ja sisältö. Se ilmeisesti suojelee tajuntaa liioilta ulkopuolisilta vaikutteilta – mikä joskus näyttää menevän jopa hätävarjeluun liioittelun puolelle. – Kuitenkin joskus tapahtuu niin, että tällainen kuvautuminen tuottaa järkevä tuloksen, johon toinen voi myös liittää omia ajatuksiaan.

Usein yritetään rakentaa esimerkiksi hyväksi havaittujen traditioiden tai teorioiden kautta yhteinen *ymmärtämisalue*, jolle pääseminen rauhoittaa tunteet ja sallii rationaalisen ajattelun toimia. Ellei sitä rakenneta tietoisesti, ajaututaan tiedostamattomassa olevalle valmiiksi yhteiselle alueelle – siis arkkityyppeihin.

Arkkityyppejä ei voi ohittaa, mutta ne on mahdollista tiedostaa ja antaa niille se arvo mikä niille kuuluu ihmisen perusrakenteisiin

liittyvinä vanhakantaisina malleina. Erilaisia ajatus- ja reaktiotapojakaan ei voida ohittaa, sillä ihmisten persoonallisen kehityksen muovaamat systeemit pitää myös ottaa huomioon, ellei halua vihoja niskaansa.

Tämä kaikki on ehkä liikaa vaadittu, mutta kehityspäämääränä se hyvinkin voi ilmaantua kehityksen etenemisen mukana, esimerkiksi Kristus-rakkauden ja rationaalisen ymmärryksen yhteensulautumana tai kehittyneen intuition kautta. Toisin sanoen meistä alkaa kehittyä parempia ja ymmärrettävämpiä keskustelijoita, ja pystymme yhdessä pääsemään omien rajoitustemme yläpuolelle ja ratkomaan vaikeitakin ongelmia.

Aikojen lävitse nykyaikaan

Usein keskusteleminen mielletään ajallisesti hyvin rajoitetuksi sanojen vaihdoksi. Siitä huolimatta mikä tahansa lentävä lause tai minkä tahansa kirjan jokainen lukemiskerta voi olla lenkki vuosisatoja ja -tuhansia vanhoissa keskusteluissa. Ulkoa opitut lausemat ja kirjoitetut tekstit ovat perintöä, jonka täydestä sisällöstä emme voi olla koskaan aivan varmoja. Varsinkaan ne hyvin vanhat tekstit, jotka ovat kokeneet monia kulttuurivaihdoksia ja myös kielen vaihdoksia. Kauan sitten kuolleiden joukkoon siirtyneen kirjoittajan kanssa ei enää pysty hahmottamaan edes kelvollista *ymmärtämisaluetta*.

Ihmeellistä kuitenkin on, että sukulaissielut voivat löytää toisensa hyvinkin pitkän ajallisen välimatkan takaa ja se, että myös erimielistä olevat ilmaantuvat aina jostain vastaväitteineen, oli aikakausi mikä tahansa. Minkälainen merkitys on lopulta sillä, että joku on tehnyt aikanaan olettamuksia ja väitteitä ihmisen olemuksesta, Jumalan olemassaolosta, maailman-

kaikkeuden järjestelmästä, logiikan toiminnasta ja niin edelleen?

Ilmeisesti paljon suurempi kuin pystymme kuvittelemaankaan. Vuosituhansien kautta kulkevat keskustelut inspiroivat paitsi viittauksiin ja siteerauksiin myös vastalauseisiin ja parhaassa tapauksessa myös lisäajatteluun. Kaikkeaa ei tarvitse alkaa alusta: joku on jo luonut pohjan, joku toinen on saanut aikaan hiukan poikkeavan ajatusmallin, jota joku kolmas on testannut jne. Ymmärtämisen ei tarvitse olla täydellistä, eikä se tietysti olekaan. Silti tässä prosessissa virittyy tajunnallisia mekanismeja ja ajatusmalleja, jotka elävän ihmisen elävässä tietoisuudessa alkavat muodostaa siltaa muinaisten aikojen ihmisiin ja muinaisten aikojen ihmisistä nykyajan ihmisiin oli tämä *nykyaika* milloin tahansa.

Nykyaika on jonkinlainen kokoava abstraktio, side, joka yhdistää tajuntamme toimintaan ammoon alkaneiden ajatuskulkujen säikeitä ja joita tutkimalla voimme jopa löytää oman ajattelumme alkulähteitä. *Nykyajassa* voimme olla yhteydessä eri aikojen filosofien ja henkisten opettajien sekä monenlaisten kirjailijoiden niin hassuttelijoiden kuin vakavaa asiaa puhuvien viisaiden kanssa.

Tämän yhteyden välikappaleena voi olla kirja, jota luemme ensimmäistä tai ties kuinka monetta kertaa tai vaikkapa lapsena kuulemamme kertomus, josta on jäänyt tajunnan taka-alalle jotain mikä uudestaan ja uudestaan palaa tietoisuuden valokeilaan – mukanaan jotain viisasta, kiinnostavaa tai vastustettavaa – tai nykyaikana esimerkiksi nettiblogi. Yksi lausekin voi merkitä hyvin paljon. Silloin kun kyse on *keskustelemisesta aikojen/aikakausien lävitse*, kaikkien osallistujien ei tarvitse olla maailman viisaimpia, mutta se tunne, että meillä jokaisella on jokin yhteys muinaisten aikojen ajattelijoihin on huimaava. Se on suuri yhteisöllinen proses-

si, joka ei katso aikaa eikä sitä elääkö fyysisessä ruumiissa tällä planeetalla.

Ajatuspuhe keskusteluna

Ihmisellä on taipumus puhua ajatuksillaan. Usein tällaisen ajatuspuheen pääasia on toistaa itselleen ja kuvitellulle keskustelutoverilleen sitä minkä haluaisi tämän uskovan todeksi, vaikkei se syvemmältä katsottuna kovin totta olisikaan, ehkä vähän sinnepäin. Usein myös tällaisessa sisäisessä keskustelussa toistuvat kuvitellut vastaukset, jotka vain haittaavat suhteen muuttumista positiiviseksi. Nämä peittävät sisäisen keskustelun ”sinulta ja minulta” tilanteen todellisen luonteen.

Jokaisella meistä on oma ”yksityisalueemme”, jonka sisäisiä asioita toisten ei pyytämättä pidä sorkkia, mutta jonka sisällöt vaikuttavat meihin itseemme ja jonkin verran myös toisiin ihmisiin ja josta meidän pitäisi tehdä itsellemme selkoa.

Alussa jo viittasin siihen, että ihmisen sisäisen päämäärä on pyrkiä lähelle totuutta, rehellisyyteen erityisesti omaa itseään kohtaan. *Totuus* on käsitteenä hankala

ja sitä voi kiertää sanalliseen ilmaisuun kuuluvaan epätarkkuuteen vedoten, mutta rehellisyys omaa itseään kohtaan on selväpiirteistä, joko on rehellinen itselleen tai sitten ei. Siinä auttaa vaisto ja tunnehavainto. Ihminen voi määrätä itsensä ole-

maan rehellinen itselleen. Tällainen määräys muuttaa ihmisen suhdetta itseensä ja toisiin ihmisiin. Niihin kertynyt harmaa alue tulee tietoisuuteen ja lähtee pois heti käsittelyn onnistuttua. Kun ihminen lakkaa vähitellen jankuttamasta itselleen, miten toisten pitäisi häntä itseään ymmärtää, hän alkaa itse ymmärtää itseään paremmin.

Ihmisen ja maapallon ympärillä olevat *luonnontasot* henkisine laatuineen ovat tietystä mie-

Totuus on käsitteenä hankala ja sitä voi kiertää sanalliseen ilmaisuun kuuluvaan epätarkkuuteen vedoten, mutta rehellisyys omaa itseään kohtaan on selväpiirteistä, joko on rehellinen itselleen tai sitten ei.

"Ihmisen ja maapallon ympärillä olevat luonnontasot henkisine laatuineen ovat tietyssä mielessä se totuus, mihin ihmisen pitäisi pyrkiä."

lessä se *totuus*, mihin ihmisen pitäisi pyrkiä. Kun ihmisellä on näitä henkisiä laatuja, hänelle kehittyy vastaavat käyttövälineet, jotka toimivat kyseisellä tasolla laajemmin tai suppeammin niiden tehtävistä riippuen. Ihmisen käyttövälineet eri tasoilla fyysisestä alkaen toimivat ihmisen ja hänen ympäristönsä hyväksi.

Esimerkkinä olkoon vaikkapa sisäelin maksa. Se kuuluu fyysiseen tasoon, fyysisen tason käyttövälineeseen ja oikein muodostuneena se käsittelee kehoon tulleet myrkyt ja auttaa niitä poistumaan. Hyväkuntoinen maksa tekee päätehtävänsä fyysisellä tasolla – mutta maksan energialla on myös yhteys tunnetasoon ja sitä kautta ihmisten väliseen kommunikaatioon. Maksa ei toki tuota puhetta, mutta rehellisyyttä kylläkin, ja rehellisyydestä on apua myös ihmissuhteissa. Maksa nimittäin toimii vihan elimenä, opettaa kiinalainen lääketiede. Oikea määrä vihaa terveesti käytettynä on tarpeen ihmisen sisäiselle (ja myös ulkoiselle) rehellisyydelle.

Silloin kun ihminen on rehellinen itselleen hänen käyttövälineensä näillä eri tasoilla toimivat hyvin keskenään, harmonisoituvat. Kun epämääräisiä totuuksia vakuutteleva ajatuspuhe lakkaa, on mahdollista myös kuunnella itseään ja toisia. Ja on mahdollisuus "imuroida päivityksiä" korkeammilta tasoilta oman ajattelunsa ja ymmärryksensä täydennykseksi.

Silloin kun ihminen haluaa toteuttaa omaa sisäistä itseään, hänen pitää myös kuunnella sitä. Muuten hän jää oman epämääräisen sisäisen puheensa vangiksi, ja sisäinen puhe jää ihmisen alemmantasoisien ajattelun vangiksi. Korkeimmilla tasoilla ajattelu ja tunteet alka-

vat tuottaa sellaista sisäistä puhetta, joka kertoo todellisuudesta ja suhteuttaa ihmisen oikealla tavalla siihen. Se on myös vapautumisen alku ja oman itsenäisen tahdon alku. ●

Lähteitä

<http://www.t-lehti.fi/artikkelit/piilotetut-kasvonilmeet-tunnistetaan-videokuvista/>

Kehityksestä ja eettisistä rajoista

Ihmisen kehitys kulkee tiettyjä kehityslinjoja pitkin. Ja sitä ohjaamassa on paljon yksittäisten ihmisten yksilöllisiä suunnitelmia, tahtomuksia, arvoja ja jopa mieltymyksiä.

Kehitys sinänsä lähtee varsin yksinkertaisista asioista. Me olemme kuitenkin jo niin kaukana lähtötilanteestamme, että minkäänlaisen alun etsiminen on lähes mahdotonta. Tieteessä puhutaan ns. Big Bangista kaiken alkuna, mutta on alkanut kuulua mielipiteitä, jossa esitetään, että löydettävissä on vieläkin vanhempien räjähdysten jälkiä. Mikä estäisi löytämästä Big Bangia ennen ollutta ja edelleen vieläkin vanhempaa olemassaoloa? Aivan uusissa kehityslinjoissa jonkinlainen alkutila voidaan mahdollisesti löytää, mutta niistäkään ei voida olla varmoja, etteivät ne olisi vanhempien kehityskulkujen muunnoksia, kerrannaisia.

Löytyisikö ”ensimmäinen olemassaolo”? Kehityslinjojen alkumuodot? Yksilöllisyyden alku? Ehkä on kuitenkin paras alkaa keskeltä. Pitää *alkutilana* jotain lähimenneisyyden olo-

Ihmisen tajunnalla on jonkinlainen henkinen raja, jonka ulkopuolella muut ihmiset ovat, jotta ihminen voisi olla yksilö ja ”itse itselleen”.

tilaa ja jatkaa siitä eteenpäin. Silloin joutuu tunnustamaan, että emme tiedä kaikkea tarpeellista, mutta kuitenkin jotakin.

Ihmisen kehitys kulkee tiettyjä kehityslinjoja pitkin. Ja sitä ohjaamassa on paljon yksittäisten ihmisten yksilöllisiä suunnitelmia, tahtumuksia, arvoja ja jopa mieltymyksiä – korkeampien olemuspuolien antaessa virikkeitä. Myös ihmisen korkeammilla olemuspuolilla, jos niihin haluaa uskoa, on omat kehityslinjansa. Sillä tavalla syntyy rajaton määrä erilaisia kasvupolkuja ja niiden tuottamia järjestelmiä *komplementteineen*. (Komplementti, ”täydentävä osa”, viittaa kokonaisuuden olemassaoloon. Jokaisella järjestelmällä on komplementti, ”Se mitä ei ole tiedostettu vaikuttavaksi osapuoleksi”, ”se mikä ei kuulu järjestelmään”).

Tajunnan koossa pitäminen ja avartuminen

Raja pitää koossa sitä mikä on sen sisäpuolella. Komplementti on rajan ulkopuolella: valtiolla on raja ympärillään, komplementti on sen ulkopuolella – muut valtiot. Samoin ihmisen tajunnalla on jonkinlainen henkinen raja, jonka ulkopuolella muut ihmiset ovat, jotta ihminen voisi olla yksilö ja ”itse itselleen” – yksilöllisyys luo runsautta ja erilaisten tietojen kombinaatioita, joista syntyy hyvin paljon uutta tietoa. Komplementti voi olla myös vaikea havaita: jotkin sinänsä erilliset asiat voivat olla sisäkkäin tai kietoutuneita toisiinsa.

Mutta mitä ovat elämään ilmaantuneet, sattumaksi kutsutut, suunnittelematta tulleet tapahtumat? Jos ajattelemme, että ”sattumaa ei

ole”, niin suunnittelematta tulleet sattumukset ovat eräänlaista komplementin reagointia, joskus se toimii myötä- joskus vastoinkäymisen kautta. Muinaisessa Kreikassa sellaiset olisi mielletty Hermes-jumalan toiminnaksi. Hermes-jumala oli myös se, joka ylitti rajoja. Meistä joka ikinen kuuluu tiettyssä mielessä toisten ihmisten komplementtiin samalla kun olemme oman tajunnallisen maailmamme keskipisteitä. Siinä on tiettyä järkeä: ihmisten välille syntyy vuorovaikutus ja sen mukana tiedon ja ideoiden virta tai myös esimerkiksi ystävyys tai rakkauden virta. Myös vuorovaikutuksen materiaalisin muoto, kaupankäynti tulee sitä kautta mahdolliseksi. Kehitys loppuisi, jos rajoja ja komplementtia ei olisi.

Viisaimmankin ihmisen tieto ja sitä mukaa myös erilaisten yhteisöjen tietous on aina rajoittunutta ja tietoisestikin rajoitettua, joten komplementti voi ehtymättömästi lähteestään antaa tietoa sekä virikkeitä sellaisiin oivalluksiin, joita ei aiemmin ole huomattu.

Jos ajatellaan ihmiselle kuuluvaa oikeutta ja velvollisuutta, on samalla ajateltava myös komplementtia niiden kohteena ja silloin kun ulotamme oikeuskäsitemme koskemaan myös komplementtiin kuuluvia ihmisiä tai olentoja, tajuntamme avartuu, samoin silloin, kun huomaamme meillä olevan velvollisuutta niitä kohtaan.

Omistamisen etiikkaa

Velvollisuudet ovat karmallisia välttämättömyyksiä, oikeudet saamme muilta ihmisiltä, yleensä siltä yhteiskunnalta, johon kuulumme.

Toisaalta velvollisuuksia voi ottaa itselleen lisääkin, oikeuksia ei.

En ole useinkaan kuullut puhuttavan omistuv^{velvollisuudesta} (omistusoikeuksista kyläkin), sen filosofiasta, joten käsittelen sitä tässä. Meidän tulee esimerkiksi omistaa oma kehomme, samoin meidän tulee omistaa *henkiset käyttövälineemme*, sillä kukaan toinen ei voi omistaa niitä. Meidän tulee omistaa kehomme energiat. Meidän tulee omistaa oma historiamme. Jos joku muu haluaa omia niitä itselleen, hän joutuu varastamaan ne.

Jos ajattelemme kehityksen perspektiivistä, kehitys alkaa yleensä normaalin tiedostamisen ulkopuolella olevilta tasoilta, siis henkiseltä puolelta mistä ideat laskeutuvat aineeseen. Mistä esimerkiksi rahatalouden idea on siis tullut tänne fyysiseen maailmaan? Henkiseltä puolelta. Rahatalous helpottaa myös karmaa, sikäli että tällaisella abstraktilla menetelmällä voidaan tasata velkoja. Raha on käytännöllinen symboli avoimelle omistamiselle, joka konkretisoituu vapaasti, ostamisen ja myymisen avulla.

Toisen ihmisen karmasta on vaikea tietää, mikä kaikki on sen sanelemaa, mutta omaansa voi tunnustella, esimerkiksi sitä, millä tavalla suhtautua omistamaansa ja miten sillä voisi parhaiten toimia karmansa määräämissä rajoissa.

Omistaminen on henkisesti tärkeää, sitä kautta ihmisellä on vaikutusmahdollisuuksia tähän fyysiseen ja henkiseenkin maailmaan. Voimme omaisuudellamme (henkisellä ja maallisella) vaikuttaa esimerkiksi maailmamme toimintatapojen eettisyyteen. Voimme vaikuttaa monin eri tavoin toisten ihmisten hyvinvointia lisäävästi, jos ymmärrämme, miten toimia omistuksemme kautta. Vaikutusmahdollisuudet ovat sidoksissa meidän yksilöllisyyteemme, siihen miten maksimoimme oman positiivisen itseilmaisumme. Ajattelen omistamista ikään kuin taiteen tekemisenä, sekin on itseilmaisua ja luomista.

Tässä on myös kyse samantapaisesta ilmiöstä kuin vaikkapa luonnossa. Jokainen kasvi- ja eläinlaji täyttää siinä tietyn paikan ja silloin

diversiteetti, eli moninaisuus tuottaa parhaan tuloksen suuremman järjestelmän, ekosysteemin kannalta.

Tietenkään ei ole tarkoitus pitää kiinni kynsin hampain kaikesta haltuumme joutuneesta, paremminkin sitä, että ajattelemme, mitä hyvää voimme omistamallamme tehdä. Karmallinen omistaminen pitää suorittaa juuri siitä näkökulmasta, että karma positivoituisi mahdollisimman paljon ja suhteet toisiin ihmisiin paranisivat. Silloin sinä hallitset karmaasi eikä karma sinua. Omastaan voi tietysti antaa muillekin, mutta siirtäessämme omaisuuttamme toisen persoonan haltuun on ajateltava myös tarkkaan. Jos tämä toinen saa sillä aikaan jotain parempaa, kuin mihin itse kykenisimme, siirto on myös kehityksen kannalta oikea.

Omistaminen ja karman laki

Joillakin henkisesti orientoituneilla ihmisillä on sellainen käsitys, että omistaminen ja erityisesti raha on epähenkistä tai jopa pahaa – niin se onkin, silloin kun se perustuu pelkkään ahneuteen.

Kehityksen näkökulmasta raha ja omistaminen ovat kuitenkin tarkoitettu hyväntekemisen ja oikeudenmukaisuuden välikappaleiksi. Pidän tässä ajatusmallissani ”annettuna”, että ihmisen päämäärä on kehittyminen ja nimenomaan positiiviseen suuntaan. Tästä näkökulmasta karman lakikin opettaa ihmiselle oikeudenmukaisuutta luonnonlainomaisesti, mutta siten, että se tapahtuu viime kädessä ihmisen omasta tahdosta – ihmisessä on henkinen puoli, joka vaatii ja vaalii positiivista kehitystä. Ihmisen ominaisuuksiin kuuluu itsetiedostus, jonka määrä ja laatu vaihtelee eri ajankohtina. Ihminen saattaa hetken oivalluksena henkisesti havaita, että myös karman laki on hänen kehityksensä hyväksi toimiva systemi, joka ohjailee ihmisen ja hänen erilaisten *komplementtiensa* kohtaamista.

Puutteen hetkellä ihminen on sovittamassa tekemiään vääryyksiä ja rikkaana hetkenään nauttimassa etuoikeutta tehdä hyvää entistä

laajemmassa mitassa. Karman laki, jonka toimintamalli ”silmiä silmästä”, on yhä enemmän alkanut tarkoittaa: ”paranna se silmä, jota olet jossakin elämässäsi vahingoittanut” – ja elämä jälleensyntymän kautta pystyy asettamaan meidät tilanteisiin, jossa se on mahdollista. Tämä kuuluu jälleensyntymäopin kehittyneempään tulkintaan.

Kun siis katsoo asioita ihmisen pitkän, jostaikin ihmeellisestä alusta lähteneen kehityksen, sen monien vaiheiden kautta, voi myös ymmärtää, että ihmisellä on paljon hyvyttä, henkistä ja yhtä lailla myös aineellista, saatavanaan ja annettavanaan, kunhan vääryydet on sovitettu – ja usein jo paljon ennenkin. Ihminen voi viestiä olemassaolonsa sääätöjärjestelmille puhtaan tahtonsa olevan sovittaa tekemänsä, siis itselleen kuuluvat vääryydet.

Tästä seuraa tehtäväkeskeisyys. Omaan tehtäväänsä mahdollisimman tuloksekkaasti suorittava ihminen voi saada resursseja yli oman karmansa myöntämän rajan. Oma tehtävä,

Voimme antaa toisille omastamme eettisten rajojen puitteissa.

”elämäntehtävä”, on se mahdollisuus, joka kehittää ihmistä itseään. Tehtävän suorittaminen antaa myös maailmankaikkeudelle sen tarvitsemia lisävirikkeitä. Siis: maailmankaikkeus suosii aktiivista toimijaa (edellyttäen, että ainakin pyrkimys on positiivisuuteen) ja saa tästä toiminnasta esimerkiksi henkisten tasojen aktivoitumista ja positiivisuuden diversiteettiä.

Nimenomaan ihmisen itsensä on kehityttävä. Jokainen, huom. jokainen – niin rikas kuin köyhäkin ihminen omistaa paljon sellaista mitä kenelläkään muulla ei ole vaikka se ei vielä olisi tullut ”ilmenneelle tasolle”. Oivaluksena se on myös etiikan alku, sillä silloin

voi keskittyä oman ainutlaatuisen rikkautensa kehittämiseen ja ymmärtää, että toisen omaa ei saa eikä voi viedä.

Kun tämän asian tunnustaa, voi pyytää maailmankaikkeudelta itselleen rikkautta, sillä silloin rikkaudella on mahdollisuus tarttua tähän omistamisen ajatukseen, muuten ei. Jos kieltää rikkauten mahdollisuuden itseltään, kieltää myös osan eettisiä toimintamahdollisuuksiaan.

Jälleensyntymien kautta

Elämästä toiseen kulkee jonkinlainen punainen lanka, jota on vaikea havaita, ellei pidä jälleensyntymää mahdollisena. Jos asioita alkaa katsoa jälleensyntymän ja positiivisen kehityksen linssien lävitse, myös näennäisen järjettömät elämänkäänteet alkavat näyttää tilannekohtaisesti (ei absoluuttisesti) mielekkäiltä. Katselin keskusteluohjelmaa, jossa pohdittiin peliriippuvuutta. Peliriippuvuus on ihmisen ja hänen omaistensa kannalta tuskallinen asia. Etiikka sanoo, että siitä pitää päästä eroon. Ja ohjelman keskustelijat olivatkin vapautuneet siitä.

Silti, jos tulkitaan tätä elämää jonkin edellisen elämän seurauksena ja kuvittelemme myös seuraavan elämän mahdollisuuksia, niin tämän elämän vaikeudet ovat ehkä korjanneet aikaisemman elämän puutteen ja saattavat muuttua myöhemmin voimavaraksi – edellyttäen, että ihminen saa negatiiviset vaiheensa anteeksi läheisiltään ja itseltään. Riippuvuuden hankineella ihmisellä on siis ollut myös tiedostamaton positiivinen syy ajautua kiertteeseen. Hänellä on siis ollut kaksi motiivia, positiivinen ja negatiivinen, joista negatiivinen on tiedostettuna ja positiivinen piilossa.

