

1
2012

8,50 €

Uusi **SAFIIRI**

Integraalihenkisyyden Aikakauskirja



■ Buddhalainen mielenharjoitus ■ Ihmisyyden filosofia

Päivyt paistaos hellien
Kaukalinnan VIII Puutarhakonsertti
sunnuntaina 5.8.2012 klo 14



Kaukalinnan VIII puutarha- konsertti

**Oopperalaulaja Juha Kotilainen taiteilijaystävineen
konsertoi jälleen Kaukalinnan puutarhassa**

Juha Kotilainen, baritoni

Timo-Juhani Kyllönen, säveltäjä

Mikkelin Laulusiskot, johtajanaan Irja Halonen

Pianokvartetti Belle e´tage, Pietarin Mariinski-teatteri

Stanislav Izmailov, viulu

Oleg Larionov, alttoviulu

Viktor Kustov, sello

Maria Kamchilina-Larionova, piano

Mitra Vasara, laulu ja kitara

Yllätysesiihtyjä

Tervetuloa kauempaakin!

VIA RY VIA-AKATEMIA

Kaukalinna, Viitamäentie 189, Kerimäki.

Liput 15 euroa. Eläkeläiset, työttömät, opiskelijat ja lapset 10 euroa.
Kahvitarjoilu. Sateen sattuessa konsertti pidetään Kaukalinnan salissa.

Uusi SAFIIRI

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:
Tomi Leporinne, Avendis

Tämän numeron avustajat:
Kaya Brandt, Börje Fri, Simo Skinnari, Pirkko
Viskari, Heikki Vuorila ja Riitta Wahlström.

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 17.00 euroa (1 vuosi)
tai 32.00 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
uusisafiiri@via.fi
Ilmoitushinnat sivulla 153

Painopaikka:
Kopio Niini Finland Oy.
Tampere 2012

Ilmestyminen
Uusi Safiiri ilmestyy 2 kertaa vuonna 2012
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
tiedelehlien liitto Kultti ry:n jäsen

Seuraava Uusi Safiiri ilmestyy
lokakuussa 2012.
Kirjoitukset ja materiaali 15.6.2012 mennessä.

Sisällys 1 2012

- 4 Pääkirjoitus**
TERTTU SEPPÄNEN
- 6 Buddhalaisella mielenharjoituksella
tajunnan kirkkauteen**
6 Dharman harjoittaminen
14 Valaistumisen tahto
28 Viisi vahvuutta ja tietoisuuden olemus
35 Valmistautuminen mielenharjoituksiin
48 Mielenharjoituksen menetelmiä
58 Uusi minäkuva: kohti todistaja-itseä
64 Neljän mittaamattoman suuren hyveen harjoituksia
KAYA BRANDT
- 75 Runot: Viivasta viivaan. Kohtua ja hautaa**
KAYA BRANDT
- 78 Elämää Santa-haminasta Santa Barbaraan**
KAYA BRANDT
- 83 Pysyvään onnellisuuteen**
HEIKKI VUORILA
- 90 Kolumni: Mies ja nainen**
BÖRJE FRI
- 93 Ihminen tarvitsee positiivisen ja negatiivisen**
TUULA UUSITALO
- 101 Yrittäjyyden ja ihmisyyden filosofiaa**
101 Elämän arvokkuus ja menestyksen arviointi
108 Erillämme emme voi kasvaa
117 Olemme kaikki jo perillä
SIMO SKINNARI
- 126 Lähes puolivakava kirjoittajaesittely**
SIMO SKINNARI
- 128 Logoterapia eksistenssianalyysina:
Elämän tarkoituksen ja arvojen etsintää**
HEIKKI VUORILA
- 135 Integraalijohtajuus**
– sielun ohjaamaa lähimmäisen palvelua
SINIKKA JUNTURA
- 143 Runoja**
RIITTA WAHLSTRÖM
- 144 Kirjakatsaus**
- 152 Via-Akatemia tiedottaa**
- 153 Uuden Safiirin tilaustiedot**
- 155 Ilmoituksia**

Kannen kuva: Kaya Brandt, *Uneksiva Buddha*

Todellinen itse ja tajunnan kirkkaus

Mikä on ihmisen todellinen itse? Entä mikä on epätodellinen itse? On tavallista, että ihminen samastuu ajatuksiinsa, tunteisiinsa, kehoonsa, ominaisuuksiinsa ja jopa omaisuuteensakin. Hän mieltää itseytensä ja identiteettinsä sen mukaan, mitä hän tuntee ja kokee, mitä ajattelee, miten määrittelee itsensä: positiivinen tai masentunut, systemaattinen tai epäjohdonmukainen. Mutta onko se ihmisen todellista itseä vaiko vain roolihahmojen leikkiä elämän näyttämöllä?

Henkisten teiden ja elämäntaitomenetelmien ydinkysymyksiä on persoonallisen ja usein itsekkään ego-minuuden tunnistaminen ja sen erottaminen todellisesta sisäisestä itseystään. Idän filosofioissa sisäinen itse kuvataan valoisana, avarana ja kirkkaana tietoisuutena, olemisen tilana. Tämän tilan saavuttamiseen pyritään erilaisilla meditaatiomenetelmillä. Perimmäinen tavoite on valaistuminen, mutta jo hyvä tavoite on tietoisuuden pysyminen vakiintuneena valittuun kohteeseen vaikka muuttamaksi tuokioksi kerrallaan.

Alkujaan idän filosofioihin, mm. buddhalaisuuden periaatteisiin pohjautuvia mielenhallinta- ja meditaatiomenetelmiä on kehitetty länsimaissa viimeisten vuosikymmenien kuluessa myös terveydenhuollon kentällä. Tutkimustulokset ja käytännön kokemukset ovat olleet rohkaisevia. On pystytty helpottamaan jopa masennuksesta ja epävakaaasta persoonallisuudesta kärsivien oloa opettamalla tarkkailemaan ajatuksia ja tunteita,



hyväksymään ne, mutta olemaan takertumatta niihin tai torjumatta niitä ja sallimalla niiden tulla ja mennä.

On iso askel tiellä todellisen sisäisen itsen tuntemiseen, kun opitaan tajuamaan, että ajatusten ja tunteiden virta tulee ja menee tietoisuudessa niin kuin pilvet taivaalla. Irtautuminen samastumisesta kehoon, ajatuksiin ja tunteisiin vapauttaa näkemään maailman tapahtumineen todellisen itsen kirkkaan tietoisuuden läpi.

Buddhalaisuuden radikaali väittäjä on, että kärsimys voidaan poistaa ja onnellisuus saavuttaa. Pieniä edistysaskelia tapahtuu tällä tiellä huolimatta maailman kaoottisuudesta. Psykologian kentälle on noussut vahvuuksia korostava suuntaus *positiivinen psykologia*, ja viime vuosina onnellisuus on ollut esillä vahvasti. Tässä kohtaavat buddhalaisuuden perinteinen tavoite ja modernin positiivisen psykologian uusi tutkimuskohde.

Voimme kysyä, keitä me ihmiset oikein pohjimmiltaan olemme?

Kesää kohti valppain mielin ja kirkkain ajatuksin!

TERTTU SEPPÄNEN



Atisha ja 84 mahasiddhaa. Mahasiddhat ovat ihmisiä, jotka ovat henkisten harjoitusten avulla saaneet maagisia voimia ja voivat milloin tahansa päästä nirvanaan, mutta ovat jääneet samsaran kiertoon auttaakseen muita.

Dharman harjoittaminen

Dharman harjoittaminen on positiivinen tapa kehittyä ja vaatii mielen harjoitusta. Se mikä on todellista, on myös pysyvää ja vapaata kärsimyksestä.

Dharma merkitsee buddhalaisen opetuksen harjoittamista. Dharma on ihmisen positiivinen tapa kehittyä elämässään ja vapautua harhasta. Siihen voi paneutua harjoittamalla mieltään.

Onko mielenharjoituksella saavutettu mitään tuloksia, voidaan kuitenkin testata havainnoimalla sitä, mitä tapahtuu harhaan takertumisesta johtuvalle itsekkyydelle. Mielenharjoituksen pätevyyden tunnusmerkki on nimittäin itsekkyyden ja siitä johtuvien kielteisten tunteiden ja toimintojen vähentyminen.

Dharmalle omistautuminen

Dalai-lama näkee meidät nälkäisinä ravinnon etsijöinä, jotka ovat tulleet nauttimaan hengellistä opetusta ja viisautta. Itsekäs karpänen, joka ajaa muut karpäset pois hunajalautaselta, on esimerkki itsekkyydestä – karpäsen tieto dhar-

masta on rajoitettua. Dalai-lama sanoo: ”Jos minä ymmärtävänä ja älykkäänä ihmisolentona ja buddhalaisuuden seuraajana käyttäydyn kuin kärpänen, se on häpeällistä.”

Mitä enemmän ymmärrystä ja älyä meillä on, sitä enemmän on myös vastuuta. Vaikka samsaraa (syntymän ja kuoleman kiertokulkua) ei ole mahdollista muuttaa täydelliseksi, omaa suhtautumistaan samsaraan voi muuttaa. Onnen odotuksiaan, käsitystään täyttymyksen lähteestä, voi muuttaa.

Me itse olemme tärkein todistaja edistymisessämme, koska olemme tarkkailijana ainoa mahdollinen tietäjä kaikesta siitä, mitä mielessämme liikkuu: me voimme arvioida motivaatiotamme ja mieleemme sisältöjä ja pyrkiä rehellisyyteen, kun taas toiset näkevät vain ulkoisen käyttäytymisemme.

Iloiseen mieleen turvautuminen on hyvä keino. Kuvittele jatkuva ilon tunne! Jos se voi syntyä vain miellyttävissä oloissa, se on ulkoisesta riippuvaista. Jos sen sijaan, enemmän kuin mitään muuta, haluamme saavuttaa sen ”itsen”, joka ei ole riippuvainen muuttuvista mielentiloista eikä ulkoisista tapahtumista, jota ei sisäinen eikä ulkoinen vihollinen voi tuhota, haluamme ”dharma-itsen”. Dharma-itsen ominaisuudet, joita ovat myötätunto ja viisaus, avaavat pääsyn syvän ilon lähteelle olipa elämäntilanne mikä tahansa. ”Kestämätön autuus” voi muuttua ”estämättömäksi autuudeksi”.

Turhautumisesta **Shantideva** sanoo: ”Jos on olemassa parannuskeino, mitä järkeä on turhautumisessa? – Jos ei ole parannuskeinoa, mitä järkeä on turhautumisessa?” Kun ongelma syntyy, joko voit tehdä sille jotain tai sitten et voi, jos voit, tee. Ellet, murehtiminen ei auta. Ole siis iloinen!

Valaistuminen tapahtuu vasta, kun sen toivo on muuttunut kaikkinieläväksi. Mitä syvempi oivalluksesta syntynyt näkemys todellisuudesta on, sitä väkevämmäksi kasvaa halu dharmaan. Vapautumisen toivetta ravitsemalla ja siten kasvattamalla valaistumisen tahtoa koko elämä kääntyy sitä kohti kuin kasvi valoon. Sisäiseksi kokemukseksi tulee: ”Tämä on vas-

taus kaikkeen etsimääni. Minulla ei ole muuta tehtävää tässä maailmassa.”

Kun elämä merkitsee sitä, että kaikki, hyvä, paha ja näennäisesti asiaan kuulumaton muuttuu osaksi polkua, dharman harjoittaminen on tullut omaksi.

Tehokkaan dharma-harjoituksen yksi edellytys on, että mieli kyllästetään haasteilla, kuten tavanomaisen elämän ja omien käsitysten perusteellisella uudelleenarvioinnilla.

Mikä on todellista

Olemassaoloamme leimaavat buddhalaisuuden mukaan seuraavat tunnusmerkit: dukkha, a-nitya ja an-atman – perinteisillä sanskritinkielen termeillä ilmaistuna. Dukkha merkitsee kärsimystä, epätydyttävyyttä ja riittämättömyyttä, a-nitya taas pysymättömyyttä, kaikenlaista muutosta. Kolmas, an-atman merkitsee pysyvän itseyden puuttumista, ei-itseä.

Näistä ei-itseä, pidetään syvällisenä oivaluksena ja intialaisen filosofian atman-käsitteen haastajana, varsinkin kun atman usein käsitetään väärin, eli konkreettisena, pysyvä-nä minuutena, jonkinlaisena muuttumattomana ”sieluna”.

Buddhalaisuuden harjoittaja ei mietiskellessään löydä pysyvää, muuttumatonta itseä, siitä syystä, että fyysinen ruumis/keho ja psyykkinen ”ruumis” – toisin sanoen mieli tunteineen ja ajatuksineen – ovat molemmat jatkuvan muutoksen alaisia.

Näin ollen samsarassa, olemassaolon kierrossa, mikään ilmiö ei voi olla ”todellinen”, koska kaikki on ehdollista, syiden ja seurausten alaista, muutoksen alaista. Millään ilmiöllä ei ole muuttumatonta, riippumatonta olemusta, substanssia (skr. sva-bhava).

”Itseä” pidetään buddhalaisuudessa epävaakaana, fiktiivisenä ideana, jonka me konkretisoimme, nimeämme sen ja uskomme sen todelliseksi. Kyseessä on nama-rupa, kirjaimellisesti nimen ja muodon harha. Ulkoiseen minuuteen ja mielensisäisiin tunteisiin sekä ajatuksiin samaistuminen merkitsee pyrkimystä

Opetuksen ketju

Artikkelisarjan *Buddhalaisella mielenharjoituksella* tajunnan kirkkauteen perusajatukset ovat kulkeneet pitkän tien Atishasta nykyaikaan eri opettajien ja kirjoittajien välityksellä.

Atisha Dimpamkara Shrijana (980/90–1055) oli aatellinen buddhalainen oppinut, joka systematisoi opetukset valaistuneen mielen kehittämisestä. Vikramashilan buddhalaisesta luostariyliopistosta hänet kutsuttiin opettamaan Tiibetiin, jossa hän vietti elämänsä viimeiset 12 vuotta. Atisha perusti Kadampa-koulukunnan, ja hänen opetuksillaan on ollut perustavanlaatuinen vaikutus tiibetinbuddhalaisuuteen sekä sen kehittäjiin, erikoisesti Tsongkhapaan (1357–1419), joka oli Gelugpa-koulukunnan perustanut uudistaja. Atishan kuuluisin oppilas oli Dromtonpa (1003–64).

Opetuksen ketju opettajalta oppilaalle kulkee seuraavasti: Atisha on tämän ketjun varhaisin opettaja. Sitten tulevat: Dromtonpa, Potowa, Langri Thangpa ja Sharawa. Chekawa Yeshe Dorje (1101–1175) kirjoitti opetukset muistiin ja Sechil Buwa laati niihin kommentaarin eli opetusten selityksen. Sechil Buwan kommentaari oli varhaisin Alan Wallacen löytämä tiibetiläinen lähde teksti, johon hän myös perusti oman teoksensa.

Alkuperäiset Atishan tekstit ovat niin sanottuja juuritekstejä. Juuri- eli perustekstit ovat opettajien vastaanottamia ja kehittämiä opetuksia, jotka ovat välittyneet eteenpäin kirjallisesti tai suullisesti. Kommentaarit ovat opettajien juuritekstien selitystekstejä, esimerkiksi oppilaiden kirjoittamia. Alan Wallacen kirjoittama ja Kaya Brandtin suomentama *Buddhalainen mielenharjoitus* on nykyaikaisen buddhalaisen opettajan näkökulmasta tehty kommentaari

tiibetinbuddhalaisen Atishan teoksesta *Atisha's Seven Point Mind Training* eli *Atishan seitsemän kohdan mielenharjoitus*.



Alan Wallace, moderni tiedemies ja buddhalainen munkki

Alan Wallace on nykyisen Dalai-laman oppilas, munkki ja tulkki.

B. Alan Wallace sai munkkivihkimyksensä Dalai-lamalta ja toimi 14 vuotta elämästään tiibetinbuddhalaisena munkkina. Hän opiskeli sittemmin myös länsimaista tiedettä ja suoritti tutkinnon fysiikassa ja tieteenfilosofiassa sekä väitteli uskontotieteen tohtoriksi (Ph.D.) Stanfordin yliopistossa, USA:ssa.

Aikaisemmin hän toimi luennoitsijana Kalifornian yliopistossa Santa Barbarassa. Nykyisin hän toimii perustamansa tietoisuudentutkimuslaitoksen johtajana sekä opettaa matkustaen kaikilla mantereilla. Wallace on myös kääntänyt ja kirjoittanut useita kirjoja. (Wallacen koko cv on nähtävissä sivustolla www.alanwallace.org)

Alan Wallacen *Buddhalainen mielenharjoitus* -teoksen lähteinä ovat:

Sechil Buwan kommentaari ja Dilgo Khyentse rinpochen 1993 selittävä teos

Enlightened Courage, An Explanation of Atisha's Seven Point Mind Training – Valaistunut rohkeus, Atishan seitsemän kohdan mielenharjoituksen selitys.

Lisäksi lähteinä ovat Alanin suullisen opettajan Kungo Barshin (1973) antama opetus sekä Alanin omien luentojen nauhoitukset Kalifornian yliopistossa, Santa Barbarassa 1997–1998.



Kaya Brandtin opiskelu- ja opetustausta

Intialaisen filosofian opintoja Kaliforniassa, Hollywoodissa ja Santa Barbarassa sijaitsevien Vedanta Society luostariyhdistöjen luennoilla 1977–2002. Tätä on täydentänyt bhaktin (bhakti = antaumuksellinen Jumalan palveleminen) harjoittaminen käytännössä luostarin puutarhurina.

Buddhalaisuuden teoriaopintoja Kalifornian yliopisto, Santa Barbara, USA.

Alan Wallacen oppilas ja toiminta Wallacen apuopettajana FM, maisterintutkinto, uskontotiede Helsingin Yliopisto, 1993

Ph.D., tohtorintutkinto, Kalifornian yliopisto, Santa Barbara, USA, 2002

Yliopistoluennoitsija, Kalifornian yliopisto, Santa Barbara, USA, 1998–2002

todellistaa tämä harha, ”itse”. Subjektin, keuvan itsemme, lisäksi me vastaavasti konkretisoimme, objektivoimme ja nimeämme kaikki kokemamme ulkopuoliset ilmiöt, objektit.

Buddhalaisen psykologian mukaan kolme mielen kielteistä ominaisuutta, tietämättömyys, takertuminen ja torjuminen aiheuttavat henkisen kärsimyksemme. Nämä kolme ”mielen myrkkyä” ovat mieleemme epäpuhtautta.

Hindulaisuudessa ”tietämättömyys” merkitsee tietämättömyyttä itsen todellisesta luonteesta, jota nimitetään atmaniksi, ihmisen jumalaiseksi ytimeksi. Harhakäsitys ”minuudesta” muusta olemassaolosta erillisenä johtaa erheelliseen käsitykseen itsestä ja on mielen epäpuhtauksien ja kaikkien henkisten kärsimyksien alkulähde.

Dharma-harjoituksen aloittaminen mielen puhdistamiseksi vaatii, että tutkimme maailmankuvaamme ja sitä ylläpitäviä käsityksiämme – esimerkiksi käsitystä menestymisestä onnemme luojana.

Kahdeksan huolenaihetta

Alan Wallacen kommentoima *Atishan seitsen-osainen mielenharjoitus* käsittelee menestykseen liittyviä ennakkokäsityksiä kahdeksanosaisen erittelevän diagnoosin pohjalta. Näille on annettu nimi: ”kahdeksan maallista huolenaihetta” tai ”kahdeksan maallista tavoitetta”.

Kahdeksan maallista tavoitetta muodostuvat neljästä vastakohtaparista: aineellisen rikkauten tavoittelu vs. rikkauten menettämisen välttäminen, aistivirikkeiden nostattama mielihyvän tavoittelu vs. epämiellyttävyyden välttäminen, kehumisen ja kiittämisen tavoittelu vs. moittimisen ja syyttämisen välttäminen ja hyvän maineen tavoittelu vs. huonon maineen välttäminen.

Buddhalaisesti katsoen se mihin olemme takertuneet tai minkä torjumme on epätodellista. Atishan mukaan se, että uskomme näihin onnemme takaajina, perustuu kyseenalaistamattomille olettamuksillemme.

Kahdeksan maallisen tavoitteen läpikulkeva ajatus on onnen tavoittelu, tosin vääristä läh-

teistä nousevan, koska kaipauksemme syvimiltään tähtää johonkin pysyvään, ”ikuiseen” hyvään. Takerrumme ja pyrimme pitämään luja kiinni siitä, mikä on ”minä” ja ”minun”. Onnen saavuttamisen ehtona on kuitenkin kärsimyksen välttäminen.

Se mitä me ymmärrämme persoonallisuudella, kulkee buddhalaisuudessa nimellä skandha (palin kielen kandha), joka merkitsee ryhmää ominaisuuksia, ”kasaa” – eli niitä aineksia mistä ihmisen persoona koostuu. Ihmisellä on muoto (rupa), sen ominaisuuksia ovat esim. kiinteä, nestemäinen, kuuma ja liikkuva. Hänellä on myös aistimukset (vedana) kuten miellyttävä, epämiellyttävä, neutraali. Ja myös havainnot (samnja).

Lisäksi tulevat muut mielen toiminnot (samskarat), kuten tahto, huomio- ja erottelukyky, iloisuus, tasapainoisuus jne. sekä tietoisuus eli (vijñana), ja sen kuusi eri aluetta: näkö, kuulo, haju, maku ja tunto sekä mielen kyky tiedostaa.

Syvä tietoisuus, mieli, käsitetään persoonasta erillään olevaksi ja esimerkiksi kuoleman mietiskelyn välineenä kuoleman prosessin edetessä. Se toimii ilman fyysisistä aivoperustaa.

Bardot eli välitilat ja tietoisuuden tilat

Tiibetiläinen kuolemankirja *Bardo Tödrok Chenmo* – nimi käännettynä tarkoittaa *Vapautuminen välitiloissa kulkemisen kautta*. Tekstin käänsi englanniksi **W. Y. Evans-Wentz** vuonna 1927. Bardo sanana on muodostunut seuraavasti: bar merkitsee välissä ja do, riippua, olla heitetty, siis ”välissä oleva”.

Bardo-tekstin mukaan kuolemalla tarkoitetaan neljää vaihetta, joista ensimmäinen on elämä. Välitilan ”idea” on se, että siinä on mahdollisuus tiedostaa kirkkaan ylimaallisen valon todellisuus. Ja samalla tämän maailman ilmiöiden sekä itseyden syvin olemus kirkkaan valon ilmentyminä. Näin saavutetaan vapaus illusorisen samsaran kiertokulun vankeudesta. Bardo on ikään kuin sumuun aukeava valon kuilu.

Elämän bardoon, tavallaan sen alalajeina, kuuluvat myös unennäön ja mietiskelyn bar-

dot. Sitten tulevat kuoleman bardot, varsinaisen kuoleman kivulias bardo ja kuoleman kirkkaan valon bardo. Ja lopuksi jälleensyntymisen bardo, joka on karman määräämä.

Se mitä näiden buddhalaisten harjoituksien avulla yritetään saavuttaa, on oppia pitämään mietiskelyssä saavutettua keskittymiskykyä ja tarkkailua jatkuvasti yllä, jotta yöllä unennäön aikana voi olla tietoinen unen vaiheista, jopa harjoitella uneen vaikuttamista, ja vastaavasti siten kuoleman aikana välttää hämärtymisen ja kokemusten kaaosmainen sekaannus. Tiibetissä on harjoitettu vanhaa perua olevaa unijoogaa. Yhdysvalloissa **Stephen LaBerge** pitää lucid dream- eli aktiivisen valveunen seminaareja – myös **Alan Wallacen** kanssa.

Tietoisuuden tilat hindulaisuudessa ja buddhalaisuudessa ovat valvetila, uni, syvä uni ja ”neljäs tila” ts. puhdas tietoisuus (turiya). Bardot ja tietoisuudentilat vastaavat tietyllä tavalla toisiaan. Uni- ja kuolemantilan vertailu näyttää, että on mahdollista säilyttää selkeä tietoisuus kuolemanprosessin aikana välitilassa. Näin ollen se osoittaa kuolemamietiskelyn tärkeyden jo eläessä, jotta kuoleva, kuoleman vaiheisiin jo perehtyneenä, voisi tunnistaa ne ja siten saada mahdollisuuden vapautumiseen.

Wallace tähdentää: ”Poikkeuksellista buddhalaisuudessa on, että todellisuuden olemus voidaan määrittää kokemuksellisesti tunnollisen harjoituksen avulla.” Kokemuksellisuudella hän tarkoittaa mietiskelyä. Mietiskelyyn kuuluu keskittymiskyvyn, huomiointikyvyn ja tarkkailun harjaannuttamista. Keskittymiskykyinen mieli on tasapainoinen ja selkeä. Tarkasti viritetty mieli on työkalu, jolla tutkitaan aistien välittämää ulkoista todellisuutta objektiharhana ja mielen välittämää sisäistä todellisuutta subjektiharhana.

Tarkoituksena on mielen piintyneiden asenteiden läpäiseminen syvään, puhtaaseen tietoi-

suuteen asti. Tämä syvä tietoisuus on buddhalaisuuden mukaan todellinen todellisuus. Oivalluksen ”korkeammalla” tasolla kahta toisistaan eroavaa todellisuutta ei enää ole, vaan ne läpäisevät toisensa ja kumoavat toistensa erillisyyden. Aikaisemman dualismiksi, ”kakseudeksi”, mielletyn vastakkaisuuden molemmat

osat häviävät ykseyteen. Lisäys: Valaistuneet tietävät silti puhelinnumeron...

Tasapainon saavuttamisen kautta syntynyt keskittymiskyky ja mielen hallinta on siis se mihin tähdätään mietiskelyharjoituksella. Mielenharjoitus on kuin lihaksen har-

joitus. Voiman mielikuva aktivoidaan yksittäisillä lihasharjoituksilla, joista se vähitellen ”aktualisoituu” varsinaiseksi lihasvoimaksi. Mietiskelyinkin voi käsittää ”ylemmän” mielikuvan, idean tai ihanteen siirtämisenä, sen avaamisena keskittymisen kautta tasolla, joka kuuluu aluksi näennäisesti ”alempaan” todellisuuteen. Voima lihaksessa symboloi uutta todellistumista.

Karma

Millaiset teot tuottavat onnellisuutta, sitä mitä toivomme ja millaiset sitä mitä haluamme välttää? Miten karma (teot) liittyvät samsaran elämänpyörään, kahdeksaan maalliseen tavoitteeseen ja uudelleensyntymään?

Kun karmaa, tekojen syitä, eritellään, hindulaisuudessa mm. puhutaan kolmenlaisesta karman lajista: agami-karma, prarabdha-karma ja sanchita-karma. Agami-karmalla tarkoitetaan tulevaisuuden karmaa, joka syntyy nykyisten tekojen ja erikoisesti niiden motivaation pohjalta. Syyn ja seurauksen lain mukaan tämän karman hedelmät ilmenevät tulevaisuudessa. Prarabdha-karman siemenet ovat jo itäneet tekoinamme, mahdollisesti jo aikaisemmissa elämissämme. Tämän karman seurauksia me

Voimme muuttaa kohtaloamme, kääntää ”ohjauspyörästä” elämämme suuntaa!

koemme nykyisessä elämässämme. Tämän karman seurauksia ei voi estää; ne ovat kuin nuoli, joka on jo irtautunut jousesta ja lentää kohti maaliaan. Sanchita-karma on aikaisemmin keräämäämme karmaa, joka ei ole vielä muodostanut seurauksia.

Ensimmäisenä mainitun karmatyypin, agami-karman, myönteinen merkitys on siinä, että ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa tulevan karmansa ilmenemiseen ja siten nykyiseen elämäänsä ja tulevaan ”kohtaloonsa” jo tällä hetkellä: tämän elämän tietoisella uudelleen suuntaamisella ja tietoisella käyttämisellä.

Tekojen siemenet mielessä

Tekojen siemenet ovat mielen varastossa. Ajatukset ja vallitsevat tunteet jättävät jälkensä tietoisuuteen samoin kuin fyysiset, näkyvät teotkin. Tietoisuus muotoutuu jatkuvasti vanhempien, ystävien, koulutuksen ja koko yleisen elinympäristömme, kuten maan ja sen kulttuuriarvojen yhteisvaikutuksesta. Voimme nyt verrata tällä tavoin muodostuneen tietoisuuden sisältöjä kolmeen samsaran pyörän ensimmäisen ketjun osaan: tietämättömyys, taipumukset, tietoisuus.

Wallace sanoo: ”Kun meille tapahtuu jotakin tai on jo tapahtunut aikaisemmissa elämissä joko iloista tai surullista, kokemus varastoituu tai on jo varastoitunut muistona ja ilmenee sekä tunne-elämää että ajatusten ohjaamaa käyttäytymistä suuntaavana taipumuksena.”

Mieleen varastoituva siemenistö muodostuu myös teoistamme. Kun ihminen tekee jotakin usein, hänessä kehittyy taipumus, tapa, joka vahvistuu edelleen toistettaessa. Alussa vaikea teko helpottuu juurruttuaan tavaksi. Tätä kuvaa sanasarja ”ajatus, teko, tapa, luonne, kohtalo”, jossa jatkuvan kertaantumisen kautta edetään ajatuksesta kohtaloon. Ajatuksen muuttamisella voimme siis muuttaa kohtaloamme.

Mietiskelyyn sovellettuna se merkitsee, että voimme vaikuttaa kohtaloomme myös kohdistamalla tarkkailumme mieleemme negatiivisiin ja positiivisiin sisältöihin. Voimme muuttaa kohtaloamme, kääntää ”ohjauspyörästä” elämämme suuntaa!

Kielteisten ajatusten läsnäolosta mielessä syntyy ongelma silloin, kun ”tahmea tiedostamisen pinta tarttuu kielteisiin ajatusolioihin”. Mutta on mahdollista olla samastumatta vihan, mustasukkaisuuden, kateuden jne. kaltaisiin ajatuksiin ja näin luoda tilaa niiden ympärille mielen avaruuteen. Tässä harjoitusmallissa ”ajatusolioita” tarkasteleva mieli on riittävän välimatkan päässä näistä olioista.

Tarkkaileva tietoisuus ei ole sama kuin ”minun tunteeni”, ”minun ajatukseni”, vaikka juuri näin olemme kokeneet *itsen* – kuitenkin identifikaatioharhana. Harjoittajan on mahdollista pysyä ajatusten ja tunteiden pyörteen ulkopuolella.

Hiomalla tarkkaavaisuuttaan eli kohdistamalla kirkkaaksi hiomansa itsetarkastelun linssin oman mielensä toimintatapoihin ja näkemällä pienen etäisyyden päästä sen liikkeitä, voi katkaista automaattiselta, itsestään selvältä tuntuneen samaistumisen ja takertumisen.

Vahingonteosta auttamisen mahdollisuuksiin

Buddhalaisuudessa ja kristinuskossa ollaan useissa asioissa yhtä mieltä siitä, mikä on vahingollista, mikä hyvää. Tappaminen, varastaminen, seksuaalisuuden väärinkäyttö ovat kolme kehoon kohdistuvaa vahingollista tekoa. Ne on mainittu myös kristinuskoon omaksutuissa

Mooseksen kymmenessä käskyssä: älä tapa, älä varasta, älä tee huorin.

Puheen vahingollisia tekoja ovat mm. karkea, loukkaava puhe ja sarkasmi, samoin valehtelevä ja herjaava, tahallisesti riitaa aiheuttava puhe. Vahingollista on myös juoruilu, jonka aiheuttaa mielen kielteinen sisältö. Kymmenessä käskyssä sanotaan: Älä lausua väärää todistusta lähimmäisestäsi.

Mielen paheita ovat ilkeys, tarkoituksellinen pahan mielen tuottaminen sekä ahneus, toisen omaisuuden himo. ”Älä himoitse lähimmäisesi omaisuutta”, sanotaan käskyissä. Mielen paheisiin kuuluu myös vääristä näkemyksistä kiinnipitäminen – toisin sanoen todellisuuden vääristynyt ymmärtäminen.

Tekojemme seuraukset eli karman ominaisuudet jättävät meihin jälkiä, muodostavat ”siemeniä”, jotka voivat herätä eloon myöhemmissä elämissä. Seuraus on vastaavanlainen kuin syy. Jo lapsen luonteenominaisuuksissa nähdään aikaisempien elämäketjujen vaikutuksia. Esim. toisten auttaminen aiheuttaa tekona syvän myötätuntoisuuden kehittymisen, joka taas tarkoittaa kykyä eläytyä toisen kokemuksiin ja vähentää muuten normaalina pidettyä ihmisten välistä vierautta. Vastakohtasetelma ”minä-muu” synnyttää vihollisuuden ja pelon, joka taas on positiivisen tunteen, rakkauden vastakohta.

Ympäristö, johon ihminen syntyy, riippuu myös karman ominaisuuksista. Mihin karma johtaa kenetkin syntymään? Mahdollisuuksina ovat buddhalaiset kuolemanjälkeiset valtakunnat, jumalten, titaanien, nälkäisten henkien, eläinten, kylmien ja kuumien helvetien valtakunnat.

Karman lain karmaiseva totuus on: Ei yksikään jumala eikä buddha ole vastuussa siitä, mitä meille tapahtuu. Nykyiset olosuhteemme johtuvat aikaisemmista teoistamme. Karman laki ei kuitenkaan tarkoita sitä, että voisimme sanoa kärsivälle edes ajatuksissamme: ”Siitä sait!” ”Olet ansainnut kohtalosi!” ”Minulla ei ole siihen osaa.” ”Se ei kuulu minulle.” Ihmisellä, joka näkee toisen kärsivän, voi olla aino-

astaa yksi asenne: Kuinka voin auttaa? Emmekä auttaessamme ole uhrautuvia hyväntekijöitä, emme katso autettavaa ylhäältä alaspäin.

Mielen puhdistamisesta

Hyveen harjoittamisen merkitys on mielen puhdistamisessa. Hyve ei kohoa helposti himojen ja pakkomielteiden vaivaamasta harhaisesta mielestä. ”Karmatanssi” eli syiden ja seurausten karminen toisiinsa kietoutuminen voi tarjota meille auttamisen mahdollisuuksia, jotta voimme neutraloida toisten auttamisen kautta omaa karmaamme. Katumus on yksi parantavista voimista. Katumuksessa väärä toiminta ymmärretään vahingolliseksi. Katumuksen ei kuitenkaan pitäisi muuttua jatkuvaksi syyllisyydentilaksi, joka ei johda mihinkään.

Ystävällisyydestä puhuessaan Wallace mainitsee ongelmia syyllisyyden ja sen myötä sellaiset tunteet kuin itsensä huonoksi kokemisen, itsetunnon puutteen, itseinhon ja itsehalveksunnan. Kuullessaan näiden vaivojen levinneisyydestä länsimassa **Dalai-lama** totesi, että ystävällisyydenharjoituksen aloittaminen itseään kohtaan on tärkeää ja sillä on paikkansa buddhalaisuudessa. Tiibetin kielessä ei ole sanaa syyllisyys.

Uudistunut luottamus on toinen mieltämme karman seurauksista parantava voima. Buddhalaisuuden perusopetuksiin kuuluu jatkuvasti kolmeen jalokiveen turvautuminen. Buddhalaisuuden kolme jalokiveä ovat: buddha eli opettaja, dharma eli totuusopetukset ja sangha eli harjoittajien yhteisö.

Toinen parantava voima on sellaisen päätöksen tekeminen, jolla väärä käyttäytyminen lopetetaan ja siihen liittyen puhdistautuminen eli kielteisen teon varsinainen kumoaminen vastakkaisella teolla. Wallace sanoo: ”Buddhalaiset opettavat, että meidän on mahdollista neutraloida tietoisuutemme syvyyksissä jo olevat kielteisen karman siemenet. Tekoja ei saa tekemättömiksi, mutta mielen jatkuva virta voidaan puhdistaa niin, että karman siementen vaikutus voidaan mitätöidä.” ●



Valaistumisen tahto

Tärkeää on valaistumisen tahto, sen voi herättää viisailla mielenharjoituksilla. Dharma-opetukset on kiteytetty mietelauseiksi, ja ne saavat toteutuksensa siihen tarkoitettujen harjoitusten kautta.

Theravada-buddhalaisuudessa bodhin eli valaistumisen saavuttaminen merkitsee neljän jalon totuuden oivaltamista – mikä puolestaan merkitsee kärsimyksen päättymistä. Mahayana-buddhalaisuudessa bodhi ymmärretään viisaudeksi, jota luonnehtii samsaran ja nirvanan kokeminen yhdeksi sekä näkemys oman buddhaluonnon ja olemassaolon tyhjiydestä.

Suhteellinen valaistumisen tahto tarkoittaa tahtoa ”herätä”, vapautua muiden elävien ja

tuntevien olentojen vapautumiseksi. Tämä on mahayana-buddhalaisuuden bodhisattva-ihanne. Absoluuttinen valaistumisen tahto tarkoittaa keskittymistä koko todellisuuden tutkimiseen ja tähtää sekä sisäisten että ulkoisten ilmiöiden syvimmän todellisuuden oivaltamiseen.

Valaistumisen tahdon herättämiseen kuuluvat rajattoman ja suhteellisen bodhichittan mielenharjoitukset. Bodhichitta on yhdyssana, jonka alkuosa bodhi tarkoittaa valaistumista ja

Sielutasolla” mikään ei tartu kiinni, ei ärsytä, ei tulehduta, ei tukkeuta. Mieli ei takerru, ei torju; vastaanottaa, mutta ei omista.

loppuosa, chitta mieltä tai sydäntä. Nämä Atishan mielenharjoituksissa perusharjoitusten jälkeen opittavat harjoitukset tehdään päivittäin bodhichittan hengen herättelemiseksi.

Tämän kohdan mietelause kuuluu: *Saavutettuasi vakauden paljasta salaisuus*. Vakautuminen saavutetaan shamatha-harjoituksella. Shamatha tarkoittaa mielen vakautta, tyyneyttä, tasapainoa. ”Salaisuuden paljastaminen” on vipashyana-harjoitus. Vipashyana on oivallus, intuitiivinen kokemus. Vipashyana-harjoitus johtaa tyhjyyden kirkkauden kokemukseen ilmiöiden sisältönä. Sitä kuvataan sanskritin sanoilla shunyata eli tyhjyys ja tathata, ”selaisuus”, määrittelemättömyys.

Miksi mielen tasapainottaminen on niin tärkeää? Kun mieli on vakaa ja hioutunut se kykenee tutkimaan ja paljastamaan ilmiöiden ”salaisuuksia”, olivatpa nämä ulkoisia tai mielen sisäisiä.

Tavallisesti mieli vaihtelee tilasta toiseen, kiihtymyksen ja tylsyyden ääripäiden välisellä akselilla. Mielen epätasapainoon joutuminen johtuu perusharhasta, takertumisesta ja vihasta ja vihan aiheuttamasta torjunnasta.

Mielen vakauttamisesta

Meditatiivinen lepotila on tarpeellinen vakauden saavuttamiselle. Mielen vakauden – tyyneyden, keskittymiskyvyn, tarkkaavaisuuden – kehittäminen on olennaista.

Tietoinen läsnäolo on tietyn ajan kestävä, häiriötöntä tietoisuutta valitusta kohteesta. Tietoinen läsnäolo on vakaa tila, joka voi olla täysin avoin ja laaja, tai haluttaessa sen voi

rajoittaa. Ero varsinaiseen keskittymiseen on siinä, että keskityttäessä huomio tarkennetaan yhteen, kapeaan polttopisteeseen.

Itsehavainnointi, toisin sanoen introspektio ja metatietoisuus, sisältävät oman mielen tapahtumien tarkkailua sekä tarkkaavaisuuden laadun arviointia. Itsehavainnointi on se kyky, jolla voit tarkkailla esimerkiksi omaa vihausuuttasi. Tekniikka, jota tarkkailijalta vaaditaan, edellyttää hiljaisuutta mielen ollessa aktiivinen.

Buddhalaisuuden tarjoamat menetelmät tarkkaavaisuuden harjoittamiseksi luokitellaan kahteen ryhmään: mielen hallintamenetelmät ja mielen vapauttamismenetelmät.

Hallintamenetelmässä harjoittaja kykenee tahdonalaisesti kiinnittämään ja ylläpitämään tarkkaavaisuutensa valitsemassaan kohteessa, esimerkiksi hengityksessä. Päämääränä on sananmukaisesti oman mielen hallitsijaksi kehittyminen. Hallitsemattoman mielen tiibetiläisenä vertauskuvana on käytetty vanhoissa urissaan polkevaa norsua, joka kivuistaan vauhkoontuneena ryntäilee (kokemussisältöjensä läpi) aiheuttaen ympärillään tuhoa. Hallintamenetelmässä hallitsematon norsu-mieli (sama kuin apinamieli) opetetaan vähitellen seuraamaan hallitsijaa. Tätä voi verrata myös zen-buddhalaisuuden tunnettuun vertauskuvaan, villin härän kesyttämiseen, mustan värin valkeaksi muuttumiseen.

Harjoituksen onnistumisen arviointi on mutkatonta, katsotaan pysykö valittu kohde huomion keskipisteenä. Huomion selkeyttä arvioitaessa katsotaan kuinka kirkkaana kohde näkyy. Jos käytämme mielen vertauskuvana saastunutta jokea, hallintamenetelmä

on aktiivista toimintaa, tiettyjen menetelmien käyttämistä veden puhdistamiseksi ”ulkoapäin” – esimerkiksi suodattamalla.

Hallintamenetelmän alkuharjoituksena käytetään hengitysharjoitusta, jolloin syntyy vaikutelma ilosta ja puhtaudesta. Hengittäminen on neutraalia. Kun huomio kohdistetaan hengitykseen, se että ”huomio kohoo puhtaan tietoisuuden tilasta, saa tietoisuudelle luontaisen sulouden ja ilon puhkeamaan arkitietoisuuden pintaan, ja tällöin kärsimystä aiheuttavat ajatukset katoavat”.

Vapauttamismenetelmästä on myös esimerkkinä saastunut joki. Jos joki on kuollut pitkällisen saastuttamisen tuloksena, päästöjen lopettaminen mahdollistaa sen, että joen omat puhdistusmenetelmät alkavat toimia uudelleen, sisältäpäin. Ajan kuluessa joen vapautuminen päästöistä aiheuttaa luonnollisen puhdistumisen. Vapauttamismenetelmä toimii samalla tavalla omaan mielenvirtaan sovellettuna.

Käyttämättä mitään vastatoimia mielen myrkyjen tuhoamiseksi harjoittaja vain pyrkii lopettamaan mielensä saastumisen olemalla takertumatta kärsimystä aiheuttaviin ajatuksiin ja tunteisiin. Tämän hän voi tehdä säilyttämällä tietoisuutensa häiriöttömänä ja kiinnittymättömänä mihinkään mikä liikkuu mielessä. Vaikka mielensisäisiä myrkyjä ilmenisikin, jos mieli ei samaistumalla tartu niihin, ne katoavat vaivattomasti.

Vapauttamismenetelmässä ei käytetä mitään tarkkaavaisuuden kohdetta. Meditatiivisen tasapainon luomiseen käytetään tietoisuutta itseään, sisältäpäin, rakentamatta minkään ulkopuolisen varaan. Vapauttamismenetelmä on eräänlainen ”koko kentän tasapaino”, jossa tietoisuus säilyy koko mielen alueella kohdentumatta mihinkään. Tekniseltä nimeltään vapauttamismenetelmä on *mielen vakiinnuttaminen luonnolliseen tilaansa*.

Todellisuus ja fysiikka

Ihminen joutuu aina uskomaan johonkin, joka ylittää hänen oman tietomääränsä. Se-

kä tieteellisesti että uskonnollisesti asennoituvat ihmiset uskovat johonkin arvojärjestelmään, samoin kuin ne, jotka ”uskovat” ei-mihinkään.

Ilman pysyvää mielen vakautta, joka siis on jo saavutettu aikaisempien shamatha-harjoitusten avulla, oivalluksessa ilmenevät onnellisuuden ja autuudentilat ovat ohimeneviä. Tämän voimme huomata tilanteissa, joissa joku kohtelee meitä väärin. Ärsyynnymmekö ”ulkopuoliseen syyhyyn” ja maksamme takaisin samalla mitalla tai enemmänkin.

Todellisuuden luonteen oivaltaminen on mahdollista vipashyana-mietiskelyharjoituksen avulla aikaisempien tyyneyteen opettavien shamatha-mietiskelyharjoitusten rakentamalta pohjalta. Buddhalaisuuden arviointiperuste ”todellisen” määrittämiseksi: Jos kohde katoaa syvemmän tarkastelun tuloksena, se ei ollut todellinen.

Ilmiöiden luonteen kuvaamiseksi käytetään vertauksia, kuten kangastus, sateenkaari ja kvanttifysiikan löydöt. **Einsteinin** mukaan käsitteellisesti luodun rakenteen avulla tosiasia-aineisto saadaan ymmärrettäväksi – se miten kysymme tuottaa vastauksen.

Alan Wallace kirjoittaa: ”Radikaalin fysiikan mukaan tietoisuus on välttämätön, jotta ilmiöt siirtyisivät mahdollisesta ilmenemisen tilasta aistein havaittavaan tietoisuuden tilaan. Tietoisuus ilmiöstä on se laukaisin, joka tekee mahdollisesta todellisen.”

Mitä tällä kaikella on tekemistä meidän ja buddhalaisen mielenharjoituksen kanssa? Kuinka fysiikan kumoukselliset lauseumat koskettavat arkitodellisuuttamme? Arkinen, joka-päiväinen, normaali kokemus todellisuudesta on erillisyyteen perustuva, subjekti-objekti-pohjainen. ”Minä” en näytä/tunnu olevan sama kuin ”muu”. Fysiikan löydökset taas kertovat, että kvanttitodellisuus ei vastaa aisti-vaikutelmia. Me vastaanotamme aisteillamme vain tietyn siivun todellisuudesta.

Kysymys on meidän itsemme ja todellisuuden suhteesta myös atomeja alemmilla tasoilla. Hengellisessä harjoituksessa kysymys



Hymyilevä Alan Wallace opettamassa.

on meistä ja näennäisesti kahdesta ”todellisuudesta”. Niin uuden fysiikan kuin myös mietiskelyperinteiden paljastaman ”syvän todellisuuden” ja toisaalta aistienvaraisen kokemustodellisuuden välinen ero paljastuu. – Fysiikka ja mietiskelyperinteet tulkitsevat ”syvän todellisuuden” merkityksen kuitenkin eri tavalla.

Wallace kirjoittaa: ”Fyysinen todellisuus näyttää koostuvan pienistä, kovista, objektiivisista, itsenäisistä aineosasisista (Newtonin fysiikka), mutta nykyfysiikka sanoo, että näin ei ole. Kuitenkin myös uuden fysiikan tutkija tai fysiikan filosofi kokee elämän, työn ja perheen tavallisella, kvanttiteoriasta riippumattomalla tavalla. Kokemuksen tasolla siis

mikään ei näytä muuttuneen fysiikan löydöistä huolimatta.”

Voidaanko ymmärrys ja kokemus yhdistää? Fysikot eivät kenties ole siitä kiinnostuneet, mutta buddhalaisuudessa on kysymys juuri oivalluksen (ymmärryksen) yhdistämisestä arkkokokemukseen. Tämän takia buddhalaisuus on kiinnostunut todellisuuden tutkimuksesta.

Vanhan, kahtia jakavan määritelmän mukaan voitaisiin sanoa, että fysiikan tutkimus kohdistuu ns. ulkoiseen todellisuuteen ikään kuin se olisi todella meistä erillinen kun taas buddhalaisuuden todellisuudentutkimus kohdistuu sisäiseen todellisuuteen, mieleen.

Tarkempi määritelmä kuitenkin on, että buddhalaiset tutkivat todellisuutta kuten fyy-

sikotkin, mutta *todellisuutta ei jaeta* ulkoiseen ja sisäiseen. Kvanttifysiikan löytöjä käsitellessään Alan Wallace on erityisesti pyrkinyt korostamaan tutkittavan ilmiön riippuvuutta mielestä. Tutkinnan kohteena oleva ilmiö ei ole olemassa puhtaasti objektiivisena ja itsenäisenä havainnon ulkopuolella.

Amerikkalaisen filosofin, buddhalaisuuden harjoittajan **Ken Wilberin** mukaan käsitys siitä, mikä todellisuus on, muuttuu henkisen kehitystason muuttuessa. Wilber kertoo omasta mietiskelyharjoituksestaan seuraavasti:

”Kun loOTOSasento ja jalkojen kivut alkoivat olla siedettäviä aloin myös hallita tietoisuuttani kykenemällä rentoutuneeseen, mutta silti valppaaseen huomioni keskittämi-

seen, ja pian myös aktiiviseen, mutta silti irtautuneeseen mieleni tarkkailuun. Huomatessani mieleni kuitenkin olevan kuin buddhalaisten paljonpuhutun apinan, jatkuvasti pakonomaisesti liikkeessä, jouduin kasvokkain oman ”apollokompleksini” kanssa. Eteneminen mielen tasolta seuraavalle korkeammalle tasolle (engl. subtle level) tuotti vaikeuksia. Kristittyjen käyttämä sana ”sielu” kenties sopii kuvaamaan tätä seuraavaa tasoa; sielullista, hengellistä ja ensimmäistä varsinaista ”trans”-personaalista tasoa, joka siis on mieltä, egoa, itsensä toteuttanutta persoonaa ylempi kehitystaso. Tälle tasolle edetessään harjoittajan tulee luopua aikaisemman tason identifiikaatiostaan, kehittyä sen riittämättömyyden yli, irtautua ja onnistua integroimaan se uuteen ja laajempaan itseys-käsitykseen. Laajemmassa itseydessä entinen ego-minuus kokee ”pienen kuoleman”.

Wilberillä on neljä identiteetin kehitystasoa, joiden todellisuuskokemukset eroavat toisistaan: Ruumiillis-egoinen, mielen taso, sielullinen ja ylin henkinen syytaso. Nämä eri tasot jatkuvat toinen toisensa jälkeen matkalla kohti ylintä ”itseys”-käsitystä, jonka Wilber käsittää samaksi kuin buddhaluonto – sitä mikä on tii-

Viisaus on vain vapautuvan buddhalinnun yksi siipi. Lento on tarvitaan kaksi. Toinen siipi on myötätunto.

betinkielellä rigpa. Normaalisti kehittyneen aikuisen minäkuvan alin kehitystaso on siis ruumiiseen ja mielihyvän kokemukseen takertunut tietoisuus. – Wilberillä *oidipuskompleksi* merkitsee kyvyttömyyttä päästää tästä identiteetistä irti.

Sitä kehittyneempi taso on tiedostamaton kiinnittyminen mieleen ja mielen saavutukseen. Todellisuus tällä tasolla perustuu ajattelun, älyyn ja sanan voimaan, todellisuuden kuvaukseen. *Apollokompleksilla* Wilber kuvaa takertumista mieleen ja sen älyllisyyteen.

Seuraava kehittyneempi taso on ”sielutason” kokemus: ajattelu ja mielen liikkuminen ei tällä tasolla rajoita laajemman taustatietoisuus-tason avaruutta: ajatukset ko-

hoavat ja liikkuvat pois pehmeästi ja selkeästi. Mikään ei tartu kiinni, ei ärsytä, ei tulehduta, ei tukkeuta. Mieli ei takerru, ei torju; vastaanottaa, mutta ei omista.

Tämä kehitystaso on jo harvinainen ja syvällinen; täällä ilmenee esimerkiksi maailman pyhyyden kokemus. Kiitollisuuden, myötätunnon, ihmeen kokemukset.

Kokemus kuitenkin alkaa ja loppuu: koska sillä on kesto, se on suhteellinen. Vaikka sielutason valaistumisen kokemukset, kuten esim. kensho zenissä, tuntuvat todellisemmilta kuin edelliset, materiaallisen ja ruumiillisen tai mielen älyllisyyden, taiteen ja kauneuden jopa ylimaalliset kokemuksetkin, sielutaso ei silti avaudu itsensä yli.

Takertumista ja pysähtymistä tälle tasolle Wilber nimittää *vishnukompleksiksi*. Hän on nimennyt sen hindu-jumaluuksien kautta hahmotetun, jatkuvuutta kuvaavan järjestyksen mukaan, jossa Brahma merkitsee alkua, Vishnu kestoa ja Shiva loppua. Vishnu-kompleksi merkitsee vaikeutta siirtyä sielutasolta seuraavalle eli syytasolle (engl. from subtle to causal level). Kaikki joogan chakra-kokemukset, yidam ishtadevata-mietiskelyssä taivaallisine val-

takuntineen, jossa kokija, todistaja on vielä läsnä, ovat tämän tason luomuksia.

Tästä päästään eteenpäin ”Kuka” -harjoituksella. Harjoituksessa kysyjä kysyy itseltään: ”Kuka mietiskelee”, ”kuka etsii vapautusta...”

Lopulta ylitetään kaikki aikaisempien tasojen kokemus, jolloin löytyy ylin syy tai ”taso”. Sama käsitys on **Krishnamurtilla**, **Zenissä**, **Shankaralla**, **Ramana Maharshilla**, kristinuskon pyhimyksistä esim. **Dionysiuksella** ja **Eckhardtilla**. – Ylin ei kuitenkaan ole taso eikä kokemus. Se on kuin herääminen unesta, valaistuminen pimeydestä, ”todistajankin” katoaminen.

Wilber kirjoittaa subjektin ja objektin rajan häviämisestä: ”Silloin jää ainoastaan säteilevä kaiken läpäisevä häiriintymätön ja alkuperäinen tietoisuus, joka ei ole enempää subjektiiv-

vinen kuin objektiivinenkaan vaan ainoastaan kokonainen.”

Bodhichitta, valon asenne

Keskeinen ongelmamme on perusharhaisuus (engl. delusion), virheellinen tapa suhtautua todellisuuteen eli itsen ja kokemamme konkretisoiminen, esineellistäminen toisin sanoen epätodellisen virheellinen totena pitäminen. Tästä harhasta meidät vapauttaa ”viisaus”. Viisaus on oivaltava sisäinen näkemys, se on rajaton bodhichitta.

Tärkeä ajatus buddhalaisuudessa on, että maailman ongelmat, ilmenivät ne vähäisimpinä, ihmisten välisinä tai laajoina geopolittisina selkkauksina, johtuvat viime kädessä tietämättömyyden perusharhasta! Siksi viisa-

Uskontotieteellinen näkökulma:

Pyhä tila, symbolit ja meditaatio

”Pyhä tila koetaan poikkeavana, laadullisesti erilaisena kuin muu ympäristö”, sanoo Mircea Eliade.

Kaikki pyhät tilat viittaavat ”hierofaniaan”, pyhän, ylemmän paljastumiseen. Sana hieros merkitsee pyhää, phainein tarkoittaa ”tuoda valoon”, tai näyttää esoteerinen – esimerkiksi vain initioituille paljastettava periaate. Symbolismi taas on todellisuuden eri tasojen välinen suhde, eikä symbolia voi ymmärtää ilman tätä perusajatusta toteaa uskontotieteilijä Huston Smith.

Merkillä ja symbolilla on uskontotieteellinen ero: merkki (sign) viittaa ”toiseen” samalla todellisuuden tasolla. Esim. liikennemerkki. Merkki toimii symbolina aina viitatessaan eri tasolle: konkreettinen objekti abstraktille tasolle, fyysinen objekti mentaalille tasolle. Pyhän paljastajana, symbolina, merkki toimii viitatessaan henkisesti/hengellisesti korkeampitasoiseen todellisuudentasoon. Tällainen korkeampi todellisuudentaso, transsendentti todellisuus, on kaikkien uskontojen perusoletus, mutta ei tieteellisesti todistettu, sillä uskonnon totuuksia ei voi todistaa tieteellisesti.

Uskontotieteilijä Rudolf Otto määritteli *pyhän*, joka purkautuu aistitodellisuuteen, *kokonaan toiseksi*. ”Jonkin muun” (tai jumalien, Jumalan, Jumalan Hengen) uskotaan/ tunnetaan/ ymmärretään tällöin laskeutuvan *ylhäältä* tai *muualta*,

ottavan hahmon, ilmestyvän, olevan läsnä ilmes-tyksenä, synnyttävän ihmeellisiä tapahtumia, muuntavan tapahtumien kulkua; kantavan merkitystä jostakin muusta, muuttavan ihmisiä... johtavan uuteen suuntaan...

Luomismyyteissä tämä *jokin* muuntaa alkukaaoksen yhdenmukaisen massan vesiksi ja taivaiksi, erottaa meren maasta, paljastaa kiinteän pisteen, vuoren, kallion, saaren jne., jonka ympärille elämä voi järjestäytyä. Luo ajan ja paikan. Synnyttää kosmoksen.

Se ilmenee myös eroottisena kuvana: pyhän purkautuminen maailman ”vastaanottavaan astiaan”.

Kosmokseen kuuluu maailman keskus. Vuori, maailmanpuu, pylväs, temppli – keskuksen kuvia, muistoja luomisesta.

Kosmogonisissa myyteissä jumalat rakensivat tilan: muuttaessaan asumaan uuteen tilaan ihmisen on muutettava kaaos kosmokseksi kertaamalla jumalten teot. Pyhä tila ei synny hänen omista teoistaan vaan jumalien tekoja jäljittelemällä. Kuten jumalat, hän merkitsee, erottaa; ottaa mittalangan ja jakaa tilan, järjestää sen. Alkuelementtien, maan, ilman veden ja tulen mukaan otto, esim. Intiassa uhrialttarin rakentamisessa käyttämällä vettä ja savea ja luomalla yhteys ”ylös”, jumaliin tulen avulla. Tilasta tulee ”pyhän” koke-

us, oivaltava sisäinen näkemys on ainoa lääke. Mitä tällä viisaudella tarkoitetaan?

Viisaus on kuitenkin vain vapautuvan buddhalinnun yksi siipi. Lentoon tarvitaan kaksi. Toinen siipi on myötätunto – suhteellisen bodhichittan tähän myötätuntona maailmaan kohdistuva valaistumisen tahto. Monet harjoitukset tähtäävät sydämen herättämiseen: kaikkien ajatusten ja tekojen vaikuttimien muuntamiseksi kaikkien elävien olentojen hyödyksi.

Bodhichitta on valon asenne. Suhteellisen bodhichittan ydin on myötätunto – itsekkyyden väheneminen. Aidon bodhichittan hedelmä kasvaa ainoastaan ”neljän mittaamattoman hyveen” maaperästä. Neljä mittaamatonta hyvettä (skr. brahma-vihara) ovat: ystävällisyys, myötätunto, toisten ilosta iloitseminen ja tasapuolinen mielentyyneys.

Näissä kaikissa toimii resonanssin laki: erilaiset aaltoliikkeet, ajatukset, tunteet jne. vetävät toisiaan puoleensa, ne synnyttävät ja vahvistavat toisiaan resonanssin kautta. Keskenään voivat resonoida aallot, värähtelytasot, tunteen taajuus, koko universumi, oliot ja olennot joilla on kykynä reagoida, ”vastata”, chakrat, mielikuva valtamereistä tietoisuuden pintana ja syvinä kerroksina, absoluuttin määritelmä. Sieltä löytyy selitys viisaudelle; löytyy myös alkuvärähtely äänenä ja sanana luomiskertomuksissa, Shivan tanssi, resonanssi harmoniana ja epäharmoniana, ”oskillaattori” toisten aaltoliikkeiden muokkaajana, viha ja rakkaus ryhmäreaktionä (vrt. tonglen-harjoitus).

On kahdenlaista älykkyyttä, älykkyyttä, jota voi kehittää ja älykkyyttä, joka ”on”, siis alkuperäinen älykkyys. Jälkimmäistä ei voi kehittää,

muksesta pyhään verrattava, siinä määrin, kun ihminen onnistuu kertaamalla jumalien teot ja muuntamaan ”kaaoksen” ”kosmokseksi”.

Vääristynyt, virheellinen, epäonnistunut, pilaantunut, sairas parannetaan ja uudistetaan samalla tavalla: rituaalisesti kertaamalla alku, nostamalla voimaa alkulähteestä, ”vettä jumalten kaivosta”.

Rituaalinen kenttä

Pyhä tila on rituaalinen kenttä, jossa symbolien avulla on mahdollisuus löytää tie uuteen ”yhteyteen”, joka on samanaikaisesti alkuperäinen ja lopullinen yhteys/ylkeys. Transformaatio, muuntuminen, rajan/rajojen ylittäminen.

Pyhän rituaalisella kentällä – esim. alttarilla meditoiden – on transformaation, henkisen muutoksen mahdollisuus jonkin symbolin toimiessa muutoksen välineenä. Meditaation kohde voi olla jumalankuva, yantra tai mandala.

Rituaalin tarkoituksena on liminaalitilaan joutumisen kautta luoda uusi sisäinen keskus (engl. de-center and re-center the person). Esimerkiksi pyhiinvaelluksissa on tarkoitus kokea painetta, joka siirtää vaeltajan aikaisemmasta tilasta liminaalitilaan toisin sanoen siirtää aikaisemman minuuden – todellisuuskuvan ja todellisuuskoke-

muksen rajoja. Liminaalitalle tyypillistä on mur tumisen ja epävarmuuden tunne, jossa pyhän todellisuus on mahdollista kokea.

”Osallistuminen vaatii entisen psykofyysisen itseyden jonkinlaista purkamista, aikaisempaan ajatusmaailmaan sitoutumisen avautumista, niin että ylemmän tason pyhään keskitetty merkitys voi vaikuttaa.” Ulkoisista alttareista ja uhraamisesta siirryttiin vähitellen sisäiseen uuhriin. Meditaatio voidaan nähdä sisäisenä uhrialttarina, jolle asetetaan mietiskelijän oma itse.

”Taiteen avulla taivaaseen”

”Se, joka ei ole matkannut taivaaseen mielessään, ei ole taiteilija.” Näin on sanonut taiteilija ja mystikko William Blake.

Mietiskelyn tukena käytetään usein taide-esineitä ym. objekteja, joiden avulla voi kohottaa tietoisuuden tasoa. Meditaatioon sopivat jumalankuvat sekä mantra, yantra ja mandala. Abstraktilla taiteella saattaa olla esoteerinen pohja. Esimerkkinä esoteerisesta taiteesta olkoon Wassily Kandinskyn maalaukset. Buddhamuotoja voi nähdä mm. maisemissa ja Benoit Mandelbrotin fraktaaligeometrian kuvissa.

Kun mieli saapuu hienosyisemmälle asteelle, kaikki mielensisäinen aktiviteetti hiljenee ja pysähtyy värähtä- mättömään kirkkaa- seen tietoisuuteen.

mutta sen voi oppia paljastamaan. Älykkyyden kehittämisen päämääränä on paljastaa alkupe-
räinen älykkyytemme – viisautemme, joka on
tietoisuutemme ydinolemus, sillä lääke, joka
parantaa tietämättömyytemme perusharhan,
on nimenomaan alkuperäinen viisaus.

Tunteakseen itsensä prinssinä on tunnetta-
va itsensä kerjäläisenä. Tämä on vertaus, jossa
ihmisellä on kaksi erilaista minuutta. ”Prins-
siminuuden” täyteys syntyy ”kerjäläisminuu-
den” tyhjyykokemuksesta. Kun ihminen ky-
syy, ”kuka minä olen”, kohdetta ei löydykään.
Ei-löytymisen tyhjyydessä on vapaa tunne ava-
rasta tilasta, jossa oma tavanomainen käsitys
itsestä on kadonnut. Ongelmien ratkaisuun
johtava lääke on siis vapaus. Konkreettisek-
si mielletyn ”itsen” sairaus parantuu ”itsestä
tyhjän itsen” avaruuden vapaudessa. Tähän
kuuluu lohduttava ajatus: Valaistuneen tietoi-
suuden ”tyhjyys” on täynnä myötätuntoa! Se
ei sulje pois mitään eikä ketään.

Mielikuvituksen ja visualisoinnin osuus on
tärkeä tiibetinbuddhalaisen vajrayanan har-
joituksessa, jossa valaistunut tila ymmärretään
meille luontaisena. Sen myönteinen vahvista-
minen on merkityksellistä jo harjoituspolkuna.

Buddhamieli kyllästää harjoittajan mielen
kuin öljy paperin. ”Edessämme on siis valinta:

joko tietoisuutemme jää tavallisen minuuden
jähmettämälle tasolle tai avaamme sen valais-
tuneelle tietoisuudelle, joka todellisuudessa lä-
päisee mielen kaikki mahdolliset olomuodot
ja kehitystasot tämänhetkisen tiedostamisem-
me asteesta riippumatta.” Sitä voi verrata Ken
Wilberin esittämiin psyykkisen ja transperso-
naallisen henkisen kehityksen tasoihin. On
siis valistuneen uskon aika... on aika uskoa
buddhaluontoon meissä, universaaliin pohjaan.

Korkeimman tason saavuttaminen ja luonne

Mahanirvana Tantrassa sanotaan: ”Korkein
tietoisuuden taso on se, jolla absoluuttinen ra-
jaton tietoisuus havaitaan kaikessa. Siitä alem-
pana on meditaation taso. Seuraavaksi alempi
on hartaitten laulujen laulaminen. Sitä alem-
pana on palvontarituualiien taso.”

Korkeimman tason saavuttaminen on in-
tialaisten hengellisten harjoitusten päätavoite.
Perinteellisesti se on ollut uskonnollisten, filo-
sofisten ja taiteellisten pyrkimysten päätavoite.
Vedanta-filosofiassa, joka on yksi kuudesta or-
todoksisesta Vedantaa auktoriteettina pitävistä
koulukunnista, yksi jakamaton tietoisuus yh-
distää seuraavaa kolmea tekijää: sekä kokija-
subjektia, koettu-objektia että kokemisen pro-
sessia, jotka meille normaalisti ovat erillisiä.

Vedantan mukaan korkein taso, valaistunut
tietoisuus, on tila, joka haastaa tavanomaiset
otaksumamme ja kiinnittymisemme rajalli-
siin kohteisiin. Valaistunut tietoisuus on ti-
lana radikaali, ”uusi”. Se on kuitenkin alku-
peräinen tietoisuudentila, jossa ihmismieli
kykenee itsekeskeisen ego-identifikaation
asemesta (small self) näkemään ympäröi-
vän maailman rajat, mutta samanaikaisesti
myös säilyttämään uuden, syvemmäksi ja
laajemmaksi auenneen perspektiivinsä. Sil-
loin pystyy näkemään kaiken tapahtuvan
rajoittamattomasta, puhtaasta ja kirkkaasta,
kaiken läpäisevästä ja kaikkea ympäröivästä
taustatietoisuudesta, joka on itsen ja muun
olevan tosiolemus (Great Self).

Hallintamallin mukaisen meditaation ajatellaan toimivan seuraavasti: Niin kuin aine koostuu useista näkymättömistä energiakerrostumista atomeista kvarkkeihin ja niin edelleen, vastaavasti kaikilla esineillä on aisteilla havaitsemattomia näkymättömien energioiden värähtelytasoja. Keskittymistekniikan tavoitteena on valita kohde, ja alkaa arvostaa sen hienosyisempiä ominaisuuksia. Havaitseva mieli herkistyy vastaavasti.

Kun mieli saapuu hienosyisemmälle asteelle, kaikki mielensisäinen aktiviteetti hiljenee ja pysähtyy värähtämättömään kirkkaaseen tietoisuuteen. Mieli ei tällöin enää ole rajallinen ego-yksilöitymä, vaan katoaa lähteeseensä, universaalille pohjalle, niin kuin laine valtamereen. Näkijän, kohteen ja näkemisen kolmijakoinen ero ylitetään. Palvoja johdetaan yksilönä kuvitellun objektin, kuvan, kautta kokemaan syvempi, jumalallinen rajaton itseys.

Taiteilijan luomisprosessin ajatellaan olevan tämä päinvastaisessa järjestyksessä. Perinteisen ajattelun mukaan taiteilijan luoma kuva syntyy kolmessa vaiheessa: Ensinnä taiteilijan mieli hiljenee meditaatiossa täydelliseen hiljaisuuteen, puhtaan tietoisuuden tilaan, tunteen ja ajatuksen yli. Tässä yhä subjektiivisesti koetussa tilassa mielessä muodostuu arkkityyppinen, abstrakti symbolikuva. Luomisprosessin edetessä toisesta vaiheesta kolmanteen syntyy näkyvä kuva, jonka taiteilija siirtää aineeseen. Taiteilija on siis (esimerkiksi) jumalallisen arkkityypin välittymisen kanava.

Vaikeuksien muuntaminen henkisen heräämisen välineeksi

Mieli toimii kolmella tavalla, sitä voi käyttää välineenä, sitä voi myös käyttää käsitteellisenä ja käyttää älykkyyttä yhdistääkseen tietoja. Sen lisäksi havainnoivana mieli antaa tilaisuuden olla läsnä ilman jatkuvaa analysointia ja kommentointia.

Se miten tulkitsemme vastoinkäymisen (karsimyksen) johtuu tavoitteestamme. Jos haluamme mahdollisimman helpon ja miellyttävän kokemusten virran, turhaudumme, koska ta-



Swami Vivekananda (1863–1902) oli Ramakrishnan tunnetuin oppilas ja jatkoi mestarinsa kuoltua tämän ajatusten levittämistä maailmanlaajuisesti. Vivekananda kirjoitti runsaasti ja opetti eri maissa.

pahtumien ”oikein sujuminen” ja sen valvonta on melko vaikeaa, ellei mahdollisuutta. Jos taas syvin tavoitteemme on henkinen herääminen ja mieleemme uudistaminen niin, että juuri siitä tulee hyvinvointimme lähde, suhtaudumme ihmisiin ja ympäristöön eri tavalla: tällöin vastoinkäymiset tuntuvat muokattavilta. Tiedämme jo, että oma mieleemme, sen sisäinen tapahtuminen ja tulkinnot, jopa kohtalomme, ovat muokattavissa. Kaikki se on tarkkailtavissa ja tarkkailemisen kautta ilmiöiden vaikutus voi muuttua.

Kun jostakin tietystä tapahtumasta seuraavan mielihyvän kokeminen on tärkeysjärjestyksessämme korkeimmalla sijalla, vastoinkäyminen tuntuu aina kielteiseltä. Kun se mitä toivoim-

me ei tapahdukaan niin kuin toivoimme, turhaudumme. Jos taas tärkeintä meille on saavuttaa henkinen herääminen ja käyttää tämä elämä tässä pyrkimyksessä, vastoinkäymisestä tulee erittäin tärkeä osa harjoitusta. Sen vuoksi käytä kaikkea kielteiseltä tuntuvaa hyväksesi mieluummin kuin että yrittäisit päästä siitä irti. Tee kärsimyksestä polku henkiseen heräämiseen. Tämä on ohje kärsimyksen hyödyntämiseen henkisellä polulla.

Buddhalaisuus tähtää mielenmuutokseen ja esittää sen radikaalin väitteen, että kärsimys voidaan täysin poistaa. Atishan mielenharjoituksissa esitetään lisäksi, että vaikeudet voidaan muuntaa henkisen heräämisen poluksi. Kun henkisen heräämisen halu on tärkein päämäärämme, mitkä tahansa olosuhteet tar-

joavat tilaisuuden oivaltavaan näkemykseen eli viisauteen ja myötätuntoon.

Vihollisen voi tunnistaa. Vihollinen on oma itsekeskeisyys. Itsekeskeisyys vahingoittaa meitä yhä uudelleen hyvin yksinkertaisesta syystä. Se saattaa meidät vastatusten lähes jokaisen kanssa – koska meidän laillamme ”lähes jokainen” toimii itsekeskeisyyden pohjalta. Itsekeskeisyys ilmenee asenteissa: minä vastaan muut, konkretisoiminen, takertuminen, torjunta.

Kun suutut tai petyt, etsi syyllinen – tämä yksi ja ainoa syyllinen on itsekeskeisyys. Toisten itsekeskeisyyden näkeminen on helppoa, mutta siitä kiinni pitäminen ja oman oikeassa olemisensa julistaminen ei hyödytä henkisen kypsymisen tiellä. Vain oman itsekeskeisyytemme tunnistaminen saa meissä aikaan henkistä kasvua.

