

1  
2015

*Uusi*  
**SAFIIRI**

12 €

Integraalihenkisyyden Aikakauskirja

**Sisäinen  
näکیjä**

- Tajunta
- Erottelukyky
- Sisu

# Aamiaismajoitusta Kerimäellä



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



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

## SAVONLINNASSA KERIMÄELLÄ KESÄLLÄ 2015

### Aamiaismajoitus

#### Wanhalla Apteekintalolla

Majoitus 40 €/hlö/yö, lisämaksu 10 €/yö yhden hengen huoneesta, lapset alle 12 vuotta 10 €/yö.

#### Kaukalinnassa

Majoitus 40 € /35 €/hlö/yö, lisämaksu 10 €/yö yhden hengen huoneesta, lapset alle 12 vuotta 10 €/yö.

#### Tiedustelut ja varaukset

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

**Lämpimästi  
tervetuloa!**

VIA-AKATEMIA  
kurssit  
via.akatemia@via.fi

Puhelin (015) 543 112

VIA RY  
vuokraukset  
kaukalinna@via.fi

[www.via.fi](http://www.via.fi), [www.facebook.com/via.akatemia](https://www.facebook.com/via.akatemia)

UUSI SAFIIRI 41. VSK

Kustantaja:

Via-Akatemian säätiö



Toimituksen osoite:

Uusi Safiiri, PL 4, 58201 Kerimäki

Päätoimittaja:

Terttu Seppänen

050 567 9630, terttu.seppanen@via.fi

Toimittajat:

Sinikka Juntura ja Tuula Uusitalo

Taitto ja kannen toteutus:

Tomi Leporinne, Awendis

Tämän numeron avustajat:

Elina Kakko, Päivi Kansanaho-Guo, Jari Kiirla, Anja Lappalainen, Sari Mattila, Kaisa Pakkala, Hippon Taatila, Kristiina Törnudd, Riitta Wahlström ja Heikki Vuorila.

Uudessa Safiirissa julkaistavat artikkelit ilmaiseksi 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

2015 tilaushinta 24,00 euroa

Uuden Safiirin tilille:

Kerimäen OP, FI19 5133 0020 0235 77,

OKOYFIHH, viite 550

Ilmoitukset:

015 543 112, 040 8255165/Sinikka Juntura

uusisafiiri@via.fi

Ilmoitushinnat sivulla 138

Painopaikka:

Kopio Niini Finland Oy.

Tampere 2015

Ilmestyminen

Uusi Safiiri ilmestyy kaksi kertaa vuonna 2015  
toukokuussa ja lokakuussa.

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

Internet:

www.uusisafiiri.fi

ISSN-L 0781-7975

ISSN 0781-7975 (painettu)

ISSN 1799-0475 (verkkójulkaisu)

© Via-Akatemian säätiö

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

Seuraava Uusi Safiiri ilmestyy

lokakuussa 2015.

Kirjoitukset ja materiaali 15.6.2015 mennessä.

# Uusi SAFIIRI

## Sisällys 1 2015

- 4 **Pääkirjoitus**  
TERTTU SEPPÄNEN
- 6 **Tajunnasta**  
TUULA UUSITALO
- 22 **Anteeksipyytäminen Kirjeopisto Vian  
rajajoogan metoda  
- Kahdeksas opetuskirje**  
TYYNE MATILAINEN JA MIRJA SALONEN  
TOIMITTANUT TERTTU SEPPÄNEN
- 40 **Sisäinen näkijä**  
40 Sisäinen näkijä Patanjalin Joogasutrassa  
- kohti oivallusta joogapolulla  
46 Avautuminen sisäisen näkijän läsnäololle  
ELINA KAKKO
- 56 **Erottelukyky osana henkistä kasvua**  
PÄIVI KANSANAHO-GUO
- 67 **Integraali näkökulma ihmisen hyvään**  
JARI KIIRLA
- 74 **Elämän matkassa**  
- Mili Kaikkosen haastattelu  
SARI MATTILA
- 86 **Mielen herhiläiset - ystäviä sittenkin**  
ANJA LAPPALAINEN
- 90 **Henkinen luontosuhde ja maailman tila**  
RIITTA WAHLSTRÖM
- 95 **Intiaan oppimaan ihmisyyttä ja inhimillisyyttä**  
KRISTIINA TÖRNUDD
- 102 **Ajatuksia ajan olemuksesta**  
TUULA UUSITALO
- 114 **Pistis Sofia - Gnostilainen käsikirjoitus 300-luvulta**  
HIPPO TAATILA
- 118 **Positiivisen psykologian voima**  
118 Hyveitä ja vahvuuksia  
124 Mielenterveyttä ja sisua  
KAISA PAKKALA
- 133 **Kirjakatsaus**
- 137 **Uuden Safiirin tilaustiedot**
- 139 **Via-Akatemia tiedottaa**
- 140 **Ilmoituksia**

## Suomalaiset, sisu ja positiivisuus

**P**erinteisesti ajatellaan, että suomalaiset ja sisu kuuluvat yhteen. Entä positiivisuus, kuuluko se tähän joukkoon? Kysymys on tarkastelun arvoinen.

Sisu on noussut trendikkääksi keskustelun aiheeksi viime aikoina ja vuosi 2015 on nimettykin sisun juhluvuodeksi erilaisine tapahtumineen. Sisu on saanut myös oman virallisen päivänsä tänä vuonna. Päivä on 28.2. Eikä siinä kaikki, sisu on valittu myös tämän vuoden eettiseksi erikoisjuhlarahaksi suomalaisten itsensä aloitteesta.

Sisu on yksi niistä positiivisista ominaisuuksista joita tarkastellaan **Lotta Uusitalo-Malmivaaran** toimittamassa teoksessa *Positiivisen psykologian voima* (2014). Kirjassa 13 suomalaista positiivisuuden asiantuntijaa tarkastelee aihetta eri näkökulmista. **Kaisa Pakkalan** kirjoittama artikkeli aiheesta on luettavissa tämän Uuden Safiirin loppupuolen sivuilla. Positiivisen psykologian maisteri **Emilia Lahti** tekee Aalto-yliopistossa väitöskirjaa sisusta ja hän tarkastelee aihetta toiminnan tahtotilana. Pikainen googlaus nostaa esille sisuun liittyviä määritelmiä. Se on mm. psykologista kapasiteettia, joka auttaa yksilöä ylittämään senhetkiset resurssinsa. Sisu alkaa siitä, missä sinnikkyys ja peräänantamattomuus päättyvät jne. Sisun juhluvuoden 2015 sanotaan olevan yksilöiden voimaa ja sisäistä potentiaalia kunnioittava hanke, joka yhdistää ihmisiä läpi aatteiden, yhteiskuntaluokkien ja näkemysten. Sen ytimessä ovat arvot, kuten rohkeus, rehellisyys ja yhteisöllisyys. (<http://positiivinenpsykologia.wordpress.com>)

Uuden Safiirin sivuilla on vuosien mittaan ollut esillä ajatusjoogan yhteydessä käsite *looginen positiivinen ajattelu*. Kun

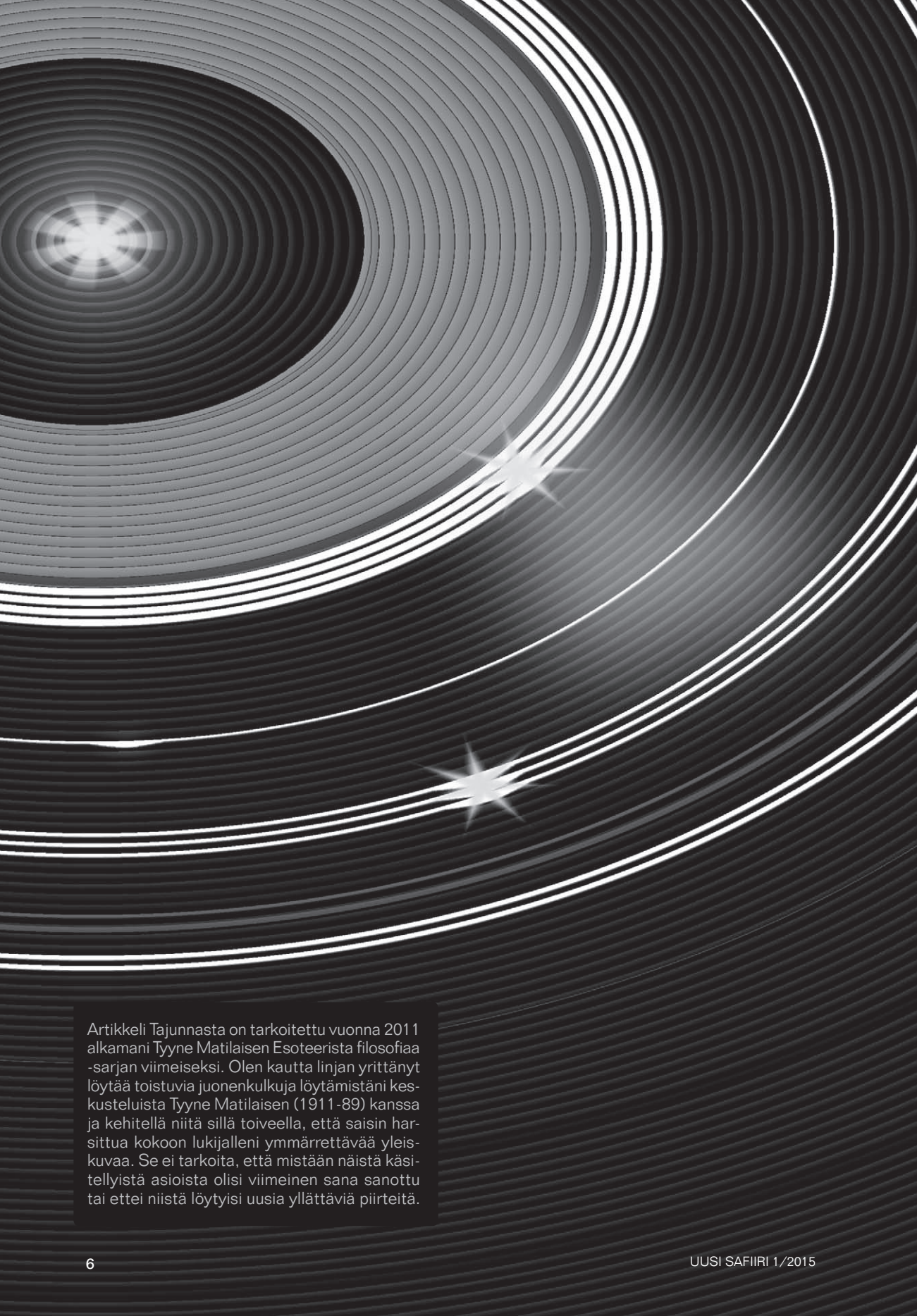
---

olen lueskellut sisu-artikkeleita, niin huomaan, että nämä käsitteet lähenevät toisiaan monilta osin. 'Looginen positiivinen' kattaa laajemmin ihmisen tajunnallisuuden tasoja liikkuessaan myös henkisillä tajunnan ulottuvuuksilla, mutta kun tarkastella arkipäivän rationaalisuuden ja selviytymisen näkökulmia, niin sisu ja looginen positiivinen ajattelu lähenevät toisiaan merkittävästi.

Maailmalla puhutaan myös, että positiivinen ajattelu on vaarallista. Näin on, mikäli positiivisuudesta suljetaan pois rationaalisuus, tilannekohtaisuus ja elämän realiteetit. On tärkeää huomata, että looginen positiivinen ajattelu pitää sisällään tasapainoisesti ja oikeassa suhteessa ihmisen kokonaisuuden, sekä vasemman että oikean aivopuoliskon toiminnot: järjen ja tunteen; analyysin ja synteessin, logiikan ja intuition. Kun näitä kaikkia sovelletaan joustavasti ja järkevästi elämän eri tilanteissa, tulee positiivisuudesta rationaalista, joustavaa, uutta luovaa ja myös paljon enemmän kuin pelkkää mielihyvän sävyttämää myönteisyyttä. Sana "sisu" kuvaa hyvin suomalaiskansallisesti tätä asiaa.

Hyvä, looginen positiivinen sisu!  
Valoa kevääseen ja sisua elämään!  
Terttu Seppänen

Ps. Uuden Safiirin toimittamiseen on tulossa muutoksia vuonna 2016. Syksyn numerossa kerromme lisää.

The background of the page is a complex, abstract pattern of concentric, slightly irregular circles. The circles are rendered in various shades of gray, from dark to light, creating a sense of depth and movement. Two bright, multi-pointed starburst shapes are positioned in the lower right quadrant, appearing to glow and cast a soft light on the surrounding circles. The overall effect is reminiscent of a stylized galaxy or a series of ripples in water.

Artikkeli Tajunnasta on tarkoitettu vuonna 2011 alkamani Tyyne Matilaisen Esoteerista filosofiaa -sarjan viimeiseksi. Olen kautta linjan yrittänyt löytää toistuvia juonenkulkuja löytämistäni keskusteluista Tyyne Matilaisen (1911-89) kanssa ja kehitellä niitä sillä toiveella, että saisin harjittua kokoon lukijalleni ymmärrettävää yleiskuvaa. Se ei tarkoita, että mistään näistä käsitellyistä asioista olisi viimeinen sana sanottu tai ettei niistä löytyisi uusia yllättäviä piirteitä.

# TAJUNNASTA

Lähtökohtana Tyne Matilaisen kanssa tehty piirros

Jotta ihminen henkisellä tiellään pystyisi kaikkeen mihin on syntyessään sitoutunut, hänen on noudatettava positiivista elämänsuunnitelmaansa ja järjestettävä puitteet sen toteutumiseksi. Tätä varten on olemassa sellainen har-  
kitusti luotu tajunnallinen systeemi, jonka avulla se on mahdollista.

TUULA UUSITALO

# Tajuntaa ympäröi Elämänkaari, joka muistuttaa solukalvoa.

**T**ajunnallisissa systeemeissä on se hyvä puoli, että niitä voi luoda ja vahvistaa omilla ajatuksillaan. Samoin niitä puretaankin, jos esimerkiksi kuuluu sellaisiin järjestöihin, jotka esimerkiksi jonkin uskomuksen takia eivät hyväksy muiden suuntien luomia tajunnallisia rakenteita. Mutta jos malli toimii paremmin kuin aikaisemmat, se on korvaamaton samalla tavalla kuin mikä tahansa tärkeä keksintö.

## Lupauksia, velvotteita ja mahdollisuuksia

Kun ihminen syntyy tänne maan päälle, hänellä on paljon sopimuksia ja päätöksiä matkassaan. Erityisesti henkisen tien kulkijoilla niitä on, koska he pyrkivät saamaan maaelämänsä valmiiksi.

On normaalit ihmisen elämänvaiheet: lapsuus, nuoruus, keski-ikä... jne. ja niihin liittyvät kasvutapahtumat. On syntymä ja kuolema. On elämäntehtävä, on ihmisiä, joiden kanssa pitää tehdä yhteistyötä tai muuten tavata ja olla tekemisissä. Esimerkiksi perhe ja lapset. Erilaiset yhteisöt – nykyaikana jopa facebook ym. nettimaailma. Nehän ovat mitä parhaimpia toimintakenttiä nopeutunutta kehitystä varten.

On karmaa positivistavaksi. On vihkimyksiä suoritettaviksi. On oppimisen arvoisia asioita. On paljon ja monenlaista hyödyllistä ja tarpeellista.

Tulee olla mukana oman aikansa elämässä ja vaikuttaa siihen jollain positiivisella tavalla. On kerättävä omien aikaisempien jälleensyntymisiensä tiedot ja taidot ja sovellettava niistä parhaita tässä nykyajassa. Tulee tehdä hyvää niin paljon kuin mahdollista.

On luotava positiivisia malleja ja syitä sekä mahdollisuuksia niiden toteutumiseen muillekin ihmisille. On henkisiä kokemuksia, jot-

ka on hyvä kokea. On sudenkuoppia, joita on hyvä oppia välttämään – sillä elämä ja kehitys eivät lopu koskaan.

On tultava itseksi itselleen. Emme kuitenkaan ole yksin vaikka valmistumme olemaan ”itse itsellemme”. Mitään tärkeimmistä päämääristä ei saavuteta ilman muita ihmisiä. Lisäksi on vielä synergisiteettejä, jotka ilmaisevat erilaisten ulottuvuuksien ja ”madonreikien” yhteyttä näihin ”tavallisiin” neljään ulottuvuuteen, jotka muodostavat aika-avaruuden ja joiden puitteissa koemme olemassaolomme.

– Henkisellä tiellä ihmisen tulee myös saada omalle tasolleen sopiva henkinen opettaja mutta myös itsenäistyä, ja etsiä ja löytää tietoa omilla kyvyillään ja periaatteillaan, jottei muodostuisi opettajansa kopioksi.

Tällaisia ”must”-elementtejä on siis paljon, mutta koska ne koetaan vähän kerrallaan, ne eivät muodostu kaoottisiksi vaan henkisen kehityksen ja ihmisenä kasvamisen luonnollisiksi osatekijöiksi. Mikä ne jäsentää sellaisiksi?

## Tajunnallisten systeemien luonteesta

Ajatusmaailma, tulevaisuuden odotteet, ihanteet ja haaveet muokkaavat tajuntoja ja yhteisöt sisäisellä ja ulkoisella vuorovaikutuksellaan muokkaavat niistä omia mallejaan, oppejaan ja joissakin tapauksissa jopa dogmejaan. Menneisyydestäkin löytyy arvoja ja osaamista, mutta kaikki vanhat löydöt, olivat ne kuinka hyviä tahansa täytyy soveltaa nykyhetken kautta kokonaisuuteen.

Vialaisella henkisellä tiellä, jota itse olen kulkenut, kehitys on tarvinnut puitteet, jotka suosivat hyvyttä, positiivisuutta, joustavuutta, positiivista muuttuvuutta ja sillä tavoin valmiiksi tulemistä, että vapautuu maaplaneetan negatiivisesta karmasta. Ihminen on tullut jos-



tain ja palaa sinne Maaplaneettavihkimyksen suoritettuaan.

Jotta ihminen henkisesti tiellään pystyisi tähän kaikkeen, hänen on noudatettava positiivista elämänsuunnitelmaansa ja järjestettävä puitteet sen toteutumiseksi. Tätä varten on olemassa sellainen harkitusti luotu tajunnallinen systeemi, jonka avulla se on mahdollista.

### Tajunta "tietokoneohjelmana" ja "soluna"

Piirros, joka tehtiin yhdessä Tyyne Matilaisen kanssa kuvaa tällaista joustavaa ja kehityshakuista tajunnallista systeemiä. Sitä olen käyttänyt filosofisena mallina jo aiemmissa kirjoituksissani (Uusi Safiiri 2/14), tosin ilman piirrosta, jota silloin vielä pidin liian vaikeana yhdistää filosofiseen pohjavireeseen, jota olen pyrkinyt pitämään yllä. Tärkeimmät siihen kuuluvat nimitykset ovat tässä isoilla alkukirjaimilla.

Tällaisen kuvan muuntamisessa yleistajuiseksi filosofiaksi on tiettyjä ongelmia. Länsimainen filosofia on jo pitkään ollut lähinnä käsitteellistä ja verbaalista. Tämä kuvio sen sijaan on ikäänkuin ohjelmoinnista tuttu vuokaavio erilaisine toimintoineen ja tarkastuspisteineen. Siinä tieto kulkee ja sitä käsitellään eri tavoin. Jokaisella osalla on omat kriteerinsä, jotka kertovat voiko tieto mennä eteenpäin vai pitääkö kerrata jotain tai toimia toisin. Siinä kaikki osat vaikuttavat myös toisiinsa ja sitä kautta kokonaisuuteen. Kuten sanottu tämä on kaikessa tietokoneohjelmamaisuudessaan hyvin looginen systeemi.

Sen eri osien konkreetit muodot ja sisällöt kuitenkin kertovat selvänäköisyydestä, jolla ne on nähty. Ne ovat uskonasia, joita en katso osaavani perustella mitenkään. Kuvittelen, että ne on rakennettu hiukan erilaisien ulottuvuuksien maailmaan, sellaiseen, joka on aidosti rinnakkainen todellisuus ja tiiviisti kytketty suurella vaikuttavuudella myös tähän fyysiseen elämään.

Toisaalta siinä on elollisen perusyksikön, solun ominaisuuksia: Tajuntaa ympäröi Elä-

mänkaari, joka muistuttaa solukalvoa. Solukalvolla on sähkövaraukseltaan positiivinen ja negatiivinen ulkoreuna eli positiivista ja negatiivista elämänkaarta vastaava "kuori". Yhdistelmä Piste, Perussävel, Jumalosa vastaa tumaa, sillä se sisältää menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuttakin. Tajunnallakin on joitakin erillisiä elimiä, joita sen virtaukset ruokkivat ja jotka toisaalta antavat sen sisäisille virtauksille kaikkea sitä mitä ulkoinen elämä vaatii aivan kuin soluillakin. Katsokaapa Wikipediasta! Ehkä ihmiset parhaimmillaan ovatkin ikäänkuin solukkoa, jotka toimivat hyvin yhteen. Mystisessä kielessä sellaista sanottaisiin "Kristusruumiiksi".

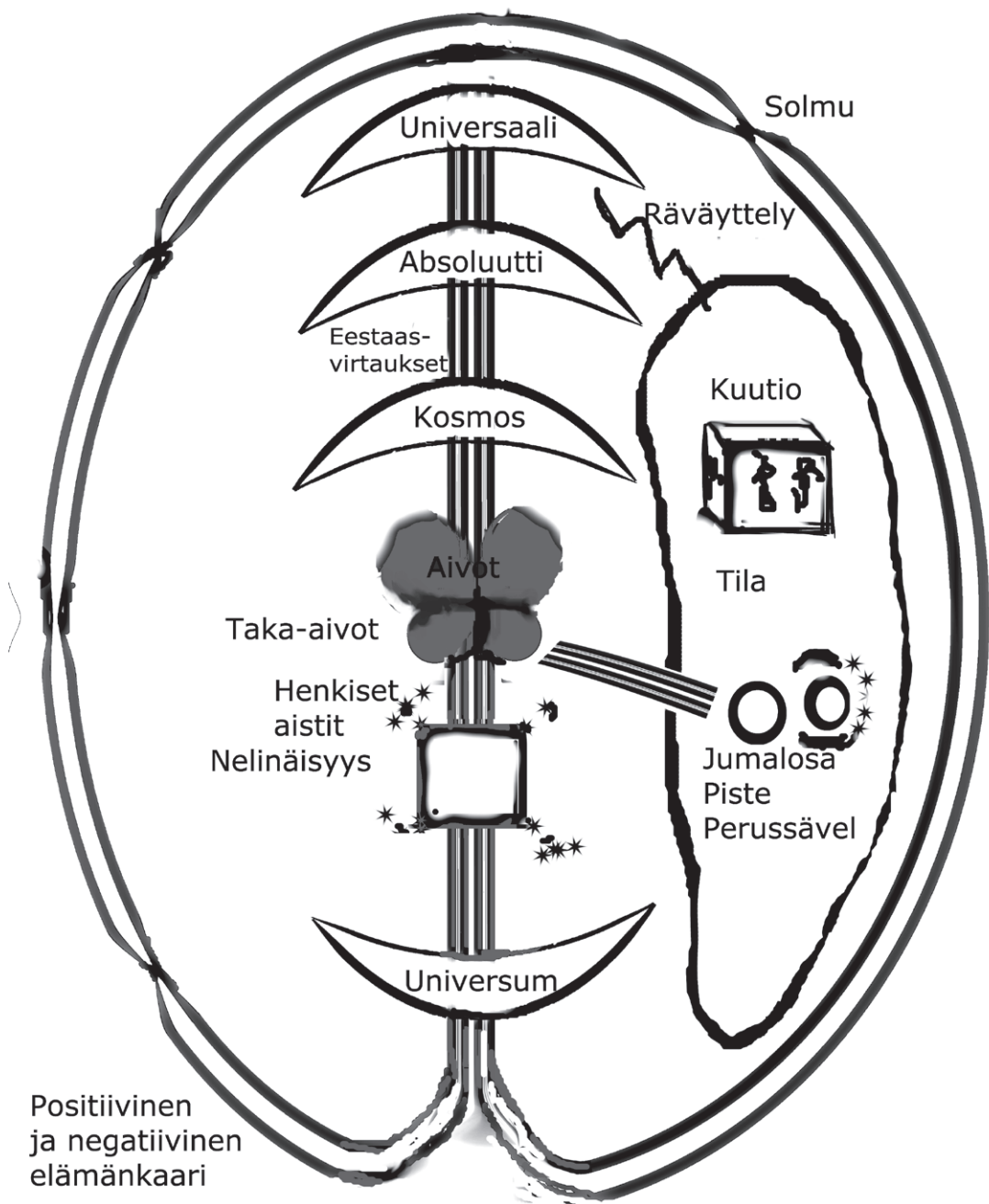
Mielestäni Tajunta-kuvio kuuluu bio-luonnonlogiikan alaan. Se olisikin tyypillistä Tyyne Matilaisen hahmotustapaa. Hän on sanonut mm: "Bio on avaruudessa elämän rakenteellinen ilmaus, käsittäen kaiken elämän täällä ja maailmankaikkeudessa." "Bio – yksilöitynyt elämän rakenteellinen ilmaus yksilöityneessä ihmisessä. Bioihminen on yksilö! Bio on kaikkialla."

Filosofialle tällä on mm. sellainen merkitys, että biologisuus ja yksilöllisyys kulkevat kiinni toisissaan. Tätä ei ole aina ymmärretty vaan ihmisen biologista puolta on käytetty syynä vähätellä yksilöllisyyden ja persoonallisuuden arvoa. Toisin sanoen: "Bio" toimii kautta avaruuden siten, että se tuottaa yksilöitä. Yksilöt toisaalta ovat tärkeitä koko olemassaololle, sillä niiden kautta kulkee sen kehitys – ei niinkään satunnaisten "räjähdysten" tai kemiallisten vahinkojen ansiosta.

### Elämänkaari ja nykyhetki

Ihmisen Tajuntaa – ja samalla itse ihmistä – kehystää siis Elämänkaari. Elämänkaari on toisaalta paitsi Tajuntaa ympäröivä kaksiosainen kaari, myös yhden elämän mittainen tajunnallinen kehittyvän ihmisen "aikajana". Siinä ilmenevä kehityskaari alkaa syntymästä ja loppuu kuolemaan.

Nykyhetki liikkuu Elämänkaarella samalla tavalla kuin ajankulun merkki videon alalai-



Tajunta. Kirjoittaja on piirtänyt kuvan muistinvaraisesti vertaamalla sitä Tyyne Matilaisen kanssa käytyihin keskusteluihin vuosina 1975-87.

dassa. Mutta siinä missä video on muuttumaton, ihmisen hallinnassa oleva tajunnallinen nykyhetki muuttaa koko ajan Tajunnan ja myös ihmisen ulkoisten tapahtumien sisältöjä. Nykyhetki välittää ihmisen vapaan tahdon valintoja Elämänkaareen, joka toteuttaa niistä sen osan, mitä mikään ulkoinen tai sisäinen lainalaisuus ei estä.

Elämänkaari kommunikoi ulospäin muiden ihmisten (ja heidän elämänkaariensa) kanssa. Jos ajattelemme useampaa ihmistä, jotka ovat tavalla tai toisella kiinnittynyt toisiinsa, näiden elämänkaaret pyrkivät järjestämään yhteisiä tilanteita, joiden kautta yhteydet saisivat positiivisen suunnan ja tuottaisivat positiivisia tuloksia.

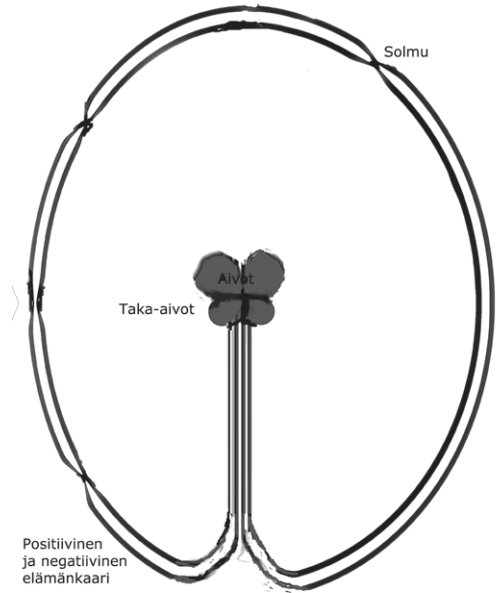
Elämänkaaren sisällä on ihminen, hänen aivonsa ja henkiset aistinsa, hänen tajunnallisia osiaan ja myös Jumalosa, Ikuinen Itse / Piste ja Perussävel. Ne ovat kaikki kontaktissa keskenään ja Elämänkaari on yhteydessä näihin kaikkiin. Vaikka Elämänkaareessa on tärkeimmät asiat hyvin tarkasti, elämä sinänsä voi tuottaa yllätyksiä etenkin jos ihminen on henkisesti tiellä, sillä elämänkaari on vuorovaikutuksessa muun kehityksen kanssa. Silloin ihmisen Ennustaja (ihmiselle kuuluva henkiolento) näkee asiat ehkä muutaman päivän päähän.

Elämänkaari on ikäänkuin henkinen iho, se pitää huolta ”ulkoisista puitteista”. Samalla se konkretisoi ajan kehitysaspektia. Elämänkaari pyrkii varmistamaan sen, että ihminen seuraa jumalallista kehityssuunnitelmaansa ja samalla korkeampaa yhteistä suurta suunnitelmaa.

### Positiivinen ja negatiivinen elämänkaari

Elämänkaari koostuu siis kahdesta osasta, positiivisesta ja negatiivisesta elämänkaaresta, jotka kiertävät ihmisen tajuntaa. ”Ne ovat hänen entisten elämiensä ja nykyisen elämänsä summa.” Näin sanoi Tyyne Matilainen.

Kun Elämänkaari on positiivisessa normaalitilassa ja tuottaa positiivisia tapahtumia, sen negatiivinen kaari on ulommaisena ja positiivinen sisempänä. Kun molemmat elämänkaaret



Elämänkaari alkaa Taka-aivoista ja päättyy niihin. Se on Tajuntaa ympäröivä kaksiosainen kaari, ja myös yhden elämän mittainen tajunnallinen kehittyvän ihmisen ”aikajana”.

ovat erillään, on ihmisellä energiaa. Elämänkaareen on merkittynä tämän elämän tapahtumat, positiiviseen kaareen sisältyy suurempi mahdollisuus toteuttaa itseään ja sovitaa syntejään positiivisella ja yleishyödyllisilläkin tavoilla. Negatiivinen kaari taas sisältää huonommat tai ikävämät vaihtoehdot. Jos ihminen on henkisesti tiellä, hänen Karmanherransa valvoo näiden toteutumista.

”Kun ihminen on harmoninen, on positiivinen kaari sisempänä ja toteutuvana. Epäharmonia tuo negatiivisen kaaren sisäpuolelle ja silloin negatiivinen karma pääsee purkautumaan. Kun elämänkaaret ovat sotkussa keskenään, on niissä kysymysmerkkejä. Kun ihminen harmonisoituu, kysymysmerkit katoavat. Joka seitsemäs vuosi on kysymysmerkkejä paljon ja myös epäharmoniaa entisyyden takia. Tällöin ihminen selvittää tilaansa taistelun avulla. Kysymysmerkkien kanssa painiskeleminen selvittää elämänkaaren toteutumista ja täydentää ihmisen kokonaiskuvaa itsestään.” ”Kun ihmi-

# Perussävelen avulla ihminen pitää koossa itseään.

nen inspiroi itsensä puhumaan, opiskeluun ja luovaan työhön yms. niiden avulla hän saa paljon anteeksi.”

Elämänkaarestaan ihminen tunnistaa oman, yhden elämän mittaisen loogisen kertomuksensa, josta hän muistaa, mitä on tehnyt ja miksi. Oikeudenmukaisuuden taju liittyy siihen vahvasti. Voisi sanoa, että joskus ilmaantuva tunne ”elämän epäoikeudenmukaisuudesta” liittyy siihen, että karman laki ohittaa jossakin Elämänkaaren solmukohdassa ”tämän elämän” oikeudenmukaisuuden. Kuitenkin jo pyrkimys olla hyvä ihminen varastoituu Tajunnan eri osiin ja tuottaa myöhemmin positiivisia syitä ja seurauksia.

Kun kuulee ihmisestä, jolla on erityisen vaikea elämä, tulee ensimmäiseksi mieleen kysymys: Ovatkohan vaikeudet hänellä Elämänkaaressa ja miten? Ovatko ne välttämättömiä, esimerkiksi jonkin toisen ihmisen kehityksen takia, vai johtuvatko ne jostain tilapäisestä syystä? Ihminen on voinut ottaa kantaakseen enemmän negatiivista karmaa, kuin hän pystyy sovittamaan pyrkimyksillään olla hyvä ihminen. Vaikka ihmisellä onkin Elämänkaari, se ei ole tavallisen järjen ulottumattomissa. Normaalin järjen ja ystävällisyyden mukaiset aiheet ja suunnitelmat positivisoivat sen toteutumista.

Ihminen saattaa tunnistaa elämänkaarestaan toistuvia tapahtumasarjoja aikaisemmissa elämissään läpikäymistään vihkimysteistä, jotka olisi jo aiheellista jäträä taakse. Silloin pitää vain ilmaista Karmanherralleen selvä tahto lähtea positiiviselle kehitystielle.

## Syntymä ja kuolema

Ihminen on luonut Elämänkaarensa alle kolmiviikkoisena vauvana. Se lähtee kaksiosaisena Taka-aivoista ja kiertää siis koko tajunnan ympäri, se myös päättyy Taka-aivoihin.

(Taka-aivot merkitsevät tässä hahmotelmassa *pikkuaivoja ja alinta osaa aivosillasta.*)

”Kun ihminen kuolee, kelautuvat elämänkaaret hänen nilkkoihinsa, vasempaan negatiivinen, oikeaan positiivinen. Jos on saanut syntinsä sovitettua, molemmat kaaret ovat positiiviset ja harmoniset, silloin koko olemus harmonisoituu.” Kun tähän vielä lisätään ihmisen oman Hoitajan ja Lääkärin (ihmisen henkiolentoja, jotka palauttavat hänen terveytensä kuoleman jälkeisenä aikana) osuus, kuoleminen merkitsee hyvää siirtymää seuraavaan vaiheeseen.

Samoin kuin syntyessään myös kuollessaan ihminen saa mukaansa kaiken sen, mikä hänellä on ominta ja arvokkainta, ja jotka hän tarvitsee seuraaviin elämiinsä. Se ajatus, ettei ihminen saisi mitään mukaansa kuollessaan on tämän katsomuksen mukaan väärä – se ei silloin toteuttaisi kehitysvaativuudesta.

Tajunta-kuvioon on piirretty Tila, Kuutio, Piste (positiivinen ja negatiivinen), Perussävel ja Jumalosa, joista Kuutio, Piste ja Jumalosa kulkevat ihmisen mukana seuraaviin elämiin. Piste eli Ikuinen Piste eli Ikuinen Itse säilyttää ihmisen tiedot alusta alkaen. Perussävelessä on mm. ihmisen omien aurinkokuntien värähtelyä, eli ihmisen omaa olemusta myös muualta avaruudesta. Kuutiossa on hänen aikojen saatossa luomaansa tieteellistä tietoa ja ihannekuvia omasta itsestään. Nämä tajunnalliset osat pitävät huolta ihmisen henkisestä jatkuvuudesta läpi elämien. Fyysiseen jatkuvuuteen kuuluvat mm. ihmisen oma Protoni ja Neutroni. Tämä ei ole vielä koko ”varustus”, mutta antaa viitteitä siitä mitä kaikkea ihminen saa/ottaa mukaansa kulkiessaan elämästä toiseen aika-kausien ja avaruuksien halki etsiessään omaa kehitystään ja mahdollisuuksiaan tehdä hyvää.

Eri aikoina eletyt elämät ovat hyvyden, osaamisen ynnä muun henkisen omaisuuden

keräämistä ja sen edelleen siirtämistä varten seuraaviin kehitysvaiheisiin. Myös maallinen omaisuus on tietystä mielessä henkistä, ja sitä tarvitaan olemassaolon eri tasoilla – ei pelkästään fyysisellä. Sitäkin omaisuutta tarvitaan kehitystä varten. Ainakin jos se on rehellisesti ansaittua, siis aidosti omaa.

## Ihmistajunnan tiedonkäsittelysystemi toiminnassa

Tajunta on luotu ihmisen omasta ”henkiaineesta” eli auran aineksista ja se on auran sisällä – ei siis periaatteessakaan kovin suuri vaan mieluummin tiivis. Siinä on silloin valmiina tietynlainen kuva ihmisen intresseistä ja ihmisen itsensä antamat mahdollisuudet toteuttaa niitä.

Tajunnan kautta ihmisen erilaiset olemuspuolet ovat yhteydessä toisiinsa. Tajunnan keskeinen idea on siinä, että sen eri osat paitsi kontrolloivat toisiaan, myös muokkaavat ihmisen elämään kuuluva tietoa ja käsittelevät sitä jatkuvasti eri tavoin. Näillä eri osilla on toisiaan täydentävä ja tukeva luonne ja niitä yhdistävät positiiviset ja negatiiviset ”eestaas”-tietoväylät.

### Esimerkki

*Ajatellaanpa, että eräs A.X. on syntynyt kaksikymmentä vuotta sitten. Hän on syntyessään tuonut mukanaan oman historiansa ja elämänsuunnitelmansa. Hän on käynyt koulunsa ja opiskelee yliopistossa. Hän on ehkä tavannut tulevan aviopuolisonsa C.Z:n jne. Kaikki tällaiset asiat ovat hänen elämänsuunnitelmansa. Siinä ovat pisteet sisältävät tiedon näistä asioista, ja jos A.X. on riittävän positiivinen, ne toteutuvat suuremmitta ongelmitta. Voi kuitenkin olla, että hänellä on sovittamatonta negatiivista karmaa, johonkin tiettyyn ihmiseen B.Y. nähden. Elämänsuunnitelman sen ”tässä ja nyt”-betkeen sovitettavaksi, mutta voi kuitenkin olla, että tuloksena onkin vain riitaa. Silloin positiivinen ja negatiivinen elä-*

Jumalosa, Ikuinen Piste ja Perussävel toimivat Tajunnaksi sanotun kokonaisuuden hyväksi ja varjelevat Tilaa, jonne Tajunta kokoaa ja varastoi ihmisen tiedot.

*mänkaari sotkeutuvat ja mahdollisesti negatiivinen kaari joutuu sisäpuolelle – todennäköisesti molemmilla käy näin. Elämänsuunnitelman tehtäviin kuuluu kuitenkin tuoda nämä ihmiset kontaktiin toistensa kanssa.*

*A.X. ei ehkä tiedä, että hän on lähdössä henkisellettielle. Se on kuitenkin hänen elämänsä tärkeimpiä tapahtumia ja hän sen yhteydessä tapaa runsaan joukon muita päämääriltään samankaltaisia. Hänen maailmankatsomuksensa muuttuu ja hän saa uusia päämääriä ja tehtäviä, jotka sekä nostavat esiin vanhoja negatiivisuuksia että myös mahdollistavat niiden positivoitumisen.*

*Kun ”tämä elämä” alkaa olla loppupuolellaan, Elämänsuunnitelma – jos ihminen on tehnyt parhaansa – voi venyäkin. Ja jos on jokin elämäntehtävä kesken, ihminen saattaa jatkaa elämänsä alkuperäisten päättepisteiden ohikin.*

Tajunnan tehtävänä on mahdollistaa kaikki tämä. Tätä vasten katsottuna myös elämänsuunnitelman kipeät solmukohtat ovat positiivisuuden ilmenemisiä, sillä niiden aiheut-

tamat taistelut ja tunnemyrskyt valaisevat eri vaihtoehtoja. Se saattaa johtaa ihmisen oikeaan suuntaan. Elämänsuunnitelma kaksiosaisena pitää huolta siitä, että ulkoiset tapahtumat toteutuvat – joko positiivisessa tai negatiivisessa muodossa. Koko muu tajunnallinen systeemi virittyy sisäiseen puoleen, siihen miten ihmisen ja hänen eri puoliansa tulisi kehittyä.

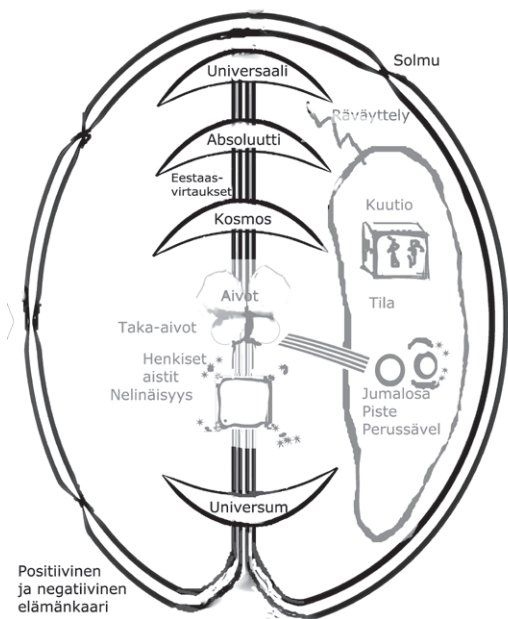
## Ihmisen kehityksen perusteita: menneisyys ja tulevaisuus

Jotta Tajunta voisi tehdä monitahoiset tehtävänsä ihmisen hyväksi, siihen kuuluu Jumalosa, joka on yhdessä Ikuisen Pisteeseen (= Alkupiste tai Tähti tai Liekki) ja Perussävelen kanssa. Ikuisessa Pisteessä on tieto ihmisen menneisyydestä ja vastaavalla henkiolennolla eli Ikuisella Itsellä kyky ohjata ihmistä kohti positiivista tulevaisuutta.

Ne olemukset, jotka ovat piirroksessa ”vain” jonkinlaisena muotona, tuottavat kasvaessaan myös laatusensa henkiolennon, joka pystyy auttamaan ihmistä henkisellä tiellä ja auttamaan myös muita ihmisiä, kuten ihmisen oma Jumala, oma Ikuinen Itse ja omat Kristukset, joita syntyy vihkimyksissä. Jumala on esimerkiksi vain ”murikka”, osa suurempaa Jumalaa, mutta se yleisen taipumuksen mukaisesti alkaa ilmetä myös henkiolentona, ihmisen omana Jumalana.

Jos ihminen on skeptikko ja esimerkiksi uskoo, että kysymys Jumalasta on ”on olemassa tai ei ole olemassa” -tyyppinen ongelma, hän saattaa päätyä ateistiksi ja kokea vaikeuksia elämässään sen vuoksi, että Tajunnan säätelyjärjestelmästä puuttuu tärkeä ja ennen kaikkea viisas osa. Tajunta on herkkä ihmisen ajatuksille ja uskomuksille.

Antiikin aikana oli pythagoralaisilla käsitys maailmankaikkeudesta soivana olemuksena.



Tajunnan toimintayksiköitä: Universum, Kosmos, Absoluutti ja Universaali, Näiden toiminta on helppo tiedostaa esimerkiksi kirjoittaessaan.

Kaikki soi, ja oli sillä tavoin harmoniassa keskenään, taivaankappaleet mm. Tyyne Matilaisella oli käsitys, että myös ihmisellä oli oma Perussävel, toiselta nimeltä Harmonia. Maailmankaikkeudessa ilmenevä tajunnallisuus yhdeltä osalta on – voisi sanoa ”harmonista värähtelyä” – joka tieysti reagoi negatiivisesti epäharmoniaan.

Tässä ajattelutavassa ihmisen Perussävelessä on värähtelyitä sieltä mistä ihminen on Maan päälle tullut, ennen kaikkea hänen omasta aurinkokunnastaan. Siinä on myös Maa-planeetan perussäveltä. Harmonia on perussävel, jonka jokainen on säveltänyt itselleen ennen tuloaan tälle planeetalle. Ehkä voi sanoa, että jokainen aktualisoi maailmankaikkeuden harmoniasta sellaisen Perussävelen, joka kuvastaa juuri häntä itseään. ”Perussävelen avulla ihminen pitää koossa itsensä.”

Kun ihminen on harmoniassa, hän on onnellinen ja pääsee korkeimmille luonnontasoille ja saa sieltä tietoa. Ja harmoniassahan me ainakin pyrimme olemaan, vaikka ihmisten erilaiset kehitysasteet ja intessit kaikessa moninaisuudessaan tuottavat myös ristiriitoja. Ristiriidat ovat kuitenkin vain ja nimenomaan kehityksen alullepanijoita ja muun luonnon tapaan harmonisuus on perustila. Tajuntakuvion bioluonnonlogiikan mukainen ”vuokaavio” näyttää sitä miten yksilöllinen kehitys toimii ristiriitojen tulemisen ja niistä harmonisoitumisen kautta tässä tajunnallisessa kokonaisuudessa.

”Kun on tultu Maa-planeetalle, olemme saaneet Jumalosan, ja kaiken mitä siihen kuuluu samalla kertaa. Sen olemme rävyttäneet Pisteseen. Piste on tuotu omasta aurinkokunnasta.” ”Piste on ihmisen itsensä Ikuinen Piste, joka sisältää hänen entisen ja nykyisen tietonsa.”

”Kun lähdemme henkiselle tielle, Jumalosa suurenee, sillä hyvän tekeminen suurentaa.” Tämä on eräänlainen etiikan peruslause. Koko maailmankaikkeuden Bio-olemus ja sen kautta myös oma Bio-olemuksemme vaatii tekemään hyvää. Eikä se onnistu ilman ihmisuhteita. Pahan tekeminen toisaalta kuluttaa ihmisen kaikkia tärkeimpiä tajunnallisia olemuksia. Pahuu-

den on loputtava ja se tapahtuu tehokkaimmin sovittamisen, anteeksipyyttämisen ja -antamisen kautta. – Se koskee kaikkia osapuolia.

Vaikka tuntuisikin, että esimerkiksi karman laki perustuu jonkinlaiseen ”nollasummapelelliin” eli se vaatii vain velan maksua, se kuitenkin aiheuttaa ihmiselle sisäisiä vaatimuksia hyvän tekemiseen, ja sitä kautta pyrkii suurentamaan ihmisen Jumalosaa.

Nämä kaikki, Jumalosa, Ikuinen Piste ja Perussävel toimivat siis tämän Tajunnaksi sanotun kokonaisuuden hyväksi ja samalla varjelevat Tilaa, jonne Tajunta kokoaa ja varastoi ihmisen tiedot.

Tila ei kuitenkaan ole pelkkä varasto, vaan elävän Tajunnan elävä toimintayksikkö, joka esittää vaatimuksia ja ymmärtää mm. ihmisen aivoillaan

tekemää suunnittelua. Tila on kuitenkin ihmisen osaolemus, ja sen määräykset auttavat ihmistä kehittymään henkisesti ja elämään hyvää elämää.

”Ajatus on vietävä Tilaan, että se toteutuisi. Tila antaa määräyksen aivoille. Pitää suunnitella mieleisensä tulevaisuus. Elämänskaarissa on valmiit suunnitelmat, mutta ne eivät toteudu itsestään suunnittelematta eivät ainakaan hyvin. Kun tila toimii hyvin, alkaa myös universumi toimia.”

”Tilan suuruudesta määräytyy henkinen kehitysaste. Tila laajenee, kun opiskelee, kirjoittaa, säveltää yms. Tämä laajeneminen pidentää myös elämänskaarta, joka kulkee ulommaisena.”

### **Tajunnan toiminnalliset tilat: Universum, Kosmos, Absoluutti ja Universaali**

Tilan lisäksi Tajunta-piirroksessa on erilaisia puolikuun muotoisia ”tiloja”. Ne ovat toiminnallisia yksiköitä, eivät niinkään tunnetiloja tai elämyksellisiä ”muuntuneita tajunnantiloja” – sillä ne eivät ole ”muuntuneita” vaan tajunnantiloina täysin normaaleja, mutta

parhaimmillaan optimaalisesti toimivia – jos ovat aktivoituneet oikein. Silti ne ovat myös ”tajunnantiloja”, silloin kun ne tiedostetaan.

Näiden selittäminen on helpointa aloittaa Kosmoksesta, joka nykyihmisillä toimii näistä ehkä parhaiten. Kosmos, sen alkuperäisessä antiikinajan merkityksessä tarkoittaa ”luotua” tai paremminkin ”järjestettyä maailmankaikkeutta”. Antiikin maailmankäsityksessä ”luominen” tarkoitti (uudelleen)järjestämistä, jonkin uuden systeemin mukaisiksi. Tämä

käsitys saattaa olla palamassa jossakin muodossa nyt kun Big Bangia ei enää pidetäkään ”kaiken alkuna”. Äkkiä tällaiset tiedot muuttuvat ja tutkijat joutuvat arvioimaan kokonaisuuksia koskevia teorioita uudelleen ja uudelleen.

Tässä on kuitenkin kyse tajunnallisesta Kosmoksesta, siitä mikä järjestää ja harmonisoi ihmisen omat tiedot ja näkemykset. Kuvassa se on puolikuun muotoinen tila ihmisen pään yläpuolella.

Kosmoksen vastakohta ja ihmisen oman Kosmoksen osa-alue, jonka sisältöä se yrittää järjestää on Kaaos eli sellaiset asiat, jotka näyttävät rikkovan harmoniaa tai joista ei ole selvää tietoa. Ihmisen Kosmoksessa on myös luonnon harmonia edustettuna.

Tieteissä tämä toiminta on kokoaikaista: aina tulee valmiisiin teorioihin sopimatonta aineistoa ja silloin teorioitakin joudutaan uusimaan. Ihmisen Tajunnan tilana Kosmos on se osa, joka järjestää toisaalta aivojen, henkisten aistien ja toisaalta sen yläpuolella olevan Absoluutin kautta tulevaa materiaalia, sillä tiedot kulkevat positiivisena ja negatiivisena virtauksena ”eestaas” – eivät pelkästään alhaalta ylöspäin tai ylhäältä alaspäin. Ihmisellä on kyky ja halu yhdistää niitä harmonisiksi kokonaisuuksiksi, vaikka se olisi vaikeaa.

Tarkoitus olisi, että Absoluuttiin pääsisi ainoastaan hyvin järjestettyä ja mahdollisim-

*Tajunnan nelinäisydessä on neljä henkistä aistia: äly, järki, ymmärrys ja intuitio sekä niiden ”yli”-versiot: yliäly, ylijärki, yliymmärrys ja yli-intuitio.*

man käyttökelpoista materiaalia. ”Jos sana on absoluuttinen, tuo se aina lauseen tullessaan, kun miettii.” – kirjoittaessa tästä toiminnosta on paljon hyötyä. Absoluutissa sanat ja lauseet saavat tietoja varastoivan pisteen ja sitä kautta absoluuttisen olemassaolon – siis ihmisen yksilöllisessä Tajunnassa. Silloin jokaisesta absoluuttisesta sanasta tulee tiedon lähde ja säilytyspaikka.

Jos Absoluuttiin pääsee kaoottista aineistoa, se ei pysty toimimaan kunnolla. Silloin aivan varmasti myös elämänkaarit sotkeutuvat ja tuottavat negatiivisia tapahtumia. Siispä epäharmoninen aineisto on palautettava Kosmokseen uudelleen käsittelyyn. Tällöin toimivat sekä positiivinen että negatiivinen eestaasvirtaus.

## Jokainen ihminen on pieni universum.

Universaalissa on yleispätevien ideoiden taso, siellä ovat myös ulottuvuudet. Sinnekään ei sovi päästää muuta kuin tarkan kontrollin läpikäynyttä materiaalia. ”Universaalitajunta on korkein. Universaalitajunnassa näkee kokonaisuena jonkin tapahtuman. Universaali on ideain taso. Mitä enemmän omistaa ideoita, sitä värikkäämpi persoona ihmisellä on.” Universaalitajunnassa voi esimerkiksi ymmärtää karman lain ja oikeudenmukaisuuden sekä niistä voimaa ja ideoita saavat kehitysprosessit saman asian eri ulottuvuuksina. – Universaalitajunta alkaa toimia, kun vihkimystie on tarpeeksi pitkällä.

Universum on kaikkein mystisin näistä Tajunnan tiloista ja se on Tajunta-kuviossa alhaalla. Universum on yhteydessä mm. unenpuoleen ja alitajuntaan. Eli siis ihmisen eetteriolemukseen ja sen mukana ihmisen toimivaan

persoonaan erilailla kuin valvetajunnassa. ”Kun yhteydet universumiin on kunnossa, ihminen nukkuu hyvin. Henkisen Tien kulkija on hyvin usein unessa universumin tasolla. Kun universum on kunnossa, unet ovat rauhallisia. Kun herättyä muistelee uniaan, tulee universumin tajunta kuntoon.”

”Jokainen ihminen on pieni universum, joka sisältää koko ihmisen persoonan. Tajunnassa olevan Universumin osaa on kaikki se, mitä ihminen ajattelee ja ilmentää.” Universumin kautta ihmiseen tulee tietoa koko universumista, sillä ihmisenhän retkeilee unenaikana mm. muissa aurinkokunnissa. Sieltä saattaa tulla runsaastikin ristiriitaista tietoa, jolla on oma arvonsa, kunhan se käsitellään muualla Tajunnan toiminnallisissa tiloissa. Unen puolella ihminen opiskelee, etsii tietoa, käy korkeimmilla tasoilla jne. Herätessä voi siis saada paljonkin tietoa, vaikkei unia muistaisikaan kovin paljon. Jossain henkisen kehityksen vaiheessa tämäkin portti aukenee mielekkäällä tavalla.

”Universumissa, Kosmoksessa, Absoluutissa ja Universaalissa on ihmisen eritasoista energiaa. Jos ihminen on harmoninen, hänellä on energiaa, epäharmonisuus haaskaa sitä. Jos ihminen on väsynyt, se saattaa johtua siitä, että hänen Jumalossaan on liian vähän energiaa. Silloin henkinen opettaja voi ottaa sitä ko. henkilön Universumista ja panna sitä Jumalosaan.”

### Taka-aiivot ja Kuutio

Materialistisen maailmankatsomuksen kannalta katsoen aiivot ovat ajattelun, tajunnan ja tietoisuuden koti. Tärkeässä asemassa ne ovat myös Tyyne Matilaisen kanssa piirrettyssä Tajunta-hahmotelmassa, Taka-aiivot (eli pikkuaiivot ja alin osa aivosiltaa), sillä ne ovat yhteydessä Tajunnan eri osien kanssa.

Taka-aiivot ovat tajunnan kokoaja ja merkitykselliset tiedon järjestämisessä. Taka-aiivot myös ohjaavat tavallista hermostoa. ”Taka-aivoista kulkee yhteys Tilaan. Kun se on kunnossa, avautuu tietoliikenne myös Universu-



miin ja Kosmoksen sekä Kosmoksen kautta Absoluuttiin ja Universaaliin.”

Kuutio on Tajuntakuvion mystinen kassakaappi, jossa on ihmisen arvokkaimmat saavutukset ja jonka voi ottaa mukaansa seuraaviin elämiinsä. Jostakin syystä se on kuution muotoinen – sen muodolla ei liene filosofista merkitystä – mutta tietoisuus siitä, että on saanut aikaan jotain niin arvokasta, että sen voi ottaa mukaansa kuoleman jälkeen, on huikea. ”Universaali (ideain tila) rävyttää mahdollisimman nuoren ja kauniin ihmisen kuvia kuution pinnalle, jos kuvittelee itsensä nuoreksi ja kauniiksi.” Nuoruus ja kauneuskin kuuluvat tähän matkapakettiin.

Vaikka henkisessä katsomuksessa ajatuksia on kaikkialla, niin ihmisen itse ajatuskoneistollaan muokkaamat ja merkitykselliset ajatukset kulkevat hänen Taka-aivojensa kautta eteenpäin. ”Ajatus lähtee Taka-aivoista, menee sieltä tilaan ja varastoituu kuutioon.”

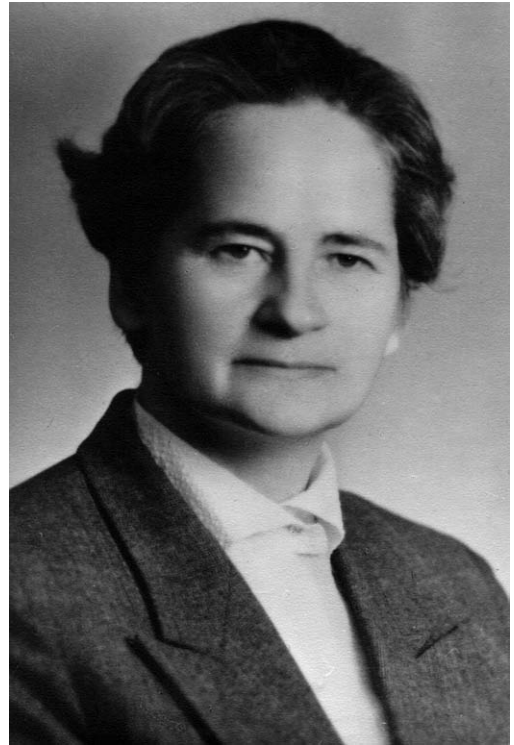
### Henkiset aistit ja nelinäisyys

Universum, Kosmos ja Absoluutti – Absoluutista tieto kulkee Kosmoksen läpi ohimoihin – kuten myös Tila säteilevät ihmisen taka-aivoihin ja sitä kautta neliöön, eli ihmisen nelinäisyyteen, joka tässä kuviossa tarkoittaa neliön kulmissa olevia henkisiä aisteja. Tyyne Matilaisen mukaan jokaisella ihmisellä on omanlaisensa henkiset aistit, myös eri tasojen käyttövälineillä on omat aistinsa.

Tästäkin voimme nähdä tämän runsauden ja yksilöllisyyden mahdollisuuden. Tässä Tajunnan nelinäisyydessä on kuitenkin mainittu neljä henkistä aistia, äly, järki, ymmärrys ja intuitio sekä niiden ”yli”-versiot, yliäly, ylijärki, yliymmärrys ja yli-intuitio. Mielikuvitus kuuluu yliaisteihin.

”Neliön kärjet – äly, järki, ymmärrys ja viisaus – ovat valmiina ihmisen syntyessä, muut tähdet kasvavat myöhemmin – yliäly, ylijärki, yliymmärrys, intuitio ja yli-intuitio (ne laajentavat näkemystä).”

Henkisillä aisteilla aistitaan tajunnallista maailmaa. Sitä teemme koko ajan. Se on niin



Tyyne Matilainen 1950-luvulla Kirjeopisto Vian perustamisen aikoihin.

jokapäiväistä arkielämää, ettei sitä aina henkiseksi huomaakaan. Ihminen tulkitsee omaa ja muiden elämää, tekee päätelmiä, tiedettä, mitä tahansa. Tekee oivalluksia. Oivallukset puolestaan tekevät ihmisen onnelliseksi.

Pisteet tai tähdet ovat olemassaolon perusta ja sisältävät tietoa. Tieto uusiutuu jatkuvasti. Ihminen käsittelee sitä lakkaamatta aivoillaan ja Tajuntansa eri tiloissa ja on samalla yhteydessä Elämänkaareensa, jossa myös on pisteitä ja niissä positiivista tietoa joka hallitsee elämämme tapahtumia. Siihen osallistuu myös ihmisen Jumala ja Ikuinen Itse. Suurinpiirtein näin. ●

Lähdeaineistona ovat oppilaiden tekemät keskustelumuistiinpanot Tyyne Matilaisen (1911-1989) ja hänen oppilaidensa keskusteluista vuosilta 1975-87.

# Tajuntakuviota liittyviä käsitteitä

## Tajunta

Tyyne Matilaisen oppilaidensa kanssa hahmottelema Tajunta on auran sisällä ja se on muodostunut ja kiinteytynyt ihmisen auran aineksista hänen saamansa henkisen opetuksen ansiosta. Sen avulla ihmisen on entistä helpompi omaksua henkistä ja muutakin opetusta siten, että myös hänen yksilöllisyytensä korostuu, eikä oppilas tule liikaa opettajansa ja kanssaoppilaidensa kaltaiseksi. Tällöin he myös pystyvät yhdistämään parhaat puolensa ja toimimaan koko ihmiskunnan hyväksi.

## Tietoisuus

Tässä hahmotelmassa tajunnallisuus kuvaa koko olemassaolon substanssia ja Tajunta sen pysyvää ja kehityksen kautta muuttuvaa rakennetta. Tietoisuus, vaikka sitä ei erikseen mainita, liittyy tähän rakenteeseen ja sen muutokseen. Tietoisuudellaan ihminen valitsee ne asiat ja toiminnot, jotka kulloinkin ovat tärkeimpiä, ja joihin hän haluaa kiinnittää huomionsa.