Erilaisten riippuvuuksien metafyyssinen syy on ehkä ollut kyvyttömyys sitoutua tärkeisiin asioihin. Niinpä eletään sellainen elämä, jossa sitä harjoitellaan vähemmän tärkeän asian kanssa, joka ehkä muutenkin olisi tullut käsitteletyn jossakin elämässä. Harjoittelusta, vaikkei sitä sellaiseksi tiedostaisikaan, jää joka tapauksessa jälkiä. On hankittu kyky, jonka avulla voi tarvittaessa tehdä isojakin asioita. Niillä ihmisillä,

Ihmisen henkiset aistit ovat koko ajan arvioimassa, tulkitsemassa ja yhdistelemässä kaikkea tietona pidettävää.

joilla on jokin erityisen merkittävä tehtävä, on oltava myös sitä varten kehittyneitä ominaisuuksia, kykyjä ja luonteenominaisuuksia. On ehkä kuitenkin ollut tarpeen elää ”välielämä”, jossa voidaan opetella keskittymistä, epäolennaisesta luopumista ja muutakin tarpeellista tulevaisuutta silmällä pitäen.

Komplementin eli muiden ihmisten kannalta tällainen epäonnistunut elämä on voinut myös olla hyvinkin merkityksellinen, on jouduttu opettelemaan rakkauden ja järjenkäytön välistä suhdetta, tai yhteistoimintaa silloin kun kyse on toisen ihmisen ongelmiin vaikuttamisesta, esimerkiksi.

Asiat eivät siis jälleensyntymääjattelun kannalta ole yksiselitteisesti hyviä tai pahoja. Silti niihin liittyvä elämänsuunta valintoineen tekee ne hetkellisesti hyväiksi tai pahoiksi. Motiivi ja vaikutus ratkaisevat. Motiivi kertoo sisäisestä tilasta, vaikutus kertoo puolestaan siitä, miten jokin ratkaisu otetaan vastaan omassa kehossa ja käyttövälineissä sekä muissa ihmisissä. Elämänsuunta opettelujaksoineen kulkee yleensä sinne minne pitääkin, riippumatta siitä miltä se ehkä näyttää. Henkisen tien kulkijoilla kyse on kuitenkin määrätietoisuudesta: eettiset valinnat kutsuvat suurempaa tietoa komplementista ja johtavat usein päämääriin ”jo tässä elämässä”.

Eettisiä rajoja ja suuria kissapetoja

Voimme ajatella, että järjestelmää ja sen komplementtia ympäröi eettinen raja. Jos ajattelempa asiaa karman lain valossa, monenlaisten asioiden tekeminen tai omistaminen on johonkin rajaan saakka karman määräämä ja ihmisen omaan järjestelmään liittyvä *velvollisuus*.

Tästä näkökulmasta jokainen yksilö on valtava järjestelmä, joka on kasvanut ihmisen alkupe räisyyden päälle jälleensyntymien tukemana ja muodostaa persoonallisuuden rakenteet.

Komplementti (siis muut ihmiset) puolestaan antaa meille omistusoikeuden lakien ja kaupankäynnin kautta, se antaa meille myös työn (tai työt), jota tehdä. Voimme myös antaa toisille omastamme *eettisten rajojen* puitteissa. Ylitämme *eettisen rajan*, jos annamme niin paljon, että terveytemme tai jokin karmallinen velvollisuutemme siitä kärsii, tai jos tiedämme, että seuraava lenkki omistamisen ketjussa ei hyödy saamastaan tai aikoo käyttää sitä väärin. Eettiset rajat vaihtelevat, kun näkökulma muuttuu tai tulee uusia eettisiä perusteita.

Esimerkki komplementista ja sen eettisistä rajoista löytyy ihmisen ja Afrikan villieläinten suhteista. Aikajana on sadan vuoden mittainen, 1900-luvun alkupuolelta nykyiseen nykyaikaan, 2000-luvulle. Ihmisen ja villieläimen suhde on tyypillinen *arvopolku*, joka on kulkenut arvojen merkkäämien käännekohtien kautta.

Tiedostamisen *alkutilana* on villieläinten pitäminen riistana, siis villinä mutta ihmisen – erityisesti *valkoisen sankarimetsästäjän* – tottaolaisen omistusoikeuden alaisena. Eläimet itse näyttäytyivät suurelle yleisölle lähinnä täytetyinä. Tätä luontosuhteen kategoriaa edustaa esimerkiksi kirjailija **Ernst Hemingway**, joka metsästeli suurriistaa mm. Serengetissä.

Vähitellen ”sankarimetsästäjät” korvautuivat urheilla valokuvaajilla ja elokuvan tekijöillä, kuten viime vuosisadan alkupuolella vaikuttaneet **Osa** ja **Martin Johnson**, joiden luontofilmit toivat mm. Afrikan eläinten elämää suuren

länsimaisen yleisön tietoisuuteen. Siinä eläimet esiintyivät, eksoottisina kuvaamisen kohteina. Silti muutosta tapahtui. Osa Johnson kirjoitti kirjassaan *Neljä vuotta Paratiisissa*, että aluksi he hätistivät leijonat liikkeelle saadakseen draamaattisia kuvia, mutta myöhemmin he alkoivat kuvata näitä suuria eläimiä myös silloin, kun ne viettivät rauhallista perhe-elämää.

Johnsonien elokuvat olivat uuden teknisen osaamisen, kameroiden ja maastoautojen riemuvoitto – voitiin luopua ampumisesta villieläimiin kohdistuvana rakkaudenosoituksena. Eläimiin kohdistuva ystävällinen sävy oli myös käännteentekevä. Suhde eläimiin oli ratkaisevasti muuttumassa.

Joy Adamsonin kirja *Elsa-leijonasta, Vapaana syntynyt*, oli 60-luvun alussa käännteentekevä kuvaus siitä, kuinka emonsa menettänyt leijonapentu ensin kesyyntyi perheen hoivatesa sitä, ja siitä kuinka se opetettiin takaisin luontoon. Se oli ensimmäinen kirja, jossa ison villieläimen ja ihmisen ystävyys-suhde dokumentoitiin runsain valokuvin. Alkavalla 60-luvulla perusarvoihin kuului mm. tasa-arvo, ja Elsan tarinan kautta se laajeni käsitteellisesti koskemaan ihmisten lisäksi myös eläinyksilöitä, ainakin isoja eläimiä. Raja hämärtyi, melkein näytti katoavan. – Dokumentti, jossa käsiteltiin leijona Elsa ja Elsan asemaa Joy ja George Adamsonin perheessä, esitettiin hiljattain TV:ssä.



Esimerkki komplementista ja sen eettisistä rajoista löytyy ihmisen ja Afrikan villieläinten suhteista. Aikajana on sadan vuoden mittainen. Ihmisen ja villieläimen suhde on tyypillinen *arvopolku*, joka on kulkenut arvojen merkkäämien käännekoh-tien kautta.

Asenteiltaan ekologisempi villieläimen ja ihmisperheen ystävyyden kuvaus on **Beverly ja Dereck Joubertin** dokumentissa *Legadema, leopardi*, joka sekin esitettiin TV:ssä hiljattain. Siinä nuori leopardi – emonsa kadottaneena – pyrkii oma-aloitteisesti tutustumaan tutkijapariskuntaan ja heidän maastoautoonsa. Tässäkin syntyi voimakas tunnesuhde, mutta sen eettinen juoni on, että Legadema ei

saanut muuttua kotieläimeksi, villieläimen arvo oli ekologias-sa. Ekologinen ajat-telu on tämän päivän eettinen aate, jonka taustana on kuitenkin myös pelko luonnon-varojen hiipumisesta. Siitä näkökulmasta ihminen on itse asetanut itsensä luonnon komplementtiin ja pääsee sieltä pois ainoastaan, jos mukautuu luonnonjärjestelmään.

Asenteiltaan näiden välissä on fiktio, TV-sarja *Viidakkoperhe*, jossa villieläimiä katsotaan etelä-afrikkalaisen villieläintilan ja eläinlääkäriperheen näkökulmasta. Eläimien hoitaminen siinä syntyyvine tunne-suhteineen ja niiden

parannuttua vapaaksi päästäminen, on pääasia. Mutta yhtä tärkeä on talossa liikkuva gepardi, joka kuului perheeseen siinä missä ihmisetkin. *Viidakkoperhe* kertoo kuitenkin, että ihmiskunta vastakohtaisine luontoasenteineen on hämmennyksen vallassa. Järjestelmiä komple-mentteineen ja eettisine rajoineen on useammanlaisia, eivätkä ne aina kohtaa. Osa niistä liittyy talouteen, osa ekologiaan, osa tunteisiin,

uskontoihin jne. Intressejä ja mahdollisuuksia on kovin paljon, eivätkä arvopolut muodosta yhtenäistä järjestelmää.

Järjestelmien ja arvojen ristipaineessa

Maailma on tällä hetkellä niin monien eri järjestelmien ja arvojen ristipaineessa, että ihmisen on välttämätöntä kehittää henkisiä aistejaan: älyä, järkeä, ymmärrystä, viisautta ja intuitiota, sekä myös intuitiivista vaistoaan eli henkistä selvänäköä, että haasteista selvittäisiin. Vaikka tiede, johon maailma luottaa, pyrkii objektiivisuuteen perustuen erilaisten mittareiden ja kojeiden avulla tehtyihin havaintoihin sekä päättelyyn oikeiksi otaksutuista perusteista lähtien, se tarvitsee tuekseen myös ihmisen henkisen kehityksen mukanaan tuomia havaintomahdollisuuksia.

Erilaisilla mittaamisilla ei olisi merkitystä ellei ihminen ymmärtäisi intuitiivisesti, mitä on *yhtäsuuri* – riippumatta siitä mitä asioita mitataan ja miten. Eikä yhtäsuuruutta voi realisoida ellei ymmärrä niitä pieniä eroja, jotka ovat yhtä suuriksi mitattujen välillä jne. Ihmisen henkiset aistit ovat koko ajan arvioimassa, tulkitsemassa ja yhdistelemässä kaikkea tietona pidettävää. Etenkin silloin kun tietojen yhteensopivuus ei ole itsestään selvää, henkisillä aisteilla on paljon työtä. Työtä on myös ihmisen kyvyllä osoittaa rakkautta, ystävyytettä ja myötätuntoa, sillä tietojärjestelmien eroavaisuudet saattavat ärsyttää muita ihmisiä ja luoda kontaktivaikeuksia.

Tieteessäkin on koulukuntia ja tulkintaeroja, se vain osoittaa, kuinka rajalliset mahdollisuudet ihmisellä on ymmärtää toisia ihmisiä, luontoa, taloutta – yleensä olemassaoloa. Älkäämme sitä kuitenkaan pelästykö, rajallisuuden tunne johtuu vain tiedon lisääntymisestä – ja se on hyvä merkki. Sokrates veti mutkat suoriksi ja yleisti mieleenjäädästä: ”On vain yksi hyvä asia, tieto ja yksi paha asia, tietämättömyys.” Asiaa voi katsella muistakin näkökulmista, mutta tiedon hankinta eri tavoin on välttämättömistä välttämättömin, itse asiassa ainoastaan tieto pi-

tää ihmisen omana itsenään, sillä tiedon kautta voi olla yhteydessä maailmankaikkeuteen ja sen olioihin hajottamatta omaa tajuntaansa.

Ei maailma aikaisemminkaan ole ollut sen yksinkertaisempi, mutta tietomme ja erilaiset tiedon järjestelmät ovat lisääntyneet – eli siis kehitystä on tapahtunut ja se vaatii lisää kehitystä. Yhtenäinen *tiedostetun tiedon* kenttä on kaukainen haave siinä missä yhtenäinen etiikkakin, mutta sellaiseen pyrkiminen ja kaikkinaisen tiedostamisen lisääminen opiskeleamalla on ehkä parasta mitä ihminen täydellisyyttä odotellessaan voi tehdä. ●

Lähtö henkiselle tielle – mitä tehdä luonteelleen

Henkisellä tiellä tulee
ennemmin tai myöhemmin
eteen kysymys luonteen
muuttamisesta positiiviseen
suuntaan.

Kun ihminen tekee itselleen klassisen kysymyksen ”kuka minä olen”, ensimmäisenä tyrkyttyyty tietoisuuteen oma *luonne*, toisin sanoen se millaiseksi itse tunnen itseni tai millaiseksi muut ihmiset minut kokevat. Vaikka luonne ei olekaan se osin metafyyminen *minä*, mitä kysymyksellä etsitään, jonkinlainen minän *kuva* se kuitenkin on *heijastettuna* tähän elämänmittaiseen matkaan.

Luonne on joukko ominaisuuksia, joiden kanssa itse kukin elää. Tosin luonne myös muuttuu, mutta hitaahkosti, ja ellei mitään erityistä tule väliin, niin lähinnä ikäkausien mukaan – vähän kuin fyysinen keho, jonka näkyvimmat muutokset liittyvät ikään. Jos muutoksia tapahtuu liian voimakkaasti tai nopeasti – tai outoon suuntaan – se herättää epäilyksiä ja muut ihmiset alkavat kysellä terveyden perään.

Luonne on sellainen käsittämätön olemus, joka on valmis jättämään kantajansa pulaan helpoissakin asioissa, sillä se ei ole ”täydellinen” eikä välttämättä välitä meihin kohdistetuista odotuksista, eikä edes omistamme – usein se toimii juuri vastoin toiveitamme. Itse kunkin luonteessa tuntuu olevan uskomaton määrä negatiivisia ominaisuuksia, jotka vetävät kaiken huomion puoleensa. Tässä tunteessa mukana on myös harhakokemusta, sillä jokaisella on runsaasti myös positiivisia ominaisuuksia, mutta ne eivät yleensä pidä melua itsestään.

Oli kokemuksen laita miten tahansa, ihminen samaistuu hyvin paljon juuri luonteeseensa ja sen tietoinen muuttaminen vaikuttaa ikävältä siitä huolimatta että muutoksesta olisi paljon hyötyä. Etenkin negatiivisuuden muuttamisesta positiivisuudeksi.

Lähteminen henkiselle tielle

Henkiselle tielle lähdetään usein yhteensattumien kautta. Myöhemmin ihminen kokoa kokemansa sattumukset kertomukseksi johdattuksesta. Tarina kiinteytyy, hioutuu ja säteilee, se on täynnä yllättäviä merkityksellisiä tapahtumia, synergisiteettejä, joiden kautta johdatus näkyy. Se on ihmisen ”suuri tarina” ja se kerrotaan aina uudelle ystävälle – jos häneen luotetaan – ehkä ajatuksella, että tämä uusi ystävä tulisi osaksi kertomuksen jatko-osaa tai että kertoja itse pääsisi hänen kertomukseensa.

Henkisen tien kulkemiseen liittyy suuri puoleensa vetävä voima ja sen alkuhetket ovat sanoin kuvaamattomia – vaikkei sitä tiedostaisikaan ”henkiselle tielle lähtemiseksi”, sillä useimmille käsitekin on outo. Siinä vaiheessa elämä ehkä kaikkiaan on ollut niin jumissa, ettei eteenpäin pääse ilman suuria muutoksia. Ja muutoksiin ihminen hakeutuu havaitsemansa käännekohdan antamalla varmuudella ja innostuksella. Elämä jakaantuu kahdella kuten aina tärkeiden tilanteiden kohdalla: ennen ja jälkeen.

Henkiselle tielle lähtemisen yhteydessä ihminen voi aavistaa oman positiivisen muu-

toksensa ja samalla myös laajemman, koko ihmiskuntaa koskevan muutoksen. Siltikin, jos ihminen tiedostaisi lähtevänsä henkiselle tielle ja sen, mitä se merkitsee, hän pitäisi hiljaisen hetken ja miettisi mitä tuleman pitää. Sillä henkiselle tielle lähtiessään ihminen symbolisesti ilmoittaa alkavansa ottaa vastaan – paitsi uutta oppia – myös pitkän pitkää entisyyttään ja sen syntejä niiden sovittamista varten. Mikä kaikki tietää runsasta työntekoa. Onneksi ”unohduksen malja” on nautittu melko perusteellisesti, eikä tällainen työläs vaihtoehto heti tule mieleen. Päinvastoin, edessä siintävä positiivinen tulevaisuus suurine odotuksineen on etualalla. Elämä siis hiukan huijaa, mutta hyvällä tarkoituksella.

Henkisen tien eteneminen olisi kuitenkin paremmin varmistettu, jos sitä ennen olisi mietitty ja tehty alustavia päätöksiä. Kaunis tulevaisuus vaatii muutoksia elämässä – eikä sellaiseen ryhtyminen oikein ole ihmiselle luonnollista, sillä oman itsensä järkipääinen perkaaminen lähtee oman negatiivisuuden tiedostamisesta. Loistava alkunäky saattaa laimeta silloin, kun eniten tarvittaisiin sen antamaa voimaa.

Henkisellä tiellä on vaikea edetä, jos luonteessa on paljon negatiivisuutta, jopa pahuutta, ja varsinkin jos se puoli hallitsee käytöstä ja ihmissuhteita. Ennen tai myöhemmin tulee eteen kysymys luonteen muutoksesta parempaan suuntaan ihan senkin vuoksi, että henkisellä tiellä monenlaiset kyvyt alkavat puhjeta esiin. Mitä hyötyä niistä olisi kenellekään, jos ne olisivat ilkeämielisen, ajoittain pahaa tarkoittavan ihmisen käytössä?

Opetusta tavalla ja toisella

Viisas etsii itselleen opettajan huolimatta niistä väitteistä, että opettajia ei enää tarvita, asiantahan voi lukea suoraan kirjoista. Oppilaalle on parhaassa tapauksessa intuitiivisesti selvää, että juuri hänelle paras mahdollinen opettaja saattaa tietoisesti etsiä oppilastaan – jonka kenties tuntee jo edellisistä elämistä ja jonka on ehkä jo unenpuolella tavannutkin.

Kirjoissa on paljon hyviä puolia, ne kertovat toisten kokemuksista ja ajatuksista. Niistä on helppo ottaa oppia, eikä silloin tarvitse nollastua sitä, että joku sanoisi rehellisesti, minäkö olet ja mitä tilanteesi korjaamiseksi tarvitset. Sellainen herättää vain vastustusta. Kirja ei kuitenkaan kerro, oletko soveltanut sen tietoja oikein vai väärin. Kirja ei kontrolloi tuloksia eikä kerro sitäkö, mitä sen ohjeista juuri sinun ei pidä tehdä.

Välimuotokin on olemassa: henkilökohtaisen opetuksen lisäksi on kirjoitettua tekstiä,

Ihmisen pitää monin tavoin voimistua sekä kasvaa riittävän viisaaksi ja vahvaksi.

opetuskirjeitä, joihin oppilas voi vastata ja kertoa kokemuksistaan. Erityisesti ajatusjoogassa – Kirjeopisto Vian rajajoogassa – jonka itse tunnen erilaisista henkisen kehityksen menetelmistä parhaiten, tällainen yhdistelmä on tehokas. Opetuskirjeitä lukiessaan oppilas jaksoo suhtautua rauhallisesti ja ajatuksella myös tähän läheisimpäänsä, omaan luonteeseensa hyveineen ja virheineen. Ja opettaja – hiukan sivusta – voi suuremmilla tiedoillaan tukea ja ohjata hänen ponnistuksiaan: kannustaa vaikeissa tilanteissa, hillitää liiallisuuksia ja antaa lisätietoa kysyttäessä.

Positiivinen ja negatiivinen luonne

Henkiselle tielle lähtemisen vaiheessa oma luonne on jo perusmuodoiltaan saavuttanut oman laatunsa, mutta sen positiivinen ja ne-

gatiivinen ovat usein sekaisin toisiinsa kietoutuneina, ja niitä pitää erotella toisistaan. Intialaisessa vedanta-filosofiassa positiivisten ja negatiivisten luonteenominaisuuksien – tai hyvän ja pahan – irrottamista toisistaan verrataan kirnuamiseen. Jos ne ovat kiinni toisissaan, ihmisen aito tajunnallisuus ei toimi niin kuin pitäisi.

Siinä on itsekasvatuksen paikka. Itsekasvatukseen käyterään ajatuksia – lauseita – sillä ymmärryksellä, että niillä on läheinen yhteys siihen mitä tapahtuu sekä henkisesti että myös fyysisesti. Ja että yhteys toimii kun lauseita toistetaan riittävästi. Ensimmäinen reaktio olisi suoranainen kieltäminen: ”ei sitä ja sitä negatiivista”, ”älä tee paha” jne. Kuitenkin, kun lauseessa on sana *ei*, *älä* tai jokin muu kieltosana, lause on muodoltaan negatiivinen.

Ajatusjoogassa sekä lauseiden muodot että ominaisuudet jaotellaan positiivisiin ja negatiivisiin. Negatiivisia ominaisuuksia aletaan *sammuttaa* ja positiivisia *sytyttää*. Ajatusjoogan metodissa käytetään loogisia positiivisia ajatuksia – ihmisessä on oppimiseen liittyviä puolia, joiden avulla hän omaksuu positiivisen ilmauksen paremmin kuin negatiivisen. Kyse on luonteen jalostamisesta, negatiivisuuden vähentämisestä ja positiivisuuden lisäämisestä.

Idea sammuttamisesta ja sytyttämisestä perustuu energia-ajatteluun. Ihmisessä olevia energian laatuja, jotka käytännössä ovat muodostuneet luonteenominaisuuksiksi, voi sammuttaa tai sytyttää niihin oikealla tavalla kohdistetulla ajatusenergialla. Negatiivisilla luonteenominaisuuksilla ja niitä vastaavilla sanoilla on epämääräinen tai ikäväsävyinen energia. Niitä voi sammuttaa ja korvata kielto sammuttamisella, sillä negatiivisilla ”ei”-lauseilla on negatiivinen energia.

Positiivisten sanojen, lauseiden ja ominaisuuksien energia on puhdasta, säteilevää ja voimakasta. Se, että nämä eivät vielä oikein toimi henkisen tien alkuvaiheessa, johtuu tajunnallisesta yhteen kietoutumisesta ja myös siitä, että negatiiviset ominaisuudet ovat tun-

keutuneet päällimmäisiksi ja hallitsevat esimerkiksi tunne-elämän kautta.

Sammuttamisesta

Kun oppilas on hyväksynyt sen, että omassa luonteessa on negatiivisia ominaisuuksia, hän saattaa alkaa vimmatusti toistella sammutuskaavoja päästäkseen sitä kautta luonteensa herraksi. Sellainen intoilu saattaa kuitenkin toimia päämääräänsä vastaan.

Ihmisolemus, jonka luonne on jo muotoutunut, uudistuu omia aikojaan suhteellisen hitaasti. Sitä voi nopeuttaa muttei rajattomasti. Jos luonnetta, joka koostuu tavoista, kokemuksista, geeneistä jne., pyritään nopeaan tahtiin positiivisoimaan pelkällä sammuttamisella, energiakehoihin jää sammutuksen jäljiltä ”tyhjiä kohtia”, jonne negatiivisuus voi tunkeutua uudelleen jopa entistä pahempaan.

Toisaalta ihmisen negatiivisia puolia on mahdollista käyttää myös hyväksi, ottaa niidenkin energia positiivisuuden käyttöön. Kun liika negatiivisuus on karsittu, lopusta on hyötyä. Sen vuoksi johonkin lievään negatiiviseen piirteeseen, *negatiivisuuden ituun*, voi suhtautua rauhallisesti ja ottaa siihen kiinnittynyt energia positiiviseen käyttöön myöhemmin, kun siihen on mahdollisuus. Ihmisen rakenne on monikerroksinen: jotkin osat vain ovat negatiivisia korkeampiin henkisiin käyttövälineisiin verrattuina. Silti tänne on tultu elämään ja sillä on tarkoituksensa myös henkisesti kannalta.

Luonteen materiaaliset puolet joka tapauksessa pyrkivät hidastamaan yllättäviä muutoksia. Jotta kokonaisuus säilyisi, pitää myös alkaa sytyttää positiivisuutta samaan aikaan ja muutenkin jättää sammuttaminen aivan minimiin. – Kaikkien ajatusjoogan harjoittajien ei pidä käyttää laisinkaan sammutuskaavoja vaikka kuinka tiedostaisivat negatiivisia luonteenpiirteitään. Ihminen ei ole teorian kuva eikä mikään teoria kerro riittävästi yksityiskohtia niin monimutkaisesta asiasta kuin yksilön luonne. Vaikka teoria olisikin laadittu oikeansuunta-

selta psykologiselta pohjalta, jokainen yksilö on omanlaisensa.