Vedanta - intialainen oppijärjestelmä

Intialaiseen filosofiaan ja mystiikkaan kuuluva ykseysoppi henkisine harjoituksineen antaa harjoittajalleen mahdollisuuden kokea myös uskontojen perimmäinen mystinen ykseys. Vedantafilosofia edustaa tätä pyrkimystä ja siitä on lyhyt matka kristinuskoon mutta varsinkin buddhalaisuuteen. Itse asiassa vedantafilosofian kannattajat pitävät buddhalaisuutta yhtenä vedantan suuntana.

Vedantan nykyisen menestyksen takana ovat olleet mystikko Ramakrishna ja hänen oppilaansa Vivekananda. Yli tuhat Vedanta-keskusta (Vedanta Centers) on nimetty Ramakrishnan ja Vivekanandan mukaan. Yhdysvalloissa on 17 Ramakrishna-järjestön ylläpitämää keskusta ja muualla maailmassa 160.

Keitä he olivat?

Ramakrishna (1836–1886), joka syntymässä sai nimen Gadadhar, on yksi Intian tunnetuimmista pyhimyksistä. Hänen opetuslapsensa pitivät häntä avatarana, jumalan ilmestymänä maan päällä. Ramakrishna ei ollut Vedanta-filosofi – toisin kuin hänen läheisin oppilaansa, apostoli Paavalin kaltaisena uskonnon levittäjänä tunnettu munkki, Vivekananda, syntyjään Naren, Narendranath Dutta. Ramakrishna oli Vedantan totuudet oma-kohtaisesti elänyt mystikko, valaistunut opettaja, jonka yksi keskeinen sanoma oli: kaikki uskonnot

ovat yhtä, viisaat vain kutsuvat niitä eri nimillä. Ramakrishnan morsian-vaimo Sarada Devi sai Intiassa nimen Pyhä Äiti.

Vedantan historiallinen olemus

I. Vedanta filosofiana perustuu tuhansia vuosia suullisena säilyneeseen veda-perinteeseen ja myöhemmin veda-teoksiin kirjattuihin Upanisadien filosofiaan. Pyhiä vedatekstejä on neljä kokonaisuutta, jokaisessa rituaalinen ja tietoisuudsa. Ne ovat veda-ajan tiedon kulminaatio: veda-anta.

II. Vedantafilosofian advaita-vedanta suunnan (= yksi, ei-kaksi) tunnetuin teoreettinen edustaja on Shankara (788–820), jota on myös kutsuttu piilobuddhalaiseksi. (Terminä Shankara on myös Shiva-jumalan epiteetti). Shankara kirjoitti kommentaareja Upanisadeista, Vyasan kirjoittamasta Brahma Sutrasta ja Bhagavad Gitasta (joka on Herran lauluna tunnettu Mahabharata-eepoksen osa).

III. Vedanta koko maailman tietoisuuteen nousseena kansainvälisenä liikkeenä liittyy Ramakrishnan ja Vivekanandan toimintaan viime vuosisadan alussa.

Ramakrishnan Äiti Kali todellisuutena

Gadadhar, joka ei halunnut muuta koulutusta kuin uskonnollista kokemuseräistä tietoutta, toimi

Atisha rohkaisee meitä tunnistamaan itsekeskeisyytemme. Tämä ei merkitse sitä, ettei näkisi selkeästi toisten itsekeskeisyyttä. Selkeä näkeminen kohoaa buddhaluonnon ymmärtämisestä kaikkien meidän perustilana, niin minun kuin muidenkin. Kaikki ovat harhautuneita, mutta kaikilla on buddhaluonnon tiedostamisen mahdollisuus.

Tie vapauteen alkaa mietiskelyssä harjoittamamme rehellisen tarkkailun ja vilpittömän itsehavainnoinnin pohjalta. Mieluummin kuin toisen, ”väärässä olevan”, syylistämistä, mielen myrkköjen ymmärtäminen kehittää kuitenkin myötätuntoa, sillä takertumisesta ja torjunnasta johtuvien kielteisten asenteiden takaa meille kaikille kuultaa vapautumisen mahdollisuus. Se vapauttaa meidät aivan luonnollisesti har-

joittamaan neljää mittaamatonta hyvettä: myötätuntoa, ystävällisyyttä, iloa ja tasapuolisuutta niitä kohtaan, ”jotka ovat meitä vastaan rikkoneet”. Me toivomme vapautusta perusharhasta johtuvasta kärsimyksestä useissa meditaatioharjoituksissamme sanomalla: ”niin sinulle kuin minullekin”.

Mitä tahansa kohtaakin, tee siitä heti mietiskelyn kohde. Keskeistä on tietoisuutemme vähittäinen kasvu yli maallisten toiveiden ja pelkojen. Niin kauan kuin toiveet ja pelot hallitsevat elämää, dharma-harjoitus jää jatkuvasti häviölle, sillä kohdatessamme vastoinikäymisiä totutut pelon, vastenmielisyyden ja vihan reaktiomme ovat dharmaa (hyveitä) voimakkaampia. Jos koemme yllättäen onnea, takerrumme siihen peläten sen katoavan.

bengalilaisesta Kamarpukurin maalaiskylästä lähdettyään erään Kalkutan temppelin pappina. Hän oli seurannut veljensä Ramkumarin pyyntöä tulla Kalkuttaan papin apulaiseksi. Kun Ramkumar muistutti veljeään perustamansa sanskrit-akatemian opintojen laiminlyömisestä, tämä vastasi, että Intian todelliset saavutukset olivat Raman, Krishnan, Buddhan, Shankaran, Ramanujan ja Chaitanyan saavutuksia – mikä ei merkinnyt koulutusta leivän takaamiseksi (”bread-winning”) vaan tietoisuuden saavuttamista jumalasta. Se oli ainoa millä oli arvoa.

Ramakrishnan intensiivinen Äiti Kalin etsintä johti lopulta jatkuvaan mystiseen samadhiin, ykseytilaan. Hänen kerrotaan tuskissaan hanganneen otsaansa maahan halussaan nähdä ”Äiti” todellisenä – jolloin läpimurto lopulta tapahtui ja kaikki oli tietoisuutta, huone, seinät, kynnykset...

Myöhemmin Ramakrishnan kotoisiin vertauksiin pukema syvä ymmärrys, valtava autuuskokemuksen ilo ja täydellinen omistautuminen jumaluudelle innoitti syvästi hänen ympärilleen keräytyneitä nuoria miehiä, ja heidän toiminnastaan syntyi myöhempi Intian Ramakrishna -luostari- ja hyväntekeväisyystyö Math and Mission.

Mestarin sanoin: Elämämme tarkoitus ykseyskokemuksen jälkeen on Jumalan palveleminen ihmisessä – ja vielä syvemmin: ei ainoastaan palveleminen vaan Jumalan palvominen ihmisten kautta.

Vedanta-liike kansainvälisenä

Kansainvälisyyteen liike kohosi Vivekanandan myötä. Jo 1893 Chicagon maailmannäyttelyn yhteyteen järjestetty uskontojen kokous nosti hänet maailmanmaineeseen.

Vivekananda aloitti kokouksen sanoilla: ”Sisters and Brothers of America” – jolloin kristityn maan koko yleisö nousi hurraamaan seisoltaan. Se ei merkinnyt ainoastaan Vedanta-liikkeen alkamista Yhdysvalloissa, vaan myös Vedantan renessanssia Intiassa, jonne Vivekananda kolmen vuoden Amerikan ja Euroopan kiertueen jälkeen palasi kansallissankarina.

Swami Vivekananda puki Vedanta sanoman universaaliin ja moderniin muotoon. Filosofiset lausemat kuten ”Atman on yhtä kuin Brahman” eli ”Yksilön sielu on yhtä kuin kaikkeuden sielu” saivat ohjelmajulistuksen muotoja hänen nähdessään heikkoutta: ”on synti kutsua ihmistä syntiseksi”.

Soturimunkin lailla Vivekananda julisti ihmis-sielun jumalallisuutta, siitä kumpuavaa voimaa ja vapautta – ei siis vain alistettujen ja sorrettujen vapausliikettä, vaan Atmanin vapausliikettä meissä. Ja jo yli sadan vuoden takaa kuuluu Ramakrishnan oman harjoituksen kautta todistama julistus uskontojen yhteisistä päämäärästä: ykseys moninaisuudessa (unity in diversity).

Uususkonnollisia ryhmiä

Uususkonnollisia holistisia näkemyksiä on syntynyt esimerkiksi seuraavien ryhmien ja henkilöiden ympärille: Maharishi Mahesh joogin TM eli transcendental meditation, Self Realization, jooga-perinne, zen buddhalaisuus, sufilaisuus, zoroastrealaisuuden Meher Baba, Krishnamurti-ryhmät, Tiibetin Vajrayana -buddhalaisuus, intialaisen Advaita Vedantan jatkona Ramakrishna Vedanta -liike, Shiva- Vishnu- ja Suuri jumalatar kultit, Ramana Maharshi, Rajneesh, taolaisuus, juutalaisuuden hasidismi ja kabbalaperinne, ja edelleen jatkuen Sai Baba, äiti Amma etc.

Jos perimmäinen pyrkimyksemme sitä vastoin on kypsä henkisesti tässä elämässä, silloin kaikki vaikeudet poikkeuksesta voidaan nähdä mahdollisuuksina kypsyttää syvempää näkemystä ja tämän seurauksena hyveitä, myötätuntoa ja ystävällisyyttä. **Dilgo Khyentse rinpoche** on lausunut, että heräämisen hengen kypsyessä me vapaudumme jopa henkisen heräämisen toivosta (shunyata = tyhjyys todellisenä kokemuksena) ja myös pelosta, että emme saavuta sitä.

Ystävällisyyden osapuolet hyödyttävät toisiaan. Tässä tarkoitettu ”ystävällisyys” ei viittaa toisten ihmisten ystävällisiin aikeisiin meitä kohtaan vaan heidän tekojensa meitä henkisesti hyödyttäviin tuloksiin. Keskittykäämme näkemään se, missä kaikessa olemme toisten ystävällisyyden vastaanottajia. Silloin näemme kuinka elämäkokemuksemme ovat yhteydessä toisten tekoihin, joista saamme nauttia, riippumatta siitä, millaisia heidän motiivinsa ovat olleet. Tarkoitus on nähdä se ketju, asioiden yhteys, joka kannattelee meitä ja oppia tulkitsemaan tilanteet henkisesti hyödyllisinä. Ystävällisyysharjoitukset, esim. tonglen, ovat osa suhteellisen bodhichittan, valaistumisen taidon kehittämistä kaikissa olosuhteissa.

Bodhisattva-ihanteeseen kuuluu valaistumisen toiveen ulottuminen kaikkiin ihmisiin.

”Kaikkiin ihmisiin” kuuluvat myös meille vastenmieliset ihmiset. Epämiellyttävästi käyttäytyvä henkilö, jonka buddhaluonto on peittyntynyt kielteisten ominaisuuksien alle, on erinomainen kohde meidän tonglen-harjoituksellemme. Samalla voimme testata harjoittelumme tuloksia.

Dalai-lama on puhunut rikollisten hyötyvän rakkaudesta enemmän kuin rangaistuksesta. Hän vetosi mm. Saddam Husseinin elämän säästämisen puolesta. Kaikilla on mahdollisuus parantumiseen. Sukulaistensa murhaaja – tiibetiläinen pyhimys – **Milarepa** on tästä oivallinen esimerkki.

Taistelu itsekkyyttä vastaan

Uususkonnoissa kehoitetaan rakastamaan itseä ”kokonaisena”, esim.: ”Rakasta kaikkia puolia itsessäsi”, tai ”Älä tuomitse tai hylkää mitään osaa itsestäsi” tai ”Hyväksy itsesi kokonaan”. Uususkonnolliset new age -näkemykset pohjautuvat yleensä uskontojen mystisiin perinteisiin, joista lainataan osia.

”Holistisista” näkemyksistä poikkeavina Alan Wallace esittää Shantidevan sotavertaus-näkemykset. Shantideva oli buddhalaisen madhyamakan, eli keskittien filosofian edustaja 700–800 jKr. Shantidevan mukaan meidän on jatkuvasti seistävä keihäs ojossa mielemme portilla vartiossa valmiina taistelemaan mielen myrkkyjä vastaan. Yksi mahdollisuus on perääntyvä sissisotataktiikka.

Itsekkyyden voimat ovat: itselleen vetäminen, at-tachment (ad = kohti itseä, Fr. a tacher = takertuminen), itsestä pois työntäminen, detachment (de = pois itsestä = torjunta). Voit taistella itsekkyyden voimia vastaan peräyty-mällä, vetämällä tunnevoimasi ja energiasi pois niistä. Kun itsekkyyden voimat iskevät, älä samastu niihin. Sitten kun ne vuorostaan perääntyvät, etene hyvien voimien, hyveiden, myötätunnon ja ystävällisyyden avulla. ●



Meditaatiossa uskonnot yhdistyvät. Sri Ramakrishna (1836–1886), intialainen mystikko, kokeili eri uskontojen metodeja ja päätyi siihen tulokseen, että kaikki uskonnot ovat samasta lähteestä ja johtavat samaan päämäärään.

Viisi vahvuutta ja **tietoisuuden** olemus

Buddhalainen ja materialistinen tietoisuuskäsitys ovat toisilleen vastakkaisia. Buddhalainen "ei-materialistinen" käsitys tietoisuuden olemuksesta ei pohjaudu aivotoimintoihin. Tietoisuus "on" ennen ja jälkeen fyysisen ja mentaalisen ilmentymisen. Materialistisen näkemyksen mukaan taas ihmisen tietoisuus ilmestyy oheistoimintona aivopohjalta; tietoisuus syntyy ja kuolee aivojen myötä.

A Alan Wallacen jo edellä esittämän näkemyksen mukaan hyville rakennetaan ensin se "mielen pohja", jolle shamatha-harjoituksen tuloksena syntyy pysyvä mielen lepotila. Kun mieli on vakaa, "tyyneydestä tulee se pohja, jolta edetään syvemmälle tietoisuuden olemukseen ja oivaltavan sisäisen näkemyksen eri vaiheisiin vipashyana-harjoituksella; ja niiden kirkkaus polttaa lopulta pois kärsimyksen syyt".

Jos tervehenkisillä ajatuksilla ja hyveiden juurruttamisella ei ole ensin rakennettu pohjaa, vakaus ja tyyni tila eivät kestä, vaan tilaisuuden tullen mieli ärsyyntyy, putoaa ahdistukseen ja toimii yleensä edelleenkin halujensa pohjalta, vaikka tyyneyden ja kirkkauden kokemuksia olisikin jo saavutettu välähdyksittäin.

Jos todella haluat sisäistä hyvinvointia toisin sanoen ilontunteen säilymistä sekä suotuisissa että epäsuotuisissa olosuhteissa, opettelet pidättäytymään vahingollisesta käyttäytymisestä kuten juoruamisesta, toisten rajoituksista puhumisesta jne. – vaikka tällainen olisikin ollut aikaisemmin hyväksyttävää ja sallittua siinä yhteisössä, johon kuulut. Silloin sisäisen lähteesi pinta puhdistuu ja vesi alkaa virrata kirkkaana, kun et itse enää laske siihen (oman mielesi myrkkujen) saasteita.

Kaikkien olosuhteiden muuntaminen henkistä heräämistä palvelevaksi ”tieksi” merkitsee jatkuvaa ”valveillaoloa” ja sen näkemistä mitä voi tehdä. On olemassa ”älä tee” -luttelo siitä mitä ei pidä tehdä, jotta harjoittaja välttyisi siltä tunteelta, että kehitys on pysähtynyt.

Viisi vahvuutta

Viisi vahvuutta, jotka auttavat kohti valaistuneisuutta ovat: päättäväisyys, totuttautuminen, myönteiset siemenet, inho omaa itsekeskeytystä kohtaan ja rukous. Näiden avulla herätetään toimintaan valaistumislinnun kaksi siipeä, myötätunto ja viisaus.

Buddhalaisella tiellä on tärkeää päättäväisyys siitä, ettei enää koskaan eroa kahdesta bodhichittasta eli myötätunnon ja oivaltavan näkemyksen harjoittamisesta. Myötätunto koskee koko maailmaa, siinä toteutuu suhteellisen bodhichittan henki. Ihmisille osoittamamme myötätunnon kautta itsekkytemme vähenee ja onnellisuutemme lisääntyy.

Oivaltava näkemys merkitsee viisautta, mikä vastaa absoluuttisen bodhichittan henkeä, se merkitsee tiedostavaa havainnointia – jolloin voi nähdä syvään juurtuneen esineellistä-

mistarpeen lävitse. Silloin näkee sekä itsensä että ympäristönsä konkretisoinnin ja objektiivisoinnin läpi.

Myönteisillä siemenillä tarkoitetaan tämän elämän, nykyhetken tarjoamaa mahdollisuutta hyveiden dharmapuun kasvamiseksi. Kaikissa olosuhteissa on mahdollisuus harjoittaa: kaikki olosuhteet ovat oivallisia tilaisuuksia.

Neljäs meille suotu vahvuus on ”inho” omaa itsekeskeytystä kohtaan. Tiibetiläinen sananparsi sanoo: iske sikaa kärsään. Niin pian kuin tunnistat mielessäsi liikkuvia kielteisiä, itsekeskeytydestä kohoavia asenteita, niin pian kuin niiden kärsät pistävät mielesi ovenraoista läpi, valmistaudu iskemään!

Omista tyydyttämättömistä haluista kohoavat odotukset ja takertuminen odotuksien kohteisiin aiheuttavat kärsimystä. Wallace: ”Takertumisen ja itsekeskeytyksen taipumukset ja pahan tahdon eri asteet kuten viha ja halveksunta vahingoittavat sydäntämme ja mieltämme. Inho näitä kohtaan auttaa meitä tunnistamaan itsekeskeytyksen kärsimyksiemme syynä. Kun huomaamme enemmän tai vähemmän hienovaraisen ”minän”, joka sanoo: Kuinka kehtaat puhua minulle noin! Etkö tosiaan tiedä kuka minä olen! Ja kun huomaamme loukkaantuneemme, kohtaamme silmästä silmään tai ”kärsästä kärsään...” kärsimyksemme syyn: itsemme konkretisoimisen. Kielteinen reaktio, inho ja kammo itsen konkretisoimista kohtaan, on erinomainen kannustin harjoitukseen.”

Itsen konkreettisuus, itsen keskeytyminen merkitsee sen ensisijaista ajattelemista, mikä on ”minä” ja ”minun”: näiden on henkisen kehityksen polulla laajennuttava merkitsemään myös ”sinä” ja ”sinun”. Tonglen-harjoituksessa sanotaan aina: ”niin sinulle kuin minulle”. Sinä olet minä. ”Minä” kaikkein syvimmin koettuna on Hengen keskus, Rakkaus...

Rukous tähtää valaistumisen hengen pysymiseen ja ettemme joutuisi eroon dharmasta, aidoista opettajista, hengellisen elämän mukanaan tuomista ystävistä (Buddha, dharma, sangha). Dharmaharjoituksen merkitys syvenee seuraavan mietelausesarjan myötä:

Älä luota opettajaan ”valaisijana”, äläkä tulkitse opetusta tavanomaisen tiedostavan älyllisyyden tasolla.

Älä luota ihmisiin vaan dharmaan.

Älä luota sanoihin vaan merkitykseen.

Älä luota kirjaimelliseen merkitykseen vaan todelliseen merkitykseen.

Älä luota tavalliseen tietoisuuteen vaan intuitiiviseen viisauteen.

Älä siis luota opettajaan ”valaisijana”, älä hänen karismaattiseen tai oppineelta vaikuttavaan opetukseensa, älä pysähdy kirjaimelliseen pintaselitykseen tai vetoa muodolliseen lainkuuliaisuuteen, äläkä tulkitse tavanomaisen tiedostavan älyllisyyden tasolla.

Mene syvemmälle itseesi, ”itsen” tyhjyyden läpi ”itsen” valoon. Siellä: ole lamppu itsellesi. – Näin sanoi Buddha kuollessaan palvelijalleen Anandalle.

Viiden vahvuuden soveltaminen kuolemanprosessissa

Keho vanhenee, hajoaa. Mikä on se minä, joka kuolee? Onko minuudentunne yhtä kuin keho, aivotoiminnat ja henkilöhistoria, jotka lakkaavat? Buddhalaisuuden mukaan ihmisen syntymätön tietoisuus ei kuole, koska se ei ole syntynyt. Se ei lopu, koska ei ole alkanutkaan missään tiettyssä pisteessä, ajan ja paikan leikkaukskohdassa.

Tiibetin buddhalaisuuden kuolemankäsityksen mukaan ”jos itse kehittämiemme tarinoiden siirtä, mikä on ’minä’ ja ’minun’ annetaan liukua pois ennen kuolemanprosessia tai sen aikana, on mahdollista kokea kuolematonmuus todellisenä. Kukaan ei kuole kun tarina minusta on irtautunut ja syntymättömyyden tila todellistunut.”

Niistä luonteenominaisuuksista, joita on kehitetty hyveiksi elämän aikana, rohkeus ja

pelottomuus kuoleman kohtaamisessa, ovat luoneet ”myönteisiä siemeniä”. Jotta kuoleman voisi kohdata selkeästi, buddhalaisen hyvän kuoleman mukaisesti on tärkeää olla valmistautunut kaiken sen menettämiseen, johon on elämässä samaistunut – kiintynyt, kiinnittynyt, takertunut. On tärkeää totutella ajatuksen irtautumisesta, sillä me joudumme jättämään kehomme, mieleemme, omaisuutemme ja läheisemme – kaiken mikä on ollut minä ja minun. Pelko aiheuttaa sekavuutta, joka ei auta meitä tunnistamaan esimerkiksi kuoleman kirkkautta, josta bardo-opetuksissa puhutaan.

Rukous, tunnustukset, katumus, suojelejoien kutsuminen, olivatpa ne sisäisiä kuten oma syvä tietoisuus tai ulkoisiksi ymmärrettyjä, kuten Buddha, dharma, muut harjoittajat esimerkiksi bodhisattvat, opettaja, henkilökohtaisesti valittu palvonnan kohde, jumalhahmo tai joku muu ”suojaaja”, auttavat. Hindulaisuudessa tällaista ihannetta kutsutaan nimellä ishtam, tiibetinbuddhalaisuudessa yidam.

”Inhon” käyttäminen harjoituksena osoittaa, että olemme tunnistaneeet itsen harhakäsitykseen takertumisen kärsimyksen lähteeksi. Mielenharjoituksemme mukaan inho kuolemanprosessin aikana merkitsee sitä, että tunnistamme sen ”mitä minulle tapahtuu” takertumiseksi pelon muotoon. Samsaran elämän ja kuoleman yhä uudelleen toistuva kehä esittää meille kaavakuvana aisteihin, ajatuksiin ja tunteisiin perustuvan takertumisen.

Päättäväisyydellä kuolemassa tarkoitetaan tahtoa harjoittaa kahta bodhichittaa bardotilassa. Kuolemassa ilmenevän sekavuuden asemesta, torjunnan ja takertumisen asemesta meitä kehoitetaan muistamaan valaistumisen kahta siipeä, joilla lentää: oivaltavaa tiedostamista,

(viisautta) ja myötätuntoa. Meitä kehoitetaan yhä tutkimaan todellisuuden olemusta: ovatko hyväntahtoiset olennot tai pelottavat näyt todellisia, onko itse todellinen, onko kuoleman kirkas valo todellisuuden ydin, olenko yhtä kuoleman kirkkaan valon kanssa.

Totuttautumiseen kuuluu harjoitella leijonan asennetta, tietoista luopumista, pelottomuutta antautua ja avautua kohti uuta polkua. Kuvittele kuolemanmietiskelyssä energian loppuun kuluminen, kuinka maa, vesi, tuli, ilma -elementit vetäytyvät pois – paino, kuivuminen, kylmyys ja hengityksen loppuminen. Kuvittele olevasi tietoinen tänä aikana ja vapauttavasi kaiken ehdoitta, antavasi entisen elämäksi kokemasi liukua pois.

Mitä sinulla on vielä läsnä? Viisaus ja myötätunto, sanoo buddhalaisuus. Kun vielä voit hengittää, harjoita suhteellista bodhichittaa ja tonglenia, joka on vastaanottamista ja lähettämistä. Hengitykselläsi voit näin yhä antaa myötätuntoa. Siirry sitten rajattoman absoluuttiseen bodhichittaan viisaus-oivallusharjoitukseen: antaen kaiken vapautua keskity tietoisuuden olemukseen. Jos tietoisuus hämärtyy, siirry tongleniin. Liiku suhteellisen ja rajattoman välillä: myötätunnosta tietoisuuden olemukseen ja takaisin.

Buddhalaisuuden lohdullinen näkemys harjoittamisen merkityksestä elämälle ja kuolemalle: jos voi levätä omassa syntymättömyydessä tietoisuudessa kuoleman eri vaiheiden aikana, henkinen herääminen on hyvin lähellä. Jos kokee syntymättömyyden tietoisuudentilan jo eläessä, saavuttaa kuolemattomuuden tässä ja nyt ennen ruumiillista kuolemaa. Kuoleman bardotiloihin valmentautumisen merkitystä korostetaan myös unijoogan harjoittamisella.

Kuoleman edetessä syvän tiedottomuuden kaltaisesta kuolemantilasta kuolevan tietoisuus sukeltaa kuoleman kirkkauden tilaan, jossa ei ole enää henkilökohtaisen minuuden koke-

musta. Ellei tietoisuus ole vapautunut tässä tilassa valaistumiseen asti buddhalaisen tulkin mukaan seuraavaan välitilaan, bardoon, ilmestyy ”sinä”, tosin ilman sinuutta. Aivojen hajoamisen jälkeen tietoisuuden virran jatkumossa ovat kuitenkin edelleen tämän elämän – ja aikaisempien elämien – siemenet: muistijäljet, tottumukset, tieto, käsitteet, tunteet, egon rakenteet. Uusi ”sinuuden” alkio valmiina uudelleensyntymään ansioittensa mukaisesti.

Kolme periaatetta noudatettaviksi

On periaatteita, joita tulee noudattaa: Älä luvu sitoumuksesta harjoittaa mieltä. Oivallukset eivät oikeuta jättämään eettisiä periaatteita. **Padmasambhava** sanoi, että vaikka hänen sisäinen tilansa ja näkemyksensä oli yhtä avara kuin avaruus itse, hänen käyttäytymisensä oli yhtä tarkkaa ja hienovaraista kuin hienoksi jauhetut ohranjyvät.

Sitoutuminen ei tarkoita fundamentalistista uskoa yhteen ainoaan totuuteen ”minun totuuteeni”, sen oikeuteen ja paremmuuteen yli muiden. ”Totuuden” saavuttamisen tiellä on

yksilöllisiä harjoitusmuotoja ja on myös eri vaiheita yhden yksilön harjoituksessa. Ei ole oikotietä, on vain tie. Ja se on nopein tie – ainoa mahdollinen tie itse asiassa – jos vain omaksut älykkäästi valitun harjoittamistavan ja sitkeyden. Tämä ainoa

ja nopein tie kulkee täydellisen harjoitukseen sitoutumisen kautta.

Muista kuitenkin, ettet harjoita sitä uhmaavalla mielellä. Älä etsi tilaisuuksia testata millainen pyhimys sinusta on tullut: tilaisuudet odottavat jo sinua. Hyvä ohje on myös olla harjoittamatta epätasaisesti. Älä harjoita vain silloin kun olet iloinen ja asiat sujuvat, äläkä vain silloin kun olet epätoivonen ja asiat eivät suju. Älä harjoita vain tavatessasi ”ihania” tai vain ”inhottavia” ihmisiä vaan harjoita jatkuvasti.

Kaikkien olosuhteiden muuntaminen henkistä heräämistä palveleviksi tieksi merkitsee jatkuvaa ”valveillaoloa” ja sen näkemistä mitä voi tehdä.

Älä valikoi vain jompaakumpaa vastakohdista. Hyvään käytökseen takertunut ego on yhä ego – ei tyhjä vaan minuuttaan hyvydessä peilaava. Muuta tavoitteitasi tärkeysjärjestyksellä mutta pysy luonnollisena. Meidän tulee uudistaa mielemme, mutta ei muuttaa käytäytymistämme siten, että meistä varmasti näkyisi, kuinka henkisiä meistä nyt on tullut. Tarkoitus ei ole, että pyhyys loistaisi meistä ”holier than thou” -tyyliin, mikä edelleen pyrki vain korostamaan egoa, paremmuutta toisiin verrattuna, maallisia tavoitteita. Mietelauseen ohje vaatii meitä vastustamaan kiusausta esitellä henkisyttämme ja edistystämme henkisen harjoituksen tiellä.

Mustan laatikon enigma

Antaudumme yleensä mielellämme ruotimaan toisten virheitä, ja nimenomaan juuri silloin, kun he itse eivät ole läsnä. Tapa, jolla sen teemme osoittaa, tunnemmeko turhautumista, halveksuntaa, ylimielisyyttä, loukattua ylpeyttä, yritämmekö korostaa omaa paremmuuttamme tms. Poikkeuksena on ystävysten keskeinen vastuu toistensa tekemisistä samalla tavalla kuin lääkäriellä on vastuu potilaan terveydestä. Puhtaan mielen havainto on puhdas, saastunut mieli näkee vain saastuneen maailman — ja se näyttää yleensä olevan oman itsen ulkopuolella. Tärkeää on ettei tuomitse muita.

Wallacen käsitys on, että keskittymisen, todellisuuden ja puhtaan havainnon välillä on syvälinen yhteys. Kun kehitämme puhdasta havaintoa ja pyrimme katsomaan ihmistä hänen virheittensä ohi pintaa syvemmälle, torjumme itsestään selviltä näyttävät päätelmämme myös hänen käytöksestään.

Puhtaan havainnon kehittyessä irtaudumme totunnaistuneista oletuksista ja tulkinnois-

Kun kehitämme puhdasta havaintoa ja pyrimme katsomaan ihmistä hänen virheittensä ohi pintaa syvemmälle, torjumme itsestään selviltä näyttävät päätelmämme myös hänen käytöksestään.

tamme ja liitämme yhteen itsemme ja toiset: liitymme yhteen oman ja toisten buddhaluonnon kanssa. Jos kykenemme vahvistamaan sellaista intuitiivisesti todelta tuntuvaa käsitystä, että ihmiset ovat muuta kuin meidän heistä näkemämme luonteenomaisuudet ja käytäytymistavat, jos uskomme, että heidän — niin kuin meidänkin — syvin olemuksensa on buddhaluonto eli alkuperäinen viisaus, meillä on mahdollisuus keskittyä tähän ajatukseen ja vahvistaa sitä harjoituksella.

Voimme yrittää olla vuoropuhelussa toisen ihmisen buddhaluonnon kanssa — tai — voimme rajoittaa näkemään vain hänen tavanomaisen luontonsa. Valinta on oikeutettu ja meillä on siihen vapaus. Näemmekö harjoittaessamme toisessa ihmisessä sitten ”realistisesti” koskaan vikoja? Sanommeko sen itsellemme ja/tai toiselle? Onko tarkoitus peittää uskomamme ”realistinen todellisuus” — siis virheet — tietoisuudelta ja tavallaan tietoisesti valehdella itsellemme sekä kääntää tarkoituksella kaikki aina ”parhain päin”? Onko buddhalaisuus sitä, että elämme naiivin, sentimentaalisen, ylipositiivisen tulkinnan vaatimuksen armoilla?

Alan Wallace käyttää tiedemaailman vertausta nimeltä ”mustan laatikon enigma” keskustellessaan siitä, miten suhtautua pahan diagnosti-

soimiseen. Musta laatikko merkitse sitä, että tiedetään mitä menee sisään ja mitä tulee ulos, mutta mitä laatikon sisällä — toisen ihmisen mielessä — tapahtuu, ei voida todistaa laatikon (mielen) sisään näkemällä (koska emme näe sinne). Me emme itse näe myöskään oman mieleemme syvyyskiin asti saa-

ti toisen, vaikka mielenharjoitus kutsuu meitä syventämään ymmärtämystämme huomioiden, itsetarkkailun ja keskittymisen avulla.

Toisin sanoen on vaikeaa oikeudenmukaisesti tuomita ihmistä tuntematta täydellisesti hänen käytöksensä takana olevia syitä. Dalai-laman



Mene syvemmälle itseesi, "itsen" tyhjyyden läpi "itsen" valoon. Siellä: ole lamppu itsellesi. – Näin sanoi Buddha kuollessaan palvelijalleen Anandalle.

mukaan kukaan ei myöskään ole parannusmahdollisuuden ulkopuolella. Kun siis näemme ja koemme itsekeskeisyydestä johtuvaa kielteistä, epäeettistä ja rikollistakin käyttäytymistä, pelkän pinnallisen tuomitsemisen asemesta buddhalaisuus kutsuu meitä syvempään motiivien ja ihmisluonnon mahdollisuuksien tarkasteluun.

Buddhalaisessa opetuksessa sanotaan ”hylkää kaikki toivo palkinnosta”. Mistä palkinnosta tässä on luovuttava? Ensiksi, on luovuttava kaikkien ns. maallisten palkintojen toivosta. Näitä ovat asema, maine ja toisten antama kunnioitus. Henkisissä harjoituksissa itsensä kuvittelemisen muita syvällisemmäksi ja eettisesti paremmaksi tai ylimaallista tietoa ja voimia omaavaksi merkitsee maallisten tavoitteiden ”siankärsien” esiin pistämistä henkiseksi kuvitellun minuuden ovenraoista.

Toiseksi, korkeimmasta mahdollisesta näkökulmasta katsoen palkintotoiveesta luopuminen merkitsee myös valaistumisen toivosta irti

pääsemistä. Wallace: ”Niin kauan kuin olemme dualistisen, kahtia jakavan mielemme vankeina, näemme tämän perusharhan kautta itsemme vain maallisina olentoina ponnistelemassa saadaksemme jotakin puuttuvaa, tässä tapauksessa valaistumisen. Juuri tämä mieli, joka toivoo valaistumista ja pelkää epäonnistumista, estää oman buddhaluontomme kokemisen, vaikka se jo on meissä.”

Tunteiden syntyminen

Tunne syntyy kolmesta osatekijästä, jotka ovat: 1) aistiärsyke, esim. ihminen kadulla, 2) tunne, joita on kolmenlaatuaisia; myönteisiä, kielteisiä tai neutraaleja – kuten ystävä, vihollinen, tai ei kumpikaan. 3) tunnetta voi myös seurata aikomus tehdä jotain.

Tavallisesti koko tämä kolmen sarja yhdenyytyy, me samaistumme siihen ehtimättä havaita kutakin erikseen. Jos tarkkaamme tätä hieno-

varaista tapahtumasarjaa, huomaamme, että siinä on mahdollisuus vaihtoehtoihin. Voimme tukahduttaa tunteen ilmaisun, painaa sen alitajuntaan tai pakonomaisesti purkautua ilmaisemaan tunteemme kykenemättä hillitsemään itseämme.

Tara Bennett-Goleman, siteeraten **Benjamin Libetin** tutkimusta, esittää, että meillä on aikaa sekunnin neljäsosa aikomuksen syntymisestä siihen ennen kuin teko syntyy. Tämä väli on se ”mahdollisuuden ikkuna”, josta voimme vaikuttaa muutokseen: joko seurata toiminnan impulssiamme tai hyljätä sen. Muutoksen tahto ja kyky on tämän neljäsosasekunnin sisällä.

Tunteita voi tutkia kehossa ja mielessä. Onko esimerkiksi kostea – sinänsä neutraali tunne aistiärsytyksestä – miellyttävää vai epämiellyttävää vai kenties neutraalia? Onko kyseessä subjektiivinen tunne, johon voi vaikuttaa?

Mielen sisältöjä voi monin tavoin tutkia, olkoon esimerkkinä masennuksen tutkiminen erillään sen aiheuttajasta. Kun tarkastelet tätä tunnetta, voitko erottaa onko se mieli, joka tutkii tätä masennuksen tunnetta, myös masentunut? Voitko ei-depressiivisellä mielellä kokea depressiota? Kun tutkit masennustasi näin, voit kokea, että tunteittesi epätasapaino (masennus) häviää tarkkailusi alaisena.

Kolmas hyvä tunteiden tarkkailun kohde on tunteita seuraava uusi tunneketju: seurauksinakin tunteet ovat uusi syy muille tunteille. Huomioi ja seuraa kuin salapoliisi, mihin tunteesi johdattavat sinua? Torjumiseen, haluun? Jos halusi on lasillinen vettä, otat ja juot sen. Mutta seuraa tarkasti, johtaako kokemasi halu uuteen haluun ja sellaiseen uuteen tunteiden ketjuun, joka aiheuttaa mielen häiriötilan ja tasapainon menetyksen.

Tunnekuohuihin, tasapainon menettämiseen johtavia tunneketjuja ovat: Haluaminen mielen epäpuhtautena – halu, pakonomainen kaipaus, takertuminen, pakkomielteet. Vastenmielisyyt mielen epäpuhtautena – suuttumus, hyökkäävyys, vihamielisyys, viha. Molemmat edellä mainitut yhdessä, jolloin niihin liittyy dualistinen tapa suhtautua (haluan – en ha-

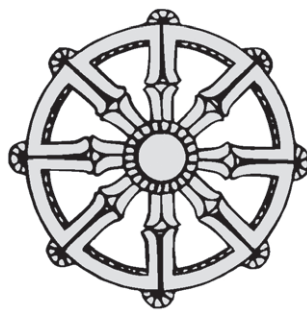
lua), ovat kielteisiä tunteita ja tunneketjuja, mielen sisältöjä, prosesseja, jotka aiheuttavat sekä mielen että kehon tasapainon menetyksen ja johtavat lopulta sairauteen.

Tunteet eivät tietystikään aiheuta ainoastaan ongelmia, vaan ovat elämämme energia-varasto, jota ei tulisi tuhlaata kielteisyyteen. Ne ovat ponnin kohti totuutta, hyvyttä ja kauneutta, todellisuutta, jonka tunnusmerkkeinä ovat olemassaolon ilo, tietoisuuden kirkkaus ja syvin mahdollinen autuuden ja onnellisuuden kokemus.

Kokonaisvaltaisia, hyvää kaikille osapuolille tuottavia tunteita ovat hyveet, joita on mahdollista harjoittaa meditoiden – esimerkiksi rakastava ystävällisyys, myötätunto, myötälävä ilo ja tasapuolisuus. ●

Valmistautuminen mielenharjoitukseen

Kun mieli toimii hengen peilinä
salliessaan "hengen" kuvastua
toimiessaan optimaalisesti, se on
kirkas, avara ja vapaa.



Onnellisuuden tavoitteleva on kaikille ihmisille yhteistä. Vain se, miten onnellisuus määritetään on erilaista. Mikä on tärkeää onnellisuuden kokemiseksi? Onnellisuuteen kuuluu perustarpeiden (ruoka, suoja, ja vaatteet) tyydyttäminen, mutta niiden tyydyttämisen jälkeen on muiden, ns. henkisten tarpeiden tyydyttäminen tärkeää, koska ne määrittelevät miten me koemme onnellisuuden. Aluksi on tutkittava asenteita.

Asenteiden tutkiminen

Onnellisuuden ja mielihyvän eroa kannattaa pohtia. Jos aloitamme jo "muinaisista kreikkalaisista", he määrittelevät onnellisuuden ja kokonaisvaltaisen hyvän olon "eudaimoniaksi", totuuden tuottamaksi iloksi. Muinaiset intialaiset nimittivät sitä "mahasukhaksi", rajattomaksi autuudentunteeksi, joka ei aiheudu aistivirikkeiden synnyttämästä mielihyvästä,



vaan ihmiselle olennaisesta tietoisuuden puhtaudesta – kun puhumme tästä tavallisin sanoin sanomme, että mikään ”ei vaivaa mieltä”.

Tietoisuuden puhtaus ei ole vain ohimenevä onnentunne, se on olemisen tila, joka sekä kannattelee että läpäisee kaikki muuttuvat tunteemme, käsittäen sekä ilot että surut. Se on selkeydestä seuraavaa suhtautumista ja toimimista elämässä. Puhdas tietoisuus ei johdu mistään, vaan on; se on meidän alkuperäinen ja lopullinen ”oikeutemme” ja todellisuutemme. Syvemmältä meistä itsestämme mieleen heijastuvana se on optimaalinen mielenterveyden tila.

Mielihyvä taas on ehdollista – jostakin riippuvaista ja täten muutoksen lain alaista. Mistään ärsykkeestä – ulkoisesta tai sisäisestä – ”syystä” johtuvaa mielihyvää ei mietiskelyperinteissä pidetä aitona onnellisuutena. Nykyaikana meillä ei ole sopivaa sanaa puhtaan tietoisuuden tilalle, eikä sitä edes tunneta puhumattakaan, että sitä pidettäisiin tavoiteltavana ja mahdollisena tilana, joka meidän tulisi saavuttaa. Meillä on enemmän tietoa, myös tutkimustietoa, mielen sairaudesta kuin mielen terveydestä.

Varoistenkin arvioiden mukaan esimerkiksi Yhdysvalloissa yksi viidestä ihmisestä sairastuu vakavaan, diagnostisoitavaan ja parannettavissa olevaan mielen häiriötilaan elämänsä aikana. Myös niin sanottua normaalin mielen olemusta ja toimintaa on aihetta miettiä syystä, että yhä enemmän puhutaan ahdistuneisuudesta ja masentuneisuudesta, joka johtuu todellisuuden kokemisesta ahdistavaksi ja masentavaksi. Miltei kaikilla ihmisillä on jonkinasteisia mielenterveydellisiä ongelmia, joiden uskotaan kuuluvan elämään.

Koska todellisuuden kokeminen kielteiseksi – ahdistavaksi ja masentavaksi – on niin yleistä, voimme kysyä onko syy todellisuudessa vai mielessä? Mistä kärsimys todella johtuu? Voidaanko todellisuudelle tai mielelle, joka kokee todellisuuden kärsimyksenä, tehdä mitään? Onko mieli sidottu kärsimykseen ja kielteisyysyteen?

Aasian mietiskelyperinteet ovat kehittäneet meditatiivisia harjoituksia, joiden avulla mielen sisällöt, jotka koskevat omaa itseä ja ympäröivää todellisuutta, voidaan muuttaa paremmin todellisuutta vastaaviksi. Pahasta unesta voidaan herätä. Buddha, *herännyt*, määritteli normaalin mielen sairaaksi ja mietiskelyn, mielenharjoitukset sen parannuskeinoksi. Buddha kohdellaankin usein lääkärinä, mielen parantajana.

Unesta ja unenkaltaisuudesta

Kehotuksessa ”pidä kaikkea tapahtumista unenkaltaisena” meille ehdotetaan, että emme pitäisi näkemäämme todellisena emmekä uskoisi esineiden ja asioiden olevan olemassa objektiivisesti, erillisinä olioina.

Uni ja unen näkijä ovat toisistaan riippuvaisia. Vaikka unen henkilöt ja tapahtumat näyttävät objektiivisilta, subjektista erillisiltä, buddhalaisen teorian mukaan tavallinen unitila vastaa meille tavallista valvetilaa. Tämä on unennäön bardoa, välitilaa. Unen todellisuus vastaa aistitodellisuuttamme mutta unena. Tämän mukaan me uskomme todellisuuteen valvetilassamme samalla tavalla kuin uskomme todellisuuteen unessamme. Valaistuneen näkökulmasta valveillaolomme on unitila.

Elämän näkeminen unenkaltaisena avaa mahdollisuuden syvällisiin ja aitoihin ihmissuhteisiin. Esimerkkinä olkoon Atishan lause: ”Puolisosi on kohta kuollut. Sinä olet kohta kuollut. Olkaa ystävällisiä toisillenne.”

Alan Wallace kirjoittaa tästä unenkaltaisuudesta ja sen harjoituksista: ”Unenkaltaisuuden ymmärtäminen, ja tietoisuuden ymmärtäminen syntymättömänä ja kuolemattomana edeltävät sisäisen näkemyksen oivallusharjoitusta.” Varsinainen vipashyana on oivallusharjoitus, joka takaa mielen uudistumisen siten, että sen tasapainoa ei enää menetetä.

Hyvin toimivan mielen määritelmä buddhalaisittain on selkeä ja pysyvä tietoisuus – vähintään neljän tunnin häiriöttömyys. Mielen ja syntymättömän tietoisuuden (rigpa) ero on

Mitä aito onnellisuus tarkoittaa sinun kohdallasi?

määritely seuraavasti: Syntymätön tietoisuus on tietoisuuden puhdas alkutila, mielen kirkas valo-olemus. Rigpa on tietoisuus, joka ylittää subjektin ja objektin vastakkaisuuteen jakautuneen tietoisuuden.

Tavallinen mieli on vastakohtaisuuksien läpitunkema. Se konkretisoi, esineellistää kohteensa ja vahvistaa niiden erillisen, riippumattoman olemassaolon harhautuneella uskollaan niiden ”todellisuuteen”. Se on rakenteisiin lukkiutunut, ehdollistunut, kyllästetty käsitteillä, kahtalaisilla erotteluilla, kuten tekijä/kohde, olemassaolo/ ei-olemassaolo, hyvä/paha, ylhäällä/alhaalla, Buddha/ tavallinen kuolevainen, syntymien ja kuolemien kehä eli samsara/ nirvana jne.

Asennemuutos, näkeminen uudella tavalla

Asennemuutoksessa, kaikessa terapiassa, parantamisessa, olennaista on minuuden ja ympäristön uudella tavalla näkeminen; mikä minä olen, mikä on minun, mikä kuuluu minulle, mikä koskee minua, johtuu minusta jne.

Mieltä analysoivan itämaisen filosofian mukaan henkisen kärsimyksemme aiheuttaa jokin kolmesta mielelle tyypillisestä kielteisestä ominaisuudesta ”kolmesta mielen myrkystä”. Harhautunut näkemys ja sen mukainen *konkretisointi* toisin sanoen reifikaatio (re’ifikaatio – latinan res = asia) johtuu perustietämättömyydestä.

Erheellinen käsitys itsen todellisesta luonteesta merkitsee sitä, että itseä ei ymmärretä henkenä ja materiaalsen ylittävänä tietoisuutena, vaan se ymmärretään materiaalisena ruumiina ja aivoista ”jotenkin” muodostuneena aivojen sisäisenä psyykenä. Tämä käsitys johtaa käsitykseen omasta erillisyydestä ja sen abstraktiin

nimeämiseen – ”minä olen tällainen itseys”. Siitä seuraa itseyden omaksuminen muista irrallisena hahmona, pyrkimys pitää sitä pysyvänä sekä siihen takertuminen, identifikaatio.

Toinen, tietämättömyyden harhasta kasvava, harhaa ylläpitävä ja kärsimystä tuottava mielen ominaisuus onkin *takertuminen*, joka on dualismin toinen puoli (toinen on torjuminen). Takertumisen pohjalla on ”halu”, joka haluaa vetää kaikkea itselle. Siihen liittyvät identiteetin määrittely-yritykset muista poikkeavana persoonallisuutena (joka ”on” impulsiivinen, rauhallinen, temperamenttinen jne.). Tällainen minuus on rajallinen ego-minuus, ja sille on tyypillistä itsekeskeisyys ja itsekkyyks. Takertumisesta seuraa vastustamaton *saamisen tarve*.

Mielen takertuva toiminta ei kuitenkaan johdu pelkästään haluamisesta, vaan myös myönteisinä pidettyjen ominaisuuksien heijastamisesta esineisiin tai muihin kohteisiin ja epämieluiten kielteisten ominaisuuksien valikoivaa karsimista. Takertumista voi näin ollen pitää tietoisuuden vääristymänä, joka saa meidät ihannoimaan halumme kohdetta: ”Jos vain pääsisin sinne, saisin sen työpaikan, sen puolison, sen auton, miljoona euroa – sitten olisin onnellinen”. Takertuminen ja ihannointi ovat toisiaan ruokkivia. Ihannointi luo edelleen kuvan, johon takerrumme lujemmin. Jos näin sekoitamme esimerkiksi elämäntoverimme häneen heijastamaamme unelmaan (projektio), voimme alussa rakastua ihmeelliseen, ihanaan kuvitelmaamme ja julistaa myöhemmin pettyneinä, että hän ”muuttui”, koska ei enää vastaa projektiotamme.

Toinen puoli, torjuminen on itsestä pois työntävä ominaisuus ja kielteisyys; vihamielisyys näkee kohteensa vastenmielisyyden läpi ja suodattaa pois houkuttelevat samoin kuin neutraalit ominaisuudet. Kolmas ihmismielen

kolmesta kielteisestä perusominaisuudesta onkin vihaksi kehittyvä *torjuminen*, josta voi puhua myös vastenmielisyytenä ja inhona. Vihan seurauksena on usein hyökkäävyys, aggressiivinen käyttäytyminen.

Nämä virheajattelun muodot ovat tietämättömyyden ydin, samsaran kiertokulun syy. Tietämättömyys on syvin kärsimyksemme alkuhde.

Arvioi itseäsi

Kysy itseltäsi: Mitä aito onnellisuus tarkoittaa sinun kohdallasi? Mistä onnellisuus koostuu? Mistä se on riippuvaista? Millaisesta täyttymyksestä? Turvallisuudesta, kylläisyydestä, rahan riittämisestä, rikkaudesta, mielenkiintoisesta työstä, urasta, menestyksestä, hyvästä perheestä, ystävistä... mistä kaikesta sinun onnellisuutesi muodostuu? Entä sairaus, vanheneminen, kuolema, jotka ovat väistämättömiä tapahtumia jokaisen elämässä? Ja masentuneisuus, ahdistuneisuus, paha olo, josta niin paljon puhutaan. Miten käsittelet näitä, kärsimystä, mielen kielteisiä sisältöjä? Miten suojaudut niiltä? Uskotko myös niiden olevan välttämättömiä?

Entä mielen syvyksiin painuneet kivut, vääryydet, epäoikeudenmukaisuudet, toisten pahat teot sinua kohtaan. Omat pahat tekosi? Muisteletko niitä, nousevatko ne joskus, vaikka öisin, mieleesi? Uskotko, että ne kuuluvat väistämättä ihmisen elämään? Onko suhtautumistasi vanhoihin kipuihin tarpeen muuttaa? Voiko sitä muuttaa? Voiko niistä parantua?

Ennen meditaation alkamista kannattaa myös miettiä itseään koskevia uskomuksia. Mitä ajattelet kehostasi ja mielestäsi? Uskotko olevasi jotain tietynlaista temperamentiltasi, mielpiteiltäsi, asenteiltäsi, maailmankuvaltasi, uskonnotasi, mieltymyksiltäsi, makutottumuksiltäsi, lahjakkuudeltasi, ulkonäöltäsi, siivistystasoltasi, koulutukseltasi? Mitä ajattelet tavastasi reagoida asioihin ja ihmisiin?

Voiko jokin näistä muuttua, vai ehkä kaikki? Onko sinulla hyveitä tai paheita? Olisiko jonkin syytä muuttua? Minkä olisi syytä muuttua?

Miksi? Millaisia hyveitä sinulla on? Entä mitä pidät puutteina? Millaisia virheitä olet tehnyt? Arvioi rehellisesti itseäsi, katso selkeästi: iloitse hyvästä, myönnä vähemmän hyvää. Kirjoita luettelo itsellesi molemmista, hyveistäsi ja puutteistasi, onnistumisista ja epäonnistumisista – vaikkapa ihmissuhteissa, uralla. Mitä toivoisit olevan toisin? Voiko sitä muuttaa? Miten? Onko sinulla ihannetta itsellesi, jota kohti pyrit kasvamaan. Millainen se on? Miten voit sen toteuttaa? Mitä ajattelet mielen terveydestä yleensä ja mahdollisuudesta harjoittaa omaa mieltäsi?

Väärä käsitys onnesta ja onnellisuudesta

Kahdeksan maallisen tavoitteen luettelo (s. 41) ilmaisee yleistä käsitystä siitä mitä tavoittelemalla me saavutamme onnen ja miten siitä seuraa onnellisuus.

Nämä tarpeet ja niiden saavuttamiseen tähtäävät toimet vastaavat intialaisessa chakra-ajattelussa ainoastaan kolmen alimman chakran tarpeita – turvallisuuden, sensuaalisen mielihyvän ja kelpaamisen, muiden silmissä merkittävyyden ja vallan tarpeita. Kuitenkaan mikään näistä ei sinänsä tuo onnea tai onnettomuutta. Ja mikä tärkeintä: ne eivät myöskään estä onnellisuutta, olinpa rikas, köyhä, innostunut, ikävystynyt, kiitetty, moitittu, kunnioitettu tai parjattu.

Vaaditaanko todellisen onnen saavuttamiseen siis maallisen hyvän, itsen, oman kehon, ajatusten ja tunteiden hylkäämistä? Aineellisissa hankinnoissa – auton tai talon ostamisessa – ei sinänsä ole mitään pahaa ja käänteisesti, köyhyys sinänsä ei välttämättä ole hyve. Auringonlaskusta, hyvästä kirjasta, miellyttävästä keskustelusta tai kauniista musiikista nauttimisessa ei ole mitään väärää. Eikä ihmisten kiittelyssä ole mitään pahaa enempää kuin ei siinäkään, että on rakastettu tai kunnioitettu. Toisaalta ei myöskään ole paha olla toisten torjumana, jos tietää viettävänsä puhdasta, tervehenkistä ja merkityksellistä elämää.

Tee kärsimyksestä polku henkiseen heräämiseen.

Ongelmana on, että kun keskitymme näihin ”maallisiin tavoitteisiin” ja uskomme niihin onnellisuuden tuottajina, elämästä tulee arpapeliä. Mitään takuita ei ole. Jos tavoittelee aineellista rikkautta, voi olla, että ei saa sitä, ja jos saakin, mikään ei takaa, että tulee onnelliseksi. Jos tavoittelee mielihyvää, heti kun sen aiheuttanut virike on poissa, myös tyydytys katoaa. Rakastuit, mutta ”hän muuttui”. Toisten huomion ja kiitoksen odotus ja saavuttaminen ei tuota pysyvää onnea. Ihailluilla ja kuuluisilla ihmisillä on ihmisyytensä ongelmat siinä missä muillakin.

Kahdeksan maallisen tavoitteen kohtalokas puute on siinä, että ne ovat vääriä osoitteita, vääriä teitä onneen. Jos jatkuvasti luulemme niitä aidoiksi, yrityksemme saavuttaa todellinen onni on tuomittu epäonnistumaan.

Maailmankuvan arvioiminen – asenteet – tarvitsevat säätämistä ja oikaisemista siinä missä kipuilevan selkärangan nikamatkin. Mielen todellista luonnetta voi kuvata raikkaana lähteenä eikä sen tule muistuttaa ummehtunutta rämeikköä, joka on täynnä ongelmia, ahdistusta, ohimenevää mielihyvän tavoittelua, turhautumista, toiveita ja pelkoja.

Meditaatio mielenharjoituksineen perustuu tietoon, jonka harjoittajat ovat vuosituhansien aikana testanneet ja todistaneet oikeaksi: kärsimys voidaan täysin poistaa. Kun mieli toimii hengen peilinä salliessaan ”hengen” kuvastua optimaalisesti toimiessaan, se on kirkas, avara ja vapaa. ”Kun huomiointi kohoaa puhtaan tietoisuuden tilasta, tietoisuudelle luontainen autuudentunne, sulous ja ilo puhkeavat arkitietoisuuden pintaan, jolloin kärsimystä aiheuttavat ajatukset katoavat.”

Mielen hyveet, myötätunto ja anteliaisuus ilmenevät itsestään. Niin kuin saastunut vesi, joka nopeasti puhdistaa itsensä, kun saastei-

ta ei enää kaadeta veteen, niin mielikin pian ilmentää oman sisäisen tasapainoisuutensa, ilonsa ja kirkkautensa. Tämä on meditaatiota harjoittaneiden merkittävä ihmismieltä koskettava löytö.

Mielen meditaatiovalmius

Jos et ole tyytyväinen omaan mielentilaasi ja kokemukseesi elämästä – työpaikan ihmissuhteet kiusaavat sinua, perheenjäsenillä on vaikeuksia, jos tunnet ahdistusta, masennusta, pelkäätkä kuolemaa, elämässä ei tunnu olevan suuntaa jne., voit alkaa tutkia omaa suhtautumistasi, joka on ensimmäinen askel asenteiden ja siis mielen muuntamiseen. Sinä alat siis itse muuntaa kokemuksiesi sisältöä; kyseenalaista ensin jo olemassa olevat tunteet ja ajatukset. Mielen muuntaminen meditaatiovalmiuteen edellyttää muutamia perusoletuksia:

1) Usko henkeen. Voit käyttää tätä työhyöpoteesina oman itsen perusolemuksesta. Sitä voidaan kuvata kahden itsen järjestelmänä: Ylempi Itse (henki) ja alempi itse (keho ja mieli, ego). Käsitteenä henki ei vaadi sitoutumista uskonnollisiin oppijärjestelmiin, mutta on materialismin ylittävä ajatustapa.

2) Onnellisuuden ja mielihyvän välisen eron ymmärtäminen. Usko syvemmän ei-materiaalisen onnen mahdollisuuteen mielessä.

3) Mielen näkeminen välineenä, jonka toimintaa voi parantaa.

4) Kärsimyksen syvällisyyden ymmärtäminen, jolloin vaikeuksien muuttaminen mielenharjoitukseksi ja sitä kautta myönteiseksi kokemukseksi on mahdollista. Vanheneminen, sairaus ja kuolema kuuluvat elämään, samoin kuin jatkuva muutos ja pysymättömyys.

5) Valmius oman mielen toiminnan analysoimiseen, jolloin se näkyy perusharhaisena,

dualismin takertumisen ja torjunnan vaihtoehtojen heiteltävänä (reifikaatio, identifikaatio, substanssi-ajattelu). Tämä mahdollistaa mielen toimintaan vaikuttamisen mielen sisäisen prosessin keskellä, juuri silloin kun on suuttunut, masentunut jne, eli kielteisten kokemusten vallassa. Kielteisyyteen sytyttävä tapahtuma voi tulla itsen ulkopuolelta, mutta syttyminen on oman itsen – mielen – vallassa.

Perusharjoituksista

Mielenharjoituksen ensimmäisen kohdan perusharjoitukset (teoksessa *Atishan seitsemän kohdan mielenharjoitus*) tähtäävät asenteiden muuttumiseen, siihen että pystyy tekemään eron aidon ja väärin teiden, dharman ja valledharman, välillä. Ajatteluun perustuva diskursiivinen meditaatio tähtää arvojen uuteen tärkeysjärjestykseen. Neljä meditoinnin kohteina toimivaa uutta ajatusketjua kääntää miellemme suunnan kohti korkeimpia päämääriämme ja asteittain ne muuttavat asioiden tärkeysjärjestystä.

Ensimmäisessä neljästä perusharjoituksesta mietiskellään sitä, kuinka kallisarvoista ja harvinaista on, että elämäämme voi kuulua vapaa-aikaa ja sen mukana tilaisuus mietiskellä. Tämä tarkoittaa mahdollisuutta vapautumiseen. Kaikista maapallolla elävistä tuntevista olennoista ja ihmisistä juuri meillä on tällainen harvinaisen ja kallisarvoinen ihmiselämä, jossa on tilaisuus ja vapaa-aikaa mielenharjoitukseen, todellisen itsemme, todellisen onnemme lähelle saapumiseen.

Voimme tutkia ja arvioida vakavasti sekä nykyistä maailmankuvaamme että myös niitä ennakkokäsityksiämme, jotka ylläpitävät ongelmiamme. Tehokkaan harjoituksen edellytyksenä on, että mieli kyllästetään kahdella haasteella: tavanomaisen elämän uudelleen arvioinnilla ja henkisten kykyjen uudelleen arvioinnilla.

Perusharjoitusten ”diskursiivisen” mietiskelyn asia-kohteiden tarkoitus on saada syvälinen käsitys elämän todellisesta luonteesta. Näitä ovat

kiitollisuus ihmiselämästä ja ihmisruumista, joka jatkuu mietiskelyllä elämän lyhytaikaisuudesta, kuolemasta ja kaiken pysymättömyydestä. Kolmas mietiskelyn perusharjoitus on kärsimyksen ymmärtäminen elämään kuuluvana realiteettina. Neljäs perusharjoitus on tekojen vaikutus elämään, niiden seuraukset eli karma. Mietiskelyn tarkoituksena on nähdä, kuinka tämän elämän voi käyttää mielen puhdistamiseen, jolla saavuttaa syvemmän onnellisuuden.

Meditatiivinen lepotila – mielentyyneys

Perusharjoitusten jälkeen, uusien asenteiden ohjaamaa mieltä aletaan harjoittaa kohti tasapainottamista ja tyyneyttä keskittymisharjoituksilla. Kun mieli on vakaa ja hioutunut, se kykenee tutkimaan ja paljastamaan ilmiöiden salaisuuksia, olivatpa nämä ulkoisia tai mielen sisäisiä.

Jos väline, jota käytetään todellisuuden tutkimiseen, on mekaaninen, esimerkiksi teleskooppi, kaikki ymmärtävät, että sen tulee

Kahdeksan maallista huolenaihetta

Alan Wallacen kommentoima *Atishan seitsemän kohdan mielenharjoitus* käsittelee menestykseen liittyviä ennakkokäsityksiä kahdeksanosaisen erittelevän diagnoosin pohjalta. Näille on annettu nimi: ”kahdeksan maallista tavoitetta” tai ”kahdeksan maallista huolenaihetta”. Atishan mukaan se, että uskomme näiden takaavan onnemme, perustuu kyseenalaistamattomille oletamuksille. Kahdeksan maallista huolenaihetta muodostuvat neljästä tavoiteparista:

- 1) aineellisen rikkauden tavoittelu vs. rikkauden menettämisen välttäminen
- 2) aistivirikkeiden nostattama mielihyvän tavoittelu vs. epämiellyttävyyden välttäminen
- 3) kehumisen ja kiittämisen tavoittelu vs. moittimisen ja syyttämisen välttäminen
- 4) hyvän maineen tavoittelu vs. huonon maineen välttäminen

Buddhalaisesti katsoen se mihin olemme takertuneet tai minkä torjumme on epätodellista. Atishan mukaan se, että uskomme näihin onnemme takaajina, perustuu kyseenalaistamattomille oletamuksillemme.

olla erinomaisessa kunnossa. Vastaavasti, jos haluamme mieleemme toimivan työkaluna todellisuuden, siis oman sisäisen elämämme tutkimiseen, myös tutkimusvälineen, mielen itsensä, tulee olla hyvässä kunnossa. Juuri tätä tarkoitetaan mielen vakaudella, rauhoittamisella, tyyneydellä, tasapainoisuudella. Mielen kykenemättömyys pysyä tasapainoisena on perusongelmamme.

Ainoa väline, jota voidaan käyttää mielen välittömään syväluotaamiseen on mieli itse. Mutta heti kun aloitamme mietiskelyn, huomaamme, kuinka mieli hajautuu helposti eri suuntiin, sen kirkkaus sumenee, ja sen keskittymiskyky yhteen kohteeseen häviää. Joten: ennen kuin pääsemme tutkimaan mieltämme syvällisemmin, mieli tulee hioa luotettavaksi työkaluksi harjaantuttamalla vakautta ja selkeyttä (shamatha-meditaatio) ja sen jälkeen sen voi kohdistaa elämän mysteeriiin paljastamaan sekä ulkoisten että sisäisten ilmiöiden todellinen luonne eli kuka minä todella olen ja mitä ulkopuolellani olevat ilmiöt todella ovat (vipashyana-meditaatio).

Tarkkaavaisuuden harjoittamisessa on kaksi muotoa, jotka ovat tietoinen läsnäolo ja introspektio eli itsen havainnointi. Tietoinen läsnäolo on pysyvää, häiriötöntä tietoisuutta valitusta kohteesta. Se poikkeaa varsinaisesta keskittymisestä siten, että keskittyttäessä huomio tarkennetaan yhteen kapeaan polttopisteeseen. Tietoinen läsnäolo taas on vakaa tila, joka voi olla täysin avoin ja laaja tai haluttaessa tiukasti rajattu.

Introspektiossa, jota myös kutsutaan meta-tietoisuudeksi, tarkkaillet mieleesi tapahtumia ja arvioit tarkkaavaisuutesi laatua. Kun olet vihainen, tämä itsehavainnoinnin kyky on se, joka havainnoi vihaa. Kun harjoitat meditatiivista tasapainotilaa, tyyneyttä ja huomaatkin häi-

riytyneesi tai kiihtyneesi jostakin syystä, tai jos mielesi alkaa veltostua, itsehavainnointi huomaa nämä muutokset. Sen avulla mielen tiloja voi tarkata hetkestä hetkeen. Kuinka mieli toimii parhaillaan? Onko se kuin auto, jonka konepellin alta tupruaa savupilviä, vai ajaako auto tasaisesti eteenpäin? Itsehavaintokyky tulee harjoittaa samalla kun harjoittaa tasaisena jatkuvaa huomiointia, jotta huomaa, milloin meditoi huonosti, etteivät väärät meditaatiotavat pääse jatkumaan. Itsehavainnoinnin avulla mielen voi valjastaa hyödylliseksi työkaluksi.

Pakonomainen ajatus- ja mielikuvien tuotto on kuin mieli vaahtoaisi. Sanomalla ääneen kaiken mitä sylki suuhun tuo, kuin kirjaimellisesti vaahdoten, voi päästä jopa hoitoon. Jos taas kykenet hillitsemään itsesi ja sulkemaan pakonomaisesti ilmaantuvat ja toistuvat ajatukset mieleesi, ilmaisematta niitä mitenkään, painamaan ne jopa alitajuntaan asti, sinua pidetään ”normaalina”. Yli-ilmaistu ajatus- tai tunnetila sen enempää kuin ilmaisematon mykkyyskään silloin kuin sisällä jauhaa ”ajatuspakko” alitajuisine solmukohtineen, ei ole mielen optimaalinen toimintatila.

Kun itsehavainnon avulla on oppinut näkemään missä tilassa mieli on, kun kykenee jatkuvasti olemaan ikään kuin mielen sisällä tarkkaavaisena seuraamassa, mitä siellä tapahtuu, ei joudu helposti kaapatuksi kaikkiin muistikuvien pikajuniin, jotka kiitävät mielen läpi.

Itsehavainnointi, sen tarkkaileminen kuinka mieli toimii hetkestä toiseen, on ratkaisevan tärkeää meditaatiossa. Se on myös erittäin tärkeää mielenterveydelle. Vaikka harjoittaisit ahkerasti ja tuntisit edistyväsi, ellei mielenterveytesi ole hyvä vaan sinulla on selvittämättömiä ongelmia, voit jopa pahentaa niitä. Sen takia itsehavainnointi ja niin sanottu psyko-

"Minä" kaikkein syvimmin koetuna on Hengen keskus, Rakkaus... Buddhalainen käsitys tietoisuuden olemuksesta ei pohjaudu aivotointoihin. Tietoisuus "on" ennen ja jälkeen fyysisen ja mentaalisen ilmentymisen.

loginen ”varjotyö”, tiedostaminen, ongelmien kohtaaminen ja omikseen tunnistaminen, on tärkeää meditaation todelliseksi onnistumiseksi.

Mietelauseita harjoittamisen tueksi!

Länsimaissa yksilöllisyys, omien erityispiirteiden löytäminen ja itseyden tunteen rakentaminen niiden varaan, erottuminen muista, ”laimasta”, on ollut tärkeää onnellisuuden saavuttamisessa, joka syntyy itsensä toteuttamisesta. Itseä yritetään vakuuttaa sen todellisuudesta ja olemassaolosta suhteutettaessa saavutukset muihin. Itseä korostetaan kertomalla, mitä on tehnyt ja että on tehnyt enemmän ja paremmin kuin muut. Henkisen harjoittamisen tavoite on kuitenkin päästä irti itseen takertumisesta ja itsekeskisyydestä.

Älä anna myöten omahyväisyydelle. – Olet saanut, siis anna!

”Kun näemme muiden käyttäytyvän sopimattomasti, meissä voi syntyä välitön kiukunpurkaus, jonka tunnemme johtuvan oikeutetusta suuttumuksesta ja vihasta. Yllä oleva mietelause, joka koskee omahyväisyyttä, ylpeyttä omista hyveistä ja ansioista kehottaa meitä kuitenkin tarkastelemaan lähemmin niitä olosuhteita, joissa toisten paheet ilmenevät, ja tekijöitä, jotka ovat saaneet aikaan omat hyveemme, mitä ne lienevätkin. Kun näet mielestäsi huonoa käytöstä, viivytä oikeutetulta tuntuvaa suuttumustasi, ja ajattele käyttäytyjän olosuhteita ja historiaa. Mieti sen jälkeen omaa historiaasi, erityisesti dharmaopetuksiin liittyvää, ja muista, että mitä tahansa hyvettä oletkin harjoittanut, olet harjoittanut sitä toisten ystävällisyyden, opastuksen ja innoituksen ansiosta. Olet kohdannut opettajia, olet saanut ystävällisyyttä toisilta. Kiitollisuudentunne vie tuulen omahyväisyyden purjeista. Tuomitsemisen asemesta mieti, millaiset olosuhteet saattaisivat olla huonon – vääristyneen – käytöksen syynä, ja omaksu tätä henkilöä hyödyttävä, avulias asenne.”



KAYA BRANDT

Jos meditaation tuloksena onkin itsen korostaminen suhteessa muihin, silloin jumalan ”hyvän” hengen asemesta meissä toimiikin demonin ”paha” henki, itsen perusharha.

Kaikki etsivät onnellisuutta, tähtäimessään varmaankin mieluummin pysyvä kuin väliaikainen onnellisuus — mutta enemmän tai vähemmän epäonnistuneilla tavoilla. Väliaikaisia hyvän olon, onnen, ”ex-staasin” tiloja ovat esimerkiksi alkoholin, huumeiden ja seksin aiheuttamat eristäytyneisyyden keskeyttävät kokemukset.

Jos kuitenkin ymmärrämme eron ”kestämättömän autuuden” ja ”estämättömän autuuden” eli ”kohta raukeavan” ja ”ainaiseksi aukeavan” tietoisuudentilan välillä, voimme olla yksinomaan kiitollisia, ei omahyväisiä eikä ylpeitä. Siksi että olemme saaneet lahjan.

Älä sorru pahantahtoiseen sarkasmiin. – Tiibetiläinen mielikuva sarkasmille on villaan käärityn kiven heittäminen kohti toista. Tahallinen sarkasmi saattaa kuulostaa nokkelalta ja vitsikkäältä, mutta sen tarkoitus on itse asiassa aiheuttaa kipua. Älä siis sorru pahantahtoiseen sarkasmiin. Buddhalaisen näkemyksen mukaan monia kielteisiä ”totuuksina” pitämäänsä katsomuksia toisista ihmisistä ei kannata voimistaa ajatuksillaan, ei mainita ohimennen vitseinä toisille, ei lausua ääneen yleensäkään mitään halveksivaa ja ylenkatseelliseen sävyyn.

Älä heitä kovia palloja pehmopalloina. Siis älä kääri tahallista ilkeyttä sosiaalisesti hyväksytyn älykkyyden muodossa sarkasmin villaan.

Buddhologiaa

Epätodellisten ilmiöiden mietiskeleminen neljänä eri ruumiillistumana, neljänä kayana, tarvitsee avukseen buddhologiaa. Tässä tarkoitettuja epätodellisia ilmiöitä ovat sam-sara, ympäristömme, ruumiimme ja miemme.

Idealistisen buddhalaisen yogacara-koulukunnan käsite trikaya tarkoittaa absoluuttisen ja relatiivisen buddha-käsitteen ruumiillistumia. Trikaya sisältää siis kolme kayaa eli kolme ruumiillistumaa.

Mahasanghikas -ryhmä kehitti tätä oppia Gautama Buddhan kuoleman jälkeen. Asanga, Yogacara -koulukunnan perustaja 300-luvulla jKr. kiteytti sen seuraavasti.

