

Minänäkökulmasta maailmassa läsnäoloon

Sisällysluettelo

| | |
|-----|---|
| 7 | Johdanto |
| 11 | 1. Luku: Itsestä huolenpidon perinne |
| 21 | 2. Luku: Arkiminän ylitys |
| 33 | 3. Luku: Uptime -läsnäolo |
| 64 | 4. Luku: Läsnäolo ja empatia |
| 74 | 5. Luku: Marcus Aurelius ja mielikuvista puhdistautuminen |
| 88 | 6. Luku: Seneca ja onnen ostajat |
| 101 | 7. Luku: Aika, muisti ja minä |
| 117 | 8. Luku: Kaksi onnellisuutta |
| 135 | 9. Luku: Muutoksen metodi |
| 152 | Liite: Syväläsnäolo eli itsen kokoaminen itseän |

ai-ai Kustannus

Graafinen suunnittelu ja taitto
Matleena Saarninki

www.ai-ai.info
ai-ai@ai-ai.info

ISBN

NORD PRINT 2024
Helsinki

Johdanto

”On niitä jotka jäävät, ja toisia jotka lähtevät, niin on ollut aina.
Kukin saa valita itse, mutta on valittava ajoissa,
eikä koskaan saa antaa periksi.”

Nuuskamuikkunen¹⁾

Oman itsen syvälinen muutos

Oman itsen syvälinenkään muutos ei vaadi psykoterapiaa. Jos vaatisi, kukaan ei muuttuisi kuin psykoterapiassa eikä muutos olisi ollut mahdollista ennen nykyisten psykoterapioiden syntyä, mutta kumpikaan näistä ei ole totta. Miten ihmiset sitten ovat muuttuneet jo tuhansien vuosien ajan?

Yksi syvälisen muutoksen muoto on vuosituhansia ollut spirituaalinen/henkinen muutos. Spirituaalinen muutos tarkoittaa siirtymistä minänäkökulmaa laajempaan näkökulmaan.

Sana ‘spirit’ tulee latinan verbistä *spirare*, hengittää. Tästä juuresta sille on tullut paljon merkityksiä tyyliin ‘innostava/vahvistava/elävöittävä’. Ylipäätään kun hengittää, on elossa. Edelleen puhutaan hyvästä ilmapiiristä ja hengen nostatuksesta. Sana tuli merkitsemään kaikenlaista myönteistä, vahvistavaa ja tavallista arkea energisoivaa. Sitä voisi ajatella ikiaikaisena positii-visena psykologiana, mutta se on paljon enemmän, sellaista, joka ylittää minänäkökulman ja samalla meidän psykologisoituneen arkemme.

Antiikin filosofeilla spirituaalinen tarkoitti sitä, että minänäkökulma, tämä minä, joka on kaiken keskipiste ja melkein kaikesta irrallinen, tämä arkiminä, joka haluaa, hankkii ja toivoo kaikenlaista ja joka pelkää menettävänsä sen, mitä on saanut, korvautuu kokonaisvaltaisemmalla näkökulmalla, sellaisella, joka näkee tilanteensa minänäkökulmaa laajemmin (‘läsnäolo’) ja itsensä jonkin suuremman osana (‘spirituaalinen’).

Minäkeskeisen elämän korvaava spirituaalinen näkemys, maailmassa läsnäolo, on samaan aikaan *kokemuksellinen, tiedollinen ja elämälle merkitystä ja suuntaa antava*. Pelkästään tiedollisena se voi jäädä analysoinniksi, joka ei kenenkään elämää muuta; pelkästään kokemuksellisena se voi jäädä huikaisevien elämysten

metsästämiseksi vähän kuin bilehuumeiden käyttäjillä, mutta ei anna muuta merkitystä tai suuntaa elämälle; pelkää elämälle suuntaa antavana, ilman meditointia ja kokemuksellisuutta, se voi kääntyä velvollisuudeksi ja suorittamiseksi. Siksi tarvitaan nämä kaikki samaan aikaan. Tähän pääsyyn on olemassa selvät harjoitteet ja niiden harjoitteiden käyttöön selvät ja yksinkertaiset ohjeet, mutta jokainen joutuu tekemään oman matkansa, jossa vain matka on oppaana.