## Eestaas

Eestaas kuvaa kahteen suuntaan kulkevia tietovirtoja Tajunnan eri osien välillä. (Olen käyttänyt artikkeleissani myös sanaa "tietoväylä"). Nämä tietovirrat ovat sekä positiivisia että negatiivisia ja toimivat ihmisen erotus- ja arvostelukyvyn apuna, jolloin ihminen voi ohjata Tajuntaansa tulleita ja jossakin sen osassa käsitellyt asiat uudelleen Tajunnan eri osien käsittelyyn, jotta tulos vastaisi ihmisen korkeimpia päämääriä ja hänen yksilöllinen Tajuntansa pystyisi toimimaan paremmin yhdessä muiden Tajuntojen kanssa. Yhdessä Tajunnat toteuttavat Yhteistä kehityssuunnitelmaa ja Korkeaa kehityssuunnitelmaa.

## Tieto ja kehityssuunnitelmat

Tieto on Tyyne Matilaisen hahmotelmassa tämän elämän kehityssuunnitelman päämäärä. Tieto on mm. muita Aksiomia ohjaava Aksioma. Tiedon etsintä on tärkeintä tiedon, taidon ja muilla – kuten esimerkiksi etiikan – sektoreilla. Tajunta kuviona on myös tiedon etsinnän ja käsittelyn kaavakuva. Tiedon etsinnässä Korkea kehityssuunnitelma on suurempi kuin Yhteinen kehityssuunnitelma. Teot ovat sopusoinnussa Korkean kehityssuunnitelman kanssa, kun tekee kaikki oikein siten, että teot ja niiden motiivit ovat absoluuttisia. Silloin etiikka on tiedon etsintää ihmisyydestä ja ihmisyydestä ja eettisen tiedon saaminen kuuluu henkisesti kehittyneen ihmisen elämänsuunnitelmaan.

## Rävyttely, impulssit, sähköisyys

Paitsi Eestaas-virtoja, tiedot liikkuvat Tajunnassa impulsseina, joita Tajunnan eri osat rävyttävät sen muihin osiin. Mm. aivojen ja Tajunnan yhteistoiminnassa Tajunta lähettää loogisia impulsseja aivoihin, ja aivot ottavat sähköimpulsseja vastaan. Loogiseen positiiviseen muotoon puettu lause lähettää Tajunnasta parhaiten loogisia impulsseja aivoihin. Tiedot samoin kuin henkiset arvot ym. ovat värähtelyä, sähköä.

## Jumalosa ja Ikuinen Itse

Ihminen lähtiessään kehitysmatkalleen on saanut jumaluu-delta oman osansa, Jumalosan. Tajunnassa se on ensin "murikkana" tai "järkäleenä", joka suurenee, kun ihminen tekee hyvää. Myöhemmin sen kasvaessa siitä eriytyy myös henkiolento, ihmisen oma Jumala.

Ikuinen Itse on ihmisen ikuisen osa ja yhteydessä suureen

Ikuisen Itseen. Pisteinä (piste on positiivinen ja negatiivinen) siinä on kaikki tieto ihmisestä ja hänen menneisyydestään ja kun ihminen kehittyi henkisesti siitä tulee ihmispersoonan toimiva osa. Ikuinen Itse pisteenä tai tähtenä on tulta, "Liekki", "Tiedon liekki". Heränneenä Ikuisesta Itsestä tulee henkiolento joka ohjaa ja auttaa ihmistä. Pisteen ympärillä on muita yksilöä määrittäviä ja hänen itse omaksumiaan tähtiä.

Kun ihminen on vaativassa työssä, Jumalosa ja Piste säätävät taka-aivoja jumalolemuksella.

(Ikuisen pisteen lisäksi ihmisellä on Elämänpiste ja sen heijastumia eri puolilla kehoa. Hänen Maa-planeetalle tuomansa Elämänpiste yhdistää ihmisen Maa-planeetan elämään.)

## Perussävel

Kaikki soi ja värähtelee niin ihmiset kuin taivaankappaleetkin. Jokaisella ihmisellä on oma perussävel, jonka hän on itse säveltänyt. Ihmisen matkatessa eri aurinkokunnissa, perussävelen tulee mukaan aina sen aurinkokunnan perussäveltä, minne hän kulloinkin on syntynyt. Ikuinen Itsen tuli suojaa sitä.

Käsitys Jumalosan ja Pisteen keskinäisestä sijainnista vaihtelee, joten voi olla että se vaihtelee tosielämässäkin. Filosofisesti katsoen näiden keskinäisellä toiminnalla on enemmän merkitystä kuin niiden keskinäisellä sijainnilla.

## Raja-jooga

Jooga tarkoittaa ihmisen yhteyttä Jumalaan. Se on Tajunnassa sisäänrakennettuna Eestaas-virtausten avulla. Jumalosa ym. ihmisen jumalallinen puoli pääsee niiden avulla hallitsemaan ihmistä hänen Tajuntansa avulla. Ihmisen ei tarvitse erityisesti pyrkiä jumalayh-

teyteen erityisten mielentilojan tai kokemusten kautta, mutta vaalia sitä toimimalla ja ajattelemaalla loogisesti, eettisesti ja olemalla elämässään mahdollisimman positiivinen. Erityisesti Kirjeopisto Vian rajajoogan (ajatusjoogan) mantrat ja toisteltavat ajatuskaavat pitävät yllä tätä yhteyttä – tai viritävät sen, jos se ei vielä muuten toimi.

### Tila ja Kuutio

Tila on Tajunnan järjestynyt tietovarasto. Tilaan pitäisi saada mahdollisimman paljon logiikkaa ja loogista hyvin jäsentynyttä materiaalia. Logiikka on eräs kaikkein tärkeimmistä tietoisuuden muodoista. Ne ajatukset, jotka pääsevät tilaan, lokeroituvat sinne ja palaavat toteutuakseen.

Kuutio sisältää ihmisen oman tieteellisen tiedon, ja se seuraa häntä myös kuoleman jälkeen seuraaviin elämiin.

### Universum

Universum on alin "puolikuita", sen kautta ihminen on yhteydessä alitajuntaansa ja "unenpuoleensa", johon hänen toimiva persoonallisuutensa siirtyy unen aikana. Universum on yhteydessä maailmankaikkeuteen ja ihminen pystyy sen vuoksi unessa matkailemaan maailmankaikkeuden eri osissa. Universum on jossakin mielessä Tajunnan "input" ja "output". Sitä kautta henkisesti kehittyneen ihmisen vuorovaikutus ja vaikutus leviää koko maailmankaikkeuteen. Mutta ilman näitä muiden Tajunnan käsittely-yksiköiden yhteistoimintaa Universum muodostuisi kaoottiseksi.

### Nelinäisyys, Henkiset aistit

Ihminen ei pysy paikallaan. Henkiset aistit, järki, ymmärrys, viisaus jne kehittyvät. Henkiset aistit muodostavat rinnan

kohdalle ihmisen Nelinäisyyden. Henkisiä aisteja ovat äly, järki, ymmärrys ja intuitio/viisaus. Nämä ovat pisteinä nelion kärjissä. Niiden ulkopuolella ovat yliaistit: yliäly, ylijärki, ylimmärrys ja yli-intuitio. Ihmisen eri käyttövälineillä on erilaisia niille tarpeellisia aisteja, joten niiden tarkka luettelointi ei ole edes mahdollista. (Nelinäisyys on vanha teosofinen termi, jonka vanhemmat merkitykset eivät kumoudu näistä uudemmista.) Henkisistä aisteista äly on voimakkaan kehityksen kohteena. "Olemme tulleet tänne etsimään älyä." Älykkyys ja onnellisuus liittyvät toisiinsa.

### Aivot, Taka-avivot

Tajuaminen tapahtuu aivoilla. Aivoilla on sekä konkreettinen että abstraktinen koneisto eli Taka-avivot eli pikkuaivot ja alin osa aivosiltaa ovat keskeisessä osassa tätä kuvaa. Taka-avivot ovat tajunnan kokoaja. Tieto kulkee niiden kautta jumalosaan ja pisteeseen ja sitä kautta myös Tilaan ja takaisin toteutuakseen. Silloin Tila antaa määräyksen aivoille.

Taka-aivoissa on sekä positiivinen että negatiivinen mielen kenttä.

Taka-aivoissa olevista kahdesta pisteestä säteilevät mielikuituksen säteet, kolme kappaletta kummastakin.

### Kosmos

Kosmos on järjen toiminta-alue. Ihmisen alitajunnasta on osa Kosmoksen kaaoksessa. Kaaos on osa Kosmosta, jota Kosmos järjestää viedäkseen sen edelleen Absoluuttiin. Kosmos käsittelee aivojen kautta tullutta positiivista ja negatiivista tietoa mutta samaan aikaan myös Universaalista ja Absoluutista tullutta tietoa, joka kulkee Tajunnan eri osiin. – Kosmoksen

toiminta ilman Absoluutin ja Universaalien antamia vaikutteita muodostaa mekanistisia loogisia systeemeitä, joista puuttuu ihmisyden ja tajunnallisuuden tärkeimmät ulottuvuudet.

### Absoluutti

Absoluutti sisältää sen, että ihmisen tulee olla ilman ehtoja hyvä ja jalo, ts. tehdä hyvää hyvän itsensä vuoksi. Jos ihmisen aurassa on valmiina näitä ominaisuuksia, ne saavat paremmat toimintaedellytykset Absoluutin kehityksessä. Kun Absoluutti on kehittynyt ihmiselle, siellä ovat muun muassa Aksiomat/aksiomit. Aksioma on absoluuttinen lause. Absoluutissa on myös absoluuttinen moraali, joka toimii yhdessä absoluuttisten tunteiden kanssa. Absoluuttinen äly on älyn korkein muoto.

Absoluuttisen moraalin puitteissa ihminen esimerkiksi hyväksyy omalta kohdaltaan tapahtuneen tapahtuneena ja pysyy ehjänä. Myös kanssaihminen kannalta absoluuttinen ilo, onni tms. positiivinen tunne ovat tärkeitä. Absoluutin osina tunteilla on absoluuttinen olemassaolo. Ne ovat jalostuneet tavallisesta "ailahtelevasta" tunne-elämästä, joka edelleen toimii yhdessä aistien kanssa.

Mm. Aksiomat kirjoittuvat järjen, älyn ja ymmärryksen avulla tunteista. Aivot ovat yhtä monipisteiset kuin Aksiomat.

Absoluuttiset tunteet takavat esimerkiksi sen, että on ihminen tai ihmisiä, jolta voi saada apua – esimerkiksi iloa – silloin kun vaikkapa masennus uhkaa viedä toimintakyvyn. Jos olemme onnellisia, saamme paljon positiivisia tietoja.

Etiikka on ja ei ole absoluuttista, riippuu siitä kuka puhuu, koska toinen puhuu siitä selvemmän kuin toinen. Ihminen jolla on perusteellisemmat tie-

dot, puhuu etiikasta hyvin paljon käyttäen abstraktista aivo-koneistoaan. Aivoilla on sekä konkreettinen että abstraktinen koneisto.

Ajatuksin vedämme absoluuttista todellisuutta tähän todellisuuteen ja silloin se vaikeuttaa myös omaan Elämänkaareen ja sen kautta muuhun ihmiskuntaan.

### Universaali

Universaali rävyttää tietoa Tilaan ja Kuutioon. Universaali tuottaa ihmisen omaa tieteellistä todistettua tietoa. Tiede ollakseen pätevää toimii Universaalien avulla – siihen kuuluu, että sen käsittelemät asiakokonaisuudet kiertävät muiden tajunnan toimintayksiköiden kautta hioutuen siinä kierrossa. Universaalissa ovat ulottuvuudet. Universaalissa asiat ja tapahtumat näkyvät kokonaisuuksina. Universaalissa ovat mm. ihmisen ideaalikuivat, jotka Universaali rävyttää Kuution pinnalle.

Kyse on siis ideaaleista ja ihmisen omasta tahdosta luoda ja kehittää päteviä ideaaleja ja optimeja ensin itselleen ja jotka parhaimmillaan sopivat koko ihmiskunnalle ja maailman-kaikkeudelle.

### Kristus

Universumilla, Kosmoksella, Absoluutilla ja Universaalilla on myös oma Kristuksensa. Ne ovat aluksi "muualla", mutta niiden energioita ja henkeä, kuten kosmista Kristus-henkeä voi vetää persoonaansa loogisilla positiivisilla ajatuksilla. Vihkimystie tuottaa niitä ihmiselle itselleen eräänlaisina oman persoonan korkeampien tasojen variaatioina.

### Elämänkaari

Elämänkaari määrittää ihmisen "tämän elämän" syntymästä

kuolemaan. Elämänkaaressa paljon pisteitä ja niissä tavatmat määrät positiivisessa muodossa olevia tietoja.

Elämänkaaressa ovat valmiit suunnitelmat, silti ihmisen pitää suunnitella mieleisensä tulevaisuus, jotta se toteutuisi hyvin ja oman positiivisen elämänkaaren mukaisesti. Oma tahto on tärkeä ja omat ajatukset ovat tärkeitä – ne kehittyvät tässä oman elämän suunnittelussa.

Ihmisen Elämänkaari koostuu positiivisesta ja negatiivisesta kaaresta. Sisempänä on ihmisen luonnetta ja ajatusmaailmaa vastaava kaari, joka toteutuu elämän tapahtumina.

Jos siis ihminen on jalostanut luonteensa positiiviseksi, hänen positiivinen kaarensa on sisempänä ja toteutuvana. Silloin negatiivinen kaari vain rajaa Tajunnan liialliselta kontaktilta – esimerkiksi riippuvuuksilta – muiden ihmisten Tajuntojen kanssa, ja itse kukin pääsee helpommin kasvamaan "itseksi itselleen".

Elämänkaaressa on paljon tietoa pisteiden muodossa, mm. elämäntehtävästä ja muiden ihmisten avusta sen suorittamisessa – vastaavasti eettisten lainalaisuuksien löytämisen tulee olla yksi osa elämäntehtäväämme. Ihminen suorittamalla elämäntehtävänsä kerää eettistä ja yleistä tietoa ihmiselle itselleen ja samalla koko maailmankaikkeudelle. Positiivisen elämänkaaren vallitessa ihminen on valkealla tiellä ja yhteydessä koko ihmiskunnan Korkeaan kehityssuunnitelmaan.

Elämänkaaren solmut, jotka usein liittyvät ikäkausiin mutta henkisellä tiellä myös vihkimyksiin, luovat tilanteita jolloin ihmisen ei tiedä mikä on positiivista ja mikä negatiivista. Ne ovat kehityksen kannalta tärkeitä. Ihminen avaa solmunsä Tajuntansa avulla ja pääsee eteenpäin.

Kun Elämänkaari on päättynyt, se kelautuu ihmisen nilkoihin ja sen määrittämä elämä loppuu ja ihminen kuolee. Parhaassa tapauksessa ihminen on Elämänkaarensa puitteissa ratkaissut "tämän elämänsä" arvoitukset ja tehnyt elämäntehtävänsä ja on valmis matkaamaan eteenpäin. Korkeasti kehittynyt henkilö saa Maa-elämänsä valmiiksi ja suorittaa Maa-planeettavihkimyksen. Sen jälkeen hän pääsee omiin aurinkokuntiinsa kehittämään niiden elämää.

Lähdeaineistona ovat oppilaiden tekemät keskustelumuiistiinpanot Tyne Matilaisen (1911-1989) ja hänen oppilaidensa keskusteluista vuosilta 1975-87.



Kirjoittaja Tuula Uusitalo on toimittaja, taiteilija ja kirjoittaja sekä ikuinen opiskelija. Nuorempana hän opiskeli fysiikkaa ja matematiikkaa, myöhemmin filosofiaa ja uskontotiedettä. Hänen tavoitteenaan on ollut oman filosofisen ajattelun kehittäminen ja Tyne Matilaisen filosofisten ideoiden aukikirjoittaminen.



## *Olemus*

*Ajatukset ajelevat pienillä autoilla  
kevyesti keväisiä teitä.*

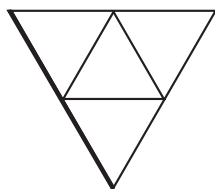
*Olemus kömpii jalkaisin  
perässä askeleita*

*Niinpä olen jälleen eksyksissä:*

*Missä olen, missä?*

*Keväisessä luonnossa, kukkien keskellä  
kevytkevään keskiössä.*

Tuula Uusitalo



Kirjeopisto Vian  
rajajoogan kurssi  
Kahdeksas  
**OPETUSKIRJE**

TYYNE MATILAINEN JA MIRJA SALONEN  
TOIMITTANUT TERTTU SEPPÄNEN

Anteeksipyytäminen  
Kirjeopisto Vian rajajoogan metodina  
OSA III

## Hyvittäminen ja hyvittämään saattaminen

**Anteeksipyynnön aitouden saa ajatusten lähettäjä aikaan lähettämällä itselleen ajatuksia, jotka saattavat hänet itsensä ensin antamaan anteeksi anteeksipyynnöjensä kohteelle ja sitten pyytämään tältä ajatuksiltaan aidosti anteeksi.**

Kuten edellisessä opetuskirjeessä (Uusi Safiiri 1/2014, ss. 96–111) kävi ilmi, käytetään sekä hyvittämisen että hyvittämään saattamisen tärkeimmissä muodoissa samaa menetelmää eli anteeksipyynnön ajatusten tietoa toisteleminen. Hyvitettäessä lähettää väärintekijä anteeksipyynnön ajatuksia tekonsa kohteelle, kun taas hyvittämään saatettaessa väärinteon kohde lähettää anteeksipyynnön ajatuksia väärintekijälle. Menetelmien yhtäläisyys johtuu siitä, että niillä on yhteinen tavoite, väärinteon hyvittäminen, sillä hyvittäminen ja hyvittämään saattaminen liittyvät toisiinsa niin läheisesti, että ne ovat melkein pä samaistettavissa toisiinsa. Hyvittämään saattaminen merkitsee sitä, että se, joka helpommin ja nopeammin pystyy hyvittämään, hyvittää myös sen puolesta, joka ei siihen pysty yhtä nopeasti ja helposti. Tietoisen anteeksipyynnön menetelmään sovellettuna: se, joka paremmin pystyy, pyytää Ikuiselta Itseltä anteeksi sen puolesta, joka ei vielä siihen niin hyvin pysty. Tämä on juuri sitä rukoilemista vastustajien puolesta, johon meitä kehoitetaan raamatussa (Matt. 5:44, Luuk. 6:27 ja 28, Room. 12:14 ja 21).

Hyvittäminen merkitsee sitä että väärintekijä hyvittämisellään neutraloi tekonsa kohteesta sen negatiivisuuden, jonka tämän kärsimä vääryys on synnyttänyt, ja saattaa väärinteon kohteen niin positiiviseksi, että hän puolestaan hyvittää Ikuiselle Itselle aikaisemman, väärintekoon ja sen tekijään ja muihin väärinteon kohteen mielestä tapahtumaan syyllisiin Ikuisen Itsen osiin kohdistamansa katkeruuden ja muun negatiivisen ajattelun muuntamalla ajatuksiaan positiivisiksi. Näin ihminen

aina hyvittämään saattaessaan samalla hyvittää ja hyvittäessään saattaa toisen hyvittämään, kun menetelmänä käytetään tietoista anteeksipyynnön ajatusten lähettämistä. Selvyden vuoksi toteamme, että olemme tässä opetuskirjeessä käyttäneet sanoja hyvittäminen ja hyvittämään saattaminen laajemmassa merkityksessä kuin niitä yleensä on käytetty. Hyvittämällä tarkoitamme yleensä kaikkea väärinolon, so. negatiivisen ajattelun, puheen tai toiminnan, positivisoimista edistävää ajattelua puhetta tai toimintaa. Vastaavasti tarkoitamme hyvittämään saattamisella jonkun yksilön saattamista edellä mainitun kaltaiseen ajatteluun, puheeseen tai toimintaan.

### **Välittömän ja välittävän anteeksipyynnön kaavat**

Olemme edellä käsitelleet tapauksia, joissa on kysymyksessä välien selvittely lähettäjän itsensä ja jonkun toisen henkilön kesken. Tämän ohella on tapauksia, joissa joudutaan selvittämään sivullisten yksilöiden välejä, joissa joku yksilö joutuu välittämään kahta tai useampaa muuta yksilöä yhdistävällä ajatussillalla olevan negatiivisuuden neutraloimista. Näissäkin tapauksissa negatiivisuus neutraloidaan lähettämällä tietoisesti anteeksipyynnön ajatuksia. Välittävällä anteeksipyynnöllä tarkoitamme anteeksipyyntöä, jota joku yksilö tietoisesti lähettää ajatuksillaan jollekin toiselle yksilölle neutraloidakseen heidän välillään vallitsevaa negatiivisuutta.

Kaavoina käytetään välittävässä anteeksipyynnön lähetyksessä aiemmin mainitun ”minä” -muotoisen anteeksipyynnön kaavan ohella myös muutamia muita kaavamuotoja. Näistä mainitsemme toistaiseksi sellaisen, jonka käyttäminen edellyttää, että ajatusten lähettäjä on ajatuksia lähettäessään samassa seurassa niiden henkilöiden kanssa, joiden keskinäisiä välejä hän aikoo ajatuksillaan selvittää. Ajatusten lähettäminen onnistuu yleensä hyvin myös ilman lähettäjän ja lähetyksen kohteen tai kohteiden välistä paikallista läheisyyttä, joten tässä mainittu paikallisen läheisyyden vaatimus kuuluu poikkeustapauksiin. Henkilökohtainen yhteys saattaa joissakin tapauksissa edistää ajatusten vaikutusta vastaanottajassa, mutta se ei ole välttämätön.

Kyseessä oleva välittävän anteeksipyynnön kaava on seuraavanlainen:

Minä pyydän anteeksi.

Välittävän anteeksipyynnön kaava eroaa pääasiallisesti välittömässä anteeksipyynnön lähetyksessä käytettävästä kaavasta siinä suhteessa, että siitä puuttuu vastaanottajan nimi. Tarkoitamme välittömällä anteeksipyynnöllä anteeksipyyntöä, jota joku yksilö tietoisesti lähettää ajatuksillaan jollekin toiselle yksilölle neutraloidakseen tämän ja itsensä välillä olevaa negatiivisuutta. Välittömässä anteeksipyynnössä käytetään



edellisessä opetuskirjeessä mainittua kaavatyyppiä: Minä pyydän sinulta, A.X., anteeksi.

### Anteeksipyyntö auran puhdistajana

Joskus joudutaan käyttämään anteeksipyynnön ajatusten tietoista lähettämistä myös auran puhdistusmenetelmänä. Ne satunnaiset epäharmoniat, joita yksilöä ympäröivään Ikuisen Itsen auran saattaa ilmaantua, johtuvat usein siitä, että jollekin niistä silloista, jotka yhdistävät kyseessä olevaa yksilöä toisiin Ikuisen Itsen osiin, on päässyt tulemaan negatiivisuutta. Negatiivisuus on aiheuttanut hetkellisiä häiriöitä ko. yksilön ja sillan toisessa päässä olevan Ikuisen Itsen osan ja sen kautta koko Ikuisen Itsen väliseen yhteyteen. Ikuisen Itsen vaikutus ko. yksilön aurassa on heikentynyt. Nämä epäharmoniat ovat poistettavissa sitten, kun niiden alkusynä ollut negatiivisuus on ensin tietoisesti anteeksipyyntöjen lähettämisen kautta neutraloitu. Se, minkälaisen anteeksipyynnön kaavan avulla jonkun ihmisyksilön aurassa epäharmoniaa aiheuttanut negatiivisuus milloinkin on neutraloitava (eli millä ”osoitteella” auran puhdistamiseksi lähetettävät anteeksipyynnön ajatukset missäkin tapauksessa on varustettava) riippuu siitä, minkälaiseen Ikuisen Itsen osaan ko. yksilön yhteys milloinkin on häiriytyneenä sekä siitä, onko häiriön aiheuttajana ollut pääasiassa yksilö itse vai ko. yksilön toisessa päässä oleva Ikuisen Itsen osa.

Yhteyttä häiritsevä negatiivisuus saattaa olla a) joko sellaisella ajatussillalla, joka yhdistää ko. yksilön johonkin Ikuisen Itsen ilmenneeseen osaan tai b) sellaisella ajatussillalla, joka yhdistää häntä henkisemmällä tasolla oleviin Ikuisen Itsen osiin. Negatiivisuuden alkusynä saattaa edellisessä näistä tapauksista olla joko aurassaan epäharmoniaa tunteva yksilö itse tai se Ikuisen Itsen ilmennyt osa, johon ko. negatiivisuudesta kärsivä silta häntä yhdistää. Jälkimmäisessä tapauksessa taas on negatiivisuuden alkusynä aina yksilö itse.

Jos joku yleensä ajatuksiaan hallitseva henkilö, nimittäkäämme häntä vaikkapa C.Z.:ksi, tuntee aurassaan satunnaista epäharmoniaa, saattaa se johtua joko siitä, että joku toinen henkilö parastaikaa ajattelee tai puhuu tai on juuri äskettäin ajatellut tai puhunut hänestä jotain negatiivista (luonnollisesti on ajattelihoitoja tai puhujia voinut olla useampia), tai siitä, että hän itse on ajatellut tai puhunut jostakin toisesta tai joistakin toisista henkilöistä jotain negatiivista ja antanut itsessään vallan negatiivisille ajatuksille sekä niiden muovaamille tunteiden koostumille. Kummassakin tapauksessa on epäharmoniaa aiheuttanut negatiivisuus ollut sillalla, joka yhdistää yksilöä C.Z. johonkin Ikuisen Itsen ilmenneeseen osaan, ihmiseen. Toisaalta saattaa C.Z.:n aurassa oleva epäharmonia johtua siitä, että C.Z. on tavalla tai toisella antautunut negatiivisuuden valtaan ja kapinoinut positiivisuutta ja ehkä koko jumalallista suunnitelmaa vastaan

(ollut esim. epäuskoinen Ikuisen Itsen suhteen tai kenties ollut tavallista pahemmassa masennustilassa tms.) kohdistamatta silti tätä itsessään olevaa negatiivisuutta mihinkään Ikuisen Itsen ilmenneeseen osaan. Tällöin on epäharmoniaa aiheuttanut negatiivisuus ollut sellaisella sillalla, joka yhdistää yksilöä C.Z. Ikuisen Itsen henkiseen osiin.

Mikäli jonkun ihmisyksilön aurassa oleva epäharmonia on aiheutunut siitä, että ko. yksilön yhteys johonkin Ikuisen Itsen ilmenneeseen osaan on häiriytynyt sen vuoksi, koska yksilöä tähän osaan yhdistävällä sillalla on negatiivisuutta, on yksilön osoitettava anteeksipyyntönsä ajatukset jommallekummalle tai molemmille niistä Ikuisen Itsen osista, joita yhdistävällä sillalla negatiivisuus kulloinkin on.

### Anteeksipyyntöjen osoittaminen

Seuraavassa on tiivistettynä neljä erilaista esimerkkiä anteeksipyyntönsä ajatusten osoittamisesta itselle, jollekin toiselle yksilölle ja Ikuisen Itsen henkisemmällä tasolla oleville osille.

I) Mikäli negatiivisuus on pääasiassa "yksilöstä itsestään lähtenyttä" – todenmukaisempaa olisi käyttää tämän sanonnan asemesta sanontaa "yksilön itsensä vahvistamaa", sillä negatiivisuuden todellinen lähde on aina yksilön ulkopuolella, ja näin ollen on yksilön oma osuus siihen vain se, että hän sallii sen tulla itseensä – on hänen osoitettava anteeksipyyntönsä ajatuksensa sekä itselleen että sille yksilölle, johon hänen negatiivisuutensa on kohdistunut käyttäen itsessään olevan negatiivisuuden neutraloimiseksi esim. kaavaa:

Sinä pyydät A.X:ltä anteeksi

sekä tuossa toisessa yksilössä olevan negatiivisuuden neutraloimiseksi kaavaa:

Minä pyydän sinulta, A.X., anteeksi.

II) Jos negatiivisuus on pelkästään jostakin toisesta yksilöstä lähtenyttä, riittää anteeksipyyntöjen osoittaminen yksinomaan hänelle käyttäen kaavaa:

Minä pyydän sinulta, A.X., anteeksi.

III) Tapauksissa, joissa yksilön on vaikea todeta, mistä Ikuisen Itsen ilmenneestä osasta hänen aurassaan olevan epäharmonian aiheuttanut negatiivisuus on lähtöisin – jos hän erottaisikin sen, milloin negatiivisuus on hänestä itsestään ja milloin jostakin toisesta henkilöstä lähtenyttä, saattaisi hän silti jäädä epävarmaksi kenestä toisesta se on lähtöisin –

on hänen varmintaa osoittaa anteeksipyyntönsä kaikille Ikuisen Itsen ilmenneille osille käyttämällä yhdistettyä minä- ja sinä-muotoista kaavaa:

Minä pyydän sinulta anteeksi, sinä pyydät  
minulta anteeksi

sekä sen ohella, mikäli tarpeellista, myös toista yhdistettyä kaavaa:

Minä pyydän kaikilta anteeksi, sinä pyydät  
kaikilta anteeksi.

IV) Jos jonkun yksilön aurassa oleva epäharmonia on aiheutunut siitä, että ko. yksilön yhteys henkisemmällä tasoilla oleviin Ikuisen Itsen osiin on häiriytynyt yksilöä johonkin näistä osista yhdistävällä sillalla olevan negatiivisuuden takia, on hänen lähetettävä anteeksipyyntönsä ajatuksensa Ikuisen Itsen henkisemmällä tasoilla oleville osille käyttäen näille yhteisesti kuuluvaa osoitetta ”Ikuinen Itse” (= taivaallinen Isä) eli käyttäen kaavaa:

Minä pyydän sinulta, Ikuinen Itse, anteeksi.

Tosin negatiivisuus aiheuttaa häiriöitä myös niihin yhteyksiin, jotka yksilöllä on Ikuisen Itsen henkisemmällä tasoilla oleviin osiin, mutta pääasiassa Ikuisen Itsen ilmenneisiin osiin kohdistuva negatiivisuus voidaan selvittää pelkästään Ikuisen Itsen ilmenneiden osien kanssa neutraloimalla se niille osoitetuilla anteeksipyyntöillä. Halutessaan voi lähettää anteeksipyyntöjä näiden ohella myös Ikuisen Itsen henkisemmällä tasoilla oleville osille käyttäen osoitetta ”Ikuinen Itse”, mutta se ei lievemmissä Ikuisen Itsen ilmenneisiin osiin kohdistuvan negatiivisuuden tapauksissa ole välttämätöntä, kun taas anteeksipyyntöjen lähettäminen Ikuisen Itsen ilmenneille osille on näissä tapauksissa hyvin tärkeä toimenpide.

#### Esimerkki kahden henkilön välien harmonisoimisesta anteeksipyyntöillä

Oletamme, että on koolla seurue, johon kuuluvat henkilöt A.X., B.Y. ja C.Z. Oletamme vielä, että A.X:n ja B.Y:n välillä on syntynyt jokin erimielisyys ja että tunnelma seurassa alkaa tämän johdosta olla hiukan sähköinen. Jos nyt C.Z. haluaa saada ajatuksillaan aikaan rauhan A.X:n ja B.Y:n välille, on hänen lähetettävä anteeksipyyntönsä ajatuksia käyttäen kaavoja ”minä pyydän anteeksi”, ”minä pyydän sinulta, A.X., anteeksi”, ja ”minä pyydän sinulta, B.Y., anteeksi” joko kaikkia tai valikoiden niistä tilanteiden mukaan sen tai ne, mitkä tuntuvat tehokkaimmilla. Vastavasti olisi C.Z:n meneteltävä myös silloin, kun riitelijöitä olisi useampia. Silloin tarvittaisiin lisää osoitteellisia kaavoja.

Toisaalta vaatii negatiivisuus, joka on kohdistunut ainoastaan Ikuisen Itsen henkisemmällä tasoilla oleviin osiin, neutraloituakseen nimenomaan Ikuiselle Itselle osoitetun kaavan käyttämistä. Tällöinkin voidaan luonnollisesti käyttää lisänä jotakin Ikuisen Itsen ilmenneille osille osoitettua kaavaa, mutta hyvin tullaan toimeen ilmankin.

Tapauksissa, joissa yksilö on johonkin Ikuisen Itsen ilmenneeseen osaan kohdistamassaan negatiivisuudessa vajonnut hyvin syvälle on hänen useinkin päästäkseen irti negatiivisuudesta (= ”saadakse syntinsä anteeksi”) selvittävä välinsä sekä sen yksilön kanssa, johon hän on negatiivisuutensa kohdistanut, että myös Ikuisen Itsen henkisemmällä tasolla olevien osien kanssa lähettämällä anteeksipyyntöjä sekä negatiivisuutensa kohteena olevalle yksilölle – tai jos näitä yksilöitä on useampia, niin heille jokaiselle – että Ikuiselle Itselle.

### Auran tilojen havainnoiminen

Oppiaksesi ymmärtämään ja havainnoimaan aiempaa paremmin, milloin aurasi kaipaa puhdistusta ja mikä menetelmä milloinkin on sopivin sen puhdistamiseksi, annamme muutamia erilaisten auran tilojen toteamista koskevia viitteitä.

Positivisoitunut aura koetaan sisäisenä taivastilana: sisäisenä keveyden, melkeinpä aineettomuuden tunteena sekä kaikinpuolisena onnen ja autuuden tilana. Kun tämä tila ensimmäisen kerran koetaan, se saattaa olla lyhytaikainen kestäen muutamia tunteja tai ehkä lyhyemmänkin aikaa. Mutta mikäli yksilö, joka on tällaisen tilan kokenut, jatkaa edelleen itsensä positivisoimista, muuttuu ”taivastila” vähitellen yhä pysyvämmäksi ja mahdollisesti vakiotilaksi. Alussa koetaan auran positiivisuus ja sen aiheuttama taivastila hyvin selvänä, mutta sen jälkeen kun tämä tila on muuttunut pysyvämmäksi, tuntuu se sitä kokevalle yksilölle siinä määrin jokapäiväiseltä, että hän huomaa sen olemassaolon selvimmin, kun se jonkin satunnaisen epäharmonian takia on hetken poissa. Harmonian takaisinpaluu antaa yksilölle tilaisuuden kokea sen eron, mikä on ”taivaassa” tai ”maan päällä” ololla, eli eron hänen oman positiivisen vakiotilansa sekä sen tilan välillä, jossa positivisoitumattomat ihmiset viettävät suurimman osan aikaansa.

Aurassa olevan negatiivisuuden aiheuttama epäharmonia, jonka pahimpia tapauksia voisimme nimittää myös ”helvettitiloiksi”, koetaan taivastilan hetkellisenä häiriytymisenä. Tällaisen tilan olemassaolo saatetaan todeta useammallakin tavalla, mutta käsittelemme näistä tavoista vain kahta tärkeintä: ensiksi tapaa kokea epäharmonia voittopuolisesti henkisenä näkemyksenä sekä toiseksi tapaa kokea epäharmonia voittopuolisesti fyysisinä tuntemuksina.

Epäharmonian kokeminen voittopuolisesti fyysisenä tuntemuksena, merkitsee sitä, että yksilö kokee tietystä negatiivisesta (sielun)tilasta lä-

hinnä siihen liittyvän fyysisen puolen. Yksilö saattaa tuntea esimerkiksi vihan samoin kuin erilaiset jännitystilatkin jonkinlaisena fyysisenä vapinana tuntematta silti minkäänlaista vihaa enemmän kuin jännitystään. Vastaavasti saattaa itkevien ihmisten auran kokea ikään kuin olisi ”pala kurkussa” tuntematta silti mitään tarvetta itkemiseen. Useimpien negatiivissävyisten tunteiden ja mielentilojen aiheuttamat fyysiset reaktiot koetaan suunnilleen sydämen kohdalla esimerkiksi jonkinlaisena ahdistuksen tunteena tai jonakin muuna epämieluisana tuntemuksena.

Tällaista epäharmonian toteamistapaa fyysisinä tuntemuksina esiintyy yleensä vain positivoitumisen alkuvaiheessa, ja niiden esiintyminen onkin tavallisesti merkki siitä, että yksilön aura ei vielä ole riittävästi positivoitunut, vaan tarvitsee jatkuvaa positivoimista ja vahvistamista.

Yksilön positivoitumisen ja siihen liittyvän henkisen kehittymisen edistyessä väistyy edellä kuvattu epäharmonioiden toteamistapa ja sen tilalle tulee tapa kokea auran epäharmonisuus pääasiassa henkisenä näkemyksenä. Yksilö saattaa kokea esimerkiksi jonkun toisen henkilön itseensä kohdistaman negatiivisen ajattelun siten, että hän yhtäkkiä havaitsee ilman mitään erityistä syytä ajattelevansa kyseisestä henkilöstä jotakin negatiivista, vieläpä usein sellaista, jonka ajatteleminen on hänelle itselleen hyvin vierasta. Ennen kuin yksilö on oppinut ymmärtämään tällaiset negatiivisuudet ulkopuoleltaan tulleeiksi saattaa hän erehtyä pitämään niitä itseensä kuuluvina ja voi siitä syystä myös itse vajota niihin. Yksilö saattaa esimerkiksi omaksua tällä tavoin jonkun toisen henkilön masennustilan ja vaipuu itse siihen.

Kehityksen sellaisessa vaiheessa, jossa auran epäharmonisuus koetaan pääasiassa henkisenä näkemyksenä, on yksilö yleensä saavuttanut jo sellaisen positiivisuusasteen, että hän itse pystyy aika hyvin säilyttämään positiivisuutensa, joten ne epäharmoniat, joita hän joutuu toteamaan, ovat useimmiten toisissa ihmisissä olevan negatiivisuuden aiheuttamia. Tästä syystä yksilö kokee ne ikään kuin heijastuksina toisen yksilön tilasta tietäen samalla, että ne ovat hänen itsensä ulkopuolelta tulleet. Vastaavasti koetaan myös positivoitumisen alkuvaiheessa esiintyvä epäharmoniaan liittyvä fyysinen tuntemus tavallisesti selvästi ulkopuolelta tulleeiksi.

Edellä kuvattuja erilaisia auran tiloja on melko vaikea täsmälleen kuvata, koska ne ovat hyvin yksilöllisiä. Niitä olisikin asiallisempaa kutsua reaktioiksi kuin tiloiksi, koska ne positivoituneella yksilöllä yleensä ovat vain hetkellisiä. Uskomme kuitenkin, että nämä vähäiset viitteet auttavat ymmärtämään, mitä tarkoitetaan positivoituneella eli harmonisella auralla ja mitä negatiivisella eli epäharmonisella auralla.

Haluamme vielä korostaa, että kaikki auraan satunnaisesti tulevat epäharmoniat, olkoot ne sitten yksilön itsensä vahvistaman negatiivisuuden aiheuttamia tai toisten ihmisten auroista tulleet, ovat sitä varten, että yksilö niiden välityksellä voi tarvittaessa todeta lähimmäistensä sielun-tiloja sekä tarkkailla itseään lähimmäisiinsä yhdistävien siltojen kuntoa.

Näin ollen on ajatustensa hallitsijan pidettävä huolta siitä, että epäharmonioiden vierailu hänen aurassaan muodostuu lyhytaikaiseksi, poistamalla ne aurastaan tilanteen todettuaan sekä muodostamalla auransa ympärille jatkuvan itsensä positivoimisen avulla niin voimakkaan negatiivisuutta neutraloivan kerroksen, että epäharmoniat jo auran uloimpiin kerroksiin tultuaan sen vaikutuksesta häviävät tarvitsematta mitään erityisiä auran puhdistustoimenpiteitä.

### **Negatiivisuutta neutraloiva kerros**

Auraa ympäröivä negatiivisuutta neutraloiva kerros saadaan tehokkaimmin syntymään toistelemalla seuraavaa kaavaa:

- a) Minä pyydän sinulta anteeksi, sinä pyydät minulta anteeksi. Minä pyydän kaikilta anteeksi, sinä pyydät kaikilta anteeksi.
- b) Sinun positiivisten ajatustesi on tultava yhä energisemmiksi ja energisemmiksi. Sinun positiiviset ajatukset ovat tulleet hyvin energisiksi.
- c) Sinun aurasi on muodostuttava positiivisten ajatustesi energian avulla niin voimakkaaksi, että se neutraloi heti kaikki negatiiviset ajatukset, tunteet ja mielentilat.

Tämän kaavan ohella edistää luonnollisesti kaikki positiivisten ajatusten tietoinen toisteleminen sekä niiden toteuttaminen jokapäiväisessä elämässä tällaisen pysyvän neutraloivan kerroksen muodostumista.

Kun auraa ympäröivä neutraloiva kerros on saatu kyllin voimakkaaksi vähenee auran puhdistuksen tarve, mutta kuitenkin sitä tarvitaan silloin tällöin. Tilanteista riippuen käytetään joko varsinaisia auran puhdistuskaavoja tai anteeksipyyntöjen ajatusten lähettämistä joko kaikille ihmisille tai mikäli negatiivisuuden lähde voidaan helposti ja nopeasti todeta, jollekin tietylle henkilölle, taikka Ikuiselle Itselle.

Useimmissa tapauksissa on mahdollista tulla toimeen pelkillä anteeksipyyntöjen lähetyksillä, mutta poikkeuksiakin on. Esimerkiksi masennustiloissa saatetaan joutua Ikuiselle Itselle osoitettujen anteeksipyyntöjen sekä auran puhdistuskaavan ohella käyttämään myös ilon, onnen ja optimismien kaavoja. Vasta käytännön kokeilu parhaiten opettaa valitsemaan kutakin tilannetta varten siihen sopivimmat kaavat. Epävarmoissa tilanteissa voi täysin haitattomasti kokeilla vaikkapa kaikkia anteeksipyyntöjen kaavoja, ja jokin niistä varmasti auttaa.

Epäharmonian aiheuttaneen negatiivisuuden lähde voidaan todeta esim. seuraavalla tavalla. Jos ennestään positiiviseen auraamme on tullut epäharmoniaa juuri samalla hetkellä, kun olemme alkaneet ajatella jotakin tiettyä henkilöä tai keskustella tämän kanssa, voimme pitää melko varmana, että epäharmonia on tullut nimenomaan ko. henkilöstä. Toisaalta saattaa mieleemme tulla juuri se henkilö, joka sillä kertaa on ollut epäharmoniamme lähteenä – mikäli sen lähteenä yleensä on ollut joku henkilö.

Kertauksena toteamme, että tietoinen ja aktiivinen ajatusten lähettäminen jollekin toiselle ihmiselle edellyttää sitä, että ajatusten lähettäjä ja lähetyksen kohdetta yhdistävä ajatussilta on kunnossa tai että se ensi tilassa kunnostetaan. Ensimmäinen askel tässä sillan kunnostamisessa on sillalla olevan negatiivisuuden neutraloiminen anteeksipyyntöajatus-ten avulla. Näin ollen joudutaan anteeksipyyntöajatus-ten lähettämistä usein käyttämään jonkinlaisena ”uraa uurtavana” toimenpiteenä ajatuksia toisille ihmisille lähetettäessä. Tässä mielessä lähetetyt anteeksipyyntöt osoitetaan luonnollisesti sille henkilölle, jolle kulloinkin halutaan ajatuksia lähettää, käyttäen lähetyksessä kaavaa ”Minä pyydän sinulta, A.X. (= lähetyksen kohteen etu- ja sukunimi), anteeksi”.

Vastaavasti edellyttää myös kiinteän myönteisen ajatuksellisen vuorovaikutuksen jatkuva ylläpitäminen Ikuiseen Itseen ja niin ollen myös Ikuisen itsen kaavojen todella tehokas käyttö sitä että näiden kaavojen käyttäjää Ikuiseen Itseen yhdistävä silta on vapaa negatiivisuudesta. Näin ollen on Ikuisen Itsen kaavojen käyttäjän varsinkin silloin, kun hän huomaa itseään Ikuisen Itsen henkisemmällä tasoilla oleviin osiin yhdistävillä silloilla olevan jotakin negatiivisuutta, mutta tämän lisäksi varmuuden vuoksi myös silloin tällöin muulloinkin, lähetettävä negatiivisuutta neutraloivia anteeksipyyntöjä Ikuisen Itsen henkisemmällä tasoilla oleville osille käyttäen kaavaa:

Minä pyydän sinulta, Ikuinen itse, anteeksi.

Sinä pyydät Ikuiselta Itseltä anteeksi.

Mikäli anteeksipyyntöjen lähettäminen Ikuiselle Itselle tässä mielessä katsotaan joskus tarpeelliseksi, on nämä anteeksipyyntöt edullisinta lähettää välittömästi ennen Ikuisen Itsen kaavojen toisteleminen aloittamista.

Olemme edellä käsitelleet tärkeimmät niistä tapauksista, joissa anteeksipyyntöjen lähettämistä tarvitaan. Koska kukin näistä päätapauksista käsittää edelleen lukemattomat määrät alataapauksia, muodostuu niiden tilanteiden lukumäärä, joissa anteeksipyyntöajatus-ten tietoinen lähettämistä tarvitaan, käytännössä niin suureksi, että olisi helpompaa luetella ne yksityistapaukset, joissa sitä ei tarvita. Tietenkin anteeksipyyntöajatuksia tarvitaan vain niin kauan kuin joudutaan elämään negatiivisuutta aiheuttaneiden tilanteiden kanssa.

tiivisesti ajattelevien ihmisten kanssa, sillä siellä, missä negatiivisuus on loppunut, on myös sen neutraloiminen tullut tarpeettomaksi.

Alkaessasi omakohtaisesti kokeilla tietoista anteeksiapynnön ajatusten lähettämistä sekä tarkkailla sen vaikutuksia itsessäsi ja ympäristössäsi voit hyvin pian todeta ne suorastaan mullistavat muutokset, mitä anteeksiapynnön ajatuksiin kätkeytyvä ihmeitä tekevä voima saa aikaan mitä erilaisimmilla jokapäiväisen elämän alueilla. Huomaat, että tietoinen anteeksiapynnön ajatusten lähettäminen tekee – mikäli toistellet anteeksiapynnöjä riittävän paljon – kaikki ajatussillat Sinun ja toisten ihmisten välillä turvallisiksi sekä avaa joka suuntaan kulkuyhteydet molemminpuolista positiivista ajatusliikennettä varten poistaen siten kitkan ja sähköisyyden Sinun ja lähimmäistesi väliltä samalla muuttaen koko jokapäiväisen elämäsi monin verroin entistä helpommaksi. Ennen kaikkea uskosi ajatusten voimaan huomattavasti vahvistuu. Tietoisensa anteeksiapynnöjen lähettämisen tuottamat tulokset ympäristössäsi sekä itsessäsi antavat Sinulle tilaisuuden tarkkailla ajatustesi vaikutusta objektiivisemmin kuin tähän asti vain itsellesi lähettämiesi ajatusten tulokset ovat antaneet.

Haluamme korostaa, että anteeksiapynnön ajatusten tietoisella lähettämällä on edellä selostetun neutraloivan vaikutuksen ohella myös ensiarvoisen tärkeä puhdistava ja jalostava merkitys, joka koituu aina sekä lähettäjän itsensä että hänen lähetyksensä kohteen – ja vieläpä heidän kummannkin ympäristössä olevien muiden ihmisten hyväksi.

Riippumatta siitä, kuka inhimillisesti katsoen on syyllinen, kuuluu anteeksiapynnön ajatusten lähettäminen aina sille, joka parhaiten sen pystyy tekemään. Näin ollen on sillä, joka on saanut armon oppia tietoisesti lähettämään anteeksiapynnön ajatuksia, velvollisuus tarvittaessa käyttää tätä kykyään ollessaan niiden ihmisveljiensä seurassa, joilla ei vielä siitä ole tietoa. (Room. 15:1, 7 Gal. 6:2.).

### **Anteeksiapynnön aitoutta edistävät kaavat**

On tilanteita, joissa suullinen anteeksiapynnö on paikallaan ja oikein. Kuitenkin useimpiin tilanteisiin harmonian aikaansaamiseksi on viisasta käyttää ajatuksin suoritettavia anteeksiapynnöjä ääneen lausutun asemesta tai lisäksi. Ajatuksin suoritettu anteeksiapynnö otetaan aina vastaan, ja se tehoaakin vastaanottajaan paremmin kuin ääneen lausuttu, mikäli sitä toistetaan riittävästi. Jotta tulos olisi pysyvä, on anteeksiapynnön tieteenkin tultava sydäimestä, ts. sen on oltava aito. (Kol. 3:23; Mark. 11:25).

Anteeksiapynnön aitouden saa ajatusten lähettäjä aikaan lähettämällä itselleen ajatuksia, jotka saattavat hänet itsensä ensin antamaan anteeksi anteeksiapynnöjensä kohteelle ja sitten pyytämään tältä ajatuksillaan aidosti anteeksi, käyttämällä seuraavia kaavoja:



Sinun on heti annettava A.X:lle anteeksi ja unohdettava kaikki sinun ja A.X:n välillä olleet ristiriidat.

Sinä olet antanut A.X:lle (kaikille) anteeksi.

Sinun on pyydettävä A.X:ltä ajatuksillasi aidosti anteeksi.

Edelläolevissa kaavoissa tarkoittavat kirjaimet A.X. sen henkilön etu- ja sukunimeä, jolle lähettäjän on annettava anteeksi ja jolta lähettäjän on pyydettävä anteeksi.

Mikäli lähettäjä on riittävän positiivisesti asennoitunut sitä henkilöä kohtaan, jolle hän aikoo anteeksipyyntöjä lähettää, sekä muutenkin kyllin positiivisessa mielentilassa, on hänen tarpeetonta lähettää itselleen edellä olevia sinä-muotoisia anteeksipyyntöjen aitoutta edistäviä ajatuksia, vaan hän tulee yleensä toimeen käyttämällä pelkästään jotakin minä-muotoista anteeksipyyntöjen kaavaa. Vaikka lähettäjä ei vielä anteeksipyyntöjen lähetystä alkaessaan pystyisikään olemaan täysin aito vastaanottajaan kohdistuvassa anteeksiannossaan ja anteeksipyyntönsään, tulee aitous häneen hänen anteeksipyyntöjä lähettäessään, koska anteeksipyyntöjen ajatusten voima aina neutraloi sitä ajatussiltaa, jota pitkin ne lähetetään. Näin ollen tarvitaan sinä-muotoisen anteeksipyyntöjen kaavan käyttöä vain niissä tahdottavasti harvoissa tapauksissa, joissa lähettäjä itsekin on altis menemään virran mukana. Tällaisissa tapauksissa käytetään tilanteiden mukaan joko kaikkia sinä-muotoisia anteeksipyyntöjen kaavoja tai jotakin niistä, mieluiten viimeistä, koska se on tehokkain.

### Tahtoa, tahtominen, tahdottavasti

Käytämme sanaa "tahdottavasti" sanan "toivottavasti" asemesta, koska sanaan "tahto" samoin kuin kaikkiin sen johdannaisiin, kuten "tahtoa", "tahtominen", "tahdottavasti" jne., sisältyy hyvin suuri määrä toteuttavaa energiaa, kun taas sanassa "toivo" sekä sen johdannaisissa, kuten esim. "toivoa", "toivominen", "toivottavasti" ei tätä energiaa paljoakaan ole. "Tahto"-sana on ajatuskoostumana monin verroin voimakkaampi kuin sana "toivo". Tämä johtuu mm. siitä, että "tahto"-sanaa ovat yleensä käyttäneet ja käyttönsä kautta voimistaneet etupäässä sellaiset ihmiset, joilla on ollut energiaa tahtonsa toteuttamiseen ja jotka siitä syystä myös ovat tavallisesti saavuttaneet itselleen asettamansa päämäärät – ennen kaikkea on tahdon ajatuskoostuma voimistunut sen kautta, että Jeesus Kristus käyttäessään sanontaa "Isän tahto" liitti sanan "tahto" entistä kiinteämpään yhteyteen "Isän" (= Ikuisen Itsen) kanssa.

Ajatuksilla suoritettuna anteeksipyyntö ohella voidaan luonnollisesti käyttää ja on hyväkin tarvittaessa käyttää myös ääneen lausuttua anteeksipyyntöä, mutta on edullisinta ensin suorittaa anteeksipyyntö ajatuksin ja vasta sen perille mentyä lausua se – mikäli ajatusten lähettäjä pitää suullista anteeksipyyntöä tarpeellisena – ääneen eli puhdistaa ensin maljan sisus, että sen ulkopuolikin tulisi puhtaaksi (Matt. 23:26).

### **Ajatussiltojen kunnostamisen rakennusaineet**

Kun jollakin ajatussillalla olevat ”räjähdysaineet” on anteeksipyyntö ajatusten avulla tehty vaarattomiksi, alkaa ko. sillan korjaaminen entistä parempaan ja kestävämpään kuntoon. Tässä sillan korjaamisessa ja kunnostamisessa ovat, kuten jo aikaisemmin VII opetuskirjeessä mainitsimme, tärkeimpinä ja arvokkaimpina rakennusaineina keskinäinen sopu, ymmärtämys, kunnioitus ja rakkaus.

#### **Keskinäinen sopu**

Näistä ensimmäinen, keskinäinen sopu, syntyy anteeksipyyntö ajatusten ja negatiivisuuden välisen neutralisaation tuloksena. Tämä merkitsee käytännössä sitä, että sopu kahden tai useamman yksilön välillä saadaan aikaan neutraloimalla negatiivisuus heidän väliltään edellä esitettyjä anteeksipyyntö kaavoja tietoisesti toistelemalla.

#### **Keskinäinen ymmärtämys**

Toinen ajatussiltojen kunnostamiseen tarvittavista rakennusaineista on keskinäinen ymmärtämys. Se kehitetään toistelemalla kaavoja:

##### **1.**

Sinun on opittava ymmärtämään (oikealla tavalla) kaikkia ihmisiä.

Sinä ymmärrät oikealla tavalla kaikkia ihmisiä.

Ensimmäiseen ryhmään kuuluvia kaavoja on lähettäjä toistettava opiakseen oikealla tavalla ymmärtämään kaikkia ihmisiä.

##### **2.**

Minä, Ikuinen Itse, käsken järkeäni ja ymmärrystäni heti kokoontumaan sinuun ja sinun auraasi.

Minä, Ikuinen Itse, käsken sinua oikealla tavalla ymmärtämään itseäni.

Sinuun ja sinun auraasi on kokoontunut minun, Ikuisen Itsen, järkeäni ja ymmärrystäni hyvin paljon.

Toiseen ryhmään kuuluvista kaavoista on lähettäjän toisteltava ensimmäistä ja kolmatta kasvattaakseen ja kehittääkseen Ikuisen Itsen kaikkiallisten voimien ja kykyjen avulla korkeimpia aistejaan, so. järkeä ja ymmärrystä – joiden kehittäminen ja kasvattaminen puolestaan lisää hänessä ymmärtämystä lähimmäisiään kohtaan – sekä toista oppiakseen oikealla tavalla ymmärtämään Ikuista Itseä.

### 3. a.

Sinun on ymmärrettävä (oikealla tavalla) A.X:ää, hänen käyttäytymistään ja hänen käyttäytymisensä motiiveja.

Sinä ymmärrät oikealla tavalla A.X:ää, hänen käyttäytymistään ja hänen käyttäytymisensä motiiveja.

Kolmannen ryhmän a-kohtaan kuuluvia kaavoja on ajatusten lähettäjän toisteltava silloin, kun hän itse haluaa oppia entistä enemmän ymmärtämään yksilöä A.X. sekä tämän käyttäytymistä ja sen motiiveja.

### 3. b.

Minä tahdon ymmärtää sinua, A.X.

Minä tahdon ymmärtää sinun käyttäytymistäsi ja käyttäytymisesi motiiveja, A.X.

Minä olen oppinut ymmärtämään sinua, A.X.

Minä olen oppinut ymmärtämään sinun käyttäytymistäsi ja käyttäytymisesi motiiveja, A.X.

Kolmannen ryhmän b-kohtaan kuuluvia kaavoja on ajatusten lähettäjän käytettävä silloin, kun hän haluaa saada tietyn henkilön, A.X., ymmärtämään häntä (= lähettäjä) sekä hänen käyttäytymistään ja sen motiiveja oikealla tavalla.

## Kunnioitus ja rakkaus

Kolmas ja neljäs ajatussiltojen kunnostamiseen käytettävistä rakennusaineista, kunnioitus ja rakkaus, kuuluvat niin läheisesti yhteen, että toisen olemassaolo edellyttää aina myös toisen olemassaoloa, näin ollen on ajatussiltaa kunnostettaessa edullisinta käyttää niitä valmiina yhdistelmänä. Tämä yhdistelmä saadaan aikaan toistelemalla seuraavia kaavoja:

### 1.

Sinun on kunnioitettava ja rakastettava kaikkia ihmisiä.

Sinä kunnioitat ja rakastat kaikkia ihmisiä.

Ensimmäiseen ryhmään kuuluvia kaavoja on ajatusten lähettäjän toisteltava oppiakseen kunnioittamaan ja rakastamaan kaikkia ihmisiä.

### 2.

Minä, Ikuinen Itse, käsken sinut kunnioittamaan ja rakastamaan kaikkia ihmisiä.

Minä, Ikuinen Itse, käsken kunnioituksen ja kosmisen rakkauden kokoontumaan sinuun ja sinun auraasi.

Minä, Ikuinen Itse tahdon, että kunnioitus ja kosminen rakkaus on kokoontunut sinuun ja sinun auraasi.

Minun, Ikuisen Itsen, kunnioitustani ja kosmista rakkauttani on kokoontunut sinuun ja sinun auraasi hyvin paljon.

Minä, Ikuinen Itse, käsken sinut kunnioittamaan ja rakastamaan Ikuista Itseä.

Toiseen ryhmään kuuluvista kaavoista on ajatusten lähettäjän toisteltava neljää ensimmäistä kehittääkseen ja voimistaakseen itsessään kunnioituksen ja kosmisen rakkauden tunteita, viidettä oppiakseen kunnioittamaan ja rakastamaan Ikuista Itseä.

### 3. a.

Sinun on tunnettava pyhää kunnioitusta  
Kristus-rakkautta A.X:ää kohtaan.

Sinä tunnet pyhää kunnioitusta ja Kristus-  
rakkautta A.X:ää kohtaan.

Kolmannen ryhmän a-kohtaan kuuluvia kaavoja on lähettäjän toisteltava oppiakseen kunnioittamaan ja rakastamaan yksilöä A.X.

### 3 b.

Minä tunnen pyhää kunnioitusta ja Kristus-  
rakkautta sinua kohtaan A.X.

Kolmannen ryhmän b-kohtaan kuuluvaa kaavaa on ajatusten lähettäjän toisteltava saattaakseen tietyn henkilön, A.X., positiiviseksi itseään (= lähettäjä) kohtaan sekä kasvattaakseen keskinäistä kunnioitusta ja rakkautta ko. henkilön ja itsensä välille.

### Ajatustenlähetysmenetelmä

Mainitsimme VII opetuskirjeessä, että anteeksipyynnön ajatuksista valmistetun neutraloivan aineyhdistelmän on annettava virrata kulloinkin kyseessä olevaa siltaa pitkin mahdollisimman voimakkaana sekä riittävän kauan ja että ajatusvirran energian voimakkuutta lisäävät mm. sellaiset tekijät kuin lähetystavan tehokkuus ja aitous sekä toistojen lukumäärä. Kaikki nämä anteeksipyynnön ajatuksista valmistetun aineyhdistelmän käyttöä koskevat säännöt ovat, mutatis mutandis, voimassa myös ajatussiltojen kunnostamisessa tarvittavien varsinaisten rakennusaineiden käytön sekä edelleen kaikkien ajatusaineyhdistelmien käytön suhteen.

Koska näin ollen myös ajatusten lähetystavan tehokkuutta koskeva vaatimus on voimassa kaikkeen ajatusten lähettämiseen nähden, katsomme tarpeelliseksi (nyt, kun olet saattanut ajatuselämäsi niin positiiviseksi, että ajatustesi voimistumisen tulokset tulevat vaikuttamaan pääasiassa positiivisen ajattelun alueella) antaa tiedon sellaisesta ajatusten lähetysmenetelmästä, joka tekee ajatuksesi huomattavasti tehokkaammiksi kuin ne ovat tähän asti olleet.

Kyseessä oleva menetelmä, joka on tarkoitettu käytettäväksi sekä itselle että toisille yksilöille ajatuksia lähetettäessä, on seuraavanlainen:

- 1) Ajatus muodostetaan kurkulla henkeä sisäänpäin vedettäessä.
- 2) Sen jälkeen pidätetään henkeä sekunti tai pari ja sitten hengitetään ulospäin. Henkeä pidätettäessä sekä ulospäin hengitettäessä ollaan

ajattelematta mitään. Uloshengitys antaa ikään kuin sysäyksen kurkun sisäänhengityksen aikana muovaamalla ajatukselle, niin että se pääsee helposti lähtemään määränpäähensä.