1. Dharmakaya, ylin todellisuus, totuustila, ei subjektia eikä objektia (kuviteltuna kuin kirkkautta), vailla ominaisuuksia. Buddhan "todellinen olemus", transsendentaali tila.

2. Sambhogakaya (bhoga = nautinto), nautinnon ruumiillistuma, ilon tila, hengellisissä buddha-valtakunnissa bodhisattvojen palvonnan kohde. Bardo-väliatilassa sekä hyvántahtoiset että verenhimoiset ilmestykset ovat sambhogakaya-luomuksia, jotka mieli "dualistisesti" erottaa totuustilasta. Kuviteltuina ne ovat kuin ohuesta harsosta muotoutuvia hahmoja.

3. Nirmanakaya on Buddhan ja tiibetinbuddhalaisuudessa myös muiden opettajien ruumiillistuma (tulku). Kaya-ruumiillistuma muodostuu maallisen hahmona sambhogakaya-olemuksen myötätunnosta, tarkoituksena ihmisten opettaminen. Se kärsii ja kuolee ihmisten lailla. Toisaalta Zen-buddhalaisuudessa trikaya-oppi tarkoittaa kolmea todellisuuden tasoa: dharmakaya eli kosminen tietoisuus, sambhogakaya ekstaasitietoisuus, nirmanakaya on Shakyamuni-buddhan säteilevä ruumis.

4. Shabhava tai svabhavikakaya on edellä mainittujen kolmen kaya-tilan yhtymä, olen-nainen kaya-ruumis. Joissakin tantroissa (teksteissä) kuvataan lisäksi maha-sukha-kaya -tila – koko olemassaolon täyttymystila.

Jos kykenemme näkemään jo täällä eläessämme kokemamme kärsimyksen vain näiden totuustilojen vääristymiksi, ikään kuin katselisimme todellisuutta vääristävien lasien läpi, ymmärtäisimme, että ei ole mitään muutettavaa tai puhdistettavaa. "Kaikki on puhtaan tietoisuuden ilmaisu, luonnostaan tyhjää, kirkasta, loputtomasti luovaa."

Älä odota väijyksissä. Tiibetin soturikansan kehittämää taktiikkaa, väijymisen taitoa, käytetään tässä mietelauseessa mielikuvana, jonka avulla muistutetaan mielen puhdistamisen tarpeellisuudesta. Sanskritinkielisen sanan "kapha" mukaan kapha-temperamentilla varustetut ihmiset, "lima-i ihmiset", keräävät itseensä kielteisyyttä, jolta pohjalta väijyvät kostonhimoisina kohteitaan. Buddhalainen mielenharjoitus korostaa jatkuvaa itsensä huomioimista ja kielteisten tunteiden ja ajatusten puhdistamista.

Älä lastaa dzon kuormaa härän selkään. – Älä lastaa vahvemman kuormaa heikomman selkään. Dzo on vahva – jakkihärän ja härän risteytys. Härkä on heikompi. Tämä mietelause kehottaa meitä tarkistamaan odotuksiamme, esimerkiksi vielä aikuisiksi kehittymättömien lastemme suhteen, jo heikentyneiden vanhempiemme suhteen, huonommassa yhteiskunnallisessa asemassa olevien suhteen, rikollisia tekoja tehneiden suhteen jne. Toisin sanoen joudumme tarkistamaan suhtautumistamme kaikkien ympärillämme olevien ihmisten suhteen. Millaisin odotuksin toimimme heidän kanssaan? He kaikki tarjoavat tilaisuuden myötätuntonne ja viisautenne kehittämiseen ja perusharhaisen itsekeskeisyytemme ohentumiseen: silmiämme peittävien siteiden ohentumiseen.

Älä imartele tiellä huipulle. – Imartelu voi näyttää arvostuksen osoittamiselta, mutta on vilpillistä, koska tähtää hyväksikäyttöön. Pyrin tekemään hyvän vaikutuksen, sanon tai teen jotakin hyvää toiselle, koska haluan jotakin itselleni, vastapalveluksena. Buddhalaisuus pyrkii vilpittömyyteen, omien vaikuttimien tiedostamiseen ja itsekeskeisten mielen myrkkynä puhdistamiseen. Rehellisyyteen tähtäävä itsensä näkeminen, mielen puhdistaminen, on tärkeämpää kuin menestyminen, jota imartelulla voi saavuttaa.

Vältä teeskentelyä. – Tämä ohje liittyy edelliseen korostaen vilpittömyyden ja rehellisyyden tärkeyttä. Teeskentelyn pohjalla voi olla vaikuttimia, ominaisuuksia ja tarpeita, jotka tietoi-

sesti halutaan pitää piilossa ja näkymättömissä. Mutta väärennetyin, jollakin tavalla epäaidon tai ristiriitaisen käytöksen alla voi myös olla tarve, jota ei kenties edes ole tunnistettu eikä tunnustettu itselle. Ulkoisella käyttäytymisellä pidetään tarve näkymättömänä psyykkisen tasapainon vuoksi.

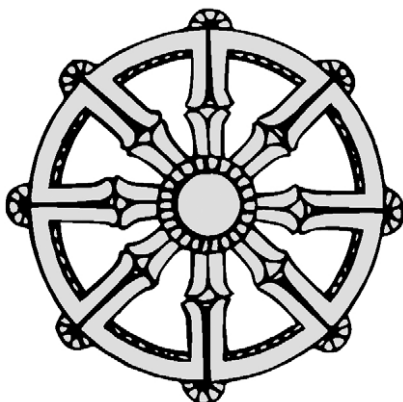
Älä alenna jumalaa demonin tasolle – Jumalan, ”hengen”, esimerkin seuraaminen tarkoittaa buddhalaisuuden esikuvien buddha- ja bodhisattva-hahmojen hyveellisen käytöksen jäljittelemistä. Jos tuloksena onkin itsen korostaminen suhteessa muihin, silloin jumalan ”hyvän” hengen asemesta meissä toimii demonin ”paha” henki, itsen perusharha. Kaikki minuuden ”ainutlaatuisuus”, ”pyhyys”, ”puhtaus”, jonka kuvittelen saavuttaneeni erotukseksi muista on demonin sarvien tunkemista esiin.

Älä käytä toisen epäonnea hyväksesi. Myös tässä viimeisessä ohjeessa on kysymys tilaisuuksien käyttämisestä omaksi hyväksi, oman onnen tavoittelemisesta toisen/toisten kustannuksella. Tämä tarve merkitsee pyrkimystä kartuttaa minää niin, että se selvästi erottuu muusta/muista: hyötyy, saavuttaa, onnistuu, menestyy. Taustalla on ahneutta käyttävä, väärä mieliku-

va vahvasta itsestä: ”Itse” yritetään muodostaa valheellisten, epätosien minuuden rajojen piirtämisellä, rakentamalla tarjoutuvista mahdollisuuksista sellainen ”minuuden linnake” ”minuuden kukkulalle”, joka selvästi erottuu, näkyy kauas, konkreettisenä, todellisenä ja täten ”on”, on olemassa...

Dharma-harjoitus uudistaa kaavamaiset ajatuksemme kuten esim. vanhat inho-, viha- ja tuomitsemisreaktiomme, joiden kautta jatkuvasti päivästä toiseen suodatamme kokemuksiimme. Dharma-harjoitus tuottaa tuloksenaan yhä vakaampaa suhtautumista. Dharma-harjoitukseen paneutuminen, opiskelu ja halu meditoida on silti kuin lahja, jonka olemme saaneet – ei aihe omahyväisyyteen. ”Tien” löytäminen on lahja.

Oma valaistumisen tahto, bodhichitta, on paras suojelija: Suhteellisen bodhichittan motivaatio elämän suunnan muuttamiseksi kohti valaistumista ja tällä tiellä kolmannen kohdan ohjeet nimenomaan vastoinkäymisten merkityksestä polkuna henkiseen heräämiseen ovat erittäin keskeisiä. Rajaton bodhichitta, tyhjyyden oivaltaminen, se leikkaa kaikkien esteitten läpi. ●



Erilaisia meditaatiomuotoja

Hiljaisuuden meditaatiomuotoja

- Vain istumista hiljaa (sotozen zazen)
- Kivien laskeminen (lasketaan esim. mustia ja valkoisia kiviä)
- Hengittäminen rukousnauhan (mala) avulla – tai hengityksen sijasta jokaisen helmen kohdalla sana, joka "soi" sydämen totuutta: Rauha, rakkaus jne. Jeesus-rukous: Jeesus – armo – Jeesus. Om mani padme hum.
- Kynttilään keskittyvä meditaatio. Liekki merkitsee puhdistumista visualisoinnin avulla.
- Kukkaan keskittyvä meditaatio. Lootus on henkis-hengellinen puhdistumisen symboli.
- Spirituaaliseen, henkis-hengelliseen kohteeseen keskittyminen. Meditaatio voi tuntua helpommalta kun koko meditaatorituaali pohjautuu uskonnollisuuteen ja käyttää apuna uskonnollista symbolia. Kynttilän, kukan, ym. meditaatiokohteiden sijaan kohteena on silloin oman uskonnollisen taustan objekti tai kuva: kirkkorakennus, Jeesus, Jeesuksen äiti Maria, Vedanta-temppeli, Krishna, Shiva, Pyhä Äiti, Buddha, oma swami, lama, mestari. Henkis-hengellinen keskittyminen rauhoittaa mielen, ihminen ottaa etäisyyttä maalliseen maailmaan keskittyäkseen pyhään ja pyhitettyyn.
- Mandala-meditaatio. Mandala toimii visuaalisena apuna meditaatiolle. Mandala on verkosto, jossa spiraalit, ympyrät, neliöt linkittyvät toisiinsa edustaen universumin elementtejä, ilmansuuntia ja energioita, jotka johtavat keskukseen. Jokainen voi piirtää oman mandalan.
- Zen-arvoitukset, koanit: aiemmin vastaanotetun, ehkä kyseenalaistamattoman tiedon sivuuttaminen intuitiivisen oivalluskyvyn herättämiseksi. Tällöin syntyy ykseys maailmaan yhdistävien linkkien kautta.

Aistimeditaation muotoja

Aistimeditaatioissa käytetään aistien (näkö, kuulo, kosketus jne.) viestejä yhdistämään meidät "tässä ja nyt" -läsnäoloon.

- Jos ego-minuus (toisin sanoen piintyneet ajatuskuviot) ovat erottaneet meidät "tässä ja nyt" -tietoisuudesta, sen oivaltavasta valppaudesta, aistit palauttavat meidät ympäröivään aistitodellisuuteen. Alkukantaiset vaistomaiset aistimukset, ääni, tuoksu, maku, kosketus vievät meidät kohti alkuelementtejä (maa, tuli, ilma, vesi...) ja avaavat meidät kokemaan yhteytemme niihin. Silloin koemme maailmankaikkeuden kauneuden ja vahvistavan voiman – ja vastaavasti tunnemme/tunnistamme myös pinttyneen minä-keskeisen tulkinnan, rajallisuuden ja köyhyyden.
- Vapauttava, oivaltava tarkkaamisen meditaatiomuoto tähtää kuitenkin myös aistivaikutelmista irtautumiseen: emme ole muuttuvien aistivaikutelmien uhreja emmekä vankeja. Yhdestä hiljaisesta syvästä pisteestä, "keskustasta" nouseva "todistaminen": muuttuvan maailman muuttuvien aistivaikutelmien näkeminen muuttuvina, auttaa meitä tunnistamaan "todellisen itsemme", muuttumattomana, tässä, nyt.

Aistivaikutelma-meditaatiomuotoja

- maiseman yksityiskohtien uudelleen näkeminen
- kosketusmeditaatio (osallistuja kerää erilaisia aineksia, tunnustelee niiden pintarakennetta jne.
- tuoksu/haju -meditaatio (osallistuja kerää ainekset)
- suitsukemeditaatio
- makumeditaatio
- äänimeditaatio: nada-, shabba-, shakti-, bhava-jooga
- musiikkimeditaatio

- luontomeditaatio
- kävelymeditaatio, jossa kävellään paljain jaloin, jolloin sielu saa kontaktin maahan
- vetäytyminen irti aistimuksista (koetaan yksi aistimus kerrallaan keskittyneesti – sitten päästetään siitä irti.)

Aktiivinen meditaatio, jolloin meditaatioon liittyy erilaisia aktiviteetteja

- joogaliikkeet
- kumarrukset maahan heittäytymällä
- pyörimisen avulla
- tekemällä qi gong -sarjoja
- Keskittyneesti kävellen
- Kävely, joka liittyy luontomeditaatioon (zazen liikkuen = kinhin)
- Vipashyanaharjoitukseen – luostareissa on terassi kävelyä varten
- pyhiinvaellukseen
- Puutarhanhoito meditoiden
- Kalligrafia
- Kylpy/sauna puhdistusrituaalina
- Siivous
- palaamisena nykyhetkeen. Tutkitaan, mikä on tärkeätä juuri nyt. Poistetaan tarpeettomaksi käynyt, vanhat käyttämättömät tavarat, vaatteet, kupit. Menneen, keräytyneen puhdistaminen
- Kodin viikkosiivous meditaationa
- Tietoinen, keskittynyt aterioiden valmistaminen
- Leivän leipominen

Hengitys meditaationa

- Hengityskertojen laskeminen
- Pidettäminen
- So-ham (ham-sa) -meditaatio
- Sierainten sulkemisen vuorohengitys

Mantrameditaatio

- Om-mantran resitoiminen
- "Siemenmantrojen" käyttö
- Om mani padme hum
- Kristilliset meditaatiolauseet
- Affirmaatio, voimaantumislauseet

Parantamiseen tähtäävä meditointi

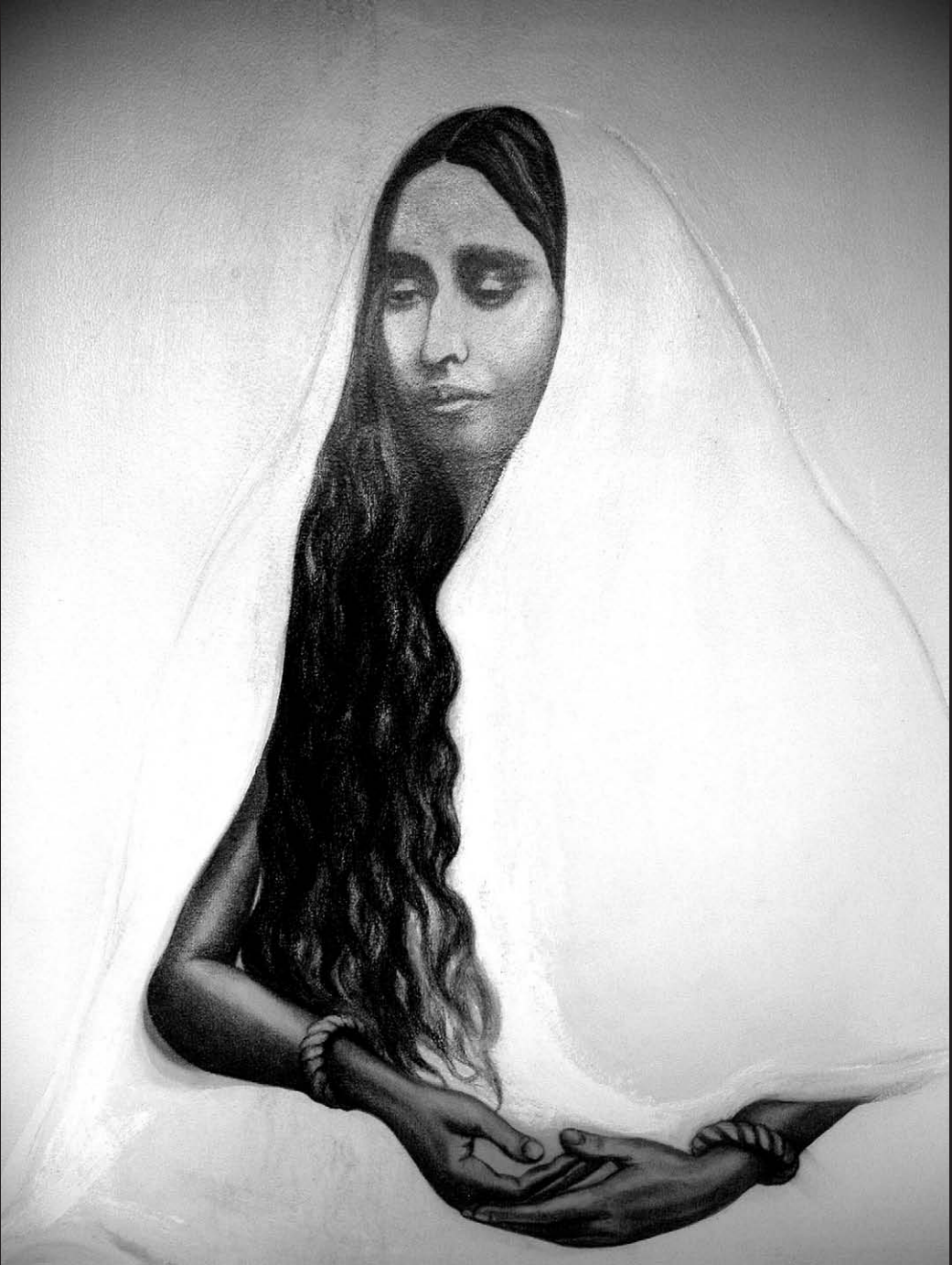
- Kivun lievittämiseen tähtäävä visualisointi
- Lähettäminen – vastaanottaminen = tiibetiläinen tonglen
- Valomeditaatio: visualisointi (väriteorian käyttö)

Hyveisiin keskittyvät meditaatiomuodot

- Buddhalaiset hyveet:
 - Karuna = myötätunto
 - Maitri = rakastava ystävällisyys
 - Mudita = ilo toisten ilosta
 - Upeksha = tasapuolisuus
- Anteeksianto omalle itselle
- Kärsivällisyys
- Vihan käsittely
- Toisen kanssa mietiskely
- Rauha -mietiskely

Rukousmeditaatiomuodot

- Kiitoksen antaminen
- Kuuntelu
- Tauoton rukous – japa
- Pyhän nimen lausuminen jatkuvana



Pyhä Äiti, Sri Ramakrishnan aviopuoliso Sri Sarada Devi, teki miehensä kanssa mm. buddhalaisia harjoituksia.

Mielenharjoituksen **menetelmiä**

Hallintamenetelmä rakentuu kehon rauhoittamisesta, hengitykseen keskittymisestä ja mielen rauhoittamisesta. Meditaation toisessa perusmenetelmässä, mielen vapauttamismenetelmässä pyritään asettumaan mielen avaraan tilaan ja tarkkailemaan esiin nousevia ajatuksia etäältä, niihin sitoutumatta – takertumatta tai torjumatta.

Olemme tottuneet olemaan jatkuvasti liikkeessä, joten paikoillaan ja hiljaa oleminen voi tuntua luonnottomalta ja epämukavalta. Keho on tavallisesti toimintavalmiudessa, joten sen tietoinen rauhoittaminen aiheuttaa alussa juuri päinvastaisia tunteita: rauhattomuutta.

Meditaation onnistumiseksi myös mieli on rauhoitettava. Kun keho on rentoutunut, tapahtuu helposti, että mieli vaeltaa minne ta-

Meditaation onnistumiseksi myös mieli on rauhoitettava

hansa nyt, kuten aina silloin, kun se ei ole valjastettu johonkin hetkellistä keskittymistä vaativaan tehtävään, joka peittää sen levottomuuden, ahdistuksen tai masennuksen, sen normaalitilan. Mieli ei nimittäin normaalitilassaan ole optimaalisessa kunnossa. Se on levoton, kuriton, taipuvainen toisaalta velttouteen, toisaalta taas kiihtymykseen ja häiriköintiin.

Kehon rauhoittaminen

Meditaation onnistumiseksi tärkeintä on opetella irrottautumaan rauhattomuudesta ja opetella tietoisesti rentouttamaan keho. Kun ryhdyt rauhoittamaan kehoasi, seuraavasta voi olla apua:

1. Kohdista tietoisuutesi päänahkaan – yhteen stressin kantajaan – päänahassa tuntuviin aistimuksiin. Liikutele kulmakarvojasi ylös alas saadaksesi ensin tunteen päänahasta. Miltä se tuntuu? Mitä tunnet? Tunnetko mitään? Hengitä pehmeästi sisään ja anna uloshengityksen myötä päänahkaan kerääntyneiden paineiden liueta pois. Tunne päänahan rentoutuvan. Toista tämä useita kertoja hengittäen pehmeästi sisään ja rentoutuneesti, pitkään ulos ja anna kaiken kiristävän laueta ja liueta pois.

2. Siirrä tietoisuutesi kasvohisi, erityisesti kulmakarvojen väliin, nenän ja suun tienoille, joita helposti rypistät ja kiristät yhteen. Keskitä huomiosi näille alueille. Liikuta näiden alueiden lihaksia – kukaan ei katso. Rypistä otsaa, vedä kulmakarvat yhteen, jännitä sieraimia, mutrista huulia, irvistele, pullista posket täyteen ilmaa. Anna tämän jälkeen kasvolihastesi rentoutua. Hengitä pehmeästi, anna kasvojen jännitysten laueta ja liueta pois. Hengitä. Ole siinä ja hengitä pehmeästi, kevyesti, rauhallisesti.

3. Siirrä tietoisuutesi nyt suuhun, kieleen ja leukaan. Missä kieleksi on tällä hetkellä? Onko

se suukäytävän yläosaa vasten: Tämä on puhumisvalmiuden merkki. Anna sen pudota ja olla missä tahansa se luonnostaan haluaa olla. Ovatko leukasi, hampaasi, tiukasti yhteen puristettuina? Vie huomiosi korvien alle, kohtaan, jossa molemmat leukaluut yhtyvät. Keskitä tietoisuutesi sinne ja hengitä pehmeästi sisään ja ulos ja anna jännitysten laueta ja liueta pois. Anna mennä. Suu on kiinni, huulet yhdessä, mutta täysin rentoutuneena.

4. Etene nyt olkapäihisi. Miltä siellä tuntuu? Nosta niitä kohti korvia, ylös ja taas alas, jotta tuntisit selvästi missä asennossa ne ovat. Onko niissä jännitystä? Hengitä pehmeästi ja anna olkapäiden laskeutua pehmeästi alas, alas, on hämmästyttävää huomata, kuinka alas ne lopulta haluavat laskeutua. Anna tietoisuutesi säilyä siellä, hengitä ulos ja anna kaiken jännityksen mennä.

5. Jos pää ja olkapäät lepäävät, muu keho seuraa. Tarkista kuitenkin, onko käsivarsissa ja jaloissa jännitteitä, erityisesti pohkeissa. Jalat työskentelevät koko päivän ja usein niihin keräytyy jännitteitä, ikään kuin ne olisivat taas valmiina liikkumaan, vaikka se ei olekaan tarpeen. Jännitä ja anna sitten käsivarsien, reisien ja pohkeitten lihasten raueta jännityksestään, toista jännittäminen ja laukeaminen muuttaman kerran hyvin tietoisesti keskittyneenä. Liikutele sormiasi ja varpaitasi. Jos tietoisuutesi karkaa, tuo se lempeästi takaisin siihen kehon osaan ja lihasryhmään, jota jännität ja laukaiset. Anna jännityksen lopulta laueta ja liueta uloshengityksen myötä pois.

6. Anna huomiosi nyt liukua yli koko kehon omassa tahdissasi päänahasta, hiusjuurista varpasiin ja tuo se takaisin kehonsisäisesti, kulkien sen eri osien läpi, aloittaen jaloista, vasemmasta ja sitten oikeasta jalasta, edeten läpi lantion, vatsan, rintakehän, nousten vasemman



Istuva Buddha Amitabha, Borobudur, tehty 1863–1866.

Huomio tuodaan takaisin valittuun kohteeseen, uudelleen ja uudelleen. Ja vielä uudelleen.

ja oikean käsivarren kautta kaulaan, kasvoihin ja aivoalueella kiertäen päänahkaan, hiuksiin. Onko koko kehosi rauhallinen, rentoutunut? Jos jossakin on kipua tai epä mukavuuden tunnetta, keskitä tietoisuutesi sinne. Anna kivun tuntua, tunne se, keskity siihen. Millaista se on – polttaako se, onko se pistävää, uusiutuvaa, vihlovaa, millaista se on? Tunnista se, tiedosta se kirkkaasti, myönnä se, hyväksy se, hengitä ulos ja anna sillekin lupa liuetta pois. Anna senkin mennä niin kauas kuin se vain voi.

Hengitykseen keskittyminen

Monet harjoitusmenetelmät käyttävät hengitystä sekä kehon rentouttamiseen että mielen hiljentämiseen. Kun olemme paineiden alaisia, stressaantuneita, hengitämme nopeammin ja pinnallisemmin, huomaamattamme.

1. Huomioi hengitystäsi, opettele tuntemaan oma tapasi hengittää. Tarkkaile sierainten kohtaa. Aseta vaikka kätesi hetkeksi suun ja nenän eteen ja tunne kuinka sisään hengittämäsi ilma on viileää ja ulos hengittämäsi lämmintä. Tunne ilman virtaus nenäontelosi karvoissa. Älä muuta hengitystäsi, seuraa sitä sivusta, nyt viileää, nyt lämmintä. Anna hengityksen jatkua luonnollisena.

2. Vie hengityksen tarkkailu hieman pitemmälle. Tunne ilman viileys kurkussasi ja sen lämpö hengittäessäsi ulos. Tunne ilman eteneminen sisään ja ulos. Hengitä. Jatka hengittämistä.

3. Jatka hengityksen tarkkailua syvemmälle. Tunne sen etenevän sydämen tienoille. Huomioi rintakehäsi kevyt kohoaminen, tunne ilman kulkeminen sisään ja ulos, tunne rintakehäsi nousevan ja laskevan. Voit tuntea jopa sydämenlyönnit rinnassasi. Keskity ilman kul-

kemiseen edestakaisin, sisään ja ulos. Hengitä.

4. Etene syvemmälle. Tunne ilman täyttävän keuhkojesi alaosan. Tunne rintakehän alaosan laajenevan ja supistuvan, alimpien kylkiluidesi liikkuvan. Nauti rintakehäsi liikkeestä. Hengitä.

5. Jatka yhä syvemmälle. Palleasi on kuin alassuin käännetty kuppi. Kun hengität sisään, pallea vetäytyy alaspäin, kuppi litistyy ja levenee ja muuttuu alassuin käännettyksi lautaseksi. Kun hengität ulos, pallea nousee taas kupiksi. Nyt: hengitä sisään, alas leveäksi lautaseksi, hengitä ulos, ylös kupiksi. Keskitä tarkkaavaisuutesi palleaan, sen liikkumiseen alas, ylös, alas, ylös. Hengitä.

6. Siirry nyt hengittämään luonnollisesti ja tarkkaile hengitystäsi. Miltä se tuntuu? Hengitä luonnollisesti, sisään ja ulos. Sisään ja ulos.

Mielen rauhoittaminen

Nykyhetken, ”tässä ja nyt” -olemisen todellisuudesta, luontaisesta ilostaan ja rauhastaan tietämättömänä mieli vaeltaa menneisyyden muistoissa tai tulevaisuuden päiväunissa, puuttuvan onnellisuuden uusissa kuvitelmissa tai se kertaa piintyneitten asenteittensa luomia ajatuksia kokemistaan pettymyksistä. Mieli ei tällaisena ole sitä mitä se voisi olla, se ei ole optimaalisessa, erinomaisessa toimintakunnossa: kirkkaassa ja tasapainoisessa lepotilassa, valpaana ja tietoisena.

Mielen rauhoittamiseen on eri menetelmiä. Hallintamenetelmässä mieli keskitetään yhteen kohteeseen. Se voi olla joko oman hengityksen tarkkailu ja hengityskertojen laskeminen tai sitten mielen ankkuroiminen jonkin muun kohteen avulla:

– Kohde voi olla ulkoinen, konkreettinen ja visuaalinen, esimerkiksi kynttilä tai pyhä kuva kuten jokin jumalankuva. Perinteisiä intialaisia meditaatiokohteita ovat esimerkiksi geometrinen symboli yantra sekä mandala, ykseyttä kuvaava ympyrämuoto.

– Kohde voi myös olla sisäinen ja visuaalinen. Se voi olla esimerkiksi mielikuvituksen avulla visualisoitu alttari, temppleri, sisäinen meri, metsä, puutarha...

– Kohde voi olla abstrakti. Silloin meditaatiokohteena on hyve tai ihanne tai jokin vertauskuva, johon liitetään pyhyden, totuuden, hyvyyden, kauneuden, rakkauden, rauhan, myötätunnon ja veljeyden ajatuksia. Voimaantumislauseet kuten ”Rakkaus on läsnä” sisältävät tällaisen ajatuksen.

– Kohde voi olla mikä tahansa syviä rakkaudentunteita herättävä. Eräällä mietiskelijällä se oli oma vuohi. Intialaisessa jumalasuhteessa hahmo, joka herättää sydämeen rakkaudentunnetta voi olla opettaja, vanhempi kuten äiti tai isä, toveri, rakastettu, lapsi. Jumalhahmoa voi hoitaa kuten lasta, esimerkiksi.

– Kohde voi olla auditiivinen, mantra, jota voi lausua kuultavasti tai mielessään. Mantra on sana tai lause, jolla on henkisesti merkittävä sisältö. Sen lausumisen ja kertaamisen tarkoituksena on auttaa jättämään muut ajatukset ja siihen keskittymisen kautta kyetä siirtymään syvemmälle mielen hiljaisuuteen, jossa on syvän ja kirkkaan onnellisuuden sekä itseyden todellistumisen voimanlähde.

Mieltä rauhoitettaessa ja meditaatiota aloitettaessa pyritään keskittymään valittuun kohteeseen. Mieltä on siis tarkoitus hallita tällä keskittämisen menetelmällä, eikä antaa sen vaeltaa muualle. Yhtäkkiä se on kuitenkin muualla: päivällisessä, jota varten pitää ostaa kananmunia, tulevassa velanmaksussa, työtoverin ikävissä sanoissa, lapsen väärässä poikaystävässä, jotka kaikki herättävät uusia ajatusketjuja,

joita mieli mielellään ja huomaamattaan lähtee seuraamaan siitä huolimatta että sen piti pysyä hengityksen laskemisessa tai kynttilän liekissä oman hengenvalon vertauskuvana.

Kun huomataan vieras ajatus, jollaisen ei pitänyt ilmaantua, kutsumaton vieras tunnistetaan, mutta sitä ei päästetä tällä kertaa eteistä pitemmälle. Yhteydenpito jää lyhyeksi, kun vierasta ei lähdetä seuraamaan kadulle.

Heti kun huomataan, että keskittynyt ajatus irtautuu meditaatiolle valitusta kohteesta ja antautuu uuden kohteen valtaan, se tuodaan lempeästi takaisin. Huomio tuodaan takai-

sin valittuun kohteeseen, uudelleen ja uudelleen. Ja vielä uudelleen. Vähitellen harha-ajatukset uskovat ja katoavat takaisin mielen laajaan avaraan tilaan, josta ne alkuaan ilmaantuivatkin. Ja vähitellen keskitetty ajatus alkaa

pysyä valitussa kohteessa kauemmin kuin neljä sekuntia.

Keskittymisharjoituksiin on perusteltuja syitä. Intian tuhatvuotiset joogaharjoitukset ja myös buddhalaisuus pitävät tietämättömyyttä inhimillisen kärsimyksen syvimpanä syynä. Niiden mukaan mieltä kehittämällä kärsimys voidaan poistaa, muuntaa kokemus toiseksi.

Hallintamenetelmän hengitysharjoitus: ensimmäinen tekniikka

Rentoutuminen: Kun istut mietiskelemään, mieli on tavallisesti ensin kuriton. Ensimmäinen tavoite on sen rauhoittaminen ja kehon pitäminen niin paikallaan kuin mahdollista.

Asento: Istu mukavasti selkä suorana niin, että vatsa voi laajeta vapaasti sisään hengityksen aikana. Voit joko istua tuolilla jalkapohjat lattiaa vasten tai istua tyynyllä lattialla. Kädet voit pitää sylissä tai polvilla. Anna hengityksen kulkea vapaasti. Tässä meditaatioharjoituksessa silmät pidetään auki ja katse suunnataan alas eteen. Anna katseen olla avoin ja

Hengitä. Ole siinä ja hengitä pehmeästi, kevyesti, rauhallisesti.

tyhjä, älä kohdistä sitä tietoisesti mihinkään. Anna kasvojen ja silmiä ympäröivien lihasten rentoutua. Istu suorana, mutta anna olkapäiden ja käsivarsien rentoutua.

Kolme rauhoittavaa hengitystä: Saattaaksesi loppuun yllä kuvatun alkurentoutuksen hengitä hitaasti syvään kolme kertaa. Anna hengityksen virrata ensin keuhkojen alaosaan, kohti vatsaa, jolloin pallea supistuu, keuhkot täyttyvät, ja anna lopuksi keuhkojen ylimmän eli rintaosan täyttyä. Hengitä ulos hitaasti ja pehmeästi nenän kautta.

Hengitysten laskeminen: Sisään hengityksessä vatsan alue laajenee, uloshengityksen aikana se hieman supistuu. Kiinnitä huomio ilman liikkumiseen sierainten ja ylähuulen iholla. Aloita laskeminen lausumalla mielessäsi ”yksi” – ensimmäinen tavu ”yk” – juuri ennen sisään hengityksen alkua, uloshengityksellä toinen tavu ”si”. Toisen sisään hengityksen alussa ”kak” – uloshengityksellä taas ”si” ja jatka laskemista. Hengityskertojen laskeminen on vain apuväline, ei keskittymisen kohde. Varsinainen huomio säilytetään hengityksen virtaamisessa ja ilman kulkemisessa sierainten ja ylähuulen alueella.

Hallintamenetelmän hengitysharjoitus: toinen tekniikka

Tietoisuuden laajentaminen koko kehoon on toinen vaihtoehtoinen hengityksen syventämiseen kuuluva tekniikka. Silloin laajennetaan tietoisuus käsittämään koko vartalon alue, jolloin ensin tunnet pakarasi tuolia tai lattiaa vasten, sitten jalkasi, sääresi, reitesi, keskiruumiisi, olkapääsi, niskasi ja pääsi. Kohdistä huomiosi nyt tuntoaistin välittämiin aistimuksiin, ja laske sanoen mielessäsi ”yksi” juuri ensimmäisen uloshengityksen päättyessä. Koko sisään ja

uloshengityksen ajan ole tietoisesti läsnä, anna tietoisuuden levitä kehossasi ja hengittämisen tunteessa.

Introspektio eli itsesi sisäinen tarkkailu lisätään hengitystietoisuuteen. Itsen sisäinen tarkkailu on kuin ajoittainen, mielensisäisesti ohjaamasi sivuvirtaus jatkuvan tarkkaavaisuuden virrassa. Seuraa, pystytkö jatkuvasti olemaan selvillä mitä mielessäsi tapahtuu: millaista tarkkaavaisuutesi on? Mitä mielessäsi liikkuu hengityksen seuraamisen lisäksi?

Laske 21 hengitystä ja pysy rentona. Ellet pääse sinne asti, aloita uudelleen yhdestä. Jatka laskemista. Suositeltu session pituus 1 ghatika = 24 minuuttia.

Edellä kuvattu shamatha-menetelmä on tarkkaavaisuuden kehittämistä vakaaksi hengitykseen keskittymällä, se on esimerkki meditaatioharjoituksen hallintamenetelmästä. Tarkkaavaisuus pysytetään hallinnassa ohjaamalla se johonkin kohteeseen, ja kun ote siitä herpaantuu huomio ohjataan kohteeseen yhä uudelleen. Hallintamenetelmää käytetään laajalti hindulaisissa, buddhalaisissa ja taolaisissa mielenharjoituksissa.

Vapauttamismenetelmän ja hallintamenetelmän ero

Hallintamenetelmässä tarkkaavaisuus keskittään jatkuvasti valittuun esineeseen, hengitykseen tai mielikuvaan. Näin jatkuva huomion kiinnittäminen on kuin köysi, joka on sidottu valittuun kohteeseen. Vapauttamismenetelmän tekniikassa taas köysi päästetään kohteesta irti ja huomio asettuu vapaasti mielen koko tilaan. Tätä tekniikkaa kutsutaan ”mielen vakiinnuttamiseksi luonnolliseen tilaansa”,

Hallintamenetelmiin kuuluvassa hengitysharjoituksessa tapahtuu myös vapautuneisuus

silloin kun keskitytään. Hengitysharjoituksessa huomion kiinnittäminen hengitykseen vapauttaa mielen havaintojen ja käsitteiden tuottamista miellyttävistä ja epämiellyttävistä ärsykkeistä, jotka aiheuttavat mielessä sekä halujen että torjunnan syntymistä: tuosta pidän, tuosta en pidä. Näin ollen hengitykseen keskittymisen seurauksena näistä ärsykkeistä vapautunut mieli alkaa jo parantua itsestään. Mutta hengitysharjoituksessa on vielä mukana kohde, joten jos sitä harjoitetaan varsinaisen meditatiivisen lepotilan eli mielen syvällisen tyyneyden saavuttamiseksi, pinnan alla olevaa estettä eli tietämättömyys-harhaa ei ole vielä kumottu, vaikka mielen kaksi kolmesta myrkystä – takertuminen ja torjunta – ovat jo päästämässä otteestaan.

Mielen ”vakiinnuttaminen luonnolliseen tilaansa” eli vapauttamismenetelmä on harjoitus, joka ohjaa vapautumaan kaikenlaisesta kiinnittymisestä, kohdistuipa se neutraaleihin aistimuksiin tai kielteisiin ja myönteisiin ajatuksiin ja tunteisiin. Mielen itse itsensä parantaminen ulottuu tässä harjoituksessa syvemmälle. Kun päästään irti kaikesta dualistisesta (= sekä hyvästä että pahasta) takertumisesta niin aineellisiin kuin myös mielessä syntyneisiin kohteisiin, sekä uusista että vanhoista piintyneistä tunteiden ja ajatusten kaavoista, mielen alkuperäinen puhdas tietoisuus alkaa loistaa sumeuden läpi kirkkaammin ja kirkkaammin.

Tavallisessa tietoisuudentilassa oleva ”normaali mieli” on apinamieli: hyppelee oksalta oksalle, humalassa, mehiläisen pistämänä. Se on hajaantunut mieli, tunteet ja ajatukset kuljettavat huomiota vaihtelevasti yhteen suuntaan ja siitä toiseen. Kun tällainen mieli tarkennetaan johonkin, se kiinnittyy kohteeseensa samaistuen ajatuksiin, muistoihin, toiveisiin ja pelkoihin. Näin ollen tavallinen mielentila vastaa buddhalaisuuden käsityksen mukaista samsaran kuudessa valtakunnassa harhailemista ahdistuksesta autuuteen ja kaikkialla siltä väliltä. Kun mieli pyritään ”vapauttamaan” meditaatioharjoituksella, se pyritään vapauttamaan tästä apinamaisesta käyttäytymisestään.

Onko sinullakin sisäinen Ressu?

Jaska Jokusen Ressu-koira lepää tapansa mukaan koppinsa katolla ja ajattelee: ”Kaikki ruumiin osat, lenkin aika.” Jalat eivät lähe liikkeelle. Mitä ihmettä? Jalat kääntyvät kohti taivasta. Ressu nousee istumaan ja jalat lepäävät jälleen kopin kattoon vasten. ”Okei jalat! Me kaikki muut haluamme lenkille, joten nyt liikettä!”

Ressun tavoin sinustakin voi joskus tuntua, että pitäisi lähteä liikkeelle, mutta se ei vain tapahdu. Makaan sohvalla ja komennat jalkojasi. Komennat ajatuksiasi ja tunteitasi, mutta nekin menevät omia menojaan – mietit menneitä tai tulevia, murehdit, painut syvemmälle sohvamutkaan. Olet niin väsynyt. Tai olet väsynyt siksi, että olet juossut asioiden perässä osaamatta pysähtyä kuuntelemaan, että kaipaat lepoa, etkä pelkästään lepoa, vaan virkistymistä, jotakin uutta. Voisiko mielen ja kehon saada toimimaan yhdessä niin, että jokaisesta hetkestä tulisi parempi – niin hyvä kuin mahdollista. Minne päin voisi katsoa että saisi omat pikkukäpälät kääntymään? Auttaisiko meditaatiokurssi?

Tavoitteena on häiriöttömyys, takertumattomuus ja tietoisuuden rentouttaminen. Olenaisinta vapauttamismenetelmän keskittymiskyvyn harjoittamisessa on tietoisuuden rentouttaminen, antautumatta millekään häiriölle. ”Häiriöttömyys” tarkoittaa, että mieli ei antaudu millekään satunnaiselle, tietoisuuden tilan läpi kulkevalle ajatukselle tai tunteelle ja kulkeudu niiden mukaan. ”Takertumattomuus” merkitsee että ei samaistuta niihin. Antaa ilmiöiden nousta esiin, kestää aikansa ja kadota, ilman että osallistuu niihin.

Mielen hiljentämisen todellinen ymmärtäminen

Sekä hallinta- että vapauttamismenetelmä kehittävät tarkkaavaisuutta. Hallintamenetelmä hyödyntää taipumustamme kiinnittyä, vapauttamismenetelmä taas edellyttää irrottautumista, joka kohoaa tietoisuuden ytimestä. Vapauttamismenetelmässä ajatukset, ideointi, kuvat ja

muistot eivät ole se ongelma, joka on saatava hallintaan tai kokonaan poistumaan. Ajatusten jatkuva virta ei ole ongelman ydin. Ongelman ydin on takertumisessa.

Mielen vapauttamisen harjoittaminen on vaativampaa kuin sen hallitseminen. Tietysti voimme kysyä, onko tosiaan mahdollista tarkata jotakin ilman, että kiinnittää siihen mielensä. Mielen vakiinnuttaminen luonnolliseen tilaansa vaatii kevyttä kosketusta, on oltava kuin mehiläinen, joka vain juuri ja juuri koskettaa kukkaa imiessään sen mettä. Mehiläinen ei ota kukkaa hallintaansa.

Toinen vertaus, jota esim. tiibetiläiset käyttävät tästä harjoitusmuodosta, jonka ydin on olla ”häiriytymättä ja takertumatta” on vertaus kiireettömään isoisään, joka istuu puistossa muiden ihmisten lasten leikkejä katselemassa. Äidit puuhailevat lasten kanssa. Isoisä seuraa, mutta ei sekaannu heidän touhuihinsa. Olla valppaana mutta sekaantumatta on harjoituksen ydin.

Tietoisuuden kirkkaus on erinomainen ilmaus tälle tietoisuuden läpikuultavalle laadulle. Läpikuultavuudella on kahtalainen sisältö: sekä läpinäkyvyys kuten ilmalla tai lasilla että valovoimaisuus ja kirkkaus. Läpikuultavuudella voidaan kuvata metsälammen lähteenkirkasta vettä, jonka läpi loistaa auringonvalo. Lammen vesi hohtaa sekä täysin läpinäkyvänä että valovoimaisena. Jopa pieninkin pohjasta kohoava hiukkanen loistaa siinä kirkkaana. Tällainen on tietoisuutemme syvin olemus – läpinäkyvä, kirkas ja valoisa, ja niin kuin avaruuteen, tietoisuuteenkaan ei mikään tartu ja jää kiinni.

Vapauttamisharjoitus

Asento: Istu meditaatioasennossa silmät auki ja anna katseesi levätä edessä olevassa tilassa kiinnittämättä erityistä huomiota mihinkään kohteeseen. Käännä huomio sisäänpäin omaan mieleesi. Katseen sisäisyyden korostaminen on tärkeää; irrota se ulkoisesta ja kohdistu sisäiseen. Muodot ja värit kuuluivat näkökenttään, äänet kuulon alueelle, mutta on myös

kokemuskenttä, jolle ainoastaan mieli pääsee – ajatukset, kuvat, tunteet, muistot ja mielikuvituksen luomukset. Anna tietoisuutesi levätä tällä omalla alueellaan, mielen kentällä, laajentamatta sen piiriä ulos aistien alueille. Tämä on täysin sinun omaa, yksityistä aluetta.

Ilmiöiden syntykohta: Seuraa, voitko ohjata tietoisuutesi kohtaan, jossa mielensisäiset ilmiöt syntyvät, kestävät aikansa ja häviävät. Ole ruumiillisesti liikkumaton ja hiljainen kuin vuori ja anna tietoisuutesi olla avoin ja koskematon kuin avaruus. Anna hengityksen kulkea luonnollisesti ja pakottamatta.

Keskitä tarkkaavaisuutesi valokeila: Keskitä tarkkaavaisuutesi. Anna tietoisuuden luonnollisen läpikuultavuuden ja valovoimaisen kirkkauden kohota syvemmältä ja suuntaa tämä valo mielesi kenttään. Anna sen levitä mielen koko kenttään, anna tietoisuutesi viipyä juuri tässä hetkessä luiskahtamatta menneisyyden tai tulevaisuuden pohtimiseen.

Tietoisuuden lepo koko kentällä: Katso pysytkö pitämään tietoisuuden lepotilassa kaikkien mieleesi kohoavien luomusten suhteen; tunteiden, joihin helposti samastumme, tällä kertaa osallistumatta, tuomitsematta, pysyen hiljaa kuin tyhjä tila.

Huomioi takertumatta: Huomioi kaikkea mikä nousee tietoisuuteesi. Huomioi kaikkien ilmiöiden luonnetta – tunteiden, mielikuvien, muistojen, ajatusten – takertumatta, samaistumatta, kulkeutumatta sinne, mihin ne viittaavat. Katso niitä, mutta anna niiden olla.

Ole kuin avaruus: Keskity siihen, että mielen ilmiöitä on, nousee esille, mutta älä yritä luoda, säilyttää tai pysäyttää niitä. Anna niiden nousta, viipyä aikansa ja haihtua itsestään. Olennaista on havainnoida mielen luomuksia takertumatta ja samaistumatta niihin enempää kuin avaruus samaistuu lintuihin ja hyönteisiin, jotka lentävät sen läpi. Anna tietoisuutesi olla täysin levossa, vaikka mielen toimintakoneisto onkin liikkeessä. Päätä istunto. ●

Lähteminen käytännön meditaation tielle: kysymyksiä ja vastauksia

Meditaatio on todettu hyväksi ja hyödylliseksi, mutta ihmisillä on myös paljon meditaatioon liittyviä kysymyksiä, joita on aiheellista käsitellä ennen harjoituksiin ryhtymistä.

Millaisia ovat käytännölliset meditaatioharjoitukset?

Voidaan puhua kolmesta harjoitusten ryhmästä. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat stressistä vapauttavat menetelmät, esimerkiksi hengitysharjoitukset ja mielen vapauttamismenetelmä. Toiseen ryhmään kuuluvat keskittymistä ja huomiokykyä kehittävät menetelmät, kuten mielen hallintamenetelmät, joissa kiinnitetään mieli johonkin kohteeseen. Ja kolmas ryhmä kehittää toisia ihmisiä kohtaan tunnettavaa myötätuntoa, esim. lähetä ja vastaanota -menetelmä (tonglen).

Täytyykö olla uskonnollinen alkaakseen meditoida?

Ei välttämättä. Meditaatiotekniikan valinta riippuu motivaatiosta, siitä miksi ihminen haluaa meditoida. Pelkän rentoutumisen tavoite ei vaadi minkäänlaista uskonnollisuutta edes pyhän käsitettä. Kuitenkin, jos tähdätään vain rentoutumiseen, ei meditaation syvällisempiä mahdollisuuksia voida käyttää hyväksi.

Silloin ei elämän syvempiä ulottuvuuksia, sellaisia kuin esimerkiksi muutos, pysymättömyys, ajan lyhyys ja kärsimyksen merkitys, nähdä tutkimisen kohteena eikä tiedosteta omien asenteiden vaikutusta elämän laatuun. Kuitenkin sen tutkiminen, millaisena ympäröivää todellisuutta pitää, on tärkeää, samoin oman itsen ja omien käsitysten tutkiminen. Ihmisellä ei muuten ole kykyä meditaation tai elämän yleensäkin näkemiseen kallisarvoisena kehitysmahdollisuutena.

Miten ensikertalaisen tulisi aloittaa?

Ensikertalainen voi alkaa tarkkailemalla omaa hengitystään keskittymiskyvyn kehittämiseksi. Sen jälkeen hallintamenetelmää ja vapauttamismenetelmää vuorottelemalla kehitys johtaa mielen luonnolliseen tasapainaisuuteen. Siitä edetään tutkimalla mietiskelijää itseään ja todellisuuden luonnetta. Nämä ovat viisauden harjoitusmenetelmiä, mietiskelylinnun yksi siipi. Hyveiden kehittämiseksi meditoidaan ystävällisyyttä, myötätuntoa jne. – myötätunto on mietiskelylinnun toinen siipi.

Mitkä ovat meditaatiota koskevat yleisimmät väärinkäsitykset?

Voidaan puhua kolmenlaisista virheellisistä uskomuksista. Ensiksi uskomus, että tuloksena on vain yksi meditatiivinen tila, johon kaikki johtaa, esim. meditaation käsittäminen niin, että intialaisissa systeemeissä puhutaan samadhist ainoana lopullisena yhteydentilana, jossa meditoija sulautuu meditaation kohteeseen. Toinen uskomus on, että meditaatio on vain metodi stressin lievittämiseksi ja sisäisen tyyneyden saavuttamiseksi. Ja kolmas uskomus on,

että meditaatiolla korjataan pelkästään psykologisia vaurioita. Nämä ovat kaikki rajoittuneita reduktiivisia käsityksiä, ja sikäli vääristäviä.

Kuinka meditaatio sopii omaan terveysharjoitukseeni, jos minulla on jo hyvä ohjelma?

Terveellisen ruokavalion ja kunnonhoidon lisäksi on hyödyllistä harjoittaa meditointia säännöllisesti mielenterveyden – mielen tasapainaisuuden – ylläpitämiseksi sekä oman mielen syvempien voimavarojen tuntemiseksi ja avautumiseksi.

Onko lämpimän vaahtokyllyn ottaminen tuokuterapiaan yhdistettynä ja luonnonäänimusiikin soidessa myös meditaatiota?

Sanskritin termi "bhavana" joka käännetään meditaatioksi, tarkoittaa kehittämistä, joksikin tuleamista, jonkin hyvyn "viljelemistä". Joten meditaatio oikeassa merkityksessään tarkoittaa ensiksikin mielen parantamista epätasapainoisista toimintatavoista, kuten sen tyyppillisistä reaktioista tylsyyden ja yl kiihtymisen välillä, ja se tarkoittaa myös parantumista epäpuhtauksista, vaivoista ja kärsimyksistä. Meditaatio tarkoittaa myös sellaisten mielen ominaisuuksien avautumista ja kehittämistä, jotka vaikuttavat myönteisesti ja hyödyllisesti mielenterveyteen. Kolmanneksi meditaatio avaa syvemmän merkityksen ihmiselämään. Jos saa tätä ka kea tuoksuvassa vaahtokylvyssä musiikin tahdissa, onnea matkaan!

Miten saan meditoinnin sopimaan päivääni?

Voit aloittaa tarkistamalla arvojärjestystäsi: mitä pidät tärkeänä ja miksi? Jos tunnet, että oman mielen tasapainaisuuden kehittäminen ja sellaisten ominaisuuksien avautuminen "sielusi syvyyksistä", jotka tuovat enemmän merkitystä elämääsi on tärkeää, voisit alkaa järjestää tilaisuuksia meditointihetkille. Kun ymmärtää mistä meditaatioissa on kysymys on mahdollista "maustaa" päivää meditatiivisilla hetkillä, esimerkiksi ajattelemalla elämän peruskysymyksiä uudelleen. Perusharjoituksia voi tehdä eli meditoida peruskysymyksiä sängyssä selällään maaten. Hengitysharjoituksia on mahdollista tehdä jatkuvasti, ja se auttaa mieltä keskittymään ja olemaan nykyhetkessä läsnä. Mutta säännöllistä aamu- ja iltaharjoitusta ei mikään satunnaisempi voi korvata.

Millä tavalla minun tulisi ajatella ennen meditoinnin aloittamista?

Mitä pitäisi tietää? Jos et ole tyytyväinen omaan mielentilaasi ja kokemukseesi elämästä – työpa kan ihmissuhteet kiusaavat sinua, perheenjäsenillä on va keuksia, jos tunnet ahdistusta, masennusta, pelkääät kuolemaa, elämässä ei tunnu olevan suuntaa jne., voit alkaa tutkia omaa suhtautumistasi. Se on ensimmäinen askel asenteiden ja siis mielen muuntamiseen. Sinä alat siis itse muuntaa kokemuksiesi sisältöä – kyseenalaistamalla ensin jo olemassa olevat tunteet ja ajatukset.

Uusi minäkuva: kohti todistaja-itseä

Todistaja-itsellä ei ole muotoa ja siksi sitä on kutsuttu rajattomaksi tietoisuudeksi, Jumalalliseksi Itseksi ego-minuuden vastakohtana.

Todistaja-tietoisuus vapautuu

Todistaja-itseä voi kutsua esineettömyydeksi, tyhjyydeksi joka on täyteyttä, syntymättömyydeksi ja kuolemattomuudeksi, kuilujen kuiluksi, kaiken perustaksi jne. Oleellista tällaiselle ”itselle” on, että tietoisuus lepää ruumiillisen ja henkisen rajoista riippumattomana, tapahuma-maailman todistajana.

Kun oivallus ja kokemus tästä todistaja-tietoisuudesta vakiintuu ja aukeaa totuudeksi,

alusta asti yksinkertaisesti aina vallinneeksi totuudeksi ”itsestä”, johon nyt on ikään kuin uudelleen havahtunut ja herännyt, harjoittaja on jo puolimatkassa kohti ”kotia”, kohti täydellistä vapautumista.

Harjoituksen edetessä myös todistaja-tietoisuus vapautuu ja katoaa. Vieläpä puhtaan tilan ”taivaan tila” -kuvitelman todistamista seuraa sulautuminen. Sinä itse olet taivas ja yhtä kaiken sen kanssa mitä tapahtuu: täällä ja siellä, tekijä/näkijä ja kohde toisistaan erillisinä hä-

viävät. Descartesin filosofiasta peräisin oleva kartesiolainen dualismi, eli vastakohtat täällä ja siellä, tekijä/näköjä ja kohde, kaiken ”kak-seuden” vastakohtaisuus on tässä oivalluksessa kokemuksellisesti ylitetty. Englanninkielisessä mystikkokirjallisuudessa kosmista, universaalia ykseyden kokemusta nimitetään yhdeksi mauksi ”one taste”.

Tietoisuudeltaan laajemmaksi kehittyvä ”hengellinen”, transpersoonallinen ”itse”, jota pidetään hierarkkisesti aikaisempia minuuden tasoja korkeatasoisempana, on jokaisella uudella kehitystasolla ”luovasti” irrottanut aikaisemmasta: minätietoisuus ei ole enää pelkästään ”yhteen kasvaneena” ruumiin kanssa, vaan eriytynyt ja paljastunut laajemmaksi. Nyt minätietoisuus *sisältää* ruumiilliset aistimukset – se ei ole yhtä tunteiden kanssa vaan sisältää tunteet ja ajatukset. Se ei ole yhtä verbaalisen minän, ego-minuuden, itsensä toteuttavan älyllisen minuuden kanssa, vaan sisältää nämä, yleensä kaiken ”aikaisemmin” kehittyneen – samalla tavoin kuin molekyyli uutena, yhtenä ”integroituneena” kokonaisuutena sisältää aikaisemman kehitystason erilliset ”aromit”.

Shamatha- ja vipashyanaharjoitukset

Shamatha-tyyneysharjoitukset kehittävät huomiokykyä valittuihin kohteisiin keskittymisen ja itsetarkkailun avulla. Keskitetty mieli oppii pysymään paikallaan, tasoittuu ja tasapainot-

tuu ja siitä tulee vakaa ja kirkas, hyvä työkalu mihin tahansa kohteeseen keskittymiseen ja uuden oppimiseen. Shamatha-harjoitus on korvaamaton alkuharjoitus, mutta sellaisenaan ja yksinään se ei johda mielen puhdistumiseen ja vapautumiseen.

Vipashyana-oivallusharjoitukset sen sijaan keskittyvät tutkimaan mielen ilmiöitä kriittisesti ja analyttisesti. Kysymys ei ole uskota mihinkään ”ylempään” ilman perusteita,

eikä antautumuksesta ja omistautumisesta opettaja-gurulle. Harjoituksilla tähdätään vapautumiseen omassa mielessä koetusta kärsimyksestä.

Oivallukseen ilmiöiden todellisesta luonteesta pääsee nähdessään harhan ja piintyneiden reaktiotapojen läpi. Yrityksenä on nähdä ovatko mielen ilmiöt, tunteet ja ajatukset yms: a) muuttumattomia, onko niillä oma muuttumaton, riippumaton olemuksensa, b) ovatko ne onnellisuutemme todellisia lähteitä ja c) onko millään niistä riippumatonta ”substanssia”, onko mikään niistä todella

minä tai minun omani, riippumaton omista projektioistani.

Edellä olevat kriteerit ovat olemassaolon kolme tunnusta (trilakshana): pysymättömyys (anitya), kärsimys (duhkha) ja olemuksen epätodellisuus (anatman). Oivallusten, sisäisten ahaa-elämysten kautta (”näinhän se on”, ”näin se toimii”), omassa mielessä koettujen elämysten kautta on mahdollista juuria pois mielen kielteiset ilmiöt, irrottautua niistä ja pois-



Hindulaisuudessa tanssiva Shiva, Nataraja, on ikuisen energian symboli. Buddhalaisuudessa on sama idea periaatetasolla.

taa mielen epäpuhtauksista kasvava kärsimys. Tunteiden, ajatusten, kokemusten, puheen ja käytöksen ”puhdistuminen” on hyödyksi itselle ja muille.

”Kuka minä olen” -harjoitus

Kuvittele: Anna mielesi rentoutua ja laajeta, kuvittele taivas, avaruus, eteesi. Huomaa kuinka pilvet vaeltavat taivaalla ja huomaa kuinka luonnollista on olla niistä tietoinen, ponnistelematta, yrittämättä. Samalla tavalla tunnet erilaisten tunteiden vaeltavan ruumiissasi ja samalla tavalla olet myös niistä tietoinen. Ajatukset vaeltavat mielessä ja olet niistä tietoinen. Luonnon ilmiöt, tunteet ja ajatukset vaeltavat, virtaavat tietoisuuteesi, ikään kuin sen sisään, eteesi, häipyvät siitä ulos...

Kerro nyt, kuka sinä itse olet? Et ole sama kuin ajatuksesi, koska olet niistä tietoinen. Et ole myöskään sama kuin tunteesi, koska olet niistä tietoinen. Et ole sama kuin mikään esine tai asia, koska olet niistä tietoinen. Jokin sinussa on kaikesta tästä tietoinen. Kerro siis nyt: mikä se on sinussa, joka on tästä kaikesta tietoinen?

Mikä sinussa on aina hereillä, aina läsnä? Jokin juuri nyt on ponnistamatta, yrittämättä, tietoinen, läsnä ja huomioi kaikkea ympärillä ja mielessä tapahtuvaa. Mikä se on? Tämä laaja, rajaton todistaja-tietoisuus, etkö tunnista sitä? Mikä tämä todistaja on? Kysy jatkuvasti itseltäsi: Kuka olen? Kuka olen? Kuka olen? Koska olen tietoinen tunteistani, en voi olla sama/yhtä kuin tunteeni.

Kuka siis olen? Olen tietoinen ajatuksistani, en siis ole erottamattomasti sama, yhtä kuin ajatukseni. Kuka siis olen? Pilvet vaeltavat ohitse taivaalla, ajatukset ja tunteet vaeltavat myös katseeni ohi tietoisuuteni taivaalla. En ole mikään niistä, koska voin seurata niitä, todistaa niiden kulun sivulta. Voin epäillä pilvien, tunteiden ja ajatusten olemassaoloa, mutta en kyseenalaistaa epäilijää itseään, sillä todistaja on läsnä todistajana epäilijällekin.

Olen todistaja-tietoisuus: avara, kirkas, puhdas, esineetön, läpinäkyvä avoimuus, jossa

kaikki esiin kohoava, ohi vaeltava, heijastuu kuin peilistä.

Mielikuvaharjoituksia

Intuitiivisesti koetun alkuperäisen puhtauden näkemyksen omaksuminen ja vahvistaminen: kaikki fyysiset ilmiöt nähdään valaistuneen tietoisuuden ruumiillistumina. Kaikki mielen, kielen ja ruumiin tuottama koetaan ainoastaan Buddhan mielen, kielen ja ruumiin jatkuvana virtauksena.

Illuusionpoistamisharjoituksia: Kauneus- ja rumuusharjoitukset peilin edessä on tarkoitettu osoittamaan illuusio itseäni kiinnittymisestä ja kiintytjän identiteetistäni. Kuka on se, joka ajattelee ja tuntee kauneus-rumuuden vaihtelevasti?

Kaikuharjoitus. Seuraavan mielikuvaharjoituksen tarkoitus on kumota ulkoapäin toisilta tulevat ajatukset: mielikuvana on kaiku, seisominen kanjonin reunalla ja toisten huutojen kuuleminen. – Vaikka ihmiset puhuisivatkin meistä loukkaavasti, näillä loukkauksilla ei ole meissä kohdetta.

Vahvistuslauseena toimii: ”Praise and blame are the same.” Ja suomeksi ”Hyvä kieli, paha kieli, aina tyyni mieli”. Se, että kahdeksan maallisen tavoitteen vastakohtaisuudet muuttuvat silloin vähitellen samanarvoisiksi, viittaa dharma-harjoituksen onnistumiseen.

Viisi mielenharjoitusten ryhmää

Ensimmäinen ryhmä, shamatha-harjoitukset, kehittävät keskittymisen, huomioimisen ja tarkkaavaisuuden ja itsehavainnoinnin kykymme (refining the attention by shamatha practice). Opimme ohjaamaan ja tarkentamaan huomiointiamme tiettyyn kohteeseen ja säilyttämään sen valitussa kohteessa. Havainnointivälineemme – tiedostamisemme – vakaus ja kirkkaus lisääntyy.

Toinen ryhmä, vipashyana-harjoitukset ”cultivating mindfulness” – niissä sovellamme jo kehittämäämme keskittymiskykyä. En-

Harjoituksen edetessä myös todistaja-tietoisuus vapautuu ja katoaa.

simmaisessa pyritään vain mielen vakaaseen lepotilaan, toisessa aletaan tutkia mielen luonnetta. Tutkimme älykkäästi ja keskittyneesti olemassaoloamme (vipashyana). Edellisessä shamatha-harjoituksessa ei ole tätä tutkimuksen ulottuvuutta. Näiden kahden harjoituksen ero ei siis ole keskittymisen syvyydessä eikä lisääntymisessä, niin kuin joskus erehdytään ajattelemaan.

Toisessa harjoituksessa aloitetaan neliosainen buddhalainen oivallusharjoitus, joka kohdistetaan sisäisen kokemuksemme alueisiin: ruumiiseen, tunteisiin, mielen prosesseihin ja ilmiöihin. Yhdistämme tietoisuuden ja tuntoaistin keskittymisen kautta siirtyen mielesämme kehon eri osiin, tarkoituksenamme kyetä erottamaan aistimuksemme visuaalisesta muistikuvasta: siitä, miltä tiedämme kehomme näyttävän. Samoin pyrimme eriyttämään maku- ja hajuaistimuksemme toisistaan ja muista aistikokemuksista.

Siirtyessämme tutkimaan tunteitamme mielihyvän, neutraaliuden ja vastenmielisyyden asteikolla, tarkoituksenamme on ymmärtää tunteiden syntymistä ja luonnetta ilman että identifioidumme niihin. Ilman tavanomaista suhtautumista: ”minä rakastan tätä” tai ”minä inhoan tuota”. Huomioimme vaikuttaako huomioimisemme tunteisiin millään tavalla. Sen jälkeen keskitymme muihin mielen prosesseihin ja tietoisuuteen yleensä. Tutkimme, onko mikään näistä mielen sisällöistä muuttumaton ja pysyvä, onko mikään näistä onnemme lähde, ovatko ne ”minä” ja ”minun” ilman omia uskomuksiamme ja niihin liittämiämme käsitteitä.

Uusien oivallustemme myötä meidän on mahdollista (kasvimaailman vertauksen mukaan) puhdistaa mielemme maaperää sen myrkyistä ja kitkeä puhtaaksi kärsimystemme kas-

vupohjaa. Oman sisäisen maailman rauha ja tasapaino ovat tämän viisausharjoituksen hedelmiä. Lopullinen herääminen buddhalaisen näkemyksen mukaan ei kuitenkaan ole ainoastaan tässä saavutetun sisäisen kirkkauden, tietoisuuden puhtauden ja onnellisen autuudentilan avautumista.

Jos tässä olisi kaikki mitä saamme tietää buddhalaisuudesta, siitä jäisi hyvin yksipuolinen kuva. Kun käsitellään vain buddhalai-

Harjoitusmenetelmiä:

Tehokkaaseen mielenharjoittamiseen on kolme mietiskelymenetelmää, joita voi käyttää peräkkäin päivittäin: *hallintamenetelmä*, jossa mietiskelyssä käytetään kohdetta, esim. hengitystä kehittämään tarkkaavaisuuden vakauttamista. Shamatha-harjoitus hallintamenetelmänä käyttää hengitystä oman subjektiivisen keskittymisen kohteena, objektina.

Toinen on *vapauttamismenetelmä*, jossa mieli vakiinnutetaan luonnolliseen avaraan tarkkailutilaan, oma subjektiivinen tietoisuus kohdistuu mieleen ja tarkkailee mitä mielessä objekteina kohoaa esiin.

Kolmas on *tietoisuuden tutkiminen*, johon kuuluu alkuperäisen, syntymättömän tietoisuuden tutkiminen – siis huomioijan, ilmiöiden ”todistajan” itsensä huomioiminen. Tähän kuuluu Shamatha-harjoitus ilman kohdetta; tietoisuus tietoisuudesta itsestään. Tässä harjoituksessa tietoisuutta ei kohdisteta ulos eikä sisään päin, tietoisuus on syvempää läsnäoloa ennen minkään ulos/sisään kaltaisen jaon syntymistä.

Kaikissa yllä olevissa menetelmissä aloitetaan rentouttamalla, käyttämällä hengitystä apuna (3 syvää ja 21 tasaista sisään-ulos -hengityskertaa). Oikea asento vastaa asennetta, jossa harjoitetaan kolmea ominaisuutta: rentoutumista, vakauttamista ja valppautta.

Tutkimme älykkäästi ja keskittyneesti olemassaoloamme.

suuden yhtä puolta: rajattoman bodhichittan eli valaistumisen tahdon viisauspuolta, yksinomaan viisauskehitykseen kuuluvat harjoitukset voivat johtaa toisista ihmisistä irtautuvaan ja eristäytyvään oman henkisen rauhan tilaan.

Kolmas ryhmä, hyveiden harjoitus – ”opening the heart” – tasapainottaa edellistä viisausharjoitusta kiinnittämällä huomion neljään mittaamattomaan hyveeseen (joissa jumalat asuvat = brahmavihara). Ne ovat rakastava ystävällisyys, hyväntahtoisuus (maitri), myötätunto (karuna), toisten ilosta iloitseminen (mudita) ja tasapuolinen mielenrenteytyminen (upeksha). Nämä hyveet ovat ”taitavia keinoja”, meditaatioharjoitus, jossa harjoittaja pyrkii herättämään neljä mielen positiivista tilaa ja suuntaamaan ne muita eläviä ja tuntevia olentoja kohti.

Edellisen harjoitusryhmän mindfulness-viisausharjoitukset, joissa tutkittiin aistimuksia, tunteiden ja tietoisuuden kohteita ja mielen toimintamuotoja sen sisältöihin enää samastumatta, kuuluvat perinnäiseen theravada-buddhalaisuuden harjoitusohjelmistoon; mahayana-buddhalaisuuteen kuuluu lisäksi erityisesti lämpimien sydämen ominaisuuksien kehittäminen, jota Hänen Pyhyytensä XIV Dalai-lama pitää tärkeänä.

Ystävällisyyden, myötätunnon, osallistuvan ilon ja tasapuolisuuden säteiden lähettämistä kohti muita ihmisiä käytetään ykseysharjoituksena, jolla tavoitellaan itseyden rajojen laajenemista normaaleina pidettyjen rajojen yli (esimerkkinä tonglen-harjoitus).

Neljäs ryhmä, unijoogaharjoitukset: Päiväsaikaan harjoitettu unijooga kuuluu rajattoman bodhichittan viisausharjoituksiin, joissa

on tarkoitus oivaltaa todellisuuden luonne, eli ”todellisuutena” pidetyn unenkaltaisuus.

Öisen unijooga-harjoituksen tarkoituksena on unitilan tiedostaminen (lucid dreaming), jossa uneksi on tietoinen siitä, että näkee unta nukkuessaan. Tiedostamisen lisäksi harjoitus voidaan jakaa seuraaviin osiin: unen muuntaminen: päättäminen, että lähtee lentoon tai unen läpi näkeminen: antaa eläimen rauhassa hyökätä kimppuunsa, koska tietää, että näkee unta eikä voi loukkaantua.

Viides ryhmä: Dzogchen-harjoitukset. Dzogchen on suomeksi suuri täydellisyys. Edelliset

harjoitukset ovat kehittämismalleja (developmental models), joissa harjoittaja kypsyy harjoituksen kertaamisen kautta. Niissä painotetaan harhaisen mielen vähittäistä puhdistumista. Buddhaluon-

to nähdään mielen ”piilevänä” kykynä. Tie valaistumista kohti on pitkä ja vaativa. Dzogchen-suuntauksessa oivallus tapahtuu ”löytönä”, totuuden yksinkertaisena havaitsemisena sellaisena kuin se on. Buddha-luonto on olennainen ja se on vain oivallettava. Meidän ei ole tarpeen vaivalloisesti yrittää kehittää hyveitä, vaan antaa tietoisuutemme levätä buddhaluonnossaan.

Dzogchen-opetuksista tosin paljastuu, että buddhaluonnon löytäminen ei tapahdu passiivisen toteamuksen kautta, vaan vaatii syvällisen näkemyksen sekä absoluuttisesta että relatiivisesta todellisuudesta. Dzogchen-tietoisuudella ei tarkoiteta reduktiivista, latistavaa yksinkertaistamista ”just being aware” tai ”all is one”-tyyliin. Mielen puhtaaseen tietoisuuteen voi nähdä pelkän shamatha-harjoituksen avulla ilman vipashyana-harjoitustakin, koska omaa

*Pilvet vaeltavat ohitse taivaalla,
ajatukset ja tunteet vaeltavat myös
katseeni ohi tietoisuuteni taivaalla.*

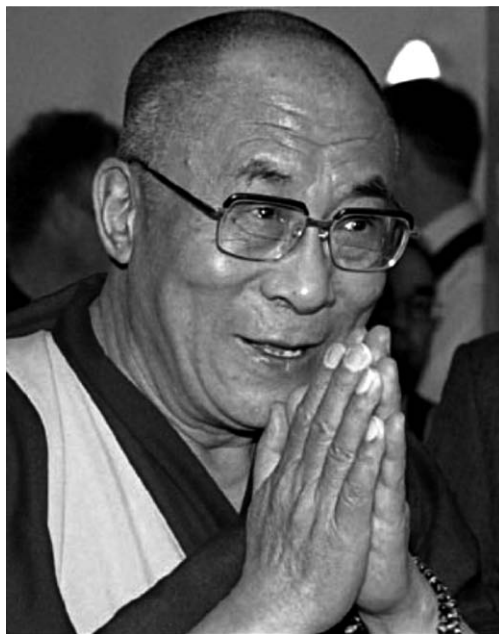
mielenrauhaa ja hiljaista liikkumattomuutta samoin kuin minkään takertumattomuutta voi erehtyä pitämään ”alkuperäisenä” puhtaan tietoisuutena. Kun on kysymys todellisesta läpileikkaavasta oivalluksesta, sen tunnuksena on kuitenkin kaikkien vastakohtien sekä samaran että nirvanan katoaminen ja kaikkien ilmiöiden näkeminen tietoisuuden leikkinä. Rigpan todellistumiseksi tyhjyyden oivalluksen on todellistuttava.