Sammuttaminen lyhytaikaisenakin merkitsee ihmisen aivoille, keholle ja henkisille käyttövälineille signaalia siitä, että nyt ollaan aivan tosissaan. Tästä vaiheesta jää – parhaimmillaan – eräänlainen sisäinen velvoite pitää kuria omalle ajatusmaailmalleen, niin että kehityksen keskus voi kuitenkin olla pysyvimmin puhtaassa positiivisuudessa.

Se paljastaa myös uuden näkökulman. Tarkoitus ei olekaan tulla täydellisen positiiviseksi heti niillä eväillä, joita ihmisellä siinä vaiheessa on, vaan oppia tekemään oikeansuuntaisia päätöksiä ja niiden kautta päästä positiiviselle elämänkaarelleen – minkä jälkeen kaikkinaisen hyvän aikaansaaminen sujuu paremmin. Tähän mennessä on jouduttu kuluttamaan paljon aikaa ja energiaa sisäiseen taisteluun. Hyvyyden voimien täysmääräinen hyödyntäminen on vasta edessäpäin.

Sytyttämisestä

Koska ihmisiä on paljon ja erilaisia, myös erilaisia positiivisia luonteenominaisuuksia on runsaasti. Jotkin niistä kehkeytyvät negatiivisten ominaisuuksien päälle, valloittavat niiden paikan. Ajatusjoogan metodin ”sytytysvaiheessa” jokainen tunnettu negatiivinen ominaisuus pyritään korvaamaan joukolla sellaisia positiivisia ominaisuuksia, jotka pystyvät täyttämään ne ”tyhjät paikat”, josta negatiivisuus on lähtenyt pois tai joihin on jäänyt tilaa uudistumiselle. Näitä positiivisia ominaisuuksia on koottu ihmisen jumalallista – positiivista – kehityssuunnitelmaa vastaaviin sytytyskaavoihin.

Positiivisten ominaisuuksien sytyttäminen muodostuu ajatusjoogassa luonteen jalostamisen tärkeimmäksi lähtökohdaksi. Energiaperspektiivistä katsoen *sytyttäminen* rakentaa ihmistä henkisesti ja herättää toimintaan hänen henkisiä energioitaan. Ainakin ne hetket, jolloin näitä toteutumiskelpoisiksi tarkoin harkittuja ajatuksia toistellaan keskittyneesti, ihminen suuntaa elämäänsä ajatustensa avul-

Henkiselle tielle lähtemisen yhteydessä ihminen voi aavistaa oman positiivisen muutoksensa ja samalla myös laajemman, koko ihmiskuntaa koskevan muutoksen.

la kohti positiivisuutta. Ja toistetut ajatukset sisäistyvät vähitellen elämään luonnollisesti kuuluviksi aineksiksi.

Ensin loogisten positiivisten ajatusten avulla herätetään ja vahvistetaan ihmisolemuksen perusasioita, ajatusta, tahtoa, tunnetta ja myös uskoa, ja sitten – edelleen loogisten positiivisten ajatusten avulla – pannaan ihmisen sisäiset voimat työskentelemään oman ja ihmiskunnan positivisoitumisen hyväksi. Eli syntyy positiivinen kehä.

Näin yksinkertaista se on – voisi olla – mutta ihminen ja maailma ovat monimutkaisia myös mitä tulee syntytykseen. Sitäpaitsi elämä aina väliin testaa opittua ja järjestää ongelmia ratkaistavaksi. Kaikki tämä vaatii erityisen paljon uskoa ja luottamusta, harkintaa ja älyä sekä positiivista mielikuvitusta, jotta henkisen tien päämäärät todella toteutuisivat. Eikä tulisi tunnetta, että ”taas kaikki meni pieleen” – kun ei kuitenkaan mennyt. – Elleivät positiiviset päämäärät toteudu heti, ne jäävät odottamaan ja toteutuvat myöhemmin. Ja se on hyvä sekin.

Kielellisyyden näkökulma ajatusjoogaan

Meillä on elämä, ongelmat, päämäärät, arvot, olemassaolo, positiivisuus ja negatiivisuus, hyvä ja paha (jne.) ja kaiken sen monimuotoisuuden ja monimutkaisuuden tajunnallisena vastakappaleena ja samalla hallintajärjestelmänä on kieli.

Kieli on merkillisen yksinkertainen väline, jonka kuitenkin pitäisi pystyä loogisella tavalla peilaamaan aivan kaikkea, mikä tulee ihmisen

tietoisuuteen. Samalla tavalla kuin meitä vaaditaan puhumaan totta, meidän tulisi osana henkistä tietämme oppia ajattelemaan siten, ettemme anna kielen johdatella meitä omille poluilleen, että pysymme jonkinlaisen ymmärrettävän todellisuuden rajoissa ja myös, että runsaasti ajattelemistamme ajatuksista voisi tulla ”totta”, eli osa positiivista olemassaoloamme.

Henkisellä tiellämme meidän on tiedostettava erikseen se osa, mikä on kieltä, kielen tasolta tullutta ja mikä tulee kieleen kielen ulkopuolisen todellisuuden *heijasteena* ja mikä on omaa antamaamme lisää. Kieli on aikojen saatossa koostunut (näin ymmärrän asian tällä hetkellä) sanoihin kiinnittyneistä heijasteista, jotka vähitellen ovat sulautuneet itse kieleen ja antaneet sille luonnettaan, värähtelyään ja assosiaatioitaan. Kieli toimii myös toisin päin – ihmisten luoma ajatusmaailma ja sen kieli antavat ”olemassaololle” uusia piirteitä. Niitä mitä ihmisyhteisöt ja -yksilöt kielen hallitsijoina maailmaltaan vaativat.

Kielelle on aikojen saatossa kehittynyt myös oma kielellinen logiikka, joka ei milloinkaan ole samalla tavalla yksiselitteinen tai tarkkaan määritelty kuin nykyisin *logiikaksi* ymmärtämämme tiukka järjestelmä edellyttäisi. Kieli on koko ajan liikkeessä: se on yhteydessä todellisuuden eri tasoihin, mutta samalla se kytkeytyy kieleen pesiytyneiden fraasien, kielioppisääntöjen ja kauneusihanteiden kautta sosiaalisuuden ei muotoihin – jne. Kun kielellinen logiikka ja kaikkinaisen todellisuuteen liittyvä loogisuus kohtaavat harmonisesti positiivisessa lauseessa, silloin ollaan lähellä loogisen posi-

tiivisen ajattelun kielellistä ydintä, josta myös sytytyskaavat kumpuavat.

Ajatuskaavoja opeteltaviksi

Kielen välittävästä asemasta johtuen ajatusjoogan tärkein työkalu ovat kieli ja lauseet. Ajatusjoogassa annetaan runsaasti mietiskelyohjelmia ja ajatuskaavoja toistelemista varten. Ne toimivat loogisen positiivisen ajattelun periaatteella. Niissä opetellaan oikeita asenteita ja henkisiä arvoja ihmisen psykologialle suotuisassa järjestyksessä. Ne jäsentävät ihmisen tajuntaa muodostaen sinne uusia malleja, joita noudattaa tai mukaila kutakin tilannetta vastaaviksi.

Henkiselle tielle lähtiessään ihminen huomaa, että näkökulmat ja menetelmät ovat uusia ja uusia puolia tulee näkyviin niin omasta itsestä kuin menetelmästä ja sen vaikutuksista. On siis hyvä opetella opetuskirjeiden mietiskelyohjelmia ja valmiita ajatusmalleja, mutta ymmärtää samalla, että hyväkään kaava ei kerro koko totuutta, kohta mennään taas eteenpäin. Sen lisäksi yksilölliset vahvuudet ja vaikeudet saattavat myös rajata ajatuskaavojen käyttöä sytytysvaiheessa.

Runsas altruistinen painotus henkisellä tiellä – tietystä ensisijaisuudestaan huolimatta – voi sammutuskaavojen tavoin heikentää tuolloin vielä suuressa määrin itsekkyydelle rakentuvaa ihmisolemusta. Eettisyys yksipuolisen altruismin kautta ymmärrettynä suuntaa ihmisen energiat liiaksi ulospäin, millä – vaikkakin positiivisena – on jonkinlainen hajottava vaikutus ihmisen tajuntaan. Henkiselle tielle lähteneen pitää monin tavoin voimistua sekä kasvaa riittävän viisaaksi ja vahvaksi pystyäkseen sellaiseen altruismiin, joka ottaa aidosti huomioon muita ihmisiä ja samalla riittävästi myös omia tarpeita.

Loogisten positiivisten ajatusten ansiosta persoonallisuus ja luonne pysyvät pääosin samanlaisena mutta niiden yleinen laatu muuttuu vahvemaksi, valoisammaksi ja monipuolisemmaksi.

Henkisen tien kehitysprosessia voi verrata vaativan urheilusuorituksen harjoitteluun. Urheilussakin on vasta alkua, että hyväksyy pääperiaatteet ja ymmärtää mistä on kyse. Pitkällä tähtäyksellä tapahtuu se tärkein, oman rakenteen vähittäinen voimistuminen ja uudistuminen sekä tarvittavien taitojen oppiminen. Sen jälkeen on mahdollista ylittää jo saavutetut tulokset.

Samoin ajatusjoogassa on kyse ajatusmaailman positivoitumisen ohella henkisen rakenteen voimistumisesta ja uudistumisesta sekä uudistumiseen kuuluvista lukuisista kehityslinjoista, joista loogisen positiivisen ajattelutaidon sääntöjen opetteleminen on yksi perusasioista.

Ihmisen on myös varustauduttava siihen, että hänelle henkisellä tiellään kehittyy jotain sellaista yksilöllistä, jota maailmassa kenelläkään ei vielä ole – osaamista, ideoita tms., joita ilman ihmiskunta on köyhempi.

Jokainen ihminen on tavattoman tärkeä, ja vain itse kunkin jumalallinen kehityssuunnitelma tietää, mihin asti hänen sisäinen itsensä aikoo hänet johdattaa tässä elämässä.

Positiivisuus vaikuttaa elämään

Metodin ja ihmisen sisäisen kehityksen on pidettävä yhtä, jotta menetelmä toimisi. Positiiviset luonteenomaisuudet, joita ajatusjoogassa sytytetään, kehittyvät henkiseen suuntaan: sinänsä positiivisista kunnioituksesta ja rakkaudesta tulee edelleen korkeamman tason versio, pyhä kunnioitus ja Kristus-rakkaus jne. Nämä alkavat toistua ajatuskaavoissa ja vaikuttaa elämässä.

Positiiviset ominaisuudet myös monipuolistuvat ja saavat tilannekohtaisia sävyjä – on valmiita malleja tilanteeseen kuin tilanteeseen. Positiivisuutta siirretään arkielämää koskevien sytytyskaavojen avulla tavalliseen elämään, sen

töihin ja ihmissuhteisiin niin paljon kuin mahdollista, sillä se juuri testaa opitun käytännössä.

Jos sytytyskaavoja tutkitaan verbaalisella tasolla, niistä löytyy paljon muunteluvaraa. Eri-laisten lauseiden kielellisissäkin sommitteluissa on kysymys edelleen yksilön omasta luonteesta ja sen jalostamisesta. Tämä tarkoittaa, että loogisten positiivisten ajatusten ansiosta persoonallisuus ja luonne pysyvät pääosin samanlaisena mutta niiden yleinen laatu muuttuu vahvemmaksi, valoisammaksi ja monipuolisemmaksi. – Luonteesi voi siltikin jättää sinut pulaan, jos tarvitset lisää positiivisuutta, muttet ole huomannut sitä.

Ensimmäisistä luonnetta positivisoivista sytytyskaavoista on pitkä harppaus tehokkaaseen ajatustyöhön, johon kuitenkin tähdätään. Positiivisuuden runsaat ulottuvuudet ovat edelleen pitkälti tutkimatonta maastoa. Oman itsen kehittyminen vaatii paljon aikaa ja kärsivällisyyttä, mutta tulevaisuudessa, kun ihmiskunta on jo valmiiksi varustettu positiivisemmilla luonteenpiirteillä, varsinainen positiivisuus alkaa tulla näkyviin ja siitä voi tulla todellinen voimavara paljon laajemmin kuin nykyisin.

Niinpä siis tarinan zen-mestari opettaessaan, ettei sormi, joka osoittaa kuuhun, ole kuu, ei ehkä arvannut kuinka monimutkaisesta asiasta oli kyse. Vaikka ajatusjoogan loogiset positiiviset lauseet ovat vain ”sormi” ja paljon paljon vähemmän kuin itse ”kuu”, eli ihmisen luonne, niiden välillä kulkevat ajatusväylät muuttavat jo sekä ihmistä että hänen maailmaansa positiivisuuden suuntaan.

Yksinkertainen keino

Loogisten positiivisten ajatusten toisteleva sytytyskaavoina on yksinkertainen keino vaikuttaa omaan sisäiseen prosessiinsa. Sisäisen prosessin on edettävä kohti positiivisia ominaisuuksia. On mm. löydettävä sisäänrakennettu kyky onnellisuuteen. Tai vaihtoehtoisesti rakennettava se onnellisuuteen kohdistuvien ajatusten avulla, jolloin se alkaa kasvaa itsensä. Positiivisten tunnetilojen omaksuminen

on yksi kehityksen puoli – eikä vähäisin, sillä positiiviset tunnetilat vähentävät stressiä ja mahdollistavat oman elämänsä haasteiden kohtaamisen ilman vaurioita.

Loogisten positiivisten ajatusten toisteluksella voi myös virittää itsensä työkuuntoon, jos on oikeita arvoja ja motiiveita. Työn tekemisen opettelu on tärkeää, sillä se polku, joka on lähtenyt liikkeelle halusta parantaa maailmaa, vaatii todellakin työtä. Koko ajan tehdään työtä oman itsen kunnossa pitämiseksi, pahaa vastaan joutuu taistelemaan ja hyvyttä viemään eteenpäin monin eri tavoin. ●

Lähteitä

Tyine Matilainen ja Mirja Salonen, Kirjeopisto Vian rajajooga, opetuskirjeet II ja III.



Kirjoittaja Tuula Uusitalo on toimittaja, taiteilija ja kirjoittaja sekä ikuinen opiskelija. Nuorempana hän opiskeli fysiikkaa ja matematiikkaa sekä viime vuosina filosofiaa ja uskontotiedettä.

Pääteasemalle?

Totuus on juna,
joka pysähtyy seuraavalla asemalla.
Haluanko päästä juuri sinne?
Kysyn joka kerta:
Jatkanko maailman pääteasemalle saakka,
jos sellainen on?

Eikö maailma loppunutkaan?
Eikö maailma alkanutkaan?
Vastauksia joudun ehkä odottamaan.

Yhden asian opin lapsena:
ensimmäisen pysähdyksen jälkeen
kärsimätön kaivaa eväät esiin.

Tuula Uusitalo



Haparoivan herkkä viiva

Oli kyse kirjasta tai kuvituksesta tärkeintä on aina sisältö. Lapselle ja aikuiselle pitää tarjota sisältö, joka koskettaa heidän kaikkia aistejaan. Viivan pitää elää – tuoksut pitää tuntea. Se on tärkeintä.

Lastenkirjailija ja eturivin kuvittaja **Markus Majaluoma** elämässä on alkanut uusi arki. Majaluoma tunnetaan hyvin Suomen rajojen ulkopuolella, sillä hänen lastenkirjojaan on käännetty useille kielille ja ulkomaalaiset lastenkirjailijat käyttävät miesten omien kirjojensa kuvittajana.

Viiden vuoden apurahaosuus on takana ja paluun toisenlaiseen arkeen hän aloitti lomailamalla Thaimaassa, jossa hän huomasi millaisen etuoikeuden Suomen kirjastojärjestelmä takaa suomalaisille.

Thaimaan liikenne on yksi suuri liikenne-ruuhka. Ruuhkan keskellä puikkelee kirjailija/kuvittaja Markus Majaluoma. Hän ohjaillee moottoripyöräänsä tottuneesti. Markuksen erottaa liikenteen joukosta helposti, sillä hän on melkein ainoa joka käyttää kypärää. Thaimalaiset luottavat myös liikenteessä Buddhaan. Thaimaa on Markukselle tuttu maa. Paikka, jossa voi irtautua arjesta. Katsella merta ja antaa aaltojen tuoda ja viedä ajatuksia. Veteen

ja rantahiekkaan voi piirtää viivan. Viiva on hänelle tärkeä. Se on hänessä asuva intuitio.

Ajatus etuoikeudesta

Kuukauden mittainen loma antaa etäisyyttä ja terävöittää ajatuksia. Thaimaassa Markus huomasi kuinka monessa asiassa suomalaiset ovat etuoikeutettuja. Yksi etuoikeuksista on kirjasto. – Kirjasto on meille itsestään selvä asia, thaimalaisille ei. Olemme tottuneet, että kirjasto on olemassa ja takaa kaikille mahdollisuuden hankkia tietoa, sanoo Markus Majaluoma. Thaimaassa asia ei ole näin selkeä. Maassa ei ole kirjastolakia, joka takaisi tasa-arvoisen oikeuden kaikille. Kirjastoja löytyy jonkin verran. Bangkokissa toimii kansallinen kirjasto, joka on avoinna kaikille. Miljoonakaupungin ydinkeskustassa on lastenkirjasto, virkamiehille tarkoitettu kirjasto sekä yksityinen englantilainen kirjasto. Yliopistoilla on omat kirjastonsa. Kirjastolain puuttuessa mm. koulukirjastoja on perustettu länsimaisten keräysten avulla. Kirjastolain puuttuminen voi selittyä sillä, että Thaimaa ei ole koskaan ollut eurooppalaisten siirtoma.

Mikään ei tule tyhjästä

Thaimaan lomaviikot laittoivat pisteen viisivuotiskaudelle ja edessä on erilainen arki. Kaikki ovet ovat auki ja uusia ideoita pursuaa miehen

päässä. Apurahavuosistaan mies on kiittolinen. Hän on tietoinen, että apurahasta ja sen saajista kiistellään aina. – Apuraha ei tule tyhjästä. Töitä sen eteen ovat kaikki tehneet ja töitä sen aikana on myös tehtävä ja niiden käytöstä on tehtävä tarkka vuosiraportti. Apuraha on taiteilijalle henkinen ja taloudellinen helpotus. Tietää kuukausitulonsa. Minulla se oli 1600 euroa kuukaudessa, kertoo Markus. Apurahat eivät anna mahdollisuutta pyöritellä peukaloita ja katsella kattoon. Töitä on tehtävä. Tällä kertaa sain ajan kanssa käydä läpi tuotantoni – tutustua siihen uudestaan. Uusi jännittävä projekti oli e-kirjojen tekeminen ja vanha rakkaus, joka ei koskaan ruostu – kuvitukset joita tein uusilla ideoilla, mutta samanlaisella viivalla, nauraa mies jonka kädestä syntyy herkän haparoiva viiva. Markus on miettinyt taiteen perusolemusta – tärkeysjärjestystä. – Oli kyse kirjasta tai kuvituksesta tärkeintä on aina sisältö. Sitä ei saa olla myyntiluvut. Lapselle ja aikuiselle pitää tarjota sisältö, joka koskettaa heidän kaikkia aistejaan. Viivan pitää elää – tuoksut pitää tuntea. Se on tärkeintä. Olen saanut kasvaa ja ehkä kasvun

yhtenä osana on ollut, että minusta on tullut aikuinen. Paras osoitus aikuistumisesta on, että liityin kirjailijaliittoon. Vastuullinen askel. Enää ei ole kysymys yksistään Markus Majaluomasta vaan kollektiivisesta yhteisöstä, sanoo Markus. Lukijoilla hänestä olevaa kuvaa mies on miettinyt paljon. Minulla on vahvasti sellainen kuva, että minua pidetään elitistisenä kirjailijana. Lukijakuntani ei ole suuren suuri – sitä ei voi edes verrata Mauri Kunnaksen lukijakuntaan. Minua ei koeta samalla tavalla läheisenä. Tätä asiaa olen miettinyt ja pyöritellyt – vastausta löytämättä. Taustastani se ei voi johtua sillä olen orpokodin kasvatti. Orpokotia en unohda koskaan. Kirjailijavierailuista on sydämen sopukoissa vieläkin muisto, joka kosketti syvälle – vierailuni orpokotiin. Ne totiset lapset koskettivat jokaista soluani. Jokaisen heistä olisin halunnut ottaa mukaani, sanoo Markus ja laittaa aurinkolasit silmilleen.

Isä – pojat ja särmät

Keski-ikäistä Majaluomaa ei voi sanoa keskinkertaiseksi. Hän on tuottelias kuvittaja

Kuvittaja Markus Majaluoma tunnetaan hyvin Suomen rajojen ulkopuolellakin, sillä hänen lastenkirjojaan on käännetty useille kielille.





RITS
RITS...

ja kirjailija. Tuottelias mies hän ollut myös lapsien suhteen. Hän on kolmen pojan isä. Hänen pojilleen ei ole käynyt kuten suutarin lapsille. Pojille ja pojista syntyi ja toteutui Isä-sarja. Markus tietää kokemuksesta, että elämä ei ole elämää ilman särmiä. – Särmiä pitää olla myös lastenkirjoissa. Isä-kirjan tarinoissa laitoin kaikki peliin ja annoin poikien tuoda ne kirpeät lisämausteet isän suuhun, nauraa Markus. Lasten kohdalla Markus on vakuuttunut kahdesta asiasta. – Lapselle on aina annettava myönteinen viesti tulevaisuudesta. Lapsuudesta on tehtävä mukava. Muistaen kuitenkin, että ei se kasvaminenkaan – kasvukivuista huolimatta – ole yhtään hullumpi juttu. Kuvakirjallisuudessa on upeaa se, että se on kirjallisuudenlaji, joka sitoo yhteen kaksi sukupolvea. Isä-sarjan avulla suoritin molemminpuolista tietojen siirtoa, kertoo Markus.

Kokemusten purkua ja murrosvaihetta

Arki ilman apurahaa on alkanut. Uuden arjen ensimmäinen vaihe on Hulda ja Jalmari-kirjan tuleminen syksyn kirjamarkkinoille. Hullun hassut Hulda ja Jalmari olivat jo jäämässä historiaan. Mutta kuinka kirjailijalle kävi, kun hän sai rauhassa tutustua uudestaan kaksikkoon? – He ryhtyivät elämään ja seikkailemaan päässäni uudestaan. Paljon he ovat tehneet, mutta voi miten paljon on vielä Huldalta ja Jalmarilta tekemättä! Hulda ja Jalmari eivät ole aikaisemmin edes urheilleet ja eihän kukaan voi elää ilman, että ei edes jossain vaiheessa suunnittele urheilevansa, sanoo Markus. Minkälaisen viivan apurahavuodet piirsivät? – Kokemusten haalimisikä on ohi. Nyt ryhdytään purkamaan kokemuksia. Pyrin opiskelemaan ajan tuomia mahdollisuuksia, toteuttamaan ajatuksiani ja pitämään mieleni iloisena. Tärkeintä on katsoa kirjallisuutta ja kuvallisuutta tässä ajassa, joka elää jännittävää murrosvaihetta, toteaa Markus Majaluoma. ●



Thaimaa on Markus Majaluomalle tuttu maa. Paikka, jossa voi irtautua arjesta. Katsella merta ja antaa aaltojen tuoda ja viedä ajatuksia.

Markus Majaluoma

Markus Majaluoma (s. 29. syyskuuta 1961 Porissa) on suomalainen lastenkirjailija ja lastenkirjojen kuvittaja. Hän on suorittanut kuvataideopettajan tutkinnon (Taiteen maisteri) Taideteollisessa korkeakoulussa 1991.