- 3) Sekä sisään- että uloshengitys suoritetaan ajatuksia lähetettäessä kokonaan nenän kautta (suu kiinni), mutta samalla siten, että
- 4) ilmapvirran kulkeminen tunnetaan selvimpänä kurkun kohdalla.
- 5) Kunkin ajatuksenlähetyksivälin (= sisäänhengitys, pidätys, uloshengitys) aikana tulee olla nielemättä – niellä saa, jos on tarpeen, vasta uloshengityksen jälkeen.
- 6) Myös tässä ajatustenlähetyksen menetelmässä käytetään III:ssa opetuskirjeessä selostamaamme syvää vatsahengitystä.

Lähetäessäsi tämän menetelmän mukaan esim. anteeksipyynnön ajatuksia jollekin henkilölle on ensin hengitettävä sisäänpäin, syvälle vatsanpohjaan saakka ja sisään hengittäessäsi on ”ajateltava kurkulla”: minä pyydän sinulta, A.X., anteeksi. Sen jälkeen on mitään ajattelematta pidätettävä hetki henkeäsi ja sitten hengitettävä ulospäin ollen edelleen ajattelematta. Tämän jälkeen seuraa taas sisäänhengitys ja samanaikainen ajatuksen (= saman ajatuksen) toisto, pidätys ja uloshengitys jne. niin monta kertaa kuin kulloinkin katsot tarpeelliseksi.

Samalla hengenvedolla voidaan toistaa samaa ajatusta (= virkettä) niin monta kertaa kuin helposti saadaan toistetuksi. Mikäli toistettavaa ajatusta ilmaiseva virke tuntuu liian pitkältä yhdellä hengenvedolla toisteltavaksi, voidaan se katkaista mahdollisuuksien mukaan osiin siten, että kukin yhden hengenvedon aikana toistettu virkkeen osa (= lause) muodostaa yhtenäisen loogisen kokonaisuuden. Edullisempaa on kuitenkin useissa tapauksissa sisällyttää, mikäli mahdollista, koko virke samaan hengenvetoon.

Kolmas ajatusten lähetyksen tehokkuutta edistävä tekijä on tahdon voiman keskittäminen ajatustenlähettämiseen. Myös toisille ihmisille ajatuksia lähetettäessä on tahdon voiman käyttäminen tärkeä, sitä tärkeämpi, mitä negatiivisempi lähetyksen kohde kulloinkin on.

Toista em. ajatusvirran energian voimakkuutta edistävästä tekijöistä, aitoutta, käsitelimme jo anteeksipyynnön ajatusten lähettämisen yhteydessä. Mainitussa yhteydessä annetut ohjeet, samoin kuin kaikki muutkin ajatussiltojen kunnostamisessa tarvittavien ajatusaineyhdistelmien käyttöä koskevat ohjeet, pätevät myös silloin, kun on kysymyksessä aidon ymmärtämyksen, aidon kunnioituksen tai aidon rakkauden aikaansaaminen.

Kolmatta edellä mainitsemistamme ajatussiltojen kunnostamisessa tarvittavan ajatusvirran energian voimakkuutta lisäävistä tekijöistä, toistojen lukumäärää sekä siihen liittyviä käytännöllisiä ohjeita käsittelemme yksityiskohtaisesti yhdeksännessä opetuskirjeessä.

Koska olemme VII:ssä ja VIII:ssä opetuskirjeessämme joutuneet asioiden selventämiseksi käyttämään melko paljon myös negatiivisia ilmauksia, ke-

hotamme Sinua niiden neutraloimiseksi toistelemaan varmuuden vuoksi muutaman kerran tässä opetuskirjeessä sivulla 30 olevaa negatiivisuuden neutraloimiseksi tarkoitettua kaavaa sekä saman verran seuraavaa kaavaa:

Sinä menettelet aina ja joka tilanteessa oikealla tavalla, ja kaikki ihmiset tahtovat menetellä aina ja joka tilanteessa oikealla tavalla sinua kohtaan.

---

© Via-Akatemian säätiö/Kirjeopisto Via

#### Sanastoa

**Ilmennyt osa:** Esimerkiksi lkuisen Itsen ilmennyt osa = Sellainen lkuisen Itsen osa, joka on myös fyysisin aistein havaittavissa. Vrt. **ilmennyt taso** = aineellinen (fyysinen) taso, aineellinen maailma vastakohtana henkimaailmalle.

Aiemmin on julkaistu Kirjeopisto Vian rajajoogaa käsitteleviä artikkeleita Uuden Safiirin numeroissa: 1/2011, 2/2012, 2/2013 ja 1/2014.

---

## UUSI TESTAMENTTI JA KIRJEOPISTO VIAN VIII OPETUSKIRJE

Luettelo Uuden Testamentin jakeista, joihin VIII opetuskirjeessä on viitattu yleisen Kirkolliskokouksen 1938 käyttöön ottaman suomennoksen mukaan, joka oli käytössä opetuskirjeiden kirjoittamisen aikaan 1955–57.

#### **Matt. 5:44**

Mutta minä sanon teille: rakastakaa vihollisianne ja rukoilkaa niiden puolesta, jotka teitä vainoavat.

#### **Luuk. 6:27 ja 28**

Mutta teille, jotka kuulette, minä sanon: rakastakaa vihollisianne, tehkää hyvää niille, jotka teitä vihaavat, siunatkaa niitä, jotka teitä kiroavat, rukoilkaa niiden edestä, jotka teitä parjaavat.

#### **Room. 12:14**

Siunatkaa vainoojianne, siunatkaa, älkääkää kirotko.

#### **Room. 12:21**

Älä anna pahan itseäsi voittaa, vaan voita sinä paha hyvällä.

#### **Room. 15:1**

Mutta meidän, vahvojen, tulee kantaa heikkojen vajavaisuuksia, eikä elää itsellemme mieliksi.

#### **Room. 15:7**

Hoivatkaa sen tähden toistanne, niinkuin Kristuskin on teidät hoivaansa ottanut Jumalan kunniaksi.

#### **Gal. 6:2**

Kantakaa toistenne kuormia, ja niin te täytätte Kristuksen lain.

#### **Kol. 3:23**

Kaikki, mitä teette, se tehkää sydämeštänne, niinkuin Herralle eikä ihmisille.

#### **Mark. 11:25**

Ja, kun te seisotte ja rukoilette, niin antakaa anteeksi, jos kenellä teistä on jotakin toistansa vastaan, että myös teidän Isänne, joka on taivaissa, antaisi teille anteeksi teidän rikkomuksenne.

#### **Matt. 23:26**

Sinä sokea fariseus, puhdistu ensin maljan sisus, että sen ulkopuolikin tulisi puhtaaksi.

# Sisäinen näkijä

## Patanjalin Joogasutrassa

– kohti oivallusta joogapolulla

Patanjali tuo sisäisen näkijän käsitteen esiin jo ensimmäisissä sutrissa ja kuljettaa sitä kautta koko kokoelman. Se on siis hyvin merkittävä teema merkittävässä teoksessa. Joogan harjoittaja ei oikeastaan edes voi ohittaa sisäisen näkijän läsnäoloa saavuttaessaan joogaharjoituksessaan syvemmän vaiheen.

**E**nsin alkuun on kerrottava siitä, kuinka aloin työskennellä kirjoituksen aiheen kanssa. Opiskelen jooganopettajaksi Suomen joogaliiton (SJL) koulutuksessa. Valmistun monivuotisesta koulutuksesta kesällä 2015.

Olemme opintojen aikana opiskelleet **Patanjalin Joogasutra**-kokoelmaa, jota pidetään yhtenä merkittävimmistä joogafilosofisista teoksista. *Joogasutrassa* mainitaan useassa kohtaa käsite ”sisäinen näkijä” tai ”näkijä” (riippuen Joogasutran kääntäjystä ja tulkitsijasta, kumpaa käytetään). Patanjali tuo sisäisen näkijän käsitteen esiin jo ensimmäisissä sutrissa ja kuljettaa sitä kautta koko kokoelman. Se on siis hyvin merkittävä teema merkittävässä teoksessa. Joogan harjoittaja ei oikeastaan edes voi ohittaa sisäisen näkijän läsnäoloa saavuttaessaan joogaharjoituksessaan syvemmän vaiheen.

### Sisäisen näkijän tunnustelua

Sisäinen näkijä ei kuitenkaan ole ollut minulle uusi käsite – se tuntuu yhä tutulta. Ym-



määrän, että olen ollut hereillä jonkun sisäisen näkijäni kanssa, sillä en ole täysin samastunut elämäntapamallissa tapahtuviin maallisiin ilmiöihin. Jollakin tavalla olen tajunnut, että ”en ole sama kuin maallinen kokemukseni”. Tällainen elämänsä on varmaankin monelle henkisen tien kulkijalle tuttu: se on tietynlaista etäisyyttä maailmaa ja elämäntapahankintaa kohtaan. Jeesuksen sanoihin viitaten: olemme maailmassa, vaan emme maailmasta. Onko tämä ”eräinen elämän katselija” sitten se ”sisäinen näkijä”, josta Patanjali puhuu ja jonka voi kokea vain joogalle omistautuvalla polulla?

Patanjalin *Joogasutra*-kokoelma ei tietenkään ole ainoa jooga- tai elämänohje, joka on tarjolla sisäisen tien tutkimusmatkalle. Itsekin olen lueskellut, opiskellut, kokeillut ja tutkinut erilaisia oppaita ja menetelmiä. Sisäiseen näkijään viittaavia käsitteitä ja selityksiä olen löytänyt niin vanhemmasta kuin nykyajan henkisille alueille virittäytyneestä kirjallisuudesta. Ihmeiden oppikursseissa on omanlaisensa ajatus sisäisen näkijän toiminnasta ihmisen mielessä. Ja uusia joogaoppaita ilmestyy tämän tästä. Ne ovat enimmäkseen asanapainotteisia, mutta niissä puhutaan myös meditaatiosta ja avautumisesta syvemmille sisäisen itsen tasoille.

Aikamme onkin suotuista elämänohjeiden julkaisemiselle ja henkisten harjoitusten esiintulolle. Kiireisen ja suorituskeskeisen elämäntapamenon keskellä haluamme keinoja itsemme ja elämämme hallintaan. Edelleen etsimme sitä rauhallista olemuspuoltamme, joka ei liian vakavasti uppoudu elämän ohimenevään tapahtumakulkuun, vaan ikään kuin katsoo sitä ulkopuolelta viisauden silmin, samastumatta elämän leikkiin. Etsimme onnellisuutta ja keveyttä. Tarpeemme ei siis ole muuttunut.

Olemmekin perustavaa laatua olevan asian äärellä: sellaisen, josta henkiset opettajat ovat puhuneet jo vuosituhsien ajan. Muuttuva aika vain antaa merkittävälle asialle erilaisia värityksiä. Ihmisen ajattelu- ja elämäntapa ovat muuttuvia. Kulttuurit kehittyvät, ihminen kehittyy. Myös ihmisen kasvatustien kehittyminen. Ihmisen valinnantaitokin kehittyi jne. Mutta niin kuin

on jo sanottu: Totuus kaiken ilmenneen takana on ikuinen ja pysyvä. Kaipuu perusolemuksemme pysyvään ja ikuisen rauhaan on meihin sisäänrakennettu. Sisäinen kutsu on halua päästä kosketuksiin todellisen olemuksemme kanssa. Ja kun ihminen alkaa herätä kohti tätä sisäistä valoaan, etsintä alkaa. Tyyneys, rauha ja autuus ovat sisäisen näkijän laatuja ja kutsuvat meitä sisäisestä olemuksestamme käsin.

## **Patanjalin joogasutrat ohjaavat suuren mysteerin äärelle**

Patanjalin *Joogasutra* on koottu noin 600–200 eaa. Teoksessa on 195 joogasutran eli joogaa selittävää aforismia. Opiskellessamme näitä joogaoppeja olemme hyvin vanhan filosofian äärellä, johon on vaikuttanut silloinen itämainen filosofia. Jotta ymmärtäisimme sisäisen näkijän tosiolemuksen, meidän ei kuitenkaan tarvitse olla perehtynyt hindufilosofiaan. Toisaalta taas perehtyneisyys taustafilosofioihin antaa omanlaisen hyvän tiedollisen pohjan sutrien ymmärtämiselle. Sekin on muistettava, että kaikille Patanjalin käyttämille sanskritinkielisille sanoille ei löydy suoria vastineita muista kielistä. Aiheemme on muutenkin jollakin tapaa sanojen ulottumattomissa. On tajuttava se, että ymmärrys sisäisestä näkijästäme avautuu sisäisen kehittymisen kautta, se ei ole ulkoisen tiedon tie. Sutrakokoelma on syvästi viisas ja nykyaikaan sovellettavissa oleva elämänohje, joka ei avaudu ensilukemalla, vaan sisäisen prosessin kautta. Tässä vaiheessa haluan tuoda esiin myös sen, että tarkoitukseni ei ole lukeutua Patanjalin joogasutrien kommentaarien joukkoon. Lähteenä käytän **Taimnin** teosta *Joogan tiede* (Teosofinen seura ry 2006) sekä omia kokemuksiani joogapolusta.

Joogasutrat ovat kuvausta siitä, kuinka ihmisen on mahdollista löytää sisäinen näkijä (purusa, drasta) itsestään. Patanjali kuvaa taidokkaasti sitä, mitä esteitä tälle sisimmäsämme tapahtuvalle suurelle oivallukselle on ja mitä niille voidaan tehdä. Sisäisen näkijän löytäminen on Itsen oivaltamista ja yksilöllisen

# Tyyneys, rauha ja autuus ovat sisäisen näkijän laatuja ja kutsuvat meitä sisäisestä olemuksestamme käsin.

tajunnan yhtymistä jumalalliseen tajuntaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita yksilöllisyyden totaalista häviämistä, vaan sen muuntumista korkeaan tajunnan tilaan. Kyse on siis yksilöllisen tajunnan muuntumisprosessista. Taimni selittää tämän tapahtuvan ihmissielussa (jivatma), kun se kehityskierroksen käytyään palaa ylisieluun (paramatma) eli jumalalliseen todellisuuteen. Tämä yhteenliittyminen ja siihen liittyvä mentaalinen prosessi on joogaa. Siinä tapahtuu tietäjän, tietämisen ja tiedetyn yhdistyminen. Kolme muuttuu yhdeksi.

Transformatiivisen joogan harjoittaminen haastaa meidät tutkimaan omaa tapaamme olla olemassa. Joogasutrien ja joogaharjoituksen on tarkoitus kulkea mukana koko elämämme ajan yhä syvempiä tajunnallisia ulottuvuuksia luotsaten. Tämä kaikki saattaa kuulostaa mahdittomiselta. Kysymys on kuitenkin sellaisesta muuntumisesta, joka toteutuu myös arkisen elämämme konkreettisilla tasoilla. Se ilmenee mm. palvelemisen kykynä sekä jaloina luonteenomaisuuksina, kuten väkivallattomuus ja totuudenmukaisuus sekä kykynä omistautua harjoitukselle. Taimni puhuu transkendenttisen moraalin kehittymisestä. Sillä tarkoitetaan syvällistä moraalialia ja sen tajuamista.

Joogasutran toisessa luvussa Patanjali esittelee kahdeksanportaisen joogajärjestelmänsä kaksi ensimmäistä askelta: yaman ja niyaman. Nämä

kuvaavat syvällistä joogamoraalia. Yama sisältää viisi perushyvetä, joita on harjoitettava: pidättäytyminen väkivallasta, valheellisuudesta, varastamisesta, kohtuuttomuudesta ja oman voiton tavoittelusta. Niyama sisältää velvoittavat säännöt: puhtaus, tyytyväisyys, ankara itsekuri, itsetutkiskelu ja antaumus. Nämä hyveet ja säännöt perustuvat korkeisiin luonnonlakeihin ja ne on ymmärrettävä laaja-alaisina ja merkitykseltään hyvin syvällisinä. Tarkoituksena on luoda luja perusta joogan harjoittamiselle poistamalla ihmiselle tavanomaiset mentaaliset ja emotionaaliset häiriötekijät.

Joogapolulla ja joogasutrista ihminen löytää vain itsensä ja oman totuutensa – sisimmästään. Ei siis toisen totuutta! Eihän todellisen sisäisen näkijän kohtaaminen ja ymmärtäminen olisi muutoin mahdollistakaan kuin yksilöllisen, sisäisen tien kautta. Kyse ei ole valaistumisen tai heräämisen satasia maksavasta pikakursista, vaan pitkästä ja välillä ankarastakin sisäisestä ja hiljaisesta prosessista. Ankaran siitä tekee mieleemme verhot, jotka ovat vastuussa elämän rajoituksista, esteistä ja vaikeuksista. Kiinnostavaa on se, mitä Patanjali lupaa: ”Tuleva kärsimys voidaan välttää.” (II:16). Se on mahdollista juuri sisäisen näkijän oivaltamisen kautta. Kärsimyksen aiheuttaa näkijän ja nähdyn yhteenliittyminen (II:17). Näkijä ja nähty näyttävät sulautuvan toisiinsa, mutta ovat toisistaan täysin erillään, kuten öljy ja vesi emulsiossa, kuvaa Taimni (II:20).

## Sisäinen näkijä, purusa

Mikä sisäinen näkijä sitten oikein on? Sisäistä näkijää on haastavaa määritellä sanoin. Sen tosi olemuksen voi ymmärtää valaistuneen tajunnan tilassa. Sisäistä näkijää voidaan kutsua myös Todelliseksi näkijäksi, purusaksi. Se on kaiken perusta. Kun yhteydestä purusaan tulee yksilöllinen kokemus, voidaan sille antaa nimitys drasta, näkijä.

Purusa tarkoittaa puhdasta tajuntaa, henkeä. Korkein purusoista on Isvara, joka on aurinkokunnan korkein hallitsija ja sisäisen valon



Patanjaliala kuvaava veistos hänen kotikaupungissaan Haridwarissa.

ALOKPRASAD  
 WIKIPEDIA PATANJALI STATUE.JPG  
 Creative Commons Nimeä-lähtövä 3.0 Muokkamaton

lähde. Purusat ovat erillisiä ja riippumattomia tajunnan yksiköitä, mutta ovat kuitenkin mystisellä tavalla yhtä.

Purusan laskeutuminen aineeseen ja sen rajoituksiin tapahtuu, kun se kadottaa tietoisuuden omasta olemuksestaan. Se on tietämättömyyden verhoissa. Taimnin mukaan Patanjali esittää pääperiaatteet, joita on seurattava, kun halutaan vapauttaa inhimillinen tajunta tietämättömyyden (avidya) rajoituksista.

Aineen merkitys on siinä, että se palvelee purusaa (II:21-24) tuoden kokemusten ja vapautumisen keinoja. Aine on olemassa vain palvelukseksi tätä tehtävää. Taimnin mukaan luomisen näytelmä esitetään vain, jotta näytelmissä mukana oleville purusolle voitaisiin luoda kokemuksia kasvun ja Itsen oivaltamista varten. Näin purusa voi saavuttaa tietoisuuden todellisesta olemuksestaan. Jokaisen on opittava tämä läksy, ennemmin tai myöhemmin. Ja perusteellisesti, halusipa tai ei. Taimni esit-

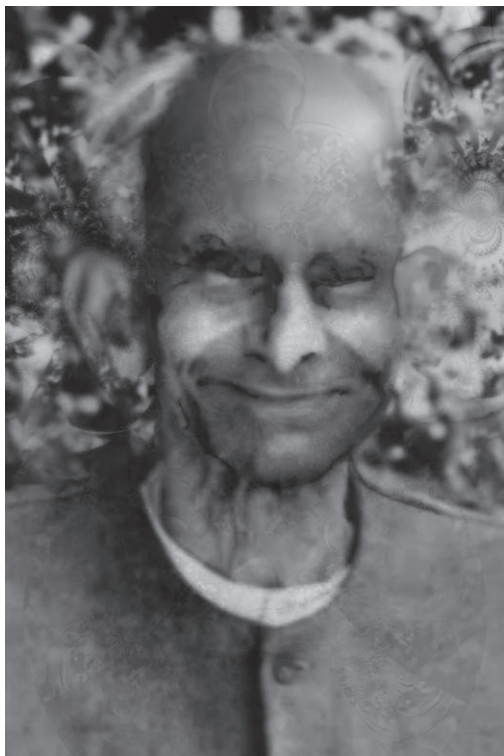
tää, että jooga on harjoittelun viimeinen vaihe, jolloin kasvatus täydellistetään ja saatetaan päätökseen.

Kasvaminen todellisen olemuksen ymmärtämiseen merkitsee voimien kehittymistä niin purusassa kuin aineessakin. Olemuksessamme täytyy vastaavasti olla kykyä ja voimaa vastata kehkeytyvän tajunnan vaatimuksiin. Joogafilosofian mukaan tajunta itse ei kehity, sillä se on täydellinen, kokonainen ja ikuinen. Purusan voimat ovat meissä mahdollisuuksina. Taimnin mukaan sisäinen näkijä jää avuttomaksi ympärillään esitetyn maailmannäytelmän katselijaksi, ellei sillä ole sopivaa ilmentymismahdollisuutta. Ihmisen eri olemuspuolet eli käyttövälineet ovat juuri näitä ilmenemismahdollisuuksia, joita purusan on opittava hallitsemaan ja käyttämään. Kun kehitys edistyy, hallinta ja kontrollointi käyttövälinejärjestelmämme eri tasoilla on yhä vapaampaa ja tehokkaampaa. Hallinnan opettelemiseen Patanjali on anta-

## Taimnin mukaan (II:20) Todellinen sisäinen näkijä (purusa)

- on perimmäinen todellisuus, puhdasta tajuntaa,
- on perimmäinen syy, joka pakottaa ihmisen pyrkimään kohti itsen tajuamista,
- on kätkeytyneenä ilmenneen maailman taustalla sen subjektiivisessa puolessa,
- karttaa meitä ovelasti ja on aina verhon takana, piilossa oleva todistaja,
- näkee subjektiivisen kautta objektiivisen maailman,
- aine on "sähköistetty" sen kautta elämään, jolloin tapahtuu tietäminen.

PIIROS TUULA UUSITALO



I. K. Taimni (1898-1978) oli sanskritinkielentaitoinen kirjoittaja, tiedemies ja filosofi, joka on kirjoittanut modernin tulkinnan Patanjalin joogasutrasta sekä luonnontieteen että okkultismin näkökulmasta.

nut kahdeksan portaan joogajärjestelmän, jota jokaisen joogaa harjoittavan tulisi syvällisellä otteella tutkia.

## Käyttövälineiden kyky heijastaa puhdasta tajuntaa

Käyttövälineet tarkoittavat ihmisessä olevia eritasoisia olemuspuolia. Meillä on fyysinen käyttövälineemme sekä tunteiden ja ajattelun käyttövälineemme. Nämä ovat ihmiselle kaikkein tutuimmat käyttövälineet ja jokaisella niistä on tavallaan oma näkökykynsä ts. tietoisuuden tasonsa. Fyysinen käyttöväline on ns. karkein käyttövälineemme. Lisäksi olemuksessamme on toinen toistaan hienojakoisempia käyttövälineitä. Yleensä esitetään käyttövälineitä olevan seitsemän ja jokainen niistä jakautuu edelleen seitsemään alatasoon. Näistä muodostuu ihmisen aura. Kaikki käyttövälineet ovat tässä elämänmuodossa yhtä tarpeellisia, jotta kokemus ihmisyydestä yleensä on mahdollinen. Joogapolulla opimme puhdistamaan käyttövälineitämme, ylittämään niiden rajoittuneen tietoisuuden tason ja sitten käyttämään niitä hedelmällisellä tavalla. Käyttöväline on kuin kynä, jolla joogi oppii kirjoittamaan jumalallista käsikirjoitusta Jumalan tahdon mukaisesti.

Kokemuksemme ja ymmärryksemme on riippuvainen siitä käyttövälineestä, jonka tietoisuus on tajunnassamme vallalla. Käyttövälineissä voi olla monenmoisia erilaisia häiriötekijöitä. Siksi me ymmärrämme ja teemme asioita niin eri tavoin. Voisi sanoa, että meissä voi olla monenlaisia tai monentasoisia ”näkiöitä” riippuen siitä, minkä ja minkä laatuisen käyttövälineen kautta asioita katsomme ja peilaamme.

Taimni kuvaa tajunnan valon virtaamista käyttövälinesarjan läpi (II:20). Kukin käyttöväline sulkee jotain pois purusan olemuksesta vähentäen sen voimaa. Ilmentyessään jonkin käyttövälineen kautta, puhdas tajunta näyttää hukkuvan siihen. Tajunnan kontakti saa aikaan käyttövälineen toiminnan. Fyysiseen ruumiiseen tullessa valo on himmeimmillään

ja rajoituksia on enemmän. Sisäisen joogan tie on käyttövälineistä irrottautumista, siten että voidaan nähdä puhdas tajunnan valo. Onkin ymmärrettävä se, että puhtaan tajunnan valoa ei saa sekoittaa hienoimman käyttövälineen kautta tapahtuvaan puhtaan tajunnan osittaiseen ilmentymään.

Jokaisella käyttövälineellä voi siis olla oma sisäinen näkijänsä. Niin myös omat esteensä ja rajoituksensa. Eri tasoiset sisäiset näkijät on osattava erottaa siitä todellisesta sisäisestä näkijästä, jota joogafilosofiassa kutsutaan nimellä purusa. Se on kaiken kattava viisaus ja tietoisuus, joka kykenee lävistämään koko käyttövälinejärjestelmämme. Purusan on määrä olla eri käyttövälineisiin liittyvien harhojen ja rajoitusten yläpuolella halliten niitä. Tämä tarkoittaa Itsen oivaltamisen tilaa, jolloin purusa on vapautunut myös kaikkein hienojakoisimman aineen kontrollista.

### **Kaivalaya – tajunnan vapautuminen**

Joogan tie on käyttövälineittemme puhdistamista ja saattamista jumalalliseen, puhtaaseen tietoisuuteen. Se on irrottautumista ja erottautumista niiden alemmista, sitovista energioista. Tätä voidaan kutsua henkiseksi evoluutioksi. Joogan harjoittaminen on eri käyttövälineisiin liittyvien ”ominaisuuksien” haltuunottoa ja tajunnan kohoamista yhä hienoimpiin käyttövälineisiin. Pystyykö valaistunut joogi sitten enää toimimaan maailmassa? Kyllä.

Joogafilosofian mukaan (II:18) ilmennyt maailma eli nähty eli objektiivinen puoli muodostuu kolmesta elementistä (guna). Ne ovat olemukseltaan sattva eli tietämistä, rajas eli toimintaa ja tapas eli liikkumattomuutta. Nämä kolme gunaa ovat olemassa kokemusten aikaansaamiseksi. Kokemusten kautta purusa vähitellen vapautuu. Gunat toimivat, kun purusa tulee kontaktiin aineen kanssa. Havaitseminen johtuu gunien ja aistielinten välisestä vuorovaikutuksesta. Joogan tarkoituksena on rajasin ja tapasin tasapainottaminen sattviseksi. Sattvinen tasapaino kykenee heijastamaan

parhaiten purusan alkuperäistä olemusta. Gunat eivät kuitenkaan lakkaa toimimasta Itsen tajunneessa purusassa. Toiminta lakkaa silloin, kun tajunta vedetään sisäänpäin. Mutta kun tajunta kohdistetaan ulospäin, gunat alkavat toimia heti. Valaistuneella joogilla ne ovat kuitenkin työkaluja eivätkä enää toimintaa määrittäviä tekijöitä.

Joogan päämäärä on kaivalaya, tajunnan vapautuminen. Se on henkisesti riippumaton tila ja täydellistymisprosessin huipentuma. Tajunta toimii täydessä vapaudessa. Keinona vapaan tajunnantilan saavuttamisessa on tietämättömyyden tuhoaminen. Se purkaa aineen ja purusan yhteenliittymän. Vapautumisen täytyy tapahtua kaikissa käyttövälineissä. Joogassa näitä tajunnan vapautumisen vaiheita kutsutaan samadhi-tiloiksi. Tajunnan yhä korkeammassa tiloissa joogi tahtonsa mukaisesti jättää käyttövälineen toisensa jälkeen. Taimnin mukaan kehitys jatkuu vielä kaivalayan saavuttamisen jälkeenkin. ●

# Avautuminen sisäisen näkijän läsnäololle

Patanjalin joogafilosofian avulla opitaan mielentyyneyteen pohjautuvaa olemisentapaa. Mielentyyneys on käyttövälineiden hallintaa, joka voi johtaa puhtaan jumalallisen tajunnantilan kokemukseen.

**E**nsimmäiset joogasutrat (I:1-4) avaavat, mille jooga metodina pohjautuu. ”Nyt selvitys joogasta. Jooga on mielenmuunteluiden ehkäisemistä. Silloin näkijä asettautuu pysyvästi omaan olennaiseen ja perimmäiseen olemukseensa. Muissa tiloissa tapahtuu näkijän sulautuminen mielen muunteluihin.”

Ensinnäkin oppilaan on oltava valmis: hänellä on oltava valmiutta ja kiinnostusta työsken-

nellä mielen kanssa. Mielen tyyntyminen on joogaharjoituksen välitavoite, joka luo pohjan sitä korkeamman tietoisuudentilan saavuttamiselle. Mielen tyyntyminen ei ole päämäärä sinänsä, vaan se, mitä sen jälkeen tajunnassa tapahtuu. Mielen tyyntyminen on siis edellytys ja keino, ja se on portti jumalalliselle kokemukselle. Ensimmäiset sutrat esittävätkin joogan harjoittajalle haasteen ja osoittavat, millä olemuksensa alueella joogaharjoitus tapahtuu.

Joogaharjoitus on mentaalinen prosessi. Tätä ei liene epäselvyyttä, kun pohdiskelee ensimmäisiä sutria. Kun mieli tyyntyy, sisäinen näkijä voi tulla esiin ”itsenään” ja olla sellaisena tajunnassa vallitsevana. Mutta jos mieli toimii levottomana ihmisen tajunnassa, näkijä sulautuu siihen – eli se kokee olevansa levotonta mielen liikettä. Käy siis päinvastoin



Patanjalista on tehty monenlaista symboliikkaa sisältäviä kuvia. Tästä kuvasta mainittakoon, että käsissä olevat symbolit kuvastavat valaistumisen luonnetta. Simpukankuori symboloi puhdasta ts. vaikutelmista vapaata kuuntelemisen kykyä, puhdasta jumalallista ääntä ja tietoa. Miekka symboloi erottelukykä ja mielen kykyä olla terävä, joustava ja kirkkaasti läsnä. Pyörä symboloi valon pyörää, ikuisuutta, päättymätöntä aikaa ja ajan kulkua. Se kehottaa läsnäoloon hetkessä ja pitkämielisyys-teen. Tuhat loistavaa päätä pitää sisällään ratkaisun tuhanteen kysymykseen. Pään sanotaan myös merkitsevän sitä, että Patanjali ohjaa joogea tuhannella eri tavalla näyttäen useita eri metodeja, jotta joogit löytäisivät totuuden itsestään.

# Mieli on perimmäiseltä olemukseltaan jonkinlaista tajuntaa, joka on aineetonta, mutta johon aine vaikuttaa.

kuin joogan kannalta olisi tarkoitettu. Tapahuu erheellinen samastuminen ja käyttövälineiden sekoittuminen toisiinsa. Selkeys muuttuu sameudeksi. Ja sameus on tietämättömyyttä, avidyaa, joka saa aikaan mielen verhot. Palaamme tähän myöhemmin.

On hyvä pohtia sitä, mitä mielellä tarkoitetaan tässä yhteydessä. Taimnin mukaan mieli ymmärretään nyt laajemmassa merkityksessä kuin psykologiassa on tapana; sillä on jooga-filosofiassa laajempi sisältö ja toimintakenttä. Mieli on perimmäiseltä olemukseltaan jonkinlaista tajuntaa, joka on aineetonta, mutta johon aine vaikuttaa. Se on tajunnan ja aineen tuote. Se ei kuitenkaan ole ainetta ja siksi siihen ei liity mitään värähtelyä. Värähtely syntyy kontaktista käyttövälineeseen ja edelleen käyttövälineessä. Mieli kokee olemassaolonsa vain kun aine vaikuttaa siihen. Taimni kuvaa mieltä heijastinkankaana, joka antaa tajunnan valolle mahdollisuuden tulla heijastetuksi ilmenneessä maailmassa. Kyse on siis makrokosmoksen eli universaalien tajunnan heijastumisesta mikrokosmoksessa eli yksilöllisessä tajunnassa.

Ensimmäisistä sutrista voi karkeasti päätellä, että mieli on sellainen ihmisen olemuspuoli, joka voi olla tyyne tai levoton. Mieli merkitsee myös tapaa olla olemassa, tapaa toimia olemi-

sen eri tasoilla – eli tapaa toimia eri käyttövälineissä. Ihmisillä on monenlaisia tapoja olla olemassa, ja oman kokemisensa mukaan ihminen toimii. Mielen valtaa elämässämme kuvaa hyvin käyttämämme lauseet: olen sitä mieltä... minun mielestäni... teen mielelläni... Entäpä sanat: mielipide, mielenkiinto, mielin määrin jne. Mieli pyörittää koko elämämme tapahtumasarjaa. Patanjalin jooga-filosofian avulla opitaan mielentyneeseen pohjautuvaa olemis-entapaa. Mielentyneisyys on käyttövälineiden hallintaa, joka voi johtaa puhtaan jumalallisen tajunnantilan kokemukseen.

Ensimmäisten sutrien mukaan sisäinen näkijä voi kuitenkin sulautua myös levottomaan mieleen. Ja näinhän useimmiten tapahtuukin. Tämä tarkoittaa samastumista vaihteleviin aistikokemuksiin. Kun ihmisen tajunta on takertuneena aistikokemuksiin, korkea jumalallinen tajunnantila ei ole mahdollinen. Aistikokemuksia leimaa alituinen muuttuvaisuus ja palkkion (sekä hyvän että pahan) odotukset. Siksi sellaisesta samastumisesta seuraa mielen häilyväisyys; on ne aistikokemukset sitten hyviä tai pahoja, maallisia tai henkisiä. Tällaiseen mielen toimintaan liittyy myös ottamisen ja omistamisen halu, jotka ovat esteitä joogatiellä.

Korkeampi mieli ja alempi mieli ovat mielen tasoja. Niissä on omat laatunsa. Kun päämäärä eli mielen täydellinen vapautuminen saavutetaan (kaivalya) niillä ei loppujen lopulta enää taida olla merkitystä, sillä tajunnallinen yhtyminen jumalalliseen hävittää kaikki laadut. Laadutkin voivat olla esteitä. Mutta ne ovat kuitenkin tärkeitä, sillä ne ohjaavat oikeaan suuntaan. Korkeampi mieli on yhteydessä korkeampaan Minään ja alempi mieli alempaan minään. Ensimmäistä ohjaa aito pyyteettömyys ja muut jalot ominaisuudet, kun taas jälkimmäistä ohjaavat päinvastaiset ominaisuudet. On hyvä muistaa se, että kyseessä lienee kuitenkin saman olemuksen kaksi eri puolta. Alempi mieli ei vain tiedä olevansa osa korkeampia tasoja. Se ilmentää omaa harhaan sugeroitunutta olemustaan, minkä perusta on ns. unessa. Se toimii horroksessa. Se on kulkenut



kaus ja haluaa olla itsetietoinen itsestään. Ja siitä se pitää kiinni. Se on tottumuksen mah-  
tia. Se haluaa olla itse kontemplaationsa koh-  
de. Joogaharjoituksen tehtävänä on sammuttaa  
tällaiset alemman minän harhat. Ja kun har-  
hat sammuvat, alempi minä sulautuu Korke-  
ampaan minään. Se oikeastaan häviää siihen,  
koska sitä ei koskaan ollut olemassakaan. Kyse  
on mielen puhdistumisesta.

### Mielen puhdistuminen ja tyyntyminen

Kun mieli tyyntyy, sen on mahdollista myös  
puhdistua. Mitä mielen tyyntyminen sitten on?  
Se tarkoittaa tilaa, jossa kaikki mielen muun-  
telut ovat täysin sammuneet kaikilla tasoilla.  
Tämän voi täydellisesti ymmärtää vasta täysin  
valaistuneessa tajunnan tilassa. Valaistunutta  
tilaa ei voi saavuttaa, jos samastuu mielen leik-  
kiin eli jos ihminen kokee olevansa yhtä kuin  
vaihteleva mielensä. Tämän ymmärryksen on  
ulotuttava myös kaikkein hienojakoisemmil-  
le tasoille. Se ei riitä, että kokee hallitsevansa  
tunteensa, ajattelunsa tai egonsa. Hienojakois-  
ten tasojen hallinta on äärimmäisen haastavaa.  
Siihen opitaan vähitellen tajunnan siirtyessä  
asteittain yhä hienojakoisempaan käyttöväli-  
neeseen. Joogafilosofiassa se tarkoittaa erilaisten  
samadhi-tilojen kokemista ja ylittämistä.

Jotta ymmärtää tyyntymisen merkityksen, on  
ensin tutustuttava siihen, miten mieli toimii.  
Mieli toimii erilaisten laatuojen värittämänä.  
Patanjali kertoo (I:6-11) mielen toiminnan pe-  
rusteet: oikea tieto, väärä tieto, kuvitelma, uni  
ja muisti. Nämä voivat aiheuttaa tuskaa (joko  
mielihyvää tai – pahaa, näihin liittyy aina jok-  
kin tunne) tai olla tuskattomia (eli neutraale-  
ja). Ne voivat kätkeä sisäisen näkijän verhon  
taakse. Kaikki alemman mielen muuntelut  
voidaan sisällyttää johonkin näistä.

Pidämme mielen toimintaa yllä muistiin va-  
rastoituneiden mielikuvien avulla. Sitten me  
järjestämme näitä mielikuvia yhä uudelleen  
ja uudelleen lukemattomiksi eri rakennelmiksi.  
Kiinnostavaa onkin se, että joogan tarkoitus ei  
ole tuottaa lisää rakennelmia, vaan purkaa ne,

jotta todellinen tietoisuuden valo voi loistaa  
puhtaana. Muistivarastomme on täynnä myös  
menneiden sukupolvien jälkiä. Tähän viittaavat  
myös uudet lääketieteessä tehdyt tutkimukset  
siitä, kuinka äidin tunnemaailma siirtyy lapselle  
hänen psyykkisiksi ominaisuuksiksi.

### Klesat eli esteet

Patanjalin joogafilosofian sanotaan olevan kle-  
sojen filosofiaa. Taimnin mukaan klesat tar-  
koittavat esteitä, jotka muodostavat syiden ja  
seurausten ketjun. Niitä on viisi:

Avidya, tietämättömyys, on kaikkien mui-  
den klesojen juuri.

Asmita tarkoittaa itsekkyyttä. Sitä kuvataan  
myös ajatuksella ”minä olen tämä”, jolloin tajun-  
ta samastuu johonkin Itseä alempaan käyttöväli-  
neeseen, ja jonka kautta se sitten ilmaisee itseään.

Raga tarkoittaa sellaista rakkautta, kaipausta  
ja kiintymystä, joka saa pysymään kiinnittyneenä  
maalliseen eli aineeseen, aineen maailmaan.

Dvesa tarkoittaa vihaa, vastenmielisyyttä,  
torjuntaa. Se muodostaa ragan vastinparin.  
Tämä pari saa aikaan kiintymisen elämään il-  
menneessä maailmassa.

Abhinivesa tarkoittaa elämisen halua ja ha-  
lua elää ilmenneessä maailmassa.

Klesojen ketju on siis: avidya, asmita, raga,  
dvesa, abhinivesa. Nämä voivat olla ihmisen  
mielessä uinuvassa, heikentyneessä, vaihtele-  
vassa tai täyden toiminnan tilassa. Ainoastaan  
hyvin edistyneellä joogilla klesat ovat uinuvassa  
muodossa. Muilla nämä ilmenevät vaihtelevasti  
muissa muodoissa.

Tietämättömyyden viimeinen ilmentymä  
on elämisen halu. Se tarkoittaa takertumista  
elämään. Kyseessä on universaali voima. Elä-  
misen halu voi ilmentyä sekä kiintymyksenä  
että torjuntana. Kun klesojen ketjua aletaan  
purkaa, käännetään ketju eli ilmenemisjär-  
jestys toiseen suuntaan. Tietämättömyyden  
poistumista seuraa valaistuminen. Mieli on  
puhdistunut.

Klesoilla on toimintavoimaa puhdistamatto-  
massa mielessä. Ja mitä enemmän niillä on voi-

# On opittava heijastamaan Todellista, ikuista tajuntaa

maa, sitä etäämpänä on sisäisen näkijän oivaltamisen tila. Häiriöt eli klesat synnyttävät tekoja ja niiden vaikutuksia eli karmaa. Kaikenlainen toiminta jättää mieleen jäljen eli painauman. Painaumat taas muodostavat taipumuksia. Ja taipumukset taas ohjaavat tekoihin, joista seuraa vaikutuksia – nautintoa ja kärsimystä. Nämä taas tuottavat lisää painaumia, taipumuksia ja vaikutuksia. Tämä jatkumo pitäisi nähdä ja irrottautua siitä. Joogafilosofian mukaan ihmisen on luovuttava myös hyvistä painaumista. Nekin voivat luoda kärsimystä jossain vaiheessa elämänsäkaarta, jos takerrumme niihin. Positiivisiin kokemuksiin liittyy monesti alitajuisia ottamisen ja omistamisen halua eikä mieli ole silloin täysin tyyni ja vapaa. Joogaharjoituksen yksi päämäärä on vapautua tällaisesta elämämmme värittävästä toimintojen ja laatuojen tapahtumasarjasta.

No, pitäisikö sitten muuttaa erakoksi vuorille kauaksi maailman menosta? Ei tietenkään, vaikka jotkut valitsevatkin niin ja sellainen elämäntapa on heidän elämänsä käsikirjoitustaan. Olemme syntyneet ihmiskehoon ja ympäristöömme täydellisen suunnitelman mukaisesti. Patanjalin joogafilosofian mukaan ilmennyt maailma on olemassa yksilöllisen tajunnan täydellistymistä varten. Kyse on siitä, mihin samaistamme itsemme ja mihin annamme itsemme kiinnittyä. Erakkokin voi olla kiinnittäytynyt erakkouteensa. Ilmennyt maailma ei ole ongelma, vaan kiinnittyminen ja takertuminen siihen. Aina kun ehdollistuneesti toteamme ”minä olen tuo tai tuollainen tai sellainen”, olemme ja elämme harhanomaisissa vaikutelmissa. Ehdollistamista ja ehdollistumista on sekä ulkoinen että sisäinen maailmamme täynnänsä. Teemme sitä itsellemme, toisillemme ja ympäristöllemme. On irrottaututtava keskinkertaisista maallisista ja henki-

sistä näkemyksistä. On opittava heijastamaan Todellista, ikuista tajuntaa. Harjoittelematta se ei kuitenkaan onnistu. Niin lujassa mielen alitajuiset ehdollistumat ja niistä kumpuavat tottumukset sekä vallanhalu yleensä ovat.

Tottumukset eli samskarat ovatkin yksi osalualue, jolla todellinen joogi ennakkoluulottomasti ja rehellisesti työskentelee. Jokainen kokemus muodostaa painauman, jäljen. Jälki taas muodostaa kanavan, jota pitkin voi virrata vastaavanlaista voimaa olemukseen. Ja kun kokemus toistuu, kanavasta tulee yhä syvempi. Syntyy tottumuksen jälki. Onkin tärkeää oppia valitsemaan tajunnalliset kanavansa oikein. Siihen tarvitaan erottelukykä ja takertumattomuutta ja toimivaa joogametodia sekä aktiivista otetta oman mielensä kanssa työskentelyyn.

## Mielen hämmentäjät

Joogaharjoituksen tarkoitus on kääntää ulospäin suuntautunut mieli sisäänpäin. Mielen kääntää ulospäin yhdeksän ”hämmentäjää” (I:30). Ne ovat sairaus, voimattomuus, epäily, välinpitämättömyys, laiskuus, maailmallisuus, itsepetos, kykenemättömyys pysyä kerran tavoitetulla kehitysasteella ja tasapainottomuus. Nämä saavat mielen hajaantumaan. Taimnin mukaan mieli vaeltaa silloin ympäriinsä ja pois keskuksestaan. Oireet, joista hajaantuminen voidaan tunnistaa, ovat kipu (fyysinen, tunneperäinen, mentaalinen), epätoivo, hermos tuneisuus ja vaivalloinen hengitys.

Syynä tällaiselle oirehtimiselle on tietenkin häiriötila. Se on tasapainon puutetta jossakin käyttövälineessä. Yleensä syynä on tarkoituksettomuus. Niin: onkin hyvä kysyä, kuinka moni meistä kokee, että elämässämme on selkeä ja syvällinen tarkoitus? Joogan harjoittajan tulee kyetä keskittymään päämääräänsä ja

pitämään mieli suunnattuna sisäänpäin. Näitä kahta kykyä tulee kehittää jatkuvasti. Meillä on siis oltava sisäinen päämäärä, jota kohti on pyrittävä voimakkaasti. On oltava oikeanlainen asenne. Oikeanlainen hengitys puhdistaa energiakanavia ja tukee hermostoa. Kaikki nämä ovat tärkeitä valmistavia vaiheita kulkiesamme kohti päämäärää.

Mielen rauhasta ja tyyneydestä tunnistaa orastavan yhteyden sisäiseen näkijään. Silloin vapaudumme ottamisen ja omistamisen halusta ja saavutamme mielen vakauden. (I:16). Sellainen tyyneys on pysyvää eikä vaihtele aistikokemusten mukaan.

### Harjoituksen merkitys

Ohjeeksi Patanjali antaa pyyteettömyyden harjoituksen: harjoituksen tulee jatkua kauan ja keskeytyksettä, ja sen tulee olla väsymätöntä ja uutteraa. Sen tulee tapahtua kunnioituksen hengessä. Pyyteetön tila syntyy, kun vapaudumme himoitsemasta sekä todellisia että kuviteltuja asioita ja kokemuksia. On siis ylitettävä aineen maailma. (I:12-15) On ylitettävä myös hienojakoisemman aineen maailma, jota monet ns. henkiset ihmiset halukkaasti tavoittelevat. On oltava himoitsematta mitään psyykkisiä kykyjä.

Patanjali kertoo näistäkin (luvussa III): joogan harjoittaja tulee kohtaamaan erilaisten psyykkisten kykyjen heräämisen. Jos niihin kiinnittyä, niistä tuleekin lopulta este. Tämä voi merkitä myös sitä, että ihminen syntyy inkarnaatiosta toiseen jonkin psyykkisen kyvyn kahlitsemana (esim. psyykkisen selvänköisyyden). On siis irrottauduttava kaikesta ns. henkisestäkin halusta ja sellaisten kykyjen ihailusta. Ainoa asia, mitä tulee tahtoa, on yhtyminen Jumalan tahtoon. Palaamme tähän myöhemmin.

Patanjali antaa puhdistustiehen kahdeksan portaan harjoituksen. Joogasutra-kokoelman II luku on kokonaan tämän valmistavan vaiheen kuvausta. Joogan harjoittajalla tulee olla itsekuria. Hänen täytyy kyetä itsetutkiskeluun

ja omistautumiseen Korkeammalle. Vain valmistava jooga luo pohjan esteiden eli klesojen heikentämiselle ja sammuttamiselle aina niiden katoamispisteeseen asti.

Harjoittaja voi tiettyssä määrin soveltaa sutritsa saamaansa tietoa tarpeidensa, temperamentinsa ja mieltymystensä mukaisesti. Päämääränä on paljastaa itseän kätkeyty suuri mysteeri. Kyseessä on tieteellinen menetelmä. Taimni puhuukin joogapsykologiasta ja joogan tietees-tä. Kyseessä ei niinkään ole metodi, vaan joogasutrat sallivat erilaisten menetelmien käyttämisen. Patanjalin Joogasutra-kokoelman arvo onkin sen joustavuudessa ja kyvyssä palvella, toteaa Taimni.

Tärkeää on löytää itselle sopiva metodi. Sen pitää olla tasoltaan tarpeeksi korkea, jotta sisäisen näkijän oivaltaminen voi olla mahdollista. Tähän Patanjali antaa selkeät tunnusmerkit, sillä sutrat sisältävät myös viitteen siitä, mitä hyvin toimivan joogametodin tulee pitää sisällään.

Mielen puhdistuminen tapahtuu asteittain tajunnan siirtyessä karkeasta aina hienommille tasoille ts. karkeammista käyttövälineistä yhä hienojakoisempiin. Tavoitteena on, että Totuuden kirkkaalle loistamiselle ei olisi enää mitään esteitä. Matkan varrella on monenmoisia houkutusja ja esteitä. Luovuttamisen ajatukset voivat tuntua houkuttelevimmilta kuin harjoituksen sinnikäs jatkaminen. Niin moni tuntee kutsun, aloittaa ja lopettaa. Sama voi toistua inkarnaatiosta toiseen. Tulee pitää mielessä se, että tietämättömyys on kaikkien harhojen ja esteiden juuri.

### Tietämättömyyden hävittäminen

Taimni kirjoittaa, että transkendenttinen voima eli maya eli suuri harha aiheuttaa todellisen tiedon puuttumisen. Tietämättömyys on omaa todellista olemustamme koskevan tiedon puuttumista. Emme kykene tekemään eroa puhtaan, autuuden täyttämän Itsen ja epäpuhtaan, ei-ikuisen itsen välillä. Puhdas ”minä olen” muuttuu kokemukseksi ”minä olen tämä”. Tästä seuraa kietoutuminen ke-

# Lannistumattoman tahdon ja intensiivisen tarkoitukseen keskittymisen valossa kaikki esteet ja vaikeudet sulavat vähitellen pois.

hityskierrokseen. Samastuminen aineeseen tulee yhä täydellisemmäksi kun tajunta laskeutuu yhä syvemmälle aineeseen. Toisin sanoen samastumme silloin johonkin tai joihinkin käyttövälineisiimme (asmita). Tajunta on ikään kuin pudonnut puhtaasta tilastaan. Ja kun se laskeutuu käyttövälineestä toiseen, hienommasta karkeampaan, tietämättömyyden verho tulee sitä vahvemmaksi. Kun tajunta on laskeutunut tietämättömyyden verhoon ja aineen maailmaan ja samastuu siihen, se saa aikaan muiden klesojen syntymisen. Näin tajunta on kadottanut tietoisuuden todellisesta jumalallisesta olemuksestaan. Kunnes jossain vaiheessa alkaa tälle vastakkainen prosessi ja tajunta alkaa vapauttaa itseään aineesta. Vapautuminen saavutetaan kaivalayassa, joka on joogan päämäärä.

Miten klesat ilmenevät ihmisyksilön elämässä? ”Tietämättöminä näemme todellisuuden virheellisesti.” (II:5). Eli klesat ilmenevät virheellisenä havaintona itsestä, muista ja ympäristöstä; mikrokosmoksesta ja makrokosmoksesta. Kun ihminen on kadottanut tietoisuuden todellisesta jumalallisesta alkuperästään, ihminen samastuu ulkoisiin ilmiöihin aistiensa kautta, tehden tulkintoja oman mielensä mukaan. Tulkintoihin (jotka siis ovat vääristyneitä) vaikuttavat ihmisen koko elämien ja kokemusten kirjo sekä myös ihmiskunnan yhteisen tajunnan vääristynyt tila. Virheellinen olemassaolon tulkitseminen ei ole oikeastaan edes vältettävissä, sillä kun ihminen syntyy aineen maailmaan, on hän heti altis ympäristönsä vaikutuksille. Ellei sitten ”sattumalta” synny korkeasti tietoisien, valaistuneiden vanhempien lapseksi.

Aineellinen olemisentaso haastaa meitä kiinnittymään siihen: se kutsuu tuskineen ja mielihyvineen. Tämä aineellinen olemisentaso ilmentää mayaa eli suurta harhaa, jonka vaikutuspiirissä suurin osa ihmiskuntaa elää – muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Tällaisen poikkeuksen muodostavat tietysti sellaiset pyhimykset ja avataarat, jotka syntyvät korkeasti tietoisina ja säilyttävät korkean tietoisuuden koko elämänsä ajan. He ovat vapaita negatiivisesta karmasta ja jälleensyntyvät aineen maailmaan auttaakseen ihmiskuntaa vapautumaan mayasta.

Avidya on yksilöitynyt kokemus mayasta, eli suuresta tajunnallisesta harhasta, joka siis erottaa meidät jumalallisesta ts. todellisesta olemuksestamme. Kun heräämme autuaalliseen tietoisuuteen, kykenemme näkemään kaiken todellisen olemuksen emmekä elä enää avidyan verhoissa.

## **Jooga on luonteen puhdistamista, jotta todellinen tajunnan valo voi loistaa**

Kasvaessaan elämäkokemusten kautta ihminen yleensä yhä enemmän uppoutuu aineellisen mielihyvän ja tuskan verkkoihin. Siihen ajaa ympäristön paine sekä ihmisyksilön omat kokemukset – myös edellisistä inkarnaatioista. Yleensä ihminen ei edes ole tästä millään tavalla tietoinen. Elo on ylä- ja alamäkiä, vuoristoratoja, hyviä ja huonoja hetkiä, kamaluutta ja ihanuutta.

Näihin kokemuksiinsa yksilö sitten samastuu ja luulee, että se on todellista realismia ja todellista elämää. Elämään klesojen kanssa liittyy olennaisesti juuri tuskan ja mielihyvän

vuorottelu, ja ihminen kokee tämän erilaisina tunteina ja ajatuksina. Heiluri heilahtelee negatiivisuuden ja positiivisuuden eri asteiden välillä. Ja kokemus synnyttää aina uutta kokemusta, ja vieläpä elämästä toiseen. Syyn ja seurauksen laki toimii matemaattisen tarkasti niin kauan kuin on tasapainotettavaa ja ”tajuunallinen kotiinpaluu” on kesken. Ihminen kerryttää karmaa, synn ja seurauksen kiertokulkua ajatuksin, haluin ja teoin.

Taimnin mukaan ihmisolemuksessa on erityinen karman varasto, karmasaya. Klesat ovat vastuussa karman jatkuvasta luomisesta. Niin kauan kuin klesat ovat toiminnassa, karman käyttöväline tulee ravituksi. Joogaharjoituksen yksi päämäärä on se, että joogi oppii elämään sopusoinnussa karman lain kanssa. Valaistumisessa tämä hienojakoinen karmaa sisältävä käyttöväline häviää.

Klesoja eli esteitä puretaan korkeasti tietoisella joogaharjoituksella, jossa tajunta on korkeamman Minän tasolla. Käyttövälineissä tämä tarkoittaa työskentelyä vähintään korkeamman mentaalitason käyttövälineessä ja sitäkin korkeammilla tajunnan positiivisilla tasoilla.

Patanjalin joogajärjestelmä antaa oikeanlaiset tienviitat. Ensin on tehtävä työtä juuritasolla: oman luonteen ja käyttäytymisen kanssa (yama ja niyama). Sitten on mahdollista siirtyä harjoituksessa tajunnan korkeammille tasoille, kun yksilön olemus on positivistunut eli valmius on saavutettu. Patanjalin kahdeksan portaan tien järjestys ei ole sattumanvarainen, vaan hyvin viisaasti oivallettu ja oikeaan etenemistapaan ohjaava.

Käytännössä klesojen purku on siis ensin luonteen jalostamista: oman tunne-elämän, käytöksen ja ajatuselämän puhdistamista. Ihminen alkaa toimia itseään ja muita kohtaan rauhaa ja harmoniaa rakentavalla tavalla. Hän ymmärtää olevansa osa suurta kokonaisuutta eikä enää toimi itsekkäistä motiiveista käsin. Myöhemmässä vaiheessa eteen tulee suuret kysymykset elämään kiinnittyneisyydestä ja kuoleman voittamisesta. Vähitellen henkisen työn myötä avautuu käsitys ja kokemus itses-

tä ikuisena henkenä ja Jumalan kuvana sekä kokemus kaiken Ykseydestä. Samaistuminen muuttuu ja “täyskäännös” on tapahtunut ihmisen tajunnassa.

Joogan harjoittaminen syvemmillä mielen tasoilla ei ole ihan helppoa. Taimni kirjoittaa, että edistyminen riippuu nykyisistä ponnisteluista, menneisyyden liikkeellepanevista voimasta ja edellisestä elämästä peräisin olevista tavoista. Edistymiseen vaikuttaa myös se, kuinka toissaan harjoittaja on ja millä intensiteetillä hän omistautuu joogalle. Tämä selittää sen, miksi edistymme eri tavoin. Onkin tärkeää ymmärtää se, että kehittyäksemme me tarvitsemme erilaisia menetelmiä ja etenemistahteja.

### Joogapolulla tarvittavat ominaisuudet

Vaikkakin joogatiemme on hyvin yksilöllinen, on löydettävissä myös yhteisiä lainalaisuuksia. Patanjali esittää, että (I.20) joogan harjoittajalla on oltava neljä ominaisuutta. Ensinnäkin on oltava uskoa, mikä merkitsee lujaa vakaumusta. Vakaumus on eri asia kuin mielipide. Mielipiteet vaihtuvat, mutta vakaumus on pysyvänlaatuista. Taimnin mukaan vakaumus on sisäistä varmuutta, joka syntyy aina kun sisäinen intuitio eli buddhin valo valaisee mielen.

Toiseksi harjoittajalla on oltava lannistamatonta energisyyttä eli tahtoa. Tahto raivaa tietä ja voittaa kaikki esteet. Pyrkimyksen voimakkuus on tärkeää ja se lisääntyy vähitellen harjoittelun ja omistautumisen myötä. Lannistumattoman tahdon ja intensiivisen tarkoitukseen keskittymisen valossa kaikki esteet ja vaikeudet sulavat vähitellen pois. Tällainen hyvin voimakas tahto heijastuu joskus myös tunnealueelle ja aiheuttaa syvää ikävöintiä päämäärän saavuttamista kohtaan.

Kolmanneksi on oltava kehittynyttä ja terävää älyä, sillä se kykenee sisäisen todellisuuden etsintään. Ja neljänneksi: on myös oltava sellainen muistin ominaisuus, jossa on kyky painaa muistiin opitut läksyt. Ne toimivat oppaina. Yleensä kokemukset toistuvat siksi, että tämä ei ole hallinnassa. Kaikki nämä neljä ominaisuut-

ta johdattavat erottelukyvyn kehittymiseen, mikä on yksi tärkeimmistä henkisistä kyvyistä.

### Erottelukyky ja takertumattomuus

Edistyäksemme meidän on kyettävä erottamaan eriaisteisia tajunnantasoja. Erottelukyky mahdollistaa myös täydellisen keskittymiskyvyn päätarkoitukseen. Vain silloin korkean tietoisuuden tilan ylläpitäminen voi olla jatkuvaa ja häiriötöntä. Erottelukyky on siis jatkuvaa tiedon valoa. Taimnin mukaan se on jo eräällä tavalla valaistunut mielen tila. Henkisen tajunnan valo ilmenee, kun mieli on suurimmaksi osaksi puhdistunut. Tämän valon ilmentyminen on valmistavan joogan yksi päämäärästä. Se tulee ohjaamaan joogia hänen polullansa kohti kaivalayan eli vapautumisen tilaa. Sisäisen valon löytämisen tulee olla myös joogaopetuksen tärkein päämäärä.

On kuitenkin oltava erottelukyvyn asteissaakin erottelukykyinen. Se, että aistii todellisuuden on eri asia kuin että tietää todellisuuden. Todellisuuden tietäminen tarkoittaa tietoa myös epätodellisuuden luonteesta. Vasta tieto todellisuudesta hävittää tietämättömyyden, avidyan. Ja vasta sitten purusa on vapaa.

Patanjalin joogafilesofiassa erottelukykyisen ihmisen elämä ei kuitenkaan ole aluksi kovinkaan helppoa. Erottelukyvyn herätessä ihminen tulee tietoiseksi paitsi tuskasta, surusta ja pelosta myös maalliseen onnen taustalla olevasta tuskasta. Kun meille alkaa valjeta kaiken muutuvaisuus, tuloksena on yleensä pelkoa. Pelko voi tulla myös kaikenlaisten halujen, toiveiden ja nautintojen tyydyttämisen janosta. Janoon liittyy aina menettämisen uhka. Tällaiset erilaiset janot ovat monesti alitajuisia ja nousevat esiin kriisien yhteydessä. Jos ne eivät nouse haittaamaan elämistä, ihminen on joko liian unelias tai mentaalisesti vahva, toteaa Taimni.