Valon lähde -harjoitus

Asenteiden muutos: Mieti, kuinka saisit elämäsi muutetuksi niin, että uskon sisäinen tila, käsitys itsestäsi oman syvän hyvytyksesi ja onnellisuutesi lähteenä – ilmenisi todellisenä myös ulospäin? Kuinka ravitsisit tätä uskon siementä niin, että se puhkeaisi täyteen kukkaan, kasvaisi ja kantaisi kaunista hedelmää?

Kuvittele valon lähde: Kuvittele nyt oman tietoisuutesi olennainen, syvin puhtaus. Vertauskuvana se on kuin hohtava helmi, sydämesi kirkas valonlähde. Sen hohde on iloa ja rakastavaa ystävällisyyttä, hyvyttä, joka on aina ollut sinussa – tai toisin ilmaisten: sinä olet aina ollut se, siinä. Kuvittele nyt jokaisella sisäänhengitykselläsi nostavasi valoa, kuin nostaisit vettä kaivosta, kaivosta, joka on aina sinussa, vaikka se niin helposti peittyi näkymästä elämän tavanomaisten huolien alle. Nosta valoa ja anna sen levitä kaikkialle kehoosi, mielesi, sielusi, henkesi sopukoihin; valo on henkeä. Ajattele ja tunne kokevasi juuri nyt aitoa onnellisuudentunnetta, joka on noussut onnen lähteestä, sinusta itsestäsi, sydäimestäsi. Esitä toive sen jatkumisesta sanomalla: ”Ole täysin onnellinen, terve ja hyvinvoiva.”

Kuvittele valon laajeneminen: Kuvittele valon laajenevan ja häivyttävän ristiriitoja, puhdistavan epäpuhtauksia, tasoittavan epätasapainoa kehossasi ja mielessäsi, parantavan kaikkea sitä, mikä voi aiheuttaa kärsimystä sinussa. Näe vaikeuksien hajoavan valon kirkkaudessa. Kuvittele tämän kirkkaan, lämpimän, hellän, hyvän valon imeytyneen läpi kaiken mitä



Mahayana-buddhalaisuuteen kuuluu erityisesti lämpimien sydämen ominaisuuksien kehittäminen, joita Hänen Pyhyytensä XIV Dalai-lama pitää tärkeinä.

olet. Olet aloittanut rakastavan ystävällisyyden harjoituksen kuvittelemalla oman hyvinvointisi tilan. Se, joka rakastaa näin itseään ei koskaan tee eikä toivo pahaa toiselle. Se on useiden järjestelmien eettinen käsky: niin toiselle kuin itsellekin.

Levitä valoa: Anna valon lisääntyä ja kuvittele sen täyttävän huoneen, laajenevan ulos toisiin ihmisiin, yhä kauemmaksi. Älä sulje ketään sen ulkopuolelle. Ajattele: Löytäkööt kaikki elävät ja tuntevat olennot onnen lähteen niin kuin minä, ylhäällä, alhaalla, sivuilla, joka suunnalla.

Lopuksi irrota itsesi mielikuvituksen virrasta, vapauta itsesi esittämistäsi toiveista. Anna mielesi levätä, palaa mielen luonnolliseen tasapainotilaan. Lepää tietoisena vain Tietoisuudestasi: syvyydestä joka ulottuu pintaan asti. Päätä harjoitus. ●

Neljän mittaamattoman suuren hyveen harjoituksia

Buddhalaisen näkemyksen mukaan selkiytyneiden ajatusten, tunteisiin perustuvien hyveiden kuten kärsivällisyyden ja suvaitsevaisuuden, sellaisten ominaisuuksien kuin viisauden ja myötätuntoisuuden kehittämällä harjoitusten avulla on arvoa, sillä niiden avulla voidaan palvella toisia ihmisiä.

Ensimmäinen neljän mittaamattoman hyveen (brahmavihara) harjoitus on rakastava ystävällisyys (maitri), toinen näistä on myötätunto (karuna). Kolmas hyveistä on empaattinen ilo, toisten ilosta iloitseminen (mudita). Neljäs mittaamattoman suurista hyveistä on puolueettomuus, tasapuolisuus, tasavertaisuus- ja tasa-arvonäkemys (upeksha).

Rakastavan ystävällisyyden harjoitus 1

Asento: Helppo ja rentoutunut, liikkumaton ja vakaa, mutta valpas. Asennossa tulee olla helppo olla, rinta avoinna, selkä suorana, hartiat rentoina alhaalla, kasvojen ja silmien lihakset rentoutuneina ja pehmeinä.

Kolmen hengityksen sarja: hengitä kolme kertaa sisään syvään nenän kautta alavatsaan asti. Anna vatsan laajeta, sen jälkeen pallean ja anna hengityksen lopulta nousta rintakehän yläosaan. Hengitä nenän kautta ja ajattele lähettäväsi vapautuvan ilman myötä ulos myös kehosi ja mielesi jännitteet.

Mielen ja kehon tila: Etsi mielestäsi tyyni ja rauhallinen, hiljaista iloa säteilevä tila. Anna tämän päivän ja eilisen huolten ja huomisen odotusten kadota ja asetu ainoaan todellisuuteen, joka on käsillä: nykyhetkeen. Anna tietoisuutesi vapautua vain yksinkertaisesti todistamaan ruumiillisia tuntemuksiasi.

Anna hengityksen kulkea tasaisesti keskeytyksettä. Älä yritä väkisin hengittää syvään, vaan anna vatsasi olla pehmeänä, niin että kun hengität, se laajenee helposti ja luonnollisesti. Jos hengityksesi on luonnostaan syvää, anna niin olla, jos pinnallisempaa, hyvä niinkin.

Diskursiivinen mietiskely: Siirry nyt tietoisesti mietiskelemään siten, että käytät sekä mielikuvitusta ja älyä että intuitiota. Tällaista harjoitusta kutsutaan ”diskursiiviseksi mietiskelyksi”, joka on luonteeltaan pohtivaa, erittelevää ja loogisia vastauksia etsivää. Se täydentää sopivasti ei-diskursiivisia harjoituksia, joita ovat:

a) mielen vakauttamiseen tähtäävät tyyneys-harjoitukset hallinta- ja vapauttamismenetelmään (shamatha-harjoitukset; hallintamenetelmään kuuluvat kaikki mielen kiinnittävät hengitysharjoitukset) ja b) mieltä terävöittävät keskittymisharjoitukset, jotka tähtäävät oivalukseen itsen ja todellisuuden olemuksesta.

Englanniksi näitä kutsutaan nimillä mindfulness ja bare attention, sanskritiksi vipashyana-harjoitukset.

Mielelle esitettäviä kysymyksiä, kun kyseessä on oman vision ja korkeimman päämäärän etsiminen:

Mikä olisi sinun onnellisuutesi? Kaipaanko onnellisuutta? Etsit varmaankin jotakin muuta kuin pelkkää materiaalista toimeentuloa, hyvinvointia, omaisuutta ja mainetta. Kenties odotat elämältä jotakin ne ylittävää. Mistä lähteestä kaipauksesi kumpuaa, mikä voisi kaipauksesi tyydyttää? Mitä lopullisesti, viime kädessä haluat elämältä? Osaatko kuvitella sen? On ehkä helpompaa aloittaa tunnistamalla se, mitä et ainakaan halua, mitä et etsi, mikä ei riitä, mikä ei tuo onnellisuutta, jota kaipaat.

Tutki mieltäsi ja etsi muistoistasi asioita ja tapahtumia, joiden uskoit aiheuttavan aitoa onnen-tunnetta, mutta joihin kuitenkin lopussa petyit. Se ei varmasti ole kovin vaikeaa.

Voitko kuvitella sellaisen elämäntavan, joka luo suotuisat olosuhteet onnellisuuden saavuttamiseksi? Elätkö sitä elämää jo parhaillaan? Ellet, mitä tarvitsisit? Mikä muutos olisi välttämätön voidaksesi vakavasti keskittyä tavoittelemaan aitoa onnellisuutta ja seurata sen edellytyksiä alkulähteelle asti?

Ajattele nykyistä elämääsi. Sinulla on ehkä turvattu toimeentulo ja olet löytänyt henkisiä opettajia. Sinulla voi olla hyviä opettajia ja ystäviä henkisellä tiellä, joka on avoinna edessäsi. Kaikkien näiden olosuhteiden yhtyminen on harvinaista. Tällaista elämää, joka sinulla on buddhalaiset kutsuvat ”harvinaiseksi ja kallisarvoiseksi valinnanvapauden ja tilaisuuden tarjoavaksi ihmiselämäksi.”

Olet siis saanut tilaisuuden – tehdä mitä? Tavoitella aitoa, todellista onnellisuutta ja löytää tien sen alkulähteelle saakka. Onko sinun mahdollista suunnata kaikki yrityksesi onnellisuuden löytämiseksi, sekä itsellesi että muil-

Herätä nyt itseäsi kohtaan rakastavan ystävällisyyden tunne. Toivo syvimmän kaipauksesi toteutumista.

Saavuta täyttymys, jota etsit, löydä onnen syvä lähde.

le? Kuinka syvästi tämä ajatus innostaa ja innoittaa sinua? Innoittaako se? Jos aloitat tällä tiellä, alat elää ”rakastavan ystävällisyyden” hyveen täyttämää elämää.

Buddhalaisuuden opettajat kehottavat heittäämään ystävällisyyden ensin itseä kohtaan: Herätä nyt itseäsi kohtaan rakastavan ystävällisyyden tunne. Toivo syvimmän kaipauksesi toteutumista. Kuvittele elämä, joka sallii sinulle täyden vapauden seurata sitä, mitä pidät suurimmassa arvossa. Tämä vaatii uskoa, sillä joka päivä tapahtuvia onnettomuuksia ja uutisia seuratessa aidon onnen kokeminen ei juuri näytä mahdolliselta. Kärsimys, ristiriidat, suru ja tuska näyttävät päinvastoin täyttävän maailman laidasta laitaan. Sisäiseen hyvyyteen ja onneen uskominen, muutoksen toivo on kuitenkin kaikesta tästä huolimatta mahdollista. Usko ajatusten ja tunteiden pohjana ja toiminnan perusteena avaa pääsyn sille tielle, jolla on mahdollista tavoitella aitoa onnellisuutta.

Lopputuloksena on **universaali, transpersonaallinen näkemys ihmisestä**: Näkemys itsestäsi henkisenä olentona (keho-mieli-sielu-henki -kokonaisuus) ei vaadi uskonnollisia oppijärjestelmiä. Ihmisen ominaisuuksiin kuuluvat hyveet – sellaiset kuin totuudenrakkaus, hyvyys, puhtaus, vilpittömyys, rakkaus, anteeksianto, ystävällisyys ja yhteisyys – ovat universaaleja, ne eivät ole uskontojen keksimiä ja kehittämiä. Ne elävät kaikissa ihmisissä ja ne voidaan tiedostaa, saada ilmenemään ja aukeamaan, jalostumaan niihin keskittymällä käytännössä: harjoituksella. Dalai Lama puhuu lämpimästä sydäimestä – ei erikseen buddhalaisesta lämpimästä sydäimestä.

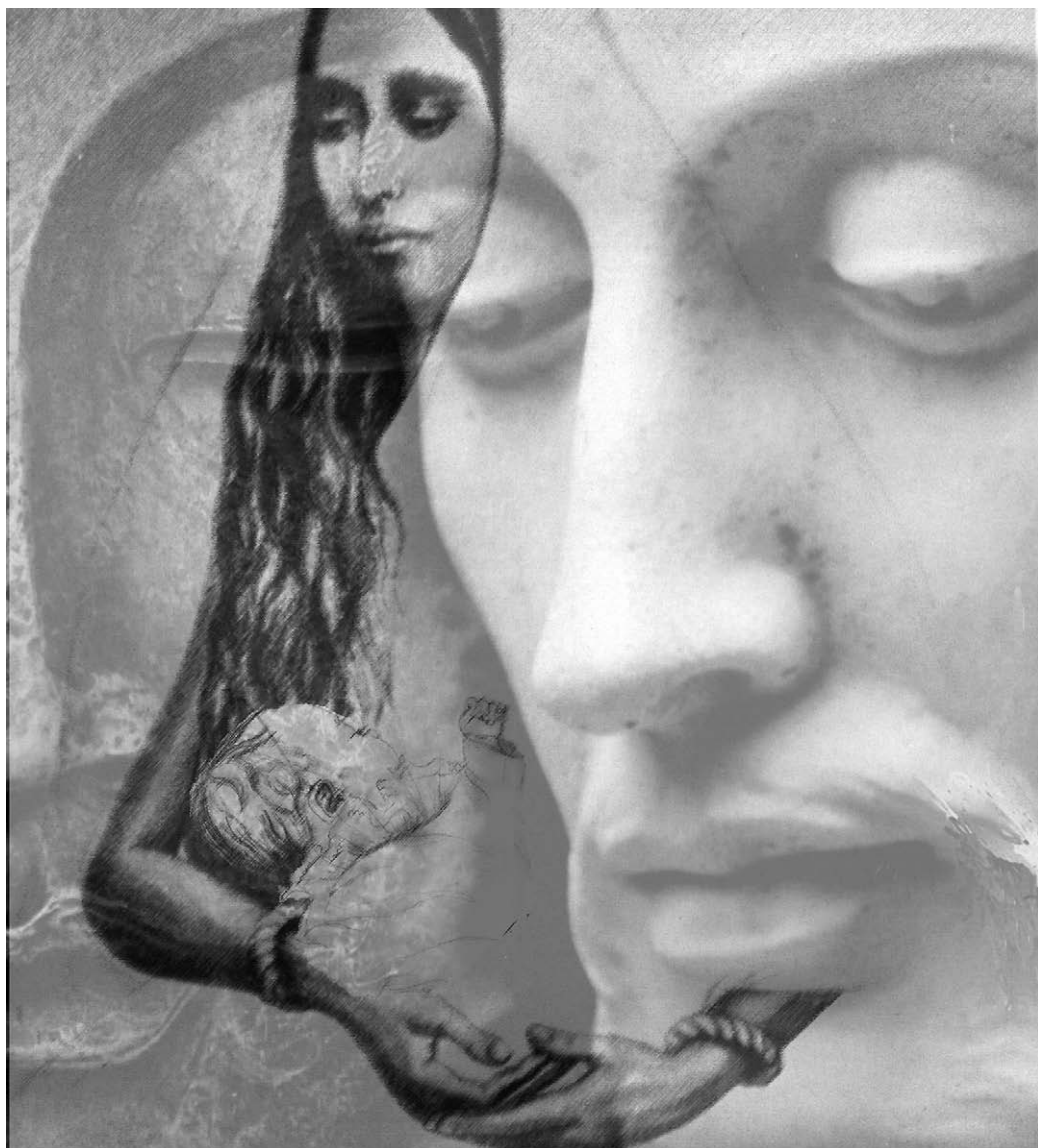
Meidän ei toisin sanoen ole hypnotisoitava itseämme uskomaan hyvyyteen vaan purettava se hypnoosi pois, joka ei usko hyvyyteen ja paljastettava hyvyyden todellisuus itsessämme.

Rakastavan ystävällisyyden harjoitus 2

Aloituis: Harjoitus yksi keskittyi oman henkilökohtaisen vision etsimiseen kysyessäsi mistä onnellisuus koostuu. Laajenna nyt näkemystäsi. Muistuta itseäsi aluksi kolmesta mietiskelyyn kuuluvasta piirteestä: rentoudesta, vakaudesta ja valppaudesta. Anna niiden levitä ja täyttää kehosi ja mielesi. Seuraa hengitystäsi 21 kertaa ja pidä silmäsi puoliavoimina.

Kuvittele tietoisuuteesi puhdas lähde: Kuvittele jälleen oman alkuperäisen tietoisuutesi puhdas luonne säteilevänä valokehänä keskellä rintaasi. Kuvittele tämän valon olevan rajatonta onnentunnetta ja rakkautta vailla mitään ehtoja. Jokaisen sisäänhengityksen aikana kuvittele nostavasi valoa tästä lähteestä kuin kaivosta. Jokaisen uloshengityksen aikana kuvittele tämän ihanan lämpimän valon täyttävän koko sisäisen olemuksesi ja kehosi jokaisen solun.

Ajattele rakasta ihmistä: Tuo nyt mielesi ja kuvittele edessäsi olevaan tilaan rakas ihminen, jonka hyviä ominaisuuksia on helppo ihailla ja rakastaa. Muista niitä hetkiä, jolloin nämä ominaisuudet ovat tulleet esille ja olet huomannut ne. Kuvittele ne elävästi uudelleen. Ajattele nyt hänen toiveitaan eläytyen niihin. Mitä hän toivoi saavuttavansa elämässä? Tiedätkö sen? Millainen on hänen näkemyksensä onnesta? Ja niin kuin toivot oman onnellisuutesi täyttymystä, toivo täyttymystä myös hänelle. Sisällytä hänet rakastavan ystävällisyyden piiriin lausumalla mielessäsi: Saavuta täyttymys, jota etsit, löydä onnen syvä lähde. Kuvittele jokaisen uloshengityksesi myötä lämpimän, täyttymystä tulvivan valon virtaavan sydämesi valolähteestä. Hengityksen jatkuessa kuvittele hänen toiveidensa toteutuneen sisään- ja uloshengityksesi myötä. Kuvittele laajemmin myös sen ihmisryhmän toiveiden toteutuvan, johon hän kuuluu.



Ajattele sinulle neutraalia ihmistä: Tuo nyt mieleesi tuttava, päällisin puolin jonkin verran tuntemasi ihminen, jota kohtaan sinulla on suhteellisen neutraali suhde. Jos hän muuttaisi kauemmas, sillä ei olisi kovin suurta vaikutusta sinuun. Hänen kuolemansakaan ei koskettaisi sinua kovin syvältä. Tuo hänet selvästi eteesi. Huomaa, kuinka helppoa on nähdä tällaiset

ihmiset ilman syvää ulottuvuutta, ikään kuin pelkkinä pintoina ja muotoina.

Kuvittele nyt itse olevasi juuri tämä ihminen. Kuvittele hänen elämänsä omanasi, hänen toiveensa ja pelkonsa rikkaine yksityiskohtineen yhtä intiimeinä, monikerroksisina, kaipaus yhtä tunnevoimaisena, pelko yhtä syövyttävänä kuin omasi ja läheistesi tunteet. Tunnista sa-

manlaisuutesi tämän ihmisen kanssa. Jokaisen uloshengityksen aikana lähetä sydäimestäsi rakastavan ystävällisyyden valo ja toive: Niin kuin minä ja läheiseni, löytäkää sekä sinä että läheisesi se onnen lähde, jota syvimmiltään etsitte, löytäkää onnen alkulähde. Kuvittele jokaisen uloshengityksesi aikana valon ympäröidessä ja täyttyessä nämä ihmiset, että näin tapahtuu.

Ajattele ihmistä, joka on tehnyt sinulle pahaa: Tuo seuraavaksi mielesi kenttään ihminen, joka on tehnyt sinulle pahaa ja kenties vielä iloinnut onnistumisestaan. Pidä mielessäsi samaan aikaan se tietoisuus, että loukkaavien asenteiden ja tekojen takana on ihmisen perusharha, tietämättömyys omasta syvästä hyvydestään, todellisesta olemuksestaan. Seuraa kykenetkö sisällyttämään myös tämän ihmisen rakastavan ystävällisyytesi piiriin ja toivomaan jokaisen uloshengityksesi aikana: vapaudu niistä surun ja tuskan syistä, jotka saavat sinut tuottamaan tuskaa toisille. Niin kuin minä, ole sinäkin terve ja onnellinen. Löydä sinäkin aidon onnellisuuden lähde.

Valokentän laajentaminen: Laajenna valon kenttää kehosi ja sydämesi ulkopuolelle, ulota se tasaisesti joka suuntaan ympärilläsi. Lähetä jokaisen uloshengityksen myötä rakastavan ystävällisyyden valoa ja toivoa. Olkoot kaikki olennot minun laillani onnellisia ja löytäkööt aidon onnen alkulähteen. Kuvittele toiveesi toteutuneen.

Lopuksi anna mielikuviesi vapautua, irrota kaikki ajatuksesi ja toiveittesi kohteet täydellisesti rentoutuen. Anna tietoisuutesi palata luonnolliseen tasapainotilaansa. Päätä harjoitus.

Myötätunnon harjoitus

Päämäärä: Ennen meditoinnin aloittamista muista korkeimmat toiveesi ja päämääräsi.

Asento: Helppo, vakaa ja valpas. Koko istunnon kesto on 24 minuuttia. Asennossa tulee olla helppo olla: rinta avoinna, selkä suorana, hartiat rentoina alhaalla, kasvojen ja silmien lihakset rentoutuneina ja pehmeinä.

Kolmen hengityksen sarja: hengitä kolme kertaa sisään syvään nenän kautta alavatsaan asti. Anna vatsan laajeta, sen jälkeen pallean ja anna hengityksen lopulta nousta rintakehän yläosaan. Hengitä ulos nenän kautta ja ajattele lähettäväsi vapautuvan ilman myötä ulos myös kehosi ja mielesi jännitteet.

Tarkoitus: Tarkoituksena on tuoda mieleen kuvia, jotka ovat kuin heijastuksia veden kalvolla. Kuvat ovat selkeitä ainoastaan, jos mieli on vakaa ja tyyni. Anna mielesi aluksi levätä yksinkertaisena ja kirkkaana tietoisuutena. Tunnet kehosi. Jos ajatuksia kohooa mieleen, annat niiden kellua pois tarttumatta niihin, vapautat ne. Tunnet hengityksesi. Lasket 21 hengityskertaa. Hengität, olet tyyni ja rauhallinen.

Mielikuvat: Oma sydänchakra, valokehä. Herätä mielikuvituksesi: ajattele syvän ja laajan tietoisuutesi puhtautta – pidä sitä nyt työhypoteesinasi, vaikka et oikein uskoisi siihen etkä olisi sitä kokenut todeksi. Tietoisuutesi on käsitteitä vailla oleva puhtaus, yksinkertainen, alkua ja loppua vailla oleva itsessään valaiseva kirkkaus.

Kuvittele sen vertauskuvana nyt sydämeesi, intialaisen ajattelun mukaisesti eteerisen valokehon sydämeen, sydänchakraan, säteilevän valkoisen valon kehä.

Kuvittele, että tämä valo on myötätunnon, hyvyyden ja ilon keskus. Kuvittele puhdistavan, parantavan ja tyyntyttävän valkean valon virtaavan ja säteilevän tästä valon sydäimestä ja täyttävän pehmeästi koko kehosi, ihon pintaan asti. Se poistaa kaiken kehollisen ja psyykkisen epätasapainon.

Rakas ihminen: Laajenna mielikuvituksen piiriä ja tuo mieleen niin elävästi kuin osaat sinulle rakas ja läheinen ihminen – tai ryhmä ihmisiä tai vaikka eläin tai jokin muu tunteva olento. Tämä ihminen, ajatuksesi kohde kärsii tällä hetkellä sairaudesta, vaikeasta elämäntilanteesta, masennuksesta, ahdistuksesta tai kivusta. Keskity tähän ihmiseen.

Sinä olet se kärsivä ihminen: Kuvittele olevasi itse tämä kärsivä ihminen. Kuvittele käyväsi läpi samoja ongelmia, kipuja, tuskia, kär-

simyksiä. Kuvittele ottavasi kantaaksesi kaiken sen omassa itsessäsi, kehossasi ja mielessäsi. Palaa takaisin omaksi itsekseksi ja sen jälkeen astu taas kärsivän ihmisen tilalle. Paneudu hänen kipuunsa kehona, mielenä ja molempina.

Lausu vapautumisen sanat: Tämän jälkeen taas omana itsenäsi toivo koko mielesi vilpittömyydellä ja lausu: ”Vapaudu tästä kärsimyksestä ja sen aiheuttajista.” Koe myötätunnon, tunteen, joka elää kärsimyksessä ja kärsivän myötä, syntyvän sydämessäsi.

Tonglenin musta pilvi: Kun hengität sisään, kuvittele imeväsi sairaus pois kärsivästä ihmisestä mustan pilven muodossa – sairaus, ongelmat, mielen ahdinko, kaikki se mikä vaivaa tätä ihmistä. Vedä se pilvenä sisään, hengitä se sisään valon kehään, valon sydämeen, ja kuvittele sen hajoavan osiin, mustien sirusten ja murusten imeytyvän valoon, hajoavan, katoavan näkyvistä. Kuvittele mustan pilven – joka on höyryä, joka ei voi takertua sinuun – vähenevän jokaisella sisäänhengityksellä ja näin kevenevän. Kuvittele kärsivän ihmisen olon kevenevän, kuvittele hänen vapautumisensa ilo – olemisen uskomaton keveys!

Kuvittele muutos: Sisällytä jokaiseen sisäänhengitykseen vilpiton toive ja sanat: ”Niin kuin minä itse toivon olevani vapaa kärsimyksestä, vapaudu myös sinä kärsimyksestäsi ja sen aiheuttajista”. Kuvittele hänen todella läpikäyvän muutos, hänen taakkansa kevenevän, olonsa helpottuvan. Kuvittele hänen hengittävän kevyesti ja helposti.

Kuvittele pelon kadonneen ja rauhan palanneen.

Valon voima: Kuvittele pilven täysin hävinneen, sen mustuuden hävinneen, ei ainoastaan näköpiiristä vaan kuvittele sen kadonneen kokonaan olemasta. Kuvittele se samalla tavalla kuin huoneen pimeys, joka ei piiloudu mihinkään vaan katoaa kokonaan kun valo sytytetään.

Valopiirin laajennus: Laajenna mielikuvituksesi piiriä jälleen. Huomaa, että sinulle läheisen ihmisen tavoin kaikki maailman ihmiset ovat joillekin läheisiä. Tiedosta selvästi, että kaikki

ihmiset, *rajoituksetta ovat rakastamisen arvoisia.* Tuo kaikenkattavasti ja laajasti mielikuvituksesi sisälle ihmiskunta, ja näe sen koostuvan yksilöistä niin kuin sinä itsekin, jotka myös kokevat ahdistusta, masennusta, pelkoja, kipuja ja kärsimystä. Älä sulje ketään pois myötätuntosi piiristä, laajenna sitä mielikuvituksessasi joka suuntaan, sivulle, ylös ja alas. Lausu mielessäsi vapauttavaa ajatusta: ”Vapautukoon jokainen tässä maailmassa niin kuin minäkin kärsimyksistä ja sen aiheuttajista.”

Ihmiskunta valopiirissä: Kuvittele jokaisen sisäänhengityksen imevän sisään ihmiskunnan surua ja kärsimystä, kaikkien tuntevien olentojen kipua ja pelkoa. Anna pimeyden painua ja kadota hengityksesi myötä sammumattoman valon lähteeseen sydämessäsi, joka loistaa ja säteilee hyvyttä ja rakkautta valtaisan hehkuvana voimanlähteenä.

Kaikki kärsimys säteilee hyvyttä ja rakkautta valtaisan hehkuvana voimanlähteenä. Kaikki kärsimys katoaa siihen sammuttamatta sen valoa, sumentamatta sen kirkkautta, vähentämättä sen voimaa.

Myötätunnon lähde: Muistuta itseäsi siitä, että myötätunto tarkoittaa juuri tätä: sinun vilpittöntä sydäimestä asti noussutta valon ja rakkauden jakamisen kokemustasi, toivettasi siitä, että toinen ja kaikki muut olisivat vapaita kärsimyksestään.

Vapauta mielikuvituksesi, anna mielikuvien kadota, vapauta ajatus, tunteet, toiveet, kaikki mielen ilmiöt. Lepää oman mielen kirkkaassa tilassa, syvän tietoisuutesi valaisemassa kirkkaudessa. Ole tietoinen Tietoisuudesta. Päättämättä mietiskelyä.

Empaattisen ilon harjoitus

Päämäärä: Aloita harjoitus (kuten aina) palauttamalla mieleesi korkeimmat toiveesi ja päämääräsi: mitä haluat elämältä, mitä toivot henkiseltä harjoitukselta sekä itsellesi että ympärilläsi oleville?

Asento: Rauhoita keho ja mieli asettautumalla hyvään asentoon. Opi ulkoa hyvän asennon yksityiskohdat:

"Vapaudu tästä kärsimyksestä ja sen aiheuttajista."

a) asennossa tulee olla helppo olla

b) rinta avoinna, selkä suorana, hartiat rentoina alhaalla, kasvojen ja silmien lihakset rentoutuneina, pehmeinä

c) kolmen hengityksen sarja: hengitä 3 kertaa sisään syvään nenän kautta alavatsaan asti. Anna vatsan laajeta, sen jälkeen pallean ja anna hengityksen lopulta nousta rintakehän yläosaan. Hengitä ulos nenän kautta ja ajattele lähettäväsi vapautuvan ilman myötä ulos myös kehosi ja mielesi jännitteet.

Syvempi hengitystietoisuus ja tasapainoisuus: Anna tietoisuutesi valpastua ja huomiosi levitä ja täyttää tuntoaistin myötä koko kehosi päältä jalkapohjiin asti. Tunne olevasi läsnä omassa kehossasi. Anna hengityksen jatkua luonnollisesti pakottamatta. Pidä vatsa edelleen rentona ja pehmeänä, niin että myös tämän kevyen sisäänhengityksen aikana tunnet ilman virtaavan syvälle vatsaan laajentaen sitä ja uloshengityksen aikana tunnet vatsan painuvan sisäänpäin. Anna hengityksen kulkea itsestään. Ei ole tärkeää ajatella tässä vaiheessa onko hengitys syvää vai pinnallista, onko sisäänhengitys pitempi kestoaltaan kuin uloshengitys tai päinvastoin, tai onko uloshengityksen jälkeen taukoa. Anna hermostosi – tai toisin termein kuvattuna kehosi energioiden – tasapainottua, ne ovat yhteydessä hengitykseen. Anna tietoisuutesi levätä tuntoaistimusten kentällä sisään- ja uloshengityksen myötä, hetkestä hetkeen, anna sen seurata sisäänhengitystä ja uloshengitystä. Hengitä rauhallisesti.

Empaattisen ilon harjoittaminen: Kiinnitä nyt huomio ajatusten avulla muistiin ja mie-

likuvitukseen. Tämä on ns. diskursiivista meditointia, ajatustoimintaa meditaation aikana.

Oman elämän tyydytystä tuottavat asiat: Suuntaa huomio nyt omaan elämääsi, erityisesti niihin olosuhteisiin, jotka aiheuttavat sinussa iloa ja tyydytyksentunnetta. Jos esimerkiksi olet terve, sinulla on rakastavia läheisiä, mielekäs kiinnostava työ – tai joku muu asia tai olosuhde, joka tekee sinut onnelliseksi tai kiitolliseksi, iloitse omasta onnestasi – tällä hetkellä aivan tietoisesti.

Omat hyveet: Kiinnitä nyt huomiosi niihin oman sydämesi ja mielesi aikaansaannoksiin, hyveisiin, joita olet harjoittanut ja tekoihin ja hetkiin, jolloin nämä teot, sinun tekosi ja puheesi ovat saaneet aikaan hyvää toisille, kointuneet heidän onnekseen ja ilokseen.

Kehon, puheen ja mielen hyvät teot, siis ruumiilliset ja henkiset teot ovat onnellisuutta luovia siemeniä, jotka kasvavat ja niistä on hyvä iloita.

Rohkaise itseäsi edelleen elämään merkityksellinen elämä – älä tuhlaa aikaa – ja salli itsesi iloita noista hetkistä, tapahtumista ja teoista, joissa olet voinut toteuttaa ihanteitasi ja onnistunut.

Ystävän ilot: Ajattele sellaista hyvää ystävää, joka säteilee hyvää tuulta, hyvyttä ja elämän iloa. Ajattele hänen hyveitään, hänen lämpöään ja ystävällisyyttään. Jaa hänen iloisuutensa, muistele niitä tapahtumia hänen elämässään, jotka ovat tuottaneet hänelle iloa ja osallistu niihin mielessäsi, jaa ne hänen kanssaan, empaattisesti.

Kaukaisempi ilon aiheuttaja: Ajattele nyt ihmistä jonka tunnet ehkä ainoastaan hyvän maineen perusteella ja jonka hyveitä sinäkin tahtoi-

sit seurata. Ajattele hänestä hohtavaa lämpöä, ajattele hänen ajatustensa kirkkautta, viisautta, hänen valmiuttaan auttaa muita. Ajattele ihmisiä, joilla on hyviä ominaisuuksia: lämmin sydän, ystävällisyyttä, myötätuntoa, anteliaisuutta, nöyryyttä, viisautta, tasapuolisuutta ja iloitse mielessäsi näistä muita inspiroivista hyveistä.

Laaja ilon piiri: Laajenna tietoisuutesi piiri nyt sisältämään myös tuntemattomia ihmisiä, niitä, joihin suhtaudut neutraalisti, jotka ovat sinulle tuntemattomia kadulla, ja myös niitä, joiden kanssa olet joutunut vastustusten ja riitoihin. Laajenna ajatuksiasi ja tunteitasi, etsi heistä hyveitä. Tarkkaile heitä mielesi silmällä ja löydä hyveitä, jotka ovat jääneet välinpitämättömyytesi tai vihantunteittesi varjoon, kenties piiloon pitkäksi aikaa. Iloitse siitä tiedosta, joka sinulla on: näistä hyveen siemenistä kasvaa hyvänolon hedelmä kaikissa meissä.

Rajaton tietoisuuden piiri: Kun tietoisuutesi piiri on laajentunut sisältämään maailman tuntevat olennot ja kohti rajattomuutta, vapauta mielesi näistä ajatuksista ja mielikuvista ja lepää hetki tyhjässä valon ja lämmön tilassa, jossa on hyvä olla. Päättämättömyys.

Puolueeton mielentyyneys

Neljäs mittaamattoman suurista hyveistä on puolueettomuus, tasapuolisuus, tasavertaisuus ja tasa-arvonäkemyks (upeksha).

Asento: Rentoutunut, vakaa ja valpas. Asennossa tulee olla helppo olla: rinta avoinna, selkä suorana, hartiat rentoina alhaalla, kasvojen ja silmien lihakset rentoutuneina ja pehmeinä.

Kolmen hengityksen sarja: hengitä 3 kertaa sisään syvään nenän kautta alavatsaan asti. Anna vatsan laajeta, sen jälkeen pallean ja anna hengityksen lopulta nousta rintakehän yläosaan. Hengitä ulos nenän kautta ja ajattele lähettäväsi vapautuvan ilman myötä ulos

myös kehosi ja mielesi jännitteet. Vakautta mielesi 21 hengityskerran laskemisen aikana.

Ajattele aluksi epäpuhtauden syytä: Aloittaessasi tasapuolisuuden mietiskelyn tuo ensin mieleesi toiveesi olla onnellinen ja vapaa kärsimyksestä ja kivusta. Me kaikki välitämme omasta hyvinvoinnistamme, näyttääpä elämäntapamme toisista miltä tahansa. Jos tavoittelemme omaa onnemme toisten kustannuksella, se poikkeuksetta johtuu siitä, että oma mielemme on epäpuhtauksien vallassa – ei tosin parantumattomasti. Vahingoitamme toisia ja

lopullisesti aina myös itseämme koska olemme tietämättömyyden harhan vallassa.

Ajattele tuttua ihmistä, josta et kuitenkaan välitä enempää: Ajattele ihmistä, jonka tapaavat useinkin, mutta josta et juuri välitä. Hänen menestymisellään tai epäonnistumisellaan ei ole sinuun suurta vaikutusta. Anna tämän välinpitämättömyyden kohota selkeänä tietoisuuteesi. Koe se ja tunnista se.



Kiinnitä nyt huomiosi tähän ihmiseen, ei objektina, ei pelkkänä pintakohteena, vaan subjektina, tuntevana ja ajattelevana olentona, juuri sellaisena kuin sinä itsekin olet. Kuvittele nyt olevasi hän ja kokevasi hänen toiveensa, pelkonsa, ilonsa ja surunsa. Koska tiedät, että hän on todellisuudessa, pohjimmiltaan ihmisenä kaltaisesi, kaikista pintapuolisista eroista huolimatta samanlainen, juuri niin kuin sinäkin, etsi itsestäsi nyt vilpittömän toive, että hänen syvimmat toiveensa toteutuisivat, aivan kuin ne olisivat sinun omia toiveitasi.

**Siirry edestakaisin itse-
si ja ”toisen” välillä:** Katso edelleen valitsemaasi henkilöä omasta näkökulmastasi ja näe hänet ”toisena”. Siirry nyt häneen ja näe itsesi hänen näkökulmastaan ”toisena”. Esitä toivomus tämän ”toisen” onnellisuudesta ja kärsimyksestä vapautumisesta, sekä omastasi että hänen näkökulmastaan katsoen vuorotellen.

Ajattele ihmistä, johon olet kiintynyt: Ajattele nyt ihmistä, johon olet lujin sitein kiintynyt, ystävää, tukijaa, ihmistä, joka on auttanut sinua onnistumaan, tuonut sinulle paljon iloa. Ihaillet häntä ehkä hänen fyysisten tai henkisten luonteenomaisuuksiensa ansiosta ja nautit hänen seurastaan.

Tämä ihminen on se syy, josta sinun onnellisuutesi riippuu, joten olet muodostanut hänen suhteen, jossa on sekä kiintymystä että kiinnittymistä. Anna sen tunteen nousta mielessäsi esille. Se on omasta itsekkesisyydestäsi seuraava kiintymys. Huomioi tätä tunnetta: kuinka kiintymykseesi sisältyy myös kiinnittymistä häneen omien tarpeittesi takia. Hänhän tukee sinua, on tärkeä sinun selviytymisellesi ja hyvinvoinnillesi.

Siirrä näkökulmaasi: Asetu nyt tämän ihmisen tilalle. Ajattele olevasi hän, koe hänen toiveensa ja pelkonsa, onnistumisensa ja epäonnistumisensa. Kuvittele hänen toiveensa omas-

ta onnellisuudestaan ja ota tämä toive omaan sydämeesi ikään kuin se olisi omasi. Palaa sen jälkeen taas itseesi, omaan näkökulmaasi, näe tämä toinen ihminen inhimillisenä olentona niin kuin itsesikin, mutta omien tarpeittesi ulkopuolella, ja toivo hänen hyvinvointiaan omista tarpeistasi riippumatta.

Ajattele ihmistä, joka on vahingoittanut sinua: Käännä nyt huomiosi ihmiseen, joka on vahingoittanut sinua, toivoo sinulle onnetto-

muutta, pahaa tai jolla on ominaisuuksia, joita inhovat. Hän näyttää olevan este sinun onnellisuudellesi ja on epämiellyttävää olla hänen lähellään tai samassa seurassa. Sinusta voi tuntua, että maailma olisi parempi ilman häntä. Anna vastenmielisyytesi, pelkosi, inhosi tai vihasi tätä ihmistä kohtaan ilme-

tä mielessäsi ja tulla selkeästi tiedostetuksi siinä hiljaa istuessasi.

Käännä nyt huomiosi ja kuvittele, mitä hänessä tapahtuu. Miltä tuntuisi olla hän, toiveineen ja pelkoineen ja ajatuksineen siitä, kuinka löytää onnellisuus ja turvallisuus. Jotkut noista ajatuksista voivat olla hyvinkin harhaisia ja vääristyneitä, mutta jos niin on, hän ei tiedä sitä vielä, vaan on vakuuttunut omien ajatustensa oikeellisuudesta sittenkin, vaikka muut saattavatkin kärsiä hänen takiaan.

Olematta samaa mieltä ja hyväksymättä hänen asenteitaan, ajatuksiaan tai käytöstään, kiinnitä huomio tämän ihmisen perustoi-veeseen omasta onnellisuudestaan ja kärsimyksestä vapautumisen haluunsa. Se on sama kuin omasikin. Koe se kuin se olisi sinun oma toiveesi ja toivo hänen onnellisuuttaan.

Esitä toive, että hän saavuttaisi selkeän näkemys onnellisuuden todellisesta lähteestä ja kärsimyksen syistä ja kykenisi elämään sen mukaan. Eläköön myös hän terveenä ja vapaana kärsimyksistään niin kuin sinäkin toivot saavasi elää.

*Ajattele ihmisiä, joilla on hyviä ominaisuuksia: lämmin sydän, ystävällisyyttä, myötätuntoa, anteliaisuutta, nöyryyttä, viisautta, tasapuolisuutta ja iloitse mielessäsi näistä muita in-
piroivista hyveistä.*

Kiinnitä huomiosi uudelleen tähän ihmiseen omasta näkökulmastasi, mutta nyt ilman että koet hänet vastenmielisenä tai uhkaavana vaan ainoastaan tuntevana olentona niin kuin sinäkin olet, joka on onnellisuuden arvoinen.

Laajenna tietoisuutesi piiri: Laajenna nyt tietoisuutesi piiri käsittämään kaikki tuntevat olennot. Visualisoi oman tietoisuutesi puhtaus sydämen säteilevänä kehänä. Kun hengität sisään, kuvittele imeväsi sisään koko maailman kärsimys kaikkine aiheuttajineen ja syineen. Anna tämän mustan pilven upota sydämen valoon ja sulaa täysin pois näkyvistä jälkeäkään jättämättä. Kun hengität ulos, kuvittele valon virtaavan sydäimestäsi ja leviävän tasaisesti kaikille ihmisille, täyttävän heidän syvimmat onnellisuuden toiveensa ja tuovan heille iloa heidän ravitessaan oman todellisen hyvinvointinsa siementen kasvua.

Ansion osoittaminen: Kun päätät meditaation, osoita harjoituksestasi koituva ansio kuin rukouksena elämälle. Koitukoon ansio neljän mittaamattoman suuren hyveen, näiden rajattomien hyveiden – rakastavan ystävällisyyden ja myötätunnon, myötäelävän ilon ja tasapuolisuuden – koitukoon ansio näistä meille ja muille. Olkaamme esimerkkejä kaikille, opettakaamme lapsiamme, eläkäämme tyytyväisinä yhdessä voiden hyvin. Vapauta lopuksi kaikki mielikuvat, ajatukset ja tunteet ja lepää hetken vapaassa kirkkaassa tietoisuudentilassa. Ole läsnä, ole tietoinen Tietoisuudesta. Päätä harjoitus.

Tarvitsemme toimintasuunnitelman

Mietiskelyperinteiden ihmiskäsitys vastaa eri uskontojen ihanteita. Usko tosiolemukseesi hyvyyteen auttaa sen toteutumisessa ja auttaa harjoittamaan hyveitä – esimerkiksi rakastavan ystävällisyyden hyvettä sekä itseämme etä muita kohtaan.

Jos haluamme ilmaista ajatuksen ihmisluonnon syvemmästä hyvyydestä uskonnollisella kielellä, se on mahdollista: kristinuskon Kristus meissä ja taivaan valtakunta sisäisenä meissä,

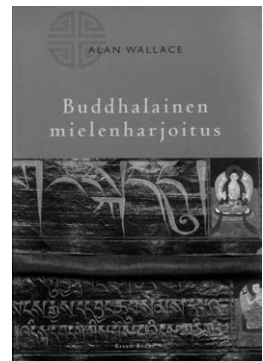
buddhalaisuuden buddhaluonto, dharmakaya, ja rigpa, intialaisen Vedantan Atman.

Meditaation kautta tapahtuva mielen harjoittaminen, vähittäiset asennemuutokset johtavat valoon, voimaan, rauhaan ja rakkauteen – näin on vuosituhansia koettu idän filosofiajärjestelmien jooga-tiellä, jonka syvin tarkoitus on yhdistää keho ja mieli henkeen.

Buddhalaisen näkemyksen mukaan selkiytyneiden ajatuksien, tunteisiin perustuvien hyveiden kuten kärsivällisyyden ja suvaitsevaisuuden, sellaisten ominaisuuksien kuin viisauden ja myötätuntoisuuden kehittämällä harjoituksen avulla on arvoa, sillä niiden avulla voidaan palvella toisia ihmisiä – toisten palveleminen on bodhisattvan elämänihanne.

Harjoituksen alussa on tärkeää toivoa ja asettaa päämäärä. Buddhalaisuuden harjoittajat kertovat, että harjoituksen edetessä päämäärästä alkaa tulla todellisuutta: harjoittaminen itse tuntuu palkinnolta.

Harjoitukseen totuttamiseen tarvitsemme toimintasuunnitelman. Koska meillä on käytössämme tämä harvinainen ja kallisarvoinen elämä, vapaa-aikaa ja tilaisuus harjoittamiseen ja myös terveyttä ja halua harjoittaa, harjoitakaamme! Tehkäämme päivittäinen harjoitusohjelma. Tämä vaatii ensin ajattelua ja halua suunnata elämä uudelleen: asettaa omat arvot uuteen järjestykseen, jos on löytänyt vakauksensa mukaisen arvojärjestyksen elämän aikaisemman sekavuuden ja merkityksettömyyden keskeltä. ●



BUDDHALAISTA TERMINOLOGIAA – 50 usein tavattua termiä

Buddhalaisuuden **Kolme jalokiveä**:

Buddha, "valaistunut", herännyt unesta (verbi: budh)

Dharma, a) Buddhan opetukset, oppi, totuus b) moraali c) todellisuus

Sangha, järjestö, veljeskunta

Shakyamuni, Shakya-heimon "viisas", sanskr.

Gautama, pali Gotama

Bhagavat, rakastettu, siunattu

Tathagata, (tatha=täten, näin, gata=mennyt, tullut) Buddhan nimi

Tripitaka, kolme korillista, Buddhan alkuperäisen opin kolme osaa, Theravada-buddhalaisuuden kaanon, joihin kuuluvat kolme seuraavaa "koria":

Sutra, keskustelut, suutrat

Vinaya, säännöstö

Abhidharma, metafysiikka

Bhiksu, munkki

Sthavira, vanhemmat jäsenet. (Vaishalin kokouksessa 383 eaa Buddhan seuraajat jakaantuivat Mahasanghika-, josta kehittyi Mahayana-buddhalaisuus, ja Sthavira-seuraajiin.)

Shramana, askeetti

Mahayana, suuri ajoneuvo, buddhalainen koulukunta (100 eaa–100 jaa)

Hinayana, pieni, vähäisempi ajoneuvo (mahayanistien antama nimi, jolla tarkoitettiin Theravadaa). Nämä kaksi ovat koulukuntia, suuntauksia ja buddhalaisen opetuksen "välineitä", samoin kuin Vajrayana – timantti-ajoneuvo, joksi myöhemmin kehittyntä Mahayanana madhyamaka ja yogacara-filosofioihin pohjautuvaa Tiibetin buddhalaisuutta kutsutaan.

Arhat, vihollisen tuhonnut; Theravada-ihanne, joka keskittyi yksilön omaan tiehen, "viisauteen".

Bodhisattva, olento, joka on sitoutunut valaistumiseen – muiden, kuin itsensä. Mahayana-ihanne, sisältää myötätunnon (sydämen hyvyden) ajatuksen erittäin tärkeänä.

Allaolevat neljä käsitettä ovat Buddhan ensimmäisen opetuksen Neljä jaloa totuutta:

Duhkha, kärsimys (sukha = onnellisuus)

Samudaya, kärsimyksen syy

Nirodha, kärsimyksen loppuminen

Marga, polku, tie ulos kärsimyksestä (= 8-osainen tie)

Pratitya-samutpada, olemassaolon kiertokulku, 12

lenkin ketju, elämän ja kuoleman pyörä = **samsara**

Klesha, mielen epäpuhtaudet

Karma, teot, tekojen seuraukset

Avidya, tietämättömyys (todellisuuden olemuksesta, vidya = tieto, viisaus)

Trishna, halu, jano

8-osaisen tien kolme kohtaa: kurinalaisuus, keskittyminen ja täydellinen tieto

Shila, moraali, kuri (= oikea puhe, käytös, elämäntapa, ammatti)

Samadhi, ykseydentila, intensiivisen keskittymisen tuloksena (oikea yritys, keskittäminen, ykseydentila)

Prajna, oivallus, viisaus (oikeat näkemykset ja päätökset)

Anitya, pysymättömyys. Duhkha, anitya ja an-atman ovat kolme kärsimyksen tunnusmerkkiä.

Nairatmya, epäitsekkyys

Shunyata, tyhjyys; **shunya**, tyhjä; Mahayanana madhyamaka-filosofian keskeinen käsite, jolla luonnehditaan todellisuuden olemusta: ei mitään konkreettista, itsenäistä eikä pysyvää.

Skandha, ihmisen viisi ominaisuutta, jotka ovat (alla):

Rupa, muoto, ulkoiset elementit (nama-rupa = nimi ja muoto)

Samjna, ajatukset, tieto

Vedana, tunteet

Samskara, motivaatio, aktivoituminen

Vijnana, havainnot

Dhyana, meditaatio

Citta, mieli (sydän), ajatukset

Shamatha, rauhallisuus, tyyneys

Vipashyana, korkeamman totuuden oivaltaminen itsestä ja ympäröivän todellisuuden luonteesta

Mara, pahan ruumiillistuma

Bodhi, valaistuminen. Valaistumisen tuloksena koettu kaikkien olentojen ykseys synnyttää viisauden (prajnan) lisäksi myötätunnon. Viisaus ja myötätunto ovat valaistumisen (linnun) **kaksi siipeä**. Yhdellä ei voi lentää. **Karuna**, myötätunto on yksi neljästä hyveestä (brahmaviharas). Muut kolme ovat **maitri** (ystävällisyys, hyväntahtoisuus), **mudita**, toisten ilosta iloitseminen ja **upeksha** (eriarvoisuuksien ja vastakkaisuuksien yläpuolelle kohonnut tasavertainen mieli).

Nirvana, vapautuminen Samsarasta. Nirvana ja Samsara ovat käsitteinä vastakohtia. Vapautumisessa molemmat vastakohdat häviävät.

Parinirvana, täydellinen vapautuminen (Buddhan parinirvana)

Jnana, tietäminen (jnana-jooga, yhtenä neljästä joogasta. Muut: bhakti-, karma- ja "kuninkaallinen" eli "raj-", raja-jooga).

Vajra, timantti, salama

Maitreya, tuleva Buddha

Avalokiteshvara, myötätunnon bodhisattva, jumala, joka "katsoo alas" säälien. Kyyneleestä on sanottu syntyneen naispuolisen avalokiteshvaran, nimeltä Tara.

Viivasta viivaan

*Kun herään ”syntymästäni”, runoilemisen riemusta ja astun maailmaan...
kun katson ympärilläni veneessäni, jonka olen kalustanut koreilla, peileillä ja
simpukankuorilla,
ykseys jatkuu, yhtenä viivana,
katseen siirtyessä esineestä toiseen...
...järkytyn sitä,
kuinka valtavasti merkityksiä alan tajuta,
kuinka paljon hienoja viivoja alan nähdä,
kuinka kaikki on vain yhtä ja yhden erimuotoista heijastusta:
kuinka se on sädekimppuja, auringosta irtautuvia sädekimppuja,
simpukankuorta, joka on säteitä, simpukan reunaviivaa,
joka on kuin aallot, yhdestä keskuksesta kasvavaa,
kuinka aaltojen kaari on loputon, yhtenäinen, jatkuva viiva,
ympyrä kuin minun peilini,
kaaren liukumisen kaareen,
kuinka peilini heijastaa samaa
kuin simpukan helmiäispinta,
kuinka peilini kehys on kuin valkoisten simpukoiden rykelmä,
kuinka simpukat kuin viuhkani,
viuhka kuin aurinko,
valkean pukuni viivat kuin auringon sädekimput,
sädekimput kuin perhosen siipi,
viuhka kuin siipi,
kuin perhonen pöydällä,
kuin avautunut simpukka,
pähkinänkuoren sisään piirtynyt viiva,
suuri kilpikonnan selkälevy kuin pähkinänkuori,
simpukankuori,
kuolleet lehdet kuin perhoset, savimalja kuin siivet,
kuolleet lehdet käpristyneet maljoiksi...
kuinka missään ei ole eristyneisyyden rajaa, kuinka ykseys virtaa yhteytenä,
kuinka kaikki liittyy yhteen, kuuluu yhteen, muuntuu toinen toisensa kuvaksi
ja viiva jatkuu ja jatkuu ja kertoo itseään kaikessa.
Kosminen tietoisuus loimuaa ajattoman hetken: Minä näen!*

Kaya Brandt

Kohtua ja hautaa

*Sininen vene, temppeli,
vedellä kelluva kappeli,
purjekatos, telttakatos,
taivaankansi, kupoli:
Kohtua ja hautaa.*

*Olen tässä, nyt, valmiina –
niin kuin kerran taulussa,
jossa veneen purjeena oli pilvi,
meri täynnä aaltoja.
Ja aallot kantoivat sanoja,
ne tulvivat, tulvivat rakkautta,
nousten Sinua kohti, laineet pilviä tavoitellen.
Mutta silloin venettämme ei ohjannut kukaan,
laineet laantuivat, ja pilvi: tuulta vailla se hajosi.*

*Tässä minä taas olen, valmiina:
tässä veneessä, jolla ei ole nimeä, ei suuntaa,
kalastajien, puuseppien, työssään likaantuneiden kanssa
ja niiden kanssa, jotka ovat likaisia tekemättä työtä,
partaisten, liehuvapaitaisten, juopuneitten,
käsittämättömiä sanoja lausuvien kanssa,
hitaasti kuolevien kanssa,
tässä hajoavassa lautakirstussa, arkussa,
jota kukaan ei enää irrota, ohjaa, aja kauas
vapaana lainehtivalle, elävälle merelle.
Kantavatko aallot yhä rakkauden sanoja?
Vaeltavatko pilvet?
Veneeni, arkkuni, lepää tässä
meren, syvemmän arkun sinisessä sylissä.*

*Tämän kelluvan taivastelttani
viimeisen verhon läpi kysyn:
Onko se armoa, tämä auringon kulta,
joka aamussa alkaa vuotaa arkkuni sineen?
Katon valkeitten hammasketjujen riveistä,
yhteen purruista hampaista,
niiden tiukoista urista
varjo rusottaa, kimmeltää aamunpuna.*

Rusotuksen sydämessä
silmit ummessa, makaan hiljaa
kuin maa-aitini punaisessa kohdussa
säteillä, säikeillä, suonilla sidottuna
sen vuoriin, kumpuihin, uumeniin,
lämmön punaisiin tulviin, verivirtoihin,
sydänauringon sykäykseen,
jotka ajavat kohdun peitteissä
kivun väreitä, aaltoja, laavavirtaa,
nyt,
siipenä sivellen: lempeä pilvimeri.

Kohtu keinussa taivaan tahtiin,
veneeni,
aamuruskossa, punaisten vuorten alla.

Tuulisormet,
äidinsormet,
otsallani kosketus,
odotuksen rummutus...

Tässä minut synnytetään uudelleen,
minut luodaan, luodaan uudelleen:
Nyt
kun salamet halkaisevat purjekankaisen temppelini keskeltä kahtia,
kun sidottujen veneiden vaijerit kalvavat itsensä irti, kun niiden kyljet kumisevat
laitureita vasten,
kun niiden uumenet valittavat,
kun sateiden kyynelvet, kyynelvet vuotaa,
kun ukkonen räjähtää, eivätkä kallioitten rumpukalvot kestä:
ne halkeavat auki jylisten, kun niiden sisältä ajetaan valtavilla vaunuilla –
silloin, silloin,
nyt,
minä liu'un, liu'un ulos, sukellan ylös –

ja nukahdan pehmeästi
Sinun kämmenellesi,
Jumala.

Oi taivaallisten laineitten kaste!



Kaya Brandt Holleywoodissa vedantatemppelin pihassa.

Olen asunut Amerikassa, Kaliforniassa, yli kolmekymmentä vuotta, sekä Santa Barbarassa että Hollywoodissa. Olen kuitenkin yhä Suomen kansalainen – rakastan vettä, kukkia, metsää ja suomen kieltä – ja nyt Hangossa asuessani ensimmäisiä riittää ja viimeistään kuuluu taas ilokseen.

KAYA BRANDT

Elämää Santa-haminasta Santa Barbaraan

Olen syntyni helsinkiläinen, mutta everstiluutnantti-isäni ja sairaanhoitaja-äitini asuessa Oulussa, tulin ylioppilaaksi Oulun normaalilyseosta. Minulla on myös nuorempia siskoksia, veli, **Jukka Teittinen**, joka johtaa Sun-äänitysstudiota Helsingissä sekä sisar **Mirja Teittinen**, ”Mia”, joka tekee hienoa työtä Hangon päiväkeskuksessa vanhusten parissa.

Nimestä

Etunimeni **Kaya** näyttää suomalaisittain katsottuna omituiselta: koo aa yy aa. Äidin ja isän nimittämänä olin Kaija, **Kaija Teittinen**. Yhdysvalloissa asuessani päätin kuitenkin muuttaa sen, jättää ensin pilkut pois Kaijan i:stä ja j:stä, niin että yhteen kirjoitettuna niistä tuli y, ihan

ohimennen kuin totutellakseni siihen. Myöhemmin muutin kirjoitustavan virallisesti. En nimittäin tottunut siihen, että Kaija äännettiin siellä aina keidza. Kun amerikkaa puhuvat näkivät nimen Kaya, he äänsivät sen kaija. Se tuntui tutulta. Myöhemmin sain tietää, että sanskritin kaya merkitsee ruumista, ruumiillistumaa. Siitä tuli melkein kuin elämäntehtävä, missio.

Mitä olisi olla Valon ruumiillistuma...?

Lähtemisestä

Lähdin Suomesta vuonna 1976 ”elämän tarkoitusta” etsimään – ja myöhemmin Kaliforniassa tunsin löytäneenikin sen, intialaiseen Vedanta-filosofiaan tutustuessani. Ennen lähtöäni olin valmistunut voimistelunopettajaksi ensimmäi-

sen aviomieheni **Vesa Hiltusen** urheilu-uraa myötäillen. Tälle uralle valmistuminen oli – myöhemmän ”henkisen” tulkintani mukaan – (eräänlaista alkeellista) mystisen yhteyden etsimistä (= tulla yhdeksi miehen kanssa) nuoruuden rakkauskokemuksen ohjaamana. Mitä muita (naisen) kehityksen ohjaajia meillä täällä oli kuin avioliitto ja ura?

Elämäntehtävistä

Aloin myös kirjailija-unelmani innoittamana kirjoittaa lehtiin – olin siinä vaiheessa rakkaan Tuulia-tyttäreni huoltaja, Vesan lähdettyä jatkamaan omaa urheilu-uraansa Amerikan itärannikon yliopistoissa. Minä kirjoitin ja kuvautin free lance -artikkeleita esim. *Kauneus ja Terveys* -lehteen. Kehonrakentaja **Arnold Schwarzeneggeristä** kertovan artikkelin myötä minut palkattiin vakituisesti *Me naiset* -lehteen. Sain myös kirjoittaa *Helsingin Sanomiin* **Juha Tantun** sunnuntailiitteeseen hassuja omakohvaisia taideartikkeleita. Opiskelin myös samaan aikaan Helsingin yliopistossa estetiikkaa, taidehistoriaa ja journalismia.

Olin toimittaja! Ja opiskelin lisää!

Etsinnästä

Avioliitto ja ura eivät kuitenkaan vastanneet syvemmän tarkoituksen etsintään. Lähtiessäni Amerikkaan minulla oli kahden vuoden sopimus kirjoittaa lehtijuttuja Amerikasta, mutta se oli vain näennäinen pintasuunnitelma selviytyäkseni jotenkin eteenpäin rahallisesti. Syvemmällä olin valmis johonkin täysin erilaiseen ja uuteen. **Tuulia**-tyttäreni kävi vuoden ruotsinkielistä koulua ja odotti vanhempieni luona Hangossa, milloin äiti kykenee tuomaan hänetkin Uuteen Uljaaseen Maailmaan. Me kaksi, lapseni ja minä, olimme valmiita Seikkailuun!

Ja äiti käveli pitkin rantoja – se amerikkalaisen arkkitehti, jonka olin tavannut Suomesa, joka oli luvannut kodin ja autokuljetuksen minulle toimittajana, ei rakastanutkaan minua, joten kävelin ulos, pennittömänä – nyt

se äiti kirjoitti runollissävyyisiä juttuja jopa *Helsingin Sanomiin*, nukkui välillä puun alla, asui veneessä Santa Barbaran kauniissa huvi-jahtisatamassa.

Eli pähkinöillä ja appelsiineilla. Ei antanut periksi. Tunsin, että oli jotain, jossain – täällä – juuri häntä varten.

Tapasi sitten vuoden kuluttua miehen, joka oli yrittänyt munkin elämää Santa Barbaran Vedanta-luostarissa ja otti ja meni naimisiin tämän kanssa. Vihittiin kauniin lakitalon tornissa ja siunattiin avioliittoon nunnaluostarin temppelissä intialaisessa sharissa.

Olin naimisissa, saatoin tuoda lapseni Amerikkaan. Me aloitimme jännittävän uuden elämän! Aviomieheni, **Ralph Stuart**, jossa oli vähän Amerikan intiaanien verta, opiskeli ja valmistui elokuva-alalle. Hänelle tärkeää oli ammatillinen opiskelu, minulle uskonnollisen filosofian opiskelu – me vaihdoin karmaa keskenämme.

Siitä alkoi avautua myös vastaus uskonnolliseen – henkiseen – etsintääni.

Oppimisesta

Opin Vedanta-filosofian luennoilla ja swami **Vivekanandan** teoksia lukemalla, että elämän tarkoitus oli jumalan/jumaluuden/hengen todellistaminen – ”realization”. Menetelmänä on meditaatio.

Päämäärä ja menetelmä. Kun tietää päämäärän ja tuntee menetelmän, muuta ei tarvita. Sitten seuraa toteuttaminen: jatkuva harjoitus. Ja minä harjoitin ja opiskelin. Opiskelin ja harjoitin.

Opiskelin Vedanta-filosofiaa myös käytännössä osallistumalla Vedanta-yhteisön toimintaan, johtavien swamien luentoihin Santa Barbarassa, jossa temppeli on Monteciton vuorilla, sekä Hollywoodissa, jossa se sijaitsee keskellä kaupunkia moottoritien kupeessa, ohi ajavien autojen ikuisessa huminassa. Työskentelin myös Hollywoodin luostarin puutarhurina ja temppelin kukkakoristajana puja-juhliissa.

Opiskelusta

Hollywoodin temppelipuutarhaan liittyy myös Hollywoodista lähdettyäni myöhemmin Suomessa uskontotieteen opiskelijana kirjoittamani pro gradu -opinnäyte. Pääaineeni Helsingin yliopistossa oli Idän uskonnot ja graduni kirjoitin rituaalisesta luovuudesta – kuvasymbolien merkityksestä. Puutarhassa olimme nimittäin valkoisiin pukeutuneen **Shiva**-munkin johdolla luoneet oman rituaalisen käytännön, juhlineet ”ykseyden näkemistä moninaisuudessa”, joka on yksi Vedanta-ajattelun johtava teema.

Vedanta-sana tulee sanoista ”veda”, jolla tarkoitetaan pyhiä veda-tekstejä, ”anta” merkitsee sanskritissa loppua, päätöstä, kulminaatiota; vedanta siis tiedon huippua.

Santa Barbarasta Hollywoodiin muuttaessamme 1980-luvulla olin siis onnistunut avioliittoni myötä tuomaan Tuulia-lapseni Suomes-

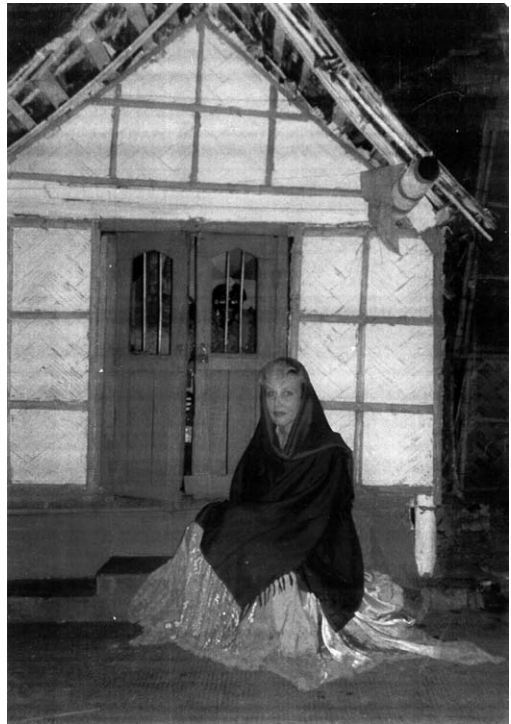
ta Kaliforniaan. Tuulia suoritti myöhemmin humanistiset yliopisto-opintonsa asuen isänsä Vesa Hiltusen luona Amerikan itärannikolla Virginian Danvillen kaupungissa, jossa Vesa oli saman yliopiston urheilujohtajana.

Suomessa gradua kirjoittaessani 1990-luvulla olin jo lähtenyt (nyt kahdesta avioliitosta) ja suorittamassa uskontotieteen maisterintutkintoa. Yksi Vedanta-swameista oli myös käynyt Helsingissä ja minusta oli mainiota katsella Hollywoodista ja Santa Barbarasta niin tuttuja ”pyhien”, **Ramakrishnan** ja Pyhän Äidin (**Sri Sarada Devi**) kuvia Helsingin yliopiston luentosalin valkoiselle seinälle heijastettuina.

Tässä vaiheessa, vuonna 1993, sain stipendin Kalkuttaan, jossa pääsin myös tapaamaan **Äiti Teresaa**. Puolen vuoden opiskelun jälkeen matkustin uudelleen Kaliforniaan, Santa Barbaraan. Olin Suomessa tavannut shamanismin ja moniin muihin aiheisiin erikoistuneen pro-



Kaya Brandt on tohtoriopintojensa ohjaajan professori Ninian Smartin seurassa.



Kaya Brandt stipendiaattina Intiassa 1993. Kuvassa hän on Kalkutan Kalin katutemppelin edessä. Tällä matkalla Kaya tapasi Äiti Teresan.

fessorini **Juha Pentikäisen** luennoilla professori **Ninian Smartin**, jonka tohtoriopiskelijaksi pääsin UCSB:hen, Santa Barbarassa sijaitsevaan Kalifornian yliopistoon. Englantilainen Ninian toimi professorina sekä Englannin Lancasterissa että UCSB:ssä. Hänestä tuli opintojeni ohjaaja. Yritin väitöskirjassani yhdistää jollain tavalla Suomen ja Intian.

Vedasta ja Kalevalasta

Tohtorinväitöskirjani aihe on *Cosmogonic Themes in Vedic Indian Hymns and Finnish Epic Kalevala*. Käsittelin siinä kosmogonisen eli luomisrunouden mytologisia kuvia – vertailin muutamia Vedan ja Kalevalan luomisrunoja keskenään. Löydettyäni erään apokryfisen vedarunon kuvauksesta samanlaisia aihelmia kuin Alku- ja Vanhan Kalevalan luomisrunoissa on, esitin teesinäni, että toisin kuin sekä itse **Elias Lönnrot** sekä tutkijat **Martti Haavio** ja **Matti Kuusi** ovat päätelleet, *Alku-* ja *Vanhan Kalevalan* luomisrunon eräs jakso, jossa Lappalainen ampuu Väinämöistä, kuuluu luomisrunouden tematiikkaan. Lönnrot, Haavio ja Kuusi ovat esittäneet, että tämä ensimmäisen runon osuus on sotkeutunut siihen muualta. Runonlaulajat ovat kuitenkin laulaneet sen luomisrunon osana. Elias Lönnrot, muotoillessaan *Uudesta Kalevalasta* yhtenäistä eeposta, irrotti Lappalaisen ampumakohtauksen luomisrunosta ja teki siitä itsenäisen osan eli runon kuusi.

Toinen käsittelemäni myyttiaihe oli Lönnrotin Ilmatar-luojattaren kehittäminen *Uuteen Kalevalaan*.

Buddhalaisuudesta

Idän uskontojen (South Asian Religions) tohtoriopintojeni aikana tutustuin myös buddhalaisuuteen juuri silloin luennoitsijana UCSB:ssä aloittaneen **Alan Wallacen** johdolla. Kaliforniasta kotoisin oleva Alan oli nuoruudessaan myös etsinyt ”elämän tarkoitusta” ja päätenyt Sveitsin kautta Intian Dharamsalaan, useiden lamojen ja **Dalai-laman** oppilaaksi. Munkin kaavusta luo-

vuttuaan hän suoritti yliopistotutkintonsa sekä fysiikassa että tieteenfilosofiassa ja on toiminut sittemmin usein Dalai-laman tulkkina esim. Mind and Life -konferensseissa.

Nykyisin hän johtaa perustamaansa Institute of Consciousness -laitosta Santa Barbarassa, matkustaa ympäri maailmaa opettamassa ja opettaa myös säännöllisesti Thaimaan Phuketiin perustetussa mietiskelykeskuksessa, jossa on ollut myös pari suomalaista opiskelijaa. Kesällä 2011 Alan vieraili myös Suomessa mindfulness-seminaaria johtamassa.

Alan oli kuin loistava jalokivi opettajien joukossa. Ellei ennen ollut huomannut, nyt huomasi – hänestä huomasi – että vilpittömä, vakava, keskittynyt mietiskely tuottaa tuloksia! Sain tohtoriopiskelijana olla neljä vuotta Alanin apuopettajana (teaching assistant), jonka työnä oli opettaa alemman tason opiskelijoita ja korjata heidän tenttivastauksiaan.

Opiskelin buddhalaisuutta myös käytännössä Alanin pitämillä viikoittaisilla mietiskelyluennoilla, seminaareissa ja retriiteissä. Näiden anti oli selkeän mietiskelytekniikan esittelyssä. Vedantan menetelmänä oli ollut oman ”pyhän” ihanteen mietiskely, olipa se Kristus, Buddha, Pyhä Äiti tai jokin muu mietiskelyn kohde (ishta), mantra-mietiskely ja jatkuva mantran kertaaminen (japa) sekä erilaisten joogateiden korostaminen: jnana-jooga eli tiedon tie, bhakti-jooga eli rakkauden tie, karma-jooga eli epäitsekkyään toiminnan tie ja raja-jooga eli kuninkaallinen mietiskelyn tie.

Tiibetinbuddhalaisuudessa Alanin älykkään ja hartaan keskittymisen sekä hyveitten korostamisen kautta mietiskelystä tuli mielen harjoittamisen ja mielen puhdistamisen tie. Siihen oli helppo liittää esimerkiksi **Ken Wilberin** kirjoissaan jo aloittama transpersonaalisen psykologian sekä idän että lännen mystisten perinteiden yhdistäminen ja niiden viitoittama henkisen kehityksen tie.

Opettamisesta

Nyt 2000-luvulla Hangossa asuessani olen opettanut Hangon kansalaisopistossa johdan-

tokursseja idän uskontoihin: hindulaisuutta, buddhalaisuutta, Zen-buddhalaisuutta ja Kiinan uskontoja sekä pitänyt taiteen, käsityön ja meditaation yhdistäviä kursseja sekä mieli ja henki -kursseja.

Viimeisin opetustyöni vuonna 2011–2012 on ollut Ken Wilberin ILP (Integral Life Practice) -kurssi, jossa on keho, varjotyö, mieli ja henki -osiot. Olen myös johtanut filosofista keskustelupiiriä, viimeksi **Eckhart Tollen** teoksista.

Kärsimyksestä – pimeydestä

Väitöskirjani päättämisen jälkeen palattuaani Suomeen 2003, olen suomentanut Alanin teoksen *Buddhism with an Attitude*, joka ilmestyi vuonna 2004 Basam Booksin kustantamana nimellä *Buddhalainen mielenharjoitus*. Toimin myös Ken Wilberin *Kaiken lyhyt historia* -teoksen oikolukijana **JP Jakosen** apuna ja sain kunnian kirjoittaa siihen esipuheen.