Majaluoman kuvituksille on tyypillistä murrettu värit, hahmojen sijoittaminen osaksi laajempaa maisemaa ja hieman karrikoidunnäköiset hahmot. Majaluoma käyttää teoksissaan myös sarjakuvaa. Tunnetuimpia Majaluoman kuvituksia on Heinähattu ja Vilttitossu -sarja. Hänen omia kuvakirjateoksiaan on käännetty ruotsiksi, norjaksi, tanskaksi, ranskaksi, kiinaksi.

Palkinnot

Rudolf Koivu -palkinto vuonna 1993

Taiteen keskustoimikunnan myöntämä lastenkulttuurin valtionpalkinto 1997

Teokset

Kapteeni Castello ja perämies Åberg matkaavat etelään (1990)

Haikaroiden vauva (1994)

Olavi ja Aapo (1996)

Haikaroiden automatka (1997)

Olavi ja Aapo, merten urhot (1998)

Sairaana siisti kipsi (2000)

Leonardo, lentäjän poika (2001)

Isä, lähdetään saareen! (2002)

Isä, lähdetään sieneen! (2003)

Isä, rakennetaan maja! (2004)

Isä, koska joulupukki tulee? (2005)

Hulda ja Jalmari (2006)

Yhdeksän porilaista (2008)



Kirjoittaja Maria Palo on Ruotsissa asuva vapaa toimittaja.

FILOSOFI,

joka yhdisti
matemaattista
ajattelua
teologian käsitteisiin

Gottfried Wilhelm Leibniz (1646–1716) oli 1600-luvun rationalistisen filosofian merkittävimpiä hahmoja René Descartesin ja Baruch Spinozan ohella. Hän oli modernien tieteiden edelläkävijä mutta samalla myös teologi ja antiikista keskiajan kautta kulkeutuneiden ideoiden ja käsitteiden soveltaja. Leibnizin arvostus on kohoamassa ja nykyaikana hänen ideoistaan ollaan yhä kiinnostuneempia – siitä on osoituksena myös vasta ilmestynyt kokoomateos *Filosofisia tutkielmia*.

Gottfried Wilhelm Leibniz oli aikansa etevimpiä yleisneroja. Maalaus, Johann Friedrich Wentzel vanhempi.



Leibniz oli paitsi etevä filosofi myös aikansa tuottelias yleisnero, hänen monialaisuuttaan kuvaa, että filosofian, matematiikan ja fysiikan lisäksi hän työskenteli tekniikan, biologian, lääketieteen ja tietojenkäsittelyn

aloilla – vaikka olikin pääammateiltaan historioitsija, kirjastonhoitaja ja diplomaatti.

Leibniz kehitti koko ajan uusia ideoita ja näkökulmia aiheisiinsa, joista myöhemmin on kehkeytynyt kokonaisia tieteenaloja. Vaik-

ka hänelle oli ominaista tietty metafyyminen, teologinen lähestymistapa, hän onnistui sen kautta kehittämään filosofiaa, etiikkaa ja myös luonnontieteitä.

Psykologiassa Leibniziä pidetään yhtenä edelläkävijöistä, sillä hän käsitteli psykologisia aiheita, kuten onnellisuutta ja havaintoja. Samoin hän kuuluu geologian perustajiin – muiden töidensä ohella hän teki matkan Harzin vuoristoon hopeakaivoksille ja myös etsi maasta hyödyllisiä kaivannaisia. Hän jopa päätteli maan sulan rautaytimen olemassaolon.

Leibniz oli myös kielitieteilijä. Hän oli komparatiivisen eli historiallis-vertailevan kielitieteen perustaja ja hänen pääkiinnostuksensa kohdistui Venäjällä puhuttuihin suomensukuihin kieliin. Leibnizin käsityksen mukaan kaikki luonnolliset kielet ovat kehittyneet vähittäisten muutosten kautta yhteisestä kantakielestä.

Nämä kaikki aktiviteetit lisähuomautuksella ”joitakin mainitakseni”.

Hänen kerrotaan sanoneen, että hänen filosofiaansa voi ymmärtää ainoastaan, jos ymmärtää myös hänen muuta tutkimustaan – matematiikkaa, logiikkaa ja tieteitä laidasta laitaan – eikä se välttämättä ole helppoa. Se, että puhutaan ”kahdesta Leibnizistä”, filosofi Leibnizistä ja tiedemies Leibnizistä, on kyläkin enemmän muiden ihmisten ongelma kuin Leibnizin itsensä. Yleisneron perässä on vaikea pysyä.

Leibnizin elämästä ja urasta

Leibnizin syntymä ajoittuu kolmekymmenvuotisen sodan loppuvaiheeseen, jolloin epätoivoisesti etsittiin mahdollisuuksia lopettaa sota, jossa mikään osapuoli ei voinut voittaa. Varakkaan ja sivistyneen perheen poikana Leibniz sai aikansa parhaan koulutuksen. Pojan ollessa kahdeksanvuotias hänen isänsä kuoli. Isältä jäi mittava kirjasto, jossa nuori Leibniz ilmeisesti viihtyi erittäin hyvin ja omaksui sieltä tietoa spontaanisti.

Leibniz osasi jo 12-vuotiaana latinaa ja oli myös alkanut kreikan opiskelut, 15-vuotiaana hän pääsi Leipzigin yliopistoon, jossa hänen

isänsä oli toiminut käytännöllisen filosofian professorina – ja kaksikymmenvuotiaana hän teki ansiokkaana pidetyn tohtorinväitöskirjansa monimutkaisista oikeustapauksista *De casibus perplexis in jure*. Tosin Leipzigin yliopistossa ei väitöskirjaa hyväksytty eikä hän saanut vastavaa tohtorintytötä, koska häntä pidettiin liian nuorena. Sen sijaan Altdorf bei Nürnbergin yliopisto hyväksyi hänet tohtoriksi viidessä kuukaudessa.

Kirja *Dissertatio de arte combinatoria* (1666), oli hänen ensimmäinen teoksensa, ja siinä hän jo yrittää hahmotella jonkinlaista mekanistista universaalikieltä, jossa tärkeimpiä käsitteitä edustaisivat numerot.

Leibnizin ensimmäinen palkallinen työ oli sihteerin toimi Nürnbergin alkemistisessä seurassa – alkemiaan hänellä ei kuitenkaan ollut minkäänlaista koulutusta. Altdorfin yliopisto tarjosi hänelle professorinvirkaa, mutta se sai jäädä, kun matkustaminen kiinnosti enemmän.

Frankfurtissa hän tutustui **Johann Christiaan von Boineburgiin** (1622–1672), joka palkkasi Leibnizin apulaisekseen ja esitteli hänet myös Mainzin vaaliruhtinaalle, jonka neuvonantaja hän oli. Leibniz omisti vaaliruhtinaalle lakitieteellisen esseen taka-ajatuksenaan saada tältä työpaikka, minkä hän saikin.

Aurinkokuningas **Ludvig XIV:n** hovi oli joka suhteessa ajan vetovoimaisin ja Ranskaan matkusti nuori Leibnizkin diplomaatin tehtävissä. Vuodet 1672–1676 Leibniz vietti Pariisissa, jolloin hän tapasi tuon ajan johtavat ranskalaiset filosofit, **Nicolas Malebranchen** (1638–1715) ja Antoine Arnauldin (1612–1694). Pariisissa hän opiskeli René Descartesin (1596–1650) ja Blaise Pascalin (1623–1662) teoksia. Hän ystäväystyi hollantilaisen fyysikon ja matemaatikon, **Christiaan Huygensin** (1629–1695), kanssa. Leibniz asui Pariisissa Huygensin luona ja aloitti tämän opastuksella matemaatiikan ja fysiikan tutkimuksensa, jotka antoivat virikkeen differentiaali- ja integraalilaskentaa koskeviin keksintöihin.

Vuonna 1676 hän sai paikan Braunschweig-Lüneburgin vaaliruhtinaan kirjastonhoitaja-

na ja neuvonantajana. Vuodesta 1877 alkaen hänen päätyönään oli toimia Braunschweig-Lüneburgin (sittemmin Hannoverin) suvun palveluksessa diplomaattina ja suvun historiaa käsittelevän kirjan kirjoittajana. Kirjan alkuperäinen tarkoitus oli todistaa suvun polveutuminen pohjoisitalialaisesta **d’Esten** hallitsijasuvusta, jolloin vaaliruhtinaan valta suurenisi huomattavasti.

Leibniz kiinnostui kuitenkin sukututkimuksesta ja historiasta yleisemmällä tasolla. Hän paneutui Braunschweig-Lüneburgin suvun historiankirjoitukseen huomattavasti perusteellisemmin kuin alun perin oli ollut aikomus – aiheuttaen sillä itselleen harmia sekä lopulta epäsuosioon joutumisen, koska työ ei tullut valmiiksi. Leibniz ei rajoittunut pelkkään sukututkimukseen, kuvaavaa on että hän pyrki massiiviseen universaaliin historiaan ja laajensi historiankirjoituksensa mm. maapallon historiaan, sen geologisiin tapahtumiin, fossiilien kuvaukseen, kansojen alkuperään ja vaelluksiin aina raamatunkertomuksiin saakka.

Tätä ylimitoitetuksi arvioitua kiinnostusta ruhtinassuvun historian kirjoittamiseen ovat muut tiedemiehet arvostelleet sillä perusteella, että etevä Leibniz olisi voinut käyttää aikansa paremmin, tieteellisesti arvokkaampaan tutkimukseen. Silti nerouden piirteitä oli tässäkin: Leibniz teki luovaa työtä yhdistellen vanhoja ideoita uudella tavalla ja keksi siinä ohessa myös uusia. Nykyään on alkanut kuulua sellaisiakin ääniä, että kolmiosisaiseksi paisuneella teoksella on arvoa myös tarkan paikallishistorian kuvauksen ansiosta.

Leibniz pyrki olemaan ruhtinaalleen mahdollisimman hyödyllinen ”joka paikan höylä”. Hän teki tosissaan työtä ruhtinaalta saamansa palkan eteen, mikä innosti erinomaisesti hänen kekseliäisyyttään. Hän mm. suunnitteli koneita – hän jopa kehitti sukellusvenettä – ja teki innovaatioita eri aloilla. Hän kannatti myös käytännöllisyyteen suuntautuvaa opiskelua.

Pyhän saksalais-roomalaisen keisarikunnan vaaliruhtinaat olivat kuninkaan veroisia omalla alueellaan. Mahtavan Braunschweig-Lüne-

burgin vaaliruhtinaan diplomaattina Leibniz pääsi tutustumaan Euroopan hallitsijoihin ja näiden hoveihin, filosofiin, tiedemiehiin sekä yleensä sen ajan merkkihenkilöihin, mikä kaikki oli hänen tutkimustensa kannalta inspiroivaa, vaikka Pariisin vilkkauteen tottunutta Leibniziä Braunschweigin hovin huomattavasti sulkeutuneempi elämänmeno pitkästytikin.

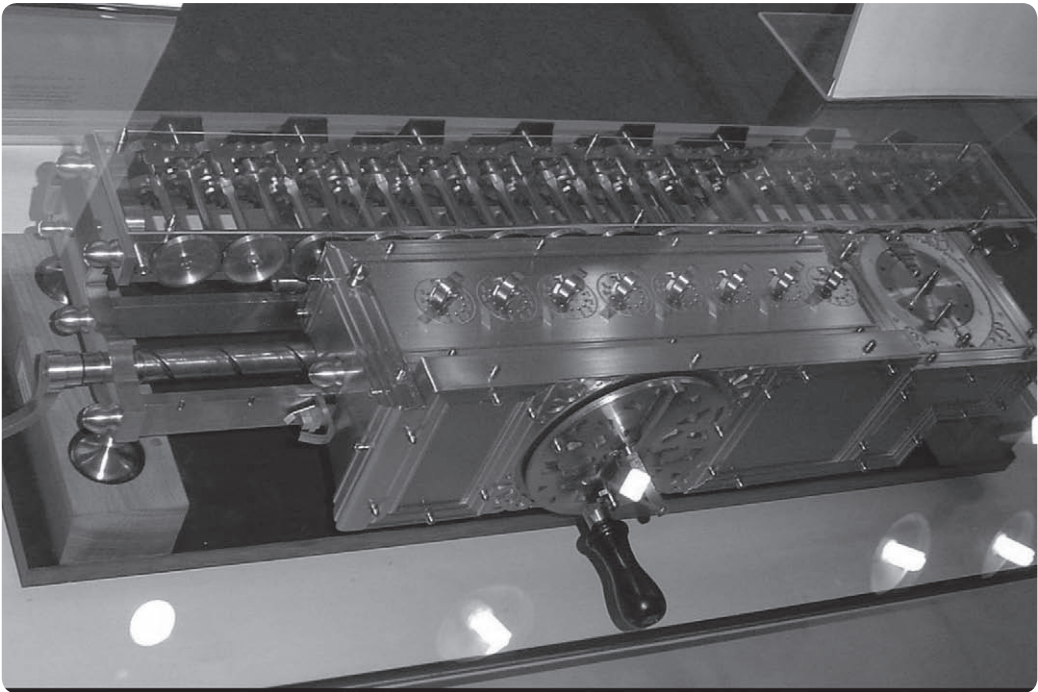
Leibnizillä oli runsaasti kirjeenvaihtoystäviä, näihin kuului myös joukko aikansa etevimpiä naisia. Leibnizin ystäväpiiriin kuuluivat mm. työnantajansa vaaliruhtinas **Ernst Augustin** vaimo, vaaliruhtinatar **Sophie von der Pfalz**, hänen tyttärensä Preussin kuningatar **Sophie Charlotte von Hannover** sekä Yrjö II:n tuleva puoliso **Caroline von Ansbach**.

Leibniz oli Lontoon Kuninkaallisen tiedeakatemian jäsen samoin kuin Pariisin Tiedeakatemian jäsen. Brandenburgin vaaliruhtinas **Fredrik I** perusti vuonna 1700 Leibnizin pyynnöstä akatemian nimellä Kurfürstlich Brandenburgische Societät der Wissenschaften. Akatemian presidentiksi tuli Gottfried Leibniz. Tämä akademia onkin ollut pitkäikäinen: vuosituhannen vaihteessa se täytti 300 vuotta.

Leibnizin ei onnistunut täyttää työnantajansa vaatimusta, historiakirjan valmistamisesta – omasta syystä. Sen lisäksi Newtonin ja Leibnizin kannattajien välinen kiista samoina vuosina tehtyjen matemaattisten keksintöjen keksimisjärjestyksestä ja mahdollisesta plagioinnista oli hajottanut tiedekentän – käytännössä myös hovit – kahteen riitelevään leiriin. Niinpä kun Leibniz kuoli Hannoverissa vuonna 1716, hän oli niin epäsuosiossa, ettei mikään akatemioista, joiden jäsen hän oli, muistanut häntä, eikä kukaan Hannoverin hovista Leibnizin henkilökohtaista sihteeriä lukuun ottamatta osallistunut hautajaisiin.

Tieteen ja tekniikan edelläkävijä

Gottfried Wilhelm Leibnizin terävän älyn kirjastamat ideat ovat toimineet edeltäjinä nykyajan luonnontieteelle ja tekniikalle. Täyttä jatkumoa 1600-luvulta nykyaikaan ei tietenkään



Lisenssi: Creative Commons Nimeä-Tarttuva 3.0
Kuva Kolos65

Leibniz suunnitteli ensimmäisen tunnetun laskukoneen, jolla voitiin suorittaa yhteenlasku, vähennyslasku, kertolasku ja myös jakolasku. Kuvassa on Dresdenissä Technische Sammlungen -museossa sijaitseva tarkka jäljennös Leibnizin vuonna 1672 suunnittelemasta ja noin 1700 rakentamasta laskukoneesta.

TABLE 86 MEMOIRES DE L'ACADEMIE ROYALE			
DES	NOMBRES.		
1	1	1000	1
2	2	100	2
3	3	10	3
4	4	1	4
5	5		5
6	6		6
7	7		7
8	8		8
9	9		9
10	10		10
11	11		11
12	12		12
13	13		13
14	14		14
15	15		15
16	16		16
17	17		17
18	18		18
19	19		19
20	20		20
21	21		21
22	22		22
23	23		23
24	24		24
25	25		25
26	26		26
27	27		27
28	28		28
29	29		29
30	30		30
31	31		31
32	32		32
33	33		33
34	34		34
35	35		35
36	36		36
37	37		37
38	38		38
39	39		39
40	40		40
41	41		41
42	42		42
43	43		43
44	44		44
45	45		45
46	46		46
47	47		47
48	48		48
49	49		49
50	50		50
51	51		51
52	52		52
53	53		53
54	54		54
55	55		55
56	56		56
57	57		57
58	58		58
59	59		59
60	60		60
61	61		61
62	62		62
63	63		63
64	64		64
65	65		65
66	66		66
67	67		67
68	68		68
69	69		69
70	70		70
71	71		71
72	72		72
73	73		73
74	74		74
75	75		75
76	76		76
77	77		77
78	78		78
79	79		79
80	80		80
81	81		81
82	82		82
83	83		83
84	84		84
85	85		85
86	86		86
87	87		87
88	88		88
89	89		89
90	90		90
91	91		91
92	92		92
93	93		93
94	94		94
95	95		95
96	96		96
97	97		97
98	98		98
99	99		99
100	100		100

Leibniz kehitti binäärisysteemin, josta uudelleen keksittyä on tullut koko tietotekniikan perusta. Kuva on Leibnizin artikkelista *Explication de l'Arithmétique Binaire*, 1703/1705

joka suhteessa ole, vaan osa hänen oivalluksistaan jäi julkaisemattomina unohduksiin ja ne on täytynyt keksiä myöhemmin uudelleen.

Fysiikka ja matematiikka edistivät 1600-luvulla huimaa vauhtia, se oli tieteiden kehityksen kulta-aikaa, tiedemiehet olivat löytämässä periaatteita, joille nykyinen tekniikkakin rakentuu. Mm. Leibniz ja Newton löysivät samoja asioita suurin piirtein samaan aikaan, mutta heidän ansionsa ovat hiukan erityyppiset. Differentiaali- ja integraalilaskenta, jota koululaiset nykyisin opettelevat lukiossa, on yksi Leibnizin tunnetuimpia matemaattisia keksintöjä ja hänen käyttämänsä merkinnät, kuten integraalimerkki, ovat käytössä edelleen.

Se, että Newton oli keksinyt ne myös, aiheutti eripuraa tiede- ja hovipiireissä, kuten jotkin muutkin tutkimusten yhtäläisyydet, joiden keskinäistä ajallista keksimisjärjestystä oli vaikea määritellä. Toisaalta samanaikaista

keksimistä on tapahtunut muulloinkin, eikä se välttämättä ole tarkoittanut plagioimista. Tietynä aikana keksitään tietynlaisia asioita, koska ihmisten ymmärrys on kehittynyt samalla tavalla.

Leibniz oli vakaasti sitä mieltä, että kaikkien asioiden pitäisi ratketa mieluummin laskutoimituksilla, silloin riitoja ja sotia ei tarvittaisi. Jossain vaiheessa voisimme yksinkertaisesti sanoa: ”Calulemos”, laskekaamme. Nykyisenä tietokoneiden valta-aikana on mielenkiintoista huomata, kuinka lähellä Leibniz oli nykyisen tietotekniikan ajattelua.

Leibniz rakensi aikansa parhaan mekaanisen laskukoneen, jolla kilpailijoistaan poiketen voitiin suorittaa jopa jakolaskuja. Laskukonetta olennaisempi tietotekninen keksintö oli 0-1-lukujärjestelmä, toisin sanoen binääriluvut – joiden käyttäminen on nykyajan tietokoneiden perusidea. Leibnizin katsotaan myös tehneen sen perustavaa laatua olevan oivalluksen, että lukujärjestelmä voidaan luoda minkä luvun pohjalta tahansa.

Hänellä oli unelma ”universaalikirjastosta”, johon olisi koottu kaikki tieto. Se on unelma, joka ei vanhene, vaikka joskus onkin ollut poissa muodista. – Sama idea kaiken tiedon kokoamisesta oli ollut hellenistisellä ajalla Aleksandrian kirjastolla – nyt sitä ollaan toteuttamassa internetissä.

Leibnizin haaveisiin kuului myös tiedeakatemia, jossa keskusteltaisiin yli tiederajojen ja tehtäisiin hyödyllisiä keksintöjä ja innovaatioita. Tämä tutkimus olisi paitsi käytännössä hyödyllistä, myös uskonnollista toimintaa. Mitä paremmin luonnon salaisuuksista oltaisiin perillä, sen suurempi kunnioitus Jumalan luomistytöä kohtaan heräisi.

Barokkiajan keskustelua

Filosofisilla keskusteluilla on vuosituhantinen ajallinen ulottuvuus – ne kuuluivat jatkumoon, joka on kulkenut Platonin ja keskiajan filosofien kautta 1600-luvulle ja ovat nyt siirtyneet 2000-luvulle niin kuin filosofiaan kuuluukin.

Jokainen aikakausi antaa niille omat lisävirikkeenä osana ihmiskunnan yleistä kehitystä. 1600-luvun rationalistista filosofista keskustelua leimasi myös irtiotto keskiajasta Descartesin aloittaman modernismin innoittamana – jonka Leibnizkin omaksui.

Uudessa suomenkielisessä Leibnizin tekstien kokoomateoksessa, *Filosofisissa tutkielmassa*, on huomattava osuus Leibnizin laajalla kirjeenvaihdolla ja muulla ajatustenvaihdolla aikansa filosofien, fyysikoiden, teologien ym. tiedemiesten kanssa. Näistä mainittakoon ranskalainen Antoine Arnauld ja englantilainen **Samuel Clarke** (1675–1729). Kun alkaa lukea tätä barokkiajan suuruuksien ajatustenvaihtoa, huomaa samalla, kuinka tärkeitä keskiajan metafysiset, jumaluusopilliset käsitteet, kuten substanssi ja Jumalan kaikkivaltius, ovat olleet heille filosofian pohjana. Käsiteanalyysi oli voimakkaasti esillä. Tuolloin väännettiin kättä mm. siitä, kuuluuko ihmisen yksilökäsitteeseen kaikki, mitä hän tekee ja myös mitä hänen jälkeläisensä tekevät. Ja myös, voiko Jumala valita vapaasti tekemisiään, jumalakäsitteeseen kun kuului aina parhaan mahdollisuuden valitseminen.

Leibnizin rationaalinen filosofia olikin suuressa määrin käsitteellistettyä kristinuskoa ja siihen liittyvää matemaattisävyistä metafysiikkaa. Leibniz esimerkiksi johtaa jumalakäsitteen kautta näkemyksiä, jotka nykyisin soveltuisivat paremminkin kvanttifyysiikan maailmankuvaan.

Meidän aikanamme, kun tutkimusmenetelmät ovat lähinnä fyysikaaliseen maailmaan perustuvaa kokeellista tutkimusta, voi tietysti miettiä, kuinka hyödyllisiä tällaiset puhtaasti käsitteisiin perustuvat todistelut ovat, mutta ideoiden kannalta on kai sama, minkä ajatuksellisen tai kokeellisen mallin mukaan idea tulee esiin. Ihmisen kyky ajatella ja oivaltaa on edelleenkin olemassa ja sen pohjalta saadaan runsaasti oikeaa tietoa a priori. Tosin ollakseen sovellutuskelpoista se väistämättä kaipaa tuekseen ja inspiraation lähteekseen empiiristä tietoa, eli sen on kytkädyttävä empiiriseen maailmaan.

Leibnizin diplomaatinura toi aikanaan hänelle paitsi inspiraatiota myös ongelmia ainakin mitä tulee hänen saamaansa arvostukseen – tai arvostuksen puutteeseen. Hänen diplomaattinen suhtautumistapansa teki hänet varovaiseksi julkaisemaan mitään mikä varsinaisesti olisi häirinnyt toisten ihmisten mielenrauhaa, joten hän pysytteli vähissä filosofiaa käsittelevissä julkaisuissaan erittäin yleisellä tasolla ja ajan käsitteiden puitteissa. 1600-luvun oloissa varovaisuus olikin täysin ymmärrettävää. Kolmikymmenvuotisen sodan jälkeinen aika oli pirstaleista ja altista juonitteluille ja pahoille puheille, joista Leibnizkin sai osansa. Juonitteluihin osallistuminen ja niiden paljastaminen kuului luonnollisesti Leibnizin ammatinkuvaan diplomaattina, joten hänestä ei välttämättä pidetty – filosofian ja tieteen ulkopuolisista syistä.