Pelon lisäksi matkaseuraksi saattaa ilmaantua inho. Ihmisolemuksen vajavaisuus voi herättää inhoa niin itseä kuin toisiakin kohtaan. Tässä pelon ja inhon vaiheessa harjoittelija voi luulla eksyneensä tai valinneensa väärän polun. Epäi-

lyksistä huolimatta on vain jatkettava harjoitusta, jotta tajunta alkaisi heijastaa sitä, mikä on ikuista, kestäväää ja puhdasta. On hyvä, jos saatavilla on opettaja, joka ymmärtää, mistä on kyse. Aina näin ei kuitenkaan ole. Ja loppujen lopulta jokaisen on kuljettava loppumatkansa yksin – onhan jooga sisäinen matka oman hajaantuneen mielen yläpuolelle. Taimni puhuu ikuisuuden ymmärtämisestä. On kuljettava pelon laakson läpi ennen kuin tämä ymmärtämys voi tulla, hän toteaa.

### Antautuminen Jumalalle

Mielenkiintoista on se, että Patanjalin esitettyä erilaisia syitä mielen hajaannukseen ja keinoja mielen tynnyttämiseksi, hän toteaaakin, että toinen keino saavuttaa päämääränsä on antautua Jumalan tahdolle (I:23). Isvara eli Jumala on purusa, joka on muiden purusojen tavoin yksilöllinen yksikkö jumalallisessa tajunnassa. Sitä ei sido klesat eikä karma (I: 24-26). Se on korkein Hallitsija, suurin Voima, kaiken tiedon ja viisauden lähde. Joogasutrien tulkitsijasta riippuu, minkälaisen viitekehysten Isvara saa. Nyt ei olekaan tarkoituksenani ottaa kantaa Jumalan olemukseen, sillä sitä on mahdoton sanoin selittää. Kokemus Jumalasta on aina yksilöllinen.

Huomionarvoista on se, että antautuminen rakastavalle Jumalalle on joogaa ja voi antaa kokemuksen sisäisen näkijän läsnäolosta. Patanjalin joogafilosofian mukaan se riittää, jos ihminen valitsee niin. Valinta ei kuitenkaan voi olla heppoinen, vaan vakaumuksellinen. Tässä tulee esiin myös Patanjalin joogafilosofian kyky palvella kaikkia erilaisten uskontojen seuraajia. Mutta toki on tajuttava se, että nyt Jumalan ymmärretään olevan kaikkialla: niin sisimmässämme kuin ulkopuolellakin, ja että ennen kaikkea jokaisen on löydettävä Jumala omasta sisimmästään.

Mitä Jumalalle antautuminen sitten merkitsee? Harjoituksen seurauksena herää uudenlainen tajunta: sellainen, joka kääntyy sisäänpäin ja suuntautuu omaan keskukseensa. Joogahar-

joituksen tarkoitus onkin ulospäin suuntautuvan mielen kääntäminen. Mielen tulee osata palata keskittyneeseen tilaan. Taimnin mukaan tämä on persoonallisuuden valaisemista, yksilöllisyyden täydellistä uudistumista. Tämä tarkoittaa sitä, että mieli kykenee olemaan kontaktissa alempien olemuspuolten sijasta korkeampiin olemuspuoliin eli käyttövälineisiin. Silloin korkeamman Minän tieto suodattuu persoonallisuuteen. Ja tästä tulee todellinen voima ja ohjaus jooganpolulla. Ennen tällaista yhteyttä joogan tie on vain kuvittelua eikä polku ole vielä todella alkanut. ●



Kirjoittaja Elina Kakko KM, musiikkipedagogi, opettaa musiikkia, joogaa ja ajatusjoogaa Kemissä. Valmistuu jooganopettajaksi Suomen joogaliiton koulutuksesta kesällä 2015. Lisäksi hän on tehnyt hoitotyötä mm. voice massage -terapeutina.

# Erottelu- kyky

osana henkistä  
kehitystä

Erottelukyvyn avulla voi tunnistaa  
alemman minän vaikutteet ja  
korkeamman minän ohjauksen.

PÄIVI KANSANAHO-GUO

**F**yysisellä tasolla erottelukyky on lähinnä aistien kautta tapahtuvaa erottelua. Henkisillä tasoilla erottelukyky on taito, joka opettaa mm. erottamaan hyvän pahasta, olennaisen epäolennaisesta, eettisen epäeettisestä, aidon epäaidosta/harhasta/mielen luomasta, ikuisen hetkellisestä/ohimenevästä, kehitystä edistävän kehitystä rajoittavasta/taannuttavasta.

Henkisen erottelukyvyn avulla kykenee tunnistamaan eri kehitystasojen laatuerot ja oppii luokittelemaan henkisiä tasoja. Lisäksi erottelukyvyn avulla voi tunnistaa alemman minän vaikutteet ja korkeamman minän ohjauksen. Erottelukyky auttaa ihmistä myös tunnistamaan sisäisen ulkoisesta (mikä itseä, mikä toi-



Hyvä puu tuottaa hyviä helmiä.

silta tulleita ajatus- ja tunne-energioita).

Erottelukyky voi toimia eri tavoin eri ihmisillä kunkin omien ominaiskykyjen pohjalta. Erottelukyky voi toimia intuition tai henkisen selvänäön kautta. Erottelukyky voi ilmetä kykynä tunnistaa energioiden laatuja. Erottelukyky voi tulla esiin myös analyttisen älyk-





kyiden, ongelmanratkaisukyvyyn avulla tai sisäisen viisauden välityksellä.

### **Erottelukyky – miten se toimii**

Erottelukyky lisää tietoisuutta. Hyvä erottelukyky ei siis automaattisesti johda hyvään toi-

mintaan. Erottelukyvyn kehittymisestä seuraa, että mitä tahansa ihminen valitsee, hän tekee sen tietoisena seurauksista. Tietoisuuden lisääntyessä ihminen tulee vähemmän harhautetuksi, vähemmän johdatelluksi tai päätyneeksi johonkin ei-toivottuun tilaan. Näin ollen erottelukyvyn kasvaessa kasvaa myös vastuu!

Ei voi enää sanoa ”en tiennyt”. Jos valitsee hyvän, tekee sen tietoisesti. Jos valitsee kehitystä hidastavan asian elämäänsä, tekee senkin tietoisena valintana. Erottelukyky ei siis itsessään tee ihmisestä hyvää tai huonoa, erottelukyky tekee ihmisestä tietoisemman! Erottelukykyyn rinnalle tarvitaan kuitenkin rakkautta, kunnioitusta, suvaitsevaisuutta, anteeksiantoa ym. jaloja ominaisuuksia, jotta erottelukyky johtaa hyvään.

Fyysisen maailman aistinvaraisessa erottelussa on synnynnäisiä eroja. Sen sijaan henkinen erottelukyky on taito, jossa pystyy harjaantumaan. Erottelukykyä vahvistaa mm. tarkkaavainen havainnointi ja itsetutkiskelu. Erottelukyky kehittyy henkisellä tiellä luonteen jalostuessa ja tajunnan avartuessa. Erottelukyky on korkeampien henkisten tasojen ominaisuus.

Vanhoissa viisausperinteissä tunnetaan kaikissa erottelukykyyn merkitys henkisessä kehityksessä. Seuraavassa tarkastelussa ei ole tarkoitus kertoa tyhjentävästi eri oppisuuntien näkemyksiä erottelukykyästä. Tässä on lähinnä muutamia poimintoja, joiden tarkoituksena on tarjota lukijalle erilaisia näkökulmia aiheeseen.

### Kristinuskon näkökulmia

Ensimmäisessä Johanneksen kirjeessä kirjoitetaan: ”Rakkaani, älkää jokaista henkeä uskonto, vaan koetelkaa henget, ovatko ne Jumalasta; sillä monta vääriä profeettaa on lähtenyt maailmaan. Tästä te tunnette Jumalan Hengen: jokainen henki, joka tunnustaa Jeesuksen Kristukseksi, lihaan tulleeeksi, on Jumalasta; ja yksikään henki, joka ei tunnusta Jeesusta, ei ole Jumalasta; se on antikristuksen henki.” (1 Joh 4:1-3)

Opetus kiteytyy olennaisimpaan: ”Rakkaani, rakastakaamme toinen toistamme, sillä rakkaus on Jumalasta; ja jokainen, joka rakastaa, on Jumalasta syntynyt ja tuntee Jumalan. Joka ei rakasta, se ei tunne Jumalaa, sillä Jumala on rakkaus.” (1 Joh 4:7-8) ”Jumala on rakkaus, ja joka pysyy rakkaudessa, se pysyy Jumalassa, ja Jumala pysyy hänessä.” (1 Joh 4:16)

”Hedelmistään puu tunnetaan”, sanotaan. Hyvä puu tuottaa hyviä hedelmiä, paha huonoja. Epäitsekäin motiivein toteutetut altruistiset teot ovat näitä hyviä hedelmiä. Eettisen teon voi erottaa epäeettisestä katsomalla teon motiiveja sekä teon seurauksia.

### Buddhan opetuksia

Buddhan opetuksissa on kolmenlaista erottelukykyä/arvostelukykä: ”Ymmärrys, joka tulee kuuntelemalla, (sutamayapañña), ymmärrys, joka tulee ajattelemalla (cintamayapañña), ymmärrys, joka tulee kehittymisen/meditaation kautta (bhavanamayapañña).”

Buddhalaiset munkit harjoittavat ahkerasti itsensä tarkkailua osana erottelukykyä. He keskittyvät tarkkailemaan ruumista ruumiissa, tunteita tunteissa, mieltä mielessä ja mielen kohteita mielessä. He oppivat erottelemaan esim. mitkä tunteet johtuvat ruumiin toiminnoista, mitkä mielen toiminnoista. He oppivat ymmärtämään mikä aiheuttaa kärsimyksiä, mikä on pysyvää, mikä on ohimenevää. He meditoivat, ovat vahvasti läsnä tässä ja nyt ja harjoittavat tarkkaavaisuutta lähtien hengityksen tarkkailusta. Pitkäkestoisella ja säännöllisellä tarkkaavaisella tarkkailulla he oppivat itsetuntemusta ja ilmiöiden tuntemusta.

Buddhalaisissa teksteissä erottelukyky tulee esiin eri tilanteissa. Esim. ns. aggregaattien yhteydessä puhutaan fyysisiin havaintoihin liittyvästä erottelukykyästä. Ihmisessä on erotettavissa viisi aggregaattia, skandhaa: muoto, tuntemukset, tunnistaminen, mielenliikkeet ja tajunta. Yksi aggregaatti on muoto, johon kuuluu mm. ääni-, haju-, maku- ja tuntoaistimus. Toiseksi seuraa tuntemus, joka voi olla miellyttävä, epämiellyttävä tai neutraali. Kolmanneksi aggregaattiksi on nimetty tunnistaminen, erottelukyky. Tässä yhteydessä erottelukykyllä tarkoitetaan kykyä erotella yksityiskohtia havaitusta kohteesta. Neljäntenä ovat ajatukset eli mielen liikkeet. Toinen ja kolmas aggregaatti sisältyvät neljanteen. Viidentenä on tajunta, jossa on kuusi osaa: viisi aistitajuntaa sekä ajatustajunta.

Yhdeksän tietoisuuden teoria selittää ihmismieltä ja sen toimintaa. Ensimmäiset viisi tietoisuutta tarkoittavat viittä aistia. Kuudes tietoisuus yhdistää aistien kautta välittyneet tiedot yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Tältä pohjalta voi tehdä arvioita ja erittelyjä ympäröivästä maailmasta. Seitsemänneksi tietoisuudessa sijaitsee abstrakti ajattelu. Seitsemännän tietoisuuden on sanottu mahdollistavan ideat, mielikuvituksen, filosofoinnin, kyvyn erottaa oikean väärästä. Kahdeksatta tietoisuutta kutsutaan kokemusten ja karman varastoksi. Buddhalaisesta näkökulmasta kaikkein merkityksellisin tietoisuuden taso on täysin puhdas yhdeksäs tietoisuus. Yhdeksännän tietoisuuden on sanottu yhdistävän kaikki ihmiset ”universumin perustavaa laatua olevaan todellisuuteen”.

Nichiren opetti, että lausumalla "nammyohorengkyo" jokainen ihminen voi saavuttaa tämän yhdeksännän tietoisuuden tason ja tuoda esiin oman valaistuneen luonteensa (jota on kutsuttu myös kymmenenneksi olotilaksi). On sanottu, että kun elämää havainnoi yhdeksännän tietoisuuden tasolta, pystyy puhdistamaan kaikkien kahdeksan tietoisuudentason toiminnan ja havainnoimaan maailmaa buddhatilaa perustuen ja myös toimimaan buddhatilan tuomalla viisaudella, myötätunnolla, rohkeudella ja ilolla. Ts. tämä yhdeksäs tietoisuuden taso on kehityksellisesti hyvin merkittävä.

Teoriat kymmenestä olotilasta ja yhdeksästä tietoisuudesta liittyvät kiinteästi toisiinsa ja kuvaavat ihmisen kognitiivisia kykyjä ja vuorovaikutukseen perustuvaa kapasiteettia kehittämällä itseään. Kymmenen olotilaa ovat: toivotomuus, ahneus, elämellisyys, viha, rauhallisuus, hurmiollisuus, oppiminen, oivaltaminen, bodhisattva ja buddhatila. Jokaisella ihmisellä

on aina kaikki kymmenen olotilaa, mutta kullakin hetkellä hallitsevana oleva olotila vaikuttaa kaikkiin muihin yhdeksään. Jos Buddhatila hallitsee, se toimii puhdistuen muita, alempia olotiloja. Yhdeksännän tietoisuuden tasolle kiinnittyminen avaa mahdollisuuden todella nähdä ympäröivä maailma selkeästi ja muuttaa sitä positiiviseen suuntaan.



Buddhalainen rauhansymboli

Buddhan mukaan on neljänlaisia tekoja: 1) Taitavia tekoja maalliselta kannalta tarkasteltuna 2) Taitamattomia tekoja maalliselta kannalta tarkasteltuna 3) Tekoja, jotka ovat sekoitus edellisistä 4) Tekoja, jotka vievät tämän maailman tuolle puolen; nämä teot ovat merkityksellisiä/arvokkaita.

Erottelukykyä kehittää omien tekojen ja niiden seurausten arviointi. Ennen kuin tekee jotain, voi kysyä mikä on tässä oleva intentio, miksi olen tekemässä näin.

Perustuvatko intentiot tilapäisesti onnea tuoville asioille vai pysyville ominaisuuksille? Jos intentio on hyvä, kannattaa toimia sen mukaan. Toimiessa voi yhä tarkista toiminnasta aiheutuvat seuraukset. Toiminnan jälkeen on hyvä tarkistaa uudelleen toiminnan seuraukset, koska osa seurauksista on välittömiä, osa tulee viiveellä.

Buddhalaisuudesta levinnyt käsite mindfulness tarkoittaa tietoista läsnäoloa ”tässä ja nyt” -hetkessä. Miksi nykyhetkessä oleminen on sitten niin tärkeää? Vastaus on yksinkertainen: Erottelukyvyn ja arvioinnin kehittämisen kannalta nykyhetki on tärkeä, koska vain nykyhetkestä käsin voi nähdä miten intentioista syntyvät varsinaiset teot. Kun oppii olemaan läsnä nykyisyydessä, voi oppia paremmin tarkastelemaan intentioita, jotka ovat tekojeni takana ja seuraamaan mihin ne johtavat.

Oikeanlainen erottelukyky kehittyy, kun 1) yhdistää oikean vakaumuksen ja halun toi-

mia kaikkia ihmisiä koskettavaa onnellisuutta edistäen 2) seuraa tarkasti omia toimintoja 3) Seuraa harjoitusten tuloksia ja korjaa sen, mitä tarvitsee korjata.

Toisissa yhteyksissä todetaan, että erottelukykyä ei oikeastaan voi oppia jollain yhdellä tietyllä tekniikalla. ”Tekniikat” ovat arviointiin liittyviä kysymyksiä. Olennaista on esittää oikeita kysymyksiä, säilyttää oikea mielenlaatu sekä perusteellisuus siinä mitä tekee. Erottelukyky on osa henkistä kehitystä ja henkistä kehitystä edistää halu korkeimpiin mahdollisiin kriteereihin. Ts. ”haluttomuus tyytyä onnellisuuteen, joka on yhtään vähempää kuin kaikkia ihmisiä koskettavaa ikuista onnellisuutta (metta)” (Thanissaro Bhikkhu).

### Krishnaliikkeen näkökulma

Kansainvälisen Krishnatietoisuusyhteisön perustaja vedafilosofi A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada kirjassaan Ajaton viisus puhuu erottelukyvystä suhteessa oikean henkisen opettajan tunnistamiseen.

Mistä siis erottaa aidon gurun epäaidosta? Aito guru on syventynyt absoluuttiseen Totuuteen, edustaa Ylintä Herraa. Hän on hyvin perehtynyt kirjoituksiin ja Vedojen tietoon. Kaikki mitä hän sanoo, on sopusoinnussa kirjoitusten ja opetusten kanssa. Aito guru on täysin riippuvainen Brahmanista. Hän tietää, mitä on Brahman (henki) ja kuinka ihminen voi olla jatkuvasti yhteydessä Brahmaniin. Aito guru yrittää saada jokaisen omistautumaan Jumalalle ja hän pyytää jokaista tapaamaansa henkilöä tulemaan tietoiseksi Jumalasta. Aito guru ei tarjoa ”oikotietä onneen”, ts. liian nopeita ja helppoja menetelmiä.

Kirjassa neuvotaan testaamaan guraa. Aito guru ei koskaan sano ”olen Jumala” tai ”minä teen sinusta Jumalan”. Todellinen guru sanoo: ”Olen Jumalan palvelija ja minä teen myös sinusta Jumalan palvelijan.”

A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada opastaa: ”Jos olet vakavissasi, löydät myös vilpittömän gurun. Koska ihmiset haluavat kaiken

hyvin halvalla, heitä huijataan. Ihmiset ajattelevat, että on hyvin vaikea olla ilman maallisia ja aistillisia iloja. Jos joku sanoo: ’Voit tehdä aivan mitä haluat, jos vain mietiskelet minun mantraani’, niin hänestä pidetään. Kukaan ei halua harjoittaa itsekuria. Siksi huijareita ilmestyy ja he sanovat: ’Ei mitään itsekuria. Tee ihan mitä haluat. Maksa vain minulle ja saat mantran, jonka avulla sinusta tulee kuudessa kuukaudessa Jumala.’”

Kun A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupadalle esitettiin kysymys kuinka moni on joutunut vategurujen pettämäksi. Hän vastasi: ”Käytännöllisesti katsoen jokainen. Miljoonat ovat tulleet petetyiksi, koska he ovat halunneet tulla petetyiksi. Jumala on kaikkietävä. Hän ymmärtää sinun toiveesi. Hän on sinun sydämessäsi, ja jos haluat tulla petetyksi, Hän lähettää sinulle huijarin.” Tästä voisi vetää sen johtopäätöksen, että jos omat motiivit eivät ole puhtaat tai haluaa kehitystä omilla ehdoilla, voi viehättyä sellaisiin suuntiin tai opetuksiin, jotka palvelevat ensisijaisesti omia haluja, eivätkä yleistä hyvää.

Kirjassa muistutetaan, että aivan tavalliseenkin koulutukseen on uhrattava paljon aikaa, työtä ja ymmärrystä. Vastaavasti, jos aikoo ryhtyä henkiseen elämään, on oltava vakavissaan. Henkinen elämä tarkoittaa itsekurin vapaaehtoista noudattamista, jotta voitaisiin oivaltaa Jumala. Henkinen elämä alkaa siitä, kun näet eron itsesi ja ruumiisi välillä, ymmärrät olla samaistumatta kehoosi ja ymmärrät, että olet henkinen sielu.

### Taolainen näkökulma

Taolaisuus tarkastelee maailmaa kokonaisuutena, jossa ihmiset ovat yhtä luonnon kanssa. Luonto on ymmärrettävä tässä yhteydessä paljon laajemmaksi kuin mitä vain fyysisesti aistittava luonto. Luonnolla tarkoitetaan koko elämän kiertokulkua.

Ympäriämme on lukuisa joukko erilaisia luonnonhenkiä ja energiaolentoja. Ihmisen ajatukset, arvot ja elämäntapa vetävät puoleensa

samankaltaisia energioita ja energiaolentoja. Esimerkiksi, jos ihminen haluaa valtaa ja haluaa hallita muita, voi hän vetää puoleensa energiaolentoja, jotka auttavat näissä pyrkimyksissä. Taolaisuudessa oppilas oppii mestariltaan ja taolaisen kirjallisuuden kautta tunnistamaan näitä erilaisia energioita, niiden ominaisuuksia ja tasoja.

Kehitys on sitä, että oppii ymmärtämään miten tämä elämän kiertokulku toimii. Samalla oppii myös mitkä energiat ovat toistensa vastakohтия. Ei ole hyviä eikä pahoja energioita, on vain energioita. Negatiivinen energia ei ole yksiselitteisesti paha, sillä sekin kuuluu luontoon, sillä on

oma tehtävänsä. Ilman negatiivista ei ole positiivista. Taolaisuus pyrkii löytämään ennen kaikkea sopusoinnun ympäröivän maailman kanssa. Vanha viisaus ”Muuta se, mitä voit ja hyväksy se, mitä et voi muuttaa.” on hyvin taolainen ajatus.

Nykyään on muotia puhua flowsta. Taolainen käsite ”wu wei” on myös eräänlainen henkinen flowtila. Taolaisuudessa on myös käsite Tao-tila, joka on vielä korkeahenkisempi tila kuin wu wei. Tao-tilassa erottelukyky toimii automaattisesti. Silloin kykenee aistimaan ne luonnon mekanismit, mitkä ylläpitävät ja pyörittävät elämää ja pystyy tekemään viisaampia valintoja minkälaisen energioiden kanssa haluaa olla elämässään tekemisissä.

### Teosofinen näkökulma

Teosofisen näkemyksen mukaan fyysisillä, astraalisilla ja mentaalisilla tasoilla on lukuisia harhoja, joiden tunnistaminen vaatii hyvää erottelukykyä. Ylemmillä luonnontasoilla on alempiin tasoihin nähden ”hienostuneempia harhoja”.

Erottelukyvyn (viveka) harjoitteluun vaatii tietoisena oloa ja valppautta. Tarkkaavaisuus ja havainnointi on kaiken lähtökohta. Harkinnan harjoittaminen estää liian nopeat johtopäätökset ja kriittisyys auttaa olemaan viehättymättä huomaamatta ilman harkintaa tiettyihin ajatuksiin tai teorioihin.

**Radha Burnier (1923-2013)**, Kansainvälisen Teosofisen Seuran presidentti muistuttaa, että meidän tulee pyytää oikeita asioita täydestä sydäimestä. Siten erottamiskyky kasvaa niin, että voimme vaihtaa väärät uskomukset/halut/kiintymykset/johtopäätökset yksi toisensa jälkeen oikeiksi. Tämä nostaa

kuitenkin heti esiin kysymyksen, osaammeko sitten tunnistaa mitkä ovat niitä oikeita asioita, joita pitäisi pyytää. Toisaalta on neuvottu ”Halaja ainoastaan sitä, mikä on sisäsi.” Entä, jos ei ole varmaa käsitystä siitä, mitä sisällämme on, kuinka voimme pyytää sitä? Tätkin ongelmaa on pohdittu valmiiksi ja vastaus kuuluu: ”Alkamalla tutkia huolellisesti ja rehellisesti todellista itseämme. Tosi-Itseämme ympäröivät kuoret täytyy poistaa. Tarkkailun ja tutkimisen täytyy olla jatkuvaa. Oma mielikuvituksemme voi helposti huiputtaa meitä.”

Radha Burnier jatkaa vielä kirjoituksessaan: ”Vivekan harjoittaminen ei voi olla huolimattontaa ja katkonaista, vaan sen tulee olla vakaa. Kun tarkkaamme ja opimme kunnioitusta, jumalallinen valo sisällämme voimistuu. Se valo ei ole kuvitteellinen Jumala tai Mestari, vaan meissä oleva ikuisen Itsen valo, joka on yhtä suuren Kaikkeuden kanssa.”

### Patanjalin jooga-sutrien selityksiä

**Mäns Broon** kirjassa Patanjalin joogasutritta todetaan seuraavasti: ”Purusan voi tuntea



Taolaista symboliikkaa: Jin ja jang. Jin ja jang ovat maailmankaikkeuden kaksi vastakkaista, toisiaan täydentävää perusvoimaa.

vain silloin, kun erottelukyky (viveka-khyati) on täysin kehittynyt ja kaikki häiriöt (klesat) ovat hävinneet.” Helpohkona tehtävä pidetään mielen erottamista kehosta ja älyn erottamista ajatuksista. Näiden lisäksi on kuitenkin älyn yläpuolella olevia hienojakoisia muotoja, joissa tarvitaan kehittyneempää erottelukykyä. Purusaa on selitetty mm. passiiviseksi, muuttumattomaksi tietoisuudeksi. Tämä tietoisuus syntyy hienojakoisten kehojen avulla tähän maailmaan.

Oppilaan kehityksen tiellä on viisi estettä, jotka tulevat oppilaan tielle uusissa ja hienommissa muodoissa jokaisella edistysaskeleella. Nämä viisi estettä ovat nimetty eri kääntäjien mukaan seuraavasti: 1) avidya eli tietämättömyys 2) asmita eli itsekkyyden harha/olemisen tunne/itsetunto 3) raga eli himo/ suuri harha/ takertuminen/ kaipaus 4) dvesa eli vastenmielisyys/tuskan pelko/inho 5) abhinivesah eli kiintyminen/elämänjano.

Tietämättömyyttä pidetään myös muiden esteiden syynä eli kaikki lähtee tietämättömyydestä. Heikko erottelukyky pitää yllä tietämättömyyttä, joka on kuvitelmaa siitä, että katoava, epäpuhdas, paha tai ei-henkinen olisi ikuista, puhdasta, hyvää tai henkistä. Tietämättömyyttä ja erottelukyvyn puutetta on myös se, jos identifioi itsensä kehoon tai mieleen. Tietämättömyyden vastakohtana voidaan pitää pimeyttä. **Mabel Collins** kirjoittaa tietämättömyydestä: ”Tietämättömyys viehtelee oppilaan uskomaan Hengeksi sitä mikä ei ole Henki; joogin tai joogiksi pyrkivän täytyy oppia erottelemaan puhdas henki kaikista muodoista ja ilmennyksistä. Älyllinen ponnistus ei riitä, kun kyseessä on sellaiset syvät asiat, joita rajalliset aivot eivät voi käsittää.”



Mabel Collins oli teosofinen vaikuttaja ja kirjailija, joka toimitti yhdessä H. P. Blavatskyn kanssa teosofista Lucifer-aikakauslehteä.

Mikä sitten on tietämistä? Patanjalin mukaan tietämistä ovat ainakin aistihavainto, päättely ja arvovaltaiset lausunnot. Aistihavaintojen kautta saatava tieto on rajallista ja siinäkin voi tapahtua virheitä. Päättely on mielen toiminto ja hienojakoisten elementtien olemassaolo voidaan päätellä. Arvovaltaiset lausunnot puolestaan viittaavat luotettavaan lähteeseen, esim. opettajalta/gurulta saatavaan tietoon.

Collins selittää Patanjalin esittelemän toisen esteen, itsekkyyden harhan, tarkoittavan aistien, älyn ja ruumiin sekoittamista henkeen, joka niitä käyttää. Häiriöksi tiellä voi muodostua näkemisen ja näkökyvyn käsittäminen samaksi. **Måns Broon** kirjassa *Joogan filosofia* selitetään näiden kahden eroa siten, että näkökyky on purusa, äly eli buddhi antaa kyvyn näkemiseen/ kokemiseen.

Aloittelija voi herkästi samaistaa itsensä kehoonsa tai mieleensä. Erottelukyvyn täytyy kehittyä, jotta oppilas voi erottaa itsensä kehostaan ja mielestään. Kehityksen edetessä erottelukyvynkin vaatimukset kasvavat. Collins kirjoittaa: ”Kun joogista on tullut luoja, on hänen vaikea välttää itsekkyyttä luomiensa muotojen suhteen.” Ts. joogi voi samaistaa itsensä luomiinsa muotoihin aivan kuten aloittelija voi samaistaa itsensä kehoonsa. Tällaisilla ”luoduilla muodoilla” voitaisiin tarkoittaa esim. tietoisesti luotuja ajatusmuotoja ja niiden ilmennyksiä. Toisaalta voitaisiin myös ajatella, että henkisen tien kulkijan tulee matkallaan oppia tunnistamaan todellinen Ikuinen Itsensä ja erottaa se kaikista Ikuista Itseä alemmista henkisistä olemuksistaan (henkisistä käyttövälineistään).

Kolmantena haasteena henkisellä tiellä on himo/ takertuminen. Ihminen voi takertua

tavoittelemaan hetkellistä onnellisuutta, hyvää oloa tai nautintoa tuottanutta asiaa. Tämä onnen lähde voi olla yhtä lailla aistillinen nautinto kuin ohimenevä henkinen onnen tila. Collins kirjoittaa: ”Joogin tiellä tulevat himojen ilot ja salaiset kokemukset ovat niin kiihkeitä, että niiden himoitsemiseen lankeamisen vaara on suurempi kuin mikään kiusaus, joka kohtaa ihmisen fyysisellä tasolla tai edes astraalisten kokemusten alueella. Niin kauan kuin joogi on tämän suuren harhan vallassa, on hän yhtä kaukana päämäärästä kuin vastakkaja, joka taistelee tavallista halua vastaan.”

Collinsin tekstin pohjalta voisi ajatella, että psyykkiset kokemukset/ astraalitason henkiset kokemukset voivat olla tällaisia voimallisia onnen kokemuksia, joihin on riski jäädä kiinni. Ihanuudessaan ne voivat alkaa vetää puoleensa, niin että esim. meditaatioissa voi huomaamattaan alkaakin tavoitella näitä erityisiä psyykkishenkisiä kokemuksia; ts. niistä voi huomaamatta tulla itse tarkoitus. Irti päättämisen, luonnollisen virtaamisen hyväksymisen harjoittelu auttaa tässä eteenpäin.

Måns Broo muistuttaa kirjassaan *Joogan filosofia*, että kaikki kiintyminen ei ole haitallista. Esim. kiintyminen henkiseen opettajaan voi olla hyvä asia. Voisi ajatella myös niin, että kiintyminen ilman kiinni pitämistä ei ole haitallista. Näin ollen kiintymistä ei pidä myöskään pelätä, se on luonnollinen osa ihmisyyttä. Kiintyminen, joka pitää sisällään toisen ihmisen ja hänen elämänpolkunsuunnitelmien kunnioituksen ja rakkauden toisia ihmisiä kohtaan, on kaunis ja hieno asia, joka myös edistää henkisellä tiellä. Sen sijaan takertuva kiintyminen on yksilöllä itseään ja toista yksilöllä tukahduttavaa.

Neljäs häiriö inho/ tuskan pelko on yhteydessä edelliseen. Nimittäin tavoitellessaan kiihkeästi onnea/ nautintoa tuottavaa asiaa on vaarana alkaa inhota, jopa vihata nautintojen tielle tulevaa estettä. Tämä johtuu yksinkertaisesti onnen menettämisen tuoman tuskan pelosta.

Viidentenä esteenä henkisellä tiellä on elämänjano, joka toisissa yhteyksissä on käännetty myös kiintymykseksi. Elämään takertuminen

voi tuoda mukanaan myös kuolemanpelkoon kiintymisen. Collins kirjoittaa tästä esteestä kehittyneen joogin kohdalla: ”Kiintyminen lankeaa edistyneen kulkijan päälle voimalla, joka on tuhatkertaisesti voimistunut hänen edistyessään. Hän pelkää voimiensa menettämistä ja tarttuu niihin voimalla, joka on tuntematon yksinkertaiseen, vaikka hyvinkin suureen haaluun tottuneelle.”

Tästä syystä henkistä matkantekoa edesauttaa kun ottaa luonteen jalostukseen liittyvät harjoitteet mukaan heti alusta lähtien. Jos harjoittelijalle kehittyy ns. henkisiä kykyjä, hän kykenee käyttämään kykyjään eettisesti puhtaisiin tarkoituksiin ja välttyy vastaavasti houkutusilta käyttäen heränneitä kykyjään itsekkäisiin tarkoituksiin. Collins kirjoittaa: ”On välttämätöntä puhdistaa sisäinen itse tien alussa ja kokonaan suorittaa alkuvalmistelut, jotka yksin voivat antaa turvan.”

Mikä sitten auttaa tässä puhdistamistyössä? Samat ohjeet, jotka kehittävät myös erottelukykyä. Karkeimpia muotoja voi vastustaa mm. mietiskelemällä niiden vastakohtia ”Hienoimmat muodot voidaan voittaa vain joogan korkeimmalla saavutuksella, ajatusprinsiipin täydellisellä hallitsemisella, sen toiminnan estämisen kyvyllä ja sulauttamalla mieli abstraktiin tajunnantilaan” (”Katselija on vaipunut itseensä”, ”Sielu on katselijana ilman katseltavaa.”). Toisena ohjeena on Herran, Jumalan, tämän maailman valaisijan mietiskeleminen.

Erottelukyky kehittyy henkisen kehityksen myötä. Tässä auttaa ns. kahdeksanosaisen polun seuraaminen. Ensimmäisenä on **yama**, joka on käännetty mm. rajoituksiksi, tukahduttamiseksi ja suvaitsevaisuudeksi. Yama pitää sisällään viisi suurta lupaus. Näistä ensimmäinen on ahimsa eli väkivallattomuus eli äärettömän myötätunnon ja kaikkiallisen rakkauden tila. Toinen on **satya** eli totuudenrakkaus eli totuuden puhuminen. Kolmas on **asteya** eli varastamattomuus, joka tarkoittaa maallisen hyvän tavoittelusta luopumista. Paradoksaalisesti on ajateltu, että rikkaudet seuraavat sitä henkilöä, joka lakkaa tavoittelemasta mitään

itselleen. Neljäs on **brahmacarya** eli seksuaalinen pidättyväisyys, puhtaus. Tämän hallinta vaatii voimaa, joka kehittyy harjoittelun myötä.

Tätä ohjetta on tulkittu sekä hyvin tiukasti täydellisenä pidättäytymisenä ajatuksin ja teoin että vähemmän tiukasti sallimalla normaali seksuaalinen kanssakäyminen parisuhteen sisällä. Yhdistettynä muihin ohjeisiin voitaisiin varmaankin ajatella, että kaikenlainen toisen ihmisen välineellistäminen oman nautinnon tavoittamiseksi taannuttaa henkistä kehitystä. Sen sijaan puhtaasta rakkaudesta ja kunnioituksesta, toisten loukkaamattomuudesta lähtevät teot ovat harmoniassa henkisen polun kanssa. Viidentenä yamaan kuuluvana lupauksena on **aparigraha** eli omistamattomuus, himottomuus. Tätä on tulkittu siten, että joogin olisi hyvä pyrkiä tulemaan toimeen mahdollisimman vähällä. Toisaalta himottomuuteen on liitetty myös elämänhalusta luopuminen. Tässä yhteydessä elämänhalulla on tarkoitettu ahneutta, halua ”nauttia elämän viinistä pohjia myöten”. Tällainen halu sitoo elämien ja kuolemien kiertokulkuun.

Toinen osa kahdeksanosaisesta polusta on **niyama**, joka on käännetty määräyksiksi ja noudattamiseksi. Sekin pitää sisällään viisi osaa. Sauca eli puhtaus tarkoittaa jatkuvaa mielen ja kehon puhtautta. Kun keho pestään vedellä, niin mieli puhdistetaan mm. harjoittamalla universaalia rakkautta. Santosa eli tyytyväisyys on tyytyväisyyttä elämän välttämättömyyksiin. Tapah on itsekuria, joka on käännetty myös kuolettamiseksi. Tämän harjoittamisesta seuraa mm. sisäisten aistien kehittyminen. Svadhya eli pyhä lukeminen tai tutkiminen. Isvara pranidhanani on Jumalalle omistautumista, pyhittäytymistä.

Kolmas polun osa on **asana** eli asento. Fyysiset joogaharjoitukset koostuvat juuri näistä erilaisista asanoista. Neljäs osa on **pranayama** eli hengitysharjoitukset. Yhden näkemyksen mukaan hengitysharjoitusten kautta mieli yhdistyy luonnostaan neljään seuraavaan osaan.

Viides osa on **pratyahara** eli vetäytyminen, joka on käännetty myös syventymiseksi. Tätä

on selitetty siten, että mieli ei seuraa aisteja, vaan aistit mieltä eli aistit vedetään pois ulkoisista aistikohteista ja käännetään sisäänpäin kohti korkeampaa minää. On myös sanottu, että tämä kehitys käynnistyy luonnollisesti, kun neljä ensimmäistä harjoitetta on puhdistanut, voimistanut ja herkistänyt kehoa, mieltä ja hermojärjestelmää.

Kuudes osa on **dharana** eli keskittyminen, joka on käännetty joissain teksteissä myös mietiskelyksi. Tässä mieli keskitetään valittuun kohteeseen. Keskittymisen jälkeen seuraa **dhyana**, joka on käännetty sekä mietiskelyksi että sulautumiseksi. Erona edellisestä on se, että kun keskittymisessä mieli kohdennetaan johonkin kohteeseen, niin mietiskelyssä mieli pidetään tässä valitussa kohteessa. On myös kirjoitettu, että tämä ei ole perinteistä meditaatiota, ei siis meditaatiotekniikka. Se on enemmänkin yhteys kaikkialla olevaan Jumalaan.

Kahdeksas osa on **samadhi**. Se on yhteyttä korkeampaan minään ja tietoisuuteen. Aistimisen kohteen ja aistijan sulautumista yhdeksi. (Samadhitilojakin on erikestoisia ja eritasoisia.)

## Kirjeopisto Vian rajajooga

Kirjeopisto Vian rajajooga kehittää erottelukykyä loogisen positiivisen ajattelumetodin kautta. Mantrat toistetaan keskittyneesti hiljaa mielessä, niin että kurkku liikkuu. Tarkoituksena, että yksilön luonne alkaa vähitellen kehittyä näiden ajatusten kaltaiseksi.

Henkistä näkökykyä ja siihen liittyvää erotelukykyä vahvistavat mm. seuraavat mantrat: ”Sinä katselet kaikkia asioita Ikuisuuden ja Universumin näkökulmasta sekä ymmärrät ja näet asiat niiden oikeissa suhteissa. Sinä olet aina tietoisesti sopusoinnussa Universumia hallitsevien jumalallisten lakien kanssa ja sinun mielesi on aina tietoisesti sopusoinnussa jumalallisen kehityssuunnitelman kanssa.” (IV opetuskirje)

”Sinä ymmärrät ja näet ’kommellustesi’ pienuuden Ikuisuuden ja Äärettömyyden perspektiivistä katsottuna.” (IV opetuskirje)





Kirjeopisto Vian opettajat Tyne Matilainen ja Mirja Salonen kehittivät ajattelun positivisoimiseen ja luonteen jalostamiseen pohjautuvan rajajoogajärjestelmän. Erottelukyvyyn oppiminen on siinä yksi oleellisimpia perusasioita.

Seuraavat mantrat auttavat mm. alemman ja korkeamman puolen erojen ymmärtämisessä:

”Sinä analysoit objektiivisesti itseäsi oppiaksesi tuntemaan itsesi ja oppiaksesi ymmärtämään mitä puolia sinun on itsessäsi vielä kasvatettava. Sinä otat kiitollisuudella vastaan jokaisen sanan, joka opettaa sinua entistä paremmin tuntemaan itseäsi ja jalostamaan luonnettasi.” (III opetuskirje)

”Minä, Ikuisen Itse, käsken sinut oikealla tavalla ymmärtämään Itseäni.” (IX opetuskirje)

Itsen suhdetta toisiin ihmisiin auttaa ymmärtämään mm. seuraavat mantrat:

”Sinä ymmärrät ihmisiä, heidän käyttäytymistään sekä sen motiiveja.” (III opetuskirje)

”Sinä ymmärrät ja näet sekä lähimmäisesi että itsesi Ikuisen Itsen osina ja osaat katsella itseäsi, lähimmäistesasi asennetta itseesi sekä omaa asennettasi lähimmäisiisi oikeasta, Ikuisen Itsen perspektiivistä.” (IV opetuskirje)

”Sinun on opittava ymmärtämään oikealla

tavalla kaikkia ihmisiä. Sinä ymmärrät oikealla tavalla kaikkia ihmisiä.” (IX opetuskirje)

Totuuteen liittyy seuraavat mantrat:

”Sinä rakastat Totuutta ja löydät sen. Sinä muodostat mielipiteesi ja maailmankatsomuksesi siten, että ne ovat sopusoinnussa Totuuden kanssa.” (III opetuskirje)

”Sinä kunnioitat enemmän Totuutta kuin omia mielipiteitäsi ja pystyt Totuuden tähden luopumaan erheellisistä mielipiteistäsi.” (III opetuskirje)

”Sinä olet täydellisesti sulautunut Totuuden Henkeen ja ilmennät totuutta kaikessa puheesasi ja kirjoituksissasi.” (IV opetuskirje)

Arvostelukykyä, intuitiota, sisäistä ääntä ja erottelukykyä erityisesti kehittämään on luotu vielä seuraavat mantrat:

”Minä, sinun Ikuinen Itsesi, olen kehittänyt ja kasvattanut Itsessäni olevien jumalallisten kykyjen ja voimien avulla sinun järkesi, ymmärryksesi sekä arvostelukyksesi sellaisiksi, että sinä pystyt oikein ymmärtämään, ohjaamaan

ja käyttämään itsessäsi olevia jumalallisia kykyjä ja voimia.” (V opetuskirje)

”Minä, sinun Ikuinen Itsesi, olen Itsessäni olevien jumalallisten kykyjen ja voimien avulla kehittänyt ja kasvattanut sinun intuitiokykyksi sellaiseksi, että sinä saat lyhyessä hetkessä oikean ja totuudenmukaisen henkisen kokonaisnäkömyksen mistä tahansa haluamastasi asiasta.” (V opetuskirje)

”Pyhä Henki on tehnyt sinun sisäisen äänesi puheen järkeväksi ja totuudenmukaiseksi.” (X opetuskirje)

”Minun erottelukykyni toimii oikealla, järkevällä, viisaalla ja parhaalla mahdollisella tavalla.” (Terveysmantrat) ●

#### Kirjallisuutta:

- A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada (2009) Ajaton viisaus/ his divine grace. The Bhaktivedanta Book Trust
- Broo, Måns (2010) Joogan filosofia: Patañjalın Yoga-sutra. Gaudeamus Helsinki University Press.
- Causton, Richard (1995) Buddha in Daily Life, The: Introduction to the Buddhism of Nichiren Daishonin. Ebury Digital
- Collins Mabel (2001) Lämpökultava jalokivi: Patanjalin jooga-ajattelien selitysteos. Biokustannus
- Khenchen Thrangu Rinpoche (2013) Transcending Ego: Distinguishing Consciousness from Wisdom. Namo Buddha Publications
- Laotse (1985) Dao De Jing Salaisuusien tie. WSOY.
- Matilainen, Tyyne ja Salonen, Mirja. Kirjeopisto Vian raja-joogan kurssi. Opetuskirjeet I–X Alkuperäiset versiot 1955-57. Kirjeopisto Vian opetusmateriaalia. Savonlinna.
- Soka Gakkai International Suomi-sivusto internetissä
- Taimni, I. K. (2002) Joogan tiede. Teosofinen seura
- Thanissaro Bhikkhu (2002) Giving Rise to Discernment (kirjoitus internetissä)
- Burnier, Radha, artikkeli Teosofilehdessä 6/2006



Kirjoittaja Päivi Kansanaho-Guo on psykologi ja Kirjeopisto Vian rajajoogan harjoittaja.

# Integraali näkökulma ihmisen HYVÄÄN

Ihmisen hyvässä on kyse siitä kausaalisten vaikutusten verkosta, jonka olemme itsellemme kutoneet. Myös ympäröivä yhteiskunta ja toisten ihmisten toiminta antaa meille erilaisia mahdollisuuksia, ja asettaa joskus vastavoimia pyrkimyksillemme.

JARI KIIRLA

**G**eorg Henrik von Wright esittelee käsitteen ihmisen hyvä kirjassaan *Hyvän muunnelmät*. Ihmisen hyvä on kirjan keskeisiä käsitteitä ja luo hyvän pohjan eettisille pohdintoille. Tässä kirjoituksessa tarkoitukseni on esitellä von Wrightin ihmisen hyvän käsitettä ja pohtia sitä kolmesta eri näkökulmasta. Tätä tarkastelutapaa nimitän integraaliksi näkökulmaksi.

## Ihmisen hyvä

Hyvä on itsessään hyvin moniulotteinen käsite. Käytämme sitä lukuisissa erilaisissa merkityksissä. von Wright on tehnyt kirjassaan *Hyvän muunnelmät* käsitteanalyysiä näistä erilaisista tavoistamme käyttää hyvä-sanaa. Hän kirjoittaa mm. välineellisestä hyvästä, teknisestä hyvästä,

utilitaarisesta hyvästä, terveydellisestä hyvästä, hedonisesta hyvästä ja ihmisen hyvästä. Tässä kirjoituksessa olemme kiinnostuneita viimeisestä eli ihmisen hyvästä. Se näyttäisi johtavan meidät hyvin olennaisten asioiden äärelle.

Onnellisuudesta on kirjoitettu paljon. Onnellisuus on usein nähty tärkeimpänä päämääränä. Nähdäkseni tämä näkökulma on monella tapaa arveluttava. Se voi helposti johtaa liian suppeaan näkökulmaan ja oman onnellisuuden korostamiseen. von Wrightin havainnot ihmisen hyvän ja onnellisuuden välisistä eroista ovat tässä suhteessa hyvin selkiinnyttäviä. Tarkastellaanpa niitä seuraavaksi. Ennen sitä haluan huomauttaa, että ihmisen hyvä ja onnellisuus ovat usein myös päällekkäisiä käsitteitä ja näistä kohta esiteltävistä eroista huolimatta ne usein edistävät toisiaan.

# Ihmisen hyvä ja onnellisuus ovat usein myös päällekkäisiä käsitteitä, ja eroista huolimatta ne usein edistävät toisiaan.

Onnellisuus liittyy mielihyvään, iloon ja nautintoon. Se on hyvin vahvasti kokemuksellinen ja siihen liittyy tunteita. On luontevaa sanoa ”tunnen itseni onnelliseksi”. Jos taas sanoisin ”tiedän itseni onnelliseksi”, aiheuttaisi se jo jonkin verran epäilystä. Saattaisi kysyä ”jos kerran tiedät niin etkö tunne?”. Onnellisuus on siis ennen kaikkea kokemus ja tunne, joka meillä on. Se ei ole älyllisen pohdinnan tulosta vaan suora kokemus. Voin toki älyllisesti pohtia, miten hyvin minun asiani ovat ja sitä kautta oivaltaa kuinka minulla on syytä olla onnellinen. Tämä voi johtaa myös onnellisuuden tunteeseen – kokemukseen siitä, että olen onnellinen. Näin ei toki tarvitse aina käydä. Voihan olla, että jollain tunteiden tasolla en



Georg Henrik von Wright

kuitenkaan yhdy tuohon älylliseen analyysiini ja siten kokemukseni ei välttämättömyydellä seuraa älyllistä pohdintaani.

Voimme olla onnellisia varsin erilaisissa olosuhteissa. Suurin merkitys onnellisuuden kokemukseen on sillä, miten suhteudumme omaan elämäämme ja käsillä olevaan tilanteeseen. Jos olemme tyytyväisiä siihen, mikä on elämäntilanteemme yleensä ja juuri tällä hetkellä, voimme kokea itsemme nyt onnelliseksi. Se ei itse asiassa ole sen mutkikkaampaa. Se, että haikailemme jonnekin muualle omassa elämässämme, saa meidät helposti unohtamaan, miten hyvin meidän asiamme jo ovat omassa elämässämme. Näin kiitollisuus on hyveenä se, joka usein johtaa meidät parhaiten kestävämpään onnellisuuteen. Kiitollisuus johtaa meidät usein myös sellaiseen onnellisuuden kokemukseen, joka on ihmiselle hyväksi. Se saa ihmisen toimimaan itsensä ja ympäristönsä kannalta hyvää tuottaen.

Onnellisuus on usein tila. Voin olla onnellinen ja olla olematta onnellinen useita kertoja päivässä. Kun jotain mukavaa tapahtuu, se saattaa herättää minussa onnellisuuden kokemuksen. Kokemukset ja tuntemukset ovat kuitenkin ajalliselta kestoaltaan kohtuullisen rajattuja eivätkä jatku hyvin pitkiä aikoja. Tulee uusia kokemuksia ja tuntemuksia. Ne ovat kuin virta, joka kulkee lävitsemme. Jatkuvaman luonteinen onnellisuuskin muuttuessaan vakiintuneemmaksi olotilaksi ei enää tunnu samalla tavalla onnellisuudelta kuin aiemmin, vaan se on kokemuksena arkisempi. Näin onnellisuuskin voi osin arkipäiväistyä.

Ihmisen hyvä liittyy hyvää tekeviin ja haitallisiin asioihin. Miten jokin toiminta tai jotkin asiat vaikuttavat kausaalisesti (syy ja seurauksen kautta) ihmisen hyvään. Jokin toiminta voi edistää tai suojella ihmisen hyvää. Silloin sanomme, että se on hyväksi ihmiselle. Tai jokin toiminta voi estää tai vahingoittaa ihmisen hyvää. Kuten havaitsimme, ihmisen hyvä ei ole samalla tavalla kokemuksellinen käsite kuin onnellisuus. Ihminen voi tehdä jotain joka edistää hänen hyvinvointiaan, mutta hän ei

välttämättä tunne onnellisuutta tai mitään erityistä tunnetta. Esimerkiksi laittaessaan ruokaa itselleen, ihminen ei välttämättä koe mitään erityistä, mutta hyvää ja terveellistä ruokaa laittaessaan hän edistää omaa hyvinvointiaan. Hän mahdollistaa hyvän ja terveellisen aterian itselleen. Näin ihmisen hyvän käsite liittyy olennaisella tavalla toimintaamme.

Kuten havaitsemme, ihmisen hyvä ei samalla tavalla ole kokemuksellinen ja tilanteeseen sidottu kuin onnellisuus. Ihmisen hyvässä on enemmänkin kyse siitä kausaalisten vaikutusten verkosta, jonka olemme itsellemme kutoneet. Toki ympäröivä yhteiskunta ja toisten ihmisten toiminta hyvin paljon vaikuttaa meihin. Se antaa meille erilaisia mahdollisuuksia, mutta myös rajaa joitain mahdollisuuksia pois ja asettaa joskus vastavoimia pyrkimyksillemme. Erityisesti muutokseen pyrkiessämme saatamme havaita ympäristön asettavan meidän pyrkimyksiämme vastustavia voimia.

Oman käsitykseni mukaan ihmisellä on vapaa tahto. von Wright näyttää jakavan kanssani tämän käsityksen. Hän argumentoi sen puolesta kirjoituksissaan *Freedom and Determinism* ja *Inhimillisestä vapaudesta* (jälkimmäinen löytyy kirjasta *Filosofisia tutkielmia*). Vapaa tahto tekee mielekkääksi pohdinnan ihmisen hyvästä, koska se mahdollistaa ihmiselle omalla toiminnallaan edistää ja suojella ihmisen hyvää omalla kohdallaan. Herääkin kysymys, miten synnyttää ihmisen hyvää edistäviä ja suojelevia kausaalisia vaikutuksia. Tähän kysymykseen pyrin löytämään vastausta kirjoitukseni loppuosassa.

### Kolme näkökulmaa ihmisen hyvään

Tarkastelen ihmisen hyvää edistäviä ja suojelevia asioita kolmesta eri näkökulmasta. Nähdäkseni mikään yksittäinen näkökulma ei riittävästi lisää ymmärrystämme asiasta, koska näyttäisi siltä, että meidän tulee huomioida vähintään nämä kolme näkökulmaa. Muuten pyrkimyksemme ihmisen hyvän edistämiseen ja suojelemiseen kokee vastustusta, jota emme

pysty käsittelemään toisen näkökulman kautta. Kaikki nämä kolme näkökulmaa lisäävät meidän ymmärrystämme ihmisen hyvästä jollain olennaisella tavalla, joka mahdollistaa meille viisaamman toiminnan. Nämä kolme näkökulmaa nimeän seuraavasti minä, vuorovaikutus ja systeemi. Ne joille **Ken Wilberin** kirjoitukset ovat tuttuja, havaitsevat tässä ”kolme suurta” näkökulmaa (minä, me, se). Käyn nämä läpi käänteisessä järjestyksessä.

### Systeemi

Systeemiajattelu syntyi 1940–1950 luvuilla. Systeemiajattelussa on kyse kokonaisuuden hahmottamisesta kyseistä kokonaisuutta ulkoa päin tarkastellen. Tätä kokonaisuutta kutsumme systeemiksi. Tarkoituksenamme on ymmärtää systeemin rakennetta ja siinä vaikuttavia voimia. Voimme myös tarkastella erilaisten systeemien vaikutusta toisiinsa. Systeemin rakenteet asettavat rajoja systeemissä olevien vapaudelle, mutta ne myös luovat järjestystä ja vakautta. Esimerkiksi liikennesäännöt rajaavat sitä, miten meidän on sallittua toimia liikenteessä. Sääntöjen rikkomisesta meille on odotettavissa negatiivisia seuraamuksia. Säännöt kuitenkin tekevät toisten toiminnan ennakoitavammaksi ja siten voimme välttää onnettomuuksia. Näin säännöt suojelevat ihmisen hyvää. Yhteiskunnassamme on hyvin paljon tällaisia sääntöjä, joiden tehtävänä on suojella kaikkien ihmisten hyvää. Kun noudatamme näitä sääntöjä, niin oman hyvän suojelemisen lisäksi suojelemme myös toisten ihmisten hyvää.

Toisaalta, on myös olemassa systeemejä, jotka näyttävät toimivan hyvin, mutta todellisuudessa ne ovat pidemmän päälle rakennettu kestäättömälle pohjalle. Esimerkkinä voisi mainita, että ihmiskunta käyttää luonnonvaroja 1,5 kertaa enemmän kuin samaan aikaan syntyy. Joka hetki maapallon resurssit vähenevät ja samalla menolla ne myös loppuvat jossain vaiheessa. Kun tämän kertoo lapselle, niin lapsen luonnollinen reaktio on sanoa ”miksi

ihmiset toimivat niin tyhmästi”. Me aikuiset taas keksimme lukuisia syitä puolustella nykyistä tilannetta ja osaamme ns. lakaista ei toivotut tosiasiat maton alle. Jos kuitenkin on kyse systeemiin liittyvästä rakenteellisesta ominaisuudesta, niin silmien ummistaminen ei auta, koska systeemi toimii aina omalla voimallaan ja tuottaa rakenteensa mukaista lopputulosta. On siis syytä muuttaa systeemiä, jos tahdomme muutosta. **Peter Senge** kirjoittaa näistä systeemiin liittyvistä ominaisuuksista ja siitä, miten meidän tulisi nähdä ja ymmärtää näitä systeemisiiä vaikutuksia.

## Ihmisen hyvä liittyy olennaisesti myös itsetuntemukseen.

Meillä on myös systeemejä, jotka eivät selvästikään edistä monien ihmisten hyvää, vaan saattavat edistää hyvin rajatun ihmisjoukon hyvää. Esimerkiksi nykyinen globaali talousjärjestelmämme johtaa tulonjaon suurempaan epätasapainoon. Varallisuus kerääntyy hyvin pienelle joukolle ihmisiä. Samaan aikaan hyvin suuri joukko ihmisiä kärsii ihmisen hyvään tarvittavien perusedellytysten kuten ruuan puutteesta. Talousjärjestelmäämme tarvitaan joitain muutoksia, jotta mahdollisimman monelle ihmiselle voitaisiin tarjota perusedellytykset ihmisen hyvään. Eräs korjaava toimenpide voisi olla perustulo, jonka myös **Otto Scharmer** ja **Katrin Kaufer** ottavat esille kirjassaan *Leading from the Emerging Future* esiteltyään ensin ongelman. Tällaisia ehdotuksia tulisi vakavasti pohtia, koska olemassa oleva talousjärjestelmä tarvitsee väistämättä muutoksia, jotta voisim-

me edistää mahdollisimman monen ihmisen kohdalla edellytyksiä ihmisen hyvään.

Kuten havaitsemme, meidän on tarkkailtava millaisia tuloksia ne systeemit tuottavat, jotka olemme yhdessä luoneet. Systeemejä on tarkasteltava objektiivisesti. Usein nämä tulokset on mahdollista myös jossain määrin mitata. Sellaiset systeemit, jotka tuottavat ihmisen hyvän kannalta huonoja tuloksia, tulisi muuttaa. Vaikka systeemit voivat itsessään näyttää hallitsevan meitä, ei näin kuitenkaan tarvitse olla. Huonot ja toimimattomat systeemit voidaan muuttaa. Siihen tarvitaan vain päättäväisyyttä sekä aikaa ja energiaa. Kun muutos lähtee todenteolla liikkeelle voi muutos joskus myös yllättää nopeudellaan. Tärkeintä on muistaa, että meillä on hyvä tarkoitus – ihmisen hyvän edistäminen ja suojaaminen.

### Vuorovaikutus

Meille ihmisille vuorovaikutus on hyvin tärkeä asia. **Gordon Wheeler** nostaa vuorovaikutuksen hyvin keskeiseksi teemaksi kirjassaan *Beyond Individualism*. Hän lähtee siitä, että erillinen yksilö on käsitteharha, koska alusta alkaen kasvamme ja kehityimme vuorovaikutuksessa ympäristömme kanssa. Näin se mitä olemme, on paljolti seurausta meidän elämämme aikana kokemastamme vuorovaikutuksesta ympäristömme kanssa. Näin ihmisen hyvä ei ole irrallaan toisista ihmisistä ja heidän hyvästään. Vuorovaikutuksessa toistemme kanssa edistämme ja suojelemme toistemme hyvää.

Vuorovaikutuksesta puhuttaessa voitaisiin erotella kaksi erilaista vuorovaikutusta. Ensimmäinen joka liittyy fyysisiin vuorovaikutustilanteisiin. Tai yleisemmin kaikkiin vuorovaikutustilanteisiin, joissa on mukana fyysisen vuorovaikutuksen komponentti kuten fyysinen läsnäolo, puhe, kirjoitus jne. Sitten on olemassa varsin puhtaasti tajunnallista vuorovaikutusta, jossa tuota fyysisen tason vuorovaikutuskomponenttia (siinä mielessä kuin olen sen tässä määritellyt) ei ole. **Lynne McTaggart** kirjoit-

taa näistä. On tärkeä huomata, että molemmat vuorovaikutukset vaikuttavat meihin. Yleensä vuorovaikutus johon sisältyy fyysisen tason vuorovaikutuskomponentti vaikuttaa meihin voimakkaammin. Erityisesti vuorovaikutus, jossa olemme fyysisesti läsnä toistemme kanssa, on vaikutukseltaan voimakas. Siksi onkin hyvä kehittää kykyään toimia hyvin vuorovaikutustilanteissa, joissa olemme fyysisesti läsnä. Näin siksi että vuorovaikutus vaikuttaa siihen miten ihmisen hyvä toteutuu.

**Esa Saarinen** ottaa luennoissaan usein esille erilaisia tapoja parantaa vuorovaikutuksen laatua rikastavaksi ja positiivisia tunteita herättäväksi. Ajatuksena on, että positiivisten interventioiden tekeminen voi usein nostaa vuorovaikutuksen positiivisemmalle tasolle. Tämä on myös eräs keskeinen komponentti systeemiällyn käsitteessä ja varsinkin systeemiälykkäässä toiminnassa. Systeemiäly pitää sisällään myös systeemiajattelun. Systeemiällyn vuorovaikutuksellisessa puolessa positiivisen psykologian tutkimus nousee keskeiseen osaan. Systeemiälykäs toiminta vuorovaikutustilanteissa on eräs tapa parantaa vuorovaikutuksen laatua ja ihmisen hyvän toteutumista. Käytännössä se on älykkäiden interventioiden tekemistä, jotka parantavat vuorovaikutuksen laatua ja edistävät ihmisen hyvän toteutumista. Ne ovat usein toisen hyvää edistäviä ja meille itsellemme tulevat positiiviset vaikutukset tulevat toisen henkilön toiminnan kautta.

Monet hyveet ovat luonteeltaan sellaisia, että ne edistävät ihmisen hyvän toteutumista vuorovaikutuksessa. Esimerkkeinä voisin mainita myötätunto, armeliaisuus, kiitollisuus, suvaitsevaisuus, lempeys, rehtiys, rohkeus ja rakkaus. Hyveet saavat meidät suhtautumaan positiivisesti toisiimme kohtaan ja edistävät hyvän vuorovaikutuksen syntymistä ja ihmisen hyvän lisääntymistä vuorovaikutuksessa.