Alanin kirja buddhalaisuudesta on edelleen merkityksellinen minulle syystä, että olen ottanut todesta sen sivulla 22 esittämän väitteen: ”Buddhalainen suhtautuminen kärsimykseen

on erittäin radikaali, sillä sen mukaan kärsimys voidaan täysin poistaa.”

Ajattele tätä: **Kärsimys voidaan täysin poistaa.**

Kun mieli on valmis, se on valmis kokeemukseen: ”I AM THAT”, Minä olen se, joka on...”I am that I am” – yksi vedantan mahavakya eli suuri lausuma ja kristinuskon mystinen ydinlause.

”Suuri tyhjyys, suuri valkeus. Kärsimys ei ole koskaan koskettanut Minua.” Tämä tietoisuus on minulle olennaisinta ja todellisinta. Se mikä on elämäni ajan ollut etsintäni kohde – elämän tarkoituksen löytäminen ja sen toteutuminen, todellistuu tässä lauseessa I AM THAT. Tietoisuus kärsimyksen epätodellisuudesta on merkityksellistä varsinkin nyt, kun olen kokenut lapseni, tyttärenti Tuulian, menetyksen. Tuulia kuoli syöpään 14.6.2009.

Valosta

Vuonna 2011 pääsiäisenä, joka on kristinuskon kärsimysaikaa, pidin valokuvistani ja piirroksistani koottujen luomusten näyttelyn Tuulian muistoksi: *Tuulia – Valon kuvia*. Kuvasin kuolemaa tai ehkä paremminkin ylösnousemusta, kuvitelmia valosta eri mystisten henkisten perinteiden kautta. Loin Tuulian sinisen feenikslinnun maalauksesta sarjan lintujen tanssista nuoren Tuulian kanssa vedenpinnalla, asetin itseni kalevalaisena äitinä haravoimaan, ei Lemminkäistään, vaan Tuuliaistaan kuoleman joesta, kuvasin nousua uuteen kotiin – uuteen ulottuvuuteen – kielotyttösatukirjan perhosen lennon kautta: kielotyttö oli menettänyt kotinsa sateen peittäessä hänen kielokotinsa. Vain kielon vihreä huippu näkyi, kukkakellot olivat jo veden alla.

Minä itse olin aikoinani lähtenyt Suomesta kielon päivänä 1976, Tuulia lähti koko maailmankaikkeudesta samana päivänä.

Asetin myös vastasyntyneen lapseni Pyhän Äidin syliin, syntyneen ja kuolevan omaan syliini, ja pimeydestä äiti, syntymä ja kuolema liukuivat tyhjyyteen, Valoon, jossa ei ole kuolemaa... ●



PYSYVÄÄN Onnellisuuteen?

HEIKKI VUORILA

Tammikuun ensimmäisellä viikolla 1998 kokoontui kolme yhdysvaltalaista psykologia keskustelemaan positiivisen psykologian uudesta tutkimussuuntauksesta: kuinka ihminen voi elää pysyvästi onnellisuusmarginaalinsa ylärajoilla.

Nämä kolme psykologia olivat Martin Seligman, joka kutsui heidät koolle, Mihaly Csikszentmihalyi ja Ray Fowler. Viikon aikana he saivat valmiiksi positiivisen psykologian sisällön, menetelmän ja käytännön toteutuksen.

Heidän suunnitelmassaan oli kolme peruspilaria: myönteisten tunteiden tutkiminen, myönteisen luonteen tutkimus: vahvuudet ja hyveet, joiden harjoittaminen tuottaa pääsääntöisesti myönteisiä tunteita. Kolmantena peruspilarina oli myönteisten instituutioiden tutkiminen: mitkä yksilöä suuremmat rakenteet tukevat myönteistä luonnetta, joka puolestaan tuottaa myönteistä tunnetta.

Itse kirjoitan tätä kirjoitusta tammikuun ensimmäisellä viikolla 2012. Kuluneiden neljäntoista vuoden aikana on tapahtunut paljon positiivisen psykologian tutkimuksessa. Tutustuin ensimmäisen kerran positiiviseen psykologiaan, kun *Time*-lehden helmikuun numerossa 2005 oli teemakokonaisuus Mind & Body Issue. Siinä tarkasteltiin aihetta nimeltään

Onnellisuus on ennen kaikkea mielentila, tapa tarkastella ja lähestyä omaa itseään ja ympäröivää maailmaa.

The Science of Happiness. Käytin tässä lehdessä ollutta aineistoa senaikaisessa opetustyössäni.

Vuonna 2002 ilmestyi Martin Seligmanin kirja *Authentic Happiness*, jonka suomennos *Aito onnellisuus* tuli kirjakauppoihin vuonna 2008. Kirjan esipuheessa Seligman kirjoittaa ”Nyt on vihdoinkin syntynyt tiede, joka pyrkii ymmärtämään myönteisiä tunteita, lisäämään vahvuutta ja hyveellisyyttä ja tarjoamaan opastusta etsittäessä Aristoteleen kuvailemaa ’hyvää elämää’.” Hyveitä tutkittaessa on aina palatettava **Aristoteleen** *Nikomakhoksen etiikkaan*. Voi sanoa, että ”onnellisuustieteen” juuret ovat Aristoteleessa.

Kirjansa luvussa ”Voitko tehdä itsestäsi pysyvästi onnellisemman?” Seligman esittää onnellisuuden kaavan, joka koostuu kolmesta osatekijästä. Ensimmäinen on määräytynyt marginaali (M), jolla hän tarkoittaa vanhemmilta saatuja perinnöllisiä ominaisuuksia. Toisena on ihmisen elämäntilanne (T). Kolmantena ovat ihmisen tahdonalaiset muuttujat (H), joka on positiivisen psykologian tärkein osatekijä. Näin pysyvä onnellisuus (O) on kaavamaisesti ilmaistuna $O = M + T + H$.

Tämä sama kaava esitetään **Jonathan Haidtin** kirjassa *Onnellisuushypoteesi* (2011, englanninkielinen alkuteos, *The Happiness Hypothesis* 2006) jo huomattavasti selkeämmin. Haidt perustaa tietonsa **Sonja Lyubomirskyn**, **Ken Seldonin** ja **David Schakaden** lisätutkimuksiin.

Näiden lisätutkimusten mukaan on olemassa kahdenlaisia ulkoisia tekijöitä: elämän *olosuhteet* ja suoritettut *vapaaehtoiset toimenpiteet*. Olosuhteet ovat elämän tosiasioita, joita ei voi muuttaa, kuten rotu, sukupuoli, ikä, vammat jne. On myös olosuhteisiin liittyviä asioita, joihin ihminen voi itse vaikuttaa, esimerkiksi vauraus, aviosäätty tai missä koti on. Vapaaeh-

toiset toimenpiteet ovat asioita, jotka valitaan. Näitä ovat esimerkiksi meditaatio, kuntoilu, uuden taidon oppiminen ja loman pitäminen.

Tässä onnellisuuden kaava Haidtin mukaan uudestaan selkeämmässä ymmärrettävämmässä muodossa: ”Koettu onnellisuuden taso (O) määräytyy aivojen biologisen säädön (S), elämänolosuhteiden (EO) ja vapaaehtoisten toimenpiteitten (V) mukaan”. Kaavamaisesti ilmaistuna $O = S + EO + V$.

Tarkastelen tässä artikkelissa positiivisen psykologian viimeaikaisia onnellisuustutkimuksia kolmen eri kirjan valossa. Nämä ovat Sonja Lyubomirskyn *Kuinka onnelliseksi?* (2009, englanninkielinen alkuteos *The How of Happiness* 2007), Jonathan Haidtin *Onnellisuushypoteesi* ja **Tal Ben-Shaharin** *Onnellisemmaksi* (2007, englanninkielinen alkuteos *Happier* 2007).

Kolmen myytin murtaminen

Sonja Lyubomirsky sanoo tutkineensa onnellisuutta 18 vuotta. Aristotelesta lainaten hän sanoo onnellisuuden olevan ”ihmiselämän suurin päämäärä”. Kirjassaan hän osoittaa, miksi toive onnellisemmasta elämästä ei ole pelkkä haavekuva. Vaikka hän oli tutkinut onnellisuutta jo 18 vuoden ajan, niin tammikuussa 2001 käydyt keskustelut Ken Sheldonin ja David Schakaden kanssa muuttivat täysin hänen työnsä kuvaa ja suuntaa.

Kolmikko tuli siihen tulokseen, että tutkijat eivät yleisesti ottaen tienneet, millä keinoin ihmiset tulevat onnellisemmiksi. Tästä ei ollut empiiristä tutkimustietoa. Myös useimmat psykologikollegat suhtautuivat pessimistisesti siihen, että ihminen voi tulla pysyvästi onnelliseksi.

Juuri siihen aikaan kaksi tutkimustulosta oli herättänyt akateemisen yhteisön kiinnostuk-



sen. Ensimmäinen paljasti, että onnellisuus on periytyvää ja pysyi melko muuttumattomana koko elämän ajan. Toisessa viitattiin siihen, että ihmisellä on huomattava kyky tottua positiivisiin elämänmuutoksiin.

Lyubomirsky, Sheldon ja Schakade suhtautuivat epäilevästi väitteeseen, että kestävä onnellisuutta olisi mahdotonta saavuttaa. He päättivät todistaa, että se ei pidä paikkaansa. He tutkivat asiaa muutaman vuoden, kunnes päätyivät ratkaisuun.

Lyubomirskyn mukaan on kolme onnellisuusmyyttiä, jotka pitää murtaa. Ensimmäisen myytin mukaan onnellisuus täytyy ”löytää”. Se on ”jossain tuolla” ihmisen ulottumattomissa, eräänlainen utopia. Sinne voi päästä tietyin edellytyksin: ensin on mentävä naimisiin sen oikean kanssa, varmistettava unelma-ammatti ja ostettava upea talo. Hänen mukaansa onni ei odota ”jossain” löytymistään. Se ei ole jossain tuolla vaan täällä, ihmisen itsensä sisällä. Onnellisuus on ennen kaikkea mielentila, tapa tarkastella ja lähestyä omaa itseään ja ympäröivää maailmaa. Jos haluat olla onnellinen, voit tehdä sen muuttamalla ja hallitsemalla omaa mielentilaasi. Lyubomirskyn mukaan tämä on hänen kirjansa ydin.

Toisen myytin mukaan onnellisuus saavutetaan olosuhteita muuttamalla. Toisin sanoen on

harhaluulo, että jokin tietty muutos elämäntilanteessa tekisi ihmisestä onnellisen. Tämä on jossittelua. Todellisuudessa asiat, jotka johtavat aikanaan onnellisuuteen, ovat juuri tässä hetkessä ja odottavat hyödyntämistään.

Kolmas myytti on ”ihminen on luonnostaan onnellinen tai sitten ei”. On hyvin yleinen ajatus, että ihmiset ovat syntyjään joko onnellisia tai sitten eivät. Monet ihmiset uskovat onnellisuuden olevan perinnöllistä, ja näin itse siihen vaikuttamisen ulottumattomissa. Nykyinen tutkimusaineisto osoittaa kuitenkin päinvastaista: ihminen pystyy voittamaan perimänsä.

Tal Ben-Shaharin kirjassa on vielä neljäs myytti, jonka mukaan ”ihmiset pääsevät parempiin tuloksiin työskennellessään paineen alaisina”. Hänen mukaansa ihmiset voivat tehdä enemmän työtä aikapaineessa ja saada enemmän aikaan ja jopa tuntea itsensä luovemmiksi, mutta tosiasiassa he yleensä eivät ajattele luovasti. Aikapaine turhauttaa. Kun olemme turhautuneita ja koemme negatiivisia tunteita, alamme ajatella ahtaammin, kapeammin ja epäluovemmin. Ihmiset eivät ole tästä tietoisia vaan luulevat virheellisesti olevansa aikapaineessa luovempia.

Miten sitten murtaisimme nämä onnellisuusmyytit? Ratkaisu löytyy Seligmanin ja kollegoiden onnellisuuskäytännöstä ($O = S + EO + V$).

Positiiviset tunteet vaikuttavat avartavasti huomiokykyyn.

Lyubomirsky on antanut kirjassaan tälle diagrammimuodon, jossa geneettinen perimä (S) on 50 prosenttia, elämänolosuhteet (EO) kymmenen prosenttia ja vapaaehtoiset toimenpiteet (V) 40 prosenttia. Hän on myös antanut näille uudet käsitteet. Geneettistä perimää (S) hän kutsuu ”lähtötasoksi”, elämänolosuhteita (EO) olosuhteiksi ja vapaaehtoisia toimenpiteitä (V) ihmisen tietoiseksi toiminnaksi. Lyubomirskyn käyttämät termit ovat huomattavasti ymmärrettävämmät kuin Seligmanin alkuperäiset. Luki-
jan kannatta kuitenkin pitää mielessään näiden termien muutokset lukiessaan positiivisen psykologian onnellisuuskirjallisuutta.

Vaikka suuret elämänmuutokset ovat tärkeitä, niin ne ovat vain kymmenen prosenttia pysyvän onnellisuuden saavuttamisesta. Ne tuovat hetkellisen onnellisuuden tilan, eivät pysyvää onnellisuutta.

Geneettisen perimän lähtötason osuus onnellisuudesta tai onnellisuuden puutteesta on puolet. Tämä ei kuitenkaan estä ihmistä tulemasta pysyvästi onnelliseksi. Se vain vaatii paljon itsekuria, itsehillintää. Välillä voi tapahtua lipsumista. Lyubomirsky summaa näkemyksensä seuraavasti ”Lähtötason muuttumattomuus ei tarkoita kuitenkaan sitä, ettei onnellisuustasoa pystyisi kohottamaan”.

Hän muistuttaa, että onnellisuuden lähde ei löydy perittyä lähtötasoa muuttamalla, koska se on luonteeltaan pysyvä, eikä siihen voi vaikuttaa. Myöskään pysyvä onnellisuus ei synny olosuhteiden muutoksesta, vaikka mieliala saattaakin väliaikaisesti kohota esimerkiksi toiselle paikkakunnalle muutosta.

No, mitä jää jäljelle? Se on ihmisen tietoinen toiminta, joka näyttlee 40 prosentin osuutta Lyubomirskyn onnellisuusdiagrammissa. Tällä hän tarkoittaa kaikkea sitä, mitä ihminen ajattelee ja tekee. Pysyvästi onnellinen ihminen ei istu tyytyväisenä paikallaan vaan tavoittelee sy-

vempää ymmärrystä, etsii uusia haasteita sekä hallitsee ajatuksiaan ja tunteitaan. Tietoinen, ponnistelua vaativa toiminta vaikuttaa voimakkaasti onnellisuuteen.

Pähkinäkuoressa ilmaistuna onnellisuuden lähde löytyy ihmisen omasta käytöksestä, ajattelusta ja tavoitteista, joita hän asettaa itselleen jokapäiväisessä elämässään. ”Ilman toimintaa ei ole onnellisuutta”. Lyubomirsky vakuuttaa, että aito ja pysyvä onnellisuus on saavutettavissa ja salaisuus piilee onnellisuusdiagrammin 40 prosentissa.

Mikä sitten on Ben-Shaharin ratkaisu aikapula-myyttiin? Puhuessaan vaimonsa **Tamin** kanssa asetetuista tavoitteista ja niihin liittyvistä ulkoisista *deadlineista* hänen vaimonsa sanoi: ”Oman itseni mukaiset tavoitteet inspiroivat minua – puhaltavat elämää”, joten meidän pitäisikin puhua *lifelineista*. Ne ovat mielekkäitä ja iloa tuottavia tavoitteita, joista on hyötyä tässä ja nyt sekä tulevaisuudessa. Tarkoituksena ei ole *tappaa aikaa* vaan *elävöittää aikaa*.”

Elinvoimakytkentä

Jonathan Haidt tuo positiivisen psykologian onnellisuuskeskusteluun oman sosiaalipsykologian hyvin laajan näkökulman. Hän tarkastelee kirjassaan *Onnellisuushypoteesi* onnellisuutta vanhojen viisauksien ja modernin tieteen rajapinnalla, siksi kirja on hyvin haastavaa luettavaa.

Haidtille onnellisuushypoteesi tarkoittaa sitä, että onnellisuus tulee sisältämme ja ulkopuolettamme. Hän käyttää hyväkseen sitä, kuinka kasvit kukoistavat tietyissä olosuhteissa. Biologit voivat kertoa, kuinka auringonvalo ja vesi muunnetaan kasvin kasvuksi. Toisaalta ihmiset kukoistavat tietyissä olosuhteissa. Tästä psykologit voivat kertoa, kuinka rakkaus ja työ muunnetaan onnellisuudeksi ja merkityksen tunteeksi.

Hän lainaa flow-tutkija Mihaly Csikszentmihalyita siinä, millainen rooli virtaavuudella (flow) on ihmisten elämässä kokonaisuudessaan – erityisesti luovien ihmisten keskuudessa. Hänen tutkimuksensa osoittivat, että jokaisen tie on ainutlaatuinen. Csikszentmihalyin oppilas **Jeanne Nakamura** tutki virtaavuuden syvenemisprosessin lopussa olevaa tilaa, ja nimesi sen ”elinvoimakytkennäksi”. Hän määrittelee sen ”virtaavuuden, *flow* (iloa tuottava uppoutuminen) ja merkityksen (subjektiivinen merkittävyys) luonnehtimaksi suhteeksi maailman kanssa”.

Toinen tapa ilmaista elinvoimakytkentä on, työ on ”näkyväksi tehtyä rakkautta”. He kuvailevat elinvoimakytkentää seuraavasti ”Itsen ja objektin välillä on voimakas tunnettu yhteys: Hanke vie kirjoittajan mennessään, tiedemies on lumoutunut tähdistä. Suhteella on subjektiivinen merkitys, työ on kutsumus. Haidtin mukaan elinvoimakytkentä ei ilmene vain ihmisessä eikä ympäristössä vaan näiden kahden välisessä suhteessa.

Haidt vie keskustelun oikeanlaisen suhteen luomiseen ihmisen ja työn välille. Suhde ei välttämättä riipu pelkästään ihmisestä vaan myös ympäristöstä. 1990-luvulla markkinavoimat muotoilivat uudestaan monia ammatteja Yhdysvalloissa. Monet ammatit ja työntekijöiden elämänlaatu alistettiin voiton lisäämisen säälimättömille pyrkimyksille.

Csikszentmihalyi, **Howard Gardner** ja **William Damon** lähtivät tutkimaan työelämän muutoksia nähdäkseen, miksi jotkut ammatit näyttivät terveiltä samaan aikaan kuin toiset olivat sairastumassa. He valitsivat genetiikan ja journalismin tapaustutkimustensa kohteeksi.

Lopputuloksena oli seuraava: Kun hyvän tekeminen (korkealaatuisen työn tekeminen, niin että muut voivat sitä käyttää) on sopusoinnussa hyvin tekemisen (terveyden saavuttaminen ja ammatillinen edistyminen) kanssa, ala on terve.

Tutkimusten mukaan genetiikka on terve ala, koska kaikki kunnioittavat ja palkitsevat parasta mahdollista tiedettä. Journalistit puolestaan olivat pulassa. Suurin osa heistä oli mennyt töihin korkeiden ihanteiden vuok-

si: kunnioittaen totuutta, tehdä merkittävää työtä maailmassa, uskoen vapaaseen demokratiaan. Kuitenkin 1990-luvulla amerikkalaisen journalismin yhdeksi peruspilariksi tuli voiton tavoitteleminen. Hyvä journalismi oli huonoa liiketoimintaa. Näin journalistit eivät löytäneet elinvoimakytkentää omasta työstään, jonka tavoitteena oli markkinaosuuksien kalastaminen. Haidt lähtee siitä, että ihminen on monitasoinen järjestelmä: *fyysinen* (ruumis ja aivot), josta *mieli* nousee esiin, ja yhteiskunnat samoin kuin kulttuurit muodostuvat jollain tavalla mielestä. Ymmärtääksemme ihmistä on tutkittava kaikkia kolmea tasoa: fyysistä, psykologista ja sosiokulttuurista.

Akateemisessa työnjaossa biologit tutkivat aivoja fyysisenä objektina, psykologit tutkivat mieltä ja sosiologit tutkivat sosiaalisesti rakentuneita ympäristöjä, joissa mielet kehittyvät ja toimivat.

Kuitenkin nykyisessä työnjaossa poikkitieteellinen työ kukoistaa. Tieteenalat linkittyvät yhteen luoden suuria ajatuksia. Haidtin mukaan yksi perustavimmista ajatuksista on: *”Ihmiset saavuttavat merkityksen tunteen, kun heidän elämänsä on sopusoinnussa heidän olemassaolonsa kolmen tason kanssa”*.

Haidt sanoo uuden positiivisen psykologian tavoitteena olevan auttaa ihmisiä löytämään onnellisuus ja elämäntarkoituksia. Hän tutkii positiivisen psykologian alkuperää, ikiaikaisesta viisaudesta ja positiivisen psykologian tämän päivän sovelluksista.

Hänen kirjansa ensimmäinen totuus on se, että mieli on jakautunut osiin, jotka ovat ristiriidassa keskenään. Tietoinen, ajatteleva mielen osa hallitsee ainoastaan osaa tekemisestä. Toinen totuus on ”ajattelumme tekee sitä ja tätä” (Shakespeare) tai ”kokemukset ovat tajuunasta lähtöisin” (Buddha). Hän uskoo, että meidän on mahdollista parannella tätä muinaista ajatusta ja selvittää, miksi suurimmalla osalla ihmismielistä on taipumus nähdä uhkia ja antautua murehtimaan turhaan. Toisaalta on mahdollista tehdä jotain tämän taipumuksen muuttamiseksi.

Haidt nostaa esiin myös kultaisen säännön, joka löytyy useista eri kulttuureista ja uskonnoista. Hän kutsuu tätä vastavuoroisuudeksi, joka on tärkein työkalu ihmisten kanssa toimeen tulemisessa. Vastavuoroisuus on kuitenkin enemmän kuin pelkkä työkalu. Se on myös avain siihen, keitä me ihmiset olemme ja mitkä ovat tarpeemme.

Haidt haluaa täydentää Buddhan ja stoalaisten näkemystä ”Kokemukset ovat tajunnasta lähtöisin” omalla onnellisuushypoteesillaan ”Onnellisuus tulee sekä sisä- että ulkopuoleltamme”. Saavuttaaksemme tämän tasapainon tarvitsemme oppaaksemme sekä ikaikaista viisautta että nykyaikaista tietettä. Ja tätä Haidt käsittelee kirjassaan noin 300 sivun verran.

Hän päättää kirjansa viisaasti taolaiseen näkemykseen: ”Muinainen kiinalainen Jin ja Jang -symboli esittää näennäisesti vastakkaisten periaatteiden ikuisesti muuttuvaa tasapainoa”. Haidtin mukaan onnellisuus edellyttää oman itsen ja oman maailman muuttamista. Se edellyttää omien päämäärien tavoittelemista ja muiden päämääriin sovittautumista. Ja viisautta on hyvää etsiä sieltä, mistä sitä vähiten odottaa: vastustajien mielestä.

Positiiviset tunteet

Ben-Shaharin ollessa 16-vuotias hän voitti Israelin squash-mestaruuden, mikä teki onnellisuudesta hänen elämänsä keskeisimmän kysymyksen. Ja edelleen onnellisuus on sekä teoriassa että käytännössä se päämäärä, jota kohti kaikki hänen toimintansa johtavat. Voittaessaan kansallisen mestaruuden hän oli haltioissaan ja onnellisempi kuin oli kuvittelut. Voittojuhljen jälkeen hän vetäytyi huoneeseensa, ja vaikka oli toteuttanut hartaimman ja suurimman unelmansa, riemu katosi ja tyhjyyden tunne valtasi hänet.

Tämän jälkeen Ben-Shahar ymmärsi, että hänen on ajateltava onnellisuutta uudella tavalla ja syvennettävä ja muutettava käsitystään sen olemuksesta. Häntä askarrutti yksi kysymys: ”Miten voin löytää kestävännen onnen?”

Hän näkee että, positiivisen psykologian tehtävä on rakentaa silta norsunluutornin ja kauppakadun välille sekä yhdistää akateeminen luotettavuus ja elämänhallintaliikkeiden viihdyttävyyks. Tämä on Ben-Shaharin kirjan tarkoitus. Hän haluaa lisätä tietoisuutta niistä yleisistä periaatteista, joihin onnellinen ja syvästi tyydyttävä elämä perustuu.

Koska jo vuonna 1998 Martin Seligmanin, Mihaly Csikszentmihalyin ja Ray Fowlerin tutkimuk-

sen kohteena olivat positiiviset tunteet, keskityn tässä viimeisessä kappaleessa valottamaan Ben-Shaharin avulla positiivisten tunteiden merkitystä kestävä onnellisuutta etsittäessä.

Näiden merkitysten löytämiseksi hän opettaa kirjoittamaan entiset ja nykyiset tunteemme, ajatuksemme ja käyttäytymisemme paperille.

Hän sanoo onnellisuuden olevan kaikista tunteistamme sen, joka ottaa parhaiten huomioon ihmisen koko ainutlaatuisen luonteen. Hän määrittelee onnellisuuden ”yleisenä mielihyvän ja merkityksen kokemuksena”. Onnellisella ihmisellä on positiivisia tunteita, ja samalla hän kokee elämällään olevan tarkoituksen. Mielihyvä on positiivisten tunteiden kokemista tässä ja nyt eli tämänhetkistä hyötyä.

Tunteet esittävät ratkaisevaa osaa kaikissa pyrkimyksissämme – myös pyrkimyksissämme tulla onnellisiksi. Tunteet saavat aikaan liikettä: ne tarjoavat motiivin, joka saa meidät toimimaan. Tunteet saavat meidän *liikkumaan pois* (e-motion) jostakin pysähtyneestä, jopa kaipauksettomasta tilasta tarjoamalla meille motiivin toimia.

Ben-Shahar viittaa tässä **Viktor Franklin** kirjaan *Ihmisyiden rajalla*, ja siihen miten

Positiivisen psykologian tehtävä on rakentaa silta norsunluutornin ja kauppakadun välille sekä yhdistää akateeminen luotettavuus ja elämänhallintaliikkeiden viihdyttävyyks.

holokaustin uhrin pystyivät löytämään elämänsä merkitystä. Jotkut löysivät ankeaan elämäänsä tarkoituksen tunteesta. Ollakseen onnellinen ihminen tarvitsee muutakin kuin tarkoituksen tunteen. Hän tarvitsee sekä merkityksen tunteen että positiivisia tunteita; hän tarvitsee sekä tämänhetkistä että tulevaa hyötyä.

Samaan aikaan kuin kokoamme aineellista omaisuutta, kuljemme kohti tunne-elämän konkurssia. Kun positiiviset kokemukset painavat enemmän kuin negatiiviset, olemme tehneet voittoa onnellisuudessa. Ben-Shahar puhuu siitä, kuinka suuri osa amerikkalaisista opiskelijoista elää ”eksistentiaalisessa tyhjiössä”, sisäisen tyhjyyden tilassa, täysin tyhjässä tilassa itsensä sisässä.

Voidaksemme olla onnellisia meidän ei pelkäämme ole koettava positiivisia tunteita vaan myös arvioitava ne positiivisiksi. Työ voi olla ja sen pitäisi olla paikka, jossa koemme positiivisia tunteita.

Ben-Shahar viittaa psykologi **Richard Hackmaniin**, jonka tutkimukset osoittavat, että työntekijöiden on helpompi kokea työnsä mielekkääksi, jos tietyt ehdot täyttyvät. Ensimmäinen on se, että työ nostaa työntekijässä esiin erilaisia kykyjä ja taitoja. Toiseksi työntekijä suorittaa kokonaisen tehtävän alusta loppuun saakka eikä pientä osaa suuresta kokonaisuudesta. Kolmanneksi työntekijällä on tunne siitä, että hänen työllään on vaikutusta.

Oman työn muuttaminen tai työpaikan vaihtaminen voi tuntua pelottavalta. Muutos on kuitenkin välttämätön, jos olemme jumiutuneet työhön. Oman elämän muuttamiseen tarvitaan rohkeutta. Jos emme investoi työhön tunteitamme, menetämme lopulta kiinnostuksemme siihen. Tunteet saavat aikaan liikettä – ne ovat meidän polttoainettamme.

Ben-Shahar lainaa **Barbara Fredricksonia**, jonka tutkimukset osoittavat sen, että positiiviset tunteet vaikuttavat avartavasti huomiokykyyn. Kun olemme onnellisia, meidän on helpompi nähdä oman kapean, sisäänpäin suuntautuvan ja itsekokeskeisen näkökulmam-

me yläpuolelle ja keskittyä muiden ihmisten tarpeisiin ja toiveisiin.

Ben-Shahar puhuu onnellisuusvallankumouksesta, jonka tulee lähteä ihmisen sisästä. Onnellisuusvallankumous toteutuu, kun onnellisuus tunnustetaan kaiken mitaksi sekä teoriassa että käytännössä. Onnellisuusvallankumous on sitä, että käynnistämme koko yhteiskunnan laajuisen paradigmanmuutoksen kohti korkeampaa tietoisuuden tasoa ja korkeampaa olemassaolon tasoa – kohti onnellisuuden tavoittelua. ●

Kirjallisuutta:

- Ben-Shahar, Tal, *Onnellisemmaksi – Merkitystä, mielihyvää ja kestävää onnea etsimässä*, Tallinna, Rasalas Kustannus, 2007, suomentanut Sari Hellsten.
- Fredrickson, Barbara, *Positivity – Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive*, Oxford, Oneworld Publications, 2009.
- Haidt, Jonathan, *Onnellisuushypoteesi – Nykyaikainen näkökulma ajattomaan viisauteen*, Helsinki, Basam Books, 2011, suomentanut Jaana Mirjam Mustavuori.
- Lyubomirsky, Sonja, *Kuinka onnelliseksi? – Uusi tieteellinen lähestymistapa*, Helsinki, Basam Books, 2009, suomentanut Jouni Porio.
- Seligman, Martin, E. P, *Aito onnellisuus – positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään*, Jyväskylä, Arthouse, 2008, suomentanut Markus Lång.
- Time – *Special Mind & Body Issue, The New Science of Happiness*, February 7/2005, sivut 38-59.

Kirjoittaja



Kirjoittaja Heikki Vuori on filosofian maisteri pääaineenaan teoreettinen filosofia.

Olen taipuvainen
uskomaan että mies ja
nainen ovat saman asian
kaksi puolta.



Mies ja nainen

Mars ja Venus, päivä ja yö, valo ja varjo, jang ja jin, lämmin ja kylmä. Näin yritän hahmottaa minkälaisia eroja on miesten ja naisten välillä. Vai onko niitä eroja sitten olemassakaan – tai jos on onko niillä merkitystä? Kysyn näin reilun kuudenkymmenen vuoden kokemuksella tässä inkarnaatiossa. Käsitystemme taustalla ovat yleensä perinteiset roolit. Katsomme toisiamme ilmeisen wanhojen mallien mukaan. – Kuten otsakkeesta näkyy, olen itsekin aloittanut tämän kirjoituksen alfauroksen tapaan.

Välillä tuntuu että maailma, politiikka – ja erityisesti maailmantalous – instituutioineen pyörii vahvasti miehisen ajattelun ja tavoitteiden mukaisesti. Suomi on onneksi maa, jossa eri sukupuolet ovat hyvin tasa-arvoisia. Meillä nainen voi olla tasavallan presidentti ja naiset voivat hakea ja päästä koulutukseen alalla kuin alalla, viime vuosina myös armeijaan. Olkaamme siitä ylpeitä!

Olemme kaikki ihmisiä – siltä pohjalta tiedämme paljonkin inhimillisyydestä. Siitä huolimatta tuntuu joskus, että inhimillisyyden kirjo on hyvin paljon monipuolisempi kuin mitä yleensä ajatellaan. Olen onnellinen siitä, että

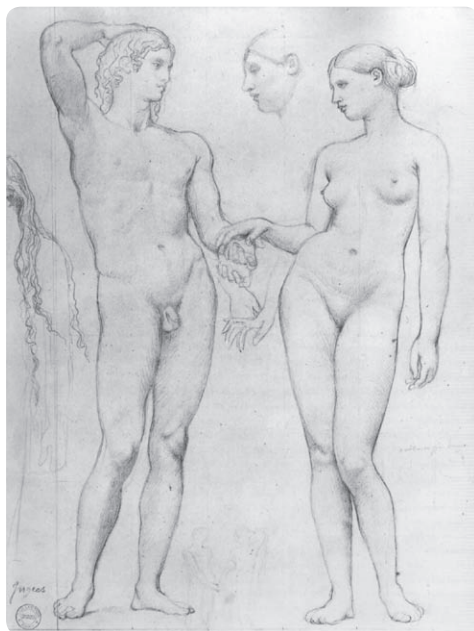
on olemassa naisia ja miehiä. Järjestelyn takana aavistan suurta viisautta. Sen avulla opimme kaiken tarpeellisen ihmisenä olemisesta. Elämän koulussa on monta luokkaa. Elän tässä ja nyt, ympärilläni on erilaisia ihmisiä, jotka täydentävät toisiaan.

Parisuhteessakin on parhaimmillaan kysymys toistensa täydentämisestä. Jos kykenee oivaltamaan ja hyväksymään kumppanissa näkyvät ja näkymättömät positiiviset (kehityskelpoiset) ominaisuudet, voi arki muuttua helpommaksi. Arjesta tulee hetkittäin arkijuhlaa.



Arkkienkelit ovat miespuolisia – perinteisesti, mielikuvissamme. Arkkienkeli Mikael kuvataan taivaallisten sotajoukkojen mahtavana johtajana miekka kädessä. Valkoinen päällikkö. Mies. Tosimies. Tämä kuva on kaunis ja varmasti yhtä oikea kuin Lorna Byrnen sangen monipuoliset ja monenlaiset kuvaukset samasta arkkienkelistä.

Niistä paljastuu, että erilaisista enkeleistä ja niiden hahmoista on vielä opittavaa. Byrnen mukaan enkeleillä on kyky muuttaa muotoa ja ulkonäköä tilanteen mukaan. Enkelit ovat enkeleitä ja olemukseltaan sukupuoleettomia



vaikkakaan ei ehkä ulkomuodoltaan. Pitääkin suhtautua kunnioittavasti jokaiseen kohtamaansa (ihmisen näköiseen) olentoon. Hänhän saattaa olla enkeli.



Yksi enkeli on edelleen mysteeri minulle. Hyvin kiinnostavakin siksi, että hän on naispuolinen. Hän, Sofia, on aina ollut olemassa. Hän on Viisaus ja samalla jumaluuden naispuolinen ilmentymä enkelikunnassa. Olen viettänyt kohta kaksikymmentä vuotta Sofianlehdossa, puutarhamyymälässä jossa Sofian salainen viisus ilmenee erilaisina kasveina.

Ruotsalainen **Carl von Linné** puhui 1700-luvulla ajan tapaan Floorattaresta, jumalattaresta joka keväisin lentää yli maan ja levittää tyttäriään, eli erilaisia kukkia. Kysymys on *toisen säteen* ilmenemisestä, rakkauden ilmenemisestä, niin että voimme sekä nähdä että tuntea sen. Kasvikunta ilmentää rakkautta ilman ehtoja. Kasvikunta ilmentää loputonta rakkautta, ja kiitos tämän rakkauden maaplaneetan ilmakehän happipitoisuus on sopiva myös ihmis- ja eläinkunnalle. Myös hyvän puutarhurin on oltava kiinnostunut kasveista ja niiden hyvin-

voinnista. Siinä on samanlaista hoidon ja hoi-vaamisen asennetta kuin terveydenhoidossakin.

Eläinkunnasta voi löytää vastaavanlaisen esimerkin hoitavasta rakkaudesta. Se on pingviinien tapa kasvattaa poikasiaan. Pingviinit ovatkin eräänlaisia ”puutarhurin lintuja”, rakastettavia ja suorastaan mestarillisia poikasten kasvattajia ääriolosuhteissa. Sellainen on hyvä rakkauden malli kaikessa luonnossa.

Tällä tavoin ajatellen myös maanviljely on rakkautta, rakkautta ihmisiin ja luontoon. Ajatellaanpa vaikka maanviljelyn kehitystä. Naiset ovat viljelleet maata lapiolla ja kuokalla – miehet kehittivät auran. Auralla hoidetaan nopeammin suuria pintoja. Auran käyttö suosii monokulttuuria: paljon yhtä ja samaa viljelykasvia. Lapiota ja kuokkaa käyttäen työ on hitaampi mutta se ottaa paremmin huomioon maan rakenteen ja yksittäisten viljelykasvien taimet sekä niiden tarpeet. Lapiota ja kuokkaa suosivat pluralistista, monimuotoista, viljelyä. Mitä eroa siinä sitten on. Luonnon kannalta on. Feminiininen vaihtoehto on luonnolle helävaraisempi ja kenties lopulta ihmisellekin.





Naisena olemisessa on etuja. Naiset voivat Suomessa ja monessa muussa maassa pukeutua kuin miehet, jos se heitä huvittaa. Ja on myönnettävä, että naiset yleensä osaavat pukeutua paremmin. Osaksi tämä johtuu siitä tosiasiasta, että naisille on tarjolla paljon enemmän materiaali- ja väri vaihtoehtoja vaatteissa. Toisaalta, monet miehet tuntuvat tyytyvän saatavilla olevaan tarjontaan. Muuten kai tarjolla olisi enemmän vaihtoehtoja valmisvaatteissa myös miehille.

Maa ilmassa on kuitenkin monta muotia, myös miehille. Viimeiset 150 vuotta on herrasmies voinut käyttää hattujen hattua eli italialaista *Borsalinoa*. Hankin sellaisen vuosia sitten Helsingistä. Katsoessani hatun sisään maailmanjärjestys selviää minulle silmänräpäyksessä. Vuorissa lukee nimittäin: Modello depositato **Linea Augusta Borsalino**, 1857, Italia. Kaiken takana on sittenkin nainen! ●

Ihminen tarvitsee

POSITIIVISEN JA NEGATIIVISEN

Positiivisuus ja sen erilaiset vastakohtat ovat ihmiskunnan kehityskulkujen kautta syntyneitä ajattelun perusrakenteita.

TUULA UUSITALO

Vastakohtaparit tahtominen ja kieltäytyminen sekä käsky ja kielto ovat ihmisyyden rajoja.

Jokainen edistysaskel ihmismielen toiminnassa on ollut jonkin ratkaisevan oivalluksen tulos. Ensin jotain asiaa ei edes pidetä mahdollisena – mutta silloin tällöin olemassa oleva ajattelutapa muuttuu ratkaisevasti jonkin oivalluksen kautta.

Positiivisen ja negatiivisen ymmärtäminen on muodostunut tällaisista oivalluksista sekä yksilötasolla että yhteiskuntien tasolla – ja ennen pitkää myös koko ihmiskunnan tasolla. Ymmärrys on mennyt eteenpäin sekä teoreettisessa abstraktiossa että elämän todellisuuden hahmottamisessa, jotka molemmat ovat kehittyneet rinnakkain ihmismielissä.

Erityisesti ajatusjoogassa ja siihen kuuluvassa loogisessa positiivisessa ajattelutaidossa positiiviseen ja negatiiviseen kuuluu tietty looginen ymmärrys, joka kuitenkin on erittäin moniulotteinen – positiivinen ja negatiivinen aukeavat käsitteinä mutta myös olemuksina – substansseina – moneen eri suuntaan.

Mielenlaatuja merkitsevinä sanoina positiivinen ja negatiivinen ovat tulleet suomenkieleen varsin myöhään, 1900-luvun loppupuolella, positiivisen ajattelun mukana. Aion kuitenkin tässä tekstissä pitää ihmiskunnan historiaa ja kehitysajattelua yhtenä johtolankana. Toinen johtolanka kulkee erilaisten vastakohtien kautta.

Kielto eli negatio

Jokainen lapsi oppii kerran elämässään, miten ”ei”-sana vaikuttaa. Kiellosta, negatios-ta tulee mahtava ase, jonka avulla voi säädellä omaa elämäänsä ja ihmissuhteitaan. Kieltoa

ei pidä unohtaa silloinkaan, kun haluaa olla positiivinen siinä merkityksessä kuin se nykyisin yleensä ymmärretään – hyvää tahtova ja siihen pyrkivä.

Ihmisellä on määräysvalta omaan elämäänsä ja jossain tietyissä rajoissa toistenkin elämään, ja tätä määräysvaltaa myös tiukka kielto tukee. Vastakohtaparit tahtominen ja kieltäytyminen sekä käsky ja kielto ovat tässä mielessä ihmisyyden rajoja. Kielto on yksi negatiivisuuden lähtökohdista, kielto on kielteistä – puhumisen lähtökohdista käsin.

Mutta kielto *voi* olla positiivisuuden *osoitus* vaikka kieltämisessä onkin negatiivisuus sisäänrakennettuna. Positiivisuus *voi* ilmetä negatiivisen ilmaisun kautta esimerkiksi juuri silloin, kun positiivisuus liittyy ihmisen henkiseen itsenäisyyteen ja negatiivisuus ilmenee pyrkimykseenä kieltää se. Henkinen itsenäisyys on positiivisuutta – periaatteessa. Mutta silloin kun puhutaan ihmisestä löytyy aina tilanteita, jotka johtavat välimuotoihin. Paha tekee pahaa kaikille silloinkin kun se jäljittelee hyvää, hyvä tekee hyvää silloinkin kun sitä ei muuten tunnista.

Positiivinen ja negatiivinen vastakohtina

Välimuotojen ja epämääräisyyksien löytyminen ei poista perusasioiden, esimerkiksi puhtaan positiivisuuden ja puhtaan negatiivisuuden olennaista vastakohtaisuutta. Positiivinen ja negatiivinen ovat vastakohtia keskenään, mutta tarkemmin katsottuna ei ole lainkaan yksiselitteistä, mitä vastakohdalla milloinkin tarkoitetaan. Vastakohdat liittyvät siihen, minkälaisesta asiayhteydestä tai ”ulottuvuudesta” on kyse.

Toisensa poissulkevat vastakohdat kuuluvat aksiomaattisen logiikan jäykkään mekaaniseen systeemiin – mutta kun pitää loogistaa ihmisen tunne- ym. rakenteita, tätä jyrkkää kahtiajakoa joudutaan soveltamaan myös ihmismielen ja koko elämän järjeistämiseen. Hyvä ei sinänsä sulje pois pahaa olemassa olevana substanssina, mutta *valintatilanteissa* ne pitää ymmärtää kokonaan toisensa poissulkevinä: paha pitää voida hylätä ja valita hyvä. Paha on negatiivisista negatiivisin ja hyvä on positiivisista positiivisin.

Silloin kyse on absoluuttisesta eettis-moraalisesta valinnasta, mutta ei keskustelun tai väittelyn dialektiikasta, sillä väittelyyn perustuvassa dialektiikassa vastakohdat voidaan lopuksi yhdistää synteetiksi, hyvää ja pahaa ei.

Luonnonjärjestys perustuu vastakohtien yhteistoimintaan. Esimerkiksi aktiivinen ja passiivinen ovat aivan toisella tavalla positiivinen ja negatiivinen kuin esimerkiksi hyvä ja paha. Aktiivisuus ja passiivisuus vuorottelevat luonnonjärjestyksessä, sen vuoksi joskus pitää olla aktiivinen ja joskus passiivinen. Ne ovat vastakohtia saman rakenteen osina – vuorotellessaan ne tukevat toisiaan, yhtäikaisin ne tuhoavat systeemin toiminnan.

Runoudessa sen sijaan erilaiset ulottuvuudet voivat kohdata kielessä. Runous on yhteydessä ihmisen henkisytyteen ja siinä erittelemisen sijasta yhdistetään erilaisia ulottuvuuksia. Runous yhdistää merkityksiä vastakohtineen assosiaatioiden ja etymologioiden avulla melkein samalla tavalla kuin se tavallinen epälooginen kieli, jota me joka päivä käytämme, mutta tehostetumpana. Runous liikkuu konkretiasta abstraktiin ja abstraktista takaisin erilaisiin konkretian kuvauksiin. Ihminen on moninainen ja niin ovat hänen käyttämänsä ajatusmallitkin.

Tasapaino ja moraali

Oikeudenmukaisuus on aivan tietty positiivisuuden laatu, joka liittyy tasapainoon eettis-moraalisessa ulottuvuudessa – se tuo mukaan ihmisten keskinäiset suhteet ja myös ajan. Vel-

kaa on aina ymmärretty ottaa silloin, kun omat resurssit ovat olleet vähissä ja se on johtanut käsitykseen, että on ”jotain mikä pitää korvata”, jotta jokin sellainen kuin oikeudenmukaisuus toteutuisi. Ajatus siitä, että ”pitää antaa takaisin tai korvata se mikä on otettu toiselta”, on yksi etiikan ja moraalin perusasioita.

Jos velka on otettu tietoisesti, lainana, siinä on lupauksia mukana: maksan tämän takaisin. Se viittaa tulevaisuuteen, jolloin tasapaino palautetaan – ja avartaa tajuntaa ymmärryksellä siitä, että tulevaisuudessa on sellaisia uusia mahdollisuuksia, joita tänään ei vielä ole. Velkaa voi olla muutenkin, se ei välttämättä ole tietoista. Karman laki perustuu tähän ajatukseen. Jotta tasapaino syntyisi, täytyy olla rajaton aikaulottuvuus, jossa myös ei-tietoiset velat tulevat maksetuiksi. Rajaton aikaulottuvuus johtaa jälleensyntymään ja myös kehitykseen. Uskomme, että luonto tai se metafyyssinen olemus mikä on kaiken takana, vaatii tasapainotusta – velan pitäminen mielessä tällä ajatuksella on kehittävää ja moraalista yhteiskuntien ja yksilösuhteiden kannalta. Tasapainon negatiivinen, ”puuttuva osa” on ollut moraalin tärkeä perusta.

Velan pitkälle kehittynyt abstraktio, negatiiviset luvut, vaikuttavat nykyään yhtä luontevilta kuin positiivisetkin. Nollan käyttöön otto lukujärjestelmään mahdollisti positiiviset ja negatiiviset luvut, molemmat – ja koko sen valtavan rakennelman, joka sen jälkeen on muodostanut lukujärjestelmämme ja joka on myös luonnontieteiden vankka tukirakenne.

Luonnontieteissä positiivisten ja negatiivisten voimien välinen systeemi laskettavine tasapainotiloineen on nykyisin tuntemamme – ja toistaiseksi vielä tuntemattomankin – luonnonjärjestyksen perusta. Luonnontieteissä tasapaino syntyy voimien moninaisuudesta eikä siinä ole ongelmia.

Ihminen eroaa kuitenkin fysikaalisesta, kemiallisesta ja biologisesta luonnosta juuri tässä asiassa, hän toimii hyvin pitkälle tahtonsa ja etiikkansa/moraalinsa puitteissa. Moraali haarautuu tasapainon suhteen kahteen vastak-



FRANCIS BACON
From a painting

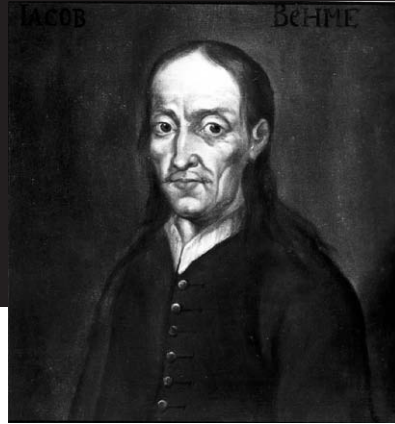
Francis Baconin mukaan negatiivisen prosessin tarkoituksena on vapauttaa mieli kaikista erheistä ja ennakkoluuloista. Kun mieli on vapautunut, se voi alkaa positiivisen prosessin, luonnonlakien ja ilmiöiden tulkinnan.

kaiseen suuntaan: toinen on velanmaksu, joka suuntautuu tulevaisuuteen ja toinen on kosto, joka suuntautuu menneisyydessä tapahtuneiden tekojen tasaamiseen. Molemmissa pyritään tasapainoon, mutta täysin eri menetelmin.

Kulttuurilla on tässä suuri merkitys. Nykyaikana kehityksen positiivinen suunta on jo länsimaisissa kulttuureissa tullut päämääräksi. Se positiivisuus, mistä tässä on kyse, liittyy erittäin pitkälle juuri oikeudenmukaisuuteen mutta myös hyvinvointiin ja vapauteen, etenkin ilmaisuvaapauteen sekä tasa-arvoon, mutta kulttuurien kehitys on huomattavasti hitaampaa kuin sen yksilöiden kehitys. Yksilöillä positiivisuus voi olla monitahoisempaa ja yksilöiden panos vie kulttuurejakin eteenpäin.

Aktiivinen ja passiivinen, ruma ja kaunis, rikas ja köyhä, harmoninen ja epäharmoninen, oikea ja väärä, hyvä ja huono, taitava ja tohelo, tosi ja epätosi/valhe, oikea ja vasen jne. ovat positiivisen ja negatiivisen eri ulottuvuuksia, joita riittää loppumattomiin. Joukossa on maakuasioita, hyvään ja pahaan liittyviä asioita, totunnaisiin käsityksiin ja erilaisiin arvostuksiin liittyviä asioita, ihmissuhteisiin liittyviä asioita ikään kuin omina ulottuvuuksinaan, joilla on ollut oma kehityskaarensa ja joiden kautta

Jacob Böhmen, saksalaisen mystikon ja filosofin mukaan jumaluuden ominaisuuksia olivat myös negatiivisuus, rajallisuus ja kärsimys, sillä vain luotujensa kautta Jumala saavuttaa täyden itsetietoisuuden omasta luonnostaan.



ihminen voi löytää omat persoonalliset ulottuvuutensa. Ihmistä rakentavina vastakohtina ne eivät välttämättä sulje pois toisiaan. Positiivisuus ja negatiivisuus ovat molemmat tarpeen mukaan ihmisen käytössä.

Positiivisuuden ja negatiivisuuden historiaa

Antiikin hyve-etiikassa positiivisuutta – hyveitä – arvostettiin mutta niillä oli suhteellisen suppea sovellutusala – demokratia esimerkiksi oli vapaiden miesten etuoikeus ja ystävyys tai sukulaisuuden velvollisuudet ylittivät lakien määräämät velvoitteet. Latinalaisperäinen englanninkielinen sana virtue eli hyve (virtue on läheistä sukua mm. sanalle virtuoosi, lat. vir = mies) samaistuu miehisyyteen – hyveet olivat miehen hyviä ominaisuuksia.

Nykyajan perspektiivistä monet vanhojen aikojen hyveet sellaisinaan sisältäisivät esimerkiksi sukulaisten suosintaa tai naisten syrjintää, näin on kohteeltaan liian rajoitetuista hyveistä tullut epäsuotavia ja yhteiskunnan kannalta negatiivisia. Siellä missä kehitystä ei ole tapahtunut, takapajuisista hyveistäkin on tullut negatiivisuuden lähde.

Luonnonjärjestys perustuu vastakohtien yhteistoimintaan.



Rudolf Steinerin ajatus oli jo, että eettisen kehityksen oli mentävä eteenpäin askeleen edellä, koska yhteiskunnille on vaikeaa muuttua kovin nopeasti ja ihmisen tekninen kehitys oli kiihtynyt.

Kristinusko toi positiivisuuteen oman lisänsä: lähimmäisenrakkauden ja anteeksiantamisen, anteeksi saamisen – siis armon – ja rauhan. Silti kristinusko valtasysteeminä on ollut käytännössä verrattain kaukana näistä arvoista.

Positiivisen ja negatiivisen merkitystä on ymmärretty hyvin erilaisilla tavoilla ihmisen kehityksen osina, mutta myös suhteessa Jumalaan.

Francis Baconin (1561–1626) mukaan negatiivisen prosessin tarkoituksena on vapauttaa mieli kaikista erheistä ja ennakkoluuloista. Kun mieli on vapautunut, se voi alkaa positiivisen prosessin, luonnonlakien ja ilmiöiden tulkinnan.

Jacob Böhmen (1575–1624), saksalaisen mystikon ja filosofin mukaan jumaluuden ominaisuuksia olivat myös negatiivisuus, rajallisuus ja kärsimys, sillä vain luotujensa kautta Jumala saavuttaa täyden itsetietoisuuden omasta luonnostaan.

Toisaalta 1600-luvun rationalismissa (Leibniz jne.), positiivisuus on liittynyt hyvin pitkälle Jumalan olemassaoloon, Jumalan vii-

sauteen, kaikkihyvyyteen, kaikkitietävyyteen ja äärettömyyteen.

Tieto, hyvyys ja oikeudenmukaisuus – kaikki nämä filosofisesti tärkeät filosofiset aspektit ovat olleet periaatteessa positiivisuuden ilmenemismuotoja. Ranskan vallankumouksen vapaus, veljeys ja tasa-arvo olivat irrotetut Jumalasta. Nämä positiiviset kvaliteetit olivat periaatteessa ateistisia tai eivät siis – periaat-

teessa – tarvinneet Jumalaa lähteekseen.

1900-luvun alkupuolella ja vielä keskivaiheillakin negatiivisuus asenteena oli lähes valta-asemassa. Silloin filosofian mielenkiinnon kohteina olivat Boolean algebra, formaali logiikka, ja joukko-oppi, joissa negatio on raken-

teellinen välttämättömyys – mutta samaan aikaan kehittyi myös semiotiikkaa, jonka puitteissa erilaisia vastakohtien lajeja opittiin analysoimaan. Vastakohta ei olekaan niin yksinkertainen asia, kuin mitä arkijärjellä usein ajatellaan.

Yhteiskuntaelämässäkään oli tuolloin asenteena negatiiviseksi koettujen asioiden vastustami-

Hyvä ei sinänsä sulje pois paha, mutta valintatilanteissa ne pitää ymmärtää kokonaan toisensa poissulkevinä: paha pitää voida hylätä ja valita hyvä.



nen – siis kyseessä oli kaksi negaatiota toisin sanoen negaation negaatio. Positiivisuudesta ei voinut oikein puhuakaan menettämättä uskotavuuttaan. Nytemmin positiivisuus on asenteena lyönyt itsensä lävitse kautta sivistyneen maailman. Mutta pelkkä positiivisuus tarvitsee jälleen vastakohtansa ja siispä on tutkittava sekä positiivisuutta että myös negatiivisuuden ja negaation asemaa ihmisen elämässä ja ajattelussa.

Vastakohtien kehitystä

Suuret aatteet sisältävät aina vain muutaman hyveen tuntomerkeikseen ja ne otetaan esiin siitä mitä eniten puuttuu tai vastakohtana sille mitä eniten pelätään. Positiivisuuden esiinmarssi on selkeästi ensimmäistä lajia. Koska sitä puuttui, sitä piti nostaa esiin – ja siitä löytyi muutamia tärkeitä piirteitä. Se on ollut alku mutta ei koko positiivisuus.

Positiivisuus sinänsä on yksinkertaista. Sannalla ”positiivinen” on kaksi päämerkitystä: se mitä on todella olemassa ja se mikä on aidosti hyvää ja siis arvostettavaa. Kun nämä kaksi yhdistetään verbaalitasolla, saadaan *täysin positiivinen* sanallinen ilmaus ja käsite.

Entä muuten? Sanat ovat sanoja ja niistä tulee totta vasta työn kautta.

Ihmisellä on taipumus pitää yhdessä sitäkin, minkä todellisuus on erottanut. 1600-luvulla kaikkietävän, kaikkiihyvän luojajumalan kautta nämä kaksi positiivisuuden lajia yritettiin yhdistää, jolloin ”kaikki on positiivista”. Tämä ajatus on tavallaan tosi, mutta silloin jää

pois paljon todellisuutta: se hyvä ja paha mitä koemme joka päivä, ja minkä puitteissa ihminen saa koettelemuksensa, tekee ratkaisunsa ja kehittyy kohti aitoja ihanteitaan.

Joten todellisuutta ymmärtääksemme meidän on tyytyminen siihen, että käsitteiden tasolla näillä kahdella ”positiivisuudella” on suuri ero ja niiden yhdistäminen johtaa käytännön ongelmiin. Ihmisen ajatusmaailma ei ole yksiselitteinen ja yhtenäinen sanojen kautta toimiva aksioomasysteemi vaan erilaisten elämänalojen ja kokemusmaailmojen heterogeeninen yhdistelmä täynnä erilaisia tasoja ja kehityspolkuja. Ihmisen persoona yhdistää ja erottelee asioita omalla tavallaan. Ihmisen tehtävä on kuitenkin olla valppaana ja katsella asioita oman kehityksensä lävitse sekä samalla miettiä, mikä olisi paras kehityssuunta.

Positiivisuuskategorian ja negatiivisuuskategorian sisällä on omat vastakohta-asettelunsa. On hyvää ja hyvää – esimerkiksi. Se mikä on yhdessä tilanteessa hyvää, ei välttämättä olekaan sitä toisessa. Samoin on ihmisten kanssa: mikä on hyvää yhdelle, ei olekaan sitä toiselle. Tämä on klisee, mutta kertoo totuuden. Sen vuoksi etiikassa on pyritty mahdollisimman yleiseen hyvään, mutta eksymisen vaara on siinäkin, sillä yleisen hyvän tulisi olla hyvää myös yksilöille. Asiat ovat monimutkaisia. Teoriat tehdään abstrahoimalla, mutta elämä eletään tekemällä valintoja, lopputulokset eivät voi olla yhteneviä, kun lähtökohdissakin on suuria eroja.

Esimerkiksi jokin paha, vaikka katastrofi, voi aiheuttaa ihmisissä ryhdistäytymistä ja kykyä

yhteistyöhön, jota muuten ei tapahtuisi. Silti katastrofin tai minkä tahansa pahan aiheuttaminen toisille ihmisille on periaatteessa väärin ja tekijä pääsee tulevaisuuden maksumieheksi silloin kun hän sitä vähiten odottaa – eli se tuottaa tekijälleen karmallista velkaa.

Ymmärryksen ja hyvän tahdon kasvaessa positiivisuuskategoriaan on tullut lisää inhimillisiä, henkisiä ja materiaalisia asioita ja ominaisuuksia, sillä positiivisuuden sisältö kasvaa sitä mukaa, kuin ihmisten yksilökehitys menee eteenpäin ja vähitellen myös yhteiskuntatasolla. Samalla myös negatiivisuus saa siitä uusia vivahteita.

Vanhentunut tai liian rajattu positiivisuus alkaa tuottaa negatiivisia tuloksia. Toisaalta taas jotkin negatiivisiksi leimatut kvaliteetit löytävät positiivisuutensa. Ajatellaan vaikkapa rahan ansaitsemisen arvottamista.

Kun ihmiskunnan hyväksi tehty työ on alettu ymmärtää korkeasti henkiseksi, se on tullut sitä kautta pelkkää rahaa korkeammaksi ihanteeksi. Toisaalta rahan tarpeellisuus altruistisen työn vuoksi on tullut henkisyyden piiriin, koska nykyaikana on mahdollista auttaa ihmisiä ainoastaan, jos on tarkoitukseen rahaa. Tällöin myös rahatalouden negatiivinen puoli, ahneus, huijaus ja pelkkä rahaan tuijottaminen vähenee ja rahataloutta alkaa leimata hyvän tekeminen.

Talouskriisit, joita nykyaikana on lähes jatkuvasti, ovat mielestäni käynnissä olevan puhdistusprosessin osatekijöitä. Niistä näkee helposti missä on menty negatiivisuuden suuntaan ja tekee asenteiden ja sitä mukaa myös toiminnan korjaamisen mahdolliseksi. Itse raha rehellisesti hankittuna on positiivista mutta sen haaliminen ilman positiivisia altruistisia tarkoitusperiä vie mahdolltomuuksiin.

Positiivisuus ja negatiivisuus arvostuksina siirtyvät muutenkin jatkuvasti aikaisempien rajojen ulkopuolelle. – Tämä ei auta asioiden sijoittamista positiivisen ja negatiivisen kategorioihin mutta antaa aiheen pohtia omaa intuitiivista käsitystä ja käytäntöön kohdistuvaa ymmärrystä positiivisesta ja negatiivisesta. Positiivisuus on kuitenkin sitä mitä hyvää tahto-

vasti halutaan ja negatiivinen se mitä ei, jolloin se torjutaan. Ihmisillä on tästä jokin oma sisäinen ymmärrys ja jokin (aikaan ja yhteisöön kuuluva) yleisempi käsitys.

Tasapaino ja eettinen ymmärrys historiallisen kehityksen kautta katsottuna

Positiivinen–negatiivinen -asetelman tasapainohakuisuudesta on syntynyt kaksi erilaista asetelmaa. Toisessa pyritään tietoisesti hyvittämään negatiivisuus sitten kun se on mahdollista, jolloin negatiivisuuden kohteeksi joutunut suostuu ottamaan vastaan hyvityksen myöhemmin, tulevaisuudessa. Toinen tapa on siirtää negatiivisuus sellaiseen käyttäytymiseen, joka väkivalloin tasapainottaa alkuperäisen tilanteen. Molemmat tähtäävät tasapainoon, toisin sanoen oikeudenmukaisuuteen, mutta niiden sisältämät tunnelataukset ja menetelmät ovat vastakkaisia: sovittamiseen tähtäävä oikeudentunne vs. kostonhalu. Samoin niiden suhde rationaalisuuteen on erilainen. Kosto ei kuuntele järkiperusteita, sen sijaan sovittaminen – velanmaksu – on aina myös järkiperusteinen tapahtuma.

Erilaisten kulttuurien törmätessä tällaiset oikeudenmukaisuuspyrkimykset joutuvat kohtaamaan toisensa. Kyse on kulttuurisesta ajasta, joka ei kaikille ole sama. On hyödyllistä tutustua oman kulttuurinsa historiaan. Vielä muutama vuosisata sitten, esim. kolmekymmenvuotisessa sodassa, ryöstösaalis oli Euroopassakin sotilaan ainoa palkka (tästä tuli hiljattain TV-dokumentti) ja monet niistä asioista, joita arvostelemme toisissa kansoissa, on vasta hiljan poistettu omista tavoistamme. Edelleenkin on eristyneitä yhteiskuntia, jotka elävät niin vaikeissa olosuhteissa, että ulkopuolisen ryöstäminen on luvallista ja suotavaa ilman varsinaista ”pahaa” tarkoitusta. Tällöin pahan tekeminen ja pahan tarkoittaminen on eriytetty toisistaan.

Tällöin maailma kuitenkin jakautuu ystäviin ja vihollisiin, joiden suhteen pätevät täysin eri moraalikoodit. Jotta ihmiset voisivat hyväksyä samat moraalikoodit niin ystäville kuin vihol-

lisillekin, asiat vaativat kokonaan uudenlaista ymmärrystä. Nimittäin että myös ”vihollinen” on lähimmäinen, jonka hyvinvoinnista tulisi kantaa huolta. Se on käänteentekevä positiivisuuteen liittyvä oivallus. Kristus **Jeesus** korosti sitä aikanaan, mutta vieläkin sen omaksuminen on puolitiessään.

Se mitä nykyisin pidetään ihmisten ”negatiivisuutena” erityisesti eettis-moraalisessa mielessä tai tunne-elämän kannalta, onkin kategorioitu sellaiseksi varsin myöhäisessä vaiheessa mm. sen vuoksi, että se on ollut aiemmin normaalia ihmisten käytöstä yhteiskunnallisine konventioineen ja sen vuoksi ”positiivista”.

Yhteiskunnille on vaikeaa muuttua kovin nopeasti, mutta maailma on kuitenkin niin pieni ja ihmisen tekninen kehitys sillä tavoin ryöstäytynyt, että myös eettisen kehityksen on mentävä eteenpäin – ja mieluummin askeleen edellä. Tämä on jo **Rudolf Steinerin** ajatus. Brittiläinen saarnaaja **Paul Scanlon** puhuu ”päivityksistä”: Jumala lähettää päivityksiä, joita ihmisen olisi hyvä ottaa vastaan.

Jos ajattelemme yksinkertaisen oikeudenmukaisuuden mukaista etenemistapaa, jonka ideana on, että puntit aina seuraavassa elämässä menevät tasan, voimme huomata, että aika on ajanut senkin ohi. Lukemattomista elämistä on jäljellä niin paljon positiivisia ja negatiivisia aineksia, että jo ennen syntymäämme on valinnan varaa ja mekaaninen ennustettavuus vaihtuu mahdollisuudeksi valita elämän aineksista juuri kyseiseen elämään sopivimmat. Se ei muuta oikeudenmukaisuuden ja tasapainon periaatetta, mutta lisää siihen kehitysmahdollisuuksia ja entistä efektiivisempiä sovittamisen mahdollisuuksia. Myös uusia ideoita ja henkisyiden vuodatuksia on tulossa ja pitäisi olla valmis ottamaan niitä vastaan.

Uudistumista on tapahtunut, todellista ja näennäistä. Tänä päivänä maapallolla on pääasiassa eettisyyteen pyrkivien lakien säatelemiä yhteiskuntia. Samalla kuitenkin on myös ihmisjoukkoja, joiden ohjeena on pelkkä tappamisen sääntö: jos käsketään, on tapettava, vaikka kohteena olisi oma isä tai äiti tai kuka

muu tahansa. ”Niin se on”, toteaa nuori eteläamerikkalainen mies, joka TV-dokumentissa pohtii ryhtyisikö paramilitaariksi saadakseen itselleen jonkinlaisen tulevaisuuden.

Tällainen asenne vie nekin vähät kehityksen mahdollisuudet, jotka saattaisivat uudistaa ihmisiä sisäisesti ja samalla myös yhteiskuntia. Toisaalta pyrkimykset näiden asenteiden muuttamiseksi, vaikka vain yksilötasolla, ovat myös voimakkaita ja vaikuttavat ihmiskunnan auraan. Silloin nähdään selkeästi se mikä on oikeasti pahaa ja valitseminen on yksinkertaista.

Kun ihmisten eettinen ymmärrys on lisääntynyt, ollaan myös sen aarrelaatikon äärellä, jossa sovittamisen mahdollisuudet moninkertaistuvat ja tuottavat eksponentiaalisesti erilaisia kehitysmahdollisuuksia. ●

Lähteitä

Matilainen, Tyyne ja Salonen, Mirja. *Kirjeopisto Vian raja-joogan kurssi*. Opetuskirjeet I–X. Alkuperäiset versiot 1955–57 Kirjeopisto Vian opetusmateriaalia. Savonlinna.

Uusitalo, Tuula. *Tyyne Matilaisen esoteerinen filosofia osat I–V, Uusi Safiiri 1/2011* Via-Akatemian säätiö Uusitalo, Tuula. *Tyyne Matilainen esoteerisena filosofina: Ihmisen tajunta – Tyyne Matilaisen antaman piirroksen tulkintaa*, Via Positiva 2/2011, Via ry

Kirjoittaja



Kirjoittaja Tuula Uusitalo on toimittaja, taiteilija ja kirjoittaja sekä ikuinen opiskelija. Nuorempana hän on opiskellut fysiikkaa ja matematiikkaa sekä viime vuosina filosofiaa ja uskontotiedettä.

Elämän arvokkuus ja menestyksen arviointi

Katoaako todellinen onnistuminen, elämän onni, maallisen menestymisen harhakuvitelmaan? Millaista on arvokas elämä? Tukeeko nykyinen koulutus ja elämämme arvokasta elämää? Mitä onnistuneella elämällä mahdollaan tarkoittaa yleisesti ja mitä sillä tulisi tarkoittaa? Entä, mitä olisi yritystoiminnan onnistuminen? Mitä olisi aito elämänilo ja miten se voisi liittyä edellisiin kysymyksiin.

Elämme siten, että koko ajan olemme haluamassa ja hamuamassa itsellemme lisää – jotakin. Jos sitten olemme onnistuneet hankkimaan itsellemme jotakin arvokkaana pitämäämme asustaa meissä koko ajan pelko, pelko siitä, että joku vie meiltä vaivalla hankkimamme. ”Pidämme kiinni saavutetuista eduistamme.” Olemme mustasukkaisia ja kateellisia siitä, että oivallamme jollakin olevan vielä enemmän jotakin arvokasta jota tavoittelemme.

On selvää, että tällainen asennoituminen luo myös *kiireen*. Jos olisin tyytyväisempi siihen mitä minulla jo on, olisi elämäni paljon levollisempaa. Emme ole oivaltaneet, että usein elämänilo seuraisikin päinvastaisesta asenteesta – miten voin antaa itsestäni ja itseltäni muille.

Koen jokaisen kohtaamani ihmisen syvimmän ja korkeimman hengen.

Tässä tilanteessa aidosta elämänilosta ei ole oikein mitään jäljellä. Vahingonilo onkin ehkä tyypillisintä nykyiloa, eli iloa siitä, että joku toinen ei onnistu pyrkimyksissään tai omistaa ainakin vähemmän kuin minä.

Itse asiassa ihmisiä toisiinsa vertailemaan innostanut arviointi kouluissa ja muilla elämänalueilla on ollut viemässä meitä kohti itsekkyyttä ja vahingoniloa. Olemme nähneet itsemme nimenomaan toisista erillisinä ja toistensa kanssa kilpailevina. Olemme tahtoneet olla parhaita. Ne jotka ovat onnistuneet, ovat kehittäneet itsessään väärää ylpeyttä, ne jotka ovat epäonnistuneet, ovat nähneet itsensä epäonnistujina ja luusereina, ja siinä nuo toiset – ylpeyteen kehittyneet – ovat heitä ansiokkaasti tukeneet. Onhan aina ollut porukka, johon verrattuna he ovat voineet todeta: olen ainakin parempi kuin tuo/nuo...

On ilmeistä, että yksi uudistus, jota pikaisesti tarvitsisimme olisi kaikenlaisesta toisiinsa vertailemiseen kannustavasta arvioinnista ja arvostelusta luopuminen. Tulevaisuuden koulussa ei voi enää olla ”kympin ja viitosen oppilaita” vaan erilaisia, omaa erikoislaatuun etsiviä, yhtä arvokkaita ihmisiä jokainen. Koulu ei voi kauaa enää myöskään ”saattaa kasvamaan” vain kapea-alaista lahjakkuutta. On pyrittävä sytyttämään jokaiselle ominainen lahjakkuuden laji: se että jokainen löytäisi oman henkisen minuutensa. Pekka löytäessään ”pekkuutensa” vakuuttuu siitä, että hän on aina kaikkein paras Pekka, kuten Anni on

kaikkein paras Anni. Rakkauden ilmapiirissä kysymys heidän keskinäisestä paremmuudestaan on mieletön. Rakkaus on ehdotonta, se ei aseta mitään ehtoja.

Ihmisen ulkopuolelta tuleva arviointi ei anna myöskään tilaa ihmisen oman sydämen äänen kuuntelulle, hänen omantuntonsa kehittymiselle. Näin ollen aikuistuminen jää kesken. Ihminen ei kasva vapauden kautta vastuuseen. Ja jos ei hänestä tule ensin aikuista, joka seisoo oman arviointikykynsä varassa, ei hänestä myöskään voi tulla uudelleen lapsen kaltaista, joka vapaudessa kykenee avautumaan itseään korkeammalle ja ottamaan vastaan nöyränä Korkeimman sydämeensä.

Keskinäiseen arviointiin kannustava koulutus tapahtuu pelon ilmapiirissä. Pelon motiivoina tavoittelemme palkkioita ja pelkäämme rangaistuksia. Pelkäämme, että toiset ovat parempia, emmekä itse ole riittävän hyviä. Mutta näin toimiessamme emme voi oppia toimimaan rakkaudesta itse toimintaa kohtaan. Emme osaa olla vilpittömiä.

Minuuden tulen syttymiseen tähtäävä koulutus perustuu läpeensä rakkaudelle. Kannattaa pohtia omaa koulu- ja elämäntietään: Mistä löydät rakkauden keitaita? Voisivatko nuo keitaat viitata johonkin uuteen tapaan kasvattaa itseään myös nykyoloissa?

Kohti "Minuuden tulta"

Jokaisessa on tuo perimmäinen ”hengen tuli”, oma minuus. Jokainen on ”Jumalan kuva”. Olemme tässä kaikki samanlaisia, mutta myös erilaisia, jokainen oma laatumme, omalaatuinen. Kasvatus on omalaatuiseksi ”kasvamaan saattamista”.