Ei ole ihme, että erityisesti kirkkokuntien eripura häiritsi häntä. Leibniz olisi halunnut yhdistää uskonpuhdistuksessa hajonneen kristinuskon takaisin yhdeksi harmoniseksi uskonnoksi yhden uskontunnustuksen taakse, mikä

ei tunnetusti ole onnistunut – tosin sanotaan, että Leibnizin ponnistelujen ansiosta ekumenia oli tuolloin lähempänä kuin koskaan. Uskontojen jälleenyhdistäminen olisi sopinut myös siihen, että vaaliruhtinassuku, jota Leibniz palveli, oli kääntynyt luterilaisesta uskosta katolisuuteen – Leibniz itse kun oli luterilainen ja halusi välttää ristiriitoja työnantajansa kanssa.

Kyse ei ehkä kuitenkaan ollut pelkästä varovaisuudesta erilaisten poliittisten ristiriitojen edessä. Kyse oli myös loogisesta ymmärryksestä – yleensä juuri uskontojen syvimmän sisällön vastainen tulkintaeroihin takertuminen erottaa uskonsuunnat toisistaan ja tekee niistä vihollisia toisilleen. Parhaaseen mahdolliseen maailmaan uskova Leibniz varmaankin halusi mieltää vallitsevat uskonnolliset ristiriidat ponnistuspohjaksi kohti kuvittelemaansa täydellistä maailmaa, jossa uskonto yhdistäisi ihmisiä erottelemisen sijaan.

– Nykyajan ekumeniapyrkimykset ovat askeleen lähempänä Leibnizin yhteisen uskonnon ihannetta. Samoin 2000-luvun integraalifilosofia on tiettyssä mielessä leibniziläistä: maailmankuvan – käsitti se mitä elämänalueita tahansa – pitää mahtua yksiin raameihin.

Leibnizin omaksumia periaatteita

Leibniz sovelsi usein ajattelussaan yhtä tai useampaa seuraavista filosofisista periaatteista:

Yhtäläisyys / Ristiriitaisuus: Jos väite on tosi, sen vastakohta on epätosi ja päinvastoin.

Leibnizin laki: Jos kahdella oliolla on samat ominaisuudet, kyseessä on sama olio.

Riittävän perusteen periaate: "Täytyy olla riittävä peruste mille tahansa olla olemassa, mille tahansa tapahtumalle tapahtua, mille tahansa totuudelle joka voidaan saavuttaa."

Ennalta asetettu harmonia.

Jatkuvuus: luonto ei tee hyppäyksiä.

Optimismi. "Jumala valitsee parhaan mahdollisuuden"

Runsauden periaate.

Lähde Wikipedia

Looginen positiivinen universaalikieli

Leibniz on ollut logiikan etevimpiä kehittäjiä. **Bertrand Russell** (1872–1970), 1900-luvun suuri loogikko – tutustuttuaan Leibnizin logikkaa käsitteleviin teksteihin – sanoi hänen vieneen logiikan samalle tasolle kuin mihin yleisesti päästiin vasta 1800-luvulla – toisaalta hän piti Leibnizin filosofiaa kaikkineen eräänlaisena logiikkaharjoituksena. Leibnizin koko ajattelua leimasi pyrkimys niin intensionaaliseen, toisin sanoen kielen ja käsitteiden sisäiseen logiikkaan kuin ulkoiseen, ekstensionaaliseen logiikkaankin. Hän uskoi, että oikeista perusteista – siis viime kädessä Jumalasta – lähtevät loogiset suhteet ovat olennaisia kaikelle olemassa olevalle.

Yksi Leibnizin suurisuuntaisista haaveista oli *universaalikieli*, jolla kaikki tosiasiat voitaisiin

ilmaista ja jonka avulla olemassa olevista tosiasioista voitaisiin johtaa uusia tosiasioita: se koostuisi loogisesti yhdistettävissä olevista positiivisessa muodossa olevista (väite)lauseista. Tällä tavoin maailma olisi hallittavissa loogis-matemaattisesti, ja siinä olisi helppo toimia sillä kaikki asiat olisivat objektiivisesti pääteltävissä tai laskettavissa.

Leibniz pohtii Jumalan oikeudenmukaisuutta eli teodikeaa – teodikea ajatuksena ilmentää jumalallista hyvyyttä täysin ilman pahuutta. Hän puolustaa näkemystään Jumalan täydestä hyvyydestä ja oikeudenmukaisuudesta sanoen, ettei ihminen voi tietää kaikkea ja että ihminen ei suoraan tiedä, mikä tuottaa viime kädessä parhaita seurauksia, ja tässä ihmistiedon arvostelussa hän on täysin oikeassa. Leibnizin ajattelussa Jumala kaiken perustana ylläpitää jo olemassaolollaan korkeampaa järjestystä ja oikeudenmukaisuutta, jotka sen vuoksi toteutuvat väistämättä ja korjaavat yksilöelämään sisältyvät epäoikeudenmukaisuudet.

Monadit ja ennalta asetettu harmonia

Leibnizin rationalistiselle filosofialle aineellinen maailma oli tosi, mutta vain siksi, että sillä oli jokin primäärimpi olemassaolon syy ja peruste, mikä puolestaan oli Jumalassa. Usko Jumalaan oli siis rationalismin ydin, ei sen vastakohta. Jumala oli kaiken alku ja juuri – ainakin Leibnizille. Hän myös kehitti useita todistuksia Jumalan olemassaololle. Niinpä Leibniz katsoi voivansa asettaa Jumalan metafysisen olemassaolon koko maailmankuvansa perustaksi.

Leibnizin maailmankuva on kuitenkin moniulotteinen ja hän myös pyrkii selvittämään sillä filosofiseen jumalakäsitteeseen liittyviä ongelmia. Hän ottaa avukseen ”kaikki mahdolliset maailmat”, jotka ovat Jumalan tajunnassa. Ainakin siinä Leibnizin käsityksessä, joka löytyy *Filosofisissa tutkielmissa*, kaikkivaltias, ”kaikkihyvä” ja kaiken tietävä Jumala valitsee näiden mahdollisten maailmojen joukosta parhaan, täydellisimmän vaihtoehdon. Lopullinen to-

teutuminen on Jumalan valinta ja ihminenkin on siihen sidottu. Jumalan valitsemaan maailmaan sisältyy myös täysi oikeudenmukaisuus, jossa hyvä saa palkkansa ja paha rangaistuksensa. Olemassa oleva maailmamme on Leibnizin mukaan myös ”eniten varioitu”, siinäkin mielessä se on paras mahdollinen maailma. Nykyaika on ollut erityisen kiinnostunut tästä *eniten varioitumisesta*, sillä nykyinen tiede lasku- ja havaintomenetelmineen tukee sitä. – *Kaikissa mahdollisissa maailmoissa* on myös nähty varhainen versio rinnakkaistodellisuuksien olemassaolosta.

Leibnizillä on ykseysoppi, jota on alettu sanoa monadologiaksi, koska sen perusyksikkö on monadi (monos = yksi, monas = yksikkö). ”Monadi” sanana ja käsitteenä on antiikin perua ja se on sanan ”substanssi” synonyymi. (Tosin sanoilla on aina lisä vivahteita, joten synonyymit ovat todellisuudessa vain *melkein* synonyymejä, ja niiden merkitys vaihtuu aina käyttäjänkin mukaan.)

Leibniz otti ”monadin” filosofiansa yhdeksi peruskäsitteeksi ja loi oman systeeminsä tämän käsitteen ympärille. Kaikki jakamattomat kokonaisuudet ovat monadeja. Jumala on monadi, jokainen ihminen on monadi, lisäksi on myös alempia monadeja. Jokainen monadi heijastelee koko olemassaoloa. Monadit eivät kuitenkaan muodosta liikkumatonta maailmaa vaan niiden kesken vallitsee dynaaminen harmonia.

”Ihmissieluilla on moraalinen persoonallisuus, joka tekee niistä kelvollisen toimimaan Jumalan tahdon välikappaleina maailman täydellistymisessä. Ihmissielut toimivat päämääräsyiden mukaan, kun taas alemmat monadit toimivat mekaanisten syiden perusteella.” Tämä jakaa Leibnizin hahmottaman maailman kahteen osaan, korkeampaan moraaliseen ja alempaan, mekanistiseen maailmaan.

Monadi on jakamaton ja samalla eräänlainen yksilöllisellä näkökulmalla varustettu ykseys, joka on muuttuva, liikkuva ja tahtova. Monadilla ei ole ”ikkunoita” havaitakseen muita monadeja, sillä ne aistivat sisäisesti toisensa.

Monadit ovat hierarkkisesti järjestyneitä henkisineellisiä olemuksia, voimapisteitä, joiden välille Jumala on asettanut harmonian. Monadi saattaa olla kooltaan suuri tai pieni. Merkityksellisempää on monadin jakamattomuus ja hierarkkinen yhteys toisiin monadeihin.

Leibnizin monadien kansoittamaan maailmankuvaan kuuluu erikoinen piirre, *ennalta asetettu/määrätty harmonia*. Sen ymmärtämisessä on ollut pääänvaivaa sekä Leibnizin lukijoille että Leibnizille itselleen. Siinä on samalla kertaa jotain hyvin totta ja jotain käsittämättömän ristiriitaista. *Ennalta asetettuun harmoniaan* on nimittäin vaikea sovittaa ihmisen vapaata tahtoa. Tällaiset asiat olivat tärkeitä 1600-luvulla ja se näkyy niin filosofiassa kuin uskonnoissakin. Kyse oli tuolloin Jumalan valtasuuruudesta, jota ainakaan Leibniz ei halunnut kyseenalaistaa ja johon ihmisten tahtomiset ja toiminnot piti filosofiassa sopeuttaa.

Ennalta asetetun harmonian näennäinen ristiriita ihmisen tahdonvapauden (jota Leibniz ei sinänsä ollut kieltämässä) kanssa antaa tilaisuuden kurkistaa Leibnizin tapaan hahmottaa asioita. Mitä hän on oikein ajatellut? Kun otamme huomioon Leibnizin käsityksen Jumalasta, joka toimii ainoastaan oikeiden perusteiden pohjalta, ja jolle sattumanvaraisuus ei tule kysymykseen edes mahdollisuutena, voimme ajatella, että *ennalta asetettu harmonia* tarkoittaakin sitä, että *ennalta* on asetettu/määrätty *harmonia*, johon ihmisten yksittäiset teot sopeutuvat. Vapaa tahto merkitsisi tässä yhteydessä Jumalan täydellisyysmukaisien asioiden tahtomista.

Leibniz näyttää soveltaneen henkis-aineellisten monadien maailmaan matematiikalle luonteenomaista hahmotusta – mikä lähtökohteisesti ja väistämättä tuottaa *ennalta asetetun harmonian* – ja mikä Leibnizin maailmankuvassa muodostuu oikeudenmukaisuuden, hyvän järjestyksen ja samalla myös onnellisuuden lähteeksi. Matematiikassahan harmonia on *ennalta* määrätty aksioomien ja loogisten laskusääntöjen avulla ja sellaisena hyvin toimiva järjestelmä. Tämä matemaattinen lähtökohta auttaa ymmärtämään Leibniziiä ajattelijana.

Leibnizillä on luontainen matemaattislooginen ajattelutapa jota hän käyttää suhteessa niin Jumalaan kuin koko olemassaoloonkin. Joskus tuntuu siltä, että Leibnizin jumalakäsite onkin enemmän matemaattislooginen kuin uskonnollinen. Tämä on tyypillistä 1600-luvulle, jolloin tieteet ja Jumala sovitettiin yhteen. Matematiikassa päästään tietynlaiseen täydellisyyteen, joka kiehtoo matemaattisesti lahjakkaita ihmisiä. Mutta matematiikka on luonteeltaan puhdas abstraktio, ja abstraktion lumossa on vaikea huomata, milloin ollaan alueella, jolla se ei anna riittävää tietoa. Silloin on mahdollisuus ajatusvirheisiin ja vastakoh-taisiin tulkintoihin, eikä *täydellisyys* hengen ja aineen yhteiseen maailmaan sovellettavana käsitteenä ole niitä helpoimpia.

Onnellisuudesta

Täydellisyys on Leibnizillä kuitenkin Jumalan epiteetti ja kuvaus. Jumala ja täydellisyys merkitsevät hänelle samaa asiaa. Jumala on täydellinen olento ja Jumalan rakastamisesta seuraa myös veljesrakkaus ja onnellisuus. Ihminen rakastaessaan Jumalaa pyrkii myös samankaltaisuuteen Jumalan kanssa.

Onnellisuuden tieteessä Leibniz sanoo, että viisaus on onnellisuuden tiede, ja se opettaa saavuttamaan onnellisuuden. Onnellisuus on jatkuvan ilon tila, johon liittyy paljon muita täydellisyyteen liittyviä kvaliteetteja. Täydellisyys taas on ylevöitymistä ja terveydenkin yläpuolella, mutta terveys luo sille pohjan. (Sairaus on alenemista ja rappeutumista.) Täydellisyys näyttäytyy suurena vapautena ja elämänvoimana.

”Ykseys moneudessa on vain sopusointua”, ajattelee Leibniz. ”Ja koska yksi sointuu paremmin toisen olion kanssa kuin toisen, tästä virtaa järjestys, josta kaikki kauneus koostuu, ja kauneus herättää rakkautta.”

Seuraavassa on ote *Muistiosta hyvää tarkoittaville ja valistuneille henkilöille*, joka muistuttaa velvollisuudesta tuottaa onnellisuutta myös jälkipolville ja siihen liittyvistä ponnisteluista

– muun muassa varainhankinnasta. Leibniz ei todellakaan ollut pelkkä ”pää pilvissä” haikailleva filosofi vaan filosofisella tavalla käytännöllinen ihminen.

”On yksi tärkeä asia, joka puuttuu kaikilta näiltä (tieteellisiltä) seuroilta –. Niillä ei ole keinoja hoitaa varsin kalliita kustannuksiaan. Siten ne eivät voi yrittää hankkeita, joilla olisi suuria vaikutuksia lyhyessä ajassa. Ja kuitenkin tämä on pääasia, johon pitää kannustaa. Sillä kaikista asioista, mitä meillä on, arvokkainta on aika: se on elämä, totta tosiaan. Joten jos viihdytämme itseämme kävelemällä matalia portaita, emme koskaan tule huomaamaan edistyvämme. Ja toiset vuosisadat – tuskin hyötyvät työstämme. Minä vaadin, että meidän pitää tehdä työtä jälkimaailman eteen. Usein rakennetaan taloja, joissa itse ei asuta, istutetaan puita, joiden hedelmiä ei itse päästä maistamaan. Mutta kun voi nauttia omista ponnistuksistaan, on suurta harkitsematonta muuttoa jättää tekemättä se.”

Leibnizin kirjallisesta tuotannosta

Leibnizin tuotanto on piillyt ja suuressa määrin piilee edelleenkin häneltä jääneessä julkaisemattomassa materiaalissa, johon viime vuosina ja vuosikymmeninä on ahkerasti paneuduttu muun muassa sillä ajatuksella, että sieltä löytyisi soveltamiskelpoisia ideoita eri tieteenaloille, sillä 1600-luvun yleisneron tunnetuissakin teksteissä on paljon kiinnostavaa nimenomaan nykyajan tieteiden kannalta.

Leibniz ei kuitenkaan pitänyt ajatuksiaan pelkästään omana tietonaan, vaan hän kirjoitti karkeasti arvioiden noin 15 000 kirjettä – vastaanottajakin oli yli 1 000 – ja 40 000 muuta kirjoitusta. Leibnizin kirjoituksia julkaistiin kuitenkin varsin vähän hänen eläessään, lähinnä artikkeleina. Hän kirjoitti ainoastaan kaksi laajempaa filosofista tutkielmaa, ja niistä ainoa hänen eläessään julkaistu *Teodikea* on luonteeltaan sekä teologinen että filosofinen. Itse hän piti sitä liian kansantajuuisena ja suunnitteli siihen täsmennyksiä.

Hänen tunnetuin filosofinen tekstinsä on yhdeksästäkymmenestä aforismista koostuva kirjaksi lyhykäinen *Monadologia* – sekin postuumisti julkaistu. Leibnizille itselleen tärkeä *Metafyysiikan esitys* julkaistiin vasta 1800-luvulla samoin kuin hänen kirjeenvaihtonsa.

Acta Eruditorum -nimisessä latinankielisessä kuukausijulkaisussa, jonka hän ja **Otto Mencke** perustivat 1682, ja jonka kirjoittajakuntaan kuuluivat ajan parhaat tiedemiehet, julkaistiin Leibnizin tärkeimmät matemaattiset kirjoitukset. Tällä oli vaikutusta myös Leibnizin muiden tutkimusten saamaan hyväksyntään ja maineeseen.

Se, joka etsii internetistä näytepaloja Leibnizin filosofisista teksteistä, löytää suomenkielistä luettavaa esimerkiksi niin & näin -lehden verkkoversioista: *Muistio hyvää tarkoittaville ja valistuneille henkilöille* (1996, nro 1), ja *Mietiskehyjä tiedosta, totuudesta ja ideoista*. (1999, nro 2)

Filosofisia tutkielmia

Vaikka Leibniz-tutkimus muuten oli Suomessa huippuluokkaa, kesti kauan, ennen kuin ensimmäistäkään Leibnizin tekstiä saatiin suomeksi. Ehkä osasyynä oli tekstien lyhyys ja vaihtelevuus. 1960-luvulla Leibniziltä suomennettiin *Monadologia*. Siinä olikin melkein kaikki. On ollut siis korkea aika saada lisää Leibnizin tekstejä suomeksi.

Moninaisia aiheita käsittelevä Leibniz käytti kaiken lisäksi kirjoituksissaan kolmea kieltä, skolastista latinaa, ranskaa ja jonkin verran myös saksaa. Hänen kirjoituksiensa kääntämiseen onkin tarvittu useita kääntäjiä. *Filosofisten tutkielmien* suomentajajoukko – **Tuomo Aho, Kimmo Jylhä, Sari Kivistö, Petter Korkman, Mika Oksanen, Arto Repo, Markku Roinila, Jyrki Siukonen, Hannu Sivenius ja Risto Vilkkö** – ansaitsee kiitoksen.

Simo Knuuttilan kirjoittama johdanto koostuu kirjan teemoja, ja siitä selviää mm. Leibnizin laajamittainen yhteyksien verkosto. Kirjassa on kronologia, jonka puitteissa voi – paitsi seurata Leibnizin elämäntapahtumia – myös

Leibniz nykyisin

Leibnizin maine filosofina on nyt kenties korkeammalla kuin koskaan aiemmin hänen kuolemansa jälkeen. Nicholas Jolley on perustellut tätä seuraavasti:

1600- ja 1700-lukuja koskeva aatehistoriallinen tutkimus on antanut paremman kuvan tuon 1600-luvun henkisen vallankumouksen ajattelusta.

Metafysiikan teoreettinen halveksunta, joka on ollut tyypillistä analyyttiselle filosofialle ja kielifilosofialle, on laantunut.

Analyyttinen filosofia hyötty edelleen Leibnizin identiteettiä, yksilöä ja mahdollisia maailmoja koskevista ajatuksista.

Enää ei torjuta suoralta kädeltä 1600-luvun ajatusta siitä, että luonnontieteet, erityisesti fysiikka, eroavat filosofiasta pääasiassa määrällisesti eivätkä laadullisesti.

Leibniz nähdään merkittävänä henkilönä siinä tutkimuksessa jonka jo Platon ja Aristoteles aloittivat – ajatuksenaan, että maailmankaikkeus ja ihmisen paikka siinä ovat käsitettävissä ihmisjärjellä.

Lähde: Wikipedia

suhteuttaa niitä yleiseen historiaan. Kirjassa on myös runsaasti viitteitä, ja ne valottavat osaltaan keskustelun runsautta ja sen filosofisia johtolankoja antiikista Leibnizin aikaan.

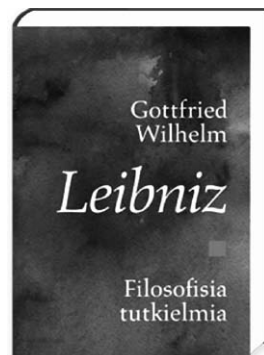
Kirjassa on uusi käännös *Monadologiasta* ja muun muassa *Metafysiikan esitys*, jonka Leibniz kirjoitti kannanotoksi kiistaan Nicolas Malebranchen ja Antoine Arnauldin välillä – ja josta hän katsoi filosofin uransa alkaneen. Se puolestaan johti tunnettuun ja arvostettuun kirjeenvaihtoon Arnauldin kanssa, osa siitäkin on päässyt *Filosofisiin tutkielmiin*.

Kirjasta löytyy myös kuriositeetinomaista ajankuvaa. Esimerkiksi luvussa, jossa Leibniz pohtii millä tavalla hänen kaavailemaansa akatemiaa pitäisi rahoittaa, näkyy mihin kaikkeen ajan tekniikan katsottiin pystyvän – samalla siitä näkyy Leibnizin rajaton kekseliäisyys.

Filosofisia tutkielmia auttaa lukijaansa ymmärtämään joitakin Leibnizin ideoita. Se ei luonnollisesti kerro koko totuutta hänen ajatuksistaan, jotka myös saattoivat muuttua matkan varrella ja joista monistakaan ei ehkä ole

Gottfried Wilhelm Leibniz: Filosofisia tutkielmia.

Toim. Tuomo Aho ja Markku Roinila.
Gaudeamus 2011,
511 s.



minkäänlaista julkistettua tietoa. Leibnizin laaja-alaisuutta siinä on myös hiukan yritetty valottaa, mutta pääasiassa on kuitenkin pitäyditty teologiaan, filosofiaan, matematiikkaan, fysiikkaan ja logiikkaan.

Näistäkin Leibnizin kirjoituksista hahmotuu älykäs ja ystävällinen mies, joka piti asianaan ymmärtää ja tarvittaessa myös ottaa kantaa lähes kaikkien alojen asioihin. Kirjeenvaihdossaan Leibniz jaksaa kohteliaan määrätietoisesti perustella näkemyksiään, paljastaa vastapuoltensa logiikkavirheitä sekä kumota väärinä pitämiään väitteitä.

Omaakohtaisesti kirja on antanut minulle paljon ahaa-elämyksiä sen vuoksi, että Leibniz paneutui niin vilpittömästi ja syvällisesti asioiden ymmärtämiseen. On ilo seurata Leibnizin mielenkiintoisia ajatuskulkuja: niistä voi aistia totuutta, vaikka ne ovat aikansa lapsia – ja aika on mennyt eteenpäin. Leibniz oli ideoiden mies ja ideat ovat kaikkien aikojen omaisuutta. ●

Lähteistä

Filosofisten tutkielmien lisäksi tekstin lähdemateriaalina on käytetty erilaisia suullisia ja kirjallisia lähteitä sekä nettilähteitä, kuten Wikipediaa ja Encyclopedia Britannicaa.

Kirjoittajasta

Tuula Uusitalo tutustui Leibnizin filosofiaan jo nuorena, kun hänen filosofiasta innostunut isänsä referoi hänelle Leibnizistä väitöskirjaa tekevän Raili Kaupin pitämiä luentoja. Myöhemmin Uusitalolle on kertynyt myös akateemisia filosofian opintoja. Omissa kirjoituksissaan Uusitalo pyrkii yhdistämään mm. matematiikan ja fysiikan filosofiaa henkiseen näkemykseen.

Leibniz-tutkija

Raili Kauppi ja Rikhardinkadun kirjastokerho

Raili Kauppia kiinnostivat yhtäältä ihminen ja kysymys ihmiseksi kasvamisesta ja sivistymisestä sekä toisaalta logiikan ja käsiteteorian perustavat kysymykset.

Viime vuosituhanen lopulla kirjastosta tuli Suomessa yhteiskunnallinen palvelumuoto ja koko kansan omaisuutta, josta jokainen voi saada sivistystä ja tietoa. Kansansivistys oli yksi kirjastotoiminnan aatteista. Kirjastojen sivistävää vaikutusta haluttiin tehostaa ja keksittiin mm. kirjastokerhot, joiden toiminnassa Raili Kauppi teki merkittävän työn.