Vuorovaikutuksen merkitys ihmisen hyväle laajemmin koko ihmiskunnan keskuudessa tulee selvimmän esille suurten konfliktien yhteydessä. Esimerkiksi käsillä olevassa Ukrainan kriisissä olisi tärkeää, että vuorovaikutus eri osa-

puolten välillä pysyisi riittävän hyvänä, jotta ihmisten hyvän kannalta paras mahdollinen ratkaisu voisi toteutua. Kun vuorovaikutus ei muodosta estettä parhaimman ratkaisun löytymiselle, jää ihmisille parempi mahdollisuus toteuttaa parempaa puoltaan, jota käsittelemme seuraavaksi.

## Minä

Minä on kokemuksemme ytimessä. Minä on se joka kokee. Ihmisen hyvä toteutuu ihmisen minässä hyvinä kokemuksina ja mahdollisuutena ihmisen syvällisemmin tuntea itsensä. Vasta syvällisemmän sisäisen yhteyden kautta itseensä ihminen osaa toimia toisten ihmisten kanssa niin, että edistää myös heidän hyvänsä. Kun ihminen on kosketuksissa oman sisäisen olemuksensa ytimeen, hän tahtoo hyvää myös muille. Hän tahtoo edistää ja suojella toisten ihmisten hyvää. Tämä kausaalinen tosiseikka on mahdollista oppia kokemuksen kautta omalla kohdalla. En ole tietoinen, että kukaan olisi tätä pyrkinyt tai kyennyt empiirisillä kokeilla todistamaan. Voimme kuitenkin havaita tämän ihmiskunnassa vuosisatojen ja vuosituhansien aikana eläneistä suurista yksilöistä.

Miten kykenen tietämään, mikä toiminta on minulle ihmisen hyvää edistävää ja suojelevaa ja mikä taasen vaikuttaa minun ihmisen hyväni estävästi tai haitallisesti? Meidän on heti alkuun pakko tunnustaa tosiasia, että usein emme tiedä. Joudumme toimimaan tilanteissa, jossa meillä on vain aavistus siitä, miten eri vaihtoehdot vaikuttavat kausaalisesti meihin itseemme. Usein varsinkin pitkän aikavälin kausaaliset vaikutukset ovat vaikeammin hahmotettavissa. Meidän voi olla helpompi arvioida, miten tekemme vaikuttaa onnellisuuden kokemukseemme kuin, miten se vaikuttaa kausaalisesti meihin itseemme. Siitä huolimatta meidän on tehtävä valintoja ja toimittava (tai oltava toimimatta, mikä on myös kausaalisesti vaikuttavaa toimintaa). Kun tarkkailemme toimintamme vaikutuksia ihmisen hyvään omalla kohdallamme, voim-

me oppia tekemään jatkossa parempia päätöksiä. Näin ”palautteen” kautta oppiminen onkin keskeistä kyvyssämme edistää ja suojella ihmisen hyvää. Toki voimme oppia paljon myös toisilta, mutta meidän tulee aina omalla kohdallamme päättää, mitä neuvoja uskomme.

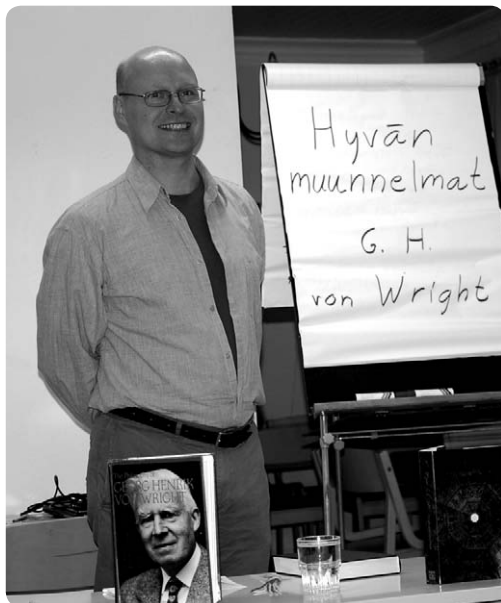
Ihmisen hyvä liittyy olennaisesti myös itse-tuntemukseen. Millainen ihminen juuri minä olen? Näin siksi että oman luonteemme vaikutus toimintaamme on suuri. Luonteemme vaikuttaa päätöksentekoon ja tapaamme toimia. Näin voisi sanoa, että luonteemme oman toimintamme kautta synnyttää meille itsellemme kausaalisia vaikutuksia. Näin ihmisen hyvän edistäminen onkin paljolti myös luonteen jalostamista niin, että luonteemme edistää ihmisen hyvää edistävää ja suojelevaa toimintaa. Onkin tärkeää lisätä itsetuntemusta omasta luonteesta ja jalostaa omaa luonnetta niin, että toimii yhä paremmin ihmisen hyvää edistäen ja suojellen niin omalla kohdalla kuin toistenkin ihmisten kohdalla.

Keskeistä kyvyssämme oppia ja ymmärtää ihmisen hyvää on henkinen kehitys ja tietoisuuden lisääntyminen. Henkinen kehitys liittyy siihen, missä määrin olemme yhdistyneet omaan korkeampaan olemuspuoleemme. Sitä kautta meidän on mahdollista ymmärtää ihmisen hyvää syvällisemmin. Voimme myös paremmin ymmärtää ja tiedostaa oman toimintamme vaikutuksen omaan ja toisten ihmisten hyvään. On lukuisia tapoja kehittyä henkisesti ja eräs tälle ajalle parhaimmista on Kirjeopisto Vian raja-jooga.

Kuten olemme huomanneet voimme eri näkökulmista tarkastella ihmisen hyvää. Kaikki näkökulmat tuovat esille jotain olennaista ihmisen hyvästä ja ihmisen hyvän edistämiseksi meidän olisi hyvä pitää nuo kaikki näkökulmat mielessämme. Usein muutoksia on hyvä tehdä niin, että ne vaikuttavat kaikkien näkökulmien kautta. Näin ihmisen hyvä voi lisääntyä ihmiskunnan keskuudessa. ●

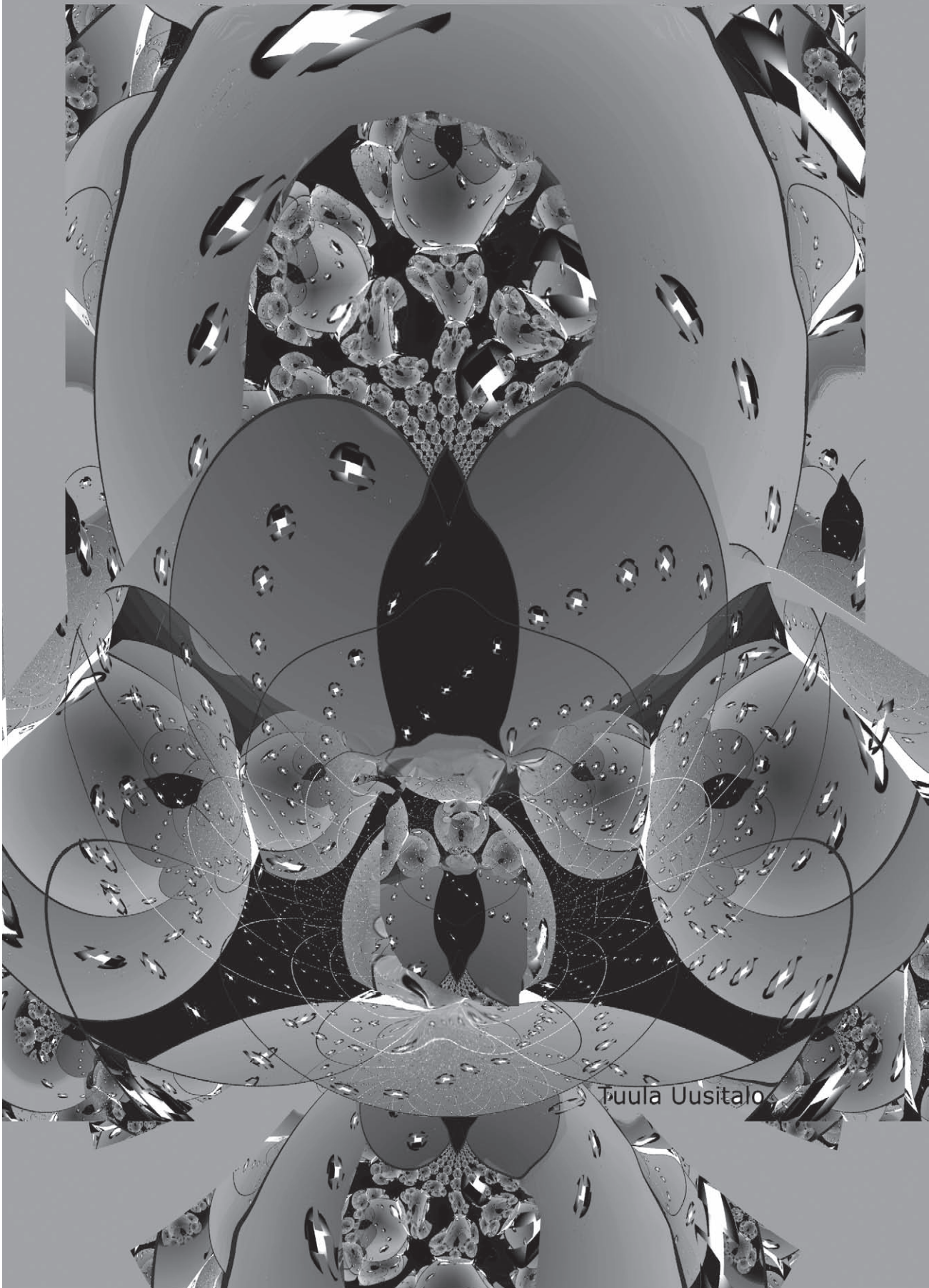
#### Lähteet:

- Hämäläinen Raimo, Saarinen Esa: *Systemiäly*, In Björn Wahlström and Martin Ollus (eds.): *Systemiteoria ennen ja nyt – systeemit muuttuvassa maailmassa*, Hans Blomberg -seminaari, 13-14.5.2013, Brändö, Ahvenanmaa. Systems Analysis Laboratory, Aalto University Publication Series, Science + Technology 6 / 2014, pp. 65-72. (<http://systemsintelligence.aalto.fi/publications/rwah14b.pdf>)
- Scharmer, Otto and Kaufer Katrin: *Leading from the Emerging Future – From Ego-System to Eco-System Economy*, Berrett-Koeler Publishers, Inc., 2013.
- Senge, Peter: *The Fifth Discipline – The Art & Practice of the Learning Organization*, Currency & Doubleday, 1990.
- Mc Taggart, Lynne: *The Intention Experiment*, Free Press, 2007.
- Wheeler, Gordon: *Beyond Individualism*, A GIC Press Book, The Analytic Press, 2000
- Wilber, Ken: *Kaiken lyhyt historia*, Basam books, 2009, alkuperäinen teos: *A Brief History of Everything*, 1996.
- von Wright, Georg Henrik: *Filosofisia tutkimuksia*, Logos, 1985.
- von Wright, Georg Henrik: *Freedom and Determination*, Acta philosophica Fennica, 0355-1792; vol. 31, no. 1, 1980.
- von Wright, Georg Henrik: *Hyvän muunnelmat*, Otava, 2001, alkuperäinen teos: *The Varieties of Goodness*, 1963.



Kirjoittaja Jari Kiirila on DI ja liiketoiminta-analyttikko, joka on kiinnostunut integraalista näkökulmasta. Henkisyiden harjoitusmuotona hänellä on Kirjeopisto Vian raja-jooga.





Tuula Uusitalo



Mili Stonehengessä

MILLI KAIKKONEN, OMA ARKISTO

*Et tarvitse mitään kristallipalloa, älä sorru taikasauvan ansaan;  
Meillä ihmisillä on jo kaikki, me ne ihmeet suoritamme.*

– Vapaa suomennos Kate Bushin laulusta, Them Heavy People, albumilta The Kick Inside

# Elämän matkassa

– Mili Kaikkosen haastattelu

**Viime vuonna alkoi vaikuttaa siltä, että henkisellä kentällä on tapahtunut sekä ihmis- että paradigman muutos. Uusia, nuoria ja ennakkoluulottomia ihmisiä on tullut vanhempien ja pitkään mukana olleiden rinnalle, mikä on tuonut uusia ja jännittäviä asioita mukaan. Omalla tavallaan kokemuksena se vaikutti henkisen alueen kvanttihypyltä.**

SARI MATTILA

**O**li ihanan virkistävää huomata, miten rohkeasti ja avoimesti asioihin tartuttiin ja kuinka ihmismäisesti niitä lähestyttiin. Poissa oli tietynlaisten ennakoasenteiden rajoittavuus ja tilalle oli tullut avoin ihmisuus. Näissä tunnelmissa tapasin Mili Kaikkosen.

Mili avautui minulle todellisena karmajoogina. Mikäli joogan historiaa on uskominen, karmajooga on ollut nimenomaan matriarkaalisen kulttuurin joogamuoto. Tämä siksi, että se on elämistä siinä piirissä ja niiden ihmisten kanssa, jotka elämään kuuluvat, eli voimakkaasti yhteisöllistä, tasa-arvoista ja vuorovaikutteista. Ei siis mitään kummallista, vaan arjen toimintaa – ilman mitään krumeluureja. Elämä on

# Tärkeä muistaa, että matka on henkilökohtaista, ei ole oikeata tai väärää tahtia, vain yksilöllinen.

ja se miten se on, se on. Yksinkertaista, mutta tehokasta. Kirjoittaessani tätä haastattelua pohdinkin niitä monia keskusteluja, joissa viime aikoina olen ollut osallisena. Monet niistä ovat liittyneet naisen asemaan ja kulttuurien jatkuvaan muutokseen. Näen Milissä yhden tällaisen muutoksen henkilöitymän.

Haastattelu on ensimmäinen vierailuni Milin työhuoneella, joka sijaitsee vanhassa puutalossa Helsingin keskustassa. Ihana paikka. Juuri sellainen ilmapiiri, joka saa ihmisen hyvälle tuulelle ja juuri oikeanlainen oikealle ihmiselle. Ajatus Milin haastattelusta syntyi ensimmäisen kohtaamisemme jälkeen: olimme molemmat Viisas Elämä –tapahtumassa siellä tiskin takana, eli töitä paiskimassa – Mili järjestäjän puolesta ja minä vapaaehtoisena. Minulle jäi tällöin mieleen Milin persoona ja hänen lähestymistapansa asioihin, vaikka pitkään emme silloin ehtineetkään jutella. Tästä syntyikin idea 2000-luvun uudenlaisten (henkisten) ohjaajien ja toimijoiden haastattelemisesta. Kuten olettaa saattoi, haastattelun edetessä myös omat mietiskelyni saivat sopivaa tuuletusta.

Istuudumme tekemään haastattelua teen rytyttämänä. Ihailen hetken Milin työhuoneen valoisuutta ja kartoitan sen mielenkiintoista esineistöä; sitten lähdemme tekemään haastattelua. Ensimmäiseksi kartoitamme Milin elämänpolkua. Haastattelun kuluessa ehdimme läpikäymään henkistä polkua, omaa kehitty-

mistä, perustaitojen oppimisen tärkeyttä, näkijän työtä ja erilaisia alan haasteita.

## Henkilöitymä nimeltä Mili

### *Kuka olet?*

Kuka minä olen? Aloitetaan siitä, eikös meistä kaikki jotenkin yritä selvittää sitä keitä me oikeasti olemme. Vaikka viime vuosina elämä onkin enemmän näyttänyt sitä, kuka minä en ole! Tämä on ollut minulle monessa mielessä iso yllätys. Olen nyt 39-vuotias. Tämä ns. Polku on oikeastaan ollut elämän pituinen. Jos ajatellaan näkijän työtä, tai selvänäköä, tai intuitiota, niin en tiedä miltä se tuntuu tai mitä se tarkoittaa, koska se on aina ollut itsensäselvyys. Olin lapsena hyvinkin auki, hyvin empaattinen, ja pystyin aistimaan tunnetiloja, mikä ei itse asiassa ole poikkeavaa. En usko, että vain jotkut meistä ovat yhteydessä universumin korkeajännitejohtoon ja jotkut ei. Uskon, että kaikki me olemme, se vain ilmenee eri tavoin eri ihmisissä. En edes pidä sanasta henkinen, koska se jotenkin sulkee muut ulos, mutta meillä ei ole muuta sanaa.

### *Maailmalle jo nuorena...*

Olin kiinnostunut henkisistä asioista, ruukoilin, meditoin vaikka kukaan ei opettanut. Kotini ei ollut uskonnollinen, pikemminkin sellainen vasemmistolainen kulttuurikoti. Teini-ikäisenä en halunnut puhua henkisistä asioista, vaan pistin ne syrjään kun teini-ian asiat alkoivat kiinnostamaan enemmän. Lähdin kotoa jo hyvin nuorena, alaikäisenä, ja olen siitä lähtien ollut omillani. Muutin 21-vuotiaana Aasiaan, ja siellä olin seitsemän vuotta. Lähinnä Malesiassa, Kuala-Lumpurissa. Minulla oli hyvä johtamisen alan työ kansainvälisessä organisaatiossa ja olin naimisissa paikallisen kanssa. Tänä aikana voin huonosti, vaikka olin samalla onnellinen – viimeisinä vuosina en pystynyt nukkumaan, jotain alkoi tapahtua minussa. Jossakin vaiheessa huomasin, että kehoni muuttui tavalla, jota voi kutsua myös energettiseksi muutokseksi (vaikka sana sinänsä ei ole paras mahdollinen). Jotain

tapahtui, elämä oli viemässä johonkin suuntaan, jota vastustin.

### *Oman tien löytyminen*

Tässä tilanteessa tapasin intialaisen ”lähiöpapin”, joka oli myös astrologi. Menin hänelle astrologiseen tulkintaan. Hänestä tuli minulle ikäänkuin mentori, mutta hän ei tyrkyttänyt omaa filosofiaansa. Hän sanoi minulle, että ymmärrä mikä sinä olet ja miksi olet täällä – on selvää, että polku on tämä. Se varmisti joltain jonka jo tiesin. Hän, kuten muut tietäjät, eivät kerro mitään mitä ihminen ei jo tiedä. Henkisen kamppailun kautta – jota kutsun sielun pimennykseksi – tein tietoisin valinnan. Tällaisia hetkiä, sielun pimennyksiä, on ollut useita matkan varrella. Aloin menemään asiaa kohti ja tajusin, että olin aina tehnyt tällaista. Taannoin eräs ystävänikin vahvisti tämän sanoen, että niin kauan kuin hän muistaa, olen tehnyt samoja asioita. Tuo valinta oli kotiinpaluun hetki. Jo Aasiassa ollessani aloin tekemään työn ohella selvänäkösessioita ja energiahoitoja sen verran kuin osasin ja pystyin. Tein myös päätöksen palata Eurooppaan.

### *Rajattomuudesta rajojen löytymiseen*

Muutin Lontooseen ja asuin siellä kuusi vuotta. Täällä tajusin, että olin henkinen ja energeettinen pesusieni, imin kaiken itseeni, koko ajan. Jos bussissa viereeni istui surullinen ihminen, imaisin heti surun itseeni – olin rajaton. Olin siihen aikaan kiltti ja miellyttävä jättyppi. Ei ollut välineitä rajata sitä, missä arki-Mili (privaatti) alkaa ja työ loppuu. College of Psychic Studies oli paikka, jossa kävin muutaman vuoden auttamassa itseäni ja hahmottamassa miten toimia jutun kanssa. Täällä minulla oli ensimmäistä kertaa elämässäni sellainen olo, etten ollut omituinen, ja että oli muitakin ihmisiä kuin minä. Ihana tunne. alkoi löytyä nimiä asioille ja aloin ymmärtää itseäni paljon paremmin.

Ymmärsin myös seuraavan: jotta työ olisi turvallista sekä itselle että ohjattaville, täytyy hankkia terapiakoulutus. Koen, että tämä on tärkeää ja eettisesti oikein. Vaikka tekisi virheitä ja tietää, että on tehnyt virheitä, tulee aina

tehdä parhaansa. Ohjaajan tulee tietää oman vastuunsa rajat ja tiedostaa asiakkaan vastuun rajat. Lisäksi tulee huomioida se mikä on yhteisellä vastuulla. En ole Suomessa rekisterissä, mutta Englannissa olen. Siellä on alalle holistinen koulutus, jota ei ole ollenkaan Suomessa. Englannissakin tein työn ohella hommia. Praktiikkani aloitin n. 12 vuotta sitten ja kuten aiemmin mainitsin, tein sitä muun työn ohella. Noin 13 v. poissaolon jälkeen muutin takaisin Suomeen 5 v. sitten. Päätin ryhtyä tekemään sitä mitä teen tällä hetkellä. Muutoksia on matkan varrella tapahtunut, mm. työtavoissa.

### **Perustyökalujen tärkeys**

*Yksi ongelmakenttä henkisellä alalla on ollut että ihmistyön perustyökalut ovat puuttuneet. Kerrotko lisää koulutuksestasi? Miksi työnohjaus on keskeistä?*

Koulutus oli holistinen terapiakoulutus, joka kesti kolme vuotta, ja siihen liittyi henkisiä juttuja. Ryhmässä aloitti 13, ja 6 heistä valmistui. Se oli rankka koulu; siellä ei päässyt itseään karkuun. Opeteltiin perusterapeuttisia taitoja ja sitä, miten luodaan tila ja rajaamista. Tärkeimmät asiat jotka opin, olivat:

Auttajan täytyy – tässä asiassa olen tiukka – on jopa pakko, hoitaa itseään koko ajan. Jos kukaan ei tue omaa prosessiasi, voit huomaamattasi alkaa terapoida itseäsi asiakkaiden kautta. Oma henkinen prosessi on älyttömän tärkeä. Tämä ei tarkoita sitä, että täytyy käydä koko ajan terapiassa, mutta sekin kynnys pitää olla tosi matala. Kaikki henkiset jutut ovat aivan mahtavia, mutta sen verran nöyryyttä näkijällä täytyy olla, että ymmärtää ettei ole valmis ja että ymmärtää mitkä asiat itsellä ovat kesken. Tarvittaessa pitää hakea apua. On vaarallista jos ei hoida itseään.

Toinen asia on virallinen työnohjaus. Luottamuksellinen keskustelu kollegan kanssa tai virallisen työnohjauksen kautta siitä mitä tehdä jonkun asiakkaan kanssa. Ohjaajan täytyy pystyä puhumaan myös vaikeista asioista. Tätä kenttää vaivaa se, että sanotaan että ”toi on

sen polku”, ”se on sen karmaa” tai ”oppiläksy”. Vaikka tietyllä tasolla se on totta, olemme silti ihmisiä; jos on vaikka menossa psykoosiin, pitää sanoa että mene lääkäriin, ei että 'toi on sun karmaa' tai että 'toi puhdistaa sut'!

Koulussa (Holistic College of Eastbourne) painotettiin myös kolmea keskeistä ajatusta:

1) Ketään ei voi viedä pidemmälle kuin missä itse on käynyt.

2) Joskus kaikki meistä epäonnistuvat; auttajilla on usein tunne siitä, että pitää pystyä auttamaan, vaikka me emme sinänsä ”auta” vaan ihminen auttaa itse itseään. Joskus täytyy vain hyväksyä se, että emme olleet oikeita ihmisiä, ei vain ollut oikea hetki, tilanne, tms. Se täytyy hyväksyä.

3) Muista se, että sinä auttajana et ole jumala, et ole norsunluutornissa, et ole se jolla on vastaukset ja valta (jos yksi on jumala, kaikki ovat; tai sitten ei kukaan).

Itselläni on työnhajaaja Englannissa. Hänen kanssaan skypetetään ja jutellaan asioista: miltä oma työ tuntuu, jos jokin asia tökkii, käydään läpi käytännön asiat, esim. kuinka monta asiakasta päivässä on sopiva määrä, milloin on loma, saatu huono palaute, hankalat asiakas-tilanteet. Aivan kuten missä tahansa työnhajauksissa. Tämä on normaalia työtä. Keskustelukenttä vain on erilainen.

*Henkisyys joskus vetää puoleensa ihmisiä, jotka eivät muuten ole saaneet apua. Miten työnhajaaja auttaa?*

Se auttaa pois poteroajattelusta. Työnhajaaja tukee kehitystä. On vielä ajattelua, että ”henkiseen” ei voi jotenkin tukeutua. Tarvitsemme enemmän sitä, että toimitaan yhdessä. Ei sellaista poteroajattelua, että sinä olet oikeassa ja minä väärässä, että jokin on parempaa – huonompaa. Tässä kentässä, missä terapian ja muunlaisen avun raja on häilyvä, rajat ovat tärkeitä. Muutos voi olla iso henkinen kriisi asiakkaalle: se ei ole hetki milloin aletaan työstämään henkisyyttä, vaan ensin pitää saada peruspalikat kuntoon. Valitettavasti poteroajattelua vielä on eri piireissä, kuten terveydenhuollossa.

*Miten subtaudut siihen että Suomessa ei ole vastaavaa alan koulutusta? Miten tuoda kypsyä ja kehitystä alalle?*

Paljon kaikkia koulutuksia on Suomessakin. Tietyissä asioissa olen vanhanaikainen. Voisi olla tarvetta katto-organisaatioon, johon voi rekisteröityä ja siinä on tietynlaiset säännöt. Kun liityt, niin sitoudut asioihin: esim. sitoudut luottamuksellisuuteen, työnhajauksessa käymiseen ja muihin eettisiin raameihin. Koulutuksen ei tarvitse olla virallista terapeutikoulutusta, lähinnä ohjausta perusterapeuttiin taitoihin, erityisesti kykyyn tunnistaa milloin ihminen tarvitsee jotain muuta apua sekä omien rajojen tuntemista. Pitää osata rohkaista ihmisiä huolehtimaan omista prosesseistaan. Tosi hyviä koulutuksia, jossa terapeutit kouluttavat, on jo. Vielä on myös vanhakantaisia vallankäyttöä, ja ulos sulkemista. Ei tarvita normatiivista sääntökulttuuria, mutta tarvitaan jotkut raamit, jotta ala olisi oikeasti turvallista, herättäisi kunnioitusta ja luottamusta. Tämä edellyttää sitoutumista eettisiin raameihin ja itsen hoitamiseen. Tietynlaista järjestymistä.

*Mainitsit aiemmin, että kukaan ei ole jumala. Entäpä jos autettava mieltää, että sinä olet ”jumala”?*

Hyvä kysymys, kuka auttajan jalustalle nostaa? Asiakkaan tulee olla tietoinen siitä, että ohjaaja on ihminen. Ohjaajalle tulee olla selkeää se, että väistämättä alussa joutuu jalustalle. Tässä auttaa se, että itse on tietoinen siitä mitä on ja missä on, ja missä itse on keskeneräinen. Joskus taas asiakkaat eivät pidä sinusta yhtään kun kuulevat asioita, joista eivät pidä. Pitää olla lempeä. Muistutan asiakkaille, että se mitä haluat kuulla, tai tarvitset, tai on totta, voivat olla eri asioita. Jos sanon jotain mikä ärsyttää tai herättää vastustusta, niin siihen voi olla monta syytä: asia voi osua johonkin kohtaan minkä ääreen pitäisi pysähtyä tai sitten puhun sooppaa. Joskus se mitä vastustaa, auttaa meitä eniten.

*Mitä vastaanotollasi tapahtuu?*

Korostan aina, että en ole terapeutti vaan ohjaaja. En halua tarjota – enkä tarjoa – terapiapalveluja. Luonani ei käydä säännöllisesti



SUSANNA VUORINEN

© SAATCHI 2011

ja vastaanotollani on yleensä kolmen tai neljän kuukauden minimiväli. Tavoite on, että ei tarvitse jokaisen päätöksen kohdalla soittaa ja kysyä mitä tehdä, sillä ajatushan on se, että ihminen pärjää itse. Tapaamiset ovat lyhyitä, noin 30–60 minuuttia; työnohjaus taas on pidempää. Asiakkaan kanssa kuulostellaan, mikä on sopiva määrä – ei mennä muurinmurtajalla toisen juttujen läpi. Kuulostellaan. Luotan siihen, että ihminen näyttää itsestään sen verran mitä on valmis käsittelemään. Joskus voin nähdä enemmän, mutta vielä ei ole oikea hetki. Ihmisen täytyy itse saada löytää. Tarkoitus ei ole antaa valmiita vastauksia.

### *Miten työskentelet vastaanotollasi?*

Toimin intuitiivisesti. En ennusta tai lupaa asiota, tai kerro asioita; en kerro mikä on oikein tai väärin, en pelottele. Viimeistä teemme itse ihan tarpeeksi. Olen peili. Voin toimia tunteiden ja ajatusten sanoittajana ja pikkuisen tarjota uutta perspektiiviä kun tuntuu siltä ettei asiakas näe metsää puilta tai tuntuu, että punainen lanka on hukassa. Tärkeää on löytää se, mikä oikeasti on se olennainen asia, sillä useinhan tuntuu siltä että on hirveä läjä ongelmia. Usein kyse on yhdestä asiasta, joka toistuu monella elämäalueella. Ihana on se hetki kun tämä asia löytyy. En kysy paljoo uusilta asiakkailta, tykkään itse ensin kertoa omista filiksistäni liittyen siihen miksi asiakas on tullut. Ei aina, mutta usein. Ihmisen tulee saada kokea tullessa nähdyksi. Useimmat kertovat ääneen asioita, joita eivät ole kertoneet muille. Tämä on helpottavaa heille, sillä tulee

kokemus siitä, että maailma ei loppunutkaan tai tuo ei tuominnutkaan. Taakka alkaa tällöin vähentyä. Olen suuri inhimillisyyden puolesta puhuja. Joskus potentiaalia voidaan avata ja se kuuluu myös vastaanottoon. Tämä ei ole sama kuin ennustaminen.

### *Millainen on ohjaaja-Mili? Mihin perustat oman toimintasi?*

Ei tarvitse olla superihminen. Toimin intuitiivisesti; olen osaltani moderni, mutta minulla on syvä kunnioitus vanhoja perinteitä ja traditioita kohtaan – niitä, jotka ovat tietä aiemmin kulkeneet. Kiitollisuus siitä, että voi vapaasti puhua ja tehdä asioita ilman että vainotaan tai stigmatisoidaan – muistan sen joka päivä, kun- ka esi-isät ja edelliset sukupolvet ovat rakentaneet polkua... Vanhoissa perinteissä oli ajatus harmoniasta ja niissä kunnioitetaan näkymätöntä maailmaa. Nykyään tämä on kääntynyt päinvastoin: kaikki mulle, mua varten, minä, minä... Maailmankaikkeus on minua varten. Onhan se totta, että sitä saa mitä tilaa. Maailmassa on kuitenkin elementtejä mistä ei tiedetä tai mitä ei tunneta, eikä kaikkea voida hallita. Ei tiedetä, että nämä elementit ovat niin paljon vahvempia kuin me yksilöinä. On ylimielistä miettiä että voidaan hallita kaikkea.

### *Olet tutustunut shamanismiin? Mitä sieltä voisi tuoda tähän aikaan?*

Olen jonkun verran tutustunut englantilaiseen shamanismiin ja tämä ”old way” on lähellä sydäntäni. Ensiksi tulee mieleen yhteisöllisyys; toiseksi, tietynlainen elämän kiertokulun kunnioittaminen. Tulee mieleen jumalatarperinne: vanhoissa perinteisissä käsityksissä käydään eri elämänvaiheiden läpi. Me taas ollaan jämahdety nuoruusvaiheeseen, jossa ei sallita vanhuutta ja viisautta, mitä vanhassa perinteessä kunnioitetaan eniten. Kolmanneksi, luonnollista kiertokulkua, luontoyhteys hirveän tärkeää. Ehkä tietynlainen ymmärtäminen, että me ei hallita luontoa. Neljäntenä voisi mainita sen, että vaikka olemme oman elämämme luoja, nykyajan ajatus siitä, että kaikki minulle heti hinnalla millä hyvänsä, eikä tarvitse välittää mistään muusta, on elitististä.

### Vaiheessa ollaan...

Milin juontama radio-ohjelma Vaiheessa (RadioHelsinki) käsittelee arjen henkisiä asioita ja haasteita erilaisten näkökulmien ja haastateltavien kautta. Milin ohjelmassa käsitellään elämänilmiöitä kuten jooga ja rokki, läheisriippuvuus, luovuus, erityisherakkyys, jne. Käy itse tutustumassa podcasteihin oman mielenkiintosi mukaisesti!



### *Pitäisikö kaikki hyväksyä kritiikittömästi?*

Henkisessä työssä kaikki pitäisi hyväksyä. Hyväksyminen ei ole sama asia kuin oikeutus; voin hyväksyä että asiat ovat X, ja voin yrittää korjata epäkohdat tarttumalla niihin. On eri asia väittää että asia ei ole X, kun se jo on. Hulluutta taistella sitä vastaan mikä on totta.

### **Henkinen polku ja ohjaajan rooli**

#### *Monissa ajatussuunnissa on ikäänkuin vapautumisen ajatus, joka on ensisijaista. Miten näet tämän?*

Olen ihminen joka on potanut koti-ikävä: siinä on vapautumisen ajatus ja halu kotiin. Minun on pitänyt opetella maailmassa olemista. Hyväksyä se, että olen nyt ihminen ja olen ihmisen kehossa. Olen samalla tietoinen korkeammasta – miten sen haluaakin määrittää – mutta täällä minun on pystyttävä ihmisenä elämään ihmiskehossa. Minulla on metafora ihmisestä: alakerta on maallista tekemistä (arki, velvollisuudet, jne.) ja yläkertaan kuuluu henkisyys (intuitio, tunteet, unelmat haaveet, jne.). Jos on alakerrassa ja ei ole tikkaita yläkertaan, tulee olostaa raskasta, mielikuvituksetonta, tylsää; vastaavasti jos oleilee vain yläkerrassa, ei ole maadoittunut, eikä saa mistään kiinni. Ajattelen että molemmat tulee olla hallussa – ankkuri on elää ihmiselämä ihmisenä. Esi-isät tajusivat jotakin minkä olemme unohtaneet.

#### *Henkinen polku koetaan usein 'helpoksi poluksi'? Miten saat ihmiset kohtaamaan omia kipujaan?*

Että itse voi hyvin, ottaa vastuun. Henkiseen polkuun kuuluu myös raskaita, kipuisia aikoja. Itselläni kaikki suurimmat oivallukset ovat syntyneet tuskan kautta. Mitä enemmän itse ottaa vastuuta hyvinvoinnistaan, sitä helpommin saa oivalluksia; mitä enemmän etäännyttävä ihmisydestä, sitä vaikeampi on kohdata kärsivä ihminen itsessä.

#### *Mikä on ohjaajan rooli kehityksessä ja mitä haasteita saattaa tulla esiin henkisellä polulla?*

Jokaisella yksilöllä kehitys menee eri tavalla. Opettajan tai ohjaajan tehtävä ei ole kertoa mi-

ten ja missä järjestyksessä asiat menevät, vaan ottaa koppia. Kun löytää henkiset, modernit new age -asiat tulee ihan ”henkisyyskänni”: tähän on ihanaa; elämä on täynnä rakkautta; yksilö on antanut anteeksi ja hyväksynyt kaiken; tekee mieli puhua kaikille että ’nyt vaan lopetat tuon negatiivisen’, ole positiivinen ja kaikkea ihanaa. Lopuksi aletaan tulla niin pyhäksi, että jalat eivät kosketa maata. Pahimmassa tapauksessa jätetään päivätyö kun on tylsää ja haluaa auttaa muita. Odotetaan, että kaikki tulee olemaan helppoa ja verrataan itseään ihmisiin, jotka jo tekevät henkistä työtä. Sitten saattaa tulla romahdus, kun huomataan että uusi henkinen oppi, kirja, tms. ei toimikaan pitkän aikaa ja lohtu on lyhyt – tulee tunne siitä, että ’hitto mua on huijattu’. Siksi on hyvä tunnistaa se, että laastarit ja pillerit eivät ole pikatie. Aito oivallus ei koskaan tapahdu päässä vaan on kokonaisvaltainen ja henkilökohtainen, sitä on todella vaikea selittää. On pelottavaa kun yhtäkkiä huomaa, että tämä kaikki on ollut todellisuuspakoa tai vain pinta-kerrosten kuorimista. Laastarit tulee tunnistaa laastareiksi, oivallus tulee vain kokemuksesta. Muutokset voivat olla kivuliaita, tervasia ja vaikeita. Pahimmillaan tulee pelko siitä että kuolee tai jokin osa kuolee. Taitava apu tukee ja auttaa pelon läpi.

#### *Modernia shamanismia? Ympyrä tulee takaisin? Tarvitaanko uusia tietäjähahmoja?*

Oetaan esimerkiksi ”kundaliinisyndrooma” (lyhyesti sanoen kyseessä on kundaliinivoiman äkillinen avautuminen niin, että voimaa ei pysty käsittelemään ja ihmisen psyykinen, fyysinen ja mentaalinen elämähallintakyky kärsii). Henkisissä jutuissa ja harjoituksissa on tärkeä muistaa, että on asioiden äärellä joita voidaan käsitellä järjellä, mutta järjen tieto ei riitä näissä prosesseissa jos oikeasti tulee oivallus, alkaa avautua ja vapautua. Sanon aina kaikille, että malttia, tee mieluummin liian vähän kuin liian paljon. Tavoite ei ole työkyvyttömyys, tai että menettää läheisiään tai työtään tms. Tärkeää näissä asioissa on miettiä kuka minussa haluaa nopeaa kehitystä. Se on vähän sitä, että ego

puhuu egosta, kun haluaa valaistua nopeasti – kuka haluaa valaistua, no, ego haluaa valaistua. Ja sillä tavoin vie kauemmaksi ytimestä. Koko juttu valaistumisesta – mitä väliä sillä on!

*Ollaanko me jollakin tapaa kokemusmarkkareita: Miten voi erottaa asioita?*

Kirjoissa ei koskaan kerrota koko matkaa, vain lopputulos. Sama kun katsoo mitä tahan-sa alansa mestaria. Syntyy (perspektiivi)harha. Pitää harjoitella ja edistyä pikkuhiljaa. Kirjat vertaavat mestariin. Tärkeä muistaa, että matka on henkilökohtaista, ei ole oikeata tai väärää tahtia, vain yksilöllinen. Elämän paradoksi on haluamisesta irtipäästäminen. Tällöin alkaa tapahtua syvempiä prosesseja. Olen huomannut, että mitä kauemmin on tehnyt ja miettinyt asioita, käynyt läpi erilaisia hetkiä huomaa myös sen, että kun ajattelee olevansa todella vapaa ja pyhä, jota mikään ei enää kosketa – se on yleensä tosi mahtavaa itsepetosta. Loppujen lopuksi näillä asioilla ei ole väliä. Vapaa-ajalla minun ei tarvitse puhua, eikä ole edes kiinnostavaa kertoa, omista paranormaaleista kokemuksista, avautumisesta, tai siitä mihin suuntaan on kehittynyt milloinkin. Paljon kiinnostavampaa on kysyä, mitä lapsille kuuluu.

*Ei vertailua, mutta tunnistamista?*

Jos asiakaalla on kriisi, henkinen kriisi, kokemus, niin jutellaan niistä: tarkoitan että minulla ei itselläni ole tarvetta puhua omista kokemuksistani ja koko ajan muistuttaa muita kuinka henkinen olen. Muistan itse hetkiä kun ei ole voinut puhua kenellekään ja olisin tarvinnut ihmisen, jolle puhua. Ihanaa, jos voin olla se ihminen. Tietenkin asiakkaille olenkin: tarvitaan ihmisiä, joille puhua.

*Millaisia ovat ihmiset, jotka hakeutuvat vastaanotollesi?*

Tavallisia ihmisiä, joilla on tavallisia ongelmia. Nettisivuillani lukee, että jos on masennusta tai mielenterveysongelmia, niistä pitää kertoa. Tällöin joku muu apu voi kenties olla ajankohtaisempaa. Minua surettaa tässä ajassa se, että ihmisillä on hirveä kiire myös oman kasvun ja kehityksen kanssa – asia joka ymmärrettiin paremmin vanhoissa perinteissä.

Jotenkin itselläniikin oli kiire – nyt kun katson taaksepäin sitä, mitä olen oivaltanut ja oppinut, huomaan että oivaltaminenkin on prosessi. Elämä on aina viisaampi. Mitä olin halunnut ja tarvinnut eivät kohdanneet; jos taas olisi tapahtunut siten kun itse olisin halunnut, olisin varmaankin tullut hulluksi. Elämässä on jotain, joka tietää paremmin.

**Oppiminen on osa polkua**

*Miten löysit omat harjoitteesi?*

Oikeastaan nämä ovat tulleet vuosien varrelta, ne ovat asioita joita olen kokenut. Minulla ei ole selkeätä henkistä rutiinia tai harjoitusta. Olen kokeillut juttuja vuosien varrella ja osa on tuntunut niin voimakkaasti, että ovat jääneet, osa taas on sisäsyntyisiä juttuja; osa ei ole niinkään harjoituksia vaan simppeleitä toimintoja, kuten muistamista, että joku päivä minä kuolen; kiitollisuutta esimerkiksi niille, jotka ovat polkua ennenkin kulkeneet; ja sitä että muistaa ettei ketään voi viedä pidemmälle kuin itse on käynyt. Kaikki ovat tärkeitä henkisiä harjoituksia.

*Pubut siitä, että oppii luottamaan omaan tapaan tehdä asioita? Omista asioista oppiminen?*

Olen itse ollut se ihminen, joka on tehnyt monia asioita. Oppiminen voi olla aika karvaskin pala. Olen ehkä huomannut myöhemmin, että oma motiivi jotain tehdessä ei ollutkaan ihan niin puhdas ja pyyteeton kuin olin ajatellut; havaitsee, että salakavalalla ja huomaamattomalla tavalla on tarvinnut sitä, että on pidetty viisaana tms. On vaikeata kohdata itsessään puolia, jotka eivät ole niin kauniita. Tällöin oivaltaa sen, ettei kukaan ole inhimillisten puolien yläpuolelle ja oppii olemaan itselleen lempeä. Usein rankaisemme menneitä itseämme sillä tiedolla mitä nyt omaamme. On kohtuutonta rangaista itseään tällä tavoin.

*Mitä tapahtuu kun rankaisee itseään (mennyttä minää) nykyisellä tiedolla?*

Jollakin tapaa tämä saattaa johtaa toistamiseen, kun kiinnitetään huomiota asiaan; mitä



Mili Kaikkonen on suorittanut kolmi-vuotisen holistisen terapeuttikoulutuksen Englannissa. Hän korostaa, että henkisen alan työntekijöillä tulee olla perusterapeuttiset taidot hallussaan ja työnhajaaja, jonka kanssa voi pohdita työhön liittyviä pulmia. Myös oman itsen hoitamisesta on pidettävä huoli.

enemmän suomin, rankaisen ja ruoskin itseäni siitä mitä tein X vuotta sitten, sitä suuremmalla todennäköisyydellä luon tilanteen uudelleen pistämällä siihen energiaa. Asiat pitää toki työstää ja joskus tarvitaan apuakin. Itserankaisu kasvattaa ihania ”kavereita” kuten häpeä ja pelko tms., jotka sopivina annoksina ovat ihan terveellisiä, mutta voivat liian suurina annoksina alkaa syödä ja lamaannuttaa niin, ettei enää uskalla toimia.

*Mitä mielestäsi on positiivisinta tässä ajassa? Mitä tarvittaisiin lisää?*

Positiivista... Ihmiset ovat hirveän avoimia ja uteliaita sekä valmiita tutkimaan asioita. On hienoa, että eletään maailmassa, missä kaikkea saa tutkia ja jopa rohkaistaan tutkimaan. Se on mahtavaa, vaikka lieveilmiöitä olisikin. Hyvä, että asiat ovat avoimia, sallittuja eikä ole stigmatisointia. Myös se on hyvä, että pikkuhiljaa ihmiset ovat oivaltaneet henkilökohtaisen vastuun merkityksen. Jos haluan kasvaa, kehittyä ja työstää asioita, minun täytyy tehdä se itse – vastuu on minulla. Henkisessä elämässä vielä jonkin verran työnnetään vastuuta (ja syyllisyyttä) itsen ulkopuolelle, ja vaaditaan toista kertomaan mitä minun pitää tehdä. Tosin

paljon vähemmän kuin ennen. Näistä asioista myös puhutaan enemmän kuin ennen. Ihmiset ovat oivaltaneet, että saa voida hyvin, eikä tarvitse kantaa sukupolvien takaisia traumoja, vaan saa valita – ei tarvitse enää jäädä samaan vankilaan. Uskalletaan katsoa laatikon ulkopuolelle mm. työhön. Kääntöpuolena on kiiltokuva henkisen alan työpaikoista.

Lisää... on jo alkanut tullakin juurevuutta, maanläheisyyttä... Tosin kun on vaikkapa tämä hieno filosofia tai new age -juttu, niin mitä ne asiat tarkoittavat käytännössä? Se mistä itse kukin puhuu suu vaahdossa. Kuitenkin sen mitä osataan teoriassa tulisi myös oikeasti näkyä muiden kohtaamisessa ja työn tekemisessä. Alkaisi näkyä siinä, miten toimitaan, eikä pelkästään siinä mitä me ajatellaan. Eli hyvänlainen yhteisöllisyys. Tietyllä tavalla en ole guru-ajattelun kannalla, se ei ole osa kulttuuriamme, mutta toivoisin enemmän tukeamista ja olemista toisen apuna. Suomessa on taipumus helposti jäädä yksin, jos on tiukka paikka. Toivon, että opitaan olemaan läsnä kun tarvitaan oikeasti apua, eikä jätetä toisia yksin, kun ei voida ratkaista heidän asioitaan. Kun ei osata ratkaista, tulee riittämättömyyden tunne.

On tosi vaikea olla kun toinen on surullinen ja haluaisi auttaa – silloin riittää kun on läsnä, muuallakin kuin SOMEssa.

*Onko ollut muutosta ongelmakentissä sinä aikana kun olet tätä tehnyt?*

Ihan perusasiat mietityttävät ihmisiä kulttuurista riippumatta. Oma tapani tehdä työtä on muuttunut viimeisten vuosien aikana. Eri-laiset ihmiset tulevat vastaanotolle nykyään. Yritin aiemmin tehdä hommia sen pohjalta mitä maailma odotti eli enemmän ennustamis-pohjalta. Huomasin kuitenkin, että pitää tehdä työtä siltä pohjalta kuin oikeaksi tuntuu. Ihmisiä nykyään kiinnostaa enemmän oma kasvu ja kehitys, se mihin keskittyä ja miten päästä eteenpäin, pystyä kohtaamaan asioita joita on omassa elämässä, ja halu ottaa vastuu omasta prosessista. Se on tosi hieno! Paljon käy asiakkaita, joilla on haasteita omassa perusasioissa, kuten työ, stressi, rakkaus, oma hyvinvointi, perhe. Oikeastaan luonani käy ihmisiä, jotka eivät kysy mitä tulee tapahtumaan, vaan kysyvät mitä minä voin tehdä että minun elämästäni tulee X tai pääsen eteenpäin. Se on muuttunut.

## Henkinen polku

*Valmennus on tullut henkisen piiriin ja monasti painopiste on siirtynyt kehittymiseen. Mitä mieltä olet tästä?*

Valmennuksessa keskitytään tiettyyn asiaan, jonka haluaa saavuttaa (A->B). OK sinänsä, mutta henkisiä töitä ei voi suorittaa, niille ei voi asettaa tavoitteita kun ei tiedä mitä seuraavan kerroksen alta paljastuu. Tässä työssä pitää hyväksyä se, ettei tiedä. Luottamus elämään kasvaa kun toteaa, että ”mä en tiedä, mutta se ei haittaa”, koska jollakin tasolla tiedän, että mitä tahansa tulee niin selviän, ja jos en selviä, pyydän apua. Olen oppinut vuosien varrella sen, että en enää väitä mitään. Voin sanoa asioita, jotka tänään ovat totta ja minulle totta, mutta ei voi väittää että se on absoluuttista totuutta. Tämä on pitänyt hyväksyä. Minä muuttun, ja vastaavasti näkemykseni, tunteeni, elä-

mäni, työni ja harjoitukseni muuttuvat. Emme voi kontrolloida prosessia. Tämä on se toinen ero: valmennuksessa on paljon kontrollia, kun taas henkisissä asioissa kontrollista päästetään pikkuhiljaa irti. Voidaan käyttää tahtoa, kun esim. jokin asia parkkeerataan (ts. pistetään toistaiseksi sivuun), mutta se ei ole kontrollia.

*Henkisiin suuntauksiin voi kuulua ajatus antautumisesta. Mitä mieltä olet antautumisen ajatuksesta?*

Riippuu siitä kenelle tässä antaudutaan. Täydellinen antautuminen, kyllä ehdottomasti – mutta itselle, omalle sisäiselle prosessille. Joku voi tukea sisäistä prosessiani, mutta se ei ole antautumista jollekin ulkopuoliselle olennolle. Silloin luopuu kontrollista ja ajatuksesta, että pitää olla jotenkin tietynlainen. En halua kenenkään antautuvan minulle. Ei sokeaa uskollisuutta, sillä rohkaisen omaan vastuuseen. Joku voi näyttää vain suuntaa tai tukea. Muu löytyy itsestä.

*Mitä haluaisit lukijoille vielä välittää?*

On hienoa että ihminen haluaa kasvaa, herätä ja kehittyä. Se on tosi upeaa ja ihanaa, että eletään aikaa, jossa saadaan näin tehdä. Toivon kuitenkin, että päästään sellaiseen maailmaan, jossa lakataan hakemasta tiettyä kuvaa siitä millainen on henkinen ihminen – pois tavoitehakoisuus ja suorittaminen. Tarvitaan enemmänkin matkaa omaan ihmisyyteen. Siinä opitaan hyväksymään se mahtava tyyppi, joka kukin aidoimmillaan on, ilman että lisätään pintakerroksia, joiden uskotaan olevan henkisyttä. Tarvitaan aitoa olemista, ei laastaria laastarin päälle. Luonnollisuutta, joka ei vie kauemmaksi totuudesta ja aidosta minästä.

Henkisissä hommissa elämää ei tarvitse eikä kannata pistää jäihin siksi että on henkinen. Elämä on tärkein henkinen harjoitus. Muut asiat ovat ihania rikastuttavia juttuja. Ei kielletä maailmaa, ihmisyyttä, työtä tms. Eletään elämää. Koko elämä on henkinen harjoitus, se ei ole erillinen osa arkea. Arki itsessään on henkinen harjoitus.

*Meillä on vahva ideaaleihin perustuva maailmankuva?*

Se meidän vuori voi olla tässä, on se sitten kaupan kassajono tai jokin muu. Moderneista oppaista saa paljon lohtua, mutta on hölmöä vertailla itseään muihin kulttuureihin ja ympäristöihin. Elämän arki voi olla paljon vaativampi kuin zen-harjoitus, jossa ympäristöstä puuttuvat normaalit ärsykkeet. Elämässä on kaikki. Me voidaan olla arjen shamaaneja, joogea ja mitä sitten ollaankaan. Matka tapahtuu minussa, ei tarvitse mennä mihinkään sitä varten.

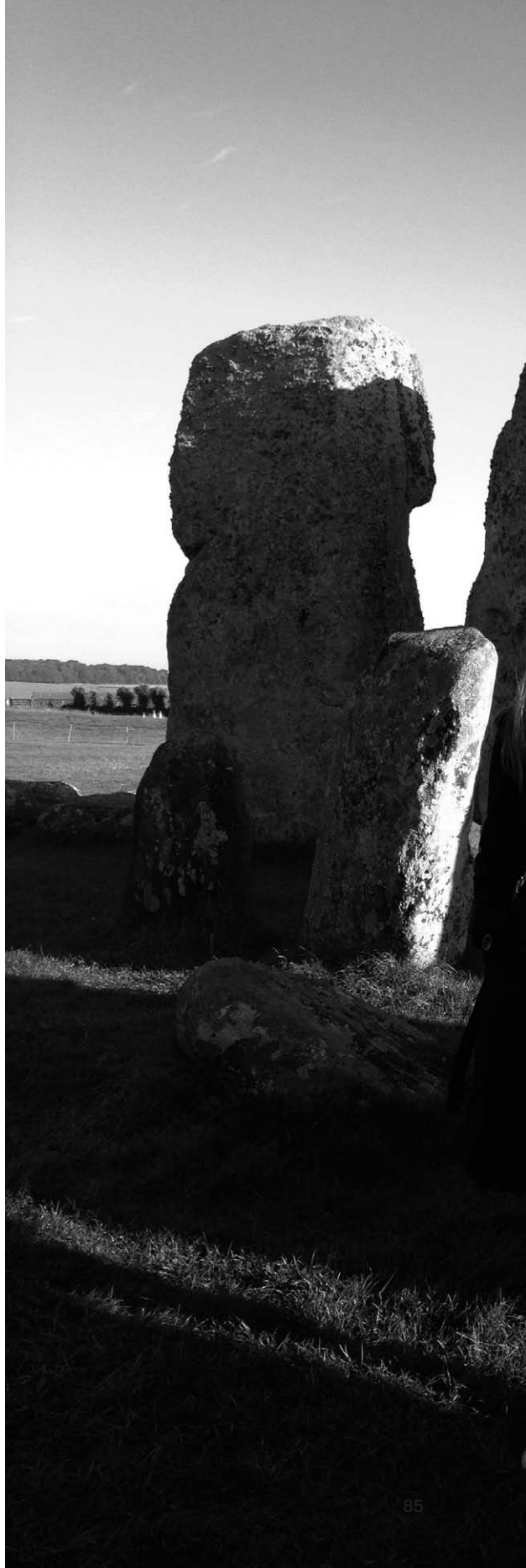
*Tähän on hyvä lopettaa. Kiitos Mili haastattelusta!!* ●

Suorat lähteet:

Mili Kaikkosen haastattelu 5.2.2015 Helsingissä  
Vaiheessa-ohjelman podcastit [www.radiohelsinki.fi/ohjelmat/Vaiheessa#podcastit](http://www.radiohelsinki.fi/ohjelmat/Vaiheessa#podcastit)  
Milikaikkonen/Intuitive [www.milikai.com](http://www.milikai.com)



Sari Mattila (FT) on organisaatiotutkija ja kouluttaja. Häntä kiinnostavat erilaiset elämänilmiöt, dialogiprosessit, filosofinen praktiikka, ryhmädynamiikka, ihmisen mieli ja mindfulness, jooga ja joogapsykologia, yms. asiaan liittyvät teemat.



# *Mielen herhiläiset*

## *- sittenkin ystäviä*

**Alitajunnan tuntemiseksi tarvitaan ylitajunnan viisautta. Sen avulla voimme yhdistää tajuntojemme tarkoitukset ja eheyttää kokonaisuuden. Alamme nähdä että alitajuntamme herhiläiset ovat sittenkin ystäviä.**

ANJA LAPPALAINEN

**E**i äkkiseltään näytä siltä, että alitajuntamme asuttaneet kateus, kauna, kitsaus, ahneus, ylimielisyys ja muut kielteiset mielenilmiöt ovat ihmisen ystäviä.

Ne antavat lyhyen, ristiriitaisen tyydytyksen kaltaisen tuntemuksen, joka pian kääntyy tietoiseksi tai tiedostamattomaksi syyllisyydeksi. Se on yhtä kuin stressitila, joka ahdistaa ja masentaa, jopa aiheuttaa sairauksia.

Tämä ei voi olla alisemme tarkoitus. Miksi ihmiseen olisi sisäänrakennettu jotain mikä

tuottaa pahaa oloa? Ahdistuminen johtuu siitä, että emme näe alitajunnan toimien merkitystä. Kun alamme ymmärtää sitä, alitajunta ei ole enää meille se paha ja pimeä puoli. Se on vain jäänyt tutkimattomaksi ja siksi tuntemattomaksi.

Alitajunnan tuntemiseksi tarvitaan ylitajunnan viisautta. Sen avulla voimme yhdistää tajuntojemme tarkoitukset ja eheyttää kokonaisuuden. Alamme nähdä että alitajuntamme herhiläiset ovat sittenkin ystäviä.

### **Kumpi on vahvempi – halu vai tahto?**

Alitajunnan asukit yrittävät koko ajan saada ihmisen ymmärtämään oma hyvänsä. – Mutta viha ja ilkeys häiritsevät mielenrauhaa, kauna kuristaa ja kateus pilaa ystävysten välit. Eikö se ole kiusantekoa?

Ei ole vaikka siltä näyttää. Oma halu meitä kiusaa. Alitajuiset auttavat meitä näkemään sen, ne paljastavat harhan joka estää meiltä hyvän elämän. Ne syöttävät meille impuls-



Hilma af Klintin Helsingin näyttelystä jäi mieleen kahta joutsenta esittävä teos, jossa musta lintu on valkoisella pohjalla, valkoinen lintu mustalla pohjalla, nokat ja siivenkärjet vastakkain.

seja, joihin halu on herkkä tarttumaan. Halu vie ja vietävä vikisee. Halu unohtaa helposti tonttinsa rajat ja harppoo iloisesti tahdon yli. Ystävämme alisessa herättelevät tahtoa: antaa-ko halu sen mitä tahdot?

Alitajuntamme asukkaat opettavat meitä meidän kantapäämme kautta, mutta me olemme kovapäisiä kantapääkoulussa. Opetus painuu mieleen heikosti.

Voiko ihminen elää rauhassa muiden kanssa ennenkuin ”sisällissota” on loppunut, ennenkuin hän on luopunut tajuntansa dualismista ja ennenkuin on oppinut rakastamaan kokonaista ihmistä itsessään?

### Tilaa hyvälle energioille

Jotkut yrittävät eroon alitajuisistaan. Se on mahdoton tehtävä. Eroon niistä ei kannata pyrkiä. Kun luulee hääntäneensä jo yhden, on kaksi kimpussa, todellisuuspako paikalla, omahyväisyys ovella.

Niiden kanssa ei voi neuvotella Ne toimivat ohjelmointinsa mukaan, omaa tahtoa niillä ei ole. Ne tekevät tehtävänsä kysymättä kelpaako apu. Jos ei kelpaa, estää vastentahtoisuutemme saamasta sitä hyvää, mitä ne voisivat meille antaa. Tiedämme tämän, mutta emme halua tietää, ja ristiriita rasittaa ja stressaa. Vasta opin omaksuminen vapauttaa meidät vaalimastamme valheesta. Kun valhe vaihtuu totuuteen, taakka putoaa, ja me löydämme tien pimeästä valoon, alisesta yliseen. Harha on menettänyt voimansa, on tullut tilaa hyvälle energioille, ilolle, suvaitsevuudelle, rakkaudellisuudelle. Onnellisuudelle.

Kuitenkin NE asuvat ja pysyvät, yhä. Niitä tarvitaan, sillä me opimme hitaasti ja unohdamme nopeasti. Askel ei ole vakaa ja ihmisella lipsuu. Ihminen tuottaa niille jatkuvasti opetusmateriaalia, joka niiden kuuluu hyödyntää: me saatamme valita ilkeyden irvistä-

van ilojäljitelmän, ahneuden närästävän ”muka hyvän” ja muuta millä kiellämme itseltämme hyvän elämän.

### Ymmärryksellä ja rakkaudella

Ihmisen on vaikea ymmärtää kokonaisuuttaan, koska yhteydet yli- ja alitajunnan välillä ovat tukossa. Meidän tulisi käynnistää tajuntojen välinen liikenne, ja käynnistys voi tapahtua vain ylitajunnassa asuvan tahdon voimalla. Tahdon tulee kohdata alitajunta negatiivisuuksineen ymmärryksellä – ja jopa rakkaudella, vähempi ei riitä! Kun päästää kielteisen impulssin sydämen tasolle, ymmärtää sen syitä. Ja kun ymmärtää, on helppo rakastaa, ”paha” onkin hyvää. Rakkaus muuttaa pahan hyväksi.

Ihmisen osa on ruokkia kielteisyyttään niin kauan kuin hyvä ja paha taistelevat hänessä. Sisällissota jatkuu, kunnes kirkastuu että ehjän ihmisyyden rakentuminen edellyttää alitajunnan ikävien ja ylitajunnan ylevien virikkeiden yhteistyötä. Siihen saakka ihmismielestä puuttuu rauha.

### Positiivisuus – mitä se on?

Ylitajuntaan kuuluvasta positiivisuudesta lienee puhuttu yhtä paljon kuin alitajunnan negatiivisista impulsseista, ehkä enemmänkin. Kai kitenkin, asenteemme myös positiivisuuteen kaipaa tarkistusta. Eniten hakoteillä ollaan, kun positiivisuus käsitetään silmien sulkemiseksi pahalta. Todellisuuden näkeminen on aina hyvää. Ja koska paha on osa todellisuutta, on myös pahan näkeminen hyvää. Näkeminen on hyvää sinänsä, pahaa se ei tietenkään muuta hyväksi.