Olemme vieraantuneita ihmisen syvimmästä olemuksesta, samoin toimintamme syvimmistä tai korkeimmista tavoitteista ja motiiveista. Kun itsestään vieraantuneelta ihmiseltä kysyy: miksi hän tekee jotakin, vastaa hän tyypillisesti esim.: ”Täytyyhän sitä seurata aikaansa!” tai ”Näin kuuluu tehdä!” tai muuta yhtä tiedostamatonta. Emme tiedosta, miksi elämme. Siksi



meitä voidaan käyttää elämästä vieraantuneina välineinä, vaikkapa tappamaan toisia ihmisiä, kuten sodissa tapahtuu (ja miten monta murhaa sitä nyt ihminen näkeekään yhdessä illassa TV:tä tuijottaessaan?). Television tuijottaminen sinänsä kertoo myös jotakin vieraantumisestamme. Katsomme mieluummin sivusta toisten rohkeaa ja jännittävää elämää kuin että eläisimme itse tarkoitukselliseksi kokemaamme elämää.

Ei ihme, että nuoret hankkivat aseita yrittäen tuhota koko aikaisempien sukupolvien kyhäilemät rakennelmat? Vähemmän aggressiiviset eivät suuntaa tuhoamisvimmaansa ulospäin vaan hankkivat päihiteitä ja huumeita yrittäen tuhota itsensä. Ihmishengen arvokkuus ei ole heille avautunut.

Varsinkin työelämä, ja esimerkiksi yritystoiminta, nähdään pelkästään itsekkyyden viite-

kehyksestä. Koska jokainen nuori – näin väitän – on kuitenkin synnynnäinen idealisti, kaipaa hän syvempiä motiiveja tekemiselleen. Työelämän tulisi näyttytyä nuorelle ihanteellisempänä, hänen tulisi voida nähdä ja kokea, että me aikuiset emme ole kaksinaismoralisteja emmekä puhu vain fraaseilla.

Esimerkiksi oppilaanohjaukseen tai vaikka yrittäjyyskasvatukseen voisi ajatella sisällytetäväksi seuraavan tekstin kaltaista pohdintaa. Myös näitä teemoja käsittelevät erilliset kurssit esim. kesä- ja kansalaisopistoissa voisivat olla mahdollisia ja toivottavia.

Niin kauan kuin nuorella ei ole käsitystä ja esimerkkejä mielekkästä elämänfilosofiasta on vaarana, että hän suuntaa toimintansa joko ulkoisen maailman tai itsensä tuhoamiseen. Tai sitten – mikä lienee aika yleistä – tyytyy ”leipään ja sirkushuveihin” eli ns. sosiaalistuu

ja sopeutuu jonkin sortin kunnon kansalaiseksi, joka maksaa veronsa ja yrittää rahan takia sinnitellä työelämässä hänelle määriteltyihin eläkepäiviin asti. Vaikka ei työ tai juuri muukaan häntä innosta on hän oppinut, että hänen kunnon kansalaisena kuuluu elää sopuisasti elämänsä. Se on hänen kansallisvelvollisuutensa. Korkeintaan jokin harrastus voi olla mielekkyyttä antava valopilkku hänen elämässään.

Ylipäänsä elämä näyttäytyy nykyihmiselle sarjana velvollisuuksia. Vapauden aikamme ihminen näkee jonakin abstraktiona tai jollekin saattaa muistua mieliin historian hämäristä ”ryssän vallasta vapautuminen” tai vapaussota. Se että ihminen voi vapautua yhä enemmän myös omasta egostaan, lienee jo jotakin ihan kummaa puhetta aikamme ihmisille. Siksi tällainen puhe olisi mitä keskeisintä ja tärkeintä.

Elämämme opittu kaava on sen suuntainen, että meidän jostain kumman syystä kuuluu olla olemassa elämän tarkoituksettomuutta ja harmautta jatkuvasti ruinatena. Ne joilta me jotakin parannusta odotamme ovat ehkä poliitikot. Mutta entä jos nuo ns. päättäjät eivät tiedosta, mille he lopulta nuo päätöksensä rakentavat? Pitäisiköhän sittenkin aloittaa siitä, että päättäjille saataisiin elämänfilosofista koulutusta päättömien ja erityisesti sydämettömien päätösten ehkäisemiseksi. Sehän tarkoittaisi nimenomaan sydämensivistyksen elämänfilosofista aktivointikoulutusta, johon seuraavassa pyrin antamaan joitakin aineksia.

Perusongelma toiminnan filosofiassamme eli arjessamme on ollut se, että olemme toiminnallamme aina tavoitelleet jotakin. Myös tässä tekstissä puhutaan alussa tavoitteenasettelusta, johonkin pyrkimisestä.

Yrittäjän ongelma

Jo yrittäjä-sana kuvaa tätä johonkin yrittämistä, pyrkimistä. Päämäärä hämöttää jossain kauempana. Nyt ei ole vielä aikaa elää rakkaudessa. Tavoittelemme suuria voittoja, pidemmän päälle jonkinlaista taivasta. Vastakohtaisesti pelkäämme konkurssia tai koko elämän kon-

kurssia, sitä että joudumme helvettiin. Tavoittelemme koko elämässämme siten palkintoja ja pelkäämme rangaistuksia. Toimintaa sävyttää pelko. Tähän olemme kasvaneet. Muuta emme osaa. Näin luulemme, kunnes...

...äkkiä voit oivaltaa. Jonkinlaisena ”ylhäältä annettuna” oivalluksena syntyy ajatus siitä, että mitä rakkaus vaatii – eli mitä siis Jumala, joka on rakkaus, odottaa (ei hän vaadi, koska on kyseessä *vapahtaja*). Jumala odottaa, Korkein odottaa, että oppisimme toimimaan pyyteettömästi. Tällöin emme odotakaan palkintoja, emme pelkää enää rangaistuksia. Toimimme ja elämme vilpittömästi siten kuin rakastava sydämemme sanoo, mitään tavoittelematta. Elämme *tässä hetkessä*.

Sanotaan: ”Ole rehellinen”! Mutta mille, minkä edessä? Väitän, että jokaisella meistä on *omatunto*, joka ei ole lainaa muilta ihmisiltä, ei menneisyydestä, ei nykyisyydestä eikä tulevaisuuden kuvitelmista. Omatunto ei ole tästä maallisesta maailmasta: Se on ”Ylhäältä”, sitä että olemme ”ylhäältä uudesti syntyneet”.

Elämässämme saamamme kolhut ja vastoinkäymiset ovat niitä kokeita, joiden avulla elämän koulussa varmistetaan, että lähettämämme sävel kuulostaa aidolta. Eli minä kuulostelen jatkuvasti sitä toiminko sopusoinnussa sisimmän, ylhäältä lahjaksi saamani jumaluuteni kanssa vai olenko ”myynyt sieluni (tai henkeni)” jollekin muulle taholle.

Omatuntomme voivat kaapata yhtä hyvin tieteelliset, taiteelliset, uskonnolliset kuin poliittisetkin oppijärjestelmät. Tai sitten se, että toimimme niin kuin kuvittelemme jonkun auktoriteettina pitämämme määräävän. Usein se on tosiaan kuvitelma, tietenkin se voi olla myös tosiasiallinen määräys ”pojat käski” -mielissä. Ehkä salakavalin auktoriteetti on ”yleinen mielipide”, jolloin kyseessä on tulkintamme siitä, miten ”kaikki muutkin elävät”, jonkinlainen ”mitähän naapuritkin sanovat” -mieliala.

Kaikilla edellisillä dogmijärjestelmillä haluamme hallita elämää. Näin emme pääse lähellekään elämän ydintä, todellista tervehtymistä. On tultava ”Hänen lähelleen”, luovuttava

omista loogisista ja järjellisistä mittapuista. Lopultakin on uskottava, luotettava suureen rakkauteen – tultava ”lapsen kaltaiseksi”.

Voiko myös Jumalan käskyjen orjallinen noudattaminen viedä harhaan? Kyllä voi. Niimenomaan orjallinen, jolloin teemme tuon käskyn noudattamisen vastentahtoisesti, kuin orja – vain siksi että käsketään. Mutta se on aivan eri asia kuin käskyn rakkaudellinen, vapautteen perustuva noudattaminen. Se taas on sitä, mistä käytetään nimitystä *kuuliaisuus*. Jumalalle kuuliaisuus ei ole orjamieltä, ei murrosikäistä vastaan hangoittelemista eikä omaan voimaankaan luottamista. Se on luottamista Kristuksen sovitusyötä kohtaan, sitä että pyydämme *vapaudessa* Pyhän Hengen tekävän parannustyönsä meissä. On pysyttävä *lujasti vapaudessa, vapahtajassa*, sortumatta mielivaltaiseen itsekkyyteen, jolloin oma egoismi kätetään hurskaisiin sanoihin.

Pyhän Hengen vaikutus

Voiko Pyhä Henki vaikuttaa kouluissa, yrityksissä, työpaikoilla, arjessa? Kyllä voi. Kun Pyhä Henki sitten aloittaa työnsä, alku on karmivaa. Synkimmätkin sielunsyörimme tulevat jumalallisen läpivalaisuun kohteiksi. Luhistumme. Oma voimamme kaikkoo. Siitä seuraa Korkeimmalle antautuminen, vapaaehtoinen ja väistämätön. Seuraavat täydellinen anteeksianto ja ylösnousemus meissä jokaisessa, kuuliaisuuden vaan ei orjamaisuuden kautta. Kristus on vapahtaja, joka vapautti meidät myös kiittolaisuuteen.

Varsinkin elämämme vaikeuksien keskellä luovutamme helposti vastuumme toisaalle. Emme halua katsoa epätäydellistä elämäämme. Ns. onnistumisista ja maisesta menestyksestä taas katsomme mielellämme itse

olevamme täydessä vastuussa. Ei siinä silloin yleensä mitään Jumalaa kiitellä, paitsi egonsa kohottamisen mielessä tyyliin: ”Kiitos Jumalani siitä, että olet tehnyt minusta näin viisaan ja voimakkaan.” Eli salakavalasti myös ns. onnistuminenkin voi viedä kohti egoismia, jossa näemme itsemme muita parempina. Ja Jumalan

tehtäväksi on jäänyt meidän palkitsemisemme... mutta ei palkitseva rakkaus ole rakkautta laisinkaan.

Ylipäänsä elämämme ymmärtäminen kilpailuna on omiaan voimistamaan egoismia. Epäonnistuneena pidetyssä elämänvaiheessa – sairastuessamme, saadessamme potkut töistä, aviopuoli-

son jättäessä meidät jne. – tyynnämme erityisen mielellämme vastuun toisille: ”Maailma/työelämä/aviopuoliso ei ymmärrä sitä kuinka hienoja ihmisiä olemme” – eli oikeastaan tällöinkin korotamme itsemme muiden (ymmärtämättömien) yläpuolelle.

Vaarallisinta lienee hurskasteleva toisten ihmisten syntisiksi nimittely, joka on varmin merkki siitä, että kyseinen ihminen ei ole kasvanut pieneksi, kuten tosi aikuisuuteen kuuluu. Silloin kun ihminen kasvaa pieneksi ja suoraksi sydämensä äänen kuulevaksi. Siellä toimii Pyhä Henki.

Synnistä ei saa ”palkkaa” – mutta ei synnittömyydestäkään

Joskus näkee arvioitavan ihmisen elämän ns. epäonnistumisia sillä, että kyseisen ihmisen toiminta on ollut niin syntistä. Jeesus ei elämänsä aikana koskaan tehnyt näin. Päinvastoin hän sanoi: ”Se, joka ei ole syntiä tehnyt, heittäköön ensimmäisen kiven.” Hän eli elämänsä juuri meitä syntisiä varten.

Mikä sitten on syntiä? Synti-sana viittaa siihen, että jokin toiminto ei osu ”maaliinsa”,

menee ohi. Synti viittaa siihen, että kyseisessä toiminnassa tai toimimattomuudessa ei toteudu Jumalan tahto vaan itsekäs oman edun tavoittelu. Siinä mielessä esimerkiksi yritysmaailma pelkkänä voiton maksimointina tai koulumaailma, joka kannustaa numeroarviointeen koko ajan oppilaita vertaamaan itseään muihin ovat esimerkkejä kauttaaltaan syntyneen kannustavasta toiminnasta. Ne kannustavat pelkästään omaan voittoon tai oman uran rakentamiseen. Se mihin aivan liian vähän kiinnitetään huomiota on toiminnan motivaatio

Ydin on toiminnan ilmapiiri. Vallitseeko levollinen ja rakkautentäyteinen toisia ja oman itsen ydintä kunnioittava ”Minä olen” -ilmapiiri.

– tahto. Ei lopputulos esimerkiksi koulussa, yrityksessä, tehtaassa tai toimistossa tai vaikkapa artikkelin kirjoittamisessa ole niin tärkeää.

Esimerkiksi julkaiseminen vaikkapa kansainvälisessä referee-julkaisussa ei tuo tieteelliselle artikkelille sen arvoa. Toisaalta tuo julkaiseminen on suuri haaste, sillä jos kirjoittaja saa lukuisten arviontien jälkeen artikkelinsa julkaisuuteen, on hän suuressa vaarassa ylpistyä. Itse asiassa jo lähtökohdissaan hänellä on voinut olla hyvinkin ”syntinen” motiivi siitä, miten hän osoittaa olevansa muita parempi tai ainakin saavansa kuuluisuutta kirjoituksensa kautta. Kuuluisuus ja kunnianhimo ovat vaarallisia asioita.

Eli: missä kohtaa olisi se arvokkain kohta mainitussa kirjoitusprosessissa. Se olisi siinä, että kirjoittaja joko jo alun alkaen lähti vilpittömin mielin kirjoittamaan mielessään palvelu muita kirjoituksellaan (vrt. Jeesus pesemässä opetuslastensa jalkoja) tai hän artikkelin julkaisemisen jälkeen voittaa ylpistymisen vaaran – ja näkee, että tosiasiaassa toiminnassa ovat korkeammat voimat. Ei hän tuota artikkelia omilla voimillaan kirjoittanut vaikka se julkaistiinkin hänen nimissään. Näinhän jokainen todellinen taitelija on aina suhtautunut töihinsä. Silloin kuvaan astuu kiitollisuus, ei pöyhkeilevä ylimielisyys.

Käytännössä vielä vallitsee se lähtökohta, että ihminen on tehnyt Jumalasta oman kuvansa. Mistä muualtakaan tuo tuomionhaluinen ja pelkoa herättävä kuva ankarasta ylimmästä ”controllerista” olisi tullut? Siitäkö me aikamme kasvattajatkin olemme imeneet virikkeemme tarkkoihin tuomioihimme? Siksikö meillä on vielä ”kympin ja nelosen” oppilaita? Siksikö emme osaa arvostaa jokaista ihmistä hänen suorituskyvystään riippumatta? Siksikö olemme tehneet myös itsestämme pöyhkeän ja epäaidon epäjumalan kuvan?

Arvokkain asia kaikessa toiminnassa tai toimimattomuudessa on motiivi, ilmapiiri, se tahto, jota tämä oleminen tai tekeminen palvelee. Kun oivallamme tämän ei arki kouluissa, tehtaissa, yrityksissä tai muissa organisaatioissa ole enää harmaata arkea. Pyhyys läpäisee nämä elämän alueet. Ne muuttuvat nykyisistä hengen ruumisarkuista – samaa voi sanoa uskonnoista, tieteistä ja taiteista – hengen ylösnousemisen foorumeiksi. Näillä foorumeilla toimiminen kasvattaa meitä toimimaan rakkausmotiivista. Teen jotakin tai olen tekemättä jotakin pyyteettömästä rakkaudesta. Jumala on rakkaus. Samoin olen minä Jumalan kuvana. Kaikessa toiminnassani on silloin ihmisiä toisiinsa verstaamaton levollisuus ja rauha. Koen jokaisen kohtaamani ihmisen syvimmän ja korkeimman hengen. Rakastan kaikkia ihmisiä ja kaikkea kohtaamaani. Rakastan ja hyväksyn. Hyväksyn ja otan vastaan.

Eli huomaamme, että nykyiset onnistumisen kriteerit ovat sellaiset, että ne vievät väistämättä kohti egoismia. Meidän onkin muutettava koko näkemyksemme siitä mitä on onnistuminen. Nämä kriteerit on ulotettava kaikki-alle inhimilliseen toimintaan, myös yritystoi-mintaan. Yritystoiminnankaan onnistumista ei voida enää mitata euroissa, koska väistämättä euroja on eri määrä eri yrityksillä ja ihmisillä.

Euroja tärkeämpää ja hyödyllisempää olisi yritystoiminnassakin tarkastella toiminnan aikaansaamaa elämäniloa. Aineellinen tai aineeton tuote sinänsä ei ole ydin. Ydin on toiminnan ilmapiiri. Vallitseeko levollinen ja rakkaudentäyteinen toisia ja oman itsen ydintä kunnioittava ”Minä olen” -ilmapiiri. Tämän Jeesus muotoili siten, että ”missä vähintään kaksi tai kolme teistä on läsnä minun nimisäni, siellä myös minä olen”.

Entä jos olen yksin? Silloinkin minussa tavallaan on läsnä ainakin kaksi. On tärkeää, että emme jaa ihmiskuntaa hyviin ja huonoihin, vaan että koemme rajalinjan kulkevan meissä itsessämme. Tämä sisäinen jakaantuminen on tarpeen väliaikaisesti, siksi että sisäinen kehittyemisemme on mahdollista. Ihmisellä on sisällään Pyhän Hengen vuodatuksen kautta omatunto. Siksi kykenemme itsekasvatukseen.

Se harha, johon olemme joutuneet, on rinnastaa omatunto pelkästään freudilaiseen superegoon, jolloin se jää pelkäksi aineellis-yhteiskunnallisen ympäristön ääneksi meissä. Eli jätämme kokonaan pois laskuista sen, että kyseessä voisi olla aito, alkuperäinen Jumalan ääni meissä. Esimerkiksi suomalainen filosofi **Erik Ahlman** oli selvästikin tietoinen tästä ja puhui ihmisessä olevasta kahdesta omastatunnosta. Kun puhutaan ”Sydämen äänen seuraamisesta” viitataan tällä siihen, että ihminen oppii vähitellen maailman melskeen keskellä kuuntelemaan tuota aitoa ja alkuperäistä ”taivaskanavaa itsessään”. Tällöin hän voittaa teko-taivaskanavien houkutukset, jotka puolestaan ovat ihmisen omavoimaisuuden tuotteita. ●





Erillämme emme voi kasvaa

Ihmisen ”kaksisyntyisyys” asettaa haasteita tiedostamiselle ja opetukselle. Näyttää todella siltä, että maallisen menestymisen harhassa olemme kadottaneet kokonaisvaltaisen onnellisuuden näköpiiristämme. Olemme vieraantuneita, olemme kuin kuihtuneita kukkia kuivassa maljakossa. Mitä sitten voimme tehdä?

Olemme ehkä havainneet, että luonnollisesta kasvuympäristöstään katkaistu ja maljakkoon asetettu ruusu ei voi kasvaa vaikka kuinka yrittäisimme vaihtaa sille uuden veden päivittäin, antaa ”substralia” ja jopa ”rakkautta”, jota on totuttu pitämään parhaana kasvatusmenetelmänä ihmisille, kasveille ja eläimille. Missä ovat juuremme, mihin meidän siis tulisi juurtua ja jäsentyä? Mihin yhteyksiin ihminen kuuluu?

Ensimmäisenä tulee ehkä mieleen se, että olemme kaikki ihmiset ”samassa veneessä”. Tämän havaitsemme jo katsoessamme vaikkapa maapallosta tehtyä karttapalloa. Tätä voisi nimitää yhteiskunnalliseksi yhteenkuuluvuudeksi.

Tämä pallo, jolla elämme, on sen verran pieni, että vaikka olisimme kuinka ahneita ei ole järkevää pudottaa atomipommia naapurin niskaan eikä toiselle puolelle palloammekaan, sillä tuolla teollamme olisi kohtalokkaat vaikutukset kaikkien maapallon ihmisten elämään. Eikä meidän tarvitsisi tuolloin enää ajatella kostoakaan mihin tuo pommin niskaansa saanut valtakunta ryhtyisi. Tänä päivänä ihmiskunnalla on kehittyneen teknologian ansioista mahdollisuus yhdellä napin painalluksella lopettaa elämä tältä aineelliselta palloltamme.

Havaitsemme toiseksi myös biologisen yhteenkuuluvuutemme. Tiedämme, että sade-

Sanat ovat kuin sormia, joilla voidaan viitata kuuhun.

metsien hakkuu vaikkapa Brasiliassa vaikuttaa myös Suomen ilmastoon. Ilmaston lämpeneminen ja jäätikköjen sulaminen ihmisen yksipuolisen toiminnan tuloksena on laajasti tietoisuudessamme. Tarvitaan yhä enemmän vastuuta kokonaisuudesta.

Haasteemme on siinä, että osaamme ”olla samassa veneessä yrittämättä keikuttaa muita järveen”. Ajattele vaikka isoa palapeliä. Palapelin kuvan harmonia ei löydy siitä, että on paljon samanlaisia paloja. Kaikkein selvintä, helpointa ja ongelmattominta ja rationaalisintahan ensisilmäyksellä olisi se, että kaikki *palat olisivat samanlaisia*. Silloin ei olisi mitään outoa, ei tarvitsisi *pelätä noita kummallisilta ja oudoilta näyttäviä palasia*. Mikä olisi silloin lopputulos: tylsä. Voimme pohtia sitä, miksi kouluissamme on niin tylsää, miksi elämämme niin tasapaksua. Helppo elämä on kuin palapeli, jossa kaikki palat ovat samanlaisia –

se on tylsä ja tarkoitukseton. Jos ajattelemme, että ihmiset, yhteisöt ja kansakunnat ovat noita mainittuja ”palasia”, oivallamme että eri yksilöt juuri omaleimaisuutensa tähden voivat antaa kokonaisuuteen erikoisosaamisensa. Itse asiassa jokainen yksilö on tällainen juuri omaleimaisuutensa kautta kokonaisuudelle tärkeä olento. Haasteeksi sekä laajemmin kasvatuksessa että itsekasvatuksessa asettuukin tämän omaleimaisuuden kasvamaan saattaminen. Sen kautta meistä, yksilöistä, yhteisöistä ja kansakunnista, voi tulla hyödyllisiä toinen toisillemme.

Ehkä vaikein yhteenkuuluvuutemme oivaltamiseen liittyvä asia koskee *henkistä yhteenkuuluvuuttamme*, tarkemmin sanottuna *yhteenkuuluvuuttamme ikuisuudessa*. Edelliset kaksi yhteenkuuluvuuden lajia (yhteiskunnallinen ja biologinen) ovat ajassa olevina helpommin ymmärrettäviä, vaikka lopulta ei ”aika” olekaan mikään yksinkertainen asia. **Augustinus** sanoi, että *”jos minulta ei kysytä mitä aika on, tiedän sen kyllä, mutta jos sitä kysytään, en tiedä.”* Ehkä Augustinus tarkoitti sitä, että elämän syvimät tosiasiat eivät ole enää sanoilla määriteltävissä. Sanat ovat kuin sormia, joilla voidaan viitata kuuhun. Mutta lopulta on jokaisen itse katsottava kuuta sen salaisuudet oivaltaakseen.

Henkinen yhteenkuuluvuus tuo esiin nimenomaan jokaisen ainutlaatuisuuden ja luottamuksen jokaisen ihmisen perimmäiseen hyvyyteen. Olemme kaikki Jumalan, tai miksi tätä Korkeinta perustaa eri puolilla nimitetäänkin, lapsia, ”Jumalan kuvia.” Me pyrimme *”syntymään myös ylhäältä”*. Ei voida sanoa vain, että maasta olet sinä syntynyt ja maahan olet myös menevä. Biologis-kemiallinen ulottuvuus ei riitä. Tähän tulee lisätä sekä yhteiskunnalliseen että aidosti henkiseen ympäristöön liittyminen. Koulutus-sosiologinen tarkastelu ihmisen liittymisestä yhteiskunnalliseen ympäristöönsä sekä myös mm. aivojen rakennetta selvittävä tutkimus, jossa selvitetään ihmiselämän neurologis-aineellista ulottuvuutta, ovat varsin hyvin alkuun päässeitä ihmistutkimuksen osa-alueita. Sitä vastoin henkinen liittyminen on ainakin tieteissä jäänyt vähemmälle. Ihminen on palautettu eli

redusoitu perimän ja yhteiskunnan tuotteeksi, joka ei ole oikein löytänyt tarkoitusta elämälleen. Sana ”redusoitu” tulee sanoista re = takaisin ja ducere = johtaa, eli se tarkoittaa, että ihmisen moniulotteisen olemuksen ”johtamista takaisin”, ”palauttamista” joihinkin todellisuutta yksinkertaistaviin rakenteisiin.

Elämän ja mm. työelämän päämäärien kannalta tämä merkitsee myös kannanottoa siihen suuntaan, että vain aineellis-yhteiskunnallinen menestyminen on jäänyt ihmisen toiminnan julkilausutuksi tavoitteeksi. Ilmeisesti tämä ei kuitenkaan tyydytä nykyihmistä, sillä esimerkiksi V. Frankl on todennut elämän tarkoituksettomuuden tunnon nykyihmisen perussairaudeksi. Ihminen kaipaa muutakin. Tämä ”muu” liittyy nähdäkseni vahvasti ihmisen henkiseen ulottuvuuteen kasvamisen vakavasti ottamiseen.

Henkisen ainutlaatuisuuden ja tasa-arvoisuuden kautta voimme oivaltaa, että vaikka jokainen löydämmekin oman laatumme – olemme tietoisien omalaatuisia, ei ole mielekäästä korostaa omaa ”brändiä” ja mollata muiden vastavia. Eihän palapelistäkään löydy sitä tärkeintä palaa. Kokonaisuus ei ole ehjä ilman *jokaisen palan ainutlaatuisuutta*. Ainutlaatuisuuden kautta syntyy ehjä kokonaisuus. *Jokainen meistä on paras omassa ainutlaatuisuudessaan*.

Ihmisinä tehtävämme on nähdä se, että olemisestamme saamme kiittää muita ihmisiä. *Kukaan ei selviä omalla yrittämisellään*. Saamme kiittää omaleimaisuudestamme toisiamme. Vähitellen löydämme juuri sen, mitä me milloinkin voimme toisille antaa samoin kuin sen, mihin tarvitsemme toisia. Me ihmiset tarvitsemme toisiamme! On opittava kiitollisena ottamaan vastaan ja antamaan. Näin yhteistä elämää voi leimata kiitollisuus jokaisen erilaisen olennon edessä.

Ihannekuva yhteisöstä tai yrityksestä

Opimme arvostamaan erilaisuutta ilman sisäistä pakkoa pitää toisia parempina kuin toisia. Esimerkiksi ylioppilaskirjoituksissa (luultavasti

yo-kirjoituksia ei silloin enää olekaan) ei ole tulevaisuudessa laudatureita ja approbatureita, sillä jokaista ylistetään (”laudatur” = latinan kielessä tarkoittaa ”ylistetään”) omassa laadussaan. Pyritään sisäisen ja ulkoa ohjatun ilmaistamisen tasapainoon. Ihminen on aidosti monipuolinen, maailma ei ole enää toisiaan vastaan kilpailevien yksikköjen temmellyskenttänä.

Tulevaisuudessa kyetään näkemään myös esim. hitauden ja hidastamisen arvo väheksymättä nopeuttakaan. Jokaisen tehtävänä on kunnioittaa omaa laatuaan mustamaalamatta toista tai vaikka toisen yrittäjän tuotetta. Jos grillissäni myydään asiakkaalle hyvää makkaraa, ei se tarkoita sitä, että toisella grillillä, joka tarjoaa erilaista makkaraa tai vaikka kasvispihvejä, myytäisiin yhtään huonompaa tuotetta.

On herättävä siihen, että juuri erilaisuuden ja ainutlaatuisuuden kautta meille alkaa avautua maailman ja elämän kokonaisuus ja vahva liittyminen toisiimme. Oivallamme, että nopeiden ei kannata missään nimessä syödä hitaita. Tämä olisi lyhytnäköistä, sillä näin syödään myös omia elämisen mahdollisuuksia. Ei riitä, että maailmassa on vain joko tyyppiä tai onnea.

Elämä tarvitsee erilaisuuden kunnioittamista. Elämä ja kuolema kuuluvat yhteen kuten sairaus ja terveyskin. Ihminen ei voi koskaan tulla terveeksi, jollei hän ensin ole sairas. Yrittäminen ei ole tervettä, jos ei opi olemaan yrittämättä. Ei kova yrittäminen ole laiskottelua arvokkaampaa. Tosi yrittäjyyden filosofia on elämän näkemistä kehitystehtävänä, jossa olemme valmiita ja täydellisiä juuri yksipuolisuudessamme ja raadollisuudessamme.

Yrityksen perimmäiset kannattavuuskysymykset

Mitä tarkoitusta varten me yritämme? Milloin tiedämme onko yrityksemme kannattava? Jos tavoittelemme euroja, voimme kannattavuutta mitata euroissa. Jos tavoittelemme entistä eettisempää elämää itsellemme ja muille, on meidän käytettävä sydämemme kompassia apuna. Yleispätevät kriteerit liene-

vät molemmissa tapauksissa mahdottomia. Kysymys on lopulta aina ihmisen ja ihmisten vapaista valinnoista tietyssä hetkessä vallitsevissa elämänyhteyksissä. Kannattavuuden määritelmän päättämme me itse kukin omassa sisäisyydessämme.

Jos ajattelemme esimerkiksi hyväntekeväisyystoimintaa, joka on harvoin euroissa mitattuna kannattavaa. Kuitenkin kyse on mitä ilmeisimmin ja useimmissa tapauksissa inhimillisesti ja eettisesti ottaen mitä arvokkaimmasta toiminnasta. Voisiko ajatella niinkin, että perimmältään kaikki yritystoiminta on hyväntekeväisyystoimintaa, tavoitellen yhteistä, kokonaisuuden hyvää? Olemme ajatelleet, ”lopulta meidän tulisi löytää jokin tarkoitus ja mieli tekemisellemme”. Pitääkö meidän aina yrittää ja olla parempia, jollei toisia parempia, niin kehittyä siten itse riittävän hyviksi? Näin elämämme on muuttunut sarjaksi kouluttautumisia tosielämää varten jonka alkua aina siirretään ”sitten kun” -kohtaan. Näiden ihanteiden mukaan elämällä olemme juuri luoneet sen ahdaskatseisen ja valtaosaa ihmiskunnasta välineen asemassa pitävän maailman, jossa pyyteettömällä rakkaudella ei ole sijaa.

Henkiseen liittyminen ja pyyteetön rakkaus

Olen rinnastanut yrityksen ja elämän. Milloin ne ovat kannattavia? Voisi sanoa, että aina. Vaikka näyttäisi siltä, että jokin elämä tai yritys on ihan turha ja kannattamaton, on kyseessä ilmeinen näköharha. Jostain näkökulmasta toiminta on aina kannattavaa. Mutta: ei tuon toiminnan tarvitse aina toteutua fyysis-aineellisessa ulottuvuudessa.

Fyysis-aineellisesti – ei myöskään yhteiskunnallisesti – mikään ei ole ikuista. Kyse on aina

kehityskaaresta, jolle on ominaista tiettyjen kriisi- tai solmukohtien kautta kehittyminen. Ilman noita hankalia kohtia ei yrityksen eikä yksilön elämänkaari voi olla kohoava, koko ajan uusia laadullisia tasoja tavoittava – esim. **B. Lievegoed** on kirjoittanut molemmista elin-kaarista.

Henkisesti kaikki on ikuista. Esimerkiksi **Einstein** puhui siitä, että energia on häviämätöntä, se muuttaa vain muotoaan. Näin ollen jossain vaiheessa yrittäminen muuttuu aina myös vastakohdakseen, ei-yrittämiseksi. Täl-

löin voimme alkaa oivaltaa, että elämässä ei olekaan välttämätöntä koko ajan yrittää niin vimmatusti. Lopulta oivallamme, että elämä onkin lahjaa. Saamme elää yhtä vapaina kuin taivaan linnut, kantamatta huolta huomisesta. Silloin saavumme tähän hetkeen, emme elä enää ”sitten kun” -elämää.

Seuraavassa pyrin avaamaan muutamia laadullisuuksia, joita tarvitaan kasvussa henkiin ulottuvuuteen. Nämä kaipaavat runsaasti jatkotutkimuksia. Kirjoituksessani on – osin aforistisesti – tarkoitus tuoda esiin jotakin siitä tutkimustavasta, jota tarvitsemme.

Usko ja luottamus

Hyvin paljon elämässämme rakentuu uskolle ja luottamukselle. Väitän, että henkisen ulottuvuuden tiedostaminen voi johtaa hyvään elämään ja myös elvyttää ympärillä olevien ihmisten hyvää elämää. Toisaalta tiedostamisen tie ei ole ainut oikea tie. Erilaiset ihmiset tarvitsevat erilaista filosofointia ja hengenruokaa aivan samoin kuin erilaisuutensa johdosta kaikille ei sama fyysinen ravinto sovellu. – Tämäkään ”asiakkuuden filosofian” rakennusyritys ei ole kaikille sopivaa hengenravintoa.

Ajateltaessa eri uskontoja voisın sanoa, että parasta on kotiruoka. Kaikki uskonnot ovat

On herättävä siihen, että juuri erilaisuuden ja ainutlaatuisuuden kautta meille alkaa avautua maailman ja elämän kokonaisuus ja vahva liittyminen toisiimme.

parhaita. Tärkeintä on ihmisen henkilökohtainen suhde Korkeimpaan. Toisaalta uskonto voi myös tappaa elävän henkilökohtaisen, vastuutakantavan, mutta toisaalta nöyrän avautumisen Isälle. Tällöin on uskonnosta tullut valitettavasti ruumisarkku, johon henki on haudattu.

Ihmisen tulisi voida luottaa elämään, vaikka hän ei selkeästi voisikaan tiedostaa elämän kokonaisperiaatteita. Ja kukapa voisi? Tiedon tie loppuu jokaisella johonkin. Lopulta meidän on jatkettava eteenpäin *luottamuksen siivin*. En väitä, että jokaisen pitäisi olla uskovainen, mutta jotta elämä myös tuntuisi elämisen arvoiselta, tulisi meidän voida olla luottavaisia. Luottamusta tai epäluottamusta meihin rakennetaan varhaislapsuudesta lähtien.

Turvallinen lapsuuden ympäristö tekee meistä luottavaisia, turvaton murentaa luottamisen kykyämme. Monesti aikuisuudessa tarvitaan monenmoista terapeutista tiedostamista, jonka avulla pääsemme käsiksi siihen rakkautta vaille jääneeseen turvattomaan sisäiseen lapseen, joka meissä aikamme ihmisissä lähes jokaisessa elää. Onneksi aina on toivoa. Voimme aloittaa eheytymisemme rakastamalla sitä turvatonta, hylättyä lasta itsessämme ja toisissamme. Näin voimme aloittaa uusiin ja eettisiin innovaatioihin johtavan uudenajan kasvatuksen.

Toivo ja rakkaus

Aina on toivoa. Toivo on ikuinen. Tai ehkä olisi parempi sanoa, että toivo voi muuttua toivotun toteutuessa *kiittollisuudeksi*. Joko lapsuudessa saatu tai aikuisuudessa kehittynyt sisäisen lapsemme turvallisuudentunteen rakkaudellinen voimistaminen voi saada aikaan ihmeitä. Luonnollisimmillaan ihmisen elämä onkin ihmeellinen, ihmeitä täynnä. Eivätkä ihmeet ole suinkaan aina tietoisien ponnistelun tulosta. Lopulta *elämä on lahja*.

Elämme suuressa armollisuudessa. Emme voi itse luoda itseämme. Kuitenkin voimme avautua sille, että ihmeet voivat tulla elämäämme. Tuolloin luovumme omavoimaisuudestamme. Tuolloin luotamme. Luottamus luo lisää luot-

tamusta ja rauhaa ympärillemme. Tällainen ei-yrittäminen on yrittäjäksi kasvaneen ihmisen viimeinen ja ehkä vaikein haaste. Usein yrittäjinä toimivat ovat kokeneet nimenomaan onnistuneensa omalla rankalla työllään. Tuolloin voi olla vaikea tunnustaa, että syvimmiltään kaikki oleellinen onkin ehkä lahjaa. Elämä on myös varsin yksinkertaista. Usein yritykset tuottavat tuotteita, joita kukaan ei tosiasiaassa tarvitse.

Ihmiset on huijattu haluamaan monenmoista digitaalista vempainta tai vitkutinta. Tarvitsemmeko näitä kaikkia? Olisiko meidän viimeinkin aika vaihtaa kerskakulutus vähään tyytyväiseen aitoutta esiin kutsuvaan elämänsenteeseen? Ensimmäinen opiskeltava asia voisikin olla: minulla on jo kaikki! En tarvitse mitään: en lisäkoulutusta, en lisää tavaroita, en uusia ihmissuhteita.

Toinen ajatus voisi olla: Ei minun myöskään tarvitse koko ajan olla tarjoamassa jotakin toisille. Tämäkin on vaikea juttu, koska varsin monet meistä ovat tottuneet rakentamaan itseskunnioituksen sille, mitä he ovat kysyneet tarjoamaan toisille. Useat yrittäjätkin, itse asiassa kaikki aikamme ihmiset, ovat rakentaneet itsearvostuksensa, ja myös toisten arvostamisen, suorittamisen varaan. Ajattelemme saavamme rakkautta ja hyväksyntää suorittaessamme paljon ja kiivaasti. Kalenterimme ovat täynnä koontumisaikoja.

”Kokoontumisessa voin esiintyä kunniakkaasti ja hyvin. Silloin muut oikeastaan rakastavat minua”. Tämä on useinkin alitajuntamme viesti. Sydämemme viesti – jos opimme kuuntelemaan sitä meluavassa maailmassamme, kertoo kuitenkin, että suorituksille perustuva rakkaus ei ole todellista. Rakkaus on aina pyyteetöntä. Meidän ei tarvitse tehdä yhtään mitään saadaksemme rakkautta osaksemme. Elämämme arvo ei lopultakaan ole kiinni suorittamisesta, vaikka koululaitos onkin kaikki-ne arviointineen iskostanut tätä nurinkurista kuvitelmaa päihimme jo pitkään. Samoin vanhempamme. Koko ympäristö on tuntunut huutavan meille: Suorita, ole paras, älä ole luuseri, suorita, suorita, suorita, niin kirk-

Sydämemme kertoo kuitenkin, että suori- tuksille perustuva rakkaus ei ole todellista.

kaan kruunun saat! Voisi sanoa, että nykyinen koulutus ja elämänasenne johtavat narsistiseen elämänasenteeseen.

Aina ei tarvita tiedostamista

Kehitys kulkee itsensä uhraamisesta itsensä unohtamiseen. Ajattele yrittäjää, joka ei sen kummemmin filosofoi. Välillä hän toimii aktiivisesti ulkoisessa maailmassaan, välillä on toimimatta, pitää vaikka siestaa tai rukoushetken. Ei hän yritä olla parempi kuin muut, ei tulla paremmaksi. Hän elää rakkaudessa, hänellä ei ole rooleja, jokainen vastaantuleva on hänelle arvokas. Ei hänen oma arvonsa riipu maisesta omaisuudesta. Ei hänen yritykseensä saapuvien asiakkaiden arvo ole kiinni heidän yritykseen tuomastaan rahamäärästä. Hän palvelee aina jokaista kulkuria ja pientä lasta samalla rakkaudella kuin pääministeriäkin.

Esimerkkiyrittäjämme ei niin kauheasti yritä tai pyri. Hän on. Ehkä korkeimmat yrittäjyyttä ja ihmisyyttä koskevat sanat kantautuvat parin vuosituhannen takaa korviimme ja sydämiimme yksinkertaisina ja vaikuttavina: ”Minä Olen”.

Tietenkään sanat sinänsä eivät vielä sanoina paljasta – ainakaan hetkessä – koko totuutta. Kaikki ihmisten käyttämät sanat ovat viittauksia itse asiaan, kuin nimikylttejä. Sitä tarkoitetaan todettaessa, että *”älä tuijota sormia vaan katsokaa kuuta, johon ne viittaavat.”* On hyvä, että meillä on aina kuhunkin tilanteeseen sopiva rakennusteline. Kuitenkaan emme saa liikaa kiintyä telineisiin. Eivät mitkään sanat ole vielä itse päämäärä. Sanoja tärkeämpää on itse elämä. Ja näennäisesti irrallisten elämäntapahtumien taustalla on tärkein asia, joka on läsnä koko ajan: ikuisuus, jota voidaan kuva-

ta myös sanalla Jumala. Meidän ei tulisi eksyä pinnalla oleviin epäjumaliin vaan nähdä ja arvostaa perustaa. Jos tämän huomaamme ja todeksi elämme, elämme koko ajan ajassa ja ikuisuudessa, olemme läsnä tässä hetkessä. Joka hetki me olemme. Siksi nuo tärkeimmät sanat, elämän perustavat rakennustelineet ovat hyvin yksinkertaiset: ”Minä olen.”

Jumalakaan ei ole lopulta mikään ”Jumalan sana”. Jumala on elämä. Elämä on rakkaus. Se on hyvä oivaltaa ja tiedostaa. Mutta tämän asian tiedostaminen ei tee meistä muita arvokkaampia, vaikkakin se tuo vastuuta. Meidän tulisi voida elää siten kuin tiedostamme.

”Minä Olen”. En vain yritä olla tai saati siten joksikin tulla. Ei. Minä olen tässä ja nyt ja voin ilman pyyteitä rakastaa jokaista – myös toisin tai toisella tavalla olevaa. Elämälle ei löydy yhtä oikeaa kaavaa tai rakennustelinetä. Tarvitsemme erilaisia elämänhallinnan välineitä. Tarvitsemme lopulta myös oivalluksia siitä, että elämää ei voi eikä pidä yrittää hallita (katkeraan) loppuun saakka. Jos yritämme, loppu on katkera, jos emme yritä, voimme elää autuudessa.

Elämä ei ole rakentamista – ainakaan pelkästään. Elämä on myös sitä, että puramme rakennustelineet, luovumme erilaisista rooleista ja tärkeilystämme. Saamme arvokkuuden aidosta olemisesta, siitä että me aidosti ja yksinkertaisesti olemme sitä, mitä olemme. Voimme olla kuin vankka tammi tai heiveröisin kesäheinä. Me olemme kaikki arvokkaita. Olemme erilaisia, mutta samanarvoisia. Sijaitsemme elämässämme eri kohdissa, mutta lopulta jokainen omalla paikallamme.

Silloin elämämme palapeli on koossa, ja vaikka joskus näyttääkin siltä, että useat palat ovat ihan turhia – luulemme esim. omassa elämäs-

sämme kulkeneemme väärillä teillä, mutta huomaamme lopussa, että kaikilla paloilla on oma paikkansa ja tehtävänsä. *Ilman jokaista palaa erikseen kokonaisuus ei ole ehjä.* Yksikään elämänvaiheemme ei ole turha. Yksikään elämä ei ole tarpeeton.

Itsetiedostusta ei aina tarvita kehitykseen. Silä on paikkansa, mutta ongelma voi olla sekin, että ihminen tiedostaa itseään liikaa, reflektoi alinomaa itseään. Se on lopulta itsekästä, huolen kantamista vain omasta edistymisestään. Tuolloin emme toimi aidosta rakkaudesta, vaan mielummin voisi sanoa, että me parhaimmillammekin ”uhraamme itsemme” muiden hyväksi. Katsomme, että näin menetellen meidät palkitaan maisessa tai henkisessä mielessä. Todellinen rakkausmotiivista toimiva ei ajattele itseään, hänen huolenaiheenaan on lähimmäisen hyvinvointi. Hän ei koe uhraavansa itseään. *Hän unohtaa itsensä.* Silloin hän löytää Henkisen Itsensä, hän liittyy ja kasvaa sisään Korkeimpaan. Silloin ihminen on ikään kuin elävä viinipuun oksa Elävässä Korkeimman viinitarhassa.

Voimmeko näyttää heikkoutemme

Pitäisikö meistä tulla menestyjiä vai voisimmeko aivan avoimesti näyttää myös heikkoutemme? Ennen vanhaan pyrittiin siihen, että meistä kehittyisi ahkeria kunnon kansalaisia. Nykyään meihin kouluvuosina, ja jo aiemminkin, juurutetaan kuvaa menestyjästä. Ihanteeksemme nousevat vahvat ja voimakkaat ihmiset. Tämän asenteen varjopuoliin on alettu kiinnittää huomiota siihen liittyvien traagisten tapahtumien johdosta. ”Menestymisen pakko luo yhteiskuntaan aggression ja tunnekyllmyyden ilmapiirin”, kirjoittavat Veli-Matti Värri ja Olli-Jukka Jokisaari *Helsingin Sanomissa* keskusteltaessa maamme järkyttäneistä koulusurmista 17.11. 2007.

Menestyksemme mittareiksi nousevat tutkinnoissa ja euroissa mitattuna ns. menestyminen. Sairaudet nähdään joinakin peikkoina ja turhina. Meidän kuuluisi olla ikuisesti terveitä – oli sitten kyse ihmisestä tai hänen yritykses-
tään. Onko vahvuus kuitenkin harhaa? Ajatellaan vaikka hentoa heinää ja suurta tammea. Tammi näyttäisi paljon voimakkaammalta. Entä kun saapuu myrsky: heinä on joustava, sitä ei hevin kaadeta, mutta tuo vankalta vai-

kuttava tammi kaatui jo rajuilman ensi vaiheissa.

Heikkous ei ole itseisarvo, mutta vasta heikkouden ja toisista riippuvuuden oivaltamisen kautta, elämän kokonaisuus voi olla olemassa. Kun ihmiset pohtivat omia vahvuusalueitaan, heidän on syytä pohtia aidosti myös omia heikkouksiaan tois-

siaan kuunnellen. Rakkaudessa uskallamme myös näyttää heikkoutemme sekä olla kokonaisia ihmisiä. Tuolloin olemme aitoja ja kokonaisia. Voimme nöyrinä ilman nöyristelyä ja rohkeina ilman ylimielisyyttä ja uhkarohkeutta sanoa: ”Minä olen” *siten, että noissa sanoissa ei ole laisinkaan itsenä korottamista eikä myöskään alentamista.*

Avoimuus ja aitous kuuluvat paranemisprosessiin. Jokainen meistä kaipaa jonkinlaista paranemista, jollei fyysisistä, niin sitten ainakin psyykkisistä vammoista, joita olemme saaneet vinoutuneen kasvatuskulttuurimme myötä elämämme rakennusaineiksi. Yleensä vammamme kertovat jonkinlaisesta tasapainohäiriöstä. Elämänyrityksemme tärkein tehtävä on luoda tälle ”Elämäni” -nimiselle yritykselle rakkaudellinen ilmapiiri, jossa kenenkään ei tarvitse kätkeä heikkouksiaan. Tällöin voimme olla levossa ja tasapainossa kaiken ja kaikkien kanssa. Tuolloin lakkaamme yrittämästä. Yrittäjät muuttuvat todella oleviksi aidoiksi ihmisiksi, jotka ovat löytäneet sen, mitä he osaavat ja voivat toisilleen antaa. Lisäksi olemme löytä-

neet kiitollisuuden sitä kohtaan, mitä saamme muilta. Osaamme antaa ja ottaa, olemme eläviä, joustavia ja hengittäviä.

Tuolloin olisimme erikoistuneet ja arvostaisimme erilaisuutta. Emme vaatisi itseltämme tai toisiltamme kaavamaisuutta. Erilaisuus ei herättäisi meissä enää turvattomuutta. Voisimme aidosti rakastaa teeskentelemätöntä omaleimaisuutta itsessämme ja toisissamme. Perimmäinen kehoitus toisillemme olisi: minä olen, ole sinäkin se mikä olet! Tulkaamme aidosti omalaatuiseksi. Yrittäjänkään ei tarvitse yrittää olla muuta kuin mitä itse on. Ei tarvitse yrittää aina ”hampaat irvessä” väittää, että asiakas on aina oikeassa, kun näin ei taatusti ole, kun ei yrittäjä itsekään aina ole oikeassa.

Kenenkään ei tarvitse oikeassa olemisellaan ansaita rakkautta. Ihminen saa olla väärässäkin, hän saa olla heikko, hän saa olla vahva – fyysisesti ja miten milloinkin. Elämä tarvitsee heikkouden ja vahvuuden löytämistä jokaisessa. Tällöin myös toiminnan motiivina on rakkaus itse toimintaan, emmekä enää kilpaile paremmuudestamme, emme tavoittele tuotannon lisäämistä. Silloin saavutamme todellisen tehokkuuden joka on koko ajan myös lepoa ja rauhaa. Tuo rauhallinen tehokkuus on yritystoiminnan kulmakivi. Tuolloin emme enää yritä elää. Me elämme. Me olemme. Siihen kehottavat myös nuo ihmiskunnalle suuntaa osoittaneet sanat: ”MINÄ OLEN”.

Aito elämänilo vallitsee silloin kun me itse olemme aitoja ja vilpittömiä, lapsen kaltaisia luottamuksessa ja avoimuudessa, mutta kurinalaisen aikuisia siten, että emme horju ja anna suostutella itseämme epäeettiseen ja itsekkääseen elämään. Toimimme ”Tapahtukoon Sinun (Jumalan, Alkulähteen, Suuren Rakkauten) tahtosi” -mielessä. Silloin ei elämämme tahtoja ja toimija ole itsekäs roolihahmo, ei mikään epäaito näyttelijä. Toimimme silloin jumalallisessa rakkaudessa, joka on kaiken itsekkyuden, ahneuden ja pelkojen yläpuolella.

Aito elämänilo lisääntyy antaessamme jotakin pois itseltämme. Suurin ilomme liittyy juuri tähän rehelliseen ja epäitsekkääseen an-

tamiseen, joka on pyyteetöntä. Emme antamisellamme tavoittele sen enemmän euroja kuin varmistele taivaspaikkaammekaan. Ylipäänsä me emme tavoittele yhtään mitään. Siksi voimmekin olla juuri Tässä Hetkessä – pyyteettömästi. Tällöin elämme Jumalassa ja Jumala meissä. Elämänilomme on aitoa.

”Sitten kun” -elämä, joka suuntautuu tulevaan, ei ole aidon elämänilon sävyttämää. Ei myöskään menneisyyden onnistumisten muistelu. Aito elämänilo on aina tässä hetkessä elämistä ja toimintaa, joka ei pyri mihinkään, joka ei yritä mitään. Toiminta vain tapahtuu tässä hetkessä pakottomasti virraten.

Kyse on pyyteettömän rakkauden ilmapiiristä, joka kutsuu jokaista läsnäolijaa kohti omaa henkeään. Jokaisen toisen äärellä kysymme: ”Kuka sinä olet ja miten voin auttaa sinua kohti Sinun elämäsi täyttä toteutumista”. Tässä on yhtä hyvin sekä kouluopetuksen että yrityksen asiakkuuden filosofian ydin. Elämä kaikinensa eri ilmennyksissään on sitä varten, että se kutsuu meitä kohti pyyteetöntä rakkautta. Tämä on maaplaneettamme elämän päämäärä, mutta tuo päämäärä voi toteutua vain tässä hetkessä. Siihen ei pidä pyrkiä. Siinä voi ja saa elää – jokainen. ●

Olemme kaikki jo perillä

Tarvitaan vain vapaudessa tehty käden ojennus, niin olemme perillä. On kyse heräämisestä. Miten voin kohdata kaiken ja kaikki mahdollisimman rakkaudellisesti, kärsivällisesti, iloisesti myös kärsimyksiä kohdatessani?

Voimme herätä täyteen elämäniloon ja jumalalliseen rakkauteen juuri nyt! Ainakin voimme alkaa jo hieroskella silmimme silmiä, kuten joka aamu heräämme silmiä hieroskellen uuteen päivään. Olemme heräämässä uuteen maailmanaikaan, jossa ei enää olekaan oleellista aika. Olemme saapumassa ikuisuuteen, kuolemattomuuteen. Tai – emme ole saapumassa. Me olemme jo nyt ikuisia ja kuolemattomia! Juuri nyt!

Elämä on olemista varten. Yrittämisemme on ollut sitä varten, että osaisimme lakata yrittämästä! Kyllä meillä voi tämänkin jälkeen olla sellaista toimintaa, jota on totuttu kutsumaan yritystoiminnaksi. Oleellista on kuitenkin se, että onnistumista ei mitata vanhalla tavalla it-

Me olemme jo nyt ikuisia ja kuolemattomia! Juuri nyt!

sekkyyttä voimistavista lähtökohdista. Onnistumisen kriteerit löytyvät kulloisenkin hetken elämänilosta ja rakkaudesta. Kyse on elämästä – ei elämän ylöskirjaamisesta.

Oleellista on mielenlaatu, suhtautuminen elämään. Näistä laaduista on kiinni elämämme arvokkuus. Jokainen aamu voimme ajatella: mikään mitä tänään kohtaan, esim. fyysisenä sairautena, ns. onnistumisina, ns. onnettomuuksina ihmissuhteissa – ylipäänsä elämässäni – ei ole sattumaa. Kaikella on tarkoituksensa. Miten voisin siis kohdata kaiken ja kaikki mahdollisimman rakkaudellisesti, kärsivällisesti, iloisesti ja aina ajatellen myös kärsimyksiä kohdatessani: mitä voin tästä oppia, miten tämä auttaa minua kehittymään rakkaudessa?

Huomaat ehkä, että mitä vaikeampia asioita kohtaat, mitä suurempia sairauksia, mitä vaikeampia ihmissuhteita, sitä vaikeampaa sinun on säilyttää rakkaudellinen mieli tai suhtautuminen? Helposti tulet katkeraksi, tunnet kateutta, mustasukkaisuutta, epäoikeudenmukaisuutta – jokaiselle meistä löytyy omat sillä hetkellä oikeat elämän haasteet – mutta – itse asiassa: mitä vaikeampia asioita, vakavampia sairauksia, mitä rakkaudettomampia ja epäoikeudenmukaisempia ihmisiä kohtaamme, sitä kiitollisempia meidän tulisi olla. Nämä vaikeudethan todistavat, että Korkein luottaa meihin, meille annetut elämänkoulun läksyt osoittavat, että olemme opinnoissamme jo varsin ”pitkällä”.

Jotta et alkaisi liikaa heikumoida kärsimyksilläsi, on kuitenkin todettava, että et ole sen

pidemmällä kuin muutkaan. Elämää ei pidä ajatella kilpailuna. Olet omassa kohdassasi. Jokainen on omassa kohdassaan, eriyttäminen on Elämänkoulun avainsana. Jokaisella on omat haasteensa.

Yleensä sorrumme katsomaan asioita liian pienestä mittakaavasta, kärsimättömän egomme linssien läpi. Haasteemme on oppia katsomaan asioita Kristuksen silmillä. Voimme myös ihan konkreettisesti vaikeuksiemme ja kärsimystemme kohdalla ajatella: Miten Kristus tähän suhtautuisi, mitä Kristus tekisi tässä kohtaa?

Edelliseen viitataan todettaessa, että jokaisella on elämässään jokin ”punainen lanka”, omat haasteensa kohdattavanaan. Kannattaakin pohtia, mitä tulee viemään mukanaan täältä maan päältä kuolemaksi kutsutun tapahtuman läpi, todellisuuden seuraavalle tasolle. Jokainen elämämme jättää jälkeensä kokonaissanoman, jota olemme muotoilleet koko elämämme ajan. Tuolla sanomalla on myös suuri merkitys muille kanssakulkijoillemme. Eikä tämä ”kokonaissanoma” ole useinkaan se mitä julkaisemme kansainvälisissä aikakauskirjoissa, ei varsinkaan silloin, jos tuo julkaisu on lähtenyt itsekkäistä perusmotiiveista.

Usein sydämeltään sivistyneellä kansanmiehellä – tai -naisella – lieene tänä päivänä jäsenytyneempi ja voimakkaampi kokonaissanoma kuljetettavanaan henkiseen maailmaan kuin monella tieteen parissa toimineella. Luonnollisesti tämänkään ei pidä johtaa ”tavanomaisuudella kerskailuun”. Kyllä myös tieteellisen opiskelun kautta kulkien voi herätä toisten kärsivälliseen kohtaamiseen ja iloiseen, rakkaudelliseen palvelemiseen. Oleellista on avautumisemme kohti korkeinta – omavoimaisuudesta luopuminen.

Juuri sanottua tieteen parissa työskenteleviä ajatellen voi sanoa, että tiede on kaksiteräinen miekka. Miekka tohtorin tutkinnon symbolina onkin varsin osuva. Parhaassa tapauksessa tiedeihmistä ajaa eteenpäin totuuden jano, ehkä myös kauneuden ja hyvyyden. Hän on yleensä

sä myös tietoinen omista heikkouksistaan ja vahvuuksistaan.

Oman laatunsa tiedostaminen on tiettyyn rajaan saakka hyvä asia. Vaara piilee siinä, että tieteen parissa työskentelevä alkaa helposti myös vertailla itseään toisiin. Kriteerit ovat tavallisesti hyvin maalliset: menestymistä mitataan lähinnä sillä, miten hyvin muut asiantuntijat ottavat tietosi vastaan. Harvemmin tieteellisenä asiantuntijana toimivat ajattelivat: ”Mitä Kristus toteaisi tästä julkaisusta?”

Tilanne ei ole kovinkaan paljon parempi ns. ”kansanmiehillä ja -naisilla”. Usein heidän onnistumisen ja menestymisen mittana toimii euromittari. Me kaikki tarvitsemme koulutustaustasta riippumaton rakkauden mittaria. Tuolla rakkauden mittarilla on vielä se omi-
tuinen piirre, että olemme yleensä sitä enemmän rakkaudellisia, mitä vähemmän olemme tästä tietoisia. Tietoisuuden myötä nimittäin meissä voi herätä kaksikin negatiivista tunnetta tai suhtautumistapaa: ylpistyminen tai itsensä aliarvioiminen. Näistä varmaankin kehittymätömämpi on ylpistyminen kuin itsensä yliarviointi. Sillä se, ”joka itsensä alentaa ylennetään ja joka itsensä alentaa, ylennetään”.

Toisaalta ei aliarvioinnillakaan kannata mäsäillä ”mitä minä kurja maan matonen” -tyyliin. Tuolloinhan voin itse asiassa ylpeillä tällä ylpeilemättömyydelläni. Salakavalialia ovat egon tied!

Elämän onnistumisen ydin on siis omassa suhtautumisessamme ja virittäytymisessämme. Olemmeko virittäytyneet ”Jumalalliseen lähe-
tykseen” vai kuuntelemmeko elämän lukuisia ”roskakanavia”. Sellainen rukous tai meditaatio, joka ei ole itsestä pyytämistä vaan pikemminkin pyyteettömän kanavan aukaisemista Korkeimmalle, on mieleemme virittämistä oikealla elämisen kanavalle. Myös pyyteettömän palvelutyön kautta, jossa vallitsee elämänilo, on jatkuvasti ”taivaskanava auki olemista”, eli rakkauden töihin kannustavaa.

Olen kirjoittanut tämän kaiken, jotta voin nyt lopettaa. Olen tullut loppuun. Elämä alkakoon! Enää ei riitä sanan julistaminen, ei

kuuleminenkaan. Alkakoon oikeassa kuuliaisuudessa eläminen. Ensimmäinen teko voi olla sekin, että yritän saada julkisuuteen tällaisen artikkelin, jossa olen yrittänyt kuvailla sitä, miten itse ymmärrän omantuntoni kautta maisista kriteereistä piittaamatta tieteellisen palvelutyön. Elämää se on kirjoittaminenkin, yhtä hyvin kuin siivoaminen tai yritysjohtajana toimiminen. Kaiken toiminnan onnistumisen kriteeri on sama: toiminko pelkästään itsekkäästi omaa etuani tavoitellen vai tuenکو rakkaudellisesti myös muita heidän omalla kehitystiellään.

Kykenen tuohon tukemiseen, jos en pelkästään suorita, jos en pyri yksisilmäiseen tehokkuuteen, vaan osaan myös olla – olla läsnä tässä hetkessä. Tämä on ilmaistu ihmiskunnan historian kahdella voimalallisella sanalla: ”Minä olen”. Tuolloin osaamme myös olla kiitollisia kaikille kohtaamillemme asioille, olivat ne ns. positiivisia tai negatiivisia. Jos yrityksemme menestyy euroissa mitattuna, olemme onnellisia – jos yrityksemme tekee konkurssin, olemme onnellisia koska jotain uutta on tulossa elämäämme. Olen koko ajan tässä hetkessä, ymmärrän että elämäni ei ole koskaan väärässä kohtaa. Minulle ei koskaan tapahdu muuta kuin sellaista, joka on minulle tarkoitettu.

Elän keskellä jatkuvaa elämäniloa. En ajattele, olenko onnistunut vai en. Elän omaa elämäni ja tuen toisten omaa ja omalaatuista elämää. Tuolloin elän arvokkaasti.

Edelliset kysymykset tulevat vastaan yritys-
toiminnan arjessa. Toimissaan yrittäjä ei ehkä aina ehdi pohtia asioita juurta jaksuen. Salamanopeasti hän voi parhaimmillaan oivaltaa, miten juuri minun tulisi toimia juuri tässä hetkessä juuri näiden asiakkaiden/ihmisten kanssa? Tätä – tärkeintä asiakkuusfilosofian osaa – ei voida koskaan kirjoittaa etukäteen. Sitä ei voida ylipäänsä kirjoittaa ylös. Tämä on pikemminkin ”kurrottautumista alas” nöyränä vaan ei nöyristellen vastaamaan asiakkaiden julkilausuttuihin ja julkilausumattomiin tarpeisiin. Ei asiakas suinkaan aina tiedä sitä,

miksi hän on tullut luoksesi. Etkä sinäkään voi sitä tietää vaikka pitäisit korvatkin auki. Sydämesi on parhaimmillaan avoin. Hyvän asiakaspalvelun alkukuvaksi sopii Kristus pesemässä opetuslastensa jalkoja. Hyvä johtaja on aina suurin palvelija.

Tässä yhteydessä on hyvä pohtia sitä, mitä hyvää kukin työntekijä voi erilaisuutensa ansiosta tuoda koko työyhteisöön – eli kun esimerkiksi firmaan/laitokseen/yritykseen tulee uusi

**Elämää ei pidä
ajatella kilpailuna.
Olet omassa kohdas-
sasi. Jokainen on
omassa kohdassaan.**

työntekijä, ei pääkysymys ole se ”miten hänet sosiaalistetaan talon tavoille” – vaan kysymme jokaisen uuden ihmisen edessä hänen tullessaan työyhteisöön: ”Mitä uutta annettavaa juuri sinulla on kokonaisuudelle, miksi juuri sinä olet tulossa tähän yhteisöön tai työpaikkaan?”

Oman itsensä johtaminen

Jokaisen ihmisen elämä on tavallaan yritys. Jokainen ihminen on lopulta myös johtaja, oman itsensä johtaja. Siitä miten ihminen onnistuu oman itsensä johtamisessa, on lopulta kiinni kaiken kyseisen ihmisen toiminnan, myös yritystoiminnan onnistuminen.

Lopulta kaikissa suurissa uskonnoissa, myös materialistisiksi leimatuissa maailmankatsomuksissa, on tavoitteena asiantila, jota kutsutaan yksinkertaisimmillaan rakkaudeksi. Olen perillä tehdessäni työtä, jota rakastan ja rakastaessani päivittäin kohtaamiani ihmisiä ja

elämäntilanteita, vaikeitakin sellaisia. Joillakin on jopa ”hankalia asiakkaita”. Voisiko ja pitäisikö heitäkin muka rakastaa? Niin – mietitään ja tunnustellaan.

1970-luvulla rakkaus tarkoitti monien huulilla – kuten tänäänkin – seksiä tai muuta yksinkertaistamista. Esimerkiksi kirjaani Pedagoginen rakkaus on moni kritikoinut siksi, että rakkaus tuntuu liian voimakkaalta, liian hempeältä tai tunteisiin vetoavalta. Koulu- tai yritysmaailmassa katsomme liikkuvamme viileän rationaalisina järkiolentoina. Tunteet toki oikeutamme taiteilijoille, jotka ”tunteidensa vallassa” voivat luoda ikuisen arvoon kohoavia taideteoksia.

Mutta tosiasiaa jokainen oman itsensä johtaja tarvitsee työssään niin omaa päätään kuin sydäntään, käsiään ja jalkojaankin. Sillä asioita on ajateltava, asioita on myös tunnusteltava, asetuttava esimerkiksi asiakkaan asemaan ja tehtävä jotakin. Johtaja tarvitsee myös avoimia korvia, joilla kuunnella muiden hyviä ja huonoja ohjeita ja kommentteja.

Ja mitkäs ovatkaan ne peruskysymykset, joihin näitä tarvitaan? Kaikella toiminnalla myös yritystoiminnalla on jokin päämäärä. Päämäärän ja tavoitteiden pohtiminen yhdessä kaikkien yrityksen toimijoiden kesken on ensimmäinen asiakkuusfilosofiassa huomioitava asia. Kun tämä on kirkastettu, kun jokainen voi sen allekirjoittaa – sillä kukaan ei ole täällä ”vain töissä” – on löydettävä keinot ja menetelmät päämäärien suuntaisiin toimintoihin tai elämään tietyissä yhteiskunnallisissa ja ekologisisa raameissa.

Eli jokaisella henkilökuntaan kuuluvalla on yhteinen, mutta kuitenkin myös yksilöllisesti tulkittu tietoisuus päämääristä, menetelmistä ja tilanteesta. Jokaisella on silloin näkemys siitä, minkä panoksen juuri HÄN voi antaa kokonaistavoitteiden suuntaiseen toimintaan. Yhtä lailla jokaisella on näkemys siitä, mitä menetelmiä/keinoja juuri hän voi/osaa/on valmis harjoittelemaan yrityksen pyrkiessä em. tavoitteisiin.

"Mitä uutta annettavaa juuri sinulla on kokonaisuudelle, miksi juuri sinä olet tulossa tähän yhteisöön tai työpaikkaan."

Tilannetietoisuus syntyy henkilökunnan jäsenelle näkemyksestä, missä hän on ja missä se yritys, jossa hän työskentelee, on menossa em. tavoitteisiin nähden. Toiseksi tämä tietoisuuden ulottuvuus viittaa myös siihen, mikä käsitys ko. ihmisellä on niistä yhteiskunnallisista ja ekologisista ympäristöolosuhteista, joissa eletään. Kolmanneksi hänellä on realistin käsitys niistä mahdollisuuksista, joita tänä päivänä tässä hetkessä voidaan käyttää. Hän ei ole liian idealistinen "haihatteli", mutta ei myöskään liian arkipäiväinen "tylsimys", joka tekee asiat "sitä kuin ne on aina ennenkin tehty".

Tässä kolmannessa – eli viimeisessä tilannetietoisuuden ulottuvuudessa ovat lopultamukana kaikki muutkin kysymykset. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilö ei jää minkään oppien/teorioiden/kirjoitettujen pykälien ja suunnitelmien vangiksi vaan kykenee elämään tässä hetkessä elävänä, herkkänä ihmisenä aistien juuri sen, mitä hänen on juuri sillä hetkellä tehtävä juuri tämän asiakkaan luona, tuon toisen ihmisen äärellä, joka on tullut hakemaan jotakin. Ei ole olemassa mitään "keskiverto-asiakasta", vaan aina on kyse ainutlaatuisesta kohtaamisesta tässä hetkessä. Emme voi elää muualla kuin tässä hetkessä (vrt. esim. Eckhart Tolle). Lopulta tässä on kyse tilanteen taiteellisesta hahmottamisesta, jossa on kyse työntekijän sydämen sivistyksestä (ks. esim. kirja Sydämen sivistys 2011).

Alainen on hämäävä käsite, koska kuten todettua, johtaja on suurin ja nöyrin palvelija. Johtaja on ikään kuin se tuki, jonka harteilla hänen "alaisensa" seisovat. Mutta ei johtaja tällä seikalla ylpeile, koska hänkin on saanut palvelutehtävänsä ja kykynsä lopulta lahjana.

Jos hän asiasta ylipistyy, voi käydä niin, että hänen muita kannattelevat voimansa ehtyvät ja ovat poissa siihen saakka, jolloin hän jälleen voittaa itselleen tarvittavan nöyryyden.

Kaikkea tätä tekee ja pohtii jokainen johtaja. Jokainen meistä on myös johtaja. Itse asiassa jokaisella on koko kuningaskunta johdettavanaan. Tuon kuningaskunnan nimi on: oma itse. Kun tätä on opittu hyvin ja eettisesti hallitsemaan, olemme valmiit kohtaamaan asiakkaamme.

Kuka on asiakas? Asiakas on ihminen, jonka kohtaaminen mahdollistuu hänen tullessa luoksemme. Hän tulee luoksemme sillä mielellä, että meillä yrittäjänä on hänelle jotakin annettavaa. Hän on yleensä varautunut maksamaan jotakin siitä, mitä hän tarvitsee ja etsii. On varauduttu jonkinlaiseen vaihdantaan, saamiseen ja ottamiseen. Mutta – voi olla niin, että hän saakin enemmän kuin mitä oli tullut hakemaan. Silloin ns. positiivinen yllätys on siinä, että hän saa enemmän kuin on tullut hakemaan, ehkä vielä paremmin ilmaistuna: hän, asiakas, saa/kohtaa sellaista laatua/laatuja, joita hän ei ole edes uskaltanut toivoa.

Mitä tämä uusi laatu voisi olla? Hän kohtaa sen, että häntä arvostetaan juuri hänenä, hän saa osakseen rakkautta. Emmekö me kaikissa ihmiskohtaamisissa etsi syvimiltämme rakkautta? Voisiko olla, että rakastamaan oppiminen on koko maaplaneettamme ihmiselämän perimmäinen tarkoitus. Tätä tarkoitusta silmällä pitäen käymme erilaisia kouluja, perustamme erilaisia yrityksiä, perheitä, puolueita ja muita ihmisryhmittymiä.

Ei se, että olemme suosittuja tai että saamme toiminnastamme taloudellista voittoa, voi

olla varsinainen päämäärä. Missä sitten tuo ”varsinainen päämäärä” on? Mitä yrittäjä yrittää? Vai pitääkö yrittäjän yrittää tehdä yhtään mitään? Eikö yrittämistä tärkeämpää ole tyytyväisenä olla se mikä on: elää – ei yrittää? Ja voisiko tehokas olla juuri sitä kautta, että ei yritä tai tavoittele yksisilmäisesti tehokkuutta? Näitä kysymyksiä pohditaan seuraavassa pääluvussa.

Kaikella on aikansa ja paikkansa

Yhtä hyvin kypsymistä ja kehittymistä voidaan kutsua onnistumiseksi kuin lakastumista ja kuihtumistakin. Ihmisen ja yrityksen elinkaari sisältävät kaiken mahdollisen. Meidän ei lopultakaan kannata tuijottaa siihen kuinka onnistunutta, kannattavaa tai menestyksellistä yrityksen tai yksilön elämä on. Ajattele porkkananviljelijää, joka päivittäin kaivaisi porkkanat ylös penkeistään vain mitataksaan kuinka paljon ne ovat päivittäin kasvaneet. Ei hän toki näin tyhmästi tee. Hän tekee parhaansa ja luottaa.

Meidän olisi syytä oppia elämään tuon porkkanankasvattajan tavoin: Olla läsnä kaikilla aisteillamme, koko olemuksellamme ja elää luottaen siihen, että kaikki on niin kuin pitääkin. Juuri nyt. Tässä hetkessä. On aika syttyä, on aika palaa roihuten, on aika hiipua hiljaisuuteen. Ja ilman hiipumisvaihetta ei voi tulla myöskään uutta roihuamisvaihetta.