Kirjastojen ja kirjastokerhojen tuli olla aktiivisia osia laajemmassa kansansivistystyössä, mutta Helsingin kaupungin pääkirjastossa Rikhardinkadulla ylitettiin kansansivistyksen yleiset rajat niin korkealta kuin vain suinkin.

Uuno Saarnio, intohimoinen valistaja

Helsingin kaupunginkirjaston johtajana 1940–62 toimineen **Uuno Saarnion** (1896–1977) tarkoitus oli ”herättää ja ylläpitää kirjaston käyttäjien ja henkilökunnan itsekasvatusta”.

Rikhardinkadulla Saarnion johdolla kokoonnutunut kirjastokerho varmasti ”herätti ja ylläpiti kirjaston käyttäjien ja henkilökunnan itsekasvatusta”, mutta varsin harvinaisella tavalla: Rikhardinkadun kirjastossa oltiin aikakauden filosofisen ajattelun ja matemaattisen logiikan etulinjassa.

Uuno Saarnio oli matemaattisesti orientoitunut filosofi ja loogikko, ja hänen kanssaan kerhoa alkoi vetää kirjaston opiskeluneuvoja Raili Kauppi (1920–1995) – filosofi, älykäs matemaatikko-loogikko hänkin.

Sekä Saarnio että Kauppi olivat henkisiä etsijöitä. Kauppia kiinnostivat yhtäältä ihminen ja kysymys ihmiseksi kasvamisesta ja sivistymisestä sekä toisaalta logiikan ja käsiteteorian perustavat kysymykset. Saarnio oli teosofi,

mikä on ehkä taustana hänen intomieliselle, jopa fanaattisuutta hipovalle jumaluskaiselle kiinnostukselleen matemaattiseen äärettömän teoriaan. Jumala ja ääretön olivat hänen ajatusmaailmassaan toistensa synonyymejä – lähes.

Leibnizin henki kirjastokerhossa

Sekä Saarnio että Kauppi olivat myös Leibniz-tutkijoita. Ja mikäpä olisi ollut parempi aihe kirjastossa työskenteleville. Kirjastoja rakastava **Leibniz** 1600-luvulla kehitti kirjastotiedettä ja tietojen käsittelyä. Hän kirjoitti kirjastojen merkityksestä ja toiminasta: tieto piti saada ihmisten tavoitettavaksi.

Uuno Saarnio oli itse tehnyt pro gradu -tutkielmansa Leibnizistä ja hän kannusti myös nuorta Raili Kauppia tekemään väitöskirjansa Leibnizistä. Leibnizin tutkiminen ei ollut suinkaan mikään helppo juttu. Leibnizin kirjallinen jäämistö kun oli järjestämätöntä ideoiden vyörytystä, ja päästäkseen yleiseen tietoisuuteen se tarvitsi systemaattista ja tarkkaa tutkijaa, jollainen Raili Kauppi oli. Leibnizin filosofiassa oli Raili Kaupin luonteelle kiinnostavaa eettistä pohdintaa ja myös logiikkaa, jonka uranuurtajia Leibniz oli.

Raili Kaupin väitöskirja *Über die Leibnizsche Logik mit besonderer Berücksichtigung des Problems der Intension und Extension*, (1960) saikin sitten kansainvälistä mainetta hyvänä Leibnizin logiikan perusteoksena. Yhdysvaltalainen Garland-kustantamo julkaisi siitä uusintapainoksen vuonna 1985, osana ”14 tärkeimmän Leibniz-tutkimuksen” kokoelmaa.

Niinpä myös Rikhardinkadun kirjaston ilmeisen uskollinen kuulijakunta sai ensikäden tietoa Leibnizistä mutta myös paljosta muusta Raili Kaupin esitelmien kautta. Vuoteen 1963 mennessä Kauppi oli mm. pitänyt 175 esitelmää logiikasta, matemaatiikasta, filosofian

historiasta, eri ajattelijoista ja filosofisista teemoista. Lisäksi Kallion sivukirjaston johtajana ollessaan hän piti myös psykologiankerhoa. Esitelmien valmistaminen tuotti Kaupille laajan yleissivistyksen ja ymmärryksen filosofian historiallisesta kehityksestä.

Matemaattisesti lahjakas Kauppi veti matematiikkakerhoa, joka 40-luvulla toimi vuoroviikoin filosofiakerhon kanssa. Hänen johtamassaan logiikan kerhossa käytiin muun muassa läpi **Whiteheadin** ja **Russellin** kolmiosainen suurteos *Principia Mathematica*. Tällainen kirja! Kansanvalistuksen kannalta se oli jo täyttä megalomaniata.

Kirjaston filosofiakerhon ohjelmaan kuului kaikkalainen filosofia muinaisesta Kreikasta aina 1900-luvun moderniin matemaattiseen ja loogiseen filosofiaan, kerhon vetäjät kun olivat alan huippuja. Kerhon esitelmöitsijöissä oli heidän lisäksi suuri joukko erilaisten filosofian alojen asiantuntijoita, mm. intialaista advaita vedanta -filosofiaa käsiteltiin.

1960-luvun alussa kirjastokerhon tyyppillinen kokoontuminen sujui suurin piirtein seuraavalla tavalla. Aluksi Raili Kauppi piti matemaattisen luennon geometriasta ”ilman geometriaa”, joukko-opillisesti. Sen jälkeen joku muu saattoi luennoita jostain ”tavallisemmasta” aiheesta, Jumalan olemassaolon todistuksista tai etiikasta esimerkiksi – ja sitten keskusteltiin.

Kauppi toimi logiikan ja tietoteorian, samoin kuin filosofian historian ja arvoteorian parissa. Leibniziläinen intensionaalinen, käsitteisiin ja niiden sisältöihin paneutuva logiikka oli Raili Kaupin rakkaimpia tutkimuskohteita. Ajan virta oli silloin juuri kääntänyt logiikan mekanistiseen ja materialistiseen suuntaan ja intensionaalinen logiikka oli jäämässä pois muodista. Kauppi kehitti kuitenkin teoriaa käsitejärjestelmistä ja niihin liittyvästä intensionaalisesta logiikasta mm. teoksessaan *Einführung in die Theorie der Begriffssysteme* (1967).

Sen ajan ihanteisiin kuului muokata kaikki mahdollinen loogiseksi kaavoiksi. Ajatuksena oli – sekin leibniziläinen – ”calculemos” ja Raili Kauppi hallitsi sen puolen hyvin.

Elämäkatsomukseltaan Raili Kauppi taas oli lähellä stoalaisia, joiden järjenmukaisuuden, itsehallinnan ja henkisen omavaraisuuden periaatteita täydensi hänellä ”spinozalainen pyrkimys hengen täydellisyyteen ja kantilainen ajatus hyväntahtoisuudesta onnellisuutta tärkeämpänä elämänarvona. Kantilta hän omaksui myös ajatuksen *vapaudesta* universaalien järjen ja siihen liittyvän kategorisen imperatiivin noudattamisena”, kuten **Ismo Koskinen** luonnehti Kauppia Filosofia.fi -sivustolla.

Edelläkävijä ja edelleen kehittäjä

Raili Kauppi oli ensimmäinen nainen, joka väitteli Suomessa filosofiasta (1961). Hän oli Pohjoismaiden ensimmäinen naispuolinen filosofian professori (1966) ja Suomen ensimmäinen naispuolinen promoottori – Tampereen yliopiston 50-vuotisjuhlan tohtoripromootiossa 1975. Kauppi, työskenneltyään 21 vuotta Helsingin kaupunginkirjastossa, toimi sen jälkeen 22 vuotta Tampereen yliopistossa – (ja sen edeltäjässä Yhteiskunnallisessa Korkeakoulussa). Hänen professuurinsa alana oli logiikka ja tietoteoria. Kauppi siirtyi virastaan eläkkeelle täysin palvelleena 1985.

Raili Kauppi noudatti ajatusta, että ”suuria ajattelijoita ei tule tutkia pelkän historiallisen mielenkiinnon vuoksi – heidän ajatuksiaan ei tule ajatella uudelleen vaan on pyrittävä kehittämään niitä edelleen”.

Lopuksi siteeraan Kaupin artikkelia *Philosophia perennis ja sen merkitys ihmiselle* (1978): ” – filosofian harjoittaminen kuuluu ihmiselämään. Siinä ei primaarisesti ole kysymys teeseistä ja opeista, ei argumentoinnista ja vastaargumentoinnista, ei taitavuudesta ja oikeassa olemisesta, vaan kysymisestä, etsimisestä, oivaltamisesta ja oman näkemyksen vähittäisestä muovautumisesta.” ●

Tuula Uusitalo

Lähteitä
<http://www.helsinki.fi/akka-info/tiedenaiset/>
<http://filosofia.fi/node/2407>
Wikipedia

Hetkien valo

No huviahan kaikki tämä on.
Jonkinlaista leikkiä.
Pitäisikö sen olla täydellistä?
Ikuista tai edes pysyvää?

Turhia vaatimuksia!
Millä tavalla selviäisimme elämästä,
jos kaiken pitäisikin olla totta?

Hetkien valo menneisyyden alusta
näkymättömiin tulevaisuuksiin
erillään kaikesta muusta
ilahduttaa juuri kohdanneita.

Varjon tehtävä

Valomestari, muuta varjon paikkaa!
Haluan näyttää isolta ja iloiselta.
Rohmuta puoli näyttämöä.
Takapenkkiäinenkin sen silloin näkee:
minulla on olemus ja ääni!

Tuula Uusitalo



Bhagavad-Gitan tapahtumat sijoittuvat Mahabharata-epoksen keskeisimpään kohtaan, jossa pandavat ja kauravat valmistautuvat sotaan. Seuraa pitkä keskustelu Krishnan ja Arjunan välillä. Sen kuluessa Krishna paljastuu jumalan inkarnaatioksi.

Joogafilosofian tiiliskivi puhuttelee edelleen

Krishnan opetuksen ydin on, että ihmisen perimmäinen sielu, atman, on kuolematon ja että ainoastaan velvollisuuttaan noudattamalla ihmisen on mahdollista saavuttaa oivallus todellisesta olemuksesta.

Bhagavad-Gita on eräs maailman luetuimpia uskonnollisia kirjoja. Se ei oikeastaan ole itsenäinen teos, vaan osa Intian muinaista Mahabharata-eposta. Bhagavad-gita sisältyy tämän ”lukemattomien askeettisten ja kansanomaisten traditioiden kohtauspaikaksi” kutsutun, yli 800 vuoden aikana syntyneen kolossaalisen sankaritarinan kuudenteen kirjaan. Bhagavad-gitalla on kuitenkin jo satoja vuosia ollut erityinen asema hindulaisuuden pyhien kirjoitusten joukossa myös itsenäisenä tekstinä. Viimeisen kahdensadan vuoden aikana teos on löytänyt lukijoita myös muualta maailmasta, eikä sen sanoman puhuttelevuus näytä noudattavan maantieteellisiä tai kulttuurisia rajoja.

Kertauksen vuoksi todettakoon, että Mahabharata-epos kertoo kahden veljeksien, Pandun ja Dhritarastran jälkeläisten välisestä vihanpidosta. Pandun pojat, pandavat, kuvataan *dharman*, universaalin hyveen ja järjestyksen ruumiillistumina. Sokeasta Dhritarastrasta polveutuvat kauravat puolestaan edustavat itsekkyyttä ja epäjärjestyä, *dharman* vastakohtaa. Hyveellisyydestään huolimatta pandavilla on kuitenkin myös heikkouksia. Mahabharata kulminoituu sotaan, joka saa alkunsa pandavakuningas Yudisthiran hävitessä valtakuntansa kauravien hallitsijalle noppapelissä. Maanasa menettäneet pandavat joutuvat lähtemään maanpakoon. Heidän palatessaan kauravat eivät kuitenkaan vastoin aiempaa sopimusta

suostu palauttamaan pandavien osaa valtakunnasta. Niinpä pandavien on taisteltava sen puolesta, mikä heille syntymäoikeutena kuuluu.

Bhagavad-gitan tapahtumat sijoittuvat tämän tarinan keskeisimpään kohtaan, jossa pandavat ja kauravat valmistautuvat sotaan. Juuri ennen hyökkäystä epäily valtaa pandavien joukkoja johtavan prinssi Arjunan: kuinka hän voisi komentaa joukkonsa omien sukulaistensa kimppuun? Arjuna kertoo epäroinnistään sotavaunuun ajavalle Krishnalle. Tästä alkaa pitkä keskustelu Arjunan ja Krishnan välillä. Sen kuluessa jumalan inkarnaatioksi paljastuva Krishna vakuuttaa Arjunan siitä, että soturina hänen velvollisuutensa on taistella. Krishnan opetuksen ydin on, että ihmisen perimmäinen sielu, *atman*, on kuulematon ja että ainoastaan velvollisuuttaan noudattamalla ihmisen on mahdollista saavuttaa oivallus todellisesta olemuksestaan.

Raja-aitoja ylittävä joogafilosofian synteesi

Bhagavad-gita edustaa vedanta-filosofialle tyyppillistä käsitystä, jonka mukaan ihmisen sisin olemus on yhtä todellisuuden perimmäisen, jumalallisen luonteen kanssa. Kysymys ihmisen perimmäisestä olemuksesta on askarruttanut kaikkia intialaisen asketismin, so. joogan suuntauksia. Jo ennen ajanlaskun alkua esitettiin lukuisia erilaisia näkemyksiä siitä, mitkä menetelmät lopulta johtavat sen oivaltamiseen. Bhagavad-gitan kaikki kahdeksantoista lukua esittelevätkin erilaisia, toisinaan jopa keskenään ristiriitaisilta vaikuttavia näkemyksiä henkisestä polusta. Sen monista aineksista koostuvaa opetusta voidaankin pitää eräänlaisena synteessinä kaikesta sitä edeltäneestä joogafilosofiasta. Teoksen esittelemät polut voidaan jakaa velvollisuuksien pyyteettömään noudattamiseen (*karmajooga*), perimmäistä itseä koskevan tiedon mietiskelyyn (*jnanajooga*), sekä jumalan antaumukselliseen palvontaan (*bhaktijooga*).

Myös mielen ja ruumiin hallinta mietiskelyn avulla (*rajajooga*) mainitaan yhtenä mahdollisena polkuna muiden joukossa.

Muinaisessa Intiassa vapautumisen tavoittelulla millä tahansa menetelmällä oli yksinomaan ylimpien säätyjen miesten etuoikeus. Bhagavad-gitan vallankumouksellisuus piileekin siinä, että se asettaa uskonnolliselle elämälle omistautuneen askeetikon, tiukkoja puhtaussääntöjä noudattavan ja säännöllisiä rituaaleja suorittavan bramiinipapin, yhteiskunnalliset velvollisuutensa hoitavan perheellisen ja jopa hindulaisen yhteiskunnan alimpien säätyjen edustajat samalle viivalle vapautumisen tavoittelussa. Se ei varsinaisesti kyseenalaista perinteisen intialaisen yhteiskunnan rakennetta, mutta opettaa, että dharman ylläpitämisen ja vapautumisen tavoittelun kannalta kaikkien ponnistelut ovat yhtä arvokkaita. Erityisesti bhaktijooga, jonka keskeisenä tekstinä Bhagavad-gitaa on pidetty, on saavuttanut alusta asti suosiota intialaisen yhteiskunnan alistettujen kansanosien, kuten alimpien säätyjen ja naisten keskuudessa.

Synteesinomaisen ja raja-aitoja ylittävän sisältönsä vuoksi Bhagavad-gitan voidaankin katsoa sisältävän myös nykyaikaisen uskonnollisen universalismin siemeniä. Vaikka useimmat tekstin opetuksista ovatkin selvästi liitoksissa intialaisen kulttuurin ja yhteiskunnan erityispiirteisiin, kuten käsitykseen syntyperän mukaan määräytyvästä yhteiskunnallisesta velvollisuudesta (*svadharma*), mikään ei estä laajentamasta sen oppeja koskemaan myös muita kulttuureja ja uskontoja. Ehkä juuri tästä syystä monet filosofit, poliittiset aktivistit, taiteilijat ja muut kulttuurivaikuttajat, niin Intiassa kuin lännessäkin, ovat korostaneet sen ainutlaatuisuutta maailman uskonnollisten tekstien joukossa.

Tuorein suomenkielinen tulkinta

Bhagavad-gitaa on käännetty länsimaisille kielille jo vuodesta 1785. Suomen Teosofinen

Looshi julkaisi Martti Humun ensimmäisen suomenkielisen käännöksen vuonna 1905. Sittemmin erilaisia suomennoksia on ilmestynyt useita. Toiset niistä sisältävät pelkän Bhagavad-gitan perustekstin, kuten Mari Jyväsjärven loistava akateeminen suomennos (Basam Books, 2008). Toisiin taas sisältyy tekstin merkityksiä avaava kommentaari, joista tunnetuin lienee Krishna-liikkeen julkaisema, A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupadan Bhagavad-gita kuten se on (Bhaktivedanta Book Trust, 2004). Taavi Kassilan tuore Bhagavad-gita – Jumalainen laulu kuuluu gita-käännösten jälkimmäiseen kategoriaan.

Kassilan teos ei kuitenkaan ole varsinaisesti uusi käännös alkuperäistekstistä, vaan aiempien, myös edellä mainittujen suomennosten sekä englanninkielisten käännösten vertailuun perustuva uusi tulkinta. Teoksen tärkein anti onkin Kassilan laajamittainen kommentaari, joka venyttää itsessään lyhyen tekstin lähes 600 sivuun ja johdattaa lukijan syvälle sen opetuksiin. Kassila kertoo johdannossa tulkitsevana teosta ennen kaikkea Arjunan, henkistä etsijää edustavan epäroivän soturin näkökulmasta. Hänen tulkintansa perustuukin ensisijaisesti hänen omiin kokemuksiinsa joogan harjoittamisesta. Monessa kohdassa hän kuitenkin avaa tekstin symboliikkaa myös muihin kommentaareihin, etenkin Paramahansa Yoganandan massiiviseen *The Bhagavad Gita – Royal Science of God Realization -teokseen* tukeutuen.

Teoksen alkuun ja loppuun Kassila on liittänyt tiivistelmät tapahtumista, jotka edeltävät ja seuraavat Bhagavad-gitaa Mahabharatan tarinassa. Lisäksi hän valottaa johdannossaan tarinan hahmojen esoteerista symboliikkaa. Nämä seikat antavat lukijalle hyvät valmiudet lukea tekstiä allegoriana henkisessä harjoituksessa kohdattujen vaikeuksien voittamisesta. Kassila korostaa edustavansa ”alkuperäistä” ei-dualistista näkökulmaa tekstiin, ja esittää että tekstin dualistinen tulkinta liittyy tekstiin ”alkuperäisteokselle vieraita lahkolaisia piirtei-

tä”. Käytännössä tämä historiallisesti jokseenkin kiistanalainen väite tarkoittaa, että Kassila käsittelee Bhagavad-gitan sanomaa uskontojen keskinäistä ykseyttä korostavasta näkökulmasta ja pyrkii samalla tekemään teoksen ymmärrettäväksi nykyaikaiselle, suomalaisessa kulttuurissa kasvaneelle joogan harjoittajalle.

Varsinainen teksti noudattaa gita-kommentaarien tyypillistä kaavaa. Numeroiduista jakeista annetaan ensin sanskritinkielinen teksti translitteroituna, sitten käännös ja jakeen merkitystä selittävä kommentaari. Toisin kuin esimerkiksi Krishna-liikkeen versiossa, Kassilan Gita ei sisällä devanagari-kirjoitusta, eikä jokaisen sanan erillistä käännöstä. Tämä tekee teoksesta helposti lähestyttävän tavallisen lukijan näkökulmasta. Myös kommentaareissaan Kassila välttää teknisiin seikkoihin takertumista ja pyrkii lähestymään tekstin opetuksia mahdollisimman käytännöllisesti. Tämä mutkatomuus on sekä teoksen suurin vahvuus että sen heikkous. Parhaimmillaan Kassila onnistuu selittämään havainnollisesti joogafilosofian monimutkaisiakin puolia. Tekstin sävy on keskusteleva ja luo vaikutelman Kassilasta puhumassa pienelle, kiinnostuneelle yleisölle. Sama vaikutelma tulee kuitenkin esiin myös tekstin epäsystemaattisuudessa. Termien käännökset eivät ole aina johdonmukaisia, kommentaarit sisältävät valtavasti toistoa ja välillä harhaudutaan sivupoluille.

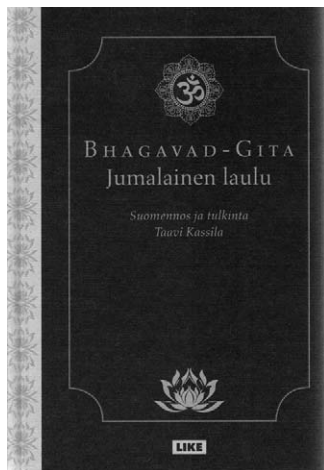
Yksi Kassilan kommentaarin kantavista teemoista on erottelu henkisen ja maallisen elämän välillä. Henkinen polku merkitsee Kassilalle asteittaista ja päättävistä luopumista maallisista kiinnostuksenkohteista, kehon nautinnoista, tunteellisista sitoumuksista ja juurtuneista mielipiteistä. Hän havainnollistaa prosessia myös samkhya-filosofian todellisuuden ominaislaatuja koskevan opin avulla. Samkhyan mukaan aineellinen todellisuus muotoutuu kolmen ominaislaadun, gunan, keskinäisistä suhteista. Tamas on passiivisuuden ja pimeyden laatu, rajas aktiivisuuden ja

energian laatu, sattva puolestaan on tasapainon ja kirkkauden laatu. Henkistä oivallusta tavoittelevan on asteittain edettävä materiaan ja nautintoihin kiinnittyneestä tamasisesta olemisestaan menestystä ja toimeliaisuutta tavoittelevaan rajasisuuteen, ja lopulta luovuttava siitäkin, kurottaen kohti sattvista tasapainoa.

Kassilan tulkinta Bhagavad-gitasta on sikäli harvinaislaatuinen, että siinä tuodaan esiin joogan uskonnollista ja filosofista puolta hyvin avoimella, ei-lahkolaisella tavalla. Nykyaikaisille joogakirjoille on tyypillistä filosofisen ja etenkin uskonnollisen sisällön karsiminen minimiin. Usein näitä joogan kannalta keskeisiä asioita käsitellään lähinnä jonkun tietyn gurun tai oppisuuntauksen omassa kirjallisuudessa. Kassilan tulkinta sitä vastoin pyrkii samanaikaisesti tukeutumaan vankasti joogafilosofian perinteeseen ja tuomaan tekstin opetuksia nykyaikaisen lukijan ulottuville, edustipa hän mitä jooga- tai muuta henkistä suuntausta tahansa. Kuten Yogananda, jonka tulkintoihin hän usein vetoaa, Kassila ei arastele tehdä pitkälle vietyjä rinnastuksia kristinuskon ja Krishnan opetusten välille. Esimerkkinä voidaan mainita esimerkiksi Pyhän Hengen samastaminen Kundalini-energiaan.

Kassilan teoksen tinkimätön hengellinen painotus varmasti säilyttää pois ainakin osan niistä lukijoista, joille jo pelkkä joogan hindulaisten juurten mainitseminen tuottaa kylmiä väreitä. Sitä voi kuitenkin suositella niille, jotka haluavat tutustua joogaharjoituksen henkiseen puoleen käytännössä. Teoksen historiallisista taustoista, tulkintaperinteestä, ja muista analyttisemmista seikoista kiinnostuneille lukijoille teos jättää paljonkin toivomisen varaa. Kyseessä ei, Kassilan systemaattisesta lähdeviitteiden käytöstä huolimatta, missään nimessä ole historiallis-kriittinen tulkinta teoksen taustoista ja merkityksistä. On kuitenkin tarpeetonta pohtia sitä, miten Kassilan kommentaari sijoittuu teoksen pitkään ja laajaan kommentaariperinteeseen. Hän tekee oman näkökul-

mansa ja käyttämänsä lähteet näkyviksi, joten asiasta kiinnostuneella lukijalla on täysi vapaus arvioida niitä itse. Kassilan suosimien käännösten oikeellisuuden arviointi puolestaan lie-nee parempi jättää sanskritin asiantuntijoiden tehtäväksi. Puutteistaan huolimatta teoksella onkin selkeitä vahvuuksia, ja suomenkielisen, joogafilosofiaa käsittelevän kirjallisuuden harvalukuisessa joukossa tämä tiiliskivi puolustaa paikkaansa. ●



Bhagavad-Gita
- Jumalainen laulu.
Suomennos ja tulkinta Taavi Kassila
Like 2012. 592 sivua.