Kun yhteydet tajuntojen välillä saadaan toimimaan, ihminen eheytyy ja alkaa ymmärtää itseään. Sekin, mikä nyt on kovin vaikeaa, näyttäytyy uudessa valossa.



Ihminen näkee alitajuiset auttajansa vihollisina. Ne houkuttavat hetken helpotuksella, joka pian kääntyy päinvastaiseksi. Tarvitaan syvällistä rehellisyyttä oivaltaaksemme, että ihminen on oikeasti positiivinen vasta suhtautuessaan negatiivisuuteensakin positiivisesti. Elämme harhojen maailmassa, siksi totuus löytyy joskus paradokseista.

### Ymmärrä nyt, hyvä ihminen!

On syytä olla kiitollinen kateudelle ja kumppaneille, jotka välittävät tietoisuuteemme alitajuisia viisautta. Ne tekevät sen omilla ovelilla keinoillaan. On syytä ilahtua aina kun alisen asukas pilkistää; ymmärrä nyt, hyvä ihminen! Jos ihminen ymmärtää, hän kiittää muistutuksesta. Viestintuoja on nähty, ja se riittää. Tehtävä suoritettu. Peremmälle ei parane pyytää, seuraisi vain turhaa vaivannäköä. Puolin ja toisin. Oppilas saisi reput.

Alitajunta ja ylitajunta ovat kaksipuolinen kultaraha, jaloa metallia yltä ja alta, kruuna ja klaava. Niitä ei voi erottaa, on otettava koko kolikko.

### Hilma af Klintistä Tuomari Nurmioon

Samoihin aikoihin meidän **Helene Schjerfbeckimme** kanssa Ruotsinmaalla abstrakteja töitään malannut aatelisneito **Hilma af Klint** ei antanut töitään näyttelyihin, koska ajatteli että aika ei ollut niille kypsä. Suomalaiselle suurelle yleisölle Klint esiteltiin vasta vuoden 2014 Helsingin juhlatuokkien päänäyttelyssä Taidehallissa. Klintille sininen väri edusti feminiinisyyttä, keltainen maskuliinisuutta, ja hän pyrki sukupuolten ykseyteen käyttämällä paljon näitä värejä. Muutenkin hän vierasti dualismia ja sen mukana myös uskontoja, jotka perustuvat hyvän ja pahan taisteluun. Hän ei nähnyt todellisuudessa erillisyyttä, hän nä-

ki kaiken ykseytenä. Aivan kuten yli- ja alitajuntammekin on ehyt toisiaan varten olemassa oleva ykseys, jos sen vain oivaltaa.

Helsingin näyttelystä jäi parhaiten mieleen kahta joutsenta esittävä teos, jossa musta lintu on valkoisella pohjalla, valkoinen lintu mustalla pohjalla, nokat ja siivenkärjet vastakkain.

Uudemman ajan näkijöistä **Marguerite Duras** on piirtänyt sanoilla novelleissaan kuvan maailmansodan jälkeisestä ihmisyyden konkurssista, josta on vain yksi ulospääsy: ”Ainoa mahdollisuus vastata natsien rikokseen, on tehdä siitä kaikkien rikos”. Oman sisäisen tilan tiedostaminen auttaa hyväksymään tämän tosiasian, ykseyden ihmisyydessä, niin hyvässä kuin pahassa.

Tuomari Nurmio lukee dualistille lakia:

*Jos se joka palvoo kauneutta  
ei tunne rumuutta kohtaan rakkautta  
hän kitukoon päivän kuumuudessa  
ilman yön tuomaa lohdutusta.  
Vaikka valot ja varjot vaihtelevat  
ne ovat toisiaan varten olemassa.*

Intuitio oivaltaa. Milloin tiede tulee ja tutkii? ●



Kirjoittaja Anja Lapalain (vuosina 1976–95 nimi Anja Niemelä) on pitkän linjan toimittaja. Hän aloitti sanomalehdissä ja on sittemmin kirjoittanut aikakauslehtiin. Hän on kirjoittanut kirjat *Tunne itsesi – ole terve* ja *Peilikuvasi valehtelee*. Kustantaja Mediapinta.



Maorien pyhänä pitämän saniaispuun lehden alku, KORU, uuden elämänalun symboli.

# Henkinen luontosuhde ja maailman tila

Olen monilla maailmanmatkoillani haastatellut useita alkuperäiskansojen heimovanhimpia. Olipa sitten kysymys zuluista, aboriginaaleista Australiassa tai maoreista Uudessa-Seelannissa ajattelutapa on monin osin sama.

RIITTA WAHLSTRÖM

**T**ämä yhtäläisyys ja samanlaisuus muinaisen suomalaisen ajattelutavan kanssa viittaa shamanistisen maailmankuvan universaalisuuteen, maailman vanhimpaan,

yhteiseen filosofiaan. Se elää vahvana vieläkin, vaikka tapaamani heimovanhimmat tai maorien ja abojen edustajat ovat myös nykyajan kulttuurin taitajia. Koska olen kiinnostunut erityisesti luontosuhteesta ja sen murroksesta painotin keskustelujani tähän teemaan, vaikka toki monta muutakin asiaa tuli esille. Olin parisen kuukautta Australiassa ja Uudessa-Seelannissa.

## Energeettinen luonto

Luonto on kokonaan energeettinen, henkinen, spirituaalinen. Kaikilla alkuperäiskansoilla luontosuhde on henkinen. Henkinen on varsin laaja käsite, yritän tässä kartoittaa



Maorien pyhä suojeluhahmo Uuden-Seelannin metsässä.

sitä alkuperäiskulttuurien näkökannalta. Henkisyys on ennenkaikkea luonnon kuuntelua, tarkkailua, tuntemista, aistimista, luonnon kohtaamista tietoisena, energieettisenä ja spirituaalisena. Kaikella luonnossa on oma tietoisuutensa tai henkensä.

Kaikki on yhtä, ja pienikin muutos yhdessä osassa luontoa vaikuttaa kaikkeen. Kaikki luonnossa on yhtä ja yhteydessä toisiinsa. Henki, spirit tarkoittaa useita tasoja. Paikan henki sisältää esisien muiston ja voiman ja rakkauden ja esi-isät voivat olla energiana vedessä, vuorissa, kivissä, kasveissa ja paikoissa. Jokaisella elementillä maalla, vedellä, ilmalla, tullella on oma henkensä. Kaikkia kunnioitetaan. Maailma kohdataan monikerroksisena, värähtelynä, korkeimman Luojan synnyttämänä. Maaäiti, äiti maa, maoriksi Papatuanuku on tietoinen ja voimallinen ja suuresti arvostettava olento.

Kaikkiällä on erilaisia henkiä. Maorit ovat kuvanneet keijuja sini- tai vihreäsilmaisina, puna- tai vaaleahiuksisina ja vaaleaihoisina, pienikokoisina olentoina. Gary Cook kiinnostui tästä ja sai kuin saikin keijuja valokuviansa kirjaansa *Voices from the Forest*. Keijut ovat tulleet valokuviin. Kuvissa keijut ovat vaaleita ja pienikokoisia, eeterisiä olentoja. Samanlaisia kuin satukirjoissa. Keijujenkin olemus taitaa olla universaalina.

### Luonto tietää ja osaa kaiken

Aboriginaali Elder Michael kuvasi minulle erästä kaikkein tärkeintä länsimaisen ja abojen



Suojeluhahmoja

ajattelun eroa. Heille Luonto on täydellinen ja luonto tietää ja osaa kaiken.

Luontoa tulee kuunnella ja ennenkaikkea tulee ymmärtää miten luonto puhuu ja mitä luonto haluaa kertoa. Tämä kuuntelun taito on olennainen osa viisautta. Luonto kertoo tulevaisuudesta ja tästä hetkestä, kosmisesta alkuperästä ja kaikesta. Taivaan tähdet ja kuu puhuvat, aurinko ja ilma, tuli ja maa. Luonto, joka kommunikoi koko ajan on viisauden ja tiedon kehto.

Eläimet kertovat monin tavoin mitä tulee tehdä. Jokainen eläin on henkinen. Kun kul-



Maorien Marai – eli heidän koulutus- ja kulttuurikeskuksensa Uudessa-Seelannissa.

jetaan metsissä tai erämaassa, ei koskaan häiritä eläimiä. Metsissä tulee kulkea mieli tyynenä ja rauhallisesti, koska eläimet kärsivät tuntiessaan ihmisten vihan tai pelon. Valaat ja delfiinit ovat erityisiä kaikille alkuperäiskansoille. Valas kantaa koko maapallon historiaa energiassaan ja delfiinien viisaus ja rakkaus on ylittämätön.

Luonnossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Heimovanhimpien mukaan ihminen ei voi koskaan ymmärtää sitä uskomatonta moninaisuutta, mitä luonnossa on. Kukaan ei voi ymmärtää, mitä seurauksia kokonaisuuteen on erilaisilla luonnon muutoksilla, ilmastonmuutoksella

ja lajien häviämiselä. Kokonaisuus on niin monisyyinen ja niin hienovarainen verkko, että sen todellinen ymmärtäminen on mahdotonta ihmisälylle. Meidän ei tulisi hävittää lajeja ja pyhiä paikkoja eikä liata vesiä ja padota putouksia.

Heimovanhimmat ovat sitä mieltä, että jos emme muuta pikaisesti elämäntapojamme, seuraukset ovat vaikeita. Maaäiti kärsii liikaa ja tasapaino järkkyy.

### Luonto on henkinen

Kaikki luonnossa on henkistä. Vedellä, paikoilla, vuorilla, metsillä ja puilla on oma tietoisuutensa. Maoreilla on erityinen pyhä kauripuu, jonka nimi on Tane Mahuta, jonka lapsia me kaikki olemme. Tane Mahuta erotti maaäidin ja isä taivaan toisistaan muinaisina aikoina. Tane Mahuta on valtavan kokoinen taivaaseen ulottuva jättiläinen, noin 2000 vuotta vanha puu Uuden-Seelannin pohjoisosassa.

Oli hauska kuulla, että muinainen suomalainen ja virolainen tapa pyytää ensin puun hengeltä lupa kaatamiseen on universaali ja se on maoreilla aivan samanlainen. Vasta kun lupa on tullut, kaadetaan puu ja tasapaino säilyy. Samoin metsään mennessä kysytään metsän haltijalta lupaa tulla kunnioittaen metsän valtakuntaan. Aivan kuten Suomessa mentiin metsään kunnioittaen ja Tapiolta, metsän kuninkaalta lupaa pyytäen.

Vesi on kaikille alkuperäiskansojen ihmisille erityisen pyhää ja veden henkinen ulottuvuus on mittaamaton. Australian aboriginaalit tiettyllä tavalla laulavat ja kutsuvat veden maan

sisältä ylös maan pintaan juotavaksi. Vesi on ikuisesti kiertävä ihme, jonka kunnioittaminen on kaiken viisauden alku. Heimovanhimmat opettavat, että jokaista jokea ja jokaista vettä tulisi kiittää joka päivä. Meidän tulisi tuntea mitä vesi kertoo meille. Veden hengen kanssa puhuminen on hyvin tärkeää.

Itselleni Uuden-Seelannin metsien sisällä olevien putousten vesi oli aivan uskomaton kokemus. Veden tuoksu kasvoillani oli niin kaunis, niin voimakas, niin puhdas, etten edes Suomen puhtaissa vesissä ole sellaista kokenut. Valta-vien saniais- ja kauripuiden keskellä virtaava vesi tuntui pyhäältä ja sen henki kertoi paljon vanhoista ajoista ja avaruudesta.

Maoreille tulivuoret ovat pyhiä, suurten henkien asuinsijoja. Jokaisella tulivuorella on oma henkinen nimensä ja henkinen luonteensa. Niitä kunnioitetaan ja pidetään pyhinä. Tuli on myös aboriginaaleille hyvin tärkeä. Tulen henki vahvistaa energioita ja luonnon hyvinvointia. Tämän vuoksi tuliseremoniat ja tulen hengen kanssa työskentely on hyvin tärkeää. – Maapallon magneettinen kenttä on informaatiokenttä, jota osataan lukea.

Kivet symboloivat uskoa Luojaan. Kivi samoin kuin Luoja on pysyvä ja ikuinen. Koska kaikki on yhteydessä kaikkeen ja kaikki on henkistä ja kaikki värähtelee omaa tietoisuuttaan.

## Huoli tulevaisuudesta

Huoli tulevaisuudesta on kaikilla sama. Alkuperäiskansat kaikkialla tuntevat maaäidin lapsina huolta tulevaisuudesta. He tekevät seremonioita ja rituaaleja vedelle, maalle, ilmalle, auringolle ja kuulle, jotta tasapaino säilyisi. He kokevat suurta surua siitä, miten äitimaan verta, öljyä on kaivettu, miten äitimaan maksaa hiiltä on otettu ja miten kaivosteollisuus rikkoo äitimaan ihon ja tasapainon. Heidän mielestään ihmisten toiminta on niin karkeaa ja väärää, ettei äitimaa enää jaksaa olla reagoimatta.

Äitimaa on syvästi kunnioitettu ja rakastettu. Ei ajatella, että äitimaa kostaisi tai haluaisi

lapsilleen (meille) pahaa, on vain saatava aikaan tasapaino kaikkien olioiden hyvinvoinnin ja elämän monimuotoisuuden säilymisen takia.

## Henget puhuvat

Henkien kanssa kommunikointi on hyvin tärkeää. Henget antavat voimaa ja kykyä jaksamiseen. Niinpä useimmat aboriginaaliystävämme lähtevät *bushes*, toisin sanoen puskiin. On mentävä puhumaan hengille luonnossa ja oltava siellä omassa rauhassa, jotta myös oma henkinen tasapaino säilyisi. Me ehkä menemme samasta syystä vaeltamaan, kävelemään metsiin ja rannoille, istumaan puistoissa. Vaikka me emme tunnista niin syvästi ja todellisesti luonnonhenkien ja puiden, kivien henkien puhetta, jokin taso ehkä meissä vastaanottaa edelleen viestejä ja merkityksiä, joilla on tasapainottava vaikutus.

Yksi niistä syistä, jotka monien alkuperäiskansojen mielestä johtavat luonnon tuhoon ja maailman epätasapainoon, on länsimainen tapa suhtautua luonnon henkisyyteen ilman asianmukaista kunnioitusta. Jos meillä olisi luonnon henkisyyden ja luonnon henkiolentojen kunnioitus filosofiassamme, emme voisi tehdä nykyisen kaltaisia karkeita ja peruuttamattomia tekoja luonnolle. On aika palata takaisin viisauteen, luonnon kunnioitukseen, luonnon kuuntelemiseen ja sen herkkään tuntemiseen. ●



Kirjoittaja KL Riitta Wahlström on ekopsykologi.

[www.elisanet.fi/taiga](http://www.elisanet.fi/taiga). Riitalta voi tilata kirjoja: Ehyttävä luonto-kirjaa voi tilata osoitteesta: [riitta.wahlstrom@gmail.com](mailto:riitta.wahlstrom@gmail.com) Uusinta englanninkielistä kirjaa *Wellness by Loving Nature*, jota Riitta esitteli IUCN:n World Parks-kongressissa Sydneyssä marraskuussa, voi tilata osoitteesta: [info@shantia.fi](mailto:info@shantia.fi)



Koko perhe vas. Bindas-isä, Kristiina, Sahil, Saloni ja Ravita-äiti.

# Intiaan

oppimaan ihmisyyttä ja inhimillisyyttä

Pakkasin laukkuni ja reppuni. Nostin repun selkääni, matkalaukun laitoin linja-auton tavaratilaan. Huh, olipa se painava. Minun ei pitänyt ottaa mukaani tälle reissulle paljon. Tämä oli 20. lento Intiaan. Joka kerta olen raahannut paljon tavaroita mukana.

KRISTIINA TÖRNUDD

**M**istähän laukkuuni painoa oikein ker-  
tyy, mietin. No, kun tuli sisäinen tar-  
ve ottaa jotakin Sherylille, Franssille,  
Stefkalle, äiti Dianalle ja perheelle. Bindak-

selle, Ravitalle, Sahilille, Salonille ja koko  
perheelle. Rantapoika Domnickille ja hänen  
perheelleen. Ja tietenkin siskolleen Zitalle ja  
hänen perheelleen. Serkku Reginalle ja hänen

perheelleen. Ja tietenkin vielä satunnaisille tarvitsijoille jotain pientä ja yllätyksellistä. On niin kiva antaa. Saan suuren nautinnon antaessani. Antamisen ILO on valtaisa.

Sinua varmasti kiinnostaa tietää, kuka minä olen. Hassu ja hupsu, elävä esimerkki siitä, miten yksi ihminen voi auttaa ja saada hyvällä tahdolla paljon aikaan. Jonkunhan pitää aloittaa. Onneksi auttaminen tarttuu.

Minäpä kerron Sinulle: Olen **Metsämuori**, joka on saanut uuden tittelin Intian Goassa. Mummu! Hauskalta kuulostaa, kun he huutavat minua suomenkielellä Mummu. Se sointuu kauniisti ja lempeästi konkanin kieleen. Olen siis **Suomi-Mummu**.

Lämmin tervehdys – *kossoasa* – Intian Goan auringon alta meren rannalta! Suuri KIITOS teille kaikille auttajille ja tukijoille!

Lentomatka Delhiin, Intian pääkaupunkiin, oli sinänsä helppo. Yksin matkatessa tosin manasin monta kertaa itsekseni... ”Tää on kylä viimeinen kerta, kun tulen yksin”. Vessassa käynnit kaikkien matkatavaroiden kanssa eivät olleet aina mukavia. Yritin keventää laukkua antamalla vessan vartijanaisille vaatteitani. Kerta kerralta sekä laukku että oloni keveni hieman. Viiden tunnin odotus Delhissä, ja sen aikana lentokentän ja lentokoneen vaihto. Vihdoin lento Goaan.

Goaan laskeutuessa tunsin heti ’kotiintulo’-tunteen. Ihanat lapset Sahil ja Saloni sekä heidän isänsä riksapoika Bindas odottivat jo lentokentän ulkopuolella. Lento oli myöhässä, kuten tavallista siellä. Vaihdoin kieleni konkanin kieleen. Konkania puhutaan vain Goan osavaltiossa. Osaan sitä muutaman sanan, mutta osaan käyttää sitä yllättävän hyvin ja sopivissa tilanteissa. Saan muutamalla konkanin kielisellä sanalla hämmästyksen huudahduksen ja riemastuneen hymyn. Heti palvelu ja suhtautuminen paranee.

Ilon riemu oli mieletön niin Suomi-Mummulla kuin lapsillakin. Mummu oli tullut kotiin! Heti seuraavana päivänä he halusivat viedä minut kotiinsa maalle. Entinen riisivarasto, jossa he olivat eläneet yli 10 vuotta lasten ollessa pieniä, oli muuttunut jälleen riisivaras-

toksi. Hinduperhe, isä-Bindas, äiti-Ravita ja Sahil-poika ja Saloni-tyttö olivat muuttaneet vähäisine tavaroineen tiilitaloon.

### Riisivarastosta tiilitaloon – taivaallinen ihme!

Olen nähnyt vuodesta 1996 alkaen tuon hinduperheen alkuvaiheet. Bindas oli silloin pieni vaatimaton riksapoika vaan, ilmeisesti kastien ulkopuolella tai korkeintaan alakastissa. Isä oli kuollut pojan ollessa 15-vuotias. Siitä lähtien Bindas oli joutunut huolehtimaan äidistä ja sisaristaan. Kaksi siskoista saatiin naimisiin. Kolmaskin sisko, mutta mies pahoinpiteli ja tuli avioero. Hän joutui palaamaan Mumbaista äitinsä luokse. Niin isoäiti asuu vielä kahden tyttären kanssa.

Bindas rakastui Ravitaan, maalaistyttöön ja sai *rakkausavioliiton!* Se on harvinaista. Monen mielestä järjestetty avioliitto on paljon parempi. Jos sattuu jotain vaikeuksia, silloin vanhemmat ovat tukemassa. Mutta jos rakkausavioliitossa sattuu jotain ikävyyksiä, aviopari joutuu yksin vastaamaan kaikesta. Vanhemmat eivät yleensä tue rakkausavioliitoissa. Suomalaisittain ajatellen hirvittävä. Huomasin monen nuoren puheesta ja asenteesta, että rakkausavioliitto liitetään vain seksiin eikä uskota välttämättä sen liiton kestävän.

Bindaksen perhe saa asua nyt siis talossa. Vais-toan naapureiden taholta kateutta. Tietävät, ettei riksapoika ole voinut ansaita taloa, ellei joku olisi auttanut. Talo on kaunis. Tänä vuonna violetilla maalilla maalattu. Monsuunisateet vievät maalin, joten joka vuosi pitää talo maalata uudelleen. Lapsille on periaatteessa oma huone, mutta he eivät vielä kukaan uskalla nukkua omassa huoneessaan. He ovat niin tottuneet nukkumaan vierekkäin ja lähekkäin. He nukkuvat kaikki samassa huoneessa. Lasten huoneesta on tullut hieman kuin varasto: nurkassa on kasa riisisäkkejä ja vanha ompelukone toisessa.

Olohuoneen nurkkaan on rakennettu kaunis puinen alttari, jossa on kaikki mitä jumalille pitää olla: suitsukkeita, värejä, rupioita, kookospähkinä, banaaneja, joitakin yrtejä ja





Suomi-Mummun kummilapset Saloni ja Sahil koulupuvuissaan.

kauniita kukkia. Kaikilla on jokin symbolinen merkitys. Hinduilla on oma harras tapansa rukoilla: OM OM OM.

Aamuin illoin tämä Bindaksen perhe rukoulee. Suomi-Mummulle rukoillaan aina tervetystä ja kaikkea hyvää! Olen kiitollinen siitä.

Aamu alkaa Ravita-äidin tehdessä nuotioon tulen neljän aikoihin. Nuotiolla lämmitetään vettä, pesuvettä miehelle ja lapsille, ja jos jää, niin itselle. Sitten Ravita tekee nopeasti chapati-leipätaikinan. Kauliminen alkaa ja leipien paistaminen paistinpannulla. Tulsitsee hautuu pannussa. Siinä on heidän aamiaisensa: chapati-leipää ja teetä. Ensin miehelle ja lapsille, ja itselle jos jää.

Äidin pitää kammata Saloni-tytön tukka ja laittaa se kahdelle kireälle palmikolle. Koulupuvut päälle ja kiireesti matkaan. Isä vie lapset noin klo 7.30 riksalla kouluun, hakee klo 14. Koulumatka on sen verran pitkä ja liikenne liian vaarallinen.

Äiti Ravita jää koiran kanssa päiväksi kotiin. Koira on ainut tuki ja turva ovella olevan puukepin lisäksi. Hän alkaa heti siivota, kerätä nuotioon risuja, pestä käsin pyykkiä ja sitten valmistella päivän ruokaa. Lapset eivät syö lainkaan koulussa, koska ruoka on siellä

niin ala-arvoista. Kotiin tullessaan he ovat nälkäisiä kuin sudenpennut.

He ovat lähes tulkoon kokonaan kasvissyöjiä, erityisesti joka tiistai ja torstai on kasvisruokapäivä. Toisinaan saavat syödä vähän kanaa, kalaa ja kananmunia. Suomi-Mummun opetus käsien pesusta on jo iskostunut mieliin: pesevät kädet aina ennen ruokailua.

Äiti Ravitan ruoka on tietenkin parasta lasten mielestä. ”Riisi Pulaossa” on riisin seassa vihanneksia ja mausteita. ”Linssimuhennos Dali” on hindujen peruseruokaa. Kingfish-kalaa on paistettu Suomi-Mummulle. Riisiä pitää kuulemma syödä joka päivä. Ruokailun jälkeen on pieni lepoetki. Äiti tarkistaa, onko hiuksissa täitä ja antaa lapsille päähierontaa.

Sitten lapset kiiruhtavat lisäopetukseen. He ovat ottaneet yksityistunteja jo monta vuotta. Reput selkään ja juosten opettajan luokse. He lähtevät innolla, koska on suuri motivaatio



Stefka halaa Suomi-Mummu

oppia uusia asioita. He puhuvat jo englantia hyvin. Olisi tehnyt mieli lähteä kuuntelemaan opetusta, vaan on parempi olla näkymättömissä, sillä opettajan taksa nousee, jos opettaja tietää, että on turistituttuja. Kaikki turistithan ovat rikkaita, on heidän ajatuksensa.

Lapset ovat selkeästi vahvistuneet ja voimistuneet sekä fyysisesti että henkisesti. Myönnän, että monta kertaa vuosien varrella riisivaraston hämärässä ajattelin: ”Voiko noista luisista langanlaihoista lapsista kasvaa ihan oikeesti kunnan ihmisiä?” Ruokalautasella oli vain pieni annos riisiä. Metallimukissa vettä. Eikä suinkaan turisteille tarkoitettua hyvää pulloitettua vettä. Ensimmäisinä vuosina ostin heille aina käydessäni uudet hammasharjat ja hammastahnaa. Kalkkitabletteja ja vitamiineja. Kehotin pesemään käsiä usein. Riisivarastossa ei ollut ikkunoitakaan. Nukkuivat kaikki neljä samassa 120 senttimetrin sängyssä. Yli kymmenen vuotta. Ruoat laitettiin nuotiolla. Kaivosta ammennettiin vesi.

Pihan perällä on pikkuinen pömpeli Huussi, jonka lattiassa on reikä. Ämpäriässä on vettä. Vessapaperista ei ole tietoaakaan. Pylly pestään vasemmalla kädellä. Oikealla syödään. Suomi – Mummu yrittää muistaa nuo tärkeät säännöt. Rahakin pitää antaa aina oikealla kädellä. Nyt voin jättää muut huoleni. Perhe vaikuttaa oikein onnelliselta ja hyvinvoivalta. Olen onnellinen heidän puolestaan. Auttaminen ei ole ollut turhaa. On ilo katsella, miten lapset on hyvin kasvatettuja, heillä on terveellinen kuri. He kunnioittavat vanhempia ihmisiä ja käyttäytyvät kohteliaasti. Eivätkä koskaan pyydä mitään.

Ensimmäinen kerta 18 vuoden jälkeen, kun Ravita-vaimon vanhemmat halusivat kutsua minut kotiinsa. Oi, suuri kunnia! Yritän pukeutua hindunaisen tavoin. Tosin pitäisi kärriytyä sariin, kun olen naimisissa. Olisin tietysti voinut pyytää lainaksi Ravitalta saria, mutta huomasin sen liian myöhään. Päälläni on churidhar, johon kuuluu mekko, housut ja huivi. Hindutyöt ja naimattomat käyttävät tuota asua. Yritin kysyä, mitä pitää viedä

tuliaisiksi? Kukkia? Ruokaa? Rupioita? Vastaus oli: ”Ei mitään. Tärkein olet sinä itse!”

Kerroin jo etukäteen, etten voi syödä mitään. Toivoin, etten olisi vaivaksi heille, koska siellä paikallisilla on niin maustettua ruokaa, ettei vatsani kestäisi. Heillä itsellään oli kasvisruokapäivä. Kuitenkin taloon muuttanut nuori vaimo, pojan vaimo loihti hedelmäsalaattia: hedelmän paloja upotettuna ternimaitoon. Pihassa oli neljä lehmää. Mökki oli pieni ja vaatimaton. Tunnelma aivan ihana, lämminhenkinen ja rakkaudentäyteinen. Ravitan äiti, lasten oikea mummu halasi heti minuakin ja suukotteli lapsia. Ravitan isä tervehti ottaen molemmilla käsillään kiinni. Olin juuri edellisenä päivänä kuullut, että se on suuren kunnioituksen merkki. Olin hämmentynyt ystävällisyydestä.

Nuori kaunis miniä **Shraddha** oli asunut vasta vuoden verran talossa. Mies oli lähtenyt heti naimakaupan jälkeen Dubaihin töihin. Miniä olikin yllättäen kampaaja, joka haaveilee oman putiikin perustamisesta. Suomalaisen järkevässä mielessä häilähti heti, että kuka siellä maalla muka tulisi asiakkaaksi. Oli kuitenkin parempi olla hiljaa. Unelmat pitävät ihmiset elossa. Hän leikkasi mielellään hiukseni – ja antoi vielä päähierontaakin. Lapset lauloivat vieressä rukouslaulua OM OM OM. Hiusten leikkuu olikin ilmeisesti hinduille suuri kunnioituksen osoitus.

Vanha isoäiti sievästi nimettömällä sormellaan piirsi minulle punaisen täplän otsaan. Se muuttui sydämen muotoiseksi. Se oli Siunaus. Joku kertoi, että se tarkoitti: *You are God*. Siinä olet Jumala!! Ilmankos sain lukuisia katseita vielä seuraavanakin päivänä kadulla. Moni tuli jopa onnittelemaan.

Jätimme lehmät, Ravitan vanhan äidin ja isän, siis Sahilin ja Salonin oikean mummun ja papan, sinne Poiran maaseudun rauhaan.

### Kristityssä perheessä

Uskonto sanelee niin paljon Intiassa. Uskonnon mukaan pukeudutaan, käyttäytytään ja ruokaillaan. Jokaisella uskonnolla on omat ta-



Kummityttö Stefka

pansa. Suomalainen osaa vain ihmetellä. Tuntuu kuin koko elämä olisi kiinni uskonnosta.

Kristityn perheen kahdeksanvuotias Stefka-tyttö oli juuri viettänyt suurta juhlaa (11.1.2015). Katolilaisten suurimpia juhlia on *communion*. Se tarkoittanee suomeksi ehtoollista. He saavat silloin ensimmäisen ehtoollisen ja Jeesuksen elämäänsä. Tytöt pue-taan kuin pieniksi Jeesuksen morsiamiksi. On valkoinen mekko, hunttu, valkoiset sukat, valkoiset kengät, valkoinen laukku.

Communion-juhlaa edeltää koko vuoden ajan käyty rukouskoulu. Joka pyhä kirkossa pappi (father) puhuu noin kaksi tuntia. Kirkonmenon jälkeen juhlapaikalla ilmapallopportin alla Stefka oli tanssinut yksintanssin, mikä oli suuri ilon aihe äidille ja isälle. Stefka oli myös laulanut ja soittanut yksin *God is so good*, Jumala on niin hyvä.

Ylpeinä äiti ja isä, Sheryl ja Francis, kertoivat juhlista, joissa oli ollut noin 300 henkilöä. Ruokapöytä notkui goalaisista herkuista. Juhlat päättyivät tansseihin, mikä tuntuu suomalaisesta oudolta. He olivat onnellisia. Nyt Stefka oli oikea kristitty, oikea katolilainen. Stefka itse kertoi sujuvalla englannin kielen taidollaan: nyt pitää laittaa aina kädet ristiin, kun kulkee kirkon ohi ja pitää mennä edelleen kirkkoon joka ikinen pyhä, jotta pääsee ripille. Siis rippijuhlia odotellessa...oiskohan ne jo ensi vuonna?

Tuntui hurjalta kuulla, että pikku Stefka lähtee joka aamu kouluun klo 7.30 ja tulee koulusta 17.30. Lauantaisin on hieman lyhyempi päivä. Ainoana vapaapäivänä, pyhänä, pitää nousta kello 7.00 ja lähteä kirkkoon.

Kuvankaunis kiharapää on värisevä ja jatkuvassa liikkeessä, keho ikäänkuin tanssii koko ajan. Hän on säteilevä kuin enkeli. Pyrähtelee

paikasta toiseen kuin perhonen. Liekö luonne vaiko tottumus? Onhan hän joutunut elämään koko varhaislapsuuden, sylvävavasta seitsenvuotiaaksi turistien seassa Tiger Bar -ravintolan humussa ja metelissä. Seitsemän vuotta he nukkuivat viinakaapin takana lattialla, ensin ohuen bambuverhon, sitten Suomi-Mummun ostaman patjan päällä. Nyt heillä onneksi on oma koti, kerrostalossa mukava asunto ensimmäisessä kerroksessa. Tosin viereisestä metsiköstä toisinaan luikertelee käärmeitä, joita pitää varoa. Sheryl ja Francis saavat jatkaa ravintolan pitoa vuokralla Tiger Barissa. Työtä on sesonkiaikaan. Monsuunisateiden ajan ravintola on tietenkin kiinni. Turisteja ei ole liikkeellä.

Stefka lienee perinyt äitinsä tanssitaidon ja näyttelijän lahjat isoäidiltään Dianalta. Stefka on erittäin älykäs, eloisa ja sosiaalinen. Mielenkiinnolla seuraamme hänen elämänsä kulkua. Ensi syksynä hänen pitää vaihtaa koulua, jolloin koulumaksu nousee sataseen kuukaudesta. Se on siellä todella suuri raha – 100 euroa. Moni ei saa kuukaudessa niin paljoa palkkaa. Arvelen, että ilman suomalaisten apua Stefka ei olisi voinut käydä koulua, ei ainakaan näin hyvää englanninkielistä koulua. Haluan uskoa, että hän tulee pärjäämään hyvin ja haluan myös uskoa, että häntä eivät intialaiset miehet alista. Koulussa oppii uutta tietoisuutta. Stefka löytyy terveen tuntuista itsepäisyyttä.

## **Auttaminen auttaa ja tuo paljon iloa**

Pikku lasten, Sahilin, Salonin ja Stefkan koulun käyntiä aiomme vielä tukea. Auttaminen ei ole turhaa. Heidän elonpolkujaan seurattessa saa paljon elämän iloa!

Intia ihastuttaa ja vihastuttaa – ja välillä molempia yhtä aikaa. Intia opettaa ja kasvattaa. Intia ei jätä kylmäksi ketään – ei totisesti.

Kiitän lämpimästi kaikkia auttajia ja tukijoita! Olemme yhdessä tehneet arvokasta työtä. Muistakaahan kaikki: teillä on kyläpaikka Intian Goassa. Tilaanko jo Bindaksen hakemaan teitä lentokentältä? Pyydäkö Sherylin paistamaan Tiger Barissa kanaa, Chicken Zacutia,

goalaista perinneruokaa? Pyydäkö halkaisemaan kookospähkinän valmiiksi? Vai kalastajan nappaamaan mereltä Kingfishin?

## **Mummun mieli**

Nyt jätän heidät, tuon ihastuttavan hinduperheen ja kauniin katolilaisen perheen, elämään omaa elämäänsä siellä kaukana, Goan rantojen tuntumassa, ainakin vuoden päviksi. Minulla on hyvä mieli, oikea Mummun mieli, kun olen tutustuttanut hinduperheen ja kristityn perheen toisiinsa.

Kaihoisa olo tulvahtaa aina silloin tällöin, kun auringon säteet nousevat taivaan rannan takaa...kun tuuli tuivertaa... Ja kun perhonen lentää pyrähtää sopivasti juuri oikeaan aikaan....

*Dev borem korem* = Jumalalle kiitos! Goalainen kiitos konkanin kielellä on samalla aina kiitos Jumalalle (Dev=Jumala). Eräs motoistani matkan varrella: ”Kyllä Jumala hulluistaan huolen pitää!” toteutui ja toteutuu.

Sydänterveisin Suomi-Mummu alias **Metsämuori Kristiina Törnudd** Hämeenkyröstä [metsamuori\(at\)gmail.com](mailto:metsamuori(at)gmail.com) ●

Ps. Tässä vielä voimassa olevat Nordean tilinumerot. Kehen auttaminen tarttuu, voi halutessaan laittaa vapaaehtoisen avustuksen. Sheryl Fernandes FI 11 1153 3500 0177 90. Maininta: kouluavustus. Kristiina Törnudd ”kummitili Revodkar” FI 10 1153 3500 0277 99. Maininta: kouluavustus



Kristiina Törnudd alias Metsämuori, jota Intiassa sanotaan Suomi-Mummuksi



Ajatuksia

# AJAN olemuksesta

**Aika liittyy olennaisesti ihmisen itsestään kertomaan tarinaan ja viime kädessä kehitykseen. Ellei olisi kehitystä, ajalla ei olisi merkitystä – korkeammassa mielessä.**

TUULA UUSITALO

**A**ika on ihmeellinen asia. Mitattava aika liittyy aaltoliikkeeseen ja etäisyyksiin. Tajunnallinen aika ilmenee nykyhetken kautta. Mikä on nykyhetki – hetki, joka rajaa ja suodattaa tietoisuutemme virtaavan aineiston? Tajunnallista aikaa on sitäkin monenlaista: tätä jota seurataan kellosta ja kalenterista sekä unessa koettu aika, esimerkiksi. ”Meditatiivinen aika” on oma juttunsa, se saattaa lähestyä absoluuttista nykyhetkeä ja tuottaa sen puitteissa henkisiä kokemuksia. – Aika on myös kehitystä. Ilman kehitystä ajalla ei ole merkitystä.

Nykyhetki puhtaimmillaan tarjoaa ajan lyhyen aikavälin tietoisuutena. Mitä lyhyempi se on, sitä enemmän sitä voi pitää ”nykyhetkenä”, korostus sanalla ”hetki”. Menneisyys on kuitenkin koko ajan muistina ja tulevaisuus tahtona ja/tai aavistuksina. Niihin liittyy paljon ihmisenä olemisen tärkeimpiä puolia. Ei

voi ajatella, että vain ”nykyhetki” – lyhimmillään – olisi tosi ja menneisyys ja tulevaisuus ”vain” kuvitelmaa.

Aika liittyy myös kehitykseen – ellei olisi aikaa ei olisi kehitystäkään. Tähän liittyy ihmisten ja ihmiskunnan henkinen tie: edelläkävijät ja perässätulijat, opettajat ja oppilaat, sankarit ja heitä ihailevat ihmiset, jotka omalla tavallaan kuvastavat aikaa, sen tiedostettua kehitysaspektia.

## **Energia, entropia ja aika**

Fysiikassa pohditaan sitä, voiko aika kääntyä taaksepäin? Kyseessä on moniulotteinen ongelmakimppu, joka koskee yhtä hyvin aikaa kuin energiaa ja ainettakin. Koska on olemassa yhdistelmiä, joissa aikaa, energiaa ja aineellisia muotoja ei voi faktisesti erottaa toisistaan, niitä ehkä pitäisikin tarkastella erottamattomina. –

# Fysiikassa pohditaan sitä, voiko aika kääntyä taaksepäin?

Ainakin joskus, eräänä hahmottamisen tapana.

Entropian kautta aine on suhteessa myös aikaan. Entropiaa pidetään energian ja aineen ominaisuutena, joka vie energiaa ajan kuluessa aina kohti alhaisempaa energiamuotoa. Esimerkiksi punasiirtymä, joka kertoo tietyn energian vanhuudesta, on esimerkki tästä. Punaisuuden lisääntyminen merkitsee valonsäteen energian alentunutta tasoa. Mitä pitemmän ajan valonsäde on joutunut kulkemaan sitä punaisempi se nykyhetken virrassa maailmankaikkeutta tarkkailevalle havaitsijalleen on.

Kysymyksenasettelu koskee myös ihmisen aikaansaannoksia. Seuraavanlaista esimerkkiä käytetään yleisesti valaisemaan asiaa: minulla on lautanen, pudotan sen ja se menee rikki. Eikä se ajan mukana ja olemassaolevan energian avulla palaa ehjään lautasmuotoon vaan alkeellisempaan muotoon, kuten pienemmiksi palasiksi tai jopa hiekaksi. Tällöin entropia johtaa aineen muuntumiseen (muotonsa kannalta) kohti ”suurempaa epäjärjestystä” – tai ehkä paremminkin muotoon sisältyneiden merkityksellisten erojen häviämiseen. Mutta kun katsotaan ihmisen kehitystä, kehitys menee eteenpäin, ajan mukana syntyy uusia merkityksiä ja niiden uudistumista, eikä entropia vaikuta siihen kuin kenties vastavoimana, josta ponnistaa eteenpäin.

## Paikka aika-akselilla

Se, ettemme pysty siirtämään tarkkailupaikkaamme aika-akselilla, on merkitsevää sen

vuoksi, että juuri siinä on **Arkimedeen** pyytämä ”kiinteä piste”, joka antaa mahdollisuuden ihmiselle vaikuttaa maailmankaikkeuteen ”tässä ja nyt” -ratkaisuillaan.

Jos aika ei palaa takaisin – tai ihmisen tarkkailupaikka aika-akselilla ei siirry taaksepäin – niin mitä on ihmisen muisti – tai mikä tahansa muisti, kuten akasat ovat? Aika ei edes muistikuvissa palaa takaisin yksinkertaisesti, siis takaperin – eli että särkynyt esine ei muistissakaan muutu ehjäksi suoraan jatkumoa taaksepäin kelaten, eivätkä minkäänlaiset tapahtumat kulje takaperin. Silti menneisyys palaa uudelleen ja uudelleen ihmisen nykyyhetkeen, sen muokattavaksi. Kaikki kuitenkin tavalla tai toisella palaa takaisin – ei esineiksi vaan tapahtumismuodoiksi. Konkreetit esineet kuluvat, mutta tapahtumismuodot ovat pysyviä ainakin niin kauan, kun niihin on sitoutunut energiaa – ihmisten kesken yleensä tunne-energiaa.

Fysiikalle tyypillisissä hahmotuksissa ei vielä ole otettu huomioon henkisiä tasoja tai olemuksia. Jossakin on kuitenkin jokin toiminto tai ominaisuus, joka pitää yllä luomista ja kehitystä. Sekä tuottaa uudelleen ja uudelleen tarpeellisia muotoja. Korkeimmat tasot sisältävät niin paljon hienojakoista energiaa, että fyysinenkin taso saa siitä lisää mahdollisuuksia kehitykseen. Näiden hienojakoisten tasojen vuoksi aikakin on jossakin mielessä muuteltavissa. Esimerkiksi unessa ja henkisillä tasoilla aikaa on paljon enemmän kuin valveilla.

Näitä erottamattomia kokonaisuuksia voisi hahmottaa seuraavalla tavalla: on olemassa energiatason vähenemiseen ja energiatason kohoamiseen liittyvää aikaa, jotka kumpikin käsittelevät ihmisen kannalta samoja muotoja. Atomikelloilla mitattava fyysinen aika alentaa energian olomuotoa eli saattaa entropian toimimaan. Henkinen, korkean tajunnantason aika kohottaa energian olomuotoa, eli pitää yllä kehitystä ja sen puitteissa ihminen henkisen maailman osana voi tuottaa kehitykseen liittyviä muotoja – ja hävittää kehitykseen kuulumattomia muotoja.



Aika voidaan ehkä ajatella myös yhdeksi kokonaisuudeksi ilman alkua ja loppua. Sitä kuitenkin useimmiten tarkastellaan eri muistien sisältäminä jatkumoina, sillä elämässä on puolia, joiden mukana aika saa muitakin piirteitä kuin mitattava ajallinen jatkuvuus – esimerkiksi karman laki.

Ihminen – periaatteessa – tiedon ja ymmärryksen kasvettua riittävästi hallitsee karmaa omalla tahdollaan ja ideoillaan. Valveilla elämisen tärkeä perusta on fyysisellä tasolla, siitä huolimatta valvetajuinen ihminen pystyy toteuttamaan myös henkisten tasojen vaikutteita. Ihminen käyttää korkeampia ja alempia tasoja, kuljettaa niitä Tajunnassaan, sen eri osissa, ja sitä kautta muuttaa koko mailmankaikkeuden kehitystasoa. Ihmisellä on myös kyky asettua tulevaisuuteen ja jopa nähdä teleologisesti nykyhetken asioita tulevaisuuden kautta. Ihmisen ajattelu siis käyttää jonkinlaista reversiibiliä aikaa ajatustasolla.

Seuraavassa paneudun tähän henkis-inhimilliseen puoleen sillä tietoisuudella, että juuri se uusia ja kohottaa maailmankaikkeuden energiaa ainakin ihmisen itsensä luoman kaikkeuden osalta. Aineen ja energian kiertokulussa vuorottelevat kehitys ja järjestyksen hajoaminen, mutta tuntemassamme tajunnallisessa kokonaisuudessa – elämässä – kehitys on määräävämpi osapuoli.

## **Maailmankaikkeus, aika ja energia**

Maailmankaikkeus elää ajallisesta toistuvuudesta – kyseessä on eräänlainen kaiken kattava suuri aaltoliike tai aaltoliikkeiden summa. Ihminen puolestaan ylläpitää toistuvuutta kertomalla kertomuksia, muistamalla ja ajattele-malla niitä. Yhden elämän kertomus on kuin hiukkanen aallokossa. Se koostuu ajatus- ym. aineesta, ei matkaa kovin kauas, vaan pyörii pienissä ympyröissään. Siinä on oma ajankulkunsa: mitä tapahtui ensin ja mitä jälkeen. Sen puitteissa ei pääse pitkälle. – Energia aaltoliikkeenä jatkaa kuitenkin matkaansa lopptomasti. Siinä on menneisyys ja tulevaisuus samassa paketissa.

Jos energiaa pidetään yhtenä katoamattomana kokonaisuutena, silloin on mahdollista valita sen aallokosta versioita, polkuja, teemoja, alkuja keskikohtia ja loppuja juuri siihen ”tässä ja nyt elämään”, jonka puitteissa elämme, muttei pelkästään ”nyt-hetkessä” vaan myös pidempinä jaksoina. Aika on silloin valituista aineksista koostuva kertomus ja toteutumismahdollisuuksia kihisevä suunnitelma – sekä parhaimmillaan ihmiskunnan aarrelaatikosta tehtyjen löytöjen summa.

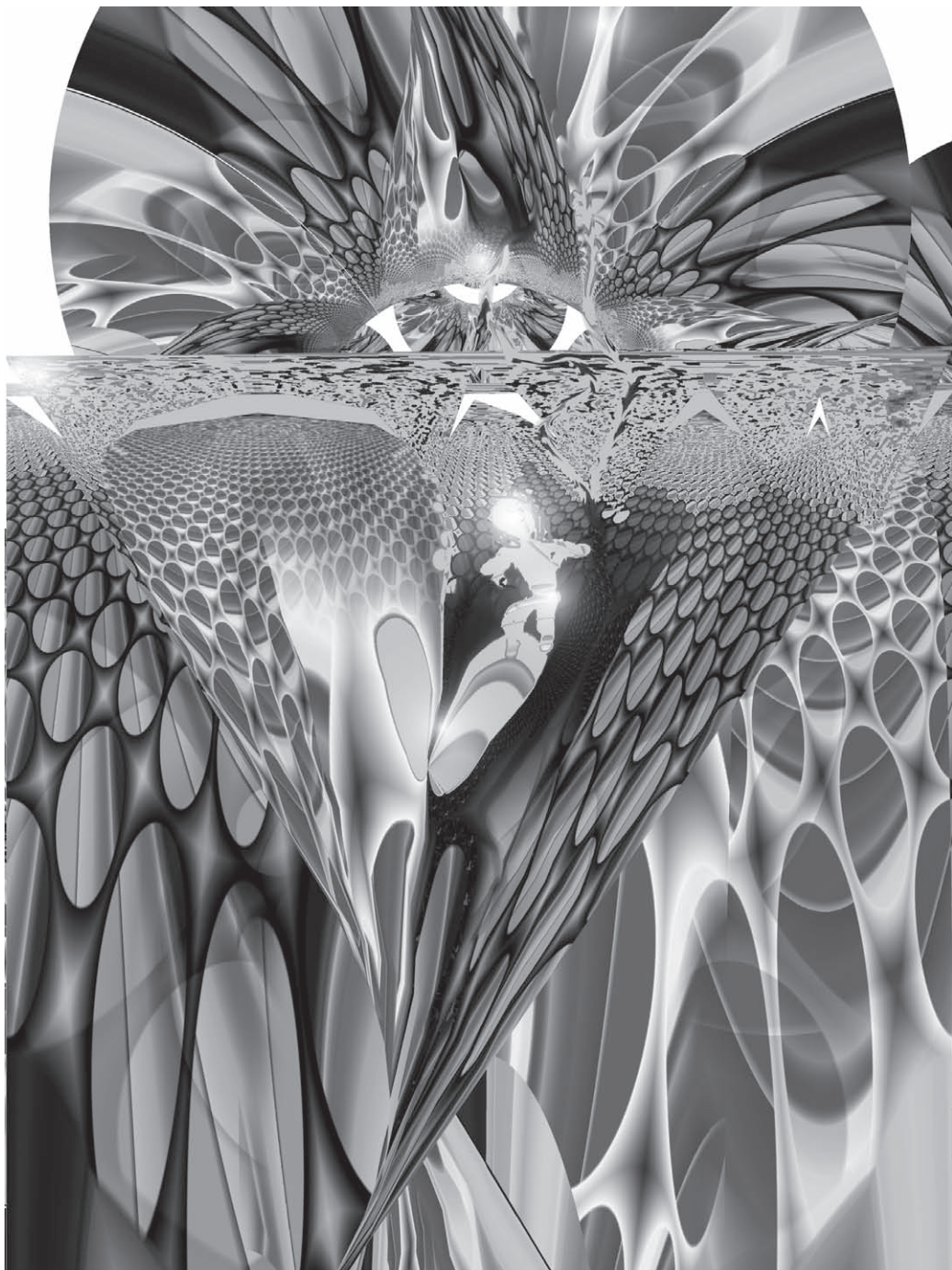
Tahdon vapaus edellyttää valinnanvaraa, ja sitähan riittää, kun ottaa huomioon kaikki energiaan syntyneet mahdollisuudet versioineen. Siinä voi sovittaa yhteen oman elämänsä kanssa myös muiden ihmisten elämät, jos ymmärtää toimia harmoniassa kokonaisuuden kanssa.

Sitten voidaan kysyä, onko tapahtumien lopputulos aina yksiselitteinen? Ei välttämättä, sillä ihmisten valinnat saattavat johtaa kehityksen kannalta myös ”yhtä hyviin” vaikkakin muuten erilaisiin tuloksiin. Silloin on myös persoonalla väliä. Jokainen persoona valitsee ja päättää omalla tavallaan. Näitä vaihtoehtoja varten on myös luonnollista olettaa ”rinnakkaistodellisuuksia” – pitäen silmällä juuri sitä hetkeä ja olotilaa missä kunkin ihmisen tajunta kulloinkin on.

Tämä antaa uuden näkökulman myös ”nyt-hetkeen”. Kun ihminen esimerkiksi vaipuu uneen, hänen ”nyt-hetkensä” on unen todellisuudessa. Kun hän unessa liikkuu olemassaolon eri tasoilla, hänen ”nyt-hetkensä” on aina siellä missä hän kulloinkin on. Tosin sen jatkumo saattaa katketa eikä muodosta yhtenäistä muistikuvaa, vaan muistikuviin palaa esimerkiksi ”eilinen päivä” ja suunnitelmiin huominen. Silti jokainen hetki niin unessa kuin valveillakin jättää jonkin jäljen.

Monta kertaa suuret oivallukset ja kokonaisnäkemykset syntyvät hyvin nopeasti. Sen sijaan niiden tuleamista pitää pohjustaa pitkään opiskelulla ja muunlaisella henkisellä kehityksellä – esimerkiksi käyttövälineiden on kehityttävä sille tasolle, että oivalluksista saisi jotain hyötyä

Yhden elämän kertomus on kuin  
hiukkanen aallokossa.



KUVA TUULA UUSITALO

muillekin. Joskus tapaa sellaisia näkemyksiä, että oivallukset olisivat ”ilmaisia”. Kun ymmärtää asian kehityspuolen, ymmärtää myös, että ”ilmaisen” oivalluksen saaminen on pitkän ja systemaattisen työn tulosta. Silloin ei tule enää mieleen, että toisten ihmisten oivallusten tuloksineen pitäisi olla itsestään selvästi kaikkien saatavilla. Silloin ymmärtää, että niistä voi jäädä myös velkaa, jos niitä ottaa omaan käyttöönsä maksamatta mitään.

Henkinen olemassaolo, kristustajunta taas tuottaa kehitystä – moneen eri suuntaan – hyvyyden, jalouden, ystävällisyyden perussääntöjä rikkomatta ja niitä rikastaen. Kehitys ei etene suoraviivaisesti vaan eräänlaisen kaaosteorian mukaan – kaoottisuudesta selviämiseen tarvitaan myös rohkeutta, ihmisyiden neljättä perussääntöä.

## Kaksi lakia: tasapaino ja kehitys

Maailman olemassaolon perusjärjestelmät yleisimmin mielletään tasapainon kautta. Niinpä esimerkiksi fysiikka ja luonto on rakennettu tasapainolakien varaan ja matemaattiset yhtälöt ovat luonnon tasapainon kuvauksia. Yhtälö ” $A=B$ ” mitä muuta se voisi merkitä kuin tasapainoa kahden asian välillä.

Luonto pyrkii tasapainoon ja tasapainon symboli on vaaka, jossa kummallakin puolella on yhtä paljon jotain, jolloin systeemi pysyy liikkumattomana, tasapainon vuoksi. Tässä on jotain täydellistä ja ikuista. Jotain perimmäisen hyvää, mutta tietyllä tavalla haavoituttavaa. Mikään ei ole niin herkkä muutoksille kuin tasapaino.

Siitä voikin päätellä, että olemassaolon aktiivinen puoli on yhdeltä osalta tasapainoon pyrkimistä ja toiselta puolelta pyrkimistä kehitykseen. Niinpä jokainen kehitysaskel, joka jollakin tavoin häiritsee tasapainotilaa, tarvitsee myös toisen askeleen, joka indusoi systeemiin uudenlaisen, muuttuneeseen tilanteeseen sopivan tasapainon.

Ihminenkin pyrkii tasapainoon – hyvin monella eri tavalla. Karman laki on olemassa ta-

sapainon lain ihmisyteen liittyvänä erikoistapauksena. Ihmisen tulee korvata toisille aiheuttamansa paha, sanoo karman laki ja vaatii yhtäläillä korvaamaan saamansa hyvän. Karman laki pyrkii järjestämään olosuhteet niin, että tämä myös tapahtuu – molempiin suuntiin. ”Eestaas”.

Etteivät nämä prosessit vahingoittaisi kenenkään kehitystä – kehityksen laki on yhtä lailla tärkeä – nopeasti kehittyvän ihmisen eli henkisen tien kulkijan olemukseen kuuluu Karman herra, joka valvoo karman toteutumista ja tässä mielessä myös ihmisen suhdetta muihin ihmisiin.

Vaikka siis elämme tässä rajoitetussa nykhetken virrassa, meillä on kuitenkin koko ajan jonkinlainen historiatietoisuus läsnä, tämä mm. sen vuoksi että meillä tässä nykyisessä kehitysvaiheessamme on siihen sopivia henkisiä aisteja. Historian tunnistamisesta syntyy myös kehitystietoisuus.

Kehitys jakautuu kahteen osaan: yleispätevään kehitykseen kohti hyvää ja yhä korkeampaa hyvää ja toisaalta positiivisten persoonallisuuksien tuottaman moninaisuuden lisääntymiseen. Kumpikin on kokonaisuuden kannalta yhtä arvokasta ja yhtä tarpeellista.

Ja tarpeellista on myös tiedostaa niitä. Ilman henkisten aistien antamaa informaatiota joutuisimme tiedostamaan elämäämme pelkän kokemuksellisuuden kautta. Sillä on arvonsa, mutta arvoa on muullakin tiedostamisella.

Tiedämme, että aikaisemmin oli toisenlaista ja jotain siitäkin, millä tavoin se on muuttunut, minkälaisen lainalaisuuksien mukaan. Vaikka historia toistaa itseään, se myös muuttaa toistamaansa. Eli syntyy koko ajan uusia muunnelmia. Näiden muunnelmien takana on se, miten ihmisyksilöt omien ratkaisujensa puitteissa heijastavat Jumalasta lähtöisin olevaa Korkeaa kehitysuunnitelmaa – vai heijastavatko jotain kokonaan muuta.

Kuitenkin jokaisella aikakaudella – siinä missä ihmisyksilölläkin – eri vaiheella on omat tyyppilliset ja tyyllilliset erityispiirteensä. Ne eivät ole turhia, sillä juuri niiden kautta jumaluus

# Vaikka elämme rajoitetussa nykyhetken virrassa, meillä on kuitenkin koko ajan jonkinlainen historiatietoisuus läsnä.

ilmaisee itseään maailmassa, joka on jatkuvan luomisen kohteena. Luoja luo korkeimmat ideat ja ihmiset luovat aikakauden aatteineen, taiteineen ja tieteineen.

Tästä kaikesta syntyy tietoisuus ajan kulusta ja kehitystietoisuus – toisin sanoen ymmärrys koko maailman kattavasta kehityksestä, joka kulkee aina jonkin aikakauden verran ihmiselämien kudelman kantaan, mutta jää sen jälkeen yhteiseksi omaisuudeksi, jonka erinäisiä piirteitä voidaan opiskella, tulkita ja joko hyväksyä edelleen elävään elämään tai sitten hylätä – kuten esimerkiksi taide- ja kulttuurihistoria osoittavat. Aina tulee ”retrotyylejä”, joissa vanhoja oivalluksia otetaan uudelleen käyttöön.

Tätä henkistä omaisuutta ei voi redusoida pelkkään ”tässä ja nyt -tietoisuuteen”, vaikka sitä luonnollisesti koetaan, toistetaan, hyväksytään tai hylätään ”tässä ja nyt”.

## Minä ja muut

Ihminen on tavallaan oman Tajuntansa sisällä ja sen vuoksi jonkinlainen ”suljettu kokonaisuus” ja sellaisena saa elämältä juuri sen mitä ansaitsee. Elämässä on kuitenkin aina myös tulevaisuushakuinen puolensa: ihminen saa myös ”lainaa” tulevaisuudelta, sen mukaan mitä hänen tulisi saavuttaa elämässään – tässä ja tulevaisuudessa. Tietoisesti tai tiedostamattaan. Sen lainan antajia olemme me kokonaisuutena, ihmiskunta. Siksi kehityksessä, matkassa kohti parempaa tulevaisuutta, on aina kyse myös ihmissuhteista ja ihmissuhteiden positiivisuudesta.

Kaksinaisuus *minä ja muut* tuntuu ehkä oudolta silloin, kun perinteiseen tapaan etsitään ykseyttä. Mikään ykseys ei kuitenkaan poista

ihmisten perimmäistä itsenäisyyttä ja yhä suurempaan itsenäisyyteen pyrkimistä, sillä juuri se on Ikuisen Itsen ja Jumalan tahdon merkitsevä. Juuri se antaa vastuun omasta toiminnasta mielialoja myöten. Se myös kasvaa ja kehittyy ihmisen eri elämässään omaksumien persoonallisuuksien aktiivisen toiminnan kautta. ”Muut” auttavat meitä siinä tehtävässä samalla kun etsivät itseään ja omaa kehityskaartaan.

Ihminen näkee sen vuoksi itseään koskettavissa tapahtumissa läheisien ja etäisempienkin ihmisten kuvia sekä oman suhteensa heihin, vaikka ne toisesta näkökulmasta katsoen olisivatkin pelkästään hänen oman itsensä heijastuksia. Koska hän tuntee sekä myös näkee itsensä kautta toisten ihmisten iloja ja kärsimyksiä, hän tuntee – ja näkee tuntemustensa kautta – oikean ja väärän, hyvän ja pahan, onhan hän ihminen. Hän tahtoo tehdä oikeita valintoja. Hän tietää, että ne jäävät merkittöinä erilaisiin muisteihin ja toisten ihmisten elämiin. Erehdyksetkin jäävät, mutta niitä voi poistaa myöhemmin ymmärryksen kasvaessa.

Jos ihminen on henkisellä tiellä, hän tahtoo tässä ihmeellisessä jatkumossa, että juuri hänen pysyvä jälkensä on hyvä, että se on oikea myös muiden ihmisten – ja erityisesti heidän kehityksensä – kannalta, sillä myös toiset ihmiset ovat myös jokainen omia yksilöitään, oman Ikuisen Itsensä seuraajia, vaikka jokainen tulkitseekin niitä oman näkökulmansa, omien aistiensa ja tuntemustensa kautta. Ihminen tahtoo, että hänen toimintansa on harmoniassa myös jonkin meitä kaikkia suuremman kokonaisuuden kanssa ja vie itsekkin tätä kokonaisuutta eteenpäin – sen aitona osana.

Jos ihminen on pahuuden tiellä ja haluaa muilta pois kaiken väkivalloin, silloin hän vä-

hence, pienenee, mustuu. Ja vaikkei hän sitä tiedostaisikaan niin teoistaan muodostuvan karman vuoksi hän joutuu kuitenkin antamaan kaiken ottamansa takaisin myöhemmin, moninkertaisena – sillä aika on kulkenut eteenpäin ja monistanut tekojen seuraukset.

## Nopeampi ja hitaampi kehitys

Miten aika sitten monistaa tekoja ja tekemättä jättämisiä? Ensiksikin jokaisesta teosta jäävät muotokentät ja muistijäljet, jotka ovat vapaana eetterissä tai akasassa kaikkien otettavana, sekä lisäksi tarinat – ne joita kerrotaan itselle ja toisillekin – ja joiden varaan ihmisten identiteetti alkaa ajan kuluessa rakentua. Näiden lisäksi tulevat vielä epigeneettiset seuraukset, jotka jättävät jälkensä genetiikkaan asti. Nämä kaikki sulautuvat ihmisen karmaan.