Kannattaa myös pohtia koko ajan omia haluja ja tahtoaan. Kannattaako todella tahtoa kaikkien halujensa toteutumista, vastaavatko ne todellisia tarpeitamme? Todellisia tarpeitamme ovat ne, joista olemme vapaat kantaamaan vastuuta.

Koska olemme fyysisellä tasolla toteutuvia olentoja, on luonnollista, että meillä on aineellisia tarpeita. Tarvitsemme mm. ruokaa, vaatteita ja asunnon. Minkälaisia näiden perustarpeiden tulisi olla, onkin sitten yksi sydämemme kompassin pohdintakysymys. Tällä ulottuvuudella tarvitsemme elämän yksinker-

taistamista, sillä maapallomme ekologiset voimavarat ovat rajalliset.

Olemme myös tajuisia, psyykkistä, mielelistä elämää eläviä sosiaalisia olentoja ja meillä on sosiaalisia tarpeita. Emme elä muista ihmisistä erillistä elämää. Oma onnellisuutemme on yhteydessä muiden onnellisuuteen. Tällä ulottuvuudella meidän kannattaa olla tuhlailuvia, sillä emme voi koskaan kannustaa työtovereitamme, ”alaisiamme” tai saman alan muita yrittäjiä liikaa.

Lopulta olemme myös ja erityisesti henkisiä olentoja. Olet se henkilö, jolla on tämä fyysinen keho ja sosiaalinen mieli käytössäsi. Tahdot lopulta – ja tämä koskee jokaista – todelistaa, tuoda esiin omaa laatuasi. Tahdot antaa palasen tämän yhteisen palapelin rakennusaineksi. Tehtävänäsi on löytää oma (henkinen) ”palasesi”, tuoda ominaislaatuasi muiden iloksi.

Näin meistä jokainen voi olla luova, tuoda esiin oman Luojuutensa. Toin kirjassani Elämänkoulu sanan ”Luojuus” korvaamaan inflaation kärsinyttä luovuus-sanaa. Luojuus painottaa selkeämmin sitä, että todellinen luovuus ei ole mitä tahansa huiskimista, vaan pohjaa omaan jumalankaltaiseen henkiseen periolemukseemme. Tämä on se ”MINÄ OLEN (tie, totuus ja elämä)” jokaisessa meistä. Jokainen ihminen on luova.

Organisaatiossa on tärkeää pohtia sitä, miten jokainen voisi olla oman työnsä herra, sillä ei vain ”johtoporras” ole kutsuttu kehittymään yhä vapaammaksi ja vastuuta kantavammaksi.

Jokainen meistä on erilainen. Jokainen on yhtä arvokas. Jokainen meistä on yhtä tärkeä osa kokonaisuutta. Onnistuminen on sitä, että oivallamme arvostaen paikkamme kokonaisuudessa. Tuolloin arvostamme myös jokaista toista. Silloin elämän palapeli on ehyt, mutta ei kuitenkaan liikkumaton. Olemme koko ajan matkalla mutta myös perillä. Kokiessamme tämän, voimme saavuttaa rauhan, olla levossa, myös silloin kun matka on kiivaimmillaan.

Keskellä yritystoiminnan ja elämänarkea voimme nyt kokea aitoa elämäniloa. Se on

varmin merkki onnistumisestamme, vaikka aineelliset taseemme olisivat miinuksella.

Mitä on aito elämänilo? Onko se sitä, että omistat jotakin tai onnistut jossakin? Osittain ehkä. Vai onko se sitä, että joku toinen ei omista yhtä paljon kuin sinä eikä onnistu omissa pyrkimyksissään? Siitä ei ole kysymys! Se on ns. vahingoniloa ja jos sitä tunnemme, on se merkki siitä, että meillä on vielä matkaa aitoon iloon.

Kehittyneintä ja aidointa on ilomme osattessamme iloita muiden iloitsevien kanssa ja surra surevien kanssa. Tuolloin voimme jopa auttaa toisia iloitsemaan, toimia aitoina palvelijoina. Yrittäjän olemus on erityisesti palvelija. Onnistuminen on palvelemisessa onnistumisesta. Tuota onnistumista ei voi mitata euroissa. Parempi mittari on elämänilo, oma ja toisten.

Lopulta onnistumisemme on lahjaa, Korkeimmasta lähteestä saatua. Ja kun saamme lahjan, emme pidä sitä itsellämme, vaan annamme eteenpäin, sillä jokainen lahja on tarkoitettu jaettavaksi, ei piilossa pidettäväksi. Antakaa niin teille annetaan, on yritystoiminnan perusteeksi. Se on ylipäänsä ihmiselämän perusteeksi.

Menestymistä mitataan usein itselleen kerätyn määrällä. Onnistuminen puolestaan on sitä miten voin antaa pois. Mutta, miten voin antaa, jollen itse osaa ottaa vastaan, jos en uskalla avautua rakastettavaksi?

Riittää, että ojennamme kätemme

”Kun vanhenet, niin sinä ojennat kätesi ja sinut vyöttää toinen ja vie sinut, minne et tahdo.” En olisi varmaankaan elämäni 20-luvulla, jolloin ”vapaus jostakin” (ns. negatiivinen vapaus) suuntasi askeliani, voinut kirjoittaa äskeistä sitaattia. Tuolloin olin nuoruuden huumassa vasta pyrkimässä pois fyysisen isäni kodista. Vyötin itse itseni ja kuljin minne tahdoin. Näin myös apostoli Johannes (Joh 21:18) luonnehtii nuoren ihmisen elämän suuntaa.

Nyt – vanhenevana – ja pian 59 syntymäpäiväni ja eläkevuosien lähestyessä – voin hyvin ymmärtää Johanneksen luonnehtimaa ”positiivista vapautta”, vapautta johonkin sellaiseen, joka ei ole omavoimaisuutta, jossa itse tekee vapaan valinnan, ”ojentaa kätensä”, oman heikkoutensa tunnistaen, jossa sisäisesti toteaa hiljaisuudessa: ”Tapahtukoon Sinun tahtosi...”

Näin liitymme ja kasvamme kiinni henkiseen ulottuvuuteen. Tulemme jälleen ”lasten kaltaisiksi”. Oma tietäni on valtavasti tasoittanut puolisoitani saama pieni lappunen, johon on kirjoitettu seuraavat tunnetun lasten

On aika syttyä, on
aika palaa roihuten,
on aika hiipua hiljaisuuteen.

virren sanat. Nämä sanat kaivan esiin silloin, kun olen vaarassa syyllystyä järjen ansaan, siihen että alan liian kriittisesti tarkastella asioita, johon pieni järkeni on aivan liian kömpelö.

Tule kanssani Herra Jeesus / Tule siunaa päivän työ. / Tule illoin ja aamuin varhain. / Tule vielä kun joutuu yö. / Tule vielä kun joutuu yö. / Tule askele askeleelta / minun kanssani kulkemaan. / Sua ilman en saata olla, / pysy luonani ainiaan, / pysy luonani ainiaan.

Tämä on se mantrani tai rukoukseni, jolla aloitan päiväni ja yöni, joka turvallisin käsin kantaa minua kohti taivasten valtakuntaa, kohti ”kotia”. On mennyt kohta nelisenkymmentä vuotta siitä, kun nuorena ja uhmakkaana läksin taipaleelle valloittamaan maailmaa fyysisen isäni kodista. Nyt olen tavallaan paluumatkal-



la sellaiseen kotiin, jossa ei valloittamisella ole enää merkitystä. On kyse luopumisesta, oman tahdon ja omien itsekkäiden päämäärien alistamisesta Korkeimmalle.

Pieni lapsi sanoo: ”Mä haluan...” Nuori sanoo: ”Minä tiedän...” Nuori aikuinen sanoo: ”Minä kuljen itse omaa tietäni...” Aikuinen sanoo: ”Minä valloitan maailmaa... Kerään itselleni...” Vanheneva sanoo: ”Luovutan pois... Tapahtukoon Sinun tahtosi”.

Sanotaan, että 17-vuotias on älykkäimmillään, mutta harvemmin viisaimmillaan. Nyt iän lisääntyessä tuntuu siltä, että on viisautta tyhmentyä, tunnustaa järjen järjettömyys ja kapeus. Ainoa varma tie ”taivasten valtakuntaan” kulkee sydämen kautta, rakkauden kautta, tulemalla yhdeksi hiljaisuudessa asuvan Jumalan kanssa.

Kerta kerran jälkeen kiusaaja koettelee minua samoin kuin koetteli Kristusta erämaassa. Kerta kerran jälkeen olen paitsi vaarassa horjahtaa, myös horjahdan ja putoan. Putoessani kuitenkin huomaa valtavasti asioita. Huomaan putoamisen kasvattavan merkityksen. Ei minun tarvitsekaan olla oikeassa. Olemassaolo ei ole taistelua oikeassa olemisesta. Olemassaololla ei ole mitään tekemistä varsinaisen olemisen kanssa. Oleminen on kannettuna olemista. Lepoa.

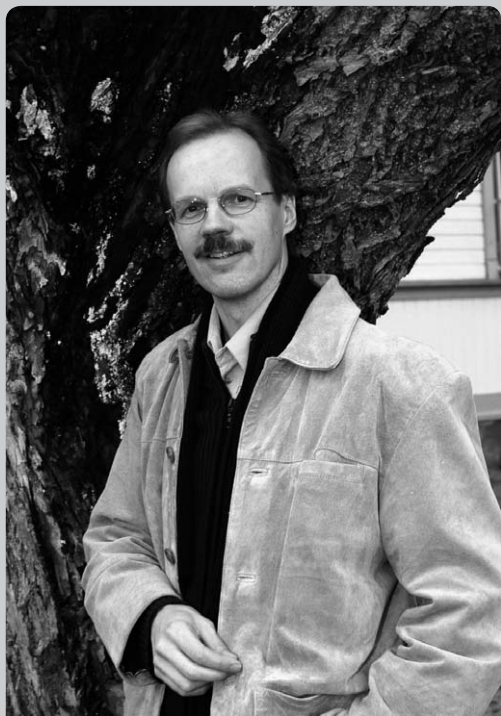
Tämän edellä sanotun kertoo vielä selvemmin puolisoni maalaus, jonka tahdon liittää artikkeliin. Kyse on yhdestä maalauksesta hänen sarjastaan ”Luottamus” (Kaija Surakka-Skinnari 2010).

Riittää, että ”ojennamme kätemme”. Ei meidän tarvitse sanoa ”viimeistä sanaa”. Itse asiassa kuvitelma siitä, että voisimme ymmärtää loppuun saakka Kristuksen lunastustyön, on suurimpia kiusauksiamme. Kristus on jo sovittanut syntimme, eli jokainen voi löytää suhteen henkiseen, jokainen voi kasvaa kiinni henkiseen ytimeensä.

Ihmisen onni ei riipu hänen omista töistään. Teki ihminen mitä tahansa tai oli tekemättä, niin oleellista on se henki, mikä olemisessa ja

tekemisessä vallitsee. Ehkä voisi sanoa, että ihminen on täyttänyt tehtävänsä silloin kuin hänen koko elämänsä on yksi suuri Jumalanpalvelus.

Se on mahdollista juuri Tässä Hetkessä. Kaikki sitä varten on jo tehty. Ei meidän tarvitse käydä edes ristin kautta. Sekin on jo tehty puolestamme. Voimme astua suoraan kohti ylösnousemusta. ●



Lähes puolivakava kirjoittajaesittely

SIMO SKINNARI

Ihminen on ihminen leikkiessään, totesi Schiller aikoinaan. Esittelyni onkin hieman leikillinen, kuitenkin lähes puolivakava, tehty jonkinmoista aitoutta haeskellen.

Synnyin viime vuosisadan puolivälissä – vuonna 1952 – tänne suomen kielialueelle Aleksis Kiven päivänä. Maallisessa synnyinkaupungissani Raahessa oli tuona päivänä aina syysmarkkinat ja liputettiin. Pian sain tietää, ettei liputusta tehty minun vaan Aleksin takia. Tulin tästä hieman kateelliseksi. Aleksi oli kuulemma kansalliskirjailija. Hän kirjoitti. Itsekin luin ja kirjoitin – varsinkin inkkaritarinoita jo varsin nuorena. Kuitenkin vielä mieluummin kuljin luonnossa, meren rannoilla ja metsissä, joita pidän lapsuuden tärkeimpinä opettajina. Työläisperheessä muunlaiset sivistysvirikkeet olivat vähäi-

sä. Olin myös kymmenen ensimmäistä vuottani ainut lapsi, ujo ja sisäänpäin kääntynyt. Kun täyten kymmenen vuotta, syntyivät meille kaksospojat. Odotinkin veljiä innokkaasti. Totesin, että nyt voin tutkia ihmisen kasvua alusta alkaen.

Ja niin suuntautui kiinnostukseni ulkoisen luonnon ihmettelystä ihmisen kasvun ihmettelyyn, jota olen harrastanut tähän saakka, jolloin 60 ikävuotta alkaa täyttyä.

Eri kohtalon käännteiden kautta työskentelin Jyväskylän, Oulun (Kajaanin filiaalissakin vuoden). Helsingin, Turun ja Itä-Suomen yliopistoissa. Olin myös kirjoittaja ja toimittajana eri lehdissä, sivutoimisena päätoimittajanakin 1980-luvulla *Alkumatka*-nimisessä lehdessä, joka oli yksi ns. kasvatuksen vaihtoehtolehti. Lehdessä etsittiin uusia kasvatuksen suuntauksia.

Noissa yliopistoissa olin eri rooleissa, osa-aikaisesta amanuenssista professorin pestiin. Viimeiseksi kokopäivätyöksi jäi Savonlinnan luokanopettajakoulutuksen vastuuprofessorin pesti. Huomasin äkkiä olevani hommassa, jossa olisin joutunut toimimaan vakaumustani vastaan. Kesken opetussuunnitelmatyöhön kuuluvan kokouksen lähdin lääkäriin ja totesin olevani mahdollittoman työn edessä: yliopisto oli jo määritellyt suunnittelun lähtökohdat. Ihmisestä lähteminen ei ollut enää mahdollista – suunnittelu oli jo lähtökohdissaan ihmistä tehokkuusyhteiskuntaan esineellistävä.

Tajusin tuolloin, että on vihdoin väistettävä. Olin ollut henkisesti tulijalla jo liiankin pitkään. Terveysteni oli alkanut horjua. Jo noin kymmenen vuotta sitten olin saanut diagnoosin parkinsonin taudista. Koska olen aina ollut sinnikäs donkihotti olen puskenut kuitenkin eteenpäin taudista välittämättä. Nyt oireet – varsinkin kehon jäykkyys – alkoi pahentua. Sain sairaseläkkeen helpohkosti.

Nykyisen puolisoni Kaijan kanssa – avioiduimme viime toukokuussa – pidimme jonkin aikaa **Tämä Hetki**-myymälää Savonlinnan keskustassa. Aika oli antoisaa henkisesti, mutta raastavaa taloudellisesti. Lopetimme liikkeen viime tammikuun lopussa. Nyt parin kuukauden hiljaiselon jälkeen on uusi maantieteellinen suunta löytnyt. Olemme muuttamassa Porvoon lähistölle. Perustamme sinne **Marian pienen majatalon** (nyk. majatalo Wera – ks. netti – tiloihin, jonka olemme ostaneet). Täällä on hyvät tilat myös **Tämän Hetken** putiikille. Osoite on Pornaistentie 200 A, 07110 Hintahaara/Porvoo. Tervetulotoivotus kaikille Uuden Safiirin lukijoille – niin ja olen myös opiskellut vialaista positiivista ja loogista ajattelua, vaikka ei elämäni niin loogista ole ollutkaan.

Uudessa paikassa olen myös lähempänä nuorimpia lapsiani. Minullahan lapsia on kaiken kaikkiaan biologisia neljä – ja oikeastaan nyt Kaijan edellisestä liitosta oleva Patrick on viides lapseni. Vanhemmat kaksi lastani ovat jo maailmalla ja olen

myös kahden pienen pojan isoisä. Turussa asustavat Juho ja Aino (heistä Savonlinna oli aivan liian kaukana) osallistuvat molemmat tänä keväänä ylioppilaskirjoituksiin.

Suomen kieli ei ole staattinen ja yhdenlainen. Itselleni maantieteellinen kiertely kotimaassa on ollut tarpeen siksi, että maassamme on paljon erilaisia murteita. Olen elänyt hyvin erilaisilla murrealueilla. Esimerkiksi Turun murteesta paistaa läpi kiire – siksi se lyhentelee sanoja. Se on hyvin erilaisia kuin Savon murre, joka on verkkaista ja jatkaa sanoja. Asuin Turussa ennen Savonlinnaan muuttoa. Savossa sanojalla ei tunnu olevan mitään kiirettä lyhentää sanottavaansa.

Asuin lapsuudessa pidentelymurteen vaikutusalueella eli Pohojanmaalla, Raahessa. Tarkempi osoitteeni siellä oli Savonlahti. Niin olen siis vaellellut Savonlahdesta Savonlinnaan. Olin alussa vähemmän kiireisessä maan kolkassa kuten nyt loppupuolellakin. Lapsuus ja vanhuus-han ovat lopulta monessa mielessä samankaltaisia ja molempiin verkkaisuus sopii hyvin kasvualustaksi. Sekä lapsina että vanhuksina olisi hyvä asua *lepokodissa*. – Kummallista, että nykyään kukaan ei halua olla vanha. Ehkä siksi, että nykyään viisautta ja vanhuutta ei liitetä yhteen. Ei ehkä ole mitään syytäkään. Oravanpyörelämä jatkuu usein samanlaisena läpi elinvuosien. Ei nykyään kukaan halua olla viisas. Riittää, että viisastelee.

Lapsuuden ja vanhuuden välissä olisi tarpeen käydä vain yksi koulu, *leikkikoulu*. Jotta meistä tulisi ihmisiä. Jos pääsemme ylioppilaiksi, meistä on vaarana tulla ylimielisiä. Ja koska sielun ämpärimme on sullottu jo niin täyteen tiedon murusia, että valuu jo yli, emme osaa avautua millekään uudelle ja tuntemattomalle. Kaikki erilainen pelottaa. Varsinkin jos ylioppilaina vielä suuntaamme yliopistoon.

Viitekehikseni ja kirjallinen vaikuttajani Aleksis puuhasteli siis suomen kielen kanssa, aika pelottomastikin. Teki kielestämme kirjakieltä. Tai en tiedä, kuinka tietoisesti hän siitä kirjakieltä teki. Hän oli sellaisen kielen tullut oppineeksi, ja oli luontevaa käyttää sitä. Kaiketi hänkin syvimmitään ajatteli, että tämänkertaista inkarnaatiota ei kannata hukata käyttämällä jotakin muuta kuin juuri sitä kieltä, jonka pariin on juurtunut. Se oli hänen sydämensä syvimpien tunteiden kieli. Hän ehkä ajatteli, että koska hän kirjoittaa toisissaan koko ihmisenä tunteitakin mukaan liittäen, on suomenkieli hänen luonnollinen ilmaisuvälineensä.

Niinpä minäkin sydämessäni ajattelin että käyttäisin tämänkertaisen lihaksituloni eli inkarnaationi tutkiakseni sitä, mitkä mahdollisuudet tämän syrjäisen kansan kielellä on hahmottaa ihmisen olemuksen syvä- ja korkeusrakenteita. Otin tuon homman todella vakavissani ja vaikka teinkin niin sanotun työurani yliopistojen palveluksessa en

koskaan sortunut siihen, että olisin edes yrittänyt lähettää yhtään artikkeliani tai tutkimustani yhteenkään kansainväliseen turnaaliin, vaikka tiedemaailmassa ”niin olisikin kuulunut tehdä”.

Suosikkifilosofini on ollut Konsta Pyökkänen. Hänkin pyrki seuraamaan totuuden henkeä mieluummin kuin ajan henkeä.

Ihan vakavamielinen juttu suomen kielestä ja tiedellisestä kirjoittamisesta on *Skinnari, S. 2008. Millä kielellä ja mielellä tutkijan on lupa tutkia ja kirjoittaa? Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja Kasvatus* 39 (3), 277–282. B1

Tutkimuskohteekseni on vuosien myötä noussut *aitous*. Muistan jo 1970-luvulla ihmetelleeni lukuisia rooliteorioita, joita kohtasin kasvatustieteen opintojeni myötä. Me ihmiset ikään kuin näyttelemme eri paikoissa erilaisissa rooleissa. Jos olemme töissä vaikkapa yliopistossa, yritämme olla virallisen näköisiä ja totisia. Meissä vaikuttaa ylipäänsä työelämässä ”Räkönokastaki mies tulee vaan ei tyhyjän-naurajasta” -rooli. Ja sitten kotioiloissa voimme laittaa reinot jalakaan ja naureskella ihan tyhyjällekin. Käytämme elämässämme erilaisia henkis-sielullisia naamareita. Piiloudumme naamareiden taakse. ”Nyt saan käyttää tietynoloista kieltä ja muutenkin toimia tiettyillä tavoin” jne... Mutta: missä ja mikä on *aito minämme*, se keitä me oikeasti aidoimmillamme olemme? Jos teillä hyvät lukijat, on jotakin sanottavaa asiaan, otan mielelläni vastaan kommentteja tms. skinnarisimo@gmail.com -osoitteeseen. KEITÄ TE AIDOSTI OLETTE? – on tutkimuskysymyksenä. Yksi mielenkiintoinen sivuteema tässä on esim.: miten sairaudet kutsuvat meitä aitouden äärelle? Tätä käsitteelin jonkin verran jo edellisessä kirjassani *Elämänkoulu*, Tunnetuin kirjani suurelle yleisölle on edelleen varmaankin kirjani *Pedagoginen rakkaus*. Aitous-kirjani valmistunee joskus ensi vuoden puolella.

Olen käynyt erilaisia elämänhallintakursseja, luullen välillä hallitsevani elämää. Mutta: elämä ei ole hallittavissa. Elämä on lahja. Jörg Zink (1988, 147) toteaa asian kauniisti:

”...Hän oppii tietämään, että kaikki mitä hänellä on on Kristuksesta. Myös onnistuminen. Se, joka on kiitollinen, ei tee eroa ansaitun ja ansaitsemattoman välillä. Sillä ei sekään mikä on kamppailun ansiattu ole omaa ansiota. Hän ei tee eroa sen välillä mitä on saanut ja mitä itse hankkinut, sillä sekin mitä on itse hankittu on lahjaa...”

LOGOTERAPIA EKSISTENSSIANALYYSINA:

Elämän TARKOITUKSEN ja arvojen etsintää

Logoterapian kolme filosofista peruspilaria ovat "tahdon vapaus", "tahto tarkoitukseen" ja "elämän tarkoitus". Elämän tarkoituksen löytyminen liittyy kiinteästi arvojen toteuttamiseen. Kaikissa olosuhteissa säilyvä elämän tarkoitus kuuluu aksioomana logoterapian maailmankuvaan.

HEIKKI VUORILA

Viktor E. Franklin (1905–1977) kehittämä logoterapia tuli Suomeen 1980-luvun alussa. Franklin ja muiden logoterapeuttien kirjoja suomennettiin siihen aikaan runsaasti. Tämän jälkeen logoterapia on viettänyt Suomessa hiljaiseloa.

Franklin termein ilmaistuna tämän ajan ihmisiä vaivaa "eksistentiaalinen tyhjiö", jonka taustalla on ihmisen elämän tarkoituksen ja arvojen häviäminen. Franklin mukaan suuri osa neurooseista johtuu henkisistä syistä.

Logoterapia ja eksistenssianalyysi kuvaavat samaa asiaa eri puolilta, sillä logoterapia tarkoittaa franklilaista toimintamenetelmää ja eksistenssianalyysi sen perustana olevaa teorianakennelmaa. Yleistäen voidaan sanoa, että eksistenssianalyysi muodostaa logoterapian perustan.

Frankl määrittelee logoterapian ja eksistenssianalyysin suhteen seuraavasti: ”Logoterapia ja eksistenssianalyysi ovat kumpikin yhden ja saman teorian puolia. Ja tosin logoterapia on psykoterapeuttinen työskentelymenetelmä, kun taas eksistenssianalyysi esittää antropologista tutkimussuuntausta.”

Brittiläiset eksistentiaaliset terapeutit ja filosofiset neuvojat **Tim LeBon** ja **Antonia Macaro** näkevät logoterapian arvon olevan tällä hetkellä ihmisten elämän tarkoituksen ja arvojen etsinnässä. Esimerkiksi 72 prosenttia englantilaisista uskoo, että olisivat onnellisempia, jos heillä olisi mahdollisuus keskustella terapeutin kanssa omista ongelmistaan. LeBonin mukaan logoterapia on kaikkein tehokkain tapa lisätä ihmisen henkilökohtaista elämän tarkoitusta. Macaro puolestaan näkee logoterapian auttavan ihmisiä heidän omien arvojen ja elämän tarkoituksen luomisessa.

Franklin näkemys suhtautumisesta ihmisen omiin asenteisiin ja niiden uudelleen oivaltamiseen ja arvioimiseen on kiinnostava filosofisen neuvonnan näkökulmasta. Tässä palataan aina antiikin Kreikan sekä hellenistisen ajan filosofeihin. Esimerkiksi stoalaisen filosofian perusmotivaatio on eettinen: tarkoitus oli antaa tyhjentävä vastaus kysymykseen, miten ihmisen tulisi järjestää elämänsä filosofisesti.

Franklin holistinen ihmiskäsitys

Viktor E. Franklin (1905–1997) logoterapian holistinen ihmiskäsitys on läpeensä henkinen. Henkisellä Frankl tarkoittaa laajempaa ulottuvuutta kuin uskonnollinen tai älyllinen. Henkistä logoterapian ihmiskäsityksessä on juuri se, mikä tekee ihmisestä ihmisen. Ihmistä ei voida pelkistää kehoilliselle eikä psyykkiselle tasolle, jotka ovat Franklin ihmiskäsityksen kaksi muuta ulottuvuutta. Hän näkee, että henkinen ulottuvuus läpäisee nämä kaksi muuta ulottuvuutta. Frankl pitää ihmistä kehoillis-psyykkis-henkisenä kokonaisuutena. Hän vaatii psykoterapiaa näkemään tämän kokonaisuuden, ettei psykoterapian kohteena nähtäisi kehoillisen

rinnalla vain psyykkistä, vaan myös henkisyys.

Hänen ihmiskäsityksensä ilmenee ulottuvuusontologian kolmen dimension kautta. Henkistä ulottuvuutta ei voida redusoida kehoilliselle eikä psyykkiselle ulottuvuudelle. Kaikki kolme ulottuvuutta kohtaavat toinen toisensa inhimillisen olemassaolon kaikissa tilanteissa. Ihmiskäsityksensä moninaisuudesta huolimatta Frankl puhuu ykseydestä. Vaikka ihminen on kehoillis-psyykkis-henkinen kokonaisuus, niin ainoastaan henkisyyden avulla ihmisellä on mahdollisuus tehdä omia ratkaisujaan.

Kehollinen ulottuvuus sisältää ihmisen kaikki biologis-fysikaaliset ominaisuudet. Psyykkiseen ulottuvuuteen kuuluvat mm. ihmisen vietit, vaistot, kognitiot ja emotiot. Henkiselle ulottuvuudelle ominaisinta on asennoituminen somaattisiin ja psyykkisiin toimintoihin. Henkiseen ulottuvuuteen kuuluvat myös ihmisen tahdon ratkaisut, *intentionaalisuus*, luovuus, eettisyyden kokeminen ja arvojen tajuaminen. Frankl käyttää henkisestä ulottuvuudesta käsitettä *noeettinen ulottuvuus*. Toisinaan hän puhuu myös inhimillisestä ulottuvuudesta. Noeettinen ulottuvuus on ihmisen varsinainen ulottuvuus, joka ilmenee ihmisen kyvyssä itse ratkaista, mikä hän on.

Franklin oppilas **Elisabeth Lukas** sanoo ihmisen elävän kaikissa kolmessa ulottuvuudessa: somaattisessa, psyykkisessä ja noeettisessä. Eläimet elävät somaattisessa ja psyykkisessä ulottuvuudessa. Kasvit puolestaan elävät pelkästään somaattisessa ulottuvuudessa.

Frankl sanoo logoterapian olevan henkisesti asennoitunutta psykoterapiaa. Logoterapian tehtävänä on tiedostaa henkinen, kun psykoanalyysin tehtävänä on tiedostaa sielullinen. Frankl arvostelee psykoterapian koulukuntia siitä, että ne keskittyvät ihmisen psyykkisten tasojen tutkimiseen. Logoterapia puolestaan tuo mukanaan noeettisen ulottuvuuden tutkimisen. Frankl nimittääkin logoterapiaansa ”korkeuspsykologiaksi” Freudin syvyyopsykologian vastakohtana. Hän kritisoi syvyyopsykologiaa siitä, että se on perehtynyt ihmisen viettivoi-

Ainoastaan henkisyiden avulla ihmisellä on mahdollisuus tehdä omia ratkaisujaan.

miin seuraten niitä alitajunnan syvyyksiin ja laiminlyö *varsinaisen* persoonan henkisen olemassaolon keskuksena.

Franklia on arvosteltu siitä, että hän korostaa liikaa ihmisen noeettista ulottuvuutta ja muut ulottuvuudet jäävät vähemmälle. Tällöin ihmisen psykofyysiset tekijät jäävät vähälle huomiolle. Tähän Frankl vastaa, että hän joutuu esittämään oman käsityksensä korostetun yksipuolisesti, koska hän haluaa korjata vallitsevaa ihmiskäsitystä. Toisaalta Frankl varoittaa *noologismista* eli siitä, että ihmisessä pidetään tärkeänä ainoastaan noeettista ulottuvuutta. Tällainen noologismi on hänen mukaansa yhtä yksipuolista kuin materialismi. Noeettisen ulottuvuuden tehtävä on erottaa ihminen muusta luonnosta.

Häntä on kritisoitu myös siitä, että hän ei määrittele käsitteitä selkeästi vaan käyttää tavallisesti hahmollista käsitteenmuodostusta. Näin ollen yhtenäisen teorian muodostaminen ja siitä saatava käsitys vaikeutuvat. Hänen teoriasa ymmärtämisvaikeus ilmenee selvästi siinä, että sekundaarilähteissä Franklin teoriaa on tulkittu useilla tavoilla.

Logoterapian filosofiset peruspilarit

Logoterapian kolme filosofista peruspilaria ovat ”tahdon vapaus”, ”tahto tarkoitukseen” ja ”elämän tarkoitus”. Logoterapian ihmiskäsitys

rakentuu näiden kolmen peruspilarin varaan. Kysymys determinismistä ja pandeterminismistä kuuluvat ensimmäiseen ”tahdon vapauden” peruspilariin. Ihmisen ”tahdon vapaus” aksiomana kuuluu logoterapian antropologisiin perusteisiin. Aksiomana se ei ole tieteellisesti todistettavissa oleva asia. Kyse ei niinkään ole siitä, mistä ihminen on vapaa, vaan siitä, mihin hän on vapaa.

Franklin logoterapian toinen peruspilari ”tahto tarkoitukseen” eroaa sekä **Sigmund Freudin** (1856–1939) psykoanalyysin ”tahto mielihyvään” että **Alfred Adlerin** (1870–1937) yksilöpsykologian ”tahto valtaan” näkemyksistä.

Kolmas filosofinen peruspilari, kysymys elämän tarkoituksesta, liittyy relativismiin ja subjektivismiin. Frankl kysyy, ovatko tarkoitukset ja arvot niin suhteellisia kuin niiden uskotaan olevan? Hänen vastauksensa on, tavallaan kyllä, mutta eivät relativismin ja subjektivismin tarkoittamassa mielessä. Tarkoitus on suhteellinen sikäli, että se on suhteessa tiettyyn ihmiseen, joka on tiettyssä tilanteessa. Hän puhuu mieluummin tarkoitusten ainutkertaisuudesta kuin niiden suhteellisuudesta.

”Elämän tarkoitus” on keskeisemmässä asemassa kuin kaksi muuta peruspilaria. Ihminen voi löytää elämän tarkoituksen kolmella eri tavalla. Elämän tarkoituksen löytyminen liittyy kiinteästi arvojen toteuttamiseen. Kaikissa olosuhteissa säilyvä elämän tarkoitus kuuluu aksiomana logoterapian maailmankuvaan eli sen filosofiaan. Logoterapian ihmiskäsitys puolestaan rakentuu ihmisen tahdon vapaudelle, joka on aksiomana logoterapian antropologiaa. Tahto tarkoitukseen ja sen löytämiseen on logoterapian psykoterapiamenetelmien lähtökohta.

Logoterapiassa elämän tarkoitus koetaan kahdella tasolla: perimmäisessä tarkoituksessa ja hetken tarkoituksessa. Perimmäinen tarkoitus koetaan universaalisena järjestyksenä, jossa jokaisella ihmisellä on paikkansa. Tämä järjestys nähdään ihmisen maailmankatsomuksen mukaan uskonnollisin tai maallisin käsittein selitettynä. Perimmäinen tarkoitus eli uskon

olemassaolo voidaan todistaa ainoastaan kokeumuksella. Frankl käyttää perimmäisestä tarkoituksesta myös käsitettä ”ylitarkoitus”. Frankl ajattelee, että ihmisen maailma ei ole millään tavoin lopullinen, jonka tuolla puolen ei olisi muuta. Meidän on pikemminkin oletettava, että yläpuolellamme on toinen, meiltä salattu maailma. Vain sen tarkoitus, ylitarkoitus, voi selittää ihmisen kärsimyksen tarkoituksen.

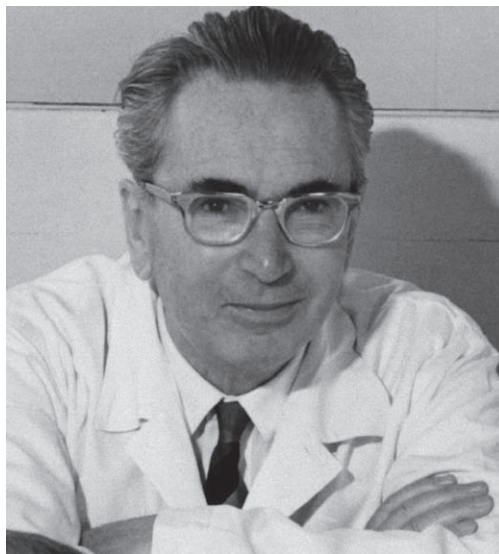
Hetken tarkoitus on löydettävissä päivittäisissä tilanteissa. Logoterapian mukaan jokainen ihminen on ainutlaatuinen yksilö, joka kulkee ainutkertaisten elämäntapahtumien kautta syntymästä kuolemaan. Jokainen tilanne tarjoaa tietyn tarkoituksellisen mahdollisuuden. Useimmissa hetken tarkoituksissa ei ole mitään erityistä; se on päivittäistä rutiinia. Hetken tarkoitus on erilainen hetkestä toiseen ja henkilöstä toiseen.

Elämän tarkoituksen löytyminen liittyy logoterapiassa kiinteästi arvojen toteuttamiseen. Franklin mukaan ihmisen ei pidä kysyä, mikä on hänen elämänsä tarkoitus vaan elämä kysyy jokaiselta ihmiseltä hänen tarkoitustaan. Jokainen voi vastata vain tuntemalla vastuunsa omasta elämästään. Elämälle voi vastata vain tuntemalla vastuunsa. Franklin mukaan elämän tarkoitus löytyy kolmen arvoryhmän arvojen avulla; luovat arvot, elämysarvot ja asennearvot.

Kolme arvoryhmää elämän tarkoituksen löytymisen apuna

Frankl ei käytä käsitettä ”arvo” sen yleisessä merkityksessä. Hän ei jaa arvoja itseis- ja väliarvoihin. Hän tarkoittaa arvoilla muuta kuin esimerkiksi aristoteelisen tai uusaristoteelisen hyve-etiikan arvoja. Franklille tärkeintä on auttaa ihmistä löytämään elämänsä tarkoitus ja arvot. Franklin ajattelussa arvot ovat yleisiä tarkoituksia, tarkoitusmahdollisuuksia, joita toteuttamalla ihminen löytää ja täyttää elämäntarkoituksensa.

Hän perustaa näkemyksensä **Max Schelerin** (1874–1928) sisällölliselle arvoetiikalle ja hyväksyy arvojen ontologisen olemassaolon sekä edustaa arvo-objektivismia. Arvot ovat hänelle



Viktor Frankl

KUVAAJA PROF. DR. FRANZ VESELY

WIKIPEDIA.ORG/WIKI/TIEDOSTO:VIKTOR FRANKL2.JPG
LISENSSI CREATIVE COMMONS NIMEÄ-TARTTUVA 3.1 SAKSA

keino saavuttaa tavoite. Arvot ovat Franklille tarkoitusuniversaaleja, jotka viittaavat itse ihmisen tilanteeseen (*condition humane*).

Ihminen saattaa joutua tilanteisiin, joissa hänen on valittava keskenään ristiriitaisten arvojen välillä. Ihminen ei saa pysähtyä vain yhteen arvoryhmään, toteuttamaan siihen kuuluvia arvoja. Hänen on oltava tarpeeksi joustava siirtyäkseen toiseen arvoryhmään. Logoterapialla on kaksi arvoihin liittyvää tavoitetta, jotka ovat sidoksissa toisiinsa. Ensinnäkin logoterapian on ”laajennettava asiakkaan arvonäkökenttää” niin, että hän ”havaitsee arvojen koko kirjon”, jotta hän pystyy havaitsemaan kaikki henkilökohtaiset tarkoitus- ja arvomahdollisuudet. Ihminen on velvollinen toteuttamaan eri arvoja. Toiseksi logoterapia auttaa ihmistä kohtamaan arvojensa tasoa.

Logoterapiassa arvot jaetaan kolmeen ryhmään: ensimmäinen on tekeminen eli luominen, toinen on elämysten kokeminen ja kolmas asennoituminen (erityisesti kohtaloon, jota ei voi muuttaa). Nämä kolme arvoa ovat myös kolme tapaa löytää elämän tarkoitus, joka mahdollistaa vastuullisen elämän.

Niin kauan kun ihminen on tietoinen, hän on vastuullinen.

Ensimmäisen ryhmän arvoissa on kysymys siitä, mitä ihminen antaa maailmalle. Usein asiakas kertoo logoterapeutille, että hänen elämällään ei ole mitään tarkoitusta tai hänen tekemisillään ei ole mitään korkeampaa arvoa. Logoterapeutin on osoitettava asiakkaalle, että loppujen lopuksi on yhdentekevää, mikä on ihmisen asema (työ)elämässä. Asemaa tärkeämpi on se, miten hän työnsä tekee. Toimintasäteen laajuutta tärkeämpi on se, miten hän suoriutuu tehtävästään. Tavallinen työntekijä, joka tekee tunnollisesti konkreettisen tehtävänsä, saattaa toimia ”arvokkaammin” kuin suuri johtaja, joka päättää monien ihmisten elämästä omasta tunnostaan välittämättä.

Toisen ryhmän arvoissa on kyse siitä, mitä ihminen saa maailmasta. Ihminen toteuttaa toisen ryhmän elämysarvoja, kun hän kokee esimerkiksi taide- tai luontoelämyksiä tai rakkautta. Elämysarvot voivat antaa elämälle tarkoituksen. Näitä arvoja hän kokee esimerkiksi kuunnellessaan lintujen laulua, hyvää musiikkia tai ihailllessaan auringonlaskua. Yksi yksittäinen silmänräpäys saattaa riittää antamaan tarkoituksen koko elämälle. Elämän suuruus voidaan mitata jopa yhden silmänräpäyksen avulla.

Kolmanteen ryhmään kuuluvat kaikkein korkeimmat arvot, jotka liittyvät suhtautumiseen oman elämän rajoituksiin. Näitä arvoja Frankl kutsuu asennearvoiksi. Niissä on kysymys ihmisen asennoitumisesta kohtaloon, jota ei voi muuttaa. Tällaisia kohtaloita ovat esimerkiksi vaikea sairaus, lähiomaisen kuolema, työkyvyttömyys tai työttömyys. Asennearvojen toteuttamisessa on olennaisinta se, miten ihminen suhtautuu siihen, mitä hän ei voi muuttaa.

Franklin mukaan ihmisen elämä säilyttää tarkoituksensa loppuun saakka – ”in ultimis” – siis niin kauan kuin ihminen hengittää. Niin

kauan kuin hän on tajuissaan, hän kantaa vastuun arvoistaan, vaikka ne eivät olisi muuta kuin asennearvoja. Niin kauan kun hän on tietoinen, hän on vastuullinen. Velvollisuus toteuttaa arvoja seuraa ihmistä hänen olemassaolonsa viimeiseen silmänräpäykseen saakka. Frankl kirjoittaa, että ihmisenä oleminen merkitsee tietoisena ja vastuullisena olemista.

Realistinen suhtautuminen traagiseen kolmioon

Frankl ajattelee, että ei ole ainuttakaan elämäntilannetta, joka todella olisi tarkoitusta vaille. Se johtuu siitä, että inhimillisen olemassaolon näennäisen negatiiviset puolet voidaan muovata positiiviseksi. Varsinkin traaginen kolmio, jossa yhdistyvät kärsimys, syyllisyys ja kuolema, jos siihen suhtaudutaan oikealla tavalla. Frankl näkee logoterapian olevan realistinen siinä mielessä, että se kohtaa rohkeasti ihmiselämän ”traagisen kolmion”. Logoterapiaa voisi luonnehtia suorastaan optimistiseksi, koska se osoittaa asiakkaalle, kuinka epätoivon pystyy kääntämään voitonriemuksi.

Franklin arvohierarkian tärkeimpiä arvoja ovat asennearvot, erityisesti suhtautuminen kohtaloon ja kärsimykseen. Hänen mukaansa korkein mahdollisuus ja haaste kokea tarkoitus on löytää tarkoitus kärsimyksestä, jota ei voi muuttaa. Kärsiminen on arvojen hierarkiassa korkeimmassa asemassa. Kaikkein merkityksellisintä on asenteemme kärsimiseen ja tapaan, jolla otamme kärsimyksen kantaaksemme.

Hän esittää kysymyksen, ”Miten on mahdollista sanoa kyllä elämälle huolimatta ’traagisesta kolmiosta’, jossa on ne elämän aspektit, joilta kukaan meistä ei voi välttyä”. Samaan hengenvetoon Frankl puhuu traagisesta optimismista, ihmisessä luontaisesti tragediatilan-

Logoterapia auttaa ihmistä kohottamaan arvojensa tasoa.

teissa olevasta optimismista, joka parhaimmillaan yhdessä inhimillisen kapasiteetin kanssa mahdollistaa muutoksen.

Traagista optimismia ei voi komentaa eikä käskää muutokseen. Frankl varoittaakin, että ihminen ei voi koskaan pakottaa itseään optimistiseksi suin päin, kun kaikki on vaikeaa, ja toivo on mennyttä. Logoterapia kiinnittää paljon huomiota kuolemaan. Kuoleman ajatuksen kohtaaminen tarkoittaa, että tulemme tietoisiksi katoavaisuudestamme.

Kysymys on siitä, kuinka ihminen suhtautuu kuolemaan. Tavallisesti ihminen näkee vain elämän katoavaisuuden eikä huomaa menneisyyden täysiä vilja-aittoja.

Tässä palataan stoalaisen filosofin **Epiktetosin** (50–120) näkemykseen siitä, että ihmisiä eivät tee levottomiksi niin paljon itse asiat kuin heidän ajatuksensa asioista. Epiktetos jatkaa näkemystään: ”Esimerkiksi kuolema ei ole kauhistuttava, sillä silloinhan Sokrateskin olisi kuolemaa kauhistunut, vaan se ajatus, että kuolema on kauhea, tekee sen kauhistuttavaksi. Siis kun joudumme esteisiin tai käymme levottomiksi tai muutomme murheellisiksi, alkäämme syyttääkö muita kuin itseämme, omia ajatuksiamme.”

Eksistentiaalisesta tyhjiöstä itsen transsendenssiin

Frankl näkee psykiatrian haasteena olevan ilmiön, jota hän kutsuu eksistentiaaliseksi tyhjiöksi (*existential vacuum*). Eksistentiaalisen tyhjiön nykyaikaisiksi tunnusmerkkeiksi eli ”ajan hen-

gen patologiaksi” Frankl nimeää voimakkaan väliaikaisuuden tunnun, alistumisen kohtalon kuljetettavaksi, kollektiivisen ajattelun fanatismiin. Yhä useammat ihmiset valittavat tyhjyyden ja tarkoituksettomuuden tunnetta, joka hänen mukaansa johtuu kahdesta seikasta. Toisin kuin eläimelle, vietit ja vaistot eivät kerro ihmiselle, mitä hänen *täytyy* tehdä. Ja toisin kuin entisajan ihmisille, mitkään tavat, perinteet ja arvot eivät enää kerro hänelle, mitä hänen *tulisi* tehdä ja usein hän ei edes tiedä, mitä itse haluaisi tehdä. Franklin mukaan eksistentiaalinen tyhjiö on **Maslow’n** osuvasti kuvaaman huippukokemuksen vastakohta. Näin ollen sitä

voisi ajatella myös ”kuilukokemuksena”.

Logoterapia edellyttää kahta määrittävää ominaisuutta, ihmisen *kykyä itsen transsendenssiin* ja *itsestä etäänntymiseen*. Itsestä etäänntymisellä tarkoitetaan ihmisen kykyä ja mahdollisuutta nousta oman itsen ja tilanteen ulkopuolelle. Tällöin ih-

minen voi tarkastella olosuhteita ikään kuin ulkopuolisen silmin. Tehokkain keino itsestä etäänntymiseen on huumorin käyttö. Huumorin käyttö voi olla tehokas tapa irrottaa henkilö tietystä tilanteesta ja auttaa hänet näkemään ja kokemaan asia uudella tavalla. Vitsit ja huumori auttavat myös tiedostamattomia henkisiä voimavaroja vapautumaan.

Itsen transsendenssi

Itsen transsendenssista Frankl kirjoittaa ”Ihminen suuntautuu kaikessa toiminnassaan johonkin itsensä ulkopuolella olevaan, oli se sitten

tarkoitus, joka hänen on täytettävä tai toinen henkilö, jonka hän kohtaa. Niin tai näin, ihmisenä oleminen on aina itsensä yläpuolelle asettumista. Ihmisen olemassaolon tärkein asia on itsen transsendenssi eli itsen ulkopuolella oleminen.”

Tässä Frankl esittää sen, mitä hän tarkoittaa *itsen transsendenssilla*: se on ihmisen kyky suuntautua johonkin tai johonkuhun itsen ulkopuolella olevaan ja unohtaa samalla itsensä. Franklin mukaan logoterapia on *korkeuspsykologiaa*, sillä se etsii arvoja, päämääriä ja tarkoituksia nykyhetkestä tulevaisuuteen. Se asettaa onnellisuus- ja itsensä toteuttamisfilosofiat kyseenalaiseksi. Onnellisuus ja itsensä toteuttaminen seuraavat sivutuotteina, kun ihminen suuntautuu itsensä ulkopuolelle ja unohtaa itsensä. Onnellisuus- ja itsensä toteuttamisfilosofioiden sijaan *tahto tarkoituksen löytämiseen* on logoterapian motivaatioteorian keskeinen tekijä. Sen mukaan jokaisella ihmisellä on syvällä sisimmässään pyrkimys tarkoituksen löytämiseen.

Logoterapian uusi renessanssi

Franklin logoterapia elääkin uutta renessanssia brittiläisessä filosofisessa neuvonnassa, kun eksistentiaaliset terapeutit ja filosofiset neuvot Tim LeBon ja Antonia Macaro näkevät logoterapian arvon tämän ajan ihmisten elämän tarkoituksen ja arvojen etsinnässä. Macaron mukaan sen sijaan, että ihmiset etsivät abstraktia yleistä elämän tarkoitusta (*meaning of life*), heidän tulee luoda omat uniikit elämän tarkoituksensa (*meaning in life*). Macaro kirjoittaa, että logoterapia on oiva apu juuri tähän: ihmisistä tulee heidän omien arvojen ja elämän merkityksen luojia.

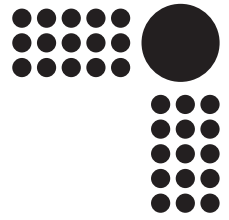
LeBon näkee sen, kuinka logoterapia on kaikkein tehokkain tapa lisätä elämän merkitystä. LeBon käyttää esimerkkinä Sisifyoksen myyttiä, kuinka toivottomissakin tilanteissa oma asennoituminen on avain elämän merkityksen löytymiseen. Juuri näin logoterapia ja

stoalaisuus opettavat. LeBonin mukaan Albert Camus oli siinä oikeassa, että ihmisen päivittäinen rytmi maanantaista sunnuntaihin on melko samanlaista; aamulla noustaan, päivällä tehdään työtä ja syödään sekä illalla mennään nukkumaan. LeBon tekee jaon maailman ja mielen tilan välillä. Myönteisellä asenteella harmaasta arjestaikin tulee merkityksellinen. Franklin myönteinen asenne auttoi häntä itseään selviämään keskitysleiriltä. ●

Kirjallisuus

- Camus, Albert, *The Myth of Sisyphus*. Penguin, London 1942/1975.
- Epiktetos, *Ojennusnuora* (Enkheidion). Suomentanut kreikankielestä K. Jaakkola. Karisto, Hämeenlinna 1956.
- Frankl, Viktor E., *Elämän tarkoitusta etsimässä* (*The Unheard Cry for Meaning*, 1978). Suomentanut Ben Furman. Otava, Helsinki 1982.
- Frankl Viktor E., *Itsensä löytäminen* (*Psychoterapie für den Laien*, 1971, 1974). Suomentanut Paula Leisten. Kirjayhtymä, Helsinki 1984.
- Frankl Viktor E., *Logoterapia Avain mielekkääseen elämään* (*The Will to Meaning*, 1969). Suomentanut Raija Viitanen. Lyhytterapiainstituutti, Espoo 2005.
- Frankl, Viktor E., *Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie. Texte aus sechs Jahrzehnten. 3., neu ausgestattete Auflage* (Eksistenssianalyysin ja logoterapian perusteet). Psychologie Verlags Union, Weinheim 1998.
- Frankl, Viktor E., *Olemisen tarkoitus* (*Ärtliche Seelsorge*, 1982). Suomentaneet Eila Sandborg ja Osmo Jokinen. Otava, Helsinki 1983.
- Frankl, Viktor E., *Tarkoituksellinen elämä* (*Die Sinnfrage in der Psychotherapie*, 1981). Suomentaneet Raija-Leena ja Matti Sten. Otava, Helsinki 1986.
- Frankl, Viktor E., *Tiedostamaton Jumala – Psykoterapian ja uskonnon suhteesta* (*Der unbewusste Gott*, 1974). Suomentanut Marjo Kyrö. Kirjayhtymä, Helsinki 1987.
- Graber, Ann V., Viktor Franklin logoterapia – Löydä tarkoitus elämäsi (Viktor Frankl's Logotherapy – Method of Choice in Ecumenical Pastoral Psychology). Suomentanut Mirja Kuutio. RKS Tietopalvelu Oy, Hämeenlinna 2004.
- LeBon, Tim, *Wise Therapy – Philosophy for Counsellors*. Continuum, London 2001.
- Lukas, Elisabeth, *Sinunkin elämäsi on tarkoitus* (*Auch dein Leben hat Sinn*, 1980). Suomentaneet Raija-Leena ja Matti Sten. Kirjayhtymä, Helsinki 1984.
- Macaro, Antonio, *Reason, Virtue and Psychotherapy*. John Wiley & Sons Ltd, West Sussex 2006.
- Pykäläinen, Lauri, *Ihmiskäsitys, arvot ja kasvatus Franklin ja Böschemeyerin logoterapioissa*. Oulun yliopistopaino, Oulu 2004.
- Thesleff, Holger & Sihvola, Juha, *Antiikin filosofia ja aatemaailma*. WSOY, Helsinki 1994.

Artikkeli on alun perin julkaistu NIIN&NÄIN -lehdessä 4/2007.



Integraalijohtajuus

– sielun ohjaamaa
lähimmäisen palvelua

Johtajuus on luonnetta. Luonnetta voi jalostaa. Johtajuus on lähimmäisen palvelua. Johtajaksi kasvetaan toteuttamalla omaa kutsumusta. Johtajat ovat toimijoita jotka saavat näkemyksensä elämään tekojen avulla. He luovat toivoa yhteisestä paremmasta tulevaisuudesta, jota tällä hetkellä ei vielä voi nähdä, mutta minkä ovet sielu voi avata.

SINIKKA JUNTURA

”Johtajaksi synnyttään”, sanotaan usein johtamistaidon kirjoissa. Niissä johtaminen on jaettu eri osa-alueisiin; markkinointi, tuotanto, henkilöstö jne. ja keskitytty pitkälti ulkoisen, objektiivisen maailman johtamiseen.

Suomeksi on viime vuoden lopussa ilmestynyt kolme johtajuuskirjaa, joilla on aiemmista

poikkeava lähtökohta: integraalijohtajuus. Siinä johtajuuteen kasvetaan ja johtajuus kuuluu meille jokaiselle. Niissä johtajuuteen sisältyy ulkoisen maailman hallinnan lisäksi myös ihmisen sisäinen ja ihmisten välinen maailma ja näiden maailmojen keskinäinen riippuvuus toinen toisistaan.

”Integraali” tarkoittaa yhdistävää maailmankuvaa, missä kehityksen todellinen voima löytyy ihmisen sisimmästä, hänen sielustaan – voima joka tukee sekä johtajan että hänen lähimmäistensä henkistä kasvua. Toisin kuin aiemmat johtamistaidon kirjat yleensä, ne painottavat myös harmonisen perhe-elämän merkitystä johtajuuteen kasvamisessa.

Kukoistava johtaminen ja integraali maailmankuva

Kukoistava johtaminen syntyy muutoksesta, tulemisesta siksi miksi meidät on luotu. Se alkaa itsetuntemuksesta ja näkemämme arvostamisesta – ja ennen kaikkea kysymyksistä jotka haastavat meidät tutkimaan ja kehittä-

Johtaja huomioi kokonaistilanteen ja on tarvittaessa joustava, tiukka, kokeilunhaluinen tai suvaitsevainen.

mään itseämme, kirjoittavat *Kukoistavan johtamisen käsikirjan* tekijät **Keijo Halinen** ja **JP Jakonen**. Edellinen on toiminut yli 30 vuotta johtajuuden konsulttina ja jälkimmäinen on filosofista vastaanottoa pitävä valmentaja ja suomentaja.

Tekijöidensä mukaan kirjan ensimmäinen tarkoitus on käsitellä kukoistavan johtamisen kolmea piirrettä: *objektiivisuutta* (Se) muutosvastarinnan ja kukoistuksen vaiston lain avulla, *subjektiivisuutta* (Minä) mielen arkkitehtuurin avulla ja intressien yhteensovittamisen avulla yhteistyön *intersubjektiivisuutta* (Me). Kirjan tarkoitus on myös auttaa lukijaa laajentamaan ja syventämään maailmankuvaansa.

Kirjan keskeiseen sisältöön kuuluva mielen arkkitehtuuri on kirjassa esitetty suurelta osin amerikkalaisen filosofin **Ken Wilberin** *Kaiken teorian* mukaan. Teoria on esitetty lyhyesti, mutta tekijät antavat kirjallisuusviitteitä, joiden avulla lukija voi tutustua siihen ja muihin esitettyihin teorioihin tarkemmin. Kirjassa on myös harjoituksia sekä kuvaus vuoden kestäneestä ILP Integral Life Practice -menetelmän harjoittamisesta.

Kukoistavaan johtamiseen kuuluva itsensä ja toisten kehittämisprosessi alkaa nykytilanteen tunnistamisella, erityisesti muutosvastarintaan vaikuttavien tekijöiden tunnistamisella ja sen jälkeen uusien kehittämistavoitteiden ja valmiuksien asettamisella ja sisäistämällä. Ko-

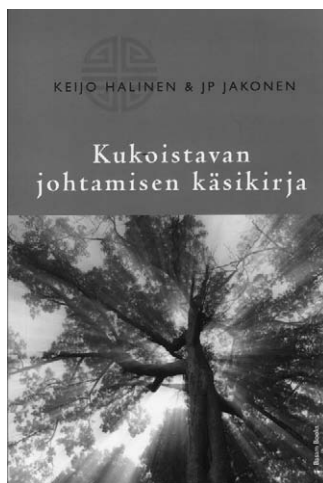
emme muutoksen usein stressaavaksi, joten tahdomme suojautua siltä vastustamalla sitä. Samalla vastustamme omaa ydinolemustamme, tulla siksi mitä syvimmitämme olemme. Pyrkimystä toteuttaa omat kehitysmahdollisuutemme, mihin *kukoistuksen vaisto*, vaisto viisauteen ja myötätuntoon ohjaa meitä. – Kukoistus on myös ryhmien ja yhteisöjen ominaisuus.

Kehityshaasteita on kahdenlaisia, teknistä taitoa ja mukautumista vaativia. Mukautumista vaativat ovat haasteellisempia. Ne edellyttävät nykyisen mielenlaadun mukauttamista edessä oleviin haasteisiin soveltuviksi, usein mielen kehityksellisen tason kohottamista nykyiseltä tasolta.

Wilberillä tarvittavaa kehitystä tukee maailmankaikkeuden jäsentäminen ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi. Tätä helpottavat mielen arkkitehtuurin integraali lähestymistapa, integraali ajattelutapa ja yleensä integraali tietoisuus.

Mielen arkkitehtuuriin viisi keskeistä tekijää ovat kehitystasot/maailmankuvat, näkökulmat, tajunnan tilat, luonnetyytit ja kehityslinjat. Niiden ymmärtäminen tukee kehitystämme ihmisenä ja johtajana.

Mielen arkkitehtuuri sisältää neljä näkökulmaa: sisäisen ja ulkoisen, yksilöllisenä ja yhteisöllisenä. Se sisältää lisäksi päivittäinkin vaihtuvia tietoisuuden tiloja arkitajunnasta ykseystietoisuuteen. Siihen kuuluvat kehityslinjat, jotka kuvaavat ihmisen voimavaroja ja jotka



meidän tulee tunnistaa: kognitiivinen, emotionaalinen, somaattinen, sosiaalinen, henkinen ja moraalinen äly. Meidän tulee pyrkiä löytämään niiden välinen tasapaino, sillä ne antavat meille yksilöllisydentunteemme. Kehityslinjat puolestaan kulkevat eri kehitystasojen kautta – kehitystasot ovat Wilberin mukaan kehityksellisen matkamme tukipisteitä.

Integraali lähestymistapa tutkii muutosta 1) nelinäkökulmaisen sisältä ja ulkoa, subjektiivisesti ja objektiivisesti -periaatteen ja 2) ”sisällyttä ja ylitä” -periaatteen avulla.

Ensimmäinen periaate merkitsee pyrkimystä neljän näkökulman yhdistämiseksi ulkoisen ymmärryksen ja sisäisen kokemuksen avulla. Mielen eheytymistä ja sen kautta itsetuntemuksen kehitystä kohti sisäistä *intersubjektivistia* yhteisymmärryksen pyhyttä. Kohti *pyhää* aluetta, missä ”minusta” ja ”sinusta” tulee *me*. Silloin kaksi näkymätöntä maailmaa kohtaavat ja muodostavat merkityksen, josta molemmat ovat yhtä mieltä. Ja missä *todellisuuteni* on osa *interobjektivistista* todellisuutta yhä laajenevaa toiminnan ja asioiden verkostoa (yhteiskunta, valtio, maapallo, ...).

Jokainen näkökulma valottaa asioita eri tavoin. Visionääri katsoo maailmaa yksilön omasta sisäisestä näkökulmasta arvioiden tehtäviä niiden merkityksen perusteella. Toimijan yksilöllinen lähtökohta on ulkoisten tekojen arvioinnissa. Vuorovaikuttaja katsoo maailmaa yhteisön sisältä käsin yhteistyön avulla ja systeemikko sen ulkopuolelta strategian avulla.

Näkökulmien yhdistäminen laajentaa näkökulmaamme horisontaalisesti. ”Sisällyttä ja ylitä” -periaate tekee sen vertikaalisesti syventäen ja samalla laajentaen tietoisuuttamme kehitystasojen kautta. Kehitystasoja on jaoteltu monin eri tavoin. Yksinkertaisin on niiden kolmijako: itsekeskeinen eli egosentrinen, ryhmäkeskeinen ja maailmaikeskeinen. Tasot seuraavat toisiaan ”sisällä ja ylitä” -periaatteen mukaan. Ryhmäkeskeinen henkilö kykenee huomioimaan omien etujen lisäksi myös oman yhteisönsä tai ryhmänsä edut ja maailmaikeskeinen niiden lisäksi myös laajemman usean eri yhteis-

sön, ryhmän tai valtion näkökulman, sillä hän ymmärtää osien ja kokonaisuuden keskinäisen riippuvuuden ja vuorovaikutuksen.

Toinen tapa jaotella kehitystasoja perustuu kehityksen spiraaliin, minkä filosofi **Steve McIntosh** on jakanut kehityksen kahdeksaan vaiheeseen: arkaainen, heimoyhteisön, soturin, perinteinen, moderni, postmoderni, integraalinen ja jälki-integraalinen maailmankuva. Integraalinen maailmankuva on ensimmäinen niin kutsuttu toisen asteen maailmankuva ja se kykenee näkemään ja hyväksymään muiden maailmankuvien rajoitteet ja vahvuudet – toisin kuin sitä edeltävät ensimmäisen asteen maailmankuvat, jotka suhtautuvat toisiinsa kielteisesti. Yleensä länsimainen ihminen käy läpi arkaaisen, perinteisen, modernin ja postmodernin maailmankuvan.

Perinteinen maailmankuva rakentuu tiukoille säännöille ja autoritääriselle määräysvallalle. Moderni maailmankuva hahmottuu tieteellisemmästä viitekehyksestä pyrkimyksenä tuloksellinen ja tuottava toiminta. Postmoderni näkemys mm. puolustaa marginaaliryhmiä ja pyrkii valitsemaan keinoja eri lähteistä ja eri kehitystasoilta. Integraalinen kukoistava johtajuus huomioi kokonaistilanteen ja on tarvittaessa joustava, tiukka, kokeilunhaluinen tai suvaitsevainen. Integraalinen johtaja pysyy huomioimaan lähimmäisensä rakkaudella ja kohtelevaan häntä kuten hän toivoisi itseään kohdeltavan. Mitä useampia kehitystasoja johtajuuteen sisältyy sitä suurempi on siihen sisältyvä vastuu. Kehitystasojen ymmärtäminen lisääntyy oman kasvun myötä kun itsetuntemus kasvaa. Itsetuntemus lisääntyy pitkällisen ja tietoisien työn tuloksena sisältäen mm. omien varjojen työstämisen. Mielen arkkitehtuurin tunnistaminen on kukoistavan johtamisen elinehto.

Maailma jossa elämme, on uudenlaisten haasteiden edessä. Haasteiden joihin entiset tavat toimia eivät enää pysty tarjoamaan tyydyttäviä ratkaisuja, sillä ne yleensä jättävät huomiotta yksilöiden ja ryhmien sisäisen näkökulman.

Tarvitaan integraalia ajattelu- ja toimintatapaa. Se onkin tekijöiden mukaan voimistumassa, vaikka sen ensi askeleita ovat hahmottaneet jo mm. saksalainen filosofi G. W. F. Hegel, intialainen filosofi Sri Aurobindo ja itävaltalainen antropologi Jean Gebser.

Sielukas johtajuus mahdollistaa ihmeet

Integraalista ajattelumallia edustaa myös amerikkalaisen, Intiassa syntyneen kymmeniä teoksia kirjoittaneen **Deepak Chopra** teos *Sielukas johtaminen Seitsemän askelta menestykseen*. Kirja on syntynyt tekijän yliopistossa opettaman kurssin innoittamana. Chopra painottaa myös tärkeiden kysymysten esittämistä, kuten Kuka minä olen? Miksi olen täällä? matkalla sisimpäämme, sieluumme. Hänelle sielu merkitsee ilmausta perustavalle maailmanlaajuiselle tietoisuuden kentälle, mistä kaikki aine ja energia on peräisin ja mihin olemme rajattomassa yhteydessä sielun tasolla. Kirja ohjaa matkalle *innoittavaan johtajuuteen kohti menestyvän näkijyyden tilaa*, missä syvimmän tietoisuutesi näkymättömät siemenet kehittyvät näkyväksi todellisuudeksi.

Matkalla johtajuuteen oppaana toimii kirjainyhdistelmä J-O-H-T-A-J-A, missä J = johda katsellen ja kuunnellen, O = opi solmimaan tunnesiteitä, H = herätä tietoisuus, T = teot, A = aito voima, J = johda vastuullisesti ja A = aisti synkronia. Kirjassa on harjoituksia ja siinä on kerrottu kahdesta johtajasta, jotka ovat seuranneet sielukkaan johtamisen polkua menestyksekkäästi.

Katselun ja kuuntelun tulee olla kokonaisvaltaista, toimia kehon, mielen, sydämen ja sielun tasolla. Johtajan tulee tunnistaa erilaisten ryhmien tarpeet, jotta hän voi vastata niihin. Chopra on muokannut **Maslowin** tarvehierarkian ryhmille seuraavasti: turvallisuus,

saavutukset ja menestys, yhteistyö, hoiva ja yhteenkuuluvuus, luovuus ja kehitys, moraaliarvot ja hengelliset tarpeet. Esim. moraaliarvojen tarpeeseen johtaja voi vastata, kun hän on itse tunnistanut kutsumuksensa, jolloin hän voi tukea toisia ymmärtämään elämänsä tarkoituksen. Hengellisiin tarpeisiin hänen vastauksensa kumpuaa eheyden tunteesta, niin että hän voi tukea myös toisia sisäisen rauhan saavuttamisessa.

Menestyvä näkijä luo pysyviä tunnesiteitä. Hän pystyy käyttämään tunneälyn lisäksi myös henkistä älyään, minkä avulla hänellä on kosketus rakkauteen, myötätuntoon ja sisäiseen rauhaan. Tunneälyn ja henkisen älyn sulautuessa toisiinsa hän hyväksyy ryhmän sieluna olemisen ja voi todellistaa viisausperinteiden ilmaisemaa ”valoa”. Maailmankaikkeus kannattelee hänen toiveitaan ja hänen tekonsa ovat osa elämän virtaa. Sielun ollessa valoa tietoisuus on rajaton, ja sielun ja ihmiset toisiinsa liittävät tunnesiteet ovat valon siteitä. Myönteiset tunteet sekä anteeksianto- ja -pyyntö ovat keskeisiä tekijöitä tunnesiteiden luomisessa. Negatiivisia tunteita ei tule pelätä vaan ne tulee käsitellä. Meditaatio auttaa menestyvää näkijää niin että hänen luottamuksensa lisääntyy siihen että oikeat vastaukset tulevat ajallaan.

Mahdollisuudet syntyvät tietoisuudessa. Tietoisuus kertoo mikä kussakin hetkessä olevista poluista kannattaa valita. Voidakseen kohottaa ryhmän tietoisuutta tarvehierarkiassa johtajan tulee ensin katsoa, että omat kehitysvaiheet eri tasoilla ovat kunnossa. Tietoisuus on enemmän kuin ajattelu. Se pystyy arvioimaan samanaikaisesti monia vaihtoehtoisia ratkaisuja toisin kuin järki ja valitsemaan ”vaistomaisesti” niistä parhaan. Tosin ratkaisun sanallistaminen voi viedä aikaa.

Tietoisuuden tarvehierarkiaa vastaavat ominaisuudet Chopra esittää ylenevässä järjestyk-



sessä: varmuus, itsenäinen motivaatio, johdonmukaisuus, vaisto/oivallus, luovuus, innoitus ja transsendenssi. Suurimmat johtajat tiedostavat ne. Esim. luovuus on tunnetun ja tuntemattoman rajapinta, uusien keksintöjen ydin, innoitus kehittyy rakkaudessa, myötätunnossa, luottamuksessa ja hyveessä. Transsendenssissa tietoisuudella ei ole rajoja.

Johtajat ovat toimijoita, jotka saavat näkemysensä elämään tekojen avulla. Näkemysten ja tekojen tulee olla harmoniassa keskenään. Jokainen tilanne edellyttää juuri siihen sopivia tekoja. Johtamisen kummutessa sielusta, tekeminen muuttuu henkiseksi, *ei-tekemiseksi*, sielun viisauteen luottamiseksi ilman huolia ja kamppailua antamalla elämän virrata itsestään. *Ei-tekeminen* ei ole toimettomuutta vaan itsen syrjään asettamista ja sielun tekemisen sallimista. Tietoisuudella on myös järjestelykyky, se on luova ja se liikkuu luonnostaan kohti henkistä kasvua.

Aito voima on sielun voimaa, ei egon ”minä-minulle”-voimaa. Voimaan liittyy pimeä puoli, varjo. Tiedostaessasi varjosi voit yhdistää valon ja pimeyden täyteyden voimaksi. Voiman käyttöön liittyvät uskomukset kuten voima kasautuu ja turmelee, tulee kumota. Se onnistuu egon voiman ylitävän transpersoonallisen voiman avulla, mikä lisää luottamusta, vakautta ja toivoa. Toivoa paremmasta tulevaisuudesta kuin mitä tällä hetkellä ei voi nähdä – mutta sen ovet sielu voi avata.

Sielukas johtaja ottaa vastuun omista tarpeistaan, ryhmän ja sen jäsenten tarpeista, ennen kaikkea niiden kehityksestä. Vastuu alkaa omasta itsestä sielun ohjaamana kahdeksalla eri elämän alueella: ajatuksissa, tunteissa, havainnoissa, ihmissuhteissa, sosiaalisissa rooleissa, ympäristössä, puheessa ja kehossa. Voimaa kehitykseen johtaja saa universumilta, jonka näkymättömien voimien vaikutuksesta vastuu

lakkaa olemasta taakka. Sielun johdatuksessa mieli, keho, käytös ja puhe alkavat virrata yhdessä, elämä eheytyy. Sisäinen ja ulkoinen maailma yhdistyvät.

Sielun tuki on voimakkainta tukea mitä ihminen voi johtamiseen saada. Se on *synkronian*, samanaikaisuuden näkymätöntä työtä, niin että olet oikeaan aikaan oikeassa paikassa. Kun sielusi yhdistää sinut tähän Jumalan rajattomaan luomisvoimaan, se voi järjestää minkä tahansa tilanteen ajassa ja paikassa. Usein puhutaan merkityksellisistä yhteensattumista, mutta merkityksellisenkään sattuma ei kuvaa synkroniaa, suuria ihmeitä, mahdottomasta mahdollista tekevää voimaa. Synkronian todellistumista voi edesauttaa mm. ajatteleamalla sitä tavanomaisena asiana, olemalla läsnä nykyhetkessä ja ottamalla käyttöön uskomuksen ”Minä olen maailma”, millä myönnät todellisen olemuksesi olevan henkeä.

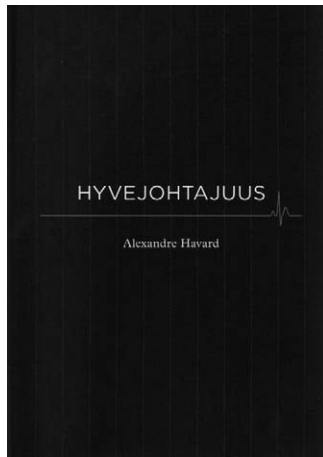
Hyvejohtajuus – lähimmäisen palvelua

Alexandre Havard on syntynyt Pariisissa venäläiseen emigranttiperheeseen. Hän asuu nykyään Moskovassa. Hän on Havard Virtuous Leadership Institutin perustaja, hänen kirjansa *Hyvejohtajuus* esittelee hänen kehittämänsä hyveisiin perustuvan johtajuusmallin, joka ilmentää myös integraalia

ajattelutapaa yhdistämällä henkisen ja maallisen, integraalikristillisyyden ja ammatillisen kutsumustyön. Kirjassa on runsaasti esimerkkejä eri alojen johtajien toiminnasta.