Kirjoittaja Matti Rautaniemi on teologian maisteri, joka opiskelee joogan filosofiaa, historiaa ja käytäntöä. Hän on kiinnostunut tietoisuuden kehittämisen perinteistä eri kulttuureissa.

Riittävän rikas

Kun elää seuraavaan vaiheeseen
Kun taivaankaari varustautuu
uusia ennustuksia varten

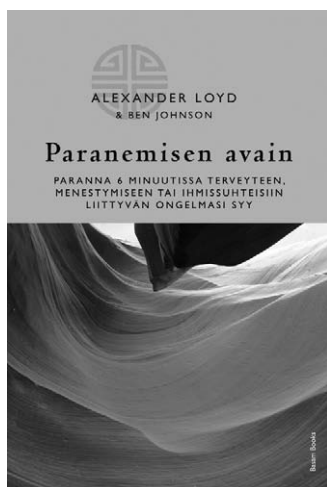
Kun maanpinta valmistuu
yhtäläisellä vastaanottavuudella
ottamaan pudonneet lehdet
ja juurruttamaan uuden elämän.

Kun on riittävän rikas,
ei ole välttämätöntä tietää
kuka on tai mitä ei ole.
Kaikesta voi maksaa sen vaatiman hinnan.

Kenen kanssa?

Kenen kanssa voisi keskustella
vokaalien aaltoilusta
avaruuden kaikkeuksien läpi?
Tai siitä miten konsonantit
rytmittävät maailmaa,
antavat sille sen yöt ja päivät?

Tuula Uusitalo



Opi elämään sydämelläsi

Alexander Loyd
& Ben Johnson

Paranemisen avain –

Paranna 6 minuutissa terveyteen, menestymiseen tai ihmissuhteisiin liittyvän ongelmasi syy
Alkuteos: The Healing Code
Suomentaja: Leena Siitonen
Basam Books 2012
320 sivua

Paranemisen avain -kirjan kirjoittajien **Alexander Loydin** ja **Ben Johnsonin** mukaan kirjan opetus on hyvin yksinkertainen. Jos opit elämään sydämelläsi, saat elämässäsi haluamasi tulokset. Vaikka opetus kuulostaa hyvin yksinkertaiselta, sen perustelut ovat huomattavasti syvällisemmät.

Heidän mukaansa sydämelle annettu käsky kumoaa aivoille annetun käskyn. Sydämellä he tarkoittavat tiedostamatonta

mieltä ja aivoilla tietoista mieltä. Sydämen ja aivojen joutuesssa ristiriitaan sydän voittaa. He ovat testanneet tätä omilla asiakkaillaan. Tutkimuksessa käskyä annettiin aivoille sekä sydämelle.

Kirjoittajat esittelevät itseparannusmenetelmän. Siinä lähdetään liikkeelle siitä, että fysiologinen stressi on sairauksien perimmäinen syy. Se on sitä, että ihmisen hermosto on epätasapainossa. Ja keskushermosto säätelee stressiä.

Jos stressitilaa ei poisteta, silloin ihmisen energiataso laskee ja tämä kokonaisuus aiheuttaa sairastumisen. Kysymys on immuuni- ja puolustusjärjestelmän lamaantumisen. Toisaalta kun fysiologista stressiä ei ole, silloin ihminen pysyy terveenä ja immuuni- ja puolustusjärjestelmä toimii erinomaisesti.

Kirja jakaantuu kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa kuvataan elämän, terveyden ja vaurauden seitsemän salaisuutta. Toisessa osassa ovat ratkaisut terveyden, ihmissuhteiden ja menestymisen ongelmiin. Toisin sanoen jälkimmäisessä osassa kuvataan paranusmenetelmä.

He ovat kehittäneet arviointimenetelmän sydämen tason ongelmien tunnistamiseen. Siinä kolme ensimmäistä kategoriaa estävät ihmistä elämään tervettä ja vaurasta elämää. Jos haluaa parantua pysyvästi ja täysin, nämä on poistettava. Ne ovat anteeksiantamat-

tomuus, vahingollinen toiminta ja väärät uskomukset.

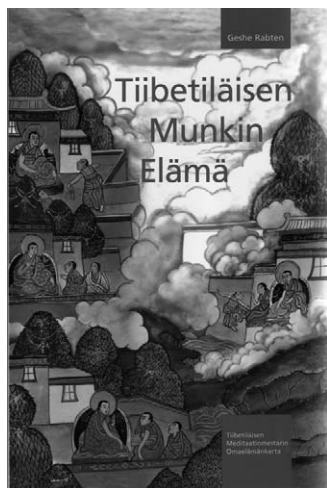
Loppujen yhdeksän ydinkategorian avulla ihminen kylvää ne siemenet, jotka kasvavat elämäksi, terveydeksi ja vaurauksiksi. Esimerkiksi kodin ulkoinen siisteys ei tee kodista tervettä vaan kodin rauhallinen ja ystävällinen sisäinen elämä. Jokainen ydinkategoria sisältää hyveen, joka on tarkoituksena omaksua. Kuhunkin ydinkategoriaan liittyy aina tietty kehon järjestelmä.

Kirjassa on mainiota se, että rekisteröitymällä lukija saa ilmaiseksi bonusetuja. Yksi näistä on sydämen tason ongelmien tunnistaja. Tämän selvityksen avulla lukija voi käsitellä ongelmaansa paranemisen avaimen avulla.

Kirjoittajat löysivät paranemisen avaimet (The Healing Codes) vuonna 2001. Ihmisellä on neljä paranemiskeskusta, jotka aktivoidaan ενεργεettiisesti muutamien senttien päästä keskuksesta. Ne aktivoivat energiahoitojärjestelmän, joka toimii immuunijärjestelmää vastaavalla tavalla.

Lukijan pitää ymmärtää, että kirja painottuu energialääketieteeseen, jossa parantaminen tapahtuu bioenergian avulla eikä perinteiseen lääketieteeseen, jossa hoitaminen tehdään biokemiallisin menetelmin. Paranemisen avain on erinomainen kirja suomenkieliseen energialääketieteelliseen keskusteluun.

Heikki Vuorila



Kurkistus tiibetiläiseen mestarikouluun

Geshe Rabten

Tiibetiläisen Munkin Elämä

Alkuper. The Life and Teaching of Geshe Rabten, translated by B. Alan Wallace
Käännöstyöryhmä: Hemming Paroll, Pirkko Periviita, Pekka Lehtisalo, Mäns Broo
Desktop Publishing: Edition Rabten
239 sivua

Kirja antaa elävän käsityksen tiibetiläisen munkin elämästä ja koulutuksesta geshe-arvoon saakka. Ansio omaelämäkerrallisesta teoksesta kuuluu Tiibetin buddhalaisuuden tuntijalle B. Alan Wallacelle, joka 1972 Dharamsalan yläpuolella vuorilla kirjasi ylös Geshe Tadrin Rabtenin (1920–1986) ta-

rinan: kuinka hänestä tuli Geshe (huom. Geshe on tiibetiläisen luostariyliopiston korkein oppiarvo).

Kirja noudattelee elämäkäärän luonnollista kulkua: maatalon pojan elämää Khamin maakunnassa, opiskelua Seran luostarissa, guruja tapaamisia, luostarielämää yleensä ja koulutusta vanhempana munkina, yhteyksiä länsimaihin ym.

Mielenkiintoisinta antia ehdottomasti on kuvaus, kuinka munkit Serassa opiskelevat luokalta toiselle. Heidän on suoritettava 14 luokkaa (joskus 15) väittelyineen edetäkseen geshe-arvoon. Vastavaa luokitusta ei ole osunut silmiini muista yhteyksistä, joten tervehdin sitä ilolla. Samoin geshe-opintojen teemaluettelo sekä voimansiirtoseremonian kuvaukset konkretisoivat tätä länsimaalaisittain mystiseltä tuntuva reittiä ko. oppiarvoon.

Kirjan elävöittämiseen on käytetty runsaasti piirroksia ja valokuvia, joista useat ennenjulkaisemattomia, kuten kirjan toimittajat sanovat. Piirrookset ovat tunnelmakuvia tiibetiläisestä elämänmenosta ja tapahtumista; valokuvat taltioivat tarkasti ihmisiä, rakennuksia, maisemia, kulttuuridokumentteja ja -esineitä.

Kiitoksen arvoinen on sanasto sanskritiksi ja tiibetiksi sekä ko. sanojen selostus suomeksi.

Kunnianarvoisan mestarin tarina etenee kysymys-vastaus-periaatteella ja se toimii säi-

lyttäen kihelmöivän jännitteen; mitä tulee seuraavaksi? Omaelämäkertaa täydentää laaja (sivumääräisestikin kirjasta noin kolmannes) käsittävä epilogi, jonka kirjoitti Gonsar Rinpoche. Hän oli Geshe Rabten Rinpochen läheisin oppilas ja henkinen poika, joka eli mestarin kanssa yhdessä 33 vuotta, viisivuotiaasta lähtien.

Tiibetiläisten mestareiden parissa kun ollaan, niin tarina jatkuu elämästä seuraavaan.

Vuonna 1990 marraskuun 22. päivänä Hänen pyhytensä Dalai-lama vahvisti ja sinetöi Kalsang Tseringin valinnan Geshe Rinpochen virheettömäksi jälleensyntymäksi. Hänen nimekseen tuli Tenzin Ragbye.

Soisin mielelläni, että tämä tiibetiläisen meditaatiomestarin omaelämäkerta kuluisi länsimaissa lukijoiden käsissä. Aloitin oman lukemismatkani Tiibettiin eräänä alkukesän lauantaiaamuna ja oli ilta, kun käänsin kirjan viimeisen sivun: olin kulkenut elämänpituisen hitaan ja päättäväisen dharman harjoittamisen matkan.

Terttu Seppänen



Enkelit haluavat tulla lähemmäksi

Matti Kuusela

Enkelit kanssamme

Opas enkeleiden maailmaan
Hopeasulka
Painotyo Oy Nord Print Ab,
Helsinki 2010.
232 s

Kirja on laaja ja perusteellinen tietopaketti enkeleistä. Kirja kertoo muun muassa enkeleiden historiasta, enkelihierarkioista, eri enkeliryhmistä, enkeleistä luonnossa ja luonnonhengistä. Kirjassa on myös meditaatioharjoituksia sekä neuvoja ja opastusta, joilla voi vahvistaa omaa yhteyttään enkeleihin. Olin tutustunut aiemmin irlantilaisen **Lorna Byrnen** kirjoittamiin omaelämäkerrallisiin enkelikirjoihin, joiden antamiin tietoihin Matti Kuuselan kirja toi todella paljon uutta tietoa ja syvyyttä.

Matti Kuusela toteaa kirjassaan, että enkelit ovat vii-

me vuosina selvästi osoittaneet, että he haluavat itse tulla lähemmäksi meidän maailmaamme ja toivoo, että tämä kirja auttaa osaltaan enkeleitä ja ihmisiä jälleen lähenty-mään toisiaan. Enkeliteema on todellakin ollut vahvasti esillä viime aikoina, jota kuvastaa muun muassa Lorna Byrnen kirjojen valtava suosio ympäri maailmaa.

Tieteen ja uskonnon piirissä enkeleiden olemassaolo on ollut suuri arvoitus, jota ei kuitenkaan ole koskaan kokonaan kielletty. Enkelit ovat olleet tunnettuja kaikkialla maailmassa ja kaikissa suurissa uskonnoissa. Enkelit on koettu ihmisten auttajiksi ja suojelijoiksi, inspiraation ja viestin tuojiksi ja maailman kehityksen ohjaajiksi. Enkelit voivat toimia samanaikaisesti useissa eri ulottuvuuksissa ja olla samalla kertaa yhteydessä lähes rajattoman moniin toisiin tietoisuuksiin. Enkelten maailmat ovat valtavan laajoja, rikkaita ja monivivahteisia.

Hyvän pohjan enkelien ymmärtämiseksi antaa ikivanha oppi enkelihierarkioista ja niiden yhdeksästä tasosta, jotka on selostettu kirjassa. Ensimmäiseen ja korkeimpaan enkelihierarkiaan kuuluvat voimanhenget: troonit eli tahdonhenget, kerubit eli harmonianhenget ja serafit eli ikirakkaudenhenget. Troonit ovat alin taivaallisten olentojen ryhmä, joka on suoraan yhteydessä Jumalaan tai Pyhään Kolminaisuuteen, joka toimii hierarki-

oiden yläpuolella. Serafit ovat enkelikuntien korkein taso. Heitä voidaan kutsua myös kosmisen rakkauden hengiksi.

Toiseen enkelihierarkiaan kuuluvat valonhenget: muodonhenget eli vallat, liikkeenhenget eli voimat ja viisaudenhenget eli herruudet. Nämä enkelit ovat maailman ja luonnon luoja, jotka ovat myös suurten kulttuuriliikkeiden ja uskontojen perustajia.

Kolmanteen hierarkiaan kuuluvat sielunhenget: enkelit, arkkienkelit ja suurenkelit. Enkelit ovat lähinnä ihmiskuntaa oleva ryhmä. Suojelusenkeleinä he ovat yksittäisten ihmisten ohjaajia ja he kulkevat meidän kanssamme koko elämämmme ajan. Koska enkeleillä ei ole rajoituksenaan aineellista kehoa, heidän tietoisuutensa on vapaa meidän näkyvän maailmamme ja siihen sidotun ajan rajoituksista. Siksi enkelit pystyvät olemaan meidän kotalomme ja elämänsuunnitelmamme kantajia. He näkevät koko elämänkulkumme menneisyydestä tulevaisuuteen. Myös Lorna Byrne kirjoittaa, että jokaisella ihmisellä on oma suojelusenkeli. Kukaan ei ole koskaan yksin. Muita enkeleitä tulee ja menee, mutta suojelusenkeli ei koskaan väisty suojeltavansa viereltä. Suojelusenkeli on sielun portinvartija. Suojelusenkelit ovat yksittäisten ihmisten ohjaajia ja he kulkevat meidän kanssamme koko elämämmme ajan. Suojelusenke- liään voi pyytää auttamaan kai-

kissa elämän vaiheissa. Hänen tehtävänsä on auttaa. Tarvitsee vain pyytää apua. Asia on niin yksinkertainen.

Arkkienkelit ovat yhteisö-enkeleitä, jotka työskentelevät ihmisryhmien tai kansojen parissa. Suurenkelit, joita nimitetään myös alkuvoimiksi tai alkuhengiksi, työskentelevät ohjaten suuria kulttuurikausia, uskonnollisia tai taiteellisia uudistuksia tai tieteellisiä ja teknisiä kehitysaskeleita, jotka ulottuvat koko maapallolle.

Luonnossa jokaisella kasvi- ja eläinlajilla, suurilla vanhoilla puilla, vesistöillä, vuorilla tai kallioilla, väreillä ja muodoilla on haltijansa ja enkelinsä. He pitävät huolta alueensa tasapainoisesta toiminnasta, vuodenaikojen vaihtelusta ja kaikesta siitä valtavasta rytmisyydestä ja kasvusta, kauneudesta, ilosta ja yhteistyöstä, joka sävyttää luonnon toimintaa ja elämää. Luonnossa kaikki on uskomattoman monikerroksista, rikasta ja toisiinsa kietoutuvaa.

Oman suojelusenkelimme lisäksi on monia muita enkeleitä, joita voimme pyytää apuun. Enkelit tekevät parhaansa, mutta meidän täytyy hoitaa oma osuutemme. Esimerkiksi onnen enkelit tahtovat meidän olevan onnellisia ja nauttivan elämästä. Tällainen onni on riippumaton ulkoisista olosuhteista. Löytääksesi onnen, sinun ei tarvitse pyrkiä olemaan muunnainen kuin oma itsesi. Onnen löytäminen on oman itsen ja

oman sisäisen tasapainon löytämistä. Ajastajaenkeleiden aluetta on myönteisten "satumien" järjestäminen. Ajastajat tai synkronisaatioenkelit voivat toimia myös esimerkiksi työelämässä tai liikenteessä, jos olet myöhässä, kerro tilanne enkeleille ja luota lujasti siihen, että ehdit. Katso sitten, miten käy! Runsauden enkelit elävöittävät koko maailman-kaikkeuden mahtavaa runsautta ja sen elämänvoimia. Heille myös raha on energiaa, tiivistänyt auringon kultaa, virtaa elämänvoimaa. Anna rahan kiertää kauttasi niin että otat sen kiitollisena vastaan ja anna sen kiertää edelleen toivoen sen tuovan vaurautta ja iloa kaikkialla, minne se kulkee. Parantajaenkelit ovat aina valmiit auttamaan, kun haluat apua itsellesi tai ystävällesi. Mikä ongelmiasi onkaan, ole avoin ja luota siihen, että paras ja oikea tapahtuu.

Voimme kuvitella enkelin kanssamme kaikissa elämän tilanteissa. Meditoiessamme tai rukoillessamme voimme kutsua hänet mukaamme. Voimme pyytää enkeleiltä apua, esittää kysymyksiä. Enkelit ovat aina valmiit auttamaan meitä ja tutkimaan asioita kanssamme. Mutta jos pyydämme apua, meidän on myös hyvä olla valmiita ottamaan sitä vastaan. Enkelin apu ei välttämättä toteudu siinä muodossa kuin me kuvittelemme. Enkeli katsoo asioiden kokonaisuutteen. Ohjaus ja apu voi tulla

myös tulevaisuudessa. Ohjaus ei aina tule sanoina ja ajatuksina, vaan se voi tulla myös kuin keventymisenä tai valoisuutena suunnasta, jota enkeli sinulle avaa.

Opettele antamaan anteeksi ja kiittämään. Anteeksianto vapauttaa ja sallii myös enkelten jälleen työskennellä vapaasti kanssamme. Anna myös itsellesi anteeksi. Sinun ei tarvitse kantaa jatkuvaa syyllisyyttä siitä, mitä joskus mahdollisesti on tapahtunut. Ota opiksesi ja kulje eteenpäin. Ole rohkea. Kiitoksen voima on valtava. Mistä tahansa me kiitämme, siihen tarttuu rakkaus. Lisää iloa, leikkiä ja huumoria elämääsi ja henkiseen kasvuusi.

On hyvä puhua oikeastaan kaikelle, esineille, joita siirtää tai joiden kanssa tekee työtä, kotitontuille, vaikka heitä ei näkisikään, haltijoille, säälle, luonnonhengille ja oman kehon haltijoille ja mestareille. Kehomme kaipaa tietää, mitä me teemme ja mitä me kehoitamme odotamme. Sama pätee enkeleihin. Opettele tietämään ja tuntemaan, mitä olet tekemässä ja mitä tahdot luoda. Ilmaise se joko selvin ajatuksin, sanoin, ääneen tai mielessäsi.

Kuuntele sopivaa, kaunistamusiikkia ja anna musiikin, sen sävelten ja rytmien kuljettaa itseäsi. Vapaa tanssi tekee erittäin hyvää kehosi elämänvoimille ja se vahvistaa myös ajatteluasi ottamaan vastaan henkisen maailman joustavia ja liikkuvia viestejä. Lisää rak-

kauden lämpöä vanhojen hankaliksi kokemieni tapahtumien mielikuviin - ajan eetterimaailmassa me voimme siirtyä ajassa, niin kuin me kolmiulotteisessa maailmassa voimme siirtyä paikasta toiseen.

Valitse vaatteesi niin, että niiden värähtely tekee enkeleille lähestymisen helpoksi. Käytä kevyempiä, iloisempia ja puhtaampia pastellisävyjä. Puhtaat sateenkaarivärit ovat enkeleille mieluisia. Avaa kotisi enkeleille. Kehitä kotisi tai työpaikkasi valoja, värejä, ääniä ja tuoksua – voit luoda ilmapiirin, joka kutsuu enkeleitä. Vietä juhlia. Juhlat ovat tärkeitä enkeleille ja kaikille näkymättömille ystävillemme. Juhlien perinteisillä koristeilla on tavallisesti paljon syvällisempiä merkityksiä, kuin osaamme kuvitellaan. Voit lähettää enkeleille postia tai pitää enkelipäiväkirjaa. Rukoile tai meditoi. Rukoillessasi sinun ei tarvitse edes perustella, miksi haluat jotakin. Enkelisi näkee sen. Unet ovat tie tiedostamattomaan ja luoville alueille. Myös unien kautta voit oppia pitämään yhteyttä enkeleihisi.

Marja-Leena Salojuuri



Henkisesti tulkittua historiaa

Rudolf Steiner

Henkiset olennot ja niiden vaikutukset I

Ulkoisen maailman henkistä taustaa. Pimeyden henkien alas syökseminen

Alkuper. Die spirituellen Hintergründe der äusseren Welt. Der Sturz der Geister der Finsternis
Suomentaja: Arto Ingervo
Suomen antroposofinen liitto
Tallinna 2011, 282 sivua

Kirjasarja *Henkiset olennot ja niiden vaikutukset* ja sen ensimmäinen osa *Pimeydenhenkien alas syökseminen* on koottu **Rudolf Steinerein** (1861–1925) Dornachissa vuonna 1917 vapaasti pitämistä esitelmistä. Alkuaan ne olikin tarkoitettu hetken lapsiksi, mutta innokkaat muistiinmerkitsijät ja

kopioijat monine virheineen aiheuttivat sen, että virallisestikin oikea teksti on pitänyt saada aikaan.

Steiner on elänyt yhtenä Euroopan vaikeimmista ajoista. Esitelmien tekoaikana oli ensimmäinen maailmansota meneillään ja Venäjällä tehtiin vallankumousta. Rudolf Steinerin oivalluksia on ollut, että historiallisissa tapahtumissa on kaksi puolta, toinen on tavallinen maailmanhistoria, se minkä luemme tavallisista historiankirjoista, toisen muodostavat henkimaailman tapahtumat, joiden seurausta myös fyysisen maailman tapahtumat viime kädessä ovat.

Rudolf Steiner tarkastelee kirjasarjassaan 1800-luvulla näkyvän maailman takana vaikuttavia voimia sekä niiden henkistä lähtökohtaa, henkissä maailmassa käytyä valon ja pimeyden valtojen taistelua. Tämän tapahtuman johdosta henkisessä maailmassa alkoi valoisa aikakausi ja pimeyden henget syöstiin maan päälle.

Steinerin oivallusten mukaisessa maailmassa valonhenget – enkelit ja arkkienkelit Mikaelin johdolla – samoin kuin pimeyden hengetkin, kuten Luisifer ja Ahriman, osallistuvat henkimaailman toimintaan omien intressiensä mukaan ja samalla myös taisteluun ihmisestä. Kun pimeydenhenget syöstään taivaasta, ne löytävät ihmisestä temmellyskentän. Dramaattinen kielenkäyttö ei muuta sitä Steinerille tyypil-

listä ajatusta, että kaikki nämä tapahtumat kuuluvat viimekädessä ihmisen kehitysvirikkeisiin ja ovat sikäli hyödyllisiä.

Steiner pohtii eri aikakausia ja niiden osana mm. enkelien ja arkkienkelien suhdetta mm. ihmiskehoon: neljännessä Atlantiksen jälkeisellä kulttuurikaudella enkelit ja arkkienkelit ohjasivat ihmistä hänen verensä välityksellä, sittemmin viidennellä kulttuurikaudella arkkienkelit siirtyivät enemmän hermostoon ja päähän, kun taas tavalliset enkelit vereen ja sydämeen. "Niin, veri ei ole vain sitä mitä kemisti analysoi, vaan veri on samalla yliaististen olentojen asuinsija." Steiner ajattelee hengettieteellisin perustein. Kiinnostava ajatus – ja se valottaa hyvin Steinerin näkökulmaa.