Jälleensyntyvä ihminen kantaakin mukanaan historiaansa kuuluvia asioita. Karma on entisten elämien – hiukan nykyisenkin elämän – tulos. Se on vanhojen merkityksellisten tapahtumien vastine nykyelämään sovellettuna. Kun jokin tietty karma on täysin sovitettu, ja sen syyt hajonneet alkutekijöihinsä, se ei toteudu enää.

Se, minkälaisilla alkuehdoilla nykyelämä on varustettu, merkitsee paljon. Onko ihminen henkisesti tiellä, ja jos on, miten nopeasti hän pyrkii etenemään tärkeimmissä vihkimyksissään? Näiden alkuehtojen mukaan hänen karmansa tulee suoritettavaksi ja siitä hänen on selvittävä.

Henkisesti tiellä olevalla ihmisellä on nopeampi kehityskaari kuin niillä, jotka eivät sitä ole, jotka vain haluaisivat elää ”hyvää elämää” ilman suurempia tavoitteita. Yhden osapuolen nopea kehitys vaatisi myös toiselta osapuolelta samanlaista intoa kehittyä ja samanlaista kehityssuuntaa, joten ongelmia voi syntyä pelkästään siitäkin syystä, että se on liian vaikeaa. – Henkisen tien kulkija – omaa karmaansa selvittääkseen – saattaa tarvita joidenkin tiettyjen ihmisten läsnäoloa omassa elämässään, vaikkeivät nämä olisikaan samalla kehitystiellä.

Ei ole täysin ongelmatonta, jos kaksi tällaista vastakohtaista elämää joutuu liian läheisiin vaikutussuhteisiin toistensa kanssa. Anteeksipyynnöt ovat tällöin tarpeen, ettei ihmisten elämä sotkeentuisi tavalla, jota he eivät hallitse.

Myös ihmisen sisäiset – tahalliset tai tahattomat – epätasapainot heijastuvat hänen ulkoiseen elämäänsä ja ihmissuhteisiinsa niin, että ne lopulta alkavat vetää negatiivista karmaa toteutumisvaiheeseen. Positiiviset ajatukset ja tunteet puolestaan vetävät tapahtumiin positiivista karmaa.

Silti, jos joku yksipuolisesti asennoitunut ihminen saattaa pitää rakkautta kaiken kattavana hyvyytenä ihmissuhteissa ja panostaa rakkauteen niin paljon itseään, että nekin, joiden ei tarvitsisi sitoutua häneen, jäävät loukkuun tämän ylimittaisen rakkauden kanssa: he eivät pysty antamaan yhtä paljon takaisin, mutteivät irroittautumaankaan tästä epäsuhtaisesta vuorovaikutuksesta. Osapuolet eivät silloin pääse elämään täysipainoisesti. Jokin vastapaino – kuten järki tai kunnioitus tai molemmat – voisi ohjata kohti tasapainoa, mutta siihen pitäisi silloin paneutua vastaavalla innolla.

Toinen asia, missä helposti jäädytään yksipuolisuuden loukkuun, on raha. Rahan ei tulisi merkitä kaikkea – niin kuin se monille merkitsee – muttei sitä pitäisi jättää huomiottakaan, niin tärkeä se on ihmiskunnalle nimenomaan maksun välineenä. Miten ihminen maksaisi saamansa hyvän tai aiheuttamansa menetyksen ilman rahaa? Siinä joutuisi elämään monta ylimääräistä kierrosta pelkästään tasapainon saavuttamiseksi. Toisaalta joskus – tilanteesta riippuen – yritys korvata negatiivisia tekoja rahalla, lisää vain sen negatiivisuutta. Motiivien positivisoituminen, sovinnon hakeminen sekä anteeksianto ja anteeksipyynnöt ovat ensi- ja viimekädessä edellytyksenä ihmisten välisten negatiivisuuksien häviämiseksi.

## Aika ja ihmisen kehitystie

Ihmisen kehitystä eteenpäin vievä Elämänkaari yhdistää yksilöllisen olemassaolon yhteiseen.

Se elävänä rajapintana välittää tietoa ihmisen sisäisen minän ja hänen ympäristönsä välillä. Silloin ympäristö pystyy reagoimaan mielekkäästi ihmisen kehitykseen, hänen positii-visuutensa lisääntymiseen tai sen tilapäiseen puuttumiseen.

Elämänkaareissa on myös oma aika-aspektinsa – nimittäin ikäkaudet, jotka tuovat omat ongelmansa ratkottaviksi ja joiden kautta osa ihmisen kehitystä kulkee. Tämä tiedostetaan esimerkiksi parisuhdeongelmien kautta. Tämä löytyi Googlesta hakusanalla ”joka seitsemäs vuosi”. **Tyine Matilaisen** mukaan joka seitse-

## Hyvän teon takana on hyvä tahto ja yhteys korkeimpaan jumaluuteen.

mäs vuosi on enemmän solmukohtia eli ratkaistavia ongelmia, joiden ratkaisujen laadussa ihmisenä kasvaminen ja kypsytminen näkyy.

Tämän ovat erilaiset yhteisöt tiedostaneet aina. Ikäkausiin liittyy riittejä ja initiaatioita, niihin saattaa liittyä myös henkisiä vihkimyksiä sillä henkiseen tiehen kuuluvat tietoisuutta avartavat (osa)vihkimykset saattavat edetä fyysisellä tasolla tämän valmiiksi luodun ikäkausi-systeemin mukaan, jolloin niistä näkyy jälkiä ikäkausien vaihtuessa.

”Juurirotu” on teosofinen käsite, joka kuvaa ihmiskunnan suuria kehityskaaria. Kehityksen mukana ihmisen tieto lisääntyy ja tajunta avartuu. Vanhoina aikoina tajunnan avartumista on kuvattu ”ykyseiseksi”, jossa kaikki ihmiset ovat ”yhtä” toistensa kanssa ilman minkäänlaista tajunnallista rajaa. Ainakin näin on mahdollista

ymmärtää sanojen perusteella – ja sanat, kuten tunnettua pyrkivät toteutumaan.

Myöhemmin, kun jalostuneesta ja edelleen positivistisesta persoonallisuudesta on tullut yhä tärkeämpi kehityksen ilmenemä, ”ykyseys” tapahtuu loogisten positiivisten ajatusten muodostamien ajatussiltojen tai muiden, tajuntojen välisten rajattujen yhteyskanavien avulla, jolloin persoonat voivat itsenäistyä sen sijaan, että sekoittuisivat toisiinsa. Tiedon välittyminen on yksi ilmenemä – tieto ei kuitenkaan pääsääntöisesti siirry suoraan aurasta toiseen vaan itse kunkin tekemän työn: opiskelun, opettamisen, keksimisen, pohtimisen ym. avulla.

”Juurirodun hinta on tiedon lisääntyminen”, sanoi Tyine Matilainen. Toisin sanoen, kun ihminen hankkii riittävästi tietoa, hän kohoaa juuriroduissa. Nykyaikana tämä saattaa tapahtua yksilökohtaisesti ja nopeastikin, jos ihminen on tiedonjanoisin ja opiskelee – se on tämän kehitysopin ydin. Monenlaista muuta kehitystä on jo valmiina, eikä sitä tarvitse alkaa alusta, jos on ollut hyvä ja jalo ihminen. – Jos taas joku pyrkii haalimaan toisilta tietoa ilman siihen kuuluva työpanosta, hän rikkoo tasapainolakia, ja se taas vetää hänen negatiivista karmaansa toteutumisvaiheeseen.

1900-luvun loppupuolella ihmiskunta oli valmis siirtymään ja suurelta osalta siirtyikin kuudenteen juurirotuun, joka on huomattavasti henkisempi ja ystävällisempi juurirotu kuin viides. Jotkin yksilöt ovat päässeet jo seitsemänteenkin juurirotuun ja valmiita suorittamaan Maaplaneettavihkimyksensä. Mutta vaikka ihmiset ovat kehittyneempiä, esimerkiksi poliittiset käytännöt ovat vanhempaa mallia. Jo pelkästään tällainen muutos saattaa aiheuttaa hämmennystä, kun uudet suhtautumistavat yrittävät laskeutua vakiintuneisiin käytäntöihin.

### Karma ja oikeudenmukaisuus

Tarina on ajallinen ”ennen-jälkeen” tai ”syyseuraus” -muotoinen kertomus. Sellaisen avulla ihmiset yleensä hahmottavat elämänsä. Kulloi-

sellekin aikakaudelle tyypilliset energiat antavat siihen oman värityksensä ja muuttavatkin sitä hiukan. Jos mukana on hyvyyden energioita, silloin ihmiset kehittyvät joukkoina. Jos energiat ovat pääosin negatiivisia, silloin erityisesti ne yksilöt, jotka pystyvät hyvyteen, kehittyvät kohti korkeampia juurirotuja ja niihin liittyviä vihkimyksiään.

Henkisesti suhtautuvat ihmiset saattavat ihmetellä esimerkiksi sitä, miksi oikeudenmukaisuus tarvitsee tuekseen esimerkiksi lakeja, rangaistuksia, rahallisia korvauksia jne. Eikö pidäkään paikkaansa, että karma väistämättömästi tasaa tilit? Sekä viime kädessä korjaa ja korvaa kaiken?

Olen edellä päätyneet seuraavaan ajatukseen, joka sekin kuvaa aikaa ja jonka pätevyyttä on mahdollista tutkia: ”Aika monistaa tekojen seuraukset.” – Teot seurauksineen kuvautuvat kaikkien niiden ihmisten elämiin, joilla on jonkinlainen tahdon yhteys niihin – esimerkiksi aiemmista elämästään. Aika on suuri monistaja, ”universaali kopiokone” – voisi verrata – ja yksilöiden elämät ovat sen ”kopiopaperia”. Oma elämä toimii toisen ihmisen situationaalisuuden osana ja toisten elämät taas muodostavat oman elämän situaatioita. Ne heijastelevat toisiaan – toistensa hyviä ja pahoja virikkeitä mahdollisina syinä ja seurauksina sekä karmaa, joka edustaa jotain ihmisten välistä negatiivisuutta: epäharmoniaa tai epätasapainoa.

Kun ikivanhat karmalliset ongelmat negatiivisine tunnevirikkeineen tulevat ihmiskunnan ja etenkin sen valtioiden käsittelyyn, myös vanhat negatiiviset muodot nostavat päätään ja tuntuu siltä, että on jopa menty taaksepäin henkisessä kehityksessä. Ihmiskunnalla on kuitenkin entistä suuremmat mahdollisuudet selvittää ja positivistoida ne uusien positiivisten ideoiden ja inspiraatioiden avulla.

Ajallinen, yhteen elämään tai sen johonkin ajankohtaan rajoitettu oikeudenmukaisuus saattaa korjata negatiivisen karmallisen tilanteen niin, että tämä monistuminen lakkaa siltä osin. Silloin karmaa tulee kuitattua ”tässä ja nyt”. Sen vuoksi nykyhetken kautta tiedos-

tettuun elämään rajautuva oikeudenmukaisuudentaju toimii karman lieventäjänä. Siinä missä karma toimii ”pystysuoraan”, läpi elämien moninaisuuden, oikeudenmukaisuus toimii pienen aikavälin näyttämöllä, tietyn tilanteen puitteissa – karmaa puretaan siis ”keskeltä käsin”, jos nykyhetkeä pidetään keskikohtana.

## Oikeudenmukaisuus ja oikeus

Oikeudenmukaisuus toimii sen pienen hiukkasen tavoin, joka pyörii omassa tarinassaan. Oikeudenmukaisuus on yksilön optimaalinen toimintaperiaate suhteessa kulloiseenkin kertomukseen.

Oikeudenmukaisuuden lisäksi on myös oikeus, eli se mitä kulloisetkin lait pitävät oikeana tai vääränä. ”Laki ja oikeus” taas määrittävät yhteiskunnan kehitystason mukaisen standardin. Lyhyesti sanoen ”laki ja oikeus” kuuluu niihin yhteisöllisiin toimintaperiaatteisiin, joiden avulla ratkotaan ongelmia ajalliselta lähietäisyydeltä.

Kuten hyvin tiedämme, yksilö ja yhteisö eivät aina ole sopusoinnussa keskenään, vaikka hyvää tarkoittaisivatkin. Tämä ristiriita vie kuitenkin molempia, yksilöä ja yhteiskuntaa eteenpäin, edellyttäen että ihmisissä ja yhteisöissä hyvyyden voimat pääsevät esiin.

Karmahan näissä kaikissa on taustalla, mutta siihen miten se lopulta toteutuu, on moni henkinen ja maallinen järjestely valintoineen vaikuttanut. Etiikka ja karma eivät myöskään poissulje toisiaan eivätkä varsinkaan ihmisen vapaata tahtoa. Se, että näillä on yhteinen ”tässä ja nyt”-alue, nimenomaan antaa ihmisen vapaalle tahdolle toimintakentän.

Tarkoitan siis sitä, että ihminen omalla vapaalla tahdolla ja omilla ajatuksillaan voi vaikuttaa tällaisen lukemattomia mahdollisuuksia sisältävän kokonaisuuden ilmenemiseen ”tässä ja nyt-elämässä”. Se on tietysti määrin itse tehty ja hyväksytty kooste, Elämäнкаari, jonka ilmenemistä voi vielä muokata tahdolla ja tilannekohtaisilla valinnoillaan. Päästään elämän ”situationaalisuuteen”, jossa ihmisen

# Hyvyys ajan monistamana on arvokasta pääomaa kenelle tahansa ihmiselle.

Elämänkaareen merkityt tilanteet ihmissuhteiden määrittävät tapahtumia itse kunkin jumalallisen suunnitelman mukaan.

Hyvän teon takana on hyvä tahto ja yhteys korkeimpaan jumaluuteen ja pahan teon takana on itsekkyyks ja sitä palvelevat negatiiviset voimat. Ihmisellä on sisäinen tieto nyt ja aina näistä molemmista – se kuuluu ihmisyyteen, annettuna. Kumpaa ihminen yksilöllisenä toimijana tahtoo aktivoida? Kun ihminen aktivoi hyvyyden voimia, hän samalla aktivoi kokonaisvaltaisesti älykästä kristusvoimaa, positiivisuutta, joka ohjaa häntä henkisesti eteenpäin, ja lopulta seurauksien seurauksena myös maalliseen menestykseen, vaikka konkreetit tapahtumat eivät heti siltä vaikuttaisikaan.

Vaikka siis hyvä teko ja paha teko eivät karman määrääminä tapahtumina suurestikaan poikkeaisi toisistaan ulkoisesti, niiden henkinen ero on suunnaton. Hyvästä ja pahasta teosta, jos ne ovat riittävän samanlaisia, voi olla lain mukaan samat seuraukset, mutta korkeammassa, henkisessä todellisuudessa Karmanherrat päättävät, miten asiat lopulta menevät elämien mittaisessa jatkumossa. – Hyvyys monistettuna on tietenkin arvokasta pääomaa kenelle tahansa ihmiselle.

Laki ja oikeuskäytännöt ovat yhteiskuntien apuvälineitä hyvän ja pahan, oikean ja väärän käsittelemiseen. Yhteiskunnan tietoisella alueella ne hallitsevat lyhyen aikavälin tekemisiä. Siinä on puolensa. Ihmisen tietoisuuden rajallisuus antaa tilaa korkeammille voimille. – Mutta valitettavasti alemmillekin, ellei ole tarkkana ja pysy valkealla tiellä.

## Olennainen tehtävä

Joskus tulee mieleen, että yksi aika-avaruuden olennaisista tehtävistä on toimia ihmisen ke-

hitystien tapahtumaympäristönä. Tämä ei ole kovinkaan kummallinen ajatus, kun olettaa tietyn tajunnallisuuden kuuluvan koko olemassaololle ja sen, että olemme aitoja osia siitä kaikesta. Samalla olemme oman maailmamme keskipisteitä kukin omalla kehityskaarellamme – tämä tuntemushan meillä on. ”Aito” tarkoittaa tässä sitä, että koko kokonaisuus on jollakin yksilöllisellä tavalla läsnä olemuksessamme.

Ihmisen henkinen kehitys etenee asteittain, ja jokainen kehityskaskel myös lisää hänen yhteyttään omaan Ikuiseen Itseensä, Jumalaan ja muihin ihmisiin. Prosessiin kuuluu olennaisena osana tiedon lisääntyminen ja siihen puolestaan liittyy myös juuriroduissa eteneminen.

Ihmiskunnan ja yksilöiden kehitystiet ovat aina suhteessa toisiinsa: Osa yksilöistä kulkee muiden edellä. Suuret ihmisjoukot hyötyvät heidän saavutuksistaan. Kaikki se mikä toistuu, toistuu silloin kehittyneempänä ja parempana. Negatiiviset tapahtumakulut jäävät rajoitetuiksi. Ihmiskunnalla on enemmän toivoa ja mahdollisuuksia elää hyvää elämää.

Totuus ei ole silloin minkään yksittäisen elämänalueen kuten tieteen tai uskonnon hallussa eikä minkään tietyn henkisen suunnan hallussa. Eikä oikea totuus ole edes minkään tietyn henkisen kokemuksen mukainen *ellei* siinä ole kytkentöjä kaikkeen muuhun toteen – mikä on paljon vaadittu. Ihmisyksilön tai -persoonan näkökulma ottaa vastaan sen mitä hän henkisillä aisteillaan pystyy, omaksuu ja arvostaa sen Totuudeksi sekä – parhaassa tapauksessa – ymmärtää muitakin näkökulmia. ●

Lähde

Tuula Uusitalo, artikkeli Tajunnasta, Uusi Safiiri 1/15



## *Laituri elämänvirrassa*

*Ihminen istuu laiturin nokassa:  
Nykyhetki on laituri elämänvirrassa.  
Elämä uusiutuu koko ajan.  
Laituri pysyy siinä missä se on  
– suurin piirtein.*

...  
*Ihminen, joka istuu laiturin nokassa,  
työntää varpaansa veteen ja katsoo,  
kuinka vettä tulee yläjuoksulta  
ja katoaa alajuoksun suuntaan.  
Kaloja tulee ja menee.  
Päivä vaihtuu illaksi ja yöksi.  
Siitä lumoutuu.  
Se on kaunista.*

...  
*”Kuka minä olen”,  
”Mikä on tämä virta”,  
hän kysyy ja ihmettelee  
laiturinnokassa, varpaat vedessä.  
– Mutta miksi hän niitä kysyy?  
– Siksi että hän näkee myös sen hyvän ja pahan,  
jotka ajanvirrassa pyörteilevät  
ja niiden kautta hän näkee  
myös kosketuksen muihin ihmisiin, lähimmäisiin.*

...  
*Koska hän on ihminen,  
laiturinnokkaan rajattu metafyyminen tietoisuus,  
hän tekee kysymyksiä laajentaakseen sen alaa  
ja myös rajoittaakseen sen olennaiseen,  
pystyäkseen toimimaan,  
tekemään oman osansa.  
Puhdistaa itsensä.  
Siinä ohella.*

...  
*Koska hän on ihminen,  
hän istuen laiturinnokassa,  
varpaat vedessä  
ottaa vastaan joka hetki  
elämänvirran ja kaikki päivät ja yöt.  
Hän haluaa toimia,  
täyssydämisesti tehdä sitä työtä,  
jonka hyvyyden kautta  
voi jättää väreilemään ajan virtaan.*

*Tuula Uusitalo*

# PISTIS SOFIA

– Gnostilainen käsikirjoitus 300-luvulta

**Laajin ja yksityiskohtaisin gnostilainen teksti on Askewin koodeksin sisältämä Pistis Sofia, joka kertoo Jeesuksen opetuksista oppilailleen ylösnousemuksen jälkeen.**

HIPPO TAATILA

**G**nostilaisuudella tarkoitetaan useimmiten henkisyttä ja ihmisen sisäisen minän merkitystä korostavaa ajattelutapaa. Toisaalta sitä on myös pidetty esoteerisena virtauksena, jonka piirissä tarkoin varjeltu, salainen tieto on paljastettu pienelle valitujen joukolle.

Termi ”gnostilaisuus”, joka on johdettu kreikan ”tietoa” (*gnosis*) tarkoittavasta sanasta, on kuitenkin luotu vasta 1600-luvulla. ”Gnostilaisuudella” viitataan yleensä ensimmäisillä ajanlaskun jälkeisillä vuosisadoilla vaikuttaneisiin ryhmiin, jotka kutsuivat itseään mm. ”gnostikoiksi”, ”valituiksi”, ”valon lapsiksi” ja ”Setin jälkeläisiksi”. Lisäksi monet gnostilaiset pitivät itseään ennen kaikkea *todellisina* kristittyinä, jotka ymmärsivät kristinuskon sanoman muita kristittyjä syvemmin.

## Tieto, gnosis

Tiedolla, *gnosis*, eivät gnostilaiset ryhmät tarkoittaneet teoreettista tietoa, vaan tiedolla oli

uskonnollinen sisältö. Gnostilaisittain ymmärrettynä tieto viittasi tietoon ihmisen alkupeirästä, päämäärästä ja pelastumisesta.

Selkein tuntomerkki gnostilaisesta ajattelusta oli ajatus alemmasta luojajumalasta, *demiurgista*, joka oli luonut maailman, mutta ei tuntenut todellista Jumalaa ja luuli itse olevansa kaikkivoipa.

Luojajumalan katsottiin syntyneen todellisen Jumalan maailmasta, *pleromasta*, jossa asuvat Jumalan lisäksi *aionit*, täyteyden ikuiset olennot. Yksi aioneista, Sofia eli Viisaus, halusi luoda jotain ilman kaikkeuden Isän suostumusta ja loi epätäydellisen olennon, demiurgin. Tultuaan karkotetuksi pleromasta demiurgi loi itselleen apureiksi erilaisia henkivaltoja, joiden kanssa hän loi aistein havaittavan maailman – epätäydellisen kuolevaisuuden maailman murheineen, suruineen, sotineen ja kulkutauteineen.

Gnostilaisen ajattelun punainen lanka on ihmisen poikkeusasema epätäydellisessä maailmassa. Vaikka ihmisen ruumis on peräisin luojajumalalta, hänen sisällään asuu jumalallinen henki, joka yhdistää tämän korkeimpaan Jumalaan – mutta ihminen on aineellisen maailman vankina ja ”unohtanut” alkuperänsä.

Samaan aikaan demiurgi ja hänen apurinsa kadehtivat ihmistä ja pyrkivät tuhoamaan tämän sisällä asuvan hengen. Demiurgin luoman ruumiin tarkoitus on sitoa ihminen maahan ja kuolevaisuuteen.

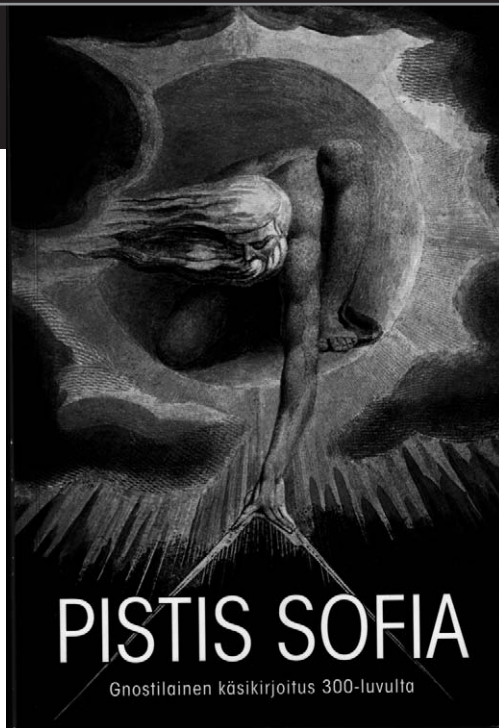
Mutta gnostilaisissa kirjoituksissa Jumala lähettää alas ihmisten maailmaan ilmoittajia, jotka herättävät ihmisiä ”ruususen unesta”. Kristillis-agnostilaisissa kirjoituksissa Jeesus kuvataan usein tällaiseksi ilmoittajaksi.

### Da Vinci -koodi

Dan Brownin vuonna 2003 julkaisema romaani *Da Vinci -koodi* toi gnostilaisuuden kertaheitolla kaikkien kansojen tietoisuuteen ja populaarikulttuurin kestoaiheeksi.

*Da Vinci -koodin* keskiössä on teoria, jonka mukaan Magdalan Maria olisi ollut Jeesuksen vaimo, ja merovingien kuningassuvun sukulinja olisi suoraa perua Jeesuksen ja Magdalan Marian esikoisesta. Samaan aikaan roomalaiskatolinen kirkko pyrki mahtinsa säilyttääkseen peittämään todellisen tiedon Kristuksen ihmisyydestä ja pelastuksen todellisesta luonteesta. Kirjassa gnostilaisten kristittyjen tekstit on nostettu näkyvästi esille ja niistä on tullut yleinen puheaihe.

Kirjan suursuosioista johtuen Helsingin yliopiston teologisen tiedekunnan eksegetiikan laitoksen tutkijat saivat viime vuosikymmenen alussa varttituntinsa parrasvaloissa. Olikin osuvaa, että tuolloin laitos oli ehtinyt nousta maailman kärkijoukkoon mm. gnostilaisten ja muiden varhaiskristillisten tekstien tutkimuksessa. Mainion kokonaiskatsauksen gnostilaisuuteen – unohtamatta *Da Vinci -koodia* kos-



Pistis Sofia. Suom. Kalervo Mielty, toim. Seppo Aalto & Jouni Marjanen. Aatma, Helsinki 2013, 424 s.

kevia jälkisanaja – antaa **Ismo Dunderbergin** ja **Antti Marjasen** toimittama tekstikokoelma *Nag Hammadin kätetty viisaus – gnostilaisia ja muita varhaiskristillisiä tekstejä* (WSOY 2005).

*Da Vinci -koodia* voidaan kuitenkin pitää vain jäävuoren huippuna ja osana pidempää, laajempaa jatkumoa.

Psykiatri **Carl Gustav Jung**, mystikko **Helena Petrovna Blavatsky** ja runoilija/kuvataiteilija **William Blake** ammensivat teksteihinsä ja taiteeseensa aineksia gnostilaisuudesta. Loimilanka kulkee läpi 1960-luvun hippivuosien aina new ageen asti. Kadotetun tiedon kaipaus on huokunut **A.W. Yrjänän** ja **Leonard Co-**

henin lyriikoista aina Wachowskin veljesten *Matrix*-trilogiaan asti.

## Nag Hammadin löytö

Tähän asti merkittävin gnostilainen löytö tehtiin 1945 Egyptissä, lähellä Nag Hammadin kaupunkia, missä tutkijat saivat käsiinsä 52 varhaiskristillistä, koptinkielistä kirjoitusta – niistä suurin osa gnostilaisia. Tähän joukkoon kuului mm. tunnetuin gnostilaisia elementtejä sisältävä teksti, 114 Jeesuksen lauselmia sisältävä *Tuomaan evankeliumi*, joka antaa hyvin erilaisen kuvan ihmisen pelastuksesta ja johon *Da Vinci -koodissakin* taajaan viitataan.

Laajin ja yksityiskohtaisin gnostilainen teksti – peräti 148 lukua! – on puolestaan British Museumiin vuonna 1785 kokoelmiinsa hankkiman Askewin koodeksin sisältämä *Pistis Sofia*, joka kertoo Jeesuksen opetuksista oppilaalleen ylösnousemuksen jälkeen.

Pistis Sofia käännettiin ensimmäisen kerran englanniksi 1890, jolloin sen kaksi ensimmäistä kirjaa julkaistiin H.P. Blavatskyn selityksillä höystettyinä *Lucifer* -aikakauskirjassa. Ensimmäisen suomennoksen *Pistis Sofiasta* laati **Annikki Reijonen** vuonna 1927 itsensä **Pekka Ervastin** valvonnassa.

Reijosen suomennos on perusteellinen ja polveileva, mutta samalla nykylukijalle erityisen vaikeaselkoinen sen aikaansa sidoksissa olevan kielen, pitkien lauserakenteiden ja ”kaunopuheisuuden” vuoksi. Tilannetta on saapunut korjaamaan **Kalervo Mielty**n tuoreehko *Pistis Sofia* -suomennos, joka paitsi ottaa huomioon nykyaikaisen eksegeettisen tutkimuksen saavutukset, on myös itseisarvoltaan kulttuurinen ja tieteellinen suurteko.

## Sofia, gnostikoiden naispuolinen jumalhahmo

*Pistis Sofia* kirjoituksen nimenä on monitulkintainen. Se voidaan kääntää mm. ”uskon viisaudeksi”, ”viisaudeksi uskossa” tai ”Sofian uskoks”, koska gnostilaisessa mytologiassa Sofia

oli ennen kaikkea naispuolinen jumalhahmo.

Neljään lukuun jaetussa kirjassa Jeesus palaa ylösnousemuksen jälkeen opetuslapsiensa sekä kolmen naisoppilaansa (Magdalan Maria, Jeesuksen äiti Maria, Betanian Maritta) keskuuteen kertoakseen tuovansa maailmaan kaksitoista voimaa, joilla opetuslapset pystyvät kestäämään aineellisen maailman vääryydet ja kärsimykset ja pelastautumaan.

Ensimmäisen luvun keskiöön nousee Pistis Sofian tarina. Jeesus kertoo, kuinka Pistis Sofia ajautuu pleromasta kaaokseen ja ahdistuksessaan lausuu sarjan katumuksia, jotka tekstissä rinnastetaan Daavidin Psalmeihin ja ns. *Pseudo-Salomon* oodeihin. Katumusten määrä tulee täyteen toisessa kirjassa, jolloin *ensimmäiseksi mysteeriksi* korotettu Jeesus pelastaa Sofian kaaoksesta ja uhkaajiltaan.

Teksti Sofian lankeemuksesta on nähtävä ennen kaikkea draamana kärsimyksestä ja tietämättömyydestä persoonallisuudesta, jonka voi pelastaa ainoastaan kuolematon yksilöllisyys; Sofia on näin ollen arkkityyppi ihmisestä, joka nukkuu ”matrixissaan” onohduksen unta vailla tietoisuutta jumalallisesta alkuperästään.

Tekstin varsinainen opetusosuus alkaa toisesta kirjasta, josta lähtien Jeesus kehottaa opetuslapsiaan hylkäämään aineellisen maailman ja vastaanottamaan mysteerit, joiden avulla ihmiset voisivat päästä valon valtakuntaan.

Tekstin huipentuessa Jeesus kuvailee maailman lakeja, pelastuksen ja kärsimyksen olemusta ja elämien loputonta ja surullista kiertoa epätäydellisessä kuoleman maailmassa siihen asti, kunnes täydellisten sielujen lukumäärä tulee täyteen ja kaikkeus lakkaa olemasta.

## Kuinka arvioida pyhää tekstiä

Tekstiä arvioidessa päädytään ikuisuuskysymyksen äärelle – kuinka kirjoittaa arviota pyhästä tekstistä? Kuinka arvioida *Saarnaajan kirja*, Kungfutsen *Keskustelut* tai zarathustralaisten *Avesta*? Arvioidako tarinaa, sen sanomaa vai merkitystä kulttuurille?

Konkreettisinta on keskittyä käännöksen laadun tarkkailuun. Ja sillä saralla Kalervo Mieltä ansaitsee osakseen kaikki mahdolliset ylisanat. Pistis Sofian tuore käännös on tarkkaa, huolellista työtä. Pyhiin teksteihin harjaantunut lukija pysyy ponnistelematta tekstissä mukana.

Se ei tarkoita, etteikö teksti olisi haastava. Pistis Sofian kerronta perustuu toistoon. Teksti vilisee hämmentäviä, gnostilaisia termejä; *Authadeen emanaatiot, Lausumattoman täyden sanan tieto, kolmannen tilan mysteerit, kuun paralemporit*. Varsinaisiin sfääreihin tekstissä päästään jumalten hierarkioista puhuttaessa. ”Jumala geometrisoi”, lausuu Platon, ja lukijan pää menee pyörälle.

Lisähankaluuksia tekstin tulkitsemiselle tuovat juuret, joista se versoaa. Läpi kirjan *Pistis Sofiassa* näkyvät kreikkalaisen Sofia-myytin ja egyptiläisten mysteerien vaikutukset. Näissä olennaista on se, että sanat ovat vain työkaluja, joilla viitataan johonkin, mitä on olemassa sanojen takana. Toisto, symboliikka ja arkikielestä poikkeava termistö olivat keinoja hämärtää viesti niiltä, joille totuuden ei tahdottu välittyvän.

Näiden hämäryyksien valaisemisessa oivassa asemassa on Blavatskyn perinpohjainen selitysluonne, joka avaa suhteellisen selkeälle kielelle tekstin vaikeimmat kohdat – ainakin niissä tapauksissa, jolloin se on mahdollista. Myös Blavatsky ajautuu teksteissään sfääreihin esimerkiksi esitellessään matemaattisia keinoja havainnollistaa pleroman olemusta.

Sofian lankeemuksen kertomus on gnostilainen perusteksti, joka avautuu vähitellen, kahden tai kolmen lukukerran myötä. Jeesuksen ylösnousemuksen jälkeisistä opetusisällöistä puolestaan kiehtovimpia ovat paitsi luettelo kolmestakymmenestä kahdesta lihallisesta himosta, jotka ihmisen on voitettava ennen pelastumistaan, myös konkreettiset opetukset gnostilaisesta kosmologiasta ja pelastusopista.

”Ulkoisen pimeys on suuri lohikäärme, jonka häntä on suussa, ja se sijaitsee koko maailman ulkopuolella ja ympäröi sen kokonaan”,

ylösnoussut Jeesus muotoilee *Ouroboros*-myytin gnostilaiseen tapaan.

”Täytyykö kaikki sellainen tapahtua maailmassa oleville ihmisille, joka Heimarmenen kautta on heidän osakseen pantu, oli se sitten hyvää tai pahaa, syntiä, kuolemaa taikka elämää, eli kaikkea sitä, minkä hallitsijat ovat heille määränneet?” Maria kysyy Jeesukselta.

”Kaikki asiat tulevat heidän osakseen. Tämän takia minä olen tuonut taivasten valtakunnan salaisuuksien avaimen, koska muutoin maailmassa mikään liha ei voisi pelastua. Sillä ilman mysteereitä kukaan ei astu Valon valtakuntaan”, vastaa Jeesus.

## Jumalan valtakunta

Kirjan lopussa kerrotaan, kuinka Jeesuksen opetuslapset julistivat valtakunnan evankeliumia kaikkialla maailmassa samalla, kun Kristus työskenteli heidän kauttaan niin, että Jumalan valtakunta tuli tunnetuksi koko maailmassa.

Kertomusajankohdasta on ehtinyt kulua jo lähes kaksi vuosituhatta, mutta sen sanoma on edelleen ajankohtainen meille sairaille, väsyneille, surullisille ja ruhjotuille.

Että jossain tuolla savujen ja peilien takana siintää todellisuus, joka on aidompi, puhtaampi, todellisempi kuin mikään tässä pettymysten ja kuoleman maailmassa. ●



Kirjoittaja TM Hippo Taatila on vapaa kirjoittaja Kokkolasta.

# Hyveitä ja vahvuuksia

Abraham Lincoln päätti virkaanastumispuheensa viittaamalla "Olemuksemme parempiin enkeleihin". Orjuuden ja sisällissodan pahuusvoimat vyöryivät päälle, mutta Lincoln näki kyseisessä tilanteessa myös inhimillisyyden mittaamattomat mahdollisuudet.



Lotta Uusitalo-Malmivaara toim.  
Positiivisen psykologian voima  
PS-kustannus  
Jyväskylä 2014  
381 sivua.

Näihin voimasanoihin viittasi professori Esa Saarinen vuonna 2014 ilmestyneen kirjan *Positiivisen psykologian voima* esipuheessa. Esa Saarinen pitää tätä kirjaa ymmärryksen työkaluna ja tienraivaajana kohti sellaista Suomea, johon hän itse uskoo. Perinteinen kliininen psykologia ja psykiatria ovat diagnosoineet kaiken sen heikkouden ja vaivat, jotka ihmisiä ovat piinanneet. On aika kiinnittää huomio ihmisen vahvuuksiin ja hyviin puoliin. Negatiivisilla älykkyysteillä on luokiteltu ihmiset heikkouksien mukaan kärsimään elinikäisistä alemmuudentunteista.

Kirja ei suinkaan lupaa välitöntä onnea, vaan antaa työkaluja rakentaa hyvää elämää niin itselle kuin läheisille ja muille mahdollisuuksien mukaan. Kirjoittajina on suomalaisia tutkijoita ja oman alansa ammattilaisia ja huippuosajia. Tämä kirja on myös näyte suomalaisesta sisusta. Erityispedagogiikan dosentti **Lotta Uusitalo-Malmivaara** on koonnut yhteen koko sen tietotaidon, jonka kirjoittajat ovat



Antiikin filosofit Platon ja Aristoteles.

omalta alaltaan saavuttaneet. Itse hän on törmännyt oppimisen vaikeuksiin lapsilla ja positiivisen psykologian mahdollisuuksiin auttaa heitä löytämään omat vahvuutensa. Kirjoittajat ovat hakeneet osan opeistaan ulkomailta esim. tutkijavaihtojen kautta. Nyt useimmat heistä ovat kansainvälisesti tunnettuja asiantuntijoita omalla alallaan.

Kirja rakentuu siten, että valotetaan etupäässä suomalaista uutta tutkimusta, joskin viitataan ulkomailta saatuun pohjaan. Ensimmäinen osa paneutuu keskeisiin käsitteisiin, kuten onnellisuuden eri muotoihin, hyveisiin ja luontevahvuuksiin ja esim. megatrendiksi Suomessa muodostuneeseen mindfulnessiin. Onnellisuusprofessori emeritus **Markku Ojasella** on myös kriittinen kannanotto asiaan. Toinen osa keskittyy hyvinvointiin eri tilanteissa, kuten joukkoon liittymisessä, vanhuudessa, vapaaehtoistyössä, auttamisessa ja empatiassa sekä ratkaisukeskeisen terapian mahdollisuuksiin. Tämä terapiamuoto on kelpuutettu joukkoon ainoana positiivisen psykologian terapiamuotona. Neljäs osa tarkastelee inhimillisiä voimavaroja, kuten kiinnostusta, sisua, työn ”tuunausta” ja työn imua. Teoksen päät-

tää kirjoitus antaumuksellisesta työn otteesta, joka mahdollistaa ihmisjoukkojen kukoistuksen ja uudestisyntyvän Suomen.

Teokseen voi tarttua uteliaisuudesta, ammatillisista intresseistä, henkilökohtaisen kasvun tarpeesta tai vaikkapa tenttiin valmistautuessa. Positiivisen psykologian isä **Martin Seligman** pitää positiivista psykologiaa tieteenä, jolla on elämää suurempi kutsumuksellinen ulottuvuus. Olen valinnut tästä valtavasta aineistosta tarkastelun kohteeksi itseäni tällä hetkellä eniten kiinnostavat kohteet, mutta suosittelen kirjaan tarttumista. Se on eräänlainen aarreaitta ja matka tulevaisuuden psykologiatieteeseen.

### Onnellisuuden psykologian perusta luotiin antiikin Kreikassa

FT **Frank Martela** on inhimillisen kokemusmaailman tutkija. Hänen artikkelissaan tutkimusaiheena on hyvä elämä ja se miten elää hyvä elämä. Aihetta hän lähestyy antiikin perinteen ja modernin psykologian kautta. Rochesterin yliopistossa tutkijavaihdossa tutkimuskohteena oli: onnellisuus, sisäinen motivaatio, tahdonvoima ja elämän tarkoitus. Martela ihmettelee

sitä, kuinka epämääräinen sekä tutkijoiden että tavallisten ihmisten onnellisuuskäsitys edelleen on huolimatta siitä, kuinka paljon onnellisuutta tavoitellaan. Kuitenkin valtionpäämiehet Saksassa, Englannissa ja Ranskassa pohtivat tapoja mitata onnellisuutta voidakseen viedä sitä käytäntöön. Yleensä ollaan kiinnostuneita siitä, mikä tekee ihmisen onnelliseksi.

Tutkimusten mukaan onnellisuuden ja sisäisen motivaation lähteitä on kolme: vapaaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Hyvän tekemisen kautta voi saada elämänsä myös onnellisuutta ikään kuin sivutuotteena. Onnea ei kannata tavoitella eikä sitä saa ainakaan itsekkään hedonistisista nautinnoista. Onni on eräänlainen perässähihtäjä hyvätahtoisen ihmisen elämässä.

**Aristoteleen** ajatus hyvästä elämästä eli eudaimoniasta perustui siihen, miten hyvin oli onnistunut toteuttamaan oman potentiaalinsa mahdollisuuksien mukaan ja elämään hyveiden, kuten rohkeuden, viisauden ja kohtuullisuuden mukaan. **Platon** asetti onnellisuuden perustaksi korkeat arvot ja ideat, joita tuli tavoitella omassa elämässään, toisin sanoen: hyvyys, kauneus, totuus, oikeudenmukaisuus, viisaus ja kohtuus. Yleensäkin tavoitteena tuli olla arvokas elämä vastakohtana hedonistisen itsekkäälle, nautinnonhaluiselle ja pahantahtoiselle elämälle.

Onnellisuus liittyy usein siihen, miten ihmisen odotukset täyttyvät ja mittarina toimii subjektiivinen hyvinvointi. Positiivisen psykologian edustajien mukaan onnellisuutta on uppoutuminen omaan elämäntehtäväänsä ja kutsumustyöhönsä koko olemuksellaan niin, että unohtaa ajan ja paikan. Tämä tulee lähelle sitä **Mihaly Csikszentmihalyin** kuvaamaa flow-ilmiötä, joka useimmiten tulee sisäisestä motivaatiosta. Työ innostaa ja vie mennessään niin että aika ja paikka unohtuvat. Yleisin onnellisuusmittari on kuitenkin subjektiivisesti koettu hyvinvointi.

*Lapsi tarvitsee vapaaehtoisuutta, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta kasvaakseen tasapainoiseksi aikuiseksi.*

Itseohjautuvuusteorian mukaisesti ihmisellä on sekä sisäisiä että ulkoisia motivaatioita, niistä ulkoiset voivat jopa heikentää onnellisuutta. Lapsen leikki voi olla spontaania ja innostunutta, sen sijaan kunnianhimoisten vanhempien pakottamat harrastukset voivat heikentää innostusta. Myös tutkimusten mukaan ihminen ohjautuu itseä kiinnostaviin asioihin. Hän on lähtökohtaisesti aktiivinen, elinvoimainen ja itseohjautuva, joskin erilaiset ympäristötekijät voivat lannistaa tätä luontaista taipumusta. Toki ihminen aktivoituu myös

ulkoisesti ja esim. vaaran uhatessa terästäytyy. Selviytyminen, resurssien turvaaminen, sosiaalisen hyväksymisen etsintä, raha ja maine motivoivat ihmistä ulkoisesti.

Sisäisessä motivaatiossa tekeminen itsessään innostaa huolimatta ulkoisista palkkioista. Lapsilla leikki ja aikuisilla harrastustoiminta kertovat sisäisestä motivaatiosta: mielenkiinnosta, innostuneisuudesta, arvokkaaksi koetusta ja omasta sisäisestä tahdosta. Sisäisesti motivoitunut tavoitteet edistävät hyvinvointia, kun taas ulkoinen ohjautuminen ei sitä tee. Sisäsyntyisessä motivaatiossa tekemisen itsessään tarjoama nautinto motivoi ihmisen. **Richard M. Ryanin** ja **Edward L. Decin** itseohjautuvuusteorian mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta: vapaaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus, joiden läsnäolo tai poissaolo elämästä selittää suuren osan ihmisen hyvinvoinnista ja sisäisestä motivaatiosta. Näiden kolmen tekijän läsnäolo tuottaa päivittäisiä myönteisiä tunteita ja pitkäaikaista subjektiivista hyvinvointia.

Esimerkiksi lapsi tarvitsee vapaaehtoisuutta, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta kasvaakseen tasapainoiseksi aikuiseksi. Toisten ihmisten hyväksyntä on elintärkeä samoin status yhteisössä. Hyvinvointi ja inhimillinen kukoistaminen edellyttävät hyväksytyksi tulemistä.

Martela on tutkinut hyväntekemisen tunnetta, joka usein liittyy hyviin tekoihin, va-



paaehtoistyöhön tai rahalahjoituksiin, jotka vaikuttavat myönteisesti omaan hyvinvointiin. Elämä koetaan arvokkaaksi kun päästään toteuttamaan itseä. On myös tärkeää saada aikaan, eikä tekeminen ole pelkkää puuhastelua omaksi iloksi. Kun ihminen saa olla osa arvostavaa yhteisöä, hänen tuotteliaisuutensa puhkeaa kukkaan. Silloin kun oma toiminta kytkeytyy jonkun omaa etua suuremman päämäärän edistämiseen, se on merkityksellisen elämän lähde.

Kaikkein ylimmällä onnellisuuden tasolla on kysymys hyvästä elämästä. Se on lähellä antiikin Kreikan *eudaimonia*-käsitettä. Elämä on hyvää ja elämisen arvoista kun se tuntuu hyvältä ja kun voidaan hyvin. Se voi olla hyvää myös moraalisisessa mielessä. Hedonistiset nautinnot ja omien arvojen vastainen elämä ei tunnu hyvältä. Elämä voi olla hyvää myös esteettisessä mielessä, kaunista ja arvokasta huolimatta vastoinkäymisistä. Kaikki valinnat eivät kuitenkaan johda omaan eikä toisten hyvinvointiin.

Myönteiset tunteet, kuten iloisuus, innostus, energisyys ja elinvoimaisuus liittyvät elämäntyytyväisyyteen. Vapaaehtoisuus, kyvykkyys, yhteenkuuluvaisuus ja hyvän tekeminen eroavat sisäisistä tiloista siten, että niillä on spesifinen sisältö. Ne kertovat siitä konkreettisesta tilanteesta, jossa ollaan. Kun tiedämme, että henkilön vapaaehtoisuus on niukkaa, tiedetään, mistä kenkä puristaa. Vapaaehtoisuus ja yhteenkuuluvuus kertovat siitä, miten yhteisö meitä kohtelee ja miten toiset meihin suhtautuvat. Kyvykkyys ja hyväntekeminen taas kertoo siitä, miten itse onnistuu ympäristöä kohtelemaan ja missä määrin itse pystyy saamaan aikaan muutoksia ympäristössään.

Onnellisuudessa on kyse myös tunnetaipumuksesta, eli miten reagoi ympäristön ärsykkeisiin. Onnellinen ihminen kokee enemmän iloa onnistuessaan ja vähemmän mielihäpä vastoinkäymisissään – silloin kyseessä on pitkäaikainen tunnetaipumus. Yhteiskunnan päätehtävänä tulisi olla onnellisuuden edistäminen ja siihen tarvittaisiin mittareita, jotta tiedettäisiin mihin suuntaan ollaan menossa.

Kirkkososiologian professori **Anne Birgitta Pessi** on tutkinut hyvää, merkityksellistä elämää ja onnellisuutta. Se toteutuu yhteydessä toisiin. Onnea on se, että saa auttaa läheisten hyvinvoinnissa. Se ei kuitenkaan kaikille riitä. Sana *empatia* kertoo myötätunnosta. Tarvitaan myös tekoja ja sana *compassion* kertoo jakamisesta, mukana elämisestä, kohtaamisesta ja siitä, että tuo toisten elämään jotain konkreettista apua arkeen. *Compassion* kertoo intohimosta auttaa konkreettisilla teoilla ja esimerkiksi rahalahjoituksilla. Se ei ole sankaruutta, vaan esimerkiksi osallistumista vapaaehtoistoimintaan. Se ei ole pelkkä harrastus, vaan siihen sitoudutaan.

Kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu, että vapaaehtoistyöntekijät samalla lisäävät myös omaa onnellisuuttaan. Kahdeksan myönteistä tunnetta tekivät aikoinaan ihmisestä lajina menestyneimmän, yhteisöllisen eläimen: usko, toivo, rakkaus, myötätunto, ilo, anteeksiantavaisuus, kunnioitus ja kiitollisuus. **Darwinin** mukaan myötätunto on inhimillisistä vieteistä voimakkain. Suomalaisen myötätunto on korkealla sijalla. Tutkimusten mukaan 80–90 % suomalaisista on viime aikoina auttanut ystäviään, sukulaisiaan ja jotain vierasta ihmistä.

## Hyveiden ja vahvuuksien diagnosointi

FT Lotta Uusitalo-Malmivaara toimii erityispedagogiikan dosenttina Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitoksella. Hän on myös *Vahvuuksien Psykologia* -kirjan toimittaja.

Hyveajattelu pohjautuu pitkälti antiikin Kreikkaan. Edelleenkin arvostetaan rohkeutta, oikeudenmukaisuutta, viisautta, kohtuullisuutta, henkisyttä, inhimillisyyttä ja pyrkimystä totuuteen ja muihin korkeisiin arvoihin. M. Seligman ja C. Peterson ovat käynnistäneet *Values in Action* eli VIA -hankkeen, suomalaiselta nimeltään *Hyveet toiminnassa*. Se toimii nykyisin selkärankana monille positiivisen psykologian sovelluksille. Tarkoituksena on luoda mielenterveyden käsikirja vastineeksi mielen sairauksien diagnostisoinnille.

Kattona luokittelussa toimivat kuusi päähyvettä: viisaus, rohkeus, inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys. Luonteenvahvuudet ovat hyveiden työrukkasia, välineitä, joilla hyveitä käytännössä toteutetaan. Esim. viisauden hyve näkyy luovuuden, uteliaisuuden ja oppimisen ilon vahvuudessa. Päämääränä tässä hankkeessa on löytää mahdollisimman universaaleja, mutta kuitenkin selvästi rajattuja ominaisuuksia, joita voidaan kutsua luonteenvahvuuksiksi.

Asiantuntijoiden tarkoin valitsemien kriteerien pohjalta valikoitui 24 luonteenvahvuutta, jotka voitiin asettaa kuuden hyveen alle. Viisaus on tiedon hankkimiseen ja käyttöön liittyvä hyve. Sen alla olevat kognitiiviset vahvuudet ovat: luovuus, uteliaisuus, arviointikyky, oppimisen ilo ja näkökulman ottokyky.

Rohkeuden hyveeseen liittyvät emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan sisäistä ja ulkoista vastarintaa kohdattaessa. Vahvuudet ovat: urheus, sinnikkyys, rehellisyys ja innokkuus. Inhimillisyyteen liittyvät sosiaalisia kykyjä, joita tarvitaan toisista ihmisistä huolehtimiseen ja ystävystymiseen. Vahvuudet ovat: rakkaus, ystävällisyys ja sosiaalinen älykkyys.

Oikeudenmukaisuuteen kuuluvat taidot, joita tarvitaan yhteisössä elämiseen. Ne ovat: ryhmätyötaidot, reiluus ja johtajuus. Kohtuullisuus on kykyä vastustaa liioittelua ja ylenpalttisuutta. Vahvuudet ovat: anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus ja itsesääteley.

Kuudentena hyveenä on henkisyys, joka on kykyä antaa ilmiöille laajempaa merkitystä ja transsendenssia. Vahvuudet ovat: kauneuden ja hyvyyden arvostus, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju ja hengellisyys.

*Values in Action* -filosofiassa keskitytään ihmisenä olemisen perustaitojen ja elämisen kyvykkyyden mittaamiseen. VIA-hankkeen kehittämisessä on hyödynnetty tunnetuimpia persoonallisuuspsykologian teorioita. Tarkoituksena

on omien luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja niiden tietoinen käyttö. VIA-mittari sisältää 240 väittämää, joihin vastataan joko myöntäen tai kieltäen: ”kuvaa minua hyvin” tai ”ei kuvaa minua ollenkaan”. Kukin väittäjä kuvaa jotakin 24:stä luonteenvahvuudesta. Esim. väittäjä: ”Kerron totuuden, vaikka se johtaisi minut vaikeuksiin” kuvaa urheuden vahvuutta.

Mittarin kysymykset voi käydä läpi 15 minuutissa ja vastausten perusteella seuloutuu viisi keskeistä ydinvahvuutta. Mittaamisen tarkoituksena on löytää itsestään parhaat puolet, eikä negatiivista tulosta voi saada. Erityispedagogiikan opiskelijat ovat kääntäneet

mittarin englannista suomeksi, joten sen saa myös suomenkielisenä netistä osoitteesta: [Viacharacter.org](http://Viacharacter.org). Tämän VIA-mittarin on jo täyttänyt 2,6 miljoonaa ihmistä 190 maasta, sillä sitä on käännetty eri kielille.

## Mindfulness, tiedostava läsnäolo

FT **Juhani Lehto** kirjoittaa mindfulnessista, tiedostavasta läsnäolosta, joka on saanut suuren suosion länsimaissa ja myös Suomessa. Menetelmä perustuu buddhalaisuuteen, mutta **Gautama Buddha** (563–483) sanoutui irti uskonnollisuudesta ja sulki pois kaiken mystisen. Opetuksissaan hän keskittyi vain maailmaan tässä ja nyt. Buddhan monet kirjoitukset perustuvat *dukhan*, kärsimyksen poistamiseen, jonka poistuessa saavutetaan *nirvana*, tila, jossa ei ole enää kärsimystä, ainoastaan mielen tyyneyttä ja tietoista läsnäoloa, mikä taas ei ole metafyyminen tila.

Emeritusprofessori **Jon Kabat Zinnin** kehittämä *Mindfulness-based reduction* -ohjelma on kaikkien Suomessa järjestettävien, kahdeksasta kymmeneen viikkoon kestävien, tietoisien läsnäolon kurssien perustana. Tapaamiset ovat kerran viikossa ja niiden välillä tehdään harjoituksia kotona kurseilla saadun CD:n

Negatiiviset ajatukset eivät ole pysyviä totuuksia, vaan ohimenevää ajatusten virtaa, joka voi olla täysin virheellistä. Niihin ei kannata takertua, vaan antaa mennä menojaan.

ja muun materiaalin avulla. Puolet kurssista on käytännön harjoitusta ja puolet teoreettista perehdytystä.

Menetelmästä alkaa olla jo tutkittua tietoa, ja parhaat tulokset on saatu mindfulnessiin perustuvista terapioista masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden hoidossa. Siitä on myös ollut apua kognitiivisen kapasiteetin ja hyvinvoinnin lisäämisessä. Vaikealla ja keskivaikealla masennuksella on taipumus uusiutua. Tällä menetelmällä ja siihen omaksutuilla terapioilla masennusjaksojen uusiutuminen estyy paremmin kuin perinteisellä hoidolla. Hoito on myös halpaa, sillä asiakas voi toteuttaa jatkohoitoa kotonaan itsenäisesti saamansa harjoitusmateriaalin avulla. Uusimmat tutkimustulokset osoittavat, että mindfulnessilla pystytään ehkäisemään masennusjaksoja parhaiten niillä, joiden masennuksen taustalla on lapsuuden traumoja.

Vielä ei tiedetä tarkalleen, mitkä elementit tässä auttavat. Onko ratkaisevaa tarkkaavaisuuden suuntaaminen omaan kehoon ja hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon vaiko eituomitseva suhtautuminen vai se, että omia tunteita ja reaktioita tarkkaillaan etäältä. Tutkimusten mukaan yleiset vaikutusmekanismit liittyvät siihen, että harjoittajan myötätunto itseään kohtaan lisääntyy ja opitaan olemaan reagoimatta negatiivisiin tunnetiloihin. Reagoimattomuus on myös erään tutkimuksen mukaan keskeinen tekijä, joka estää masennusta ja menneiden alituista murehtimista. Se myös hillitsee tunnereaktioiden aikaansaamia automaattisia reaktioita.

Tässä menetelmässä opetellaan ymmärtämään, että negatiiviset ajatukset eivät ole pysyviä totuuksia, vaan ohimenevää ajatusten virtaa, joka voi olla täysin virheellistä. Siksi ei niihin kannata takertua, vaan ottaa etäisyyttä ja antaa mennä menojaan. Tämän arvellaan myös terapiassa olevan vaikuttavana piirteenä. Positiivinen psykologia on kiinnostunut kaikesta, mikä saa ihmisen voimaan hyvin ja kukoistamaan. Buddhalaisista tietotaitoa käytetään terapioissa nykyisin paljonkin, vaikkei

## Kuusi hyvettä ja niiden alaan kuuluvat vahvuudet ja taidot

- Viisauden kognitiiviset vahvuudet: luovuus, uteliaisuus, arviointikyky, oppimisen ilo ja näkökulman ottokyky.
- Rohkeuden hyveeseen liittyvät vahvuudet: urheus, sinnikkyys, rehellisyys ja innokkuus.
- Inhimillisyyden vahvuudet: rakkaus, ystävällisyys ja sosiaalinen älykkyys.
- Oikeudenmukaisuuteen kuuluvat taidot: ryhmätyötaidot, reiluus ja johtajuus.
- Kohtuullisuuden vahvuudet: anteeksi-antavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus ja itsesäätely.
- Henkisyyden vahvuudet: kauneuden ja hyvyyden arvostus, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju ja hengellisyys.

käytettäisi mindfulness-käsitettä. On arveltu, että mindfulness olisi uusi suunta länsimaiselle kulttuurille ja eräänlaisena vastakohtana länsimaiselle materialistiselle kulttuurille ja arvoille.

Juhani Lehto on taustaltaan luonnontieteilijä, joka vaatii ilmiöille todisteita ja näyttöä. Asiaan perehtymättömältä mindfulness voi aluksi vaikuttaa lähinnä new age -hörhöilyltä ja omakin suhtautuminen oli alussa hyvinkin kriittistä. Vasta omakohtaiset kokemukset ja laaja tutkimusnäyttö muutti suhtautumisen. Tällä hetkellä paras mahdollinen tieto kertoo, että mindfulness on harvinaisen lupaava tapa parantaa ihmisen hyvinvointia. ●

# Mielenterveyttä ja sisua

**Miksi maailmassa on niin paljon pessimismää, vaikka sodat ovat vähentyneet, demokratia edennyt ja terveys ja hyvinvointi lisääntyneet? Voiko positiivisuutta korostaa liikaa?**

**O**nnellisuus katosi lähes sadan vuoden ajaksi filosofiasta ja psykologiasta, vaikka se oli ollut suosittu aihe yli 2000 vuotta. Tiede ja filosofia omaksuivat neutraalin asenteen suhteessa hyvään ja pahaan. Tilanne on nyt muuttunut ja onnellisuudesta on tullut suosittu aihe. Amerikkalaiset menestyvät positiivisuuskehoituksistaan huolimatta huomattavasti enemmän kuin me ”jurot” suomalaiset. 2/3 masennuslääkkeistä syödään Yhdysvalloissa. Hyvinvointi-indekseissä siellä ollaan sijalla 150. Kuinka tämä on mahdollista maassa, jonka vire on hyvin optimistinen ja positiivinen? Positiivisen ajattelun ajatellaan olevan ratkaisu

kaikkiin ongelmiin, ja siellä on valtava määrä kaikenlaisia elämäntapavalmentajia ja guruja.

**Onnellisuusprofessori kriittisenä mutta toiveikkaana**

**Markku Ojanen** on kirjoittanut luvun *Positiivisen psykologian kritiikki*. Sysäys tähän kirjoitukseen tuli lukijalta, joka koki tulevansa vielä surullisemmaksi ja putoavansa kaiken ulkopuolelle lukiessaan onnellisuudesta. Hän koki että positiiviset jutut on tarkoitettu sellaisille, jotka muutenkin pärjäävät hyvin, ei heille surullisille ja masentuneille.

Tämä johti Ojasen kirjeenvaihtoon kyseisen henkilön kanssa ja pohdintaan siitä, onko itse tehnyt hallaa onnellisuuden käsitteelle ja positiiviselle psykologialle. Eräät tiedemiehet lupailevat jo onnellisuuspillereitä ja vetoavat siihen, kuinka hyvin masennuslääkkeet tehoavat. Muistan Ojasen tutkimuksista, että ihmisellä on perimän ja lapsuuden olosuhteiden kautta noin 50 % pohjatasoa, 10 % on olo-

suhteiden aiheuttamaa ja 40 % on sitä mihin voi itse vaikuttaa.

Positiivinen psykologia syntyi vasta 1990-luvun alussa. Sen käynnistäjä ja kuuluisin vaikuttaja **Martin Seligman** kysyy: ”Miksi maailmassa on niin paljon pessimismia, vaikka sodat ovat vähentyneet, demokratia edennyt ja terveys ja hyvinvointi lisääntyneet?” Vastaus on, että aivomme ovat kehittyneet aikana, jolloin elämä oli rankempaa ja olemme perineet katastrofoivat aivot, jotka hakemalla hakevat vihjeitä vaarasta. Emme osaa kiinnittää huomiota hyviin asioihin. Tähän aikaan tarvitaan hyveiden noudattamista. Positiivisuuden etsiminen ei riitä. Onnellisuudessa ovat mukana geenit, ympäristö sekä omat arvot.