Jokainen meistä voi kasvaa johtajuuteen, kehittyä hyveissä, sillä johtajuus on luonnetta, jonka perustana ovat hyveet. Luonnetta voi jalostaa niin, että geneettistä perintöä oleva temperamenttimme lakkaa hallitsemasta persoonallisuuttamme.

Jo **Platonin** määrittelemät inhimilliset perushyveet, niin kutsutut kardinaalihyveet –



Johtaja voi tukea toisia ymmärtämään elämänsä tarkoituksen.

itsehillintä, rohkeus, oikeudenmukaisuus ja viisaus – muodostavat hyvejohtajuuden perustan. Näiden mielen ja tahdon hyveiden perustalta kohoavat johtajuuden peruspilarit ovat olemukseltaan ensisijaisesti sydämen hyveitä, nöyryyttä ja suurisieluisuutta.

Suurisieluisuus on sielun kaipausta ja suuntautumista kohti suuria asioita, mikä syntyy ihmisen suuren potentiaalin näkemisestä. Nöyryys on totuudessa elämistä, rohkeutta nähdä todelliset vahvuutensa ja heikkoutensa. Se jalostaa halun palvella ystäviä, perheenjäseniä, asiakkaita, yhteiskuntaa. Suurisieluisuus saa johtajan mm. unelmoimaan, visioimaan ja vahvistamaan mission tunnettaan. Se antaa hänelle kasvamisen ja kehittymisen intoa. Ja halua auttaa muita etenemään samoin.

Havardin mukaan visio kehittyy johtajilla missioksi joka sitten toteutuu teoissa. Hänen mukaansa missio merkitsee myös kutsumusta, joka jokaisella on, olipa hän siitä tietoinen tai ei. Se on ”erityinen ja ainutlaatuinen kutsumus tehdä jotakin ja olla jotakin. Se on se, mihin Jumala on meidät tarkoittanut. – Missiomme määrittää tapamme olla, ajatella ja toimia jokaisena päivänä. Se on kokonaisvaltainen ohjenuora ja perusta, joka antaa elämällemme ykseyden.” Organisaatiossa mission tulee olla osa johtamisrakennetta ja ulottua jokaiseen. Missio on suurisieluinen vain jos keinotkin ovat sitä. Se edellyttää ensin mission päämäärien asettamista ja sen jälkeen siihen tarvittavien resurssien hankkimista oikeassa suhteessa tavoitteisiin.

Nöyryys liittyy Jumalan ja ihmisen väliseen suhteeseen, se on *totuudessa elämisen tottumus*. Se liittyy myös ihmisten välisiin suhteisiin. Nöyryyden avulla johtaja tunnistaa lähimmäisissä olevan jumaluuden, Jumalan kuvan

ja kunnioittaa sitä. Hän palvelee Jumalaa palvelemalla lähimmäisiään.

Nöyryys on päätöksenteossa kollegiaalisuutta. Nöyrä johtaja puhuu organisaatiosta eikä itsestään korostaen näin yhteisöllistä jatkuvuutta. Johtajan motiivit ovat altruistisia, hän kunnioittaa Jumalaa palvelemalla muita maallista tunnustusta ajattelematta. Häntä motivoi ”menestyn palvellakseni” eikä ”palvelen menestyäkseni”. Hän tiedostaa asiakkaan todelliset tarpeet ja varmistaa että tehtävät hoidetaan hyvin loppuun asti.

Viisaus on hyvien päätösten tekemistä. Se edellyttää kokonaistilanteen hahmottamista, ammatillista osaamista ja hyvää ihmistuntemusta, todellisuuden näkemistä sellaisena kuin se on. Johtajan tulee päästä irti ennakkoluuloista, ymmärtää organisaation luonne, kyetä arvioimaan tekojen seuraukset mahdollisimman hyvin. Hän pystyy olemaan joustava ja kysymään tarvittaessa neuvoa. Hän varaa päätöksentekoon riittävästi aikaa, mutta kun päätös on tehty, hän toimii viivyttelöttä. Virheitä voi sattua mutta viisas johtaja pysyy päätösten takana, kun ne on tehty harkiten.

Rohkeus on suunnan säilyttämistä, itsensä uhraamista viisaiden ja oikeudenmukaisten päämäärien toteuttamiseksi. Viisas ja oikeudenmukainen voi olla rohkea. Kestävyys sisältyy rohkeuteen, mikä merkitsee johdonmukaisuutta ja omantunnon lahjomattomuutta vaikeinakin aikoina. Rohkeus on myös kykyä ottaa riskejä ja sietää vastoinkäymisiä ja epävarmuutta.

Itsehillinnän, kohtuullisuuden hyve tukee nöyryyttä ja edistää palvelemisen ihanteen todellistamista. Se on passioiden saattamista järjen hallintaan, tukemaan kulloisenkin tehtävän toteuttamista. Itsehillintään liittyy myös

puhtauden hyve ja hengen herruus. Puhtaus on itsensä unohtamista ja Jumalan ja lähimmäisten palvelua. Ja hengen herruus irtautumisen hyve: rahasta, vallasta ja kaikesta aineellisesta irtipäästämistä. Irtautumisen ollessa hengen ominaisuus ei ole merkitystä, olemmeko köyhiä tai rikkaita.

Oikeudenmukaisuus on tottumusta antaa toisille se, mikä heille kuuluu. Se on sitoutumista hyvään tehtävien hoitamiseen. Oikeudenmukaisuus on yhteisöllinen hyve, pyrkimystä yhteiseen hyvään. Ei yksin vaan yhteydessä toisiin. Johtaja ymmärtää yhteisön merkityksen kehitykselleen. Yhteinen hyvä on enemmän kuin vaurauden mittarit. Se tarkoittaa sellaisen yhteiskunnan rakentamista missä ihmiset taloudellisen hyvinvoinnin lisäksi voivat saavuttaa *moraa-*
lisen täydellisyyden suorittamalla jokapäiväiset velvollisuutensa parhaalla mahdollisella tavalla. Oikeudenmukainen ihminen harjoittaa kansalaisuudenhyvettä ottamalla mahdollisuuksiensa mukaan osaa yhteiskunnalliseen elämään. Hän tiedostaa elämänsä Jumalan lahjaksi ja palvelee Häntä osoittamalla rakkautta lähimmäisiään kohtaan.

Kaikki hyveet ovat punoutuneet yhteen. Niiden yhteinen alkulähde on käytännöllinen, konkreettisten tilanteiden näkyväksi tekemä hengellinen hyvä. Hyveitä voidaan vahvistaa vahvistamalla järkeä, tahtoa ja sydäntä. Hyvyyteen pyrkivän johtajan tärkein motiivi on ”täyttymyksen saavuttaminen ihmisenä”. Ammatillisen pätevyuden kehittyminen on hyveellisen toiminnan seurausta, ei sen tavoite.

Hyveiden harjoittaminen tuo ihmiselle iloa. Onnellisuus sen sijaan on Jumalan iankaikkista kontemplaatiota, elämän lopullinen tarkoitus ja Jumalan lahja. Hyve saattaa meidät lähemmäksi Jumalaa.

Inhimillisten, luonnollisten hyveiden lisäksi on jumalallisia, yliluonnollisia hyveitä, jot-

ka kristinuskossa ovat: usko, toivo ja rakkaus. Inhimilliset hyveet ihminen hankkii itse, jumalalliset Jumala vuodattaa hänen sieluunsa. Ihminen saavuttaa kypsyyden ja voiman näiden hyveiden välisestä synergiasta. Inhimilliset hyveet luovat perustan jumalallisille hyveille, joiden avulla ihminen voi saavuttaa pyhyyden, mihin tarvitaan omien ponnistusten lisäksi Jumalan armon apua.

Yhteinen hyvä toteutuu yhteisössä

Edellä esitetyissä johtajuuskirjoissa on kuvattu monia hyviä asioita. Johtajuus on luonnetta. Luonnetta voi jalostaa. Johtajuus on lähimmäisen palvelua. Johtajaksi kasvetaan toteuttamalla omaa kutsumusta. Johtajat ovat toimijoita jotka saavat näkemyksensä elämään tekojen avulla. He luovat toivoa yhteisestä paremmasta tulevaisuudesta kuin mitä tällä hetkellä voi nähdä, mutta minkä ovet sielu voi avata. Johtajaksi kehittyminen sisältyy maailmankuvan laajentamisen, tietoisuuden tason kohottaminen. Yhtä asiaa jäin niistä kuitenkin kaipaamaan. Se on yhteisöllisyys.

Kirjoissa mainitaan kyllä yritys tai valtio ikään kuin ”sivulauseessa”. Mielestäni se ei kuitenkaan riitä, sillä juuri ne rakentavat tarvittavat ulkoiset puitteet, sen ulkoisen maailman missä ihminen toimii ja mihin hänen tulee luoda ykseys omassa sisäisessä maailmassaan.

Seuraavassa esitän joitakin ajatuksia yhteisöllisyydestä hegeliläis-snellmanilaista filosofiaa soveltaen. Käytän tietoisuudentasoista Wilberin esittämiä nimityksiä: keho, mieli, sielu ja henki.

Mitä yhteisöllisyyteen kasvaminen sitten on? Muuttuuko ajattelumme? Miten voimme ymmärtää tasavallan presidentti Sauli Niinistön vaalilauseen ”Suomella töissä”?

Kehotietoisuudessa yksilö ajaa omaa etuaan. Hän ajattelee ja suhtautuu kielteisesti

Suurisieluisuus on sielun kaipausta ja suuntautumista kohti suuria asioita, mikä syntyy ihmisen suuren potentiaalin näkemisestä.

kaikkeen mikä rajoittaa hänen mielihalujensa toteutumista. Hän tarvitsee ulkoista ohjausta – autoritaarista johtajaa, johon hän luottaa – asettamaan hänelle rajoja ja ohjaamaan miten toimia yhdessä toisten kanssa.

Mielen tietoisuudessa työntekijä sitoutuu tavoitteisiin, jotka ajavat hänen oman ryhmänsä etua, ei koko yrityksen. Hän suhtautuu kielteisesti toisten ryhmien tavoitteisiin. Hänen ajattelunsa ja hänen tajuntansa on yksilöitymärtöntä, kollektiivista ryhmäajattelua ja -tajuntaa. Hän pitää ulkoisen ja sisäisen maailman, työn ja perheen, järjen ja tunteet erillään. Hän suhtautuu kielteisesti rajoituksiin ja sääntöihin, jotka hän kokee itsensä ulkopuolelta annetuiksi. Hän vaihtaa työpaikkaa kunnes hän tulee tietoiseksi ideaalistaan. Hänen tietoisuutensa alkaa herätä tämän prosessin johdosta.

Ideaalimme todellistamisen voimme aloittaa sielutietoisuudessa. Silloin käännyimme sisimpämme puoleen. Tietoisuutemme alkaa yksilöityä tajuntana, kun karsimme elämästämme kutsumuksemme kannalta epäoleellisen. Yksilöityvä tajuntamme voi itseään kadottamatta sulautua työyhteisöemme tajuntaan. Sisäinen ja ulkoinen maailma sulautuvat toisiinsa. Se edellyttää että arvostamme niitä ihmisiä ja niitä olosuhteita missä toimimme. Luodaksemme synteesin pyrimme tietoisesti löytämään työtovereidemme ajattelusta sen olemuksellisen hyvän mikä niissä on – tavoitteena yrityksen hyvä.

Se edellyttää myös, että yritys kokonaisuudessaan toimii sielutietoisuudessa, että se on tiedostanut oman missionsa ja erikoistunut alalle missä sillä on parasta osaamista, missä sen työntekijät ovat hyviä. Kun työntekijät tiedostavat vastuunsa yrityksen menestyksestä, heidän henkinen pääomansa muodostuu yrityksen tärkeimmäksi resurssiksi.

Johtajuusvalmentaja **Lance Secretanin** mukaan yritystä voidaan sielutasolla kutsua myös pyhäköksi ja sen toimintaa pyhäksi. Synkronisiteetti vetää pyhäkköön samat arvot omaavia työntekijöitä, asiakkaita ja omistajia. Pyhäkkö on ensisijaisesti tietoisuuden tila. Se todellistaa sielun tarpeita kehittyä, rakastaa ja inspiroitua.

Omaa ja työyhteisönsä yhteistä hyvää tavoiteltaessa näkökulmamme laajenee käsittämään myös ympäröivän yhteiskunnan hyvän. Tajuntamme voi sulautua kansakunnan tajuntaan, kun tiedostamme ajattelun avulla yhteiskunnan laeissa piilevän järjellisuuden, niiden henget ja sisäistämme sen. Ja kun kunnioitamme ja rakastamme lähimmäisiämme palvelemalla heitä. Silloin voimme kansallishengen tuella ja synkronian avulla olla omalta osaltamme luomassa yhä parempaa yhteiskuntaa. Silloin esim. me suomalaisina voimme sanoa olevamme ”Suomella töissä”.

Jokainen kansakunta on jäsen kansakuntien perheessä. Niiden kansallishenget tekevät työtä ihmiskunnan hyväksi. Tähän työhön voimme osallistua laajentamalla edelleen näkökulmaamme Eurooppaan ja maailmaan ymmärtäen todeksi näkemyksen ”maailma elää minussa, minä elän maailmassa”. ●

Kirjallisuutta

Deepak Chopra, *Sielukas johtaminen, Seitsemän askelta menestykseen*, suom. Jussi Korhonen, Basam Books, 2011

Alexandre Havad, *Hyvejohtajuus*, suom. Jason Lepojärvi, Providentia, 2011

Keijo Halinen & JP Jakonen, *Kukoistavan johtamisen käsikirja*, Basam Books, 2011

JP Jakonen, *Henkisen humanismin jäljillä*, Uusi Safiiri 2 2011

Sinikka Juntura, *Mielen taloudesta sielun talouteen*, Uusi Safiiri 1 2010

Kirjoittaja



Kirjoittaja, VTM Sinikka Juntura on on käytännöllisen filosofian jatko-opiskelija erityisalueena etiikka ja yhteiskuntafilosofia. Hän harjoittaa myös ajatusjogaa.

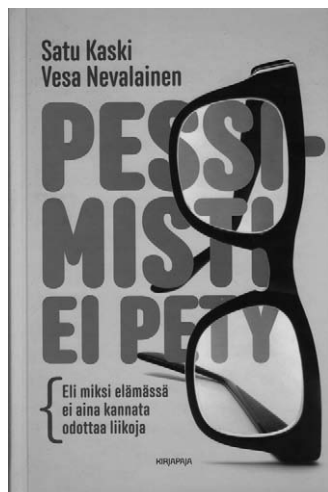
*Lammen hitaassa meditaatiossa
pilvien salaisuus aukeaa
puron juoksevassa solinassa
kuullaan veden viisaus
kivien muinainen muisti aukeaa*

*Samassa värähtelyssä
sinä
minä
kosminen kaikkeus
olemme yhtä*

*Jos haluat ymmärtää
kosmoksen laulun
katso vettä
kiveä
kohtaa puun voima
istu hetki
kuuman kallion sylissä*

*jos haluat ymmärtää ihmistä
kosketa
silitä
kuuntele
hipsi hiljaa lähelle
tuo lämmintä juomaa hänelle*

Kokoelmasta Riitta Wahlström: Ajan reunalla VALO.
Kopijyvä Oy, Jyväskylä 2012



Tuntumaa pessimisteihin

Satu Kaski, Vesa Nevalainen
Pessimisti ei pety

– eli miksi elämässä ei aina kannata odottaa liikoja
Kirjapaja, 2011
166 sivua

Suomea on joskus sanottu pessimistien luvatuksi maaksi, mutta onko väitteen todenperäisyyttä koskaan luotettavasti mitattu? Ja voisiko suhdeluku olla tosiaan jotain 60–70% pessimistien hyväksi? Ja väitetään, että kymmenen prosenttia on jätettävä heille, jotka ovat niin sanotusti vaikeasti määriteltäviä. Ennen tämän kirjan lukemista tuo oletettu suhdeluku tuntui liioitellulta, nopean katugallup-tutkimuksen harhalta. Tämä teos auttoi ymmärtämään perusteita. Pessimistejäkin on erilaisia, kirjan perusteella ”aidot” pessimistit

elävät taustalla hiljaisena määrävähemmistönä. Vaikutelman yhteiskunnan ”suomalaisesta” ilmapiiristä antavat mukapessimistit, jotka välittelijoina ja nurisijoina leimaavat kansallista identiteettiämme. Sitä vastoin aidolla pessimismillä on puolensa... Ehkä pessimistit jopa ovat tärkeä osa ihmiskuntaa, ja jospa Suomi on juuri sen vuoksi monella tapaa hyvä maa...

Aloitetaanpa sillä järeällä uutisella (ainakin minulle), että pessimistejä on neljää tyyppiä: pseudopessimisti, sarkastis-ironinen pessimisti, peruspessimisti ja kyynis-masentunut pessimisti! Tämä alkuluoittelua jo antaa oivaa näkökulmaa pessimismin olemukseen. Pseudopessimististä sanotaan, että hän ei ole oikeastaan pessimisti lainkaan, vaikka puhuu ja käyttäytyy kuin pessimisti. Juuri tämä ryhmä lienee vastuussa siitä, että pessimistejä tuntuu olevan niin paljon. Tämä henkilö puhuu mielellään synkistä asioista, on epäileväinen, pohdiskelee lähimmäisten vikoja ja hänellä on usein hankaluksia pidättäytyä arvostelunhalustaan. Hänen asiansa saattavat olla kuitenkin jopa erittäin hyvin, ja hän on siitä tietoinen, mutta kuulumisia kysyttäessä vastaa joko ”ei kurjuutta kummempaa” tai ”tää elämä on kuin jäitä polttelisi”.

Pseudopessimistejä ei voi olla huomaamatta. He ovat oikeastaan kaappi-optimisteja, mutta eivät tule ulos kaapista, koska kulttuurisesti Suomes-

kö. Tämä perustellaan sillä, että pessimismi rinnastetaan realismiin, ja realismi taas on hyvin arvostettua. Taustalla pelaavat myös sopivaisuussäännökset. Ei oikein sovi retostella hyvällä elämällä ja valoisalla elämänasenteellaan. Jo **Eino Leino** sen tiesi: ”Kell’ onni on, onnen kätkeköön...”

Sarkastis-ironinen pessimisti puolestaan tunnetaan hänen huumoristaan. Hän viljelee synkkiä juttuja elämästä ja sen ilmiöistä, mutta kytkee siihen usein terävää huumoriaan ja elämännäkemystään. Hän on epäamattä älykkö, ja kirjan mukaan oikeampi pessimisti kuin pseudo. Noin 60% ihmisistä on kykenemättömiä ymmärtämään heidän sarkastis-ironista huumoriaan ja he voivat olla erittäin syrjittyjä. Tästä ihmislajista esimerkkeinä mainittakoon **Oscar Wilde** ja **Voltaire**.

Kolmas laji peruspessimisti on harmaassa elämännäkemysessään jollain tavoin aito ja vilpiton. Hän on mitä on, ja pitää tyyliinsä hautaan asti. Tällainen henkilö ei odota tulevaisuudelta mitään uutta tai käänteentekevää. Lukuisat elämännäkokemukset ovat saaneet hänet sille kannalle, että elämässä ylipäätään ei ole mitään hohdokasta. Hän sietää valittamatta ja nurisematta elämän kolhuja – koska ”laiffi on laiffii”. Kirjan mukaan peruspessimisti onnistuu kuitenkin yllättävän hyvin elämän perusasioissa. Hän on esimerkiksi kärsivällinen ja osaava vanhemmuudessa ja lasten kasvattajana. Hän

on varautunut siihen, että lapsista nyt ilman muuta on vai-
vaa ja vastusta; kun koliikista
päästään, on edessä on korva-
tulehduskierre jne. jne. Kirjan
nimi viitanee juuri peruspes-
sisteihin. Kirjoittajien mielestä
on suotavaa olla pessimisti sil-
lä syyllä että pessimisti ei pety.
Kaikella kunnioituksella sanois-
in että tämän väitteen tueksi
tarvittaisiin paljon enemmän.
On paljon vakavampiakin har-
meja olemassa kuin pettymis-
nen. Mitä pettyminen nyt mu-
ka on. Sehän on jokapäiväistä!

Kyynis-masentunut puoles-
taan on hänkin oikeasti ma-
sentunut ja sellaiseksi hänet
myös oikeasti tunnistetaan.
Missään ei ole toivoa parem-
masta. "Ensin oli ei-mitään, sit-
ten tuli ei-mitään, ja siitä seu-
rasi ei-mitään, toteaa kyynis-
masentunut.

En oikein päässyt selville,
keille kirja on kirjoitettu. Sitä
tekijätkin lopussa itse ihmet-
televät. Ensinnäkin kirjan koh-
deyleisöä voisi olla meistä ihan
jokainen, jotka etsivät tietoa
pessimismistä, toisaalta kir-
jassa oli sävyjä, jotka viittaa-
vat jonkinlaiseen elämäntai-
to-oppaaseen – kohderyhmä-
nä pessimistit. Jospa tässä
opas-osuudessa olisikin osat-
tu olla lankeamatta siihen su-
denkuoppaan, jossa omaa ar-
voa nostetaan arvostelemalla
 muita. Kritiikin kohteena ovat
– kuinkas muutenkaan – opti-
mistit. Ehkä kirjan tekijät ovat
luottaneet optimistien hyvään
huumorintajuun keksiessään
kieltämättä aivan mainioita ter-
mejä kuten "naminamiguru", ja

todetessaan hellyttävän vilpit-
tömästi että "optimismi on äyl-
listä laiskuutta". Nyt se sitten
tiedetään sekin, että naminami-
gurut ovat vastuussa yhteis-
kunnan *myönteisismistä*, jonka
sanotaan olevan levittäytymäs-
sä organisaatioihin, kouluihin,
urheiluun ja ihmisten mieleen.
Myönteisismi on kavala "käär-
me", joka pyrkii estämään nä-
kemästä asiat sellaisina kuin
ne ovat...!?

Tässä kohden kirjaa myös
neuvotaan pessimisteille stra-
tegiaa, jota noudattaa mikäli
kohtaa *myönteisismiä*: a) ole
realisti – jonkun on tuotava vii-
sautta elämään b) huokaise sy-
vään ja alistu – menetetty mi-
kä menetetty!

Epäilen että ainakin toinen
kirjoittajista on selvä sarkastis-
ironikko. Sen verran ihastutta-
vaa teksti paikoin on. Oscarwil-
demäinen veijari piilee yhdessä
jos toisessa lauseessa.

Palataan vielä tähän nami-
namiguruun, koska arvelen tä-
män lehden lukijoihin kuuluvan
yhden jos toisenkin naminami-
gurun. Nauttikaamme tästä ku-
vauksesta: Naminamiguru pyr-
kii kääntämään kaiken myön-
teiseksi vaikka siinä ei ole mi-
tään logiikkaa... Naminamiguru
on raskasta seuraa, hän näkee
kaikessa mahdollisuuksia, vaika
niitä ei oikeasti olisi... Nami-
namigurun olemuksesta nä-
kee, että jotakin on pielessä...

Oikeastaan on aivan kiitet-
tävää, että optimistileiriin tulee
vähän lunta tupaan. Siltä osin
kun olemme sinisilmäisiä ja na-
iivin ylioptimistisia, hiilihangolla
tökkiminen on aivan tarkoituk-

senmukaista. Ja KYLLÄ yliop-
timismi voi olla vaarallista. Käy
rannalle ottaaksesi aurinkoa
krokotiileja kuhisevaan idylliin,
ja luota ettei mitään tapahdu...

Hyväsydämisesti kirjan te-
kijät päätyvät toteamaan, että
optimisteja tarvitaan ellei muun
takia niin täydentämään pessi-
mistejä. Usein pessimisti toimii
promootorina optimistin yli-
pursuaville ideoille ja unelmille.
Mitä enemmän pessimisti top-
puuttelee, sitä enemmän opti-
misti unelmoi. Optimisti taas
saa ylioptimistisilla puheillaan
pessimistin tekemään selkeästi
parempaa tulosta kuin hän olisi
itse uskonut. Mutta huomaako
pessimisti? Tyylilleen uskollise-
na hän viittaa kintaalla saavu-
tuksilleen...

Voi olla, etten ollut aivan
oikea henkilö arvioimaan tätä
kirjaa. Kirja pyrkii aivan asialli-
sesti valottamaan pessimismin
olemusta, ja vain ylioptimis-
ti naminamiguru näkee vitsik-
kyyttä siinä missä sitä ei edes
ole. Tästä pyydän nöyryimmästi
anteeksi. Mutta en voi vastus-
taa kiusausta lopettaa arviota-
ni kirjasta poimittuun suoraan
lainaukseen: "Olemme pölypal-
loja maailmankaikkeudessa tai
bakteereja Jumalan suussa. Ih-
miskunta saa olla onnellinen jos
asiat ovat näinkin hyvin."

Pirkko Viskari



Henkinen "lakikirja"

Erkki Lehtiranta

Universaalit lainalaisuudet ja henkinen kehitys

– hyvän elämän käyttöohjeet
Mestari Hilarionin viisautta 4
Smiling Stars 2012
256 sivua

Miten tässä maailmassa eletään, että jotain hyvää tapahtuisi? Ihmisen olemassaoloon liittyvät lainalaisuudet on hyvä ottaa huomioon, sillä ne vaikuttavat joka tapauksessa tunsi niitä tai ei – halusi tai ei. Kun ihmisten maailmankatsomus on jälleen avartunut äärimmäisestään materialismista moniulotteisemmaksi ja yleisesti henkisyttä huomioon ottavaksi, henkisten lakien tuntemus alkaa tuntua arvokkaalta pääomalta, jota kannattaa hankkia.

Elämä on siitä merkillinen ilmiö, että ihminen VOI osua valinnoissaan oikeaan tai so-

veltaa elämäkokemuksensa pohjalta havaitsemiaan lakeja siinä määrin, että elämästä vähitellen tulee siedettävää jopa hyödyllistäkin. Mutta kaiken kaikkiaan lait olisi hyvä tuntea jo ennen kuin tekee jotain tärkeää, jolloin sen onnistumisen mahdollisuudet kasvavat.

Sen vuoksi ei ole pahitteeksi lukea sitä mitä **Erkki Lehtiranta** ja mestari **Hilarion** ovat henkisistä laeista sanoneet – Lehtirannan uusin kirja *Universaalit lainalaisuudet ja henkinen kehitys* perustuu pääasiassa mestari Hilarionin kanavoituihin opetuksiin, kuten useimmat Lehtirannan teokset.

Osa henkisistä laeista on tietenkin jo tuttuja: karman laki, ajatuksen lait jne. Niitä on sen vuoksi helppo ottaa huomioon, mutta lisääkin on listaan tullut, kuten auttamisen laki. Kehitystä on myös, että niin lakien ymmärtäminen kuin niiden soveltaminenkin painottuu positiivisuuden suuntaan.

Monipuolinen maailmanmatkaaja Lehtiranta valottaa sujuvasti kirjansa perusideaa astrologian, musiikin, kasvilääkinnän, loogisen positiivisen ajattelutaidon ym. näkökulmilla. Siinä on myös viittauksia tieteen tuntemiin fysiikan lakeihin sekä yleensä tieteellisiin tutkimuksiin, joten tieteen ja henkisyyden yhdistämistä tässäkin tavoitellaan.

Silti kyse on nimenomaan henkiseen kehitykseen johtavasta elämäntaidosta. Eri aihealueisiin liittyy meditaatio-ohjeita, joiden avulla voidaan päästä käsiksi henkisyyden kokemukselliseen puoleen ja juur-

ruttaa periaatteita syvemmälle olemukseen. Kirjassa on kaiken kaikkiaan käytännöllinen ote, siinä on mm. tiivistelmiä, joista saa pikasilmäyksen tärkeimpiin asioihin. *Universaalit lainalaisuudet* käy hyvin käsikirjaksi.

Kirja antaa uuden ilmeen lakiajattelulle – se ei ole enää Hilarionin ja Lehtirannan jäljiltä "lakihenkestä" vaan rakkautta ja anteeksiantoa korostavaa.

Tuula Uusitalo



Filosofia tienä

Ojanen, Eero **Järjen valossa**

– Elämänviisautta filosofiasta.
Kirjapaja 2011
107 s.

Jos Eero Ojasen viimeksi ilmestynyt kirja pitää sijoittaa filosofian kentässä johonkin kategoriaan, teen sen yhdysvaltalaisen Richard Rorthyn (1931–2007) tekemän mieltäylentävän (edifioivan) ja tietopohjaisen (analyttisen) kentässä. Ojasen kirja on ilman muuta enemmän mieltäylentävää kuin analyttistä luettavaa. Se on tarkoitettu elämänviisautta etsiville ihmisille, kuten kirjan alaotsikkokin sen kertoo. Rorthy oli analyttisesti suuntautunut filosofi, joka tutki mannermaista filosofiaa. Hän pyrki rakentamaan siltaa näiden kahden filosofisen suuntauksen välille.

Eero Ojanen esittelee kirjassaan elämänviisauksia 17

eri filosofin kirjoitusten avulla. Suomalaisista filosofiasta mukaan ovat päässeet Johan Wilhelm Snellman (1806–1881), Yrjö Kallinen (1886–1976), Erik Ahlman (1892–1952) ja Sven Krohn (1903–1997). Antiikin filosofiasta mukana ovat Platon (427–347), Aristoteles (384–322). Platonin tekstejä lukiessa pitää aina muistaa, onko kyse Platonin omista ajatuksista vaiko hänen oppi-isänsä Sokrateen ajattelusta.

Uuden ajan rationalisteista Ojanen on hyväksynyt mukaan Baruch Spinozan (1632–1677), Gottfried Leibnizin (1646–1716) ja Immanuel Kantin (1724–1804). Tiedän toki, että Kantia on vaarallista luokitella rationalisteihin. Toisaalta voisi kysyä, eikö ranskalaisella Rene Descartesilla (1596–1650) ole mitään annettavaa puhuttaessa elämänviisauksista?

Loput kirjassa mainitut filosofit ovat aikajärjestyksessä: Epiktetos (55–135), Herakleitos (535–475, Giovanni Pico della Mirandola (1463–1494), Blaise Pascal (1623–1662), John Stuart Mill (1806–1873), Martin Heidegger (1889–1976). Ojanen on valinnut yhden ainoan elossa olevan filosofin ranskalaisen André Comte-Sponvillen (1952–) kirjaansa. Kirja päättyy kiinalaiseen Tao Te-Chingiin, jonka kirjoittajaksi usein mainitaan Laotse (n. 400–500 -luvulla eKr).

Ojanen olisi yhtä hyvin voinut aloittaa pienen elämänviisauksikirjansa myös Tao Te-Chingin ajatuksilla. Yhtä puolustettavaa on myös stoalaisen Epik-

tetosin valinta kirjan ensimmäiseksi filosofiksi.

Vaikka olen pyrkinyt luokittelemaan kirjan filosofi-ai-
kakauden ja erilaisten suun-
tausten mukaan, niin Ojasen
kirja edustaa aivan muuta kuin
historiallista taikka jotain filo-
sofista suuntausta edustavaa
näkökulmaa. Siinä on elämän-
filosofiaa aloittelijalle ei aka-
teemisesti suuntautuneille filo-
sofeille. He lukevat filosofien
alkuperäistekstejä, eivät toisten
tulkintoja.

Ojanen haluaa tarjota filoso-
fian pariin hakeutuvalla eri ai-
kakausien filosofien ajatuksia,
eikä valmista polkua tai nimilis-
taa filosofiasta. Hänellä ei ole
mitään erityistä syytä tai perus-
tetta, miksi juuri nämä ajatteli-
jat on valittu hänen kirjaansa.
Ojaselle filosofia näyttää ole-
van matka erilaisten filosofien
ajattelun kentässä.

Heikki Vuorila



Vihan muodonmuutos

Thich Nhat Hanh

Viha

– viisautta sen hallitsemiseen
Alkuteos: Anger
Suomentanut Lauri Porceddu &
Teija Hartikainen
Basam Books, 2011
217 sivua

Aivan varmasti aihepiiristä ”viha” kannattaa elämänsä aikana lukea ainakin yksi kirja. Me kaikki olemme joutuneet kasvokkain sekä oman vihamme kanssa, samoin kuin olemme olleet myös itse sen kohteena. Joka päivä maailmalta kulkeutuneet uutiset kertovat maailmasta, jossa viha tuntuu näyttelevän suurta pääosaa. On siis tarpeen ymmärtää mitä viha on, ja onko sen suhteen mitään tehtävissä.

Thich Nhat Hanh on maailmankuulu vietnamilainen zen-mestari ja bestsellerkirjailija, joka on kirjoittanut sata kirjaa. Hän on myös vankkuma-

ton rauhanaatteen puolesta-puhuja. Nhat Hanh on ohjannut lukemattomia retriittejä ja käynyt läpi kymmeniä yksityisiä ohjaustilanteita oppilaidensa kanssa. Vankka elämäkokemus ja – näkemys kuuluu ja näkyy kirjasta. Nhat Hanh tietää mitä viha on.

Kirjan teksti on näennäisen yksinkertaista. Nopeasti tietoa hamuavalle länsimaiselle lukijalle siinä voi olla samanlaista hitautta kuin mitä on vanhoissa elokuvissa ennen digitaalista nopeaa kuvankäsittelyä. Saat tuskastua ja lähteä selailemaan nopeuttaaksesi lukuprosessia, mutta tämän kirjan kohdalla pitää maltaa asettua. Sitä ei voi hotkaista aamukahvin ja lehdenluvun välissä.

Thich Nhat Hanh ennen kaikkea puhuu. Kirjassa on puhujan nuotti ja ääni. Tulee tunne että istut jossain retriitissä puoliympyrässä toisten kanssa, ja tietoisuutesi ylle lankeaa rauhanpuhetta, yhtä lämmintä kuin kesäsade. Kirjan kielessä on myös jotain ajatonta, tämä kirja voisi lähes yhtä hyvin olla satojen vuosien takaa. Ihmiskunnan ongelmat kuin myös ansiot näyttävät vaihtuvan vain vähän vuosien saatossa. Itse vihasta kerrotaan hiljaisen viisauden äänenpainoilla. Tällainen lempeä ja arvostava tapa käsitellä ja jalostaa vihaa on äärimmäisen harvinaista. Kirjoittaja on työstänyt aihetta kunnes kaikinainen vastustaminen ja egopuhe on lakanut. Jäljelle on jäänyt nöyryys ja kirkastunut elämännäkemys.

Nhat Hanh sanoo, että viha on ”kaveri”, jota voi tervehtiä,

ja jolle voi puhua. Jo tällä yksinkertaisella tekniikalla – vihan myönteisellä huomioinnilla, voi vähentää vihatunteidensa hallitsevuutta ja vihaamiseen olennaisesti kuuluvaa kärsimystä. – ”Hei viha, sinä siellä, mitä kuuluu tänään?”

Tällä zen-tekniikalla saadaan murtumaan ihmismieleen olennaisesti kuuluva kieltäminen. Meillä länsimaisessa katsannossa kielteisistä ajatuksista halutaan nopeasti eroon, eikä niitä oikeasti koskaan kohdata. Kohtaaminen on tuskallista, ja tuskaa tietoisella läsnäololla osaa puhdistaa vain harva ihminen.

Zeniläiset sanovat, että kun tuskaa on tervehditty, on se jo osittain kohdattu, siihen on luotu suhde. Thich Nhat Hanh puhuu myös siitä, että vihasta on ”pidettävä huolta”. Sitä on kohdeltava hellästi ja tunnetta sitä kohtaan myötätuntoa ja ymmärrystä. Myötätunto ja ymmärrys ovat hyvin voimakkaita energioita. Ne ovat typeryyden ja passiivisuuden vastakohtia.

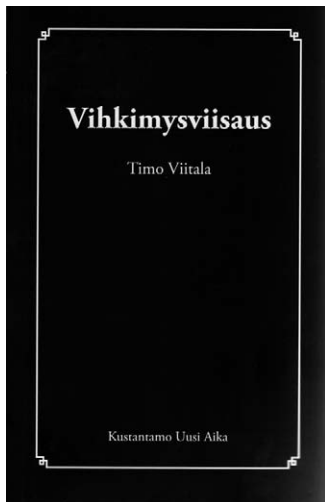
Toinen mielenkiintoinen tekniikka on ”kirjeen kirjoittaminen”. Tällä ei tarkoiteta nopeata sutaisua siitä mikä toisessa tai toisen teoissa on sietämätöntä, vaan kirjeen kirjoittamisen tekniikka tarkoittaa vähintään kolmen viikon prosessointia aiheen ympärillä. Sanotaan, että se voi kestää myös vuoden. Kirjoitat kirjettä mutta suhteutat sen muuhun elämääsi; nouset ylös, menet töihin, puhut puheluja, käyt ostoksilla jne, mutta koko ajan kirjoitat mielessäsi kirjettä. Etsit

rauhanomaisimmat ilmaukset, työstät ja hiot.

Zeniläisessä traditiossa vihasta ja katkeruudesta irti pääseminen on lähes tärkeintä mitä ihminen voi tehdä. Sanotaan, että todellinen rauhankirje koostuu oivalluksesta ja ymmärryksestä... Todellinen rauhankirje voi saada aikaan muutoksia paitsi itsessä myös toisessa ihmisessä, ja siksi myös koko maailmassa.

Tämä kirja on levollinen pie-
ni saareke maailman melskeen
keskellä. Jokin hienoinen vire
jäi kuitenkin vaivaamaan koski-
en nykyajan maailman raadolli-
suutta, jossa tämän tyyppiset
ikään kuin liian hienot ja idea-
listiset kirjat yrittävät löytää ja-
lansijaa ja lukijoita. Kuinka mo-
ni osaa enää vaikuttua ajatto-
masta ja iättömästä kielestä!

Pirkko Viskari



Aforismikirja vihkimyksistä

Timo Viitala

Vihkimysviisaus

Kustantamo Uusi Aika 2011
209 sivua

On ansiokasta, että joku pa-
neutuu ihmisen vihkimystiehen.
Keskivertokansalainen, edes
henkisen tien kulkija, ei välttä-
mättä tunne koko vihkimystien
käsitettä, joka kuitenkin kertoo
jotain olennaista ihmisen henki-
sestä kehityksestä. Vihkimys-
tiet, halusi tai ei, ovat henkistä
perimää, mutta niiden tieto- ja
kokemussisältö vaihtelee mm.
henkisestä suunnasta riippuen.

Timo Viitalan kirjasta *Vih-
kimysviisaus* selviää jotain vih-
kimystiestä, mutta asiassa on
monia puolia. Sana "vihkimys"
ei kerro oikeastaan muuta kuin,
että kyse on pitkän linjan ke-
hitysprosessista etappeineen
ja ehkä dramaattisinekin koke-

muksineen. Viitala kuvaa erilai-
sia energioita ja puhdistuspro-
sesseja sekä sisäisen itsen löy-
tämistä kokemustensa valossa.

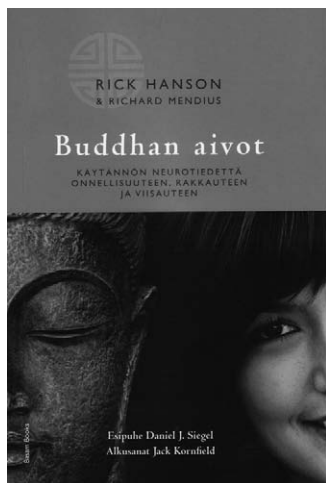
Viitala sanoo, ettei kuulu hen-
kisiin järjestöihin, vaikka ehkä
onkin saanut vaikutteita niistä
joistakin. Viitala kertoo alku-
sanoissaan ajatelleensa ja ko-
keneensa kaikki itse prosessin-
omaisesti. Se, että Viitala kat-
soo olevansa pääasiassa oman
tietonsa ja kokemustensa varas-
sa, aiheuttaa kuitenkin sen, et-
tä lukijalla ei aina ole referens-
siä siihen, missä puitteissa ku-
vattuja asioita pitäisi ymmärtää.

Kokemus- tai selvänäkötie-
to ei välttämättä anna yhtään
sen ymmärrettävämpää kuvaa
asioista kuin mikä tahansa ais-
titieto, eli sen informaatioarvo
lukijalle riippuu sekä kirjoitta-
jan että lukijan henkisistä ais-
teista ja taustatiedoista. Jos-
kus ne kohtaavat, joskus ei. Tä-
män huomaa melko pian: jotkin
Viitalan aforismeista sisältävät
viisasta filosofista hahmotusta
ja toisessa kohdassa tulee tie-
toa, jota ei millään voi pitää to-
tena – tai ainakin asia pitää tul-
kita uudelleen.

Mutta aforismikirjan hyve on-
kin ajatusten ja kysymysten he-
rättäminen, vastuu on siis lukijal-
la. Viitala itsekin varoittaa pitä-
mästä hänen tietojaan tosina il-
man asiaan kuuluvaa kriittisyyttä.

Kirjassa tuntuu olevan – si-
teeratakseni **Patanjalin** kuu-
luisaa sutraa – "oikeaa tietoa,
vääristä tietoa, unta ja muistoja".
Jokainen voi itse pohtia omalta
kannaltaan miten minkäkin Vii-
talan aforismin arvottaa.

Tuula Uusitalo



Aivotutkimusta ja meditaatiota

Rick Hanson & Richard Mendius

Buddhan aivot

– käytännön neurotiedettä onnellisuuteen, rakkauteen ja viisauteen.

Suomentaja: Lauri Porceddu
Basam Books 2011
304 sivua

Nykyään, kun länsimaisen ihmisen maailmankatsomus perustuu pääasiassa tieteeseen, perinteisten henkisten suuntien ja uskontojen harjoittajien on ratkaistava suhteensa siihen, korostaako omaksumiaan oppeja tieteellisen ajattelun ja tieteen tulosten kilpailijoina – vai omak-suuko tieteen tutkimustulokset harmoniassa henkis-uskonnollisten päämääriensä kanssa tai jopa niiden tukemiseen.

Buddhalaisuus on valinnut jälkimmäisen vaihtoehdon ja tehnyt sinunkaupat modernin

tieteen kanssa. Tieteelle myötämielinen suhtautumistapa onkin ollut luontevaa ja tulokseksata juuri buddhalaisuudelle, joka mietiskelymetodiensa siivittämänä on saanut jalansijaa henkisyttään etsivien sivistyneiden länsimaalaisten – myös tieteenharjoittajien – parissa. Buddhalaisuuden perusasenteisiin kun kuuluu avoimuus elämälle ja erilaisille tavoille etsiä totuutta.

Kaksi buddhalaisen meditaation harjoittajaa ja opettajaa, neuropsykologi Ph.D **Rick Hanson** ja neurologi MD **Richard Mendius** ovat kirjoittaneet aivotutkimukseen ja buddhalaisuuteen perustuvan kirjan, *Buddhan aivot*. Kirjoittajat huomauttavat heti alussa, että he pysyvät tieteellisen tiedon puitteissa – *Buddhan aivoissa* esitelläänkin kansantajuisesti aivotutkimuksen aikaansaannoksia. Kirjan tietopaketiasta saa kohtalaisen hyvän kuvan aivojen ja hermoston toiminnasta.

Aivotutkimus on meditaatiota harjoittajille erityisen otollinen tieteenala, sillä se on tieteellisen tutkimuksen ja ihmisen tajunnallisen kokemisen yhteisaluetta. Buddhalainen valaistumisen päämäärä ja aivotutkimus kohtaavat kirjassa hyvässä sovussa. Tutkimustulokset ovat sinänsä itsenäisiä ja niillä voitaisiin valottaa minkä tahansa uskonnollisen tai meditatiivisen järjestelmän vaikutuksia. Buddhalaisuuden logiikka ohjaa kuitenkin kirjan hahmotusta. Hanson ja Mendius vetävät tutkimuksista yhteyksiä buddhalaisuudelle ominaisiin tavoitteisiin, kuten siihen että

kärsimyksestä päästään kokonaan eroon.

Kärsimyksen olemassaolo on kertomuksen mukaan se peruskysymys, mistä Gautama Buddha lähti liikkeelle. Tässä kirjassa kärsimyksen ongelmaa käsitellään aluksi evoluution kautta. Alkukantaisen olennon aivoille on ollut tärkeää, että erityisesti vaikeat tilanteet tallentuvat aivoihin ja antavat kyvyn välttää ikäviä ja vaarallisia tilanteita. Niistä muodostuu elonjäämisen kannalta hyödyllisiä strategioita, joita meissä itse kullakin on jäljellä vaistonvaraisina reaktio- ja toimintamekanismeina.

”Äiti Luonto ei kuitenkaan pane painoa sille, miltä ne tuntuvat”, toteaa kirjoittaja. Signaaleillaan ne häiritsevät kehon, aivojen ja mielen muiden järjestelmien tasapainoa ja tuottavat sen vuoksi kärsimystä. Samaan hengenvetoon käsitellään hermosolun fysiologiaa ja esitetään tietoa mm. kemikaaleista, joiden avulla ihmisen hermojärjestelmät toimivat. Henkisenä lääkkeenä kärsimyksen ongelmaan toimii buddhalaisittain myötätunto ja sen harjoittelu – tässä yhteydessä erityisesti itseä kohtaan. ”Kärsimys on osa lähestymiskäyttäytymistä”, sanotaan kirjassa. Ei ole helppoa hyväksyä toisia ihmisiä, mutta siihen voi totutella. Totuttelu on askel sellaiseen ihmisyyhteyteen, jossa pyritään ymmärtämään toisen ihmisen tunteita – esimerkiksi tarkkailemalla hänen huomaamattomia ilmeitään tai kehonkieltään. Tai paneutumalla em-

paattisesti hänen asemaansa.

Kärsimyksen vastakohta, onnellisuus, alkaa tulla helpomaksi, kun ihminen pystyy ottamaan vastaan kaikkea sitä hyvää, mitä elämä runsain mitoin tarjoaa. Tämäkään ei ole itsestään selvää, onnellisuuden vastaanottamista pitää harjoitella. Toisaalta pitää varoa takertumista sellaiseen onnellisuuteen, joka joskus ilmaantuu paikalle ja katoaa sitten.

Ihmisellä on kehossaan kaksi toisilleen vastakkaista hermostosysteemiä, sympaattinen ja parasympaattinen hermosto, jotka ovat kehittyneet samanaikaisesti. Sympaattisen hermoston tehtävä on toimia taistelu- ja pakotilanteissa, parasympaattisen hermoston päätehtävänä taas on sulatella ruokaa ja luoda rauhallisuutta. Nämä kaksi hermostoa eivät voi olla aktiivisina yhtäaikaan, mutta molemmat ovat tarpeellisia. Ymmärrettävää kyllä meditatiivinen elämäntapa suosii enemmän parasympaattista hermostoa, jonka toimintaa voi aktivoida rentoutusharjoituksilla.

Lapsuuden vaikeuksien ja traumojen jäljiltä turvallisuudentunteessa voi olla vajetta. Ihmisellä, jolla on vakava turvallisuuden puute on myös aggressiivisuutta ja vihaa. Turvallisuuden tunteen saavuttamiseen kiinnitetään paljon huomiota ja silläkin on omat harjoituksensa. Muun muassa klassinen "Turvaan Buddhaan – –" -lausesarja on modifioitu tavallisten ihmisten käyttöön.

Buddhalaisuudessa erotellaan perinteisesti viisi mieltä va-

kauttavaa tekijää, joille kirjoittajat myös pyrkivät löytämään hermostollisen perustan: alkutarkkaavaisuus, jatkuva tarkkaavaisuus, hurmio, ilo ja mielen ykseys. *Buddhan aivoissa* edetään tiedostavien mindfulness-harjoitusten, kehotietoisuuden jne. kautta korkeampiin mielentiloihin. Siinäkin muistetaan vedota dopamiinin tuotantoon – ihminenhan on kokonaisuus, jossa henkinen ja fyysinen puoli vastaavat toisiaan.

Kirjassa on rinta rinnan aivotutkimuksen tuloksia, elämänohjeita ja mietiskelyohjeita. Mielen suuntaaminen – toisin sanoen säännöllinen mietiskely ja elämänohjeiden noudattaminen – ohjelmoi uudelleen aivoja ja hermostoa. Sitä tarvitaan, sillä esimerkiksi ihmisen muisti pyrkii korostamaan negatiivisia muistoja. Kirjassa ehdotetaan muun muassa, että miellyttävät kokemukset pyritään "säilöämään" kehoon ja mieleen, jolloin negatiivisista kokemuksista jääneiden muistojen voima vähenee.

Aivotutkimus antaa oman värinsä buddhalaisten hyveiden määrittelyyn ja kytkee ne samalla ihmisen fyysisyyteen. "Tyyneys tarkoittaa sitä, että ei reagoi omiin reaktioihinsa, olivat ne millaisia tahansa", kääntyy sujuvasti aivotutkimuksen kielelle. "Tyyneys on epätavallinen sähkökemiallinen tila – – tyyneyteen kuuluu, että limbiseen järjestelmään ei reagoita – –".

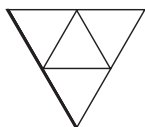
Kirjan neuvot toimivat hyvin jokapäiväisen elämän ohjeina. Buddhalaisuuden myötätun-

toisissa näkemyksissä on paljon yleispätevää. Se vastaa ihmisaivojen vuosituhansien aikana kehittyneeseen sosiaalisuuteen, sanovat kirjoittajat.

Viimeisessä luvussa kirja päättyy pohtimaan sitä kuinka minuuteen liittyy erilaisia hermostollisia systeemejä ja myös minuuden yleistä muuttuvuutta. Buddhalaisen ajattelutavan mukaan tämä kaikki osoittaa, että minuutta ei sinänsä ole olemassakaan. Kaikille niille, jotka hampaat irvessä taistelevat "egoaan" vastaan, huomauteetaan kuitenkin, että tällainen taistelu ei vie tulokseen, vaan paremminkin vahvistaa egoa. Oikein suoritettussa meditaatiossa "minuuden" vain annetaan haihtua pois vaateineen. Tarkennettakoon vielä otteella kirjan lopusta sitä, mitä jää "minuuden haihtuessa" – vaikka tilapäisesti: "Herätä, olla säteilevänä, avarana, rakastavana tajuntana. Tuntea olevansa suojassa ja turvassa. Olla onnellinen ja hyvinvoiva, tyyni ja tyytyväinen. Elää ja rakastaa rauhassa."

Kaikkalainen itsestä huolehtiminen korostuu *Buddhan aivoissa*. Kirjassa mm. suositellaan riittävää nukkumista, sillä jos on liian vähän nukkunut ja pakottaa itsensä meditoimaan, se on kuin vaatisi väsynyttä hevosta kiipeämään korkealle mäelle. Muiden neuvojen lisäksi kirjan liitteenä on akupunktiolääkäri **Jan Hansonin** ravitsemusohjeita ja hänen tekemänsä luettelo ravintolisistä aivojen hyvinvoinnin saavuttamiseksi.

Tuula Uusitalo



VIA-AKATEMIA

TAPAHTUMAT KESÄLLÄ 2012

Via-Akatemian IV kesäakatemia

Teema: *Henkisyys tänään*

Aika: 22.-27.6.2012

Paikka: Kaukalinna,

Viitämäentie 189, Kerimäki

Katso ilmoitus s. 162.

Aamiaismajoitusta oopperajuhlien aikaan

Heinäkuussa Savonlinnan oopperajuhlien 2012 aikaan mahdollisuus edulliseen aamiaismajoitukseen Kaukalinnan rauhoittavassa ja luonnonläheisessä ilmapiirissä, vain 26 km Savonlinnasta. Katso ilmoitus s. 163. Muina aikoina majoitusta sopimuksen mukaan. Tiedustelut (015) 543 112, 040 8255165, via.akatemia@via.fi

Kaukalinnan VIII Puutarhakonsertti

Päivät paistaos hellien

Sunnuntaina 5.8.2012 klo 14

Oopperalaulaja Juha Kotilainen ystävineen esiintyy kahdeksannen kerran Kaukalinnan puutarhassa. Katso ilmoitus s. 2.

TULOSSA SYKSYLLÄ

Yleisöluennot Helsingissä

Paikka: Valon Tila, Uudenmaankatu 35

Oviraha: 10 euroa. Kahvitarjoilu.

Lauantaina 15.9.2012 klo 13 - 16

Teema: *Onnellisuus*

Marja-Leena Salojuuri ja Heikki Vuorila

Lauantaina 17.11.201 klo 13 -16

Teema: *Johtajuus*

Sinikka Juntura ja Rauni Pietarinen

Yleisöluennot Turussa

Paikka: Maarian Myllyoja, Ruusuportti, Paimlantie 374

Oviraha: 10 euroa. Kahvitarjoilu.

Sunnuntaina 26.8.2012 klo 13 - 16

Uusi Aika - Vesimieskaus, Aslak Larjo

Sunnuntaina 7.10.2012 klo 13 - 16

Seitsemän sädettä, Aslak Larjo

Iltaseminaari

Lauantaina 27.10.2012,

Kaukalinna, Kerimäki

Adventtijuhla

Lauantaina 1.12.2012, Sammonkatu 8 – 10 F (kerhohuone), Tampere

Tapahtumista tarkemmin www.via.fi

MESSUTAPAHTUMAT

Maan ja veen emon festivaali heinäkuussa, Myllyoja, Ruusuportti, Turku

Sateenkaaripäivät 29.-30.9.2012, Konsan Kartano, Turku

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, *Looginen positiivinen ajattelu ja käytännön elämäntaito*, Tuula Uusitalo

Majoitus ja ruokailu

Majoitus ja ruokailu maksetaan erikseen.

- Via-Akatemian opiskelijoille majoitus sisältäen täyshoidon on 30 euroa/vrk, Via ry:n jäsenet 25 euroa/vrk.
- Lisämaksu linnaahteista ja 1- 2 hengen huoneesta.
- Kesäisin mahdollisuus aittamajoitukseen.

Lisätietoa ja
ilmoittautumiset

VIA-AKATEMIA

Puhelin: (015) 543 112

Postiosoite: PL 4, 58201 Kerimäki,

Käyntiosoite: Kaukalinna, Viitämäentie 189, Kerimäki

Sähköposti: via.akatemia@via.fi Internet: www.via.fi

Uusi **SAFIIRI**

Ilmoitushinnat 2012

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 23 %.
Vuosisopimuslennus 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

17,00 euroa/2 numeroa
alkaan numerosta _____

32,00 euroa/4 numeroa
alkaan numerosta _____

Tilauksen hinta Suomen ulkopuolelle;
2 numeroa Eurooppaan 20,00 euroa ja muualle 23,00 euroa
4 numeroa Eurooppaan 35,00 euroa ja muualle 38,00 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 17,00 euroa,
Eurooppaan 20,00 euroa
ja muualle 23,00 euroa

Kahden vuoden tilaus
4 numeroa Suomeen 32,00 euroa,
Eurooppaan 35,00 euroa
ja muualle 38,00 euroa

Irtonumerohinnat

2012
8,50 euroa/kpl

2009 – 2011
7,50 euroa/kpl

2007 – 2008
6,90 euroa/kpl

Aikaisempien
vuosien numerot
2,00 euroa/kpl

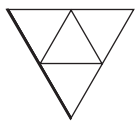
Hintoihin lisätään toimituskulut.
Lehtiä on saatavana rajoitetusti.

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



KIRJEOPISTO VIAN RAJA-JOOGA

Opetusta luonteen jalostamiseksi menetelmänä looginen positiivinen ajattelu

Itämaisen filosofian ja psykologian tietämystä ihmisen sisäisestä kehitymisestä täydennettynä nykyajan länsimaaisella psykologialla ja henkisellä tiedolla.

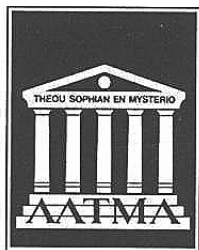
Tavoitteena mm.

- ajatusten hallinta
- luonteen jalostuminen
- keskittymiskyky
- sisäinen rauha
- harmoniset ihmissuhteet
- tajunnan avartuminen
- tietoinen yhteys Jumalaan

Yksilöllinen oppilaan lähtökohdat huomioonottava ohjaus. Kirjeopistomuotoinen etenemistapa mahdollistaa mukanaolon ajasta ja paikasta riippumatta. Myös lähiopetusta.

Tiedustelut ja esitetilaukset:

Kirjeopisto Via, Olavinkatu 34 B 22, 57130 Savonlinna
Puh. 015 273 558 tai 050 567 9630,
sähköposti: terttu.seppanen@via.fi, internet: www.via.fi



AATMA

Kirjakauppa &
Antikvariaatti

Et. Rautatiekatu 16
00100 Helsinki
09-693 3339

www.aatma.fi

Totuudenetsijän kirjakauppa

**Etsijän aarreaitta:
klassikoita, uutuusia.
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**

Tilaa Takoja – antroposofinen kulttuurilehti

1/2012 teema: RUDOLF STEINER SUOMESSA SATA VUOTTA SITTEN

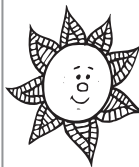
• Rudolf Steinerin vuosi 1912 • Suomalaisten eepos Kalevala
• Steiner-elämäkertoja • Vihapuheen torjuminen eurooppalais-
sessa kulttuurissa • Rakkaus ja kehitys elämäntähtäksessä • Mehi-
läinen meidän lintu • (Kapelli)mestari Bruno Walter • Neil Young
KIRJOJA: Riikka Ojanperä: Alkukuphelaulun elementeistä
Kalevalan kielessä; Heikki Patomäki: Eurokriisin anatomia;
Serafim Seppälä: Armenian kansanmurhan perintö; David
Tresemer: The Venus Eclipse of the Sun 2012

Kakkosnumero ilmestyy 21. kesäkuuta

Tilaa Takoja: • Vuosikerta 2012 (4 numeroa) 30 €
puh. (09) 696 2520, takoja@nic.fi,
tai maksu tilille Sampo Pankki 800019-1452657

*Kalevalainen Jäsenkorjaaja
Koulutettu hieroja*

HEIMO KARVONEN



Kerimäki ja Helsinki
050-524 3300

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>

Kirjat: "Enkelit mielessäin"
Pyhän Hengen parantava voima
Terveudeksi ja Kauneudeksi
Onnenkivet Onneksemme
Kirjat 28e postikuluineen
Kortit, enkelit, postikortit ym.
Puh. 040 5554378
www.onnenamuletit.fi

Homeopatia on nykyaikaisen tiedostavan ihmisen tehokas hoitomuoto. Homeopaattisten lääkkeiden valmistaminen ei rasita luontoa eikä eläinkokeita käytetä. Lääkkeet ovat myrkyttömiä ja niiden valmistus valvottua. Tervehtyminen on kokonaisvaltaista ja kestäväää. Kehon vastustuskyky voimistuu ja tunnemaailma tasapainottuu. Homeopatiaa voidaan käyttää myös tukemaan muita hoitoja.

Vastaanottoni on maanantaista torstaihin Viiskulmassa Helsingissä
Ajanvaraus puh. 050-401 6236
www.homeopaattisirkkaaro.fi
Tiedustelut myös sirkka.aro@luukku.com

Sirkka Aro
Klassinen homeopaatti
Fredrikinkatu 14, 00120 HKI
050-401 6236

Tervetuloa!

Kirjeopisto Vian perustajien Tyyne Matilaisen (1911 - 1989) ja Mirja Salosen (1925 - 2002) elämäntyötä voi kunnioittaa lahjoituksella Via-Akatemian säätiön Juhlarahastoon.

T. E. MATILAISEN JA M. SALOSEN JUHLARAHASTO

Tili: Via-Akatemian säätiö, 513300 - 60905873,
viite 17750,
IBAN FI03 5133 0060 9058 73, BIC OKOYFIHH

Rahasto myöntää apurahoja Kirjeopisto Vian rajajoogan tutkimus-, sovellus- ja kehittämissyööhön ja muuhun sitä palvelemaan tai siihen läheisesti liittyvään tutkimukseen.

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: Hiljaisuuden ääni, 12,-
Blavatsky: Jälleensyntymisen mysteereitä, 10,-
Blavatsky: Unet - kysymyksiä ja vastauksia unien näkemisestä, 10,-
Blavatsky, Schure, Sinnett: Atlantis – kadonnut manner, 18,-
Bulwer-Lytton: Kauhujen talo, 10,-
Cooper: Selvänsäön kehittyminen, 12,-
Elämänviisaus - mietelmä- ja muistikirja, 15,-
Dalai-lama: Mietiskelyn harjoittaminen, 25,-
Dalai-lama: Opetuksia viisaudesta, 15,-
Dalai-lama: Sisäinen tasapaino, 20,-
Hartmann: Seikka lu rosenkreutzilaisten luona, 25,-
Kingsland: Atlantis - elämä muinaisella mantereella, 15,-
Lad: Ayurveda – käytännöllinen opas, 25,-
Leadbeater: Astraalitaso, 14,-
Leadbeater: Luonnonhenget (uusittu painos), 10,-
Leadbeater: Taivasmaa Ima eli devachan, 18,-
Leadbeater: Unet, 10,-
Olcott: Vanhoja päiväkirjan lehtiä (10 osaa ilmestynyt 15,-)
Schure: Pythagoras, 19,-
Tenzin Wangyal Rinpoche: Tiibetiläinen unijooga, 28,-
Valvanne: Kirjoituksia mystä kasta 1 ja 2, 15,-
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

Savonlinnan
Henkinen Elämäkatsomus



www.hekry.com

www.uusiaika.com

**Tarvitsetko työtiloja
Helsingin
keskustassa?**

Soita ja kysy lisätietoja!

Börje Fri
0400 690 381

www.uusisafiiri.fi

Kesä tulee – ja upeat

5.–8.7. KUORTANEEN URHEILUOPISTOLLA

ULTRAPÄIVÄT 2012!

Tulossa mahtava ohjelma!

TORSTAI 5.7.

13.30 Avaussanat
13.45 Marko Palojärvi:
Astrologia vuoden 2012
näkökulmasta
15.30 Francis Joy: Druidilaisuus,
shamanismi ja maiseman pyhyys
18.30 Sinikka Piippo: Mitä on
todellinen superruoka?
21 Iltaohjelmat



MANDA PATEL

Sisar Manda johtaa
Oxfordissa kansain-
välistä retiriittikeskusta



**ERKKI
LEHTIRANTA**

PERJANTAI 6.7.

10 Jussi Ristonmaa: Maan Rytmit
Gongiesitys
10.20 Veikko Saloranta:
Jokainen voi joogata
13.15 Jussara Korngold:
Meedioiden Kirja
15 Manda Patel: Rauhan voima
– sisäisen konfliktin ratkaiseminen
18.30 Erkki Lehtiranta: Otteita ihmis-
kunnan käsikirjasta – hyvän elämän
käyttöohjeet
21 Iltaohjelmat



**AAJONUS
VONDERPLANITZ**

Raakaruoka-guru
Vonderplanitz on
todellinen maailman-
kansalainen



**FRANCIS
JOY**

LAUANTAI 7.7.

10 Maiccu Kostianen: Ihmisen ja eläimen
yhteinen kieli
13.15 Aajonus Vonderplanitz: Raakaa
ravintoa - terveydeksi!
15 Rauni-Leena Luukanen-Kilde:
Maailman suurin salaisuus - salaiset
suunnitelmat, avaruushjelmat ja
2012 merkitys
19 ULTRA-ilta – vetäjänä Erkki Kanto
21 Iltaohjelmat

SUNNUNTAI 8.7.

10 Anette Carlström: Awakening
– Herääminen
13.30 Veli Martin Keitel: Kristustietoisuus
ja Graalin malja
15 Päätössanat



**MAICCU
KOSTIANEN**



**MARKO
PALOJÄRVI**



**RAUNI-LEENA
LUUKANEN-KILDE**



**ANETTE
CARLSTRÖM**

Rauhan ja ilon lähettiläs
naapurimaastamme



**JUSSARA
KORNGOLD**

Brasilialainen Jussara
vetää New Yorkissa
spiritista keskusta



**VELI MARTIN
KEITEL**



Jan-Mikael Maroksen
tunnelmallisessa
Kivikahvilassa mm.
suosittu Gurdjieff-
keskustelut sekä
joka ilta klo 24 Runon,
laulun, vapaan taiteen
ja keskustelun yöt Ari
Koskelan ja Päivi Kölhi-
Hirvosen vetäminä.

Tunnelmallisella Äitimaan
kodalla mm. keskiyön
meditaatiot ja Francis Joyn
shamaanirummutusta



Lisää hienoa ohjelmaa tulossa!

Mm. Kaariporttiystävien parantavan voiman välitystä ja keskustelua, joka ilta opetusta ja kanavointia Ihmeiden Oppikursseista, aamujoogaa, vesijumppaa, 4 päivää ja 3 yötä luentoja, workshoppeja, meditaatioita, keskusteluja, taidetta, uusia ja vanhoja ystäviä...

Kaikki tämä ja paljon, paljon muuta!

Katso lisää www.ultra-lehti.com

**Kaikki tämä 4.5. saakka vain 84 €! Ilmoittaudu 2.4. alkaen 03-555 8101
Myös majoitus edullisempi ennen 4.5. tapahtumamaksun maksaville.**



Kesän 2012 taiteilija
on Ari Koskela

Hengen ja Tiedon messut

Helsingissä 13.-14.10.2012

Lauantaina klo 10-19, Sunnuntaina klo 10-18. Helsingin Suomalainen Yhteiskoulu, Isonnevantie 8.

"Portti on auki"

Messuilla yli 80 eri ohjelmavaihtoehtoa mm. luennot, seminaarit, tietoisuus, henkiset harjoitukset, musiikki- ja muut esitykset. Yli 200 näytteilleasettajaa rajatiedon eri alueilta esittelevät aatteitaan, tuotteitaan ja tarjoavat palveluitaan.

Messuohjelma esitellään messu-lehdessä, joka julkaistaan kesäkuussa 2012. Jakelupaikkaluettelo ja lehden internet versio sivuilla www.rajatieto.fi

Messutoimisto avoinna näytteilleasettajille 4.9.2012 alkaen ti-to klo 12-15 puh (09) 612 1772

Sisäänpääsyliput messuille maksavat 12 € / päivä.
Miniseminaariliput 10 € / krt.



Rajatiedon Yhteistyö ry
PL 284, 00121 Helsinki
email rajatied@sci.fi

KEVÄÄN KIRJAUUTUUS



Käyttäjän opas universumin lakikirjaan!

Erkki Lehtiranta:
Universaalit lainalaisuudet ja henkinen kehitys
- hyvän elämän käyttöohjeet
Mestari Hilarionin viisautta 4

Tämä kirja on viestintuoja. Viestinä ovat universaalit henkiset lainalaisuudet, todellisuutemme reunaehdot ja luomisen perusperiaatteet. Näillä keinoin maailmankaikkeus seurustelee kanssamme joka päivä, joka tunti - juuri NYT!

Universaalit lait ovat ihmiskunnan **suuri oppiläksy**, ja niiden rikkominen on aikamme suurten ongelmien takana. Toisaalta niiden ymmärtäminen ja noudattaminen takaa maksimaalisen henkisen kehityksen, eheytyksen, tietoisuuden avartumisen ja hyvinvoinnin. Niiden tunteminen, tutkiminen ja seuraaminen tekee elämästäsi paljon mielekkäämmän ja korkeatasoisemman.



Kirjatilaukset: Smiling Stars
info@smilingstars.fi; 0400-761 939

HENKISTEN VALINTOJEN AIKA

Viikonloppuseminaari Kreivilässä 10.-12.8.2012

Kreiviläntie 219, 31110 Matku

Luennot

Lauantaina: Henkisen tehtävän löytäminen, Yrjö Kumila

Sunnuntaina: Aito henkisyys - agni-joogan opetuksia tästä ajasta, Valentina Liimatainen-Korac, tulkkina Paula Liimatta
Harjoituksia, yllätysohjelmaa

Osallistumismaksu 100 €
(sis. ruokailun ja majoituksen)
Ensikertalaiset puoleen hintaan!
Ilmoittautumiset 6.8.2012 mennessä:
Heli Veivo,
050 378 0107, heli.veivo@elisanet.fi

YHTEISTYÖRYHMÄ

Ilmoittaudu kyydintarjoajaksi
tai kysy kimpakyytiä;
Aatma, (09) 693 3339

Enemmän elämältä Hyviä lukuhetkiä – Hyvää oloa!

Monipuolinen Minä Olen –lehti

- * Henkisyyttä muuttuvassa maailmassa
- * yhteisöllisyyttä * elämänymmärrystä
- * perinteet ja ympäristöarvot * arjen pieniä tekoja



NYT!
Tutustumistarjous:
6 kk määräaikaistilaus 20 €
kestotilaus 39 € /6 numeroa *)

Yhteensä kirjan verran asiaa!
(252 s.)

Tilausosoite: posti@minaolen.com

Ilmoitukset: ilmoitukset@minaolen.com

Puh: 0400 219 711

*) P.S. Kestotilaaja saa ilmaisen kirjalahjan!

Kaikille kiinnostuneille avoin

IV Kesäakatemia

Henkisyys tänään

Aika: 22.–27.6.2012

Paikka: Kaukalinna, Viitamäentie 189, Kerimäki

Luennot & työpajat:

Kaya Brandt, *Buddhalainen mielenharjoitus*

Börje Fri, *Värit ympärillämme*

Sinikka Juntura, *Suomen kansallishengen viesti meille tänään*

Elina Kakko, *Lauluja Hengen innoittamana*

Päivi Kansanaho-Guo, *Unien merkitys henkisen kasvun näkökulmasta tarkasteltuna*

Veijo Kruth, *Johdanto taolaiseen taichiin ja harjoituksia*

Aslak Larjo, *Vesimiesajan muutokset ja uuden ajan energiat/voimat*

Sami Pajunen, *"The Healing Code – uudet parantamismenetelmät tulevat"*

Kaisa Pakkala, *Näytelmä valontuojana oman suvun ja kotiseudun historiaan Suomen kohtalonvuosina*

Rauni Pietarinen, *Jeesus universaalina opettajana*

Terttu Seppänen, *Yhteys Valkeaan veljeskuntaan*

Tuula Uusitalo, *Esoteerinen filosofia*

Heikki Vuorila, *Onnellisuudesta kukoistamiseen*

Vietä inspiroivat viisi päivää pohtien, miten **Henkisyys ilmenee 2012** ja miten se vaikuttaa tähän aikaan, muuttuviin energioihin, olosuhteisiin ja mahdollisuuksiin. Miten ihminen aktiivisuudellaan muokkaa vanhaa ja luo siitä uutta?



Ohjelmassa myös:

- Kynttiläseremonia aattoiltana
- Okkulttinen meditaatio
- Kehoharjoituksia
- Hengitysharjoituksia
- Yhteislauluja
- Retki Retrettiin
- Yrttisauna iltaisin

- Osallistumismaksu 120 euroa koko ajalta, 30 euroa/päivä tai tarvittaessa stipendi
- majoitus sisältäen täysihoidon 30 euroa/vrk, Via ry:n jäsenet 25 euroa/vrk ryhmämajoituksessa. Lisämaksu 1-2 hengen huoneesta.
- Tiedustelut Via-Akatemia, (015) 543 112 tai 040 825 5165, via.akatemia@via.fi.
- Ilmoittautumiset 15.6.2012 mennessä.

Lämpimästi tervetuloa!

Tiloja vuokrattavana Kerimäellä



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



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

SAVONLINNAN OOPERAJUHLIEN AIKAAN 2012

Wanhalla Apteekintalolla

Kesäkahvila ja aamiaismajoitus

Majoitus 45 €/hlö/yö, lapset alle 12 vuotta 10 €/yö.

Tiedustelut ja varaukset:

B&B, 044 992 1295 ja Riitta Kettunen, 041 507 0407

Kaukalinnassa

Aamiaismajoitus

Majoitus 40/35 €/hlö/yö, lapset alle 12 vuotta 10 €/yö.

Tiedustelut ja varaukset: Sinikka Juntura,

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

Tervetuloa!

VIA-AKATEMIA
kurssit
via.akatemia@via.fi

Puhelin (015) 543 112

VIA RY
vuokraukset
kaukalinna@via.fi

www.via.fi



*”Sano Sofianlehto kun
haluat kauniita kukkia
kotiin tai puutarhaan!”*