Osa hänen ajatuksistaan on jo nykyisin paljaalla silmälläkin havaittavia, esimerkiksi se, että muinaisina aikoina valon voimia eli hyvyttä edustava verisiteiden, kuten sukulaisten ja heimon pitäminen yhteiskunnassa etusijalla on sittemmin muuttunut pimeyden, eli negatiivisten asenteiden tyyssijaksi, jossa pimeyden henget vaikuttavat.

Steiner vastustaa liian abstraktia ajattelua epätarkkana ja siihen liittyvää jäsentymättömyyttä erilaisten olemassolon muotojen välillä aivan aiheellisesti. Ihmiset eivät ole "niin ja niin monta tuhatta kiloa orgaanista massaa" niin kuin hänen aikansa sotia kannattavat ihmiset ovat puolus-

telleet välinpitämättömyyttään ihmisten elämästä. Luonnon-tiede, sellaisena kuin se vielä 1900-luvun alussa tunnettiin, sopi ainoastaan epäorgaaniseen, kuolleeseen aineeseen. Steiner pitää tätä näkemystä "ahrimanisena".

Steiner perustelelee asioita hengentieteellisesti lähestyen elämää kuolemanjälkeisen elämän ja kuolemanpuolella vaikuttavien olentojen perspektiivistä – myös ihmisen tietoisuus muuttuu ja voimistuu, kun hän astuu kuoleman portista. Steiner mm. tulkitsee ajan konflikteja "karmallisena kostona" siitä, että tieteellisteknisen materialismin valloittaessa maailmaa nimenomaan kuolemanjälkeinen elämä on vaikeutunut ja aiheuttanut kuolemanpuolelta käsin tuhovoimia maan päälle.

Kriittisyydestään huolimatta Steiner suhtautuu optimistisesti aikansa materialismiin – ja siitä meille periytyneisiin käsityksiin. Steiner uskoo, että ihmiset ymmärtävät maailmaa henkisemmin kuin hallitsevat katsomukset oppilauseineen antavat ymmärtää.

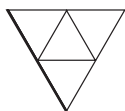
Steiner pitää fyysistä elämää kauttakulkuasteena: "Nyt kehitys etenee, elämme aikaa, jolloin ihminen elää maan päällä sidoksissa maahan. Luciferis-ahrimaniset voimat, pimeyden henget on syösty maan päälle. Sen vuoksi ihminen on puolestaan vapautettava Maasta, irroitettava Maasta, jolloin osa hänen olemustaan palautetaan taas henkiseen maailmaan.",

Steiner sanoo. "Ihmiskunnassa on kehityttävä tietoisuus, ettemme ole lähtöisin Maasta."

Kirjassa on hyvin paljon oman aikansa yhteiskunnallista keskustelua – osa siitä voisi hyvinkin olla siirrettävissä meidänkin aikaamme, osa ei. Tällaisenaan kirja antaa eniten niille, jotka muutenkin ovat jo perillä ajan väittelyistä ja mielipidevaikuttajista, joita Steiner kommentoi. Hengentiede menetelminen taas oli tuttua hänen antroposofiselle kuulijakunnalleen, mutta ei välttämättä esitelmien uusille lukijoille. Kirjan eduksi voi laskea sen, että sisällyskatsaus auttaa löytämään kiinnostavimmat kohdat.

Steiner oli uutta luova ja tutkiva henki – mitähän hän nykyaikana ajattelisi?

Tuula Uusitalo



VIA-AKATEMIA

SYKSYLLÄ 2012

Joogaryhmät

6.9.2012 alkaen torstaisin klo 18.30-20.00
joogan ja Kirjeopisto Vian rajajoogan
perusopetusta Kemissä.
Ohjaaja Elina Kakko, ks. [www.laulavalootus.
webs.com/jooga.htm](http://www.laulavalootus.webs.com/jooga.htm)
12.9.2012 alkaen Kirjeopisto Vian
ajatusjoogakoulu Valon Tilassa Helsingissä
Uudenmankatu 35 A 1.
Kokoontumiset ovat keskiviikkoisin klo 18-
20.30
Ohjaaja Terttu Seppänen. Ks. s. 168.
www.via.fi

Luennot Helsingissä

Paikka: Valon Tila, Uudenmaankatu 35
Oviraha: 10 euroa. Kahvitarjoilu.
Lauantaina 17.11.2012 klo 13 –16
Sielukas johtaminen, Rauni Pietarinen
Johtajuus ja lähimmäisen palvelu, Sinikka
Juntura

Iltaseminaari

Lauantaina 27.10.2012, Kaukalinna,
Kerimäki

Adventtijuhla

Lauantaina 1.12.2012, Sammonkatu 8 – 10
F (kerhohuone), Tampere

KEVÄÄLLÄ 2013

Seminaarit Kaukalinnassa

1.1.2013 Uudenvuoden seminaari
23.2.2013 Iltaseminaari
30.3.2013 Pääsiäisseminaari

Luennot Helsingissä

Paikka: Valon Tila, Uudenmaankatu 35
Oviraha: 10 euroa. Kahvitarjoilu.
Lauantaina 26.1.2013 klo 13 - 16
Unet henkisen kasvun näkökulmasta, Päivi
Kansanaho-Guo
Puutarhaunelmia, Börje Fri
Sunnuntaina 17.3.2013 klo 13 - 16
Henkisen tien kulkijan hyveet, Tapio Sippoin

Luennot Turussa

Paikka: Maarian Myllyoja, Ruusuportti,
Paimalantie 374
Oviraha: 10 euroa. Kahvitarjoilu.
Sunnuntaina 24.3.2012 klo 13 - 16
Kalevala - Suomen Kansalliseepos, Kauno
Mannonen
Sunnuntaina 21.4.2013 klo 13 - 16
Väinämöisen vaikutus Suomen kansalle,
Kauno Mannonen

TULOSSA KESÄLLÄ 2013

Via-Akatemian V kesäakatemia

Aika: 21.-26.6.2013
Paikka: Kaukalinna, Viitamäentie 189,
Kerimäki

Kaukalinnan IX Puutarhakonsertti

Sunnuntaina 4.8.2013 klo 14
Oopperalaulaja Juha Kotilainen ystävineen
esiintyy yhdeksännen kerran Kaukalinnan
puutarhassa.

Tapahtumista tarkemmin www.via.fi

MESSUT JA MUUT TAPAHTUMAT

Hengen ja Tiedon messut 13.-14.10.2012,
Helsingin Suomalainen Yhteiskoulu, Helsinki
- Tietoisku la 13.10. klo11, *Yhteys Valkeaan
Veljeskuntaan*, Terttu Seppänen
- Tietoisku la 13.10. klo 15, *Loginen
positiivinen ajattelu ja käytännön
elämäntaito*, Tuula Uusitalo
Kerimäen joulumessut 8.-9.12.2012,
liikuntahalli, Kerimäki
Minä Olen -messut 9.-10.2.2013
Luento Hartolan kevätseminaarissa
lauantaina 2.3.2013, Itä-Hämeen opisto,
Kaikulantie 90.
Terttu Seppänen johdattaa Kirjeopisto Vian
rajajoogan perusteisiin:
Klo 10.00-11.30 *Ajatusten avulla sisäiseen
ehyteen*
Klo 15.00-17.00 *Luonteen jalostumisen
kautta tietoiseen Jumal'yhteyteen*

Lisätietoa ja
ilmoittautumiset

VIA-AKATEMIA

Puhelin: (015) 543 112

Postiosoite: PL 4, 58201 Kerimäki,

Käyntiosoite: Kaukalinna, Viitamäentie 189, Kerimäki

Sähköposti: via.akademia@via.fi Internet: www.via.fi

Uusi **SAFIIRI**

Ilmoitushinnat 2013

Mustavalkoinen/euroa

1/1 sisäsivut	135
1/2 sivua	85
1/4 svua	50
1/8 sivua	25

Neliväri/euroa

1/1 takakansi	470
1/1 sisäkansi	420
1/1 sisäsivu	300
1/2 sivua	190
1/4 sivua	110
1/8 sivua	55

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

19,00 euroa/2 numeroa
alkaan numerosta _____

36,00 euroa/4 numeroa
alkaan numerosta _____

Tilauksen hinta Suomen ulkopuolelle;
2 numeroa Eurooppaan 22,00 euroa ja muualle 25,00 euroa
4 numeroa Eurooppaan 39,00 euroa ja muualle 42,00 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 19,00 euroa,
Eurooppaan 22,00 euroa
ja muualle 25,00 euroa

Kahden vuoden tilaus
4 numeroa Suomeen 36,00 euroa,
Eurooppaan 39,00 euroa
ja muualle 42,00 euroa

Irtonumerohinnat

2013
9,50 euroa/kpl

2012
8,50 euroa/kpl

2009 – 2011
7,50 euroa/kpl

2007 – 2008
6,90 euroa/kpl

Aikaisempien
vuosien numerot
2,00 euroa/kpl

Hintoihin lisätään toimituskulut.
Lehtiä on saatavana rajoitetusti.

Myyntipisteet

Aatma, Helsinki
Akateeminen Kirjakauppa, Helsinki,
Espoo, Oulu, Tampere, Turku
Biokustannus, kirjakauppa, Helsinki
Era Nova, Helsinki
Kirjakauppa & Galleria Tiedostamo,
Helsinki
Kirjakauppa Tulenkantajat, Tampere
Kirjeopisto Via, Savonlinna
Minä Olen Luonnonlahja -kauppa, Helsinki
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

BIOKUSTANNUKSEN KIRJAKAUPPA

Mannerheimintie 79, 00270 Helsinki
Puh (09) 637 248, ma-pe klo 15-17, la 11-14

Artemajos: Aurakirja, 20,-
Artemajos: Esoteerinen sanakirja, 20,-
Artemajos: Jälleensyntyminen ja karma, 20,-
Artemajos: Kädestä katsominen, 15,-
Blavatsky: Buddhalaisia kirjoituksia, 18,-
Blavatsky: Hiljaisuuden ääni, 12,-
Blavatsky: Jälleensyntymisen mysteereitä, 10,-
Blavatsky: Sinisten vuorten kansa, 18,-
Blavatsky: Unet - kysymyksiä ja vastauksia unien näkemisestä, 10,-
Blavatsky, Schure, Sinnett: Atlantis – kadonnut manner, 18,-
Cooper: Selvänäön kehittyminen, 12,-
Dalai-lama: Mietiskelyn harjoittaminen, 25,-
Dalai-lama: Opetuksia viisaudesta, 15,-
Dalai-lama: Sisäinen tasapaino, 20,-
Hartmann: Okkultinen lääketiede, 16,50
Hartmann: Seikkailu rosenkreutzilaisten luona, 25,-
Kingsland: Atlantis - elämä muinaisella mantereella, 15,-
Lad: Ayurveda – käytännöllinen opas, 25,-
Leadbeater: Astraal taso, 14,-
Leadbeater: Luonnonhenget (uusittu painos), 10,-
Leadbeater: Taivasmaailma eli devachan, 18,-
Leadbeater: Unet, 10,-
Olcott: Vanhoja päiväkirjan lehtiä (10 osaa limestynyt á 15,-)
Schure: Pythagoras, 19,-
Tenzin Wangyal Rinpoche: Ti betiläinen unijooga, 28,-
Bodhi Melong – buddhalainen lehti nro 16, 6,-

www.biokustannus.com

Helsinki
Kotka
Lappeenranta
Tampere
Turku
Tallinna

Monipuoliset palvelut Kopio Niinistä!

Tulostus- ja painopalvelut

- kutsu- ja käyntikortit
- esitteet, lomakkeet
- julisteet
- graafinen suunnittelupalvelu
- roll upit ja kuvavuodot

Tarjoamme myös kattavat rakennuspiirustuspalvelut!

Valtakunnallinen vaihe 010 6803 000

KOPIONIINI

www.kopioniini.fi

Kirjeopisto Vian perustajien Tyyne Matilaisen (1911 - 1989)
ja Mirja Salosen (1925 - 2002) elämäntyön jatkumista voi
tukea lahjoituksella Via-Akatemian säätiön Juhlarahastoon.

T. E. MATILAISEN JA M. SALOSEN JUHLARAHASTO

Rahasto myöntää apurahoja Kirjeopisto Vian rajajoogan
tutkimus-, sovellus- ja kehittämistyöhön ja muuhun sitä
palvelemaan tai siihen läheisesti liittyvään tutkimukseen.

Lahjoitustili: Via-Akatemian säätiö, 513300 - 60905873,
viite 17750,
IBAN FI03 5133 0060 9058 73, BIC OKOYFIHH

Takoja – antroposofinen kulttuurilehti 3/2012:

Mikaelisesta ajattelusta • Aine on korkeinta henkeä – etsijä Teilhard de Chardin • Manikealaisuus 200-luvulta 2000-luvulle • August Strindberg • Luonnonhenget ja maan elementti • Mikä liikuttaa sinua: sata vuotta eurytmiaa • Aikansa tulkki Santeri Alkio • Ihminen valon ja pimeän valtojen välissä: Grimmin satu Kädetön tyttö KIRJOJA Eyal Press: BEAUTIFUL SOULS: Saying No, Breaking Ranks, and Heeding the Voice of Conscience in Dark Times

Nelosnumero ilmestyy 21. joulukuuta

Tilaa Takoja: • Loppuvuosi, 3–4 2012, 15 €

puh. (09) 696 2520, takoja@nic.fi,
tai maksu tilille Sampo Pankki 800019-1452657

**Etsijän aarreaitta:
klassikoita, uutuuksia.
Musiikkia ja muuta ihanaa!**

Laaja valikoima Ken Wilberin teoksia

ERA NOVA BOOKSHOP

www.eranova.fi
Kasarmikatu 2, HKI 14
ark 10-18, la 10-15 Tervetuloa!
p 09-632500 eranova@eranova.fi
Liity sähköpostilistallemme!
Voit tykätä meistä facebookissakin.

Katso ohjelma
www.goldenage.fi/ruusuportti

Ruusuportti ry

c/o Marja-Liisa Haapa-aho
Paimalanatie 374, 20460 Turku
puh. (02) 247 2018
email ruusuportti@gmail.com



*Kurssikeskus
Aamiaismajoitus
Luontaishoitola*

**Virusmäentie 9 Turku
p. (02) 250 3636
konsankartano@gmail.com
www.konsankartano.net**

TAPION HOITOLA

Perinteistä hierontaa ja
reikihoitoja Vantaalla
Myös Reiki -kursit I, II
ja Reikiopettaja -koulutus

Tiedustelut iltaisin
Puh. gsm +358 50 5932370 tai
sähköpostilla: tapio@tapionhoitola.fi
Tilhitie 8 C, 01450 Vantaa
Kotisivut <http://www.tapionhoitola.fi>

Savonlinnan
Henkinen Elämäkatsomus



www.hekry.com

Kirjat: Voimaa päiviini 28e.

"Enkelit mielessäni" 28e.

Myös muita kirjoja

Tulossa: Keskusteluja Enkelini kanssa

Astrologiset kartat 52e.

Numerologiset kartat 32e.

Korut, enkelit, kortit, ym.

Puh. 040 5554378

www.onnenamuletit.fi

Tarvitsetko työ- tai kurssitiloja Helsingin keskustassa?

Soita ja kysy lisätietoja!

Börje Fri
0400 690 381

**Tervetuloa Dipoliin
Minä Olen messuille!**

9–10.2.2013

Espoon Otaniemessä

LA 10.00–19.00

SU 10.00–18.00

**Maineikkaita
kotimaisia
ja ulkomaisia
huippu
luennoitsijoita
– Tervetuloa!**

Minä Olen
BODY Keho MIND Mieli SPIRIT Henki

Arjen pienistä teoista –
Henkisyyttä muuttavassa maailmassa

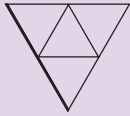


**Lehden tilaukset ja ilmoitukset:
ilmoitukset@minaolen.com
marjaliisa@minaolen.com
Puh. 045 857 9030**

NYT!
Tutustumistarjous:
Kolme lehteä, sisältää messuliitteen
nyt 19€
kestotilaus 39 € /6 numeroa *)

**Lehdet lokakuu ja joulukuu -2012
mukana Minä Olen 2013 -messuliite
ja tammikuu 2013**

***) P.S. Kestotilaaja saa ilmaisen kirjalahjan!**



Kirjeopisto Via

Perinteinen

Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssi toteutetaan ryhmäopetuksena

Helsingissä Valon Tilassa Uudenmaankatu 35 A 1.
Kokoontumiset ovat keskiviikkoisin klo 18-20.30.

12.9.2012 opetuskirje I
3.10.2012 opetuskirje I
7.11.2012 opetuskirjeet II-III
5.12.2012 opetuskirjeet II-III
9.1.2013 opetuskirjeet II-III
6.2.2013 opetuskirjeet IV-V
6.3.2013 opetuskirjeet IV-V
10.4.2013 opetuskirjeet IV-V
8.5.2013 opetuskirjeet VI-IX
5.6.2013 opetuskirjeet VI-IX
11.9.2013 opetuskirje X

Jatko sovitaan ryhmän kanssa.

Mukaan ehtii vielä.

Ryhmä soveltuu Sinulle, joka tahdot ajatustesi avulla oppia eheyttämään ja positivoimaan ajatus- ja tunneolemustasi, tahdot löytää todellisen Sisäisen Itsesi ja tahdot saavuttaa tietoisien jumal'yhteyden. Ryhmässä opit ajatustyön periaatteet ja innostut inspiroivassa ilmapiirissä etenemään sisäisen eheytyksesi tiellä.



Osallistumismaksu 10 euroa/ kokoontuminen. Kahvi/teetarjoilu. Ohjaajana Kirjeopisto Vian ajatusjoogan opettaja, psykologi *Terttu Seppänen*

Tiedustelut/ilmoittautumiset

Terttu Seppänen, 050 567 963 0 tai
email: terttu.seppanen@via.fi.
Seuraa myös www.via.fi

Ajatusjoogakouluun osallistujat ovat tervetulleita myös sunnuntai-iltaisin Valon Tilan ajatustyömeditaatioihin, joita ohjaavat Via ry:n Helsingin paikallisosaston aktiivit.

Lämpimästi tervetuloa!

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**

ULKOISEN TAPAHTUMISEN KULISSIEN TAKANA
Psykoanalyysi, kaksoiskulkija ja salaiset veljeskunnat
Rudolf Steiner



ULKOISEN TAPAHTUMISEN KULISSIEN TAKANA Psykoanalyysi, kaksoiskulkija ja salaiset veljeskunnat Rudolf Steiner

Rudolf Steiner kuvaa ulkoisen maailman verhon takana toimivia voimia ja okkultista valtaa käyttävien ryhmien vaikutusta maailmantapahtumiin. Toisena aiheena on ihmisen varjo-olemus, ns. kaksoiskulkija ja sen suhde ihmisen terveyteen sekä maapallon sähköisiin ja magneettisiin voimiin. Tällä ei-inhimillisellä olemuksella on omat intressinsä ihmisen ja Maan suhteen. Kolmantena aiheena on psykoanalyysi, jonka Steiner näkee erityisesti Jungin kohdalla edistyksenä ihmisen sisäisyyden tiedostamisessa mutta arvostelee psykoanalyysin menetelmiä ja korostaa henkisen maailman todellisuutta suoraan lähestyvän henkisen tiedostamisen tarkeyttä.

9 esitelmää, 256 sivua, svh 27,50 €, sidottu, kovakantinen

SIELUNVUOSI

Sielunkalenteri
sisäisenä kehitystienä

Karl König



SIELUNVUOSI Sielunkalenteri sisäisenä kehitystienä Karl König

Karl König tutki Rudolf Steinerin Sielunkalenteria vuosikymmenten ajan ja eli intensiivisesti sen viikkolauseiden myötä eläytyen voimakkaasti vuodenkulkuun, vuodenaikojen vaihteluun ja vuoden juhla-aikoihin. Kirjaan sisältyvä Sielunkalenterin opas elää viikko viikolta vuodenkulussa ja auttaa ymmärtämään paremmin Sielunkalenterin ulottuvuuksia. Perusteelliset johdantoartikkelit luovat kokonaiskuvaa Karl Königin Sielunkalenteria koskevasta työstä, johon sisältyi myös taiteellinen puoli. Sitä tuovat esiin kirjan 19 värikuva. Karl König (1902–66) oli lääkäri, kirjailija ja luennoitsija. Hän aloitti Skotlannissa hoito- ja sosiaalipedagogisen Camphill-liikkeen.

288 sivua, svh 28 €

Suomen antroposofinen liitto, Uudenmaankatu 25A4, 00120 Helsinki, puh. (09) 696 2520, kirjamyynti@antropos.fi, tilaukset myös: 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 kir-
jat, äänitteet, henkiset eloku-
vat, tarot- ja enkelikortit
Rajatedon aarreaitta netissä

www.ultra-lehti.com



Uusi SAFIIRI

Vuositilaus 19,00 euroa/2013.
015 543112 tai 040 825 5165
uusi.safiiri@via.fi
www.uusisafiiri.fi

Integraalihenkisyyden Aikakauskirja

Ajatusten
avulla
sisäiseen muutokseen

Rajajoogan
opetusta
luonteen jalostamiseksi

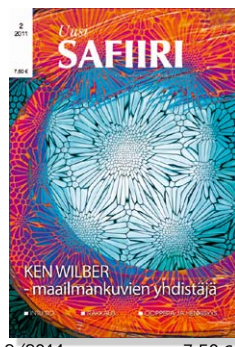
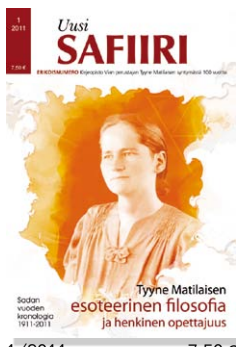


Kirjeopisto Via

Olavinkatu 34 B 22, 57130 Savonlinna
(015) 273 558, 050 567 9630
terttu.seppanen@via.fi

www.via.fi

2011 - 2012



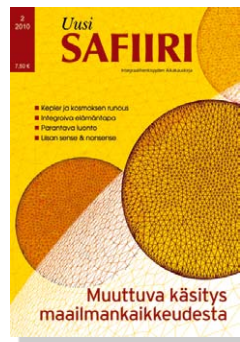
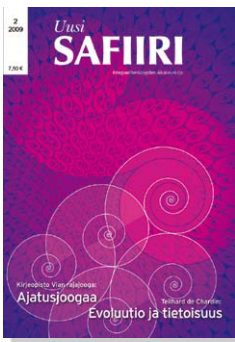
UUSI SAFIIRI

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.

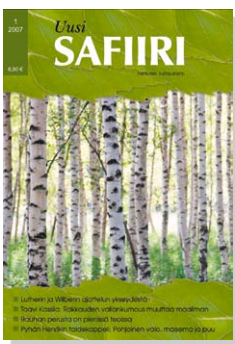
Tilaukset
Uusi Safiiri, PL 4, 58201 Kerimäki,
uusisafiiri@via.fi tai
Via-Akatemia/Kaukalinna (015) 543 112

www.uusisafiiri.fi

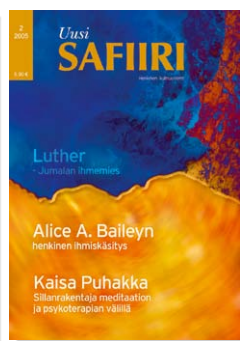
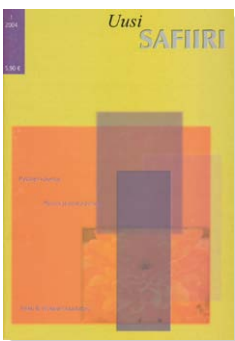
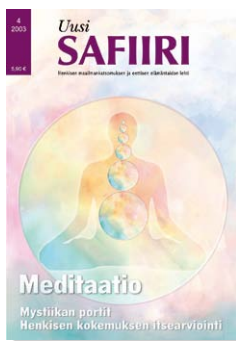
2008 - 2010



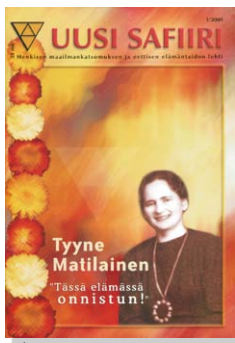
2006 - 2008



2003 - 2005



2000 - 2003





*”Sano Sofianlehto kun
haluat kauniita kukkia
kotiin tai puutarhaan!”*