Kiinnostavia tutkimustuloksia oli se, että iäkkäistä henkilöistä pessimistit kestivät paremmin negatiivisia elämäntapahtumia kuin optimistit. Pessimistit odottavat pahinta ja ilahtuvat, kun pahin ei tapahdukaan. Optimistit voivat ottaa liian suuria riskejä. Tärkeää on olla realisti. Positiivisuuden tyrannia voi aiheuttaa lisäkuormitusta masentuneelle. Myös kielteiset asiat kuuluvat elämään.

Positiivisuutta voidaan korostaa liikaa, vastapainona sille kuinka negatiivista psykologia on siihen mennessä ollut. Oppikirjoista 20 vuoden takaa ei juuri löydy positiivisuutta kuvaavia sanoja. On kuitenkin tiedettävä, mikä on ihmiselle hyvää, jotta kärsimystä voidaan poistaa. Positiivisuuden kultti voi ruokkia epämääräisten gurujen, elämäntapavalmentajien ja konsulttien rahankeruuta. Se voi myös vahvistaa vallitseviin olosuhteisiin tyytymistä ja mukautumista.

### Elämäntehtävänä paremman elämän luominen mielenterveyskuntoutujille

Erityisen mielenkiintoista oli lukea Markku Ojasen kerrontaa siitä, miten hänestä tuli onnellisuusprofessori. Hän syntyi sodan aikana ja eli elämänsä sotaorpona. Käynnistäessään psykologian opintojaan vuonna 1964, häntä alkoivat jo kiinnostaa positiivisen psykologian



Psykologian emeritusprofessori Markku Ojanen on ollut aktiivisena toimijana kuntoutusproses- sissa, jossa negatiivinen, ihmisen perusarvoa ja ihmisoikeuksia halventava mielisairaalalaitos murrettiin. Tilalle tuli aktiiviseen positiiviseen mielenterveysyöhön ja kuntoutustoimintaan perustuva hoitosysteemi.

teemat. Opiskellessaan Yhdysvalloissa vuosina 1967–1968 hän tutustui logoterapian kehittä- jän, **Viktor Franklin** teoksiin. Frankl oli selvin- nyt hengissä keskitysleiriltä ja oli siellä auttanut kohtalotovereitaan selviämään masennuksesta ja itsemurhavaarasta. Selvittyään leiriltä, hän menetti itse elämänhalunsa huomattuaan että kaikki läheiset olivat kuolleet ja logoterapian käsikirjoitus tuhottu. Ystävien avulla hän sel- viytyi ja otti elämäntehtäväkseen uskon ja toi- von luomisen kaiken menettäneille.

Suomeen palattuaan Ojanen alkoi tutkia mielisairaalapotilaiden elämäntapaa. Hän kyseli väitöskirjatyössään potilaiden tyytyväi- syyttä elämäänsä, heidän vahvuuksiaan ja voi- manlähteitään. Hän kohtasi 1960-luvun lopun

mammuttimaiset mielisairaalarakennukset, joissa säilytettiin potilaita, jotka oli luokiteltu B-tasolle, toisin sanoen heitä ei enää yritetty millään lailla hoitaa.

He saivat edelleen suuret annokset lääkkeitä, jotka pitivät heidät rauhallisina, ja he kävivät käsityö- ja verstaaleissa töissä. He olivat aikaisemman negatiivisen mielisairaanhoidon uhreja ja olivat käyneet läpi sähkö- ja insuliinishokkihoidot, lobotomieikkaukset ja heidät oli turrutettu lääkkeillä sellaisiksi, ettei heillä enää ollut sen kummempia odotuksia elämänsä suhteen. Omaiset olivat heidät hyljänneet, eikä heillä ollut muuta paikkaa missä asua. Suuret mielisairaalat oli rakennettu pois ihmisten silmistä eikä potilailla juuri ollut mitään kosketusta ulkomaailmaan.

Pian tulivat Ojaseen ohjelmaan myös erilaiset hyvinvoinnin tutkimukset ja ensimmäiset ns. tavallisten ihmisten tyytyväisyyden ja vahvuuksien tutkimukset. Loogisena jatkumona kaikelle tälle tiedonhauille oli se, että Ojaseen osallistui Tampereella toimivan kuntoutusyhdistyksen Sopimusvuori ry:n toimintaan ja kehittämiseen. Sopimusvuori ry:ssä toimittiin **Maxwell Jonesin** terapeutin yhteisön periaatteiden mukaisesti. Ne korostivat demokratiaa, tasa-arvoa, yhteishenkeä ja aktiivista kuntouttavaa toimintaa yhteisössä. Sopimusvuoresta tuli toimintamalli, jota alettiin toteuttaa sekä muualla Suomessa, että Ruotsissa. Ojaseen oli myös mukana tutkimassa ja kehittämässä sosiaaliseen oppimiseen perustuvaa vastuutasojärjestelmää psykiatrisissa sairaaloissa yhdessä **Esa Sariolan** kanssa. Myös tätä Sariola-mallia alettiin käyttää kaikkialla Suomen psykiatrisissa sairaaloissa, jonne oli perustettu kuntoutusosastoja.

Ojaseen sai tehtäväkseen pitkäaikaispotilaiden kuntouttamiseen liittyvän tutkimus- ja kehittämistyön johtamisen. Kannustavana opettajana hänellä oli sosiaalipsykologian pro-

fessori **Erik Anttinen**, jonka termi: *katteellinen optimismi* iskostui kaikkien mielenterveysalan toimijoiden mieleen. Elämänsä mielisairaalassa viettäneet potilaat kuntoutettiin Sopimusvuori ry:n, Sariola-mallin, ja Erik Anttisen tietotaidon pohjalta takaisin yhteiskuntaan.

He opettelivat elämässä selviämisen ja elämäntaitojen taitoja kuntoutuskeskuksissa, joissa toteutettiin vastuutasojärjestelmää. Vastuu ja vapaus lisääntyivät sitä mukaa kun kuntoutujien oma elämäntaito lisääntyi. Tämä oli katteellisen optimismin lähtökohta. Kuntoutukseen kuuluivat omasta hygieniasta ja vaatehuollosta, huoneen siisteydestä, ruoanlaitosta, hyvistä tavoista, raha-asioista ja käyttäytymisestä selviytyminen. Vapaus ja vastuu lisääntyivät samalla kun elämäntaito lisääntyi, ja korkeimpina tavoitteina oli sairaalan ulkopuolella asuminen joko yhteisökodissa tai itsenäisesti.

Nämä negatiivisen mielisairaalahoidon uhrin kuntoutettiin vähit-

len näillä keinoin takaisin yhteiskunnan jäseniksi. Markku Ojaseen on ollut aktiivisena toimijana tässä mullistavassa kuntoutusprosessissa, jossa negatiivinen, ihmisen perusarvoa ja ihmisoikeuksia halventava mielisairaalalaitos murrettiin. Tilalle tuli aktiiviseen positiiviseen mielenterveystyöhön ja kuntoutustoimintaan perustuva hoitosysteemi. Hoito muuttui avoimiksi ja sairaalajaksot vain kriittisten ja vaikeiden vaiheiden hoitoa varten.

Ojaseen mukanaolo valtakunnallisessa skitsofreniaprojektissa oli selkeä jatkumo kuntoutusprojekteille. Skitsofreniaprojektin eräänä tarkoituksena oli estää skitsofreniatyyppisen sairauden eteneminen. Jokainen uusi asiakas, jolla havaittiin skitsofreniatyyppisiä oireita, otettiin aktiivisen hoidon piiriin heti alusta, jotta vältettäisiin sairauden eteneminen. Markku Ojaseen on ollut omalta osaltaan luomassa hyvää elämää mielenterveyskuntoutujille.

*Ratkaisukeskeinen lähestymistapa etsii asiakkaan omasta kokemusmaailmasta voimavaroja, toiveita, unelmia, tavoitteita ja pieniä askeleita kohti parempaa elämää.*

Hän on totisesti ansainnut arvonimen ”onnellisuusprofessori”.

## Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeinen psykoterapia

Ratkaisukeskeinen psykoterapia on ainoa psykoterapian muoto, joka on otettu mukaan tähän Positiivisen psykologian kirjaan. VTM, sosiaaliterapeutti, vaativan erityistason psykoterapeutti **Krisse Lipponen** peräänkuuluttaa tiiviimpää yhteistyötä positiivisen psykologian ja ratkaisukeskeisen psykoterapian välille. Molemmista suunnista ollaan yksimielisiä siitä, että kliininen psykologia ja sen myötä psykoterapia ovat olleet vahvasti sairaus- ja patologiakeskeisiä aina 2000-luvulle saakka. On ollut jyrkkä ero sairauden ja terveyden, kliinisen ja ei-kliinisen välillä. Asiakkaat jäivät helposti passiivisiksi sairauden uhreiksi ja hoidon vastaanottajiksi. Monet psykologiset ilmiöt medikalisoituivat ja muodostuivat yksilön sairauksiksi.

Ratkaisukeskeinen psykoterapia heräsi tähän ylikorostuneeseen patologisointiin ja medikalisointiin jo 1970-luvulla. Sen edustajat kritisoivat myös sitä, että perinteisen terapian edustajat toimivat ennalta määrättyllä haastattelu-strategia-interventio -kaavalla. Myös positiivisen psykologian edustajat toimivat kognitiivisen psykologian mallin mukaan, asiantuntijakeskeisesti. Krisse Lipponen ihmettelee, etteivät he ole tehneet yhteistyöliittoa ratkaisukeskeisen psykoterapiasuunnan kanssa, joilla olisi valmiina hyväksi todettu työskentelymalli, joka sopisi heille paremmin kuin kognitiivisen psykologian kaava.

Positiivisen psykologian puolella alkaa jo olla melkoisesti tutkittua tietoa sekä kansainvälisesti että Suomessa ja se kiinnostaisi ratkaisukeskeisiä toimijoita, sillä he tekevät mieluummin käytännön työtä kuin tutkivat, ja vastineeksi heillä olisi tarjota hyväksi havaittu terapiamalli, jonka toimivuudesta on paljon näyttöä. Positiivisen psykologian puolella ollaan aktiivisia tiedon etsijöitä, mutta terapia ei ole tiedon et-

sintää, vaan asiakkaan konkreettista auttamista.

Ratkaisukeskeisen psykoterapian henkinen perimä on jo 1960-luvulla alkaneessa psykiatrian ja psykoterapian kritiikissä, jolloin psykiatrisen järjestelmän ja terapeuttien valtaa alettiin pitää liian suurena ja vaarallisena. Varsinainen ratkaisukeskeinen menetelmä käynnistyi Suomessa vasta 1980-luvun alussa. Suuntauksessa irtauduttiin diagnooseista ja patologisoivasta ajattelusta ja keskityttiin asiakkaan ainutkertaiseen auttamiseen. Suomessa alan suurin vaikuttaja ja kritiikin kohde oli tuolloin psykiatri **Ben Furman**, joka oli hankkinut koulutustaan Yhdysvalloissa.

Ratkaisukeskeinen lähestymistapa etsii asiakkaan omasta kokemusmaailmasta voimavaroja, toiveita, unelmia, tavoitteita ja pieniä askelia kohti parempaa elämää. Diagnoosi- tai oireperusteista hoitoa ei ole, eikä olla kiinnostuneita sellaisesta, mikä ei toimi. Työskentely perustuu asiakkaan ainutkertaiseen tilanteeseen ja sen pohjalta eteenpäin vieviin askeliin.

Positiivisen psykologian terapeutit etenevät perinteisellä kognitiivisen terapian kaavalla: Asiakkaan ongelma määritellään, sen jälkeen interventiovalikoimasta valitaan sopiva korjauspaketti ja pannaan se käytäntöön. Psykoterapiaprosessiin kuuluu 11 tapaamiskertaa, joista jokaiselle on määrätty etukäteen siihen soveltuva harjoitus. Terapiaprosessi on asian tuntijakeskeinen.

Ratkaisukeskeinen psykoterapiaprosessi ei ole ongelma-keskeinen, vaan asiakas-keskeinen ja tavoitteena on etsiä asiakkaan voimavaroja ja vahvuuksia. Sen ajattelu on radikaalia tulevaisuusorientaatiossaan ja siinä, että se ottaa asiakkaan sanomiset sellaisinaan. Positiivinen psykologia rakentaa onnellisuutta ja myönteisyyttä erilaisin *Positive Activity Interventions*, eli PAI-harjoitusten avulla, kuten esim. *Kiitollisuuspäiväkirjalla* tai *Mikä meni hyvin* -harjoituksilla. Ratkaisukeskeiset terapeutit eivät usko sellaiseen työskentelytapaan, jossa sama sopii kaikille.

Tarkka kuuntelu ohjaa löytämään olennaiset kohdat ja terapiaistuntojen välisenä aikana

asiakas tekee sellaisia kotitehtäviä, jotka liittyvät juuri hänen omaan arkitodellisuuteensa ja omaan kokemusmaailmaansa. Ja joista on yhdessä keskusteltu ja sovittu. Yhdessä asiakkaan kanssa haetaan aktiivisesti uusia näkökulmia ongelmiin. Normalisointi on tärkeää kun asiakas on epätoivoinen. Silloin terapeutti sanoo, että ”kokemuksesi jälkeen on normaalia tuntea voimakkaita tunteita”.

### Martin Seligmanin onnellisuusteoria PERMA ratkaisukeskeisen terapeutin työkaluna

Martin Seligmanin PERMA-malli sopii erinomaisesti ratkaisukeskeisen terapeutin työvälineeksi. PERMA koostuu viidestä elementistä: positiiviset tunteet (P), sitoutuminen (E), ihmissuhteet (R), merkityksellisyys (M) ja aikaansaaminen (A). Näistä osatekijöistä muodostuu ihmisen hyvinvointi, onnellisuus ja kukoistaminen.

Positiivisen psykologian edustajan **Barbara Fredricksonin** *Laajenna ja rakenna* -teorian mukaan myönteiset tunteet auttavat ongelmanratkaisussa sekä lisäävät luovuutta, elämäntyytyväisyyttä ja kykyä kohdata vastoinkäymisiä. Fredricksonin tapa tutkia tunteita tekee niistä helposti lähestyttäviä ja käytännöllisiä. Se antaa uutta näkökulmaa tunteisiin ja niiden merkitykseen. Hän käsittelee tunteita tiloina, joihin voi vaikuttaa omalla toiminnallaan ja asenteillaan.

Myönteisiä tunteita voidaan löytää menneestä, nykyhetkestä ja tulevaisuudesta. Menneestä voi etsiä onnistumisia ja elämänvaiheita, jolloin ongelma oli helpompi ja pohtia, mikä auttoi selviämään. Kysymysten ja keskustelun kautta ajattelu avautuu ja tilanne nähdään uudessa valossa. Tulevaisuussuuntautuneisuus on ratkaisukeskeisen työtavan kulmakivi. Mitä asiakas toivoo tulevaisuudelta? Tutkitaan unelmia. Rakennetaan tavoitteita ja askelia parempaan tulevaisuuteen. Tässä vaiheessa syntyy paljon myönteisiä tunteita.

Samalla tulevat käsittelyyn asiakkaan mielenkiinnon kohteet (E), aikaansaannokset (A) ja

myös merkityksellisyys (M) tulee lähelle. Myönteiset tunteet selittävät suuren osan kaikissa terapioissa tapahtuvista muutoksista. Työskentely helpottuu, kun terapeutti kiinnostuu vahvuuksista, toiveista ja elämän toimivista puolista. Vahvuuksista ja unelmista puhuttaessa ollaan lähellä kaikkein tärkeimpiä, merkityksellisiä asioita. Usein ongelma liittyy juuri johonkin hyvin merkitykselliseen asiaan, jonka kohdalla on tullut ongelmia ja joka juuri on saanut hakeutumaan hoitoon. Oikeudenmukaisuus ei ole ehkä tapahtunut eikä unelma toteutunut.

Yhdessä terapeutin kanssa aletaan luoda uusia tapoja elää unelmia todeksi ja mennä eteenpäin elämässä. Aletaan määritellä asioita uudella tavalla ja nähdä uusia hyviä alkujia. Esim. äiti, joka itkee epäonnistumistaan murrosikäisen tyttärensä äitinä, alkaa miettiä yhdessä terapeutin kanssa, millainen on hyvä äiti ja millä tavalla hän toimisi eri tilanteissa. Tämän jälkeen aletaan edetä tähän suuntaan. Merkityksellisyys nostaminen keskeiseksi hyvän elämän teemaksi on yksi positiivisen psykologian keskeisiä anteja ratkaisukeskeiselle terapialle. Se innostaa asiakasta pohtimaan oman elämänsä merkityksiä.

Ihmissuhteet nousevat heti alussa esille, kun terapeutti kysyy, ketkä ovat asiakkaalle merki-



Positiivisen psykologian isä Martin Seligman pitää positiivista psykologiaa tieteenä, jolla on elämää suurempi kutsumuksellinen ulottuvuus.



tyksellisiä ja tärkeitä läheisiä ihmisiä. Se tekee ihmissuhteet näkyviksi. Avun piiriin hakeutumisen syynä ovat usein juuri ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat. Tärkeysjärjestyksessä läheiset ihmiset ovat keskiössä. Ihmissuhteita käsitellään käytännönläheisesti ja lämpimästi onnistuneiden kokemusten kautta ja tullaan tietoiseksi niihin vaikuttavista tekijöistä.

Aikaansaaminen, sitoutuminen ja motivoivaatio (A): On tärkeää, että asiakas kokee terapiatyöskentelyn hyödylliseksi. Silloin keskustelun teemojen pitää olla asiakkaalle tärkeitä ja keskeisiä ja niiden pitää nousta hänen omasta kokemusmaailmastaan. Terapia-aikaa ei tuhata siihen, että jutellaan niitä näitä. Ratkaisukeskeisessä ajattelussa ei ole mitään valmista ratkaisukaavaa. Siksi on tärkeää kuulla asiakasta ja löytää hänen omat tavoitteensa ja tapansa toimia.

Kun terapeutti kiinnostuu asiakkaan itse itselleen määrittelemästä hyvän tulevaisuuden kuvasta, ollaan tekemisissä Seligmanin kukoistuksen elementeistä ainakin sitoutumisen, aikaansaamisen, myönteisten tunteiden ja merkityksellisyyden kanssa. Alussa asiakkaan puhe voi olla hyvinkin ongelmakeskeistä ”hätätilapuhetta”. Ratkaisukeskeisellä työotteella alkaa syntyä positiivisia tunteita ja omia voimavaroja ja mahdollisuuksia. Ongelmaa voidaan lähestyä siten, että kysytään, mitä hän on oppinut ongelman kanssa painiskellessaan. Häntä pyydetään myös kertomaan vaiheista, jolloin ongelma ei ollut yhtä vaikea ja mikä silloin auttoi. Onnelliset vaiheet ovat tärkeitä ja se, mikä silloin oli auttanut. Tällä tavoin kartoitetaan voimavaroja ja vahvuuksia.

Ratkaisukeskeisellä psykoterapialla ja positiivisella psykologialla on paljon annettavaa toisilleen, myös muuta kuin nämä Seligmanin teoriaan liittyvät. Se mitä ratkaisukeskeiset psykoterapeutit ovat tehneet ja kirjoittaneet työs-

tään jo yli 30 vuoden ajan, saa positiivisen psykologian tutkimustuloksista tieteellistä pohjaa.

## Sisulla kohti kutsumustyötä, työn imua ja joukkokokoistavaa Suomea

FT **Lauri Järvillehto** kuvaa itseään metafyyssisenä tutkimusmatkailijana ja Sherlock Holmes-fanina. Hänen kirjoittamistaan kirjoista mainittakoon: *Tee itsestäsi mestariajattelija*, *Hauskan oppimisen vallankumous* ja *Monenkirjavien kuvitelmia*. Edellä olevasta kuvauksesta voi päätellä, että kyseessä ei ole ainakaan tutkijan prototyyppi.

Järvillehto pyyhkäisee kutsumustyöstä pölyt pois. Se ei ole itsensä uhraamista työlle eikä

hengellistä laupeudentyötä. Kutsumustyö on toisten palvelemista, mutta oman intohimon kautta. Se löytyy sieltä, missä oma intohimo kohtaa maailman tarpeet. Kutsumustyö on työtä, jossa tehdään sitä työtä, jota itse rakastaa, mutta josta on hyötyä myös muille

ihmisille. Se näyttää tavalliselta työltä, mutta tuntuu erilaiselta. Aina se ei tunnu mukavalta ja joskus se voi olla rankkaakin. Kuitenkin se tuntuu siltä, että tässä työssä on järkeä. Joskus se on kuin ruusuilla tanssimista, joskus taas on mentävä sisulla seinän läpi.

Kutsumustyön mahdollisuutta voi lisätä kehittämällä itseään, ja yhteisössä sitä voidaan kehittää uudella johtajuudella. Suomessa voitaisiin yleisesti pohtia ja alkaa kehittää yhteiskunnan rakenteita kohti kutsumuksellempaa yhteiskuntaa. Kaikilla näillä osa-alueilla sitä voitaisiin edistää lisäämällä ja vaikuttamalla vapauteen, virtaukseen ja vastuuseen.

Yksilötasolla kutsumuksellisuutta voisi lisätä omassa työssään tekemällä itsetutkiskeluharjoituksia, joissa listataan omia mielenkiinnon kohteita ja pohtimalla, millaista työtä itse mieluiten tekisi. Martin Seligmanin luonteenvahvuudesta

# Kutsumustyö on toisten palvelemista, mutta oman intohimon kautta.

(Viacharacter.org) on hyvä apu omien vahvuuksien etsimisessä. Myös kokeilemalla voi löytää jotain innostavaa tai harrastusten tai sivubisnesien kautta. Kun tapaa mielenkiintoisissa ammateissa olevia, voi haastatella heitä. Radikaali irtiotto esim. sapattivapaa ulkomailla voi avata silmät uusista mahdollisuuksista maailmalla.

Työn ”tuunausta” voi tehdä muissakin kuin eliittiammateissa. VTT, Työterveyslaitoksen professori **Jari Hakanen** kertoo kaupan kassalla työskentelevästä **Jama Jamasta**, joka halusi tehdä asiakkaat iloisiksi ja itsekin nauttia työstään. Hänen kassallaan oli aina pitkä jono asiakkaita, vaikka toisilla kassoilla olisi saanut asiat nopeammin hoidettua. Onnellinen, työn imussa oleva työntekijä tuunaa työtään itselleen innostavammaksi ja se edistää myös organisaation menestystä.

Nykyisin korostetaan onnellisen henkilöstön merkitystä koko liiketoiminnan ytimenä. Aikaisemmin Työterveyslaitoksella tutkittiin enimmäkseen työstressiä, uupumusta, sairauspoissaoloja ja erilaista pahoinvointia. Nykyisin ymmärretään, että työhyvinvointi ei ole vain pahoinvoinnin puuttumista. Vasta 2000-luvulla on työelämää havahduttu tarkastelemaan myönteisten mahdollisuuksien ja voimavarojen näkökulmasta, toisin sanoen erinomaisuuden tunnistaminen, visio ihanteellisesta työyhteisöstä ja parannusten toteuttaminen ovat tulleet kuvaan. Aikaisemmin tähdättiin vain painajaisen poistamiseen ja keskustelua hallitsivat pelkästään kielteiset asiat.

Se on kyllä tosiasia, että Suomessa ollaan suurten haasteiden edessä. Vanhat menestyksen lähteet ja keinot murenevat, väki vanhenee ja entistä niukemmilla resursseilla pitäisi saada enemmän tuotosta. Työtä pitäisi tehdä tehokkaammin ja entistä pidempään. Samalla jatkuvat muutokset ja uudelleenorganisoin-

nit nakertavat työntekijöiden hyvinvointia ja mielekkyyttä. Valtion kassa ei ole pohjaton ja Suomessa on paljon työttömyyttä ja eläkeikäisiä, jotka tarvitsevat terveydenhoitoa ja hoivapalveluja. Miten tällaisessa tilanteessa voidaan synnyttää uusia liikeideoita ja innovaatioita tai pitää työpaikat vetovoimaisina, kun ihan minä tahansa työpaikan saaminen on vaikeaa?

Hakanen on sitä mieltä, että kun työelämän vaatimukset ovat kasvaneet, työn merkityksellisyydestä on tullut entistä keskeisempi tuloksellisuustekijä. Työstä ja työyhteisöistä pitäisi tehdä sellaisia, että työ voisi sekä antaa energiaa, että sille voisi omistautua ja vielä kokea onnistumisen ylpeyttä. Eudaimonistisen onnellisuuskäsityksen mukaan paras hyvinvointi toteutuu, kun voi elämässään toteuttaa omia inhimillisiä mahdollisuuksiaan ja voimavarojaan ja samalla tehdä sitä, mitä on arvokasta ja merkityksellistä tehdä.

Jari Hakanen on tuonut työelämätkimukseen käsitteen *työn imu*. Se on tuonut virtaa sekä suomalaisen että kansainväliseen keskusteluun. Työn imussa työntekijä kokee työnsä innostavana, merkityksellisenä ja töihin mennessä on hyvä mieli ja työstä ollaan ylpeitä. Parhaimmillaan siihen uppoudutaan niin, että ajan kuluminen unohtuu. Työ energisoi sen sijaan että se kuluttaisi voimia. Työssä ollaan sataprosenttisesti läsnä ja siinä saa hyödyntää omia vahvuuksiaan. Organisaation johto on avainasemassa työpaikkojen hyvinvoinnissa. Parhaassa tapauksessa organisaatio huolehtii omiensa voimavaroista ylläpitämällä ja kehittämällä luottamusta ja arvostavaa ilmapiiriä. Yhteisössä on tärkeää luoda demokraattinen ja ihmiskeskeinen johtajuus.

Lauri Järvilehto on sitä mieltä, että kutsumustyö voi löytyä miltä tahansa ammattialalta. Hän ei näe mitään estettä sille, etteikö Suo-

mesta voitaisi rakentaa sellaista yhteiskuntaa, jossa on normaalia tehdä kutsumustyötä ja herätä aamulla innostuneena siitä, että pääsee tekemään merkityksellistä työtä flow-tilassa. Joukkokukoistuksen visio sisältyi nobelisti **Edmund Phelps**in (2013) ajatukseen ja visioon. Joukkokukoistus on tila, jossa materiaallinen menestys seuraa miljoonien ihmisten itsensä toteuttamisesta, henkilökohtaisesta kehityksestä ja merkityksellisyyden kokemuksesta. Joukkokukoistus tarkoittaa sitä, että arjessa toteutuvat vapaus, virtaus ja vastuu toisiaan tukevassa kestävässä kehässä.

Joukkokukoistusta voidaan rakentaa itselle yksilöinä, toisillemme yhteisöissä ja kokonaisvaltaisesti yhteiskuntana. Lauri Järvilehto on sitä mieltä, että meillä suomalaisilla on kaikki edellytykset rakentaa Suomesta maailman ensimmäinen yhteiskunta, jossa kutsumuksellinen työ on ennemminkin normi kuin poikkeus. Silloin herätään aamulla tekemään sitä, mitä normaalistikin teemme ja elämme mielekästä arkea

joka päivä. Järvilehdon ehdotus on: ”Tehdään Suomesta joukkokukoistuksen majakkamaa.”

Miksi juuri Suomesta voisi kehittyä joukkokukoistuksen maa? Luettuani YTM, MMPP **Emilia Lahden** kirjoituksen: Sisu, toiminnan tahtotila, tulini vakuuttuneeksi siitä, että miksipä ei? Emilia Lahti on valmistunut Pennsylvanian yliopistosta Martin Seligmanin positiivisen psykologian maisteriohjelmasta tutkimuksellaan *Sisu – toiminnan tahtotila*. Tämä tutkimus sisusta on historian ensimmäinen systemaattinen tutkimus sisusta psykologisena toiminnan tahtotilana, joka mahdollistaa yksilöiden ja yhteisöjen kurrottautumisen yli odotettujen resurssiensa. Se on sama voimakas tunnetila, joka kontrolloimattomana voi olla tuhoisa, mutta oikealla tavalla se voi kanavoitua ja johtaa sisulle ominaiseen vankkumattomuuteen ja rajoja rikkovaan päättäväisyyteen.

Sisuun yhdistetty jääräpäisyys ja uhmakkuus teki siitä ominaisuuden, joka osuvasti kuvastaa pientä ja kovia kokenutta Suomea kylmässä



pohjollassa suurvaltojen puristuksessa. Suomi itsenäistyi ikään kuin vahingossa vapaussodan jälkimainingeissa ja säilyi itsenäisenä valtiona talvisodan ja jatkosodan aikana toisin kuin Baltian maat. Ulkomainen lehdistö on nostanut sisun suomalaisuuden symboliksi. Suomalaisen sisun olemukseen pääsee parhaiten käsiksi tutustumalla Suomen historiaan. Ankarat ilmasto-olosuhteet yhdessä raskaan poliittisen ilmapiirin kanssa ovat vaatineet suomalaisilta läpikotaista lujuuutta ja päättäväisyyttä. Sisu auttoi meitä suomalaisia astumaan tyhjiin, mutta myös sieltä pois.

Tutkimus sisusta tehtiin 1000:lle suomalaiselle tai suomalaistaustaiselle, vastaajista 80 % oli naisia ja keski-ikä oli 39 vuotta. 62 % vastaajista oli sitä mieltä, että sisu on voimakas psykologinen kapasiteetti, joka äärimmäisissä vastoinkäymisten hetkissä auttaa kurottautumaan yli olettamiensa fyysisten ja psyykkisten voimavarojen. Yleisesti ajateltiin, että se on kykyä laittaa tavallista suurempi vaihde päälle ja lisätä kierroksia. Sisulla tartutaan viimeiseen oljenkorteen ja tehdään mahdottomasta mahdollinen.

Olisikohan nyt aika ottaa tämä suomalainen sisu käyttöön ja tehdä Suomesta joukkokukoistuksen maa?

## Paremmen Suomen edelläkävijöitä

Tämä kirja *Positiivisen psykologian voima* on todellinen voimannäyte suomalaisesta *Sisusta* ja samansuuntaisesti ajattelevien tiedemiesten ja naisten yhteistyöstä. Tällä kirjalla on suuret mahdollisuudet päästä eri yliopistojen ja mielenterveysalan oppilaitosten opetusmateriaaliksi ja näin murtaa lopultakin negatiivisen psykologian ja psykiatrian asiantuntijavalta ja huippuunsa mennyt usko lääkkeistä saattavaan apuun. Koska kirjoittajilla on pääomaan melkoinen yliopistokoulutus, uskon, että he tätä kautta pystyvät vaikuttamaan alan asiantuntijoiden perus- ja jatkokoulutukseen yliopistoissa ja näin ollen luomaan uutta ajattelutapaa psykologia-tieteeseen.

Itse olen tätä kirjaa lukiessani tehnyt eräänlaista aikamatkaa suomalaisen mielenterveys-työn historiaan, jota olen alan ammattilaisena ja kouluttajana seurannut 1960-luvun loppupuolelta saakka. Olen erityisen ilahtunut tästä uudesta suunnasta, jossa ihminen itse voi hyvin suuressa määrin vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Olen työskennellyt psykoanalyttisissa yksiköissä kolmessa eri kaupungissa Suomessa ja tehnyt sijaisuuksia kuntoutusosastolla ja myös kahden kaupungin pitkäaikaissairaiden osastoilla ennen kuin Markku Ojanen työryhmineen käynnisti aktiivisen kuntoutustoiminnan Suomessa. Mielenterveystyön opettajana olen saanut seurata alan positiivista kehitystä psykiatrisissa yksiköissä 2000-luvulla.

Sain nelivuotisen ratkaisukeskeisen psykoterapeutin ja perheterapeutin koulutuksen 1980-luvulla, jolloin tämä suuntaus sai runsaasti kritiikkiä ja vastustusta osakseen ja sen uskottiin olevan ohimenevä virtaus. Toisin kävi! Katsoin kotikaupunkini psykoterapiapalveluista että tämä terapiamuoto elää ja voi hyvin.

Maailma muuttuu ja tarvitaan edelläkävijöitä. Tämän kirjan kaikki kirjoittajat ovat positiivisen psykologian ja paremman Suomen edelläkävijöitä. ●



Kirjoittaja FM Kaisa Pakkala on tehnyt työuransa psykiatrisena sairaanhoitajana, psykoterapeuttina ja terveydenhuollon lehtorina. Hän on ollut Kirjeopisto Vian rajajoogan harjoittaja kautta vuosikymmenien. Eläkeiän harrastus on näytelmäkirjoittamiseen harjaantuminen.



## Inhimillisiä ihmisiä

Mili Kaikkonen

### Vaiheessa – elämä henkisenä harjoituksena

Basam Books, 2015, 136 sivua

Minulta äskettäin kysyttiin olenko tutustunut The Secret -ajatteluun. Vastasin, että olen ja että se on sekä vanhaa viiniä uusissa pulloissa että jollakin tapaa liian paljon omaan napaan tuijottelua. Siinä unohdetaan se, mitä **Napoleon Hill** jo aikoinaan (ja moni muu ennen häntäkin) toi esiin, eli se, että kaikella toiminnalla pitää olla muikin päämäärä kuin vain oma hyvä. Tämä muistui mieleeni aloittaessani **Milin** kirjan lukemisen.

Kirja lähtee siitä, että olemme ihmisiä – vaikka olisimme henkiselällä polulla. Ihmisinä meillä on ihmisen ongelmia ja niitä ei saa tuijotettua pois – tämän huomaa myös erilaisissa ashrameissa, missä suurimmat

opit eivät tule ”sisällöistä” vaan ihmisten kyvyistä sopeutua toistensa erilaisuuteen. Milin kirja onkin suunnattu niille, jotka eivät vielä ole huomanneet ihmisyiden ontologista olemusta; niille, jotka ovat vielä asioiden huumassa ja eivät kenties vielä ole tipahtaneet henkisyiden ideaalitikapuilta; ja niille jotka riemuiten muistelevat omien tippumistensa mustelmia. Henkisyiden avautuminen on vähän kuin lehmien ensimmäinen päivä kesälaitumella – voi sitä riemua! Kunnes arki kohtaa...

Kirjasta tulee läpi se, että Mili kertoo asioista, joita on itse kohdannut joko työnsä kautta tai muuten. Hän tuo esiin ihmisen. On terveellistä lukea ihmisestä, joka on käynyt läpi samantyyppisiä ponnisteluita ja koettelemuksia kuin itsekkin on. Ja moni meistä on. Se toimii kahdella tavalla: auttaa lepäämään inhimillisten kokemusten verkostossa ja toisaalta auttaa pitämään jalat maassa. Oikeat kokemukset vetoavat omiin ihmisyiden osiimme, siihen pieneen vihreään lapsen sisällämme, joka joka mutkassa toivoo huomiota.

Milin kirjasta tulee esiin itsellemme tuottamat psykologiset ja yhteisölliset koukut, joihin kivasti jää kiinni. Ryhmän alitajuisesti kannatteleva ryhmäajattelu, jossa ollaan voittamattomia; positiivisuuden loukkuun jääminen, jolloin se kuuluu varjo jää ilman huomiota ja kenties kasvaa itseään suuremmaksi; ihmisen halu hyvään ilman suunnittelua ja jalat maassa etenemistä; ja sitä kuinka ongelmat aina tuntuvat olevan ”jostakin muusta” kiinni ja kuin-

ka ratkaisumme usein ontuvat – niin kauan kun itse rimpuilemme täydellisyyden hämähäkinverkoissa. Ihanan suorasuokaista!

Kirja on muistutus, huomautus, potkaisu, ystävällinen kädenojennus ja tuki kaikille niille, jotka ovat rymähtäneet alas täydellisyyden tikapuilta, juuri kiipeämässä ylimmälle pinnalle tai vielä harkitsevat kiipeämistä. Erityisesti alas rämähtäneet ovat usein huomanneet olevansa samanlaisia ihmisiä kuin muutkin. Milin sanoin ovat inhimillisiä ihmisiä.

Mili tuo monta kertaa esiin sen, että ajattelumme ja elämämme on hyvin elitististä länsimaissa. Useimmilla – mutta ei kaikilla – on varaa tehdä asioita ja ainakin varaa ajatella. Kun asiat ovat hyvin, monet perusjutut tuntuvat itsestäänselviltä. Se ei sinänsä ole huono asia, mutta joskus vaikeuttaa tasa-painon säilyttämistä, koska horisontti katoaa. Perustarpeet ovat ihmisen horisontti.

Mili huomauttaa, että ”henkinen” ei sanana ole paras mahdollinen. Mieleeni muistuu **Ajeet Mathurin** huomautus eräässä esitelmässä siitä, että kun uskonto loppuu, alkaa henkisyys, ja kun henkisyys loppuu, alkaa todellisuus. Ehkä tämä sama ajatus oli taustalla siinä kun Mili puhuu ”elämästä”.

Kirja ei ole opas, eikä ole sellaiseksi edes tarkoitettu. Se on sisäinen puhe, jopa välillä huuto, muille sisäisille puheille, pohdinnoille, huudoille. Se on. Ja sen pitääkin tuntua. Kirja on sinulle, joka olet vaiheessa.

Sari Mattila



## Moniääninen kokonaistaideteos filosofisesta praktiikasta

Toim. Pia Houni & Perttu Salovaara

### Filosofi tavattavissa – Ajatuksia filosofisesta elämästä

Niin & Näin 2014  
175 sivua

Teatteritieteen tohtori **Pia Houni** ja filosofian tohtori **Perttu Salovaara** ovat toimittaneet ensimmäisen suomalaisvoimin kirjoitetun filosofista praktiikkaa käsittelevän kirjan. Sen voidaan ajatella olevan kirjallisuudentutkija **Bahtinin** määritelmän mukainen ”moniääninen” kirja, jossa kirjoittajien itsenäiset ja erilaiset näkemykset kertovat

samasta teemasta eri tavalla. Toisaalta kirjaa voidaan kuva- ta myös wagnerilaisena kokonaisteoksena, jossa eri kirjoittajien artikkelit nivoutuvat yhdeksi saumattomaksi kokonaisuudeksi. Molemmilla toimittajilla on kirjassa omat erilliset artikkelinsa. Tämän lisäksi he ovat yhdessä kirjoittaneet artikkelin filosofisen praktiikan historiasta.

Filosofisen praktiikan juuret ovat antiikin Kreikassa muun muassa **Sokratessa**, joka kutsui kaupallisesti suuntautuneita viisastelijoita sofisteksi. Sokrateen lisäksi filosofisen praktiikan piireissä viitataan joihinkin esisokraattisiin ajattelijoihin, tiettyihin sofisteihin, epikurolaisuuteen sekä roomalaisiin stoalaisiin ajattelijoihin **Senecaan**, **Epiktetosiin** ja **Marcus Aureliukseen**. Ranskalaisen filosofin **Pierre Hadotin** (1922–2010) mukaan antiikin maailmassa filosofiaa ei voinut ajatellakaan irralliseksi tai erotetuksi harjoittajansa muusta elämästä. Modernissa maailmassa taas filosofin tapa elää ei välttämättä ole lainkaan tekemisissä hänen filosofiansa kanssa.

Kirjan kustantaja Niin & Näin filosofinen aikakauslehti julkaisi lehdessään 4/1999 neljän artikkelin sarjan teemanaan Filosofian terapia: praktiikat ja pessimismi. Seuraava Niin & Näin -lehden samaa aihetta käsittelevä artikkelisarja *Filosofiset praktiikat* ilmestyi 4/2007. Siinä oli kahdeksan artikkelia filosofisesta praktiikasta. Nyt syksyllä

2014 ilmestyneessä kirjassa *Filosofi tavattavissa* on kaikkiaan 13 eri artikkelia, jotka ovat syntyneet Kriittisen korkeakoulun vuonna 2009 alkaneesta filosofisen praktiikan kaksivuotisesta koulutuksesta. Järjestyksessä kolmas praktikkokurssi alkoi vuonna 2014.

Saatuani kirjan käsiini ajattel- in, kuinka aloittaisin sen lukemisen. Aivan ensimmäiseksi luin VTM **Juha Romppasen** artikkelin ”*Katso pallo!*” – *Tennisvalmentajafilosofin kenttäva- taanotolla*. Tämän jälkeen jatko- in artikkelien lukemista satun- naisessa järjestyksessä. Lähdin etsimään, mitä yhteisiä nimittä- jiiä eri kirjoittajien artikkeleissa voisi olla. Lukutapani jätti sivuun monta mielenkiintoista yksityis- kohtaa artikkeleista. Viimeisek- si lukukokemuksesi jätin VTM **Aila Latvalan** artikkelin *Rak- kauden praktiikka*.

Kirjaa lukiessani havaitsin, että siinä käsitellään pääasias- sa kahdenkeskistä filosofin vas- taanottoa. Vähemmälle jäävät filosofisen praktiikan alaan kuu- luvat ryhmämuotoinen sokraat- tinen dialogi, filosofikahvilatoi- minta, filosofiaa lapsille ja yri- tyksille suunnattu konsultaatio.

Sokraattisen menetelmän lanseerasi saksalainen **Leonard Nelson** (1882–1927), joka piti aiheesta luennon 1922 Göttingenin yliopistolla. Sama- na vuonna Nelson perusti filosofispoliittisen akatemian, jonka puheenjohtajana hän oli. Nelsonin aloittama sokraattisen dialogi on filosofinen ryhmä-

keskustelu, jossa harjoitetaan filosofiaa käytännössä vasta-painona teoreettiselle yliopisto-opetukselle. Siinä tarkastellaan käsiteltävää aihetta osallistujien omien kokemusten valossa. Nelsonin oppilaan **Gustav Heckmannin** (1898–1990) merkitystä menetelmälle on löytänyt kirjan sivuilta.

Perttu Salovaara kuvaa hyvin filosofin vastaanotolla käytävää keskustelua filosofin ja asiakkaan väliseksi kyseleväksi yhteiseksi vaellukseksi, jossa edetään pakottomasti ja kiireettömästi ja jaetaan kokemuksia pitämällä jalat sekä maassa että rytmikkäästi liikkeessä. Tässä ollaan melko lähellä taolaista wu wei -ajattelua, jolla tarkoitetaan hetkessä elämistä, tarkertumatonta tarkkuutta ja vailla kilpailunhaluisia pyrkimyksiä. Asioiden annetaan mennä omalla painolla tulkitsematta näkemyksiä hyviksi tai pahoiiksi.

Aila Latvala sanoo saman asian toisella tapaa kuin Salovaara. Latvalan mukaan filosofin ei tarvitse luopua omista käsityksistään ja mielipiteistään, vaan hän voi suhteuttaa niitä keskustelukumppaninsa näkemyksiin. Vierailija saa filosofin vastaanotolla mahdollisuuden tuoda vapaasti esiin toiseutensa, ennakkokäsityksensä ja totuutensa käsiteltävistä asioista.

Useissa artikkeleissa filosofisen praktiikan ajatellaan liittyvän tilaan. Tila voidaan varmaan ymmärtää japanilaisit-

tain. Japaninkielessä käsite "ba" on enemmän kuin konkreettinen paikka tai tila. Se voi olla myös mentaalinen tila tai aika. Hounin ja Salovaaran mukaan filosofin vastaanotto voidaan ymmärtää henkisenä tilana, jossa keskustelijoille avautuu mahdollisuus ruotia ajatuksiaan aiempaa oivaltavammin. VT, KM **Risto Suvanto** kirjoittaa filosofisen praktiikan olevan paikka, tilanne ja suhde, jossa kohtaavat filosofinen pohdinta ja ainutlaatuiset yksilölliset elämäntilanteet.

Latvala nostaa esiin **Wirginia Wolffin** (1882–1941) ajatuksen siitä, että nainen tarvitsi 20-luvulla oman huoneen samaan tapaan kuin mieskin. Hän sanoo sen merkitsevän myös käsitteellistä avausta oman tilan puolustamiseksi eräänlaisena modernina kansalaisyhteisönä. FM, kirjailija, filosofian lehtori **Johannes Ojansuun** mukaan filosofista dialogia ei tule ymmärtää niinkään kohteeseen suuntautuvana toimintana vaan asenteena. Terapeuttisesti väritynyt filosofinen keskustelu tuo tilan, jossa muutos voi tapahtua.

Yhtenä yhteisenä teemana on asiakkaan elämäntilanteen huomioonottaminen. Filosofin vastaanotolle tullaan keskustelemaan monipuolisesti omasta elämäntilanteesta.

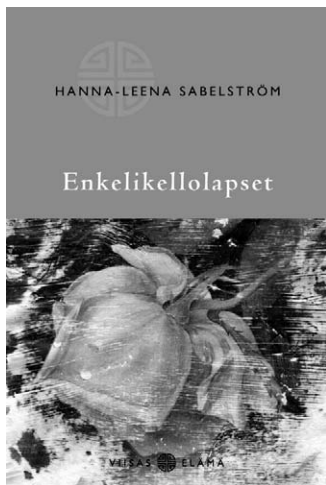
Perttu Salovaara kuvaa sitä, kuinka hänen asiakkaansa elämäntilannettaan ja -tarinaansa pohtiessaan muisti tietoisesti muuttuneensa vuosien

saatossa. Ihmisen kokeillessa erilaisia tulkintoja elämäntilanteestaan hänen mielen joustokykynsä ja tilanteisiin suhtautumisensa muuttuu.

Mitä filosofinen praktiikka on? Siitä ollaan ja voidaan olla montaa mieltä. Myöskään siihen, kuka voi pitää filosofin vastaanottoa ei ole yhtä yksiselitteistä vastausta. Mielestäni parhaimman vastauksen tähän antaa FM, psykoterapeutti **Elli Arivaara-Ebbe**, joka itse on pitänyt filosofin ja psykoterapian vastaanottoa Helsingissä. Filosofia voi lääkittää sielua ja henkeä siinä missä lääketiede ruumista. Arivaaraa-Ebben mukaan filosofin vastaanoton pitäjän ei tarvitse olla psykoterapeutti, eikä filosofinen keskustelu ole psykoterapiaa.

Itseäni jäi kiehtomaan Aila Latvalan esille nostama saksalaisen **Wilhelm Schmidin** (1953–) näkemys elämisen taidon tai taiteen filosofiasista. Eräs asiakkaani pohti keran kysymystä "miten oppisin elämään oikein". Toinen asiakkaani halusi tulla keskustelemaan jonkun ihmisen kanssa hänen omasta tulevaisuudestaan. Molemmissa tapauksissa on kysymys oman elämäntilanteen reflektoinnista filosofin kanssa. Vastaukset molempien asiakkaiden kysymyksiin löytyvät heidän omista elämäntilanteistaan, joita voidaan tarkastella yhdessä filosofin kanssa yhteisessä tilassa.

Heikki Vuorila



## Enkeleiden täyttämä luokahuone

Hanna-Leena Sabelström  
**Enkelikellolapset**

Basam Books 2014  
Viisas elämä -sarja  
247 sivua

*Enkelikellolapset* on fiktiivinen kertomus yhden erityisluokan lukuvuodesta syksystä kevääseen. Wilma, Kiril, Matias, Anna, Mohammed, Jenni, Lotta, Niilo, Ari ja Joonas ovat erityisoppilaita, jotka kamppailevat kukin omien yksilöllisten oppimisvaikeuksiensa ja herkkyyksiensä kanssa erityisopettaja Hanna-Leenan ja koulunkäyntiavustaja Susannan opastuksella ja myötävaikutuksella.

Kirjoittaja **Hanna-Leena Sabelström** on oikeasti kokenut erityisopettaja, ja hän on

luonut kirjaansa fiktiivisen tarinan erityisluokastaan ja sen oppilaista, jotta oikeiden oppilaiden tietosuoja säilyy. Todellisuudessa ei ole aivan samantaisia henkilöitä.

Tapahtumat etenevät vauhdikkaasti ja tiivistetysti, koska pitkän kokemuksen paras anti on sisällytetty yhteen lukuvuoteen. Oppilaiden vaikeuksien ja niiden ratkaisemisen lisäksi kirjoittaja kuvaa myös omaa prosessiaan opettajana ja näkijänä. Hanna-Leena Sabelströmin erityisvahvuus on kyky työskennellä enkeleiden kanssa, nähdä heitä ja pyytää heitä mukaan oppilaiden kanssa työskentelyyn koulutilanteissa. Tietoiseksi tuleminen omasta intuitiivisuudesta kulkee mukana kirjan tapahtumissa opettajana kehittyminen ohella.

Erityisoppilaiden kriittiset tilanteet luokassa ovat aina opettajalle haastavia. Kun fyysisten oppilaiden lisäksi opettajan silmä tavoittaa vielä tavallisille ihmisille näkymättömät enkelienenergiat ja enkelihahmot oppilaiden ympärillä, riittää luokassa nähtävää selvänäköiselle opettajalle sanan täydessä merkityksessä. Opettajataitojen lisäksi henkiset työmenetelmät tuovat laajemman ja eheyttävän näkökulman työskentelyyn erityisoppilaiden kanssa.

Kirjan lukeminen oli minulle myös nostalginen kokemus.

Onhan omaan aiempaan työuraani 1980- ja 1990-lukujen taitteessa kasvatus-

neuvolapsykologina toimiesani kuuluneet vakiotyönäni erityislasten kehityspsykologiset tutkimukset. Tiedän kokemuksesta, miten kohtasimme tutkimuksiin tulevat erityisoppilaat ja heidän perheensä. Palavereissa teimme parhaamme ratkoaksemme ajankohtaiset ongelmat avoimesti, empaattisesti ja asiaan paneutuen. Miettimässä olivat lapsi ja lapsen vanhemmat, opettaja, erityisopettaja, psykologi ja sosiaalityöntekijä.

Hämmästyneenä tajusin myös, että tästä kirjasta puuttui eräs piirre, joka on ollut läsnä joissakin aiemmin lukemistani erityisherkkää lapsia (indigo, kristalli ym) käsittelevissä kirjoituksissa. Tuo piirre on väärinymmärretyksi tuleminen. Usein vanhemmat kokivat ettei oppimisvaikeuksista kärsivää erityisherkkää lasta ymmärretty luokahuoneessa tai kasvatusneuvolassa tai muusakaan tutkimuspaikassa. Toivottavasti tämä kirja pienentää tuota ymmärtämättömyyden kokemusta. Ymmärrys on mahdollista saavuttaa.

*Enkelikellolapset* on kaunis kuvaus antaumuksesta, rakkaudesta, innostuneisuudesta ja ammattitaidosta, jolla erityislapset ja heidän vaikeutensa voidaan kohdata.

**Terttu Seppänen**



*Uusi*  
**SAFIIRI**

## Ilmoitushinnat 2015

### Mustavalkoinen/euroa

1/1 sisäsivut	148,84
1/2 sivua	93,71
1/4 svua	55,12
1/8 sivua	27,56

### Neliväri/euroa

1/1 takakansi	518,17
1/1 sisäkansi	463,05
1/1 sisäsivu	330,75
1/2 sivua	209,47
1/4 sivua	121,27
1/8 sivua	62,64

Hintoihin lisätään alv 24%  
Vuosisopimusalennus 15%

### Lisätietoja

Sinikka Juntura 015 543 112,  
040 8255165  
uus.safiiri@via.fi

### Ilmoituskoot

1/1 sivua	172 x 247 mm + leikkausvara 3 mm
1/2 sivua	136 x 104 mm
1/4 sivua	65 x 104 mm
1/8 sivua	65 x 50 mm

Sivun koko 172 x 247 mm  
Resoluutio 300 ppi

Uusi Safiiri  
maksaa  
postimaksun

**UUSI SAFIIRI**  
Tunnus 5009982  
58003 Vastauslähetys

---

TILAUSKORTTI

*Uusi*  
**SAFIIRI**

## Teen Uuden Safiirin tilauksen vuodelle 2015 24,00 euroa/2 numeroa

Tilauksen hinta Suomen ulkopuolelle;  
2 numeroa Eurooppaan 27,00 euroa ja muualle 30,00 euroa

Suoritan  Olen suorittanut

tilauksen maksun tilille

Uusi Safiiri, Kerimäen OP,  
FI19 5133 0020 0235 77, OKOYFIHH, viite 550  
*Uusi Safiiri postitetaan maksun tultua tilille.*

Tilaan Uuden Safiirin itselleni

Tilaan Uuden Safiirin lahjaksi

Tilaan aiempia numeroita seuraavasti  
Suoritan niiden maksun + postikulut  
lehtien mukana tulevalla laskulla.

---

---

---

### Maksaja/tilaaja

Nimi 

---

Jakeluosoite 

---

Postinumero ja postitoimipaikka 

---

---

Allekirjoitus 

---

### Lahjatilauksen saaja

Nimi 

---

Jakeluosoite 

---

Postinumero ja postitoimipaikka 

---

---

## Uusi SAFIIRI

Tilauksen teet suorittamalla  
tilausmaksun Uuden Safiirin tilille  
Kerimäen Osuuspankki  
Uusi Safiiri  
513300-223577, viite 550,  
IBAN FI19 5133 0020 0235 77,  
BIC OKOYFIHH.

### Tilaushinnat 2015

Vuositalaus, 2 numeroa  
Suomeen 24,00 euroa,  
Eurooppaan 27,00 euroa  
ja muualle 30,00 euroa

### Irtonumerohinnat 2015

2015	12,00 euroa/kpl
2014	11,00 euroa/kpl
2013	9,50 euroa/kpl
2012	8,50 euroa/kpl
2009 – 2011	7,50 euroa/kpl
2007 – 2008	6,90 euroa/kpl
Aikaisempien vuosien numerot	2,00 euroa/kpl

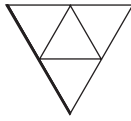
Hintoihin lisätään toimituskulut.  
Lehtiä on saatavana rajoitetusti.

### Myyntipisteet

Aatma, Helsinki  
Akateeminen Kirjakauppa, Helsinki,  
Espoo, Oulu, Tampere, Turku  
Biokustannus, kirjakauppa, Helsinki  
Era Nova, Helsinki  
Kirjakauppa & Galleria Tiedostamo,  
Helsinki  
Kirjeopisto Via, Savonlinna  
Myllyoja, Ruusuportti, Turku  
Valon Tila, Helsinki  
Via-Akatemia, Kerimäki  
[www.kauppa.tajunta.net](http://www.kauppa.tajunta.net)

### Tilaukset

Uusi Safiiri  
PL 4, 58201 Kerimäki  
[uus.safiiri@via.fi](mailto:uus.safiiri@via.fi)  
Sinikka Juntura  
(015) 543 112, 040 825 5165



# VIA-AKATEMIA

## VIA-AKATEMIAN AJATUSJOOGA

Perinteistä Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssia toteutetaan myös pienryhmäopetuksena sopimuksen mukaan.

Lisätietoja kurssista ja ajatusjoogan johdantoluennosta: Terttu Seppänen, 050 567 9630, terttu.seppanen@via.fi. Katso ilmoitus s:lla 146.

Tulossa kurssi *Joogaa, ajatusjoogaa ja musiikkia*.

Tiedustelut: Elina Kakko, 050 562 2688, elliinakakko@gmail.com

## TAPAHTUMAT KESÄLLÄ

### Via-Akatemian VII kesäakatemia

*Via-Akatemian 20-vuotisjuhlatapahtuma*

Aika: 19. - 25.6.2015

Paikka: Kaukalinna, Viitamäentie 189, Kerimäki

terttu.seppanen@via.fi.

Katso ilmoitus s:lla 147.

### Aamiaismajoitusta Kerimäellä Savonlinnassa

Wanha Apteekintalo, Ristisolantie 1 ja Kaukalinna, Viitamäentie 189

Katso ilmoitus s:lla 2.

## MESSUT JA MUUT TAPAHTUMAT

**Henkisten liikkeiden yhteistyöryhmän, YTR:n, 14. viikonloppuseminaari, Rauha on**

*jokainen askel*, 7.-9.8.2015 Kreivilä, Matku

**Viisas elämä -messut** 12. - 13.9.2015,

Tampere-talo, Tampere

- *Ajatuksin sisäiseen eheyteen*,

Terttu Seppänen

**Sateenkaaripäivät** 26. - 27.9.2015,

Konsan Kartano, Turku

**Hengen ja Tiedon messut** 10. - 11.10.2015,

Suomalainen yhteiskoulu, Helsinki

- Su 11.10.2015 klo 12 Tietoisku,

Terttu Seppänen

Lämpimästi tervetuloa!

## TULOSSA SYKSYLLÄ

### Yleisöluennot Helsingissä

Paikka: Valon Tila, Uudenmaankatu 35

Oviraha: 10 euroa. Kahvitarjoilu.

Lauantaina 24.10.2015 klo 13 - 16

*Paranemisen tie*, Rauni Pietarinen

*Sähkö luonnossa ja ihmisessä*,

Timo Ristiluoma

Lauantaina 14.11.2015 klo 13 - 16

*Taivas, juuri tässä ja juuri nyt!* - *Se ei ole*

*fyysisesti kaukana, vaan olemassa vain*

*toisella taajuudella*, Marja-Leena Salojuuri

### Yleisöluennot Turussa

Paikka: Maarian Myllyoja, Ruusuportti,

Paimalantie 374

Oviraha: 10 euroa. Kahvitarjoilu.

Sunnuntaina 30.8.2015 klo 13 - 16

*Pyhiin paikkojen merkitys*, Riitta

Wahlström

Sunnuntaina 25.10.2015 klo 13 - 16

*Karman laki ja jälleensyntyminen*, Ritva

Peltomäki

### Adventtijuha ja Via ry:n Turun paikallisosaston 40-vuotisjuha

Lauantaina 28.11.2015 klo 12 - 17,

Maarian Myllyoja, Ruusuportti,

Paimalantie 374, Turku

## Majoitus ja ruokailu

Majoitus ja ruokailu maksetaan erikseen.

- Via-Akatemian opiskelijoille majoitus sisältäen täyshoidon on 30 euroa/vrk, Via ry:n jäsenet 25 euroa/vrk.
- Lisämaksu liinavaatteista ja 1- 2 hengen huoneesta.
- Kesäisin mahdollisuus aittamajoitukseen.

## Lisätietoa ja ilmoittautumiset

**Puhelin:** (015) 543 112

**Postiosoite:** PL 4, 58201 Kerimäki

**Käyntiosoite:** Kaukalinna,

Viitamäentie 189, Kerimäki

**Sähköposti:** via.akatemia@via.fi

**Internet:** www.via.fi

www.facebook.com/via.akatemia

Kaikille kiinnostuneille avoin

# VII Kesäakatemia

## Via-Akatemian 20-vuotisjuhlatapahtuma

Aika: 19.-25.6.2015

Paikka: Kaukalinna, Viitamäentie 189, Kerimäki

### Luennot & työpajat:

**Yrjö Honkala**, *Talous yksilön, yhteisön ja maapallon näkökulmista*

**Sinikka Juntura**, *Ajatusjooga ja filosofia*

**Elina Kakko**, *Parantuminen henkistä tietä - Bruno Gröningin oppi*

**Päivi Kansanaho-Guo**, *Liike mielessä - mieli liikkeessä*

**Jari Kiirila**, *Holonit, Hierarkia ja Pyhä Yhteys*

**Sami Pajunen**, *Matka. Kuvakertomus kahden ihmisen löytöretkestä omaan itseensä.*

**Kaisa Pakkala**, *Positiivisen psykologian voima*

**Ritva Peltomäki**, *Ykseyden monet ulottuvuudet idän filosofioiden kannalta*

**Rauni Pietarinen**, *Superaivot - tietoisien aktiivoinnin tulos*

**Terttu Seppänen**, *Ajatusjooga - yhdysside eri Teiden välillä*

**Saara Sutinen**, *Luonnonmukaisista hoitomuodoista ja äänien kuulemisesta*

**Aila Voutilainen**, *Puhdistavat ja parantavat ruuat*

**Heikki Vuorila**, *Lauri Rauhalan ihmiskäsitys työyhteisön hyvinvoinnin taustalla*

**Tuula Uusitalo ja Marja-Liisa Hassi**, *Vialaisen filosofian työpaja*

**Riitta Wahlström**, *Tietoisuuden/herkkyksien tasoista*

Vietä inspiroivat seitsemän päivää eheytyen luonnonläheisestä ympäristöstä ja uudistuen pohtivasta vuorovaikutuksesta innostavassa seurassa.



### Ohjelmassa myös:

joogaa, meditaatiota, kehoharjoituksia, luontoharjoituksia, lauluja, saunomista ym

- Osallistumismaksu 150 euroa koko ajalta, 30 euro/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 15.6.2015 mennessä.

*Lämpimästi tervetuloa!*



Katso Puutarhakeskus Sofianlehtoa nyt facebookissa.

*"Sano Sofianlehto kun  
haluat kauniita kukkia  
kotiin tai puutarhaan!"*