Aito itse ei löydy sisältä

Joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta filosofia koostui Antiikin aikana nimenomaan spirituaalisista harjoitteista. Filosofia ei silloin tarkoittanut nykyisen kaltaista teoreettista ja abstraktia käsitteiden pyörittelyä, vaan sellaisia henkisiä harjoitteita, jotka johtivat syvälliseen henkilökohtaiseen muutokseen.

Nämä Antiikin spirituaaliset harjoitteet eivät kohdistuneet ihmisen mielen syvyyksiin, kuten henkilökohtainen muutos nykyisin usein ymmärretään psykologisena muutoksena, vaan siihen kuinka ihminen mielsi/ymmärsi maailman.

Ratkaisu spirituaaliseen muutokseen ei löydy mielen syvyyksistä. Itseen käännettiin siksi, että voitiin muuttaa – ei tietämisen sisältöä vaan *tietämisen tapaa*. Tietämisen tavan muutos mahdollistaa spirituaalisen muutoksen, joka on yksinkertaisimmin sanottuna siirtymä minänäkökulmasta maailmassa läsnäoloon. Kun on spirituaalisiin harjoittein kääntynyt itseen (ei sisään), ja muuttanut ajattelu- ja havaitsemistapaansa, alkaa nähdä maailman sellaisena kuin se on, siis vapaana minänäkökulman rajoituksista. Vasta sitten voi alkaa nähdä itsensäkin sellaisena kuin on. Paradoksaalisesti aito itse ei löydy itsen sisältä, vaan itsen ulkopuolelta.

Kristityillä minänäkökulman ylittävä on tuonpuoleinen jumala, jonka ilmoitukseen (pyhiin teksteihin) uskova uskoo, mystisesti ajattelevilla jonkinlaiset henkivoimat ja maagisesti ajattelevilla yliluonnollinen, mutta Antiikin filosofien spirituaalisissa harjoitteissa ”... päämäärä ei ole valmistaa yksilöä toiseen totuuteen, vaan suoda hänelle mahdollisuus saavuttaa tämän maailman todellisuus.”²⁾

Meidän ‘tiedollinen’ (tieteellinen) ajattelumme on kieltänyt spirituaalisen näkökulman kokonaan. Siellä totuus, tai edes lisätie-

täminen, ei vaadi minkäänlaista muutosta ihmiseltä, korkeintaan paremman mittalaitteen.

Kun spirituaalinen tietäminen on kielletty, siitä seuraa, että on ihmisen tuska, masennus, merkitysvaje, stressi tai yksinäisyys millaista tahansa, sitä tutkitaan vain molekyylibiologiana (lääkkeet) tai psyykkisenä ongelmana (psykologia/psykoterapia), ei koskaan spirituaalisena kysymyksenä.

”Mikään ei muuttunut, mutta kaikki on toisin”

Mistä tietää, että on matkalla oikeaan suuntaan? Matka ohjaa kulkijaa ja viimeistään päämäärä muuttaa hänet: hän muutti itseään päästäkseen päämääräänsä ja sinne päästyään päämäärä muutti hänet. ”Mikään ei muuttunut, mutta kaikki on toisin”, kuten tällaisista muutoksista joskus sanotaan.

Elämästä tulee kärsimyksistä huolimatta nautinnollista, vaikeuksista huolimatta helppoa, pettymyksistä huolimatta innostavaa ja rajoituksista huolimatta vapaata. Tällainen on monien Antiikin filosofien lupaus.

Tässä kirjassa käydään läpi sitä, millaisilla ehdoilla ja millaisin harjoittein tämä on mahdollistunut aikaisemmin ja miten se mahdollistuu nykyisin.

Luku 2

Arkiminän ylitys

Kuvataiteilija ”ei kuvaa, vaan näyttää sellaista, mitä ei ole vielä nähty”.

Paul Klee

Tavallinen arkielämä on tavoitteellista, mennään työhön, käydään kaupassa, hoidetaan lapset ja koti, ja vaatii, että havaitseminen keskittyy vain tiettyihin asioihin. Henri Bergson sanoo, että tavallinen arki laittaa meidät valitsemaan havaittavaksi, muistettavaksi ja tavoiteltaviksi jotain, joka *palvelee* meitä: ”Elämä vaatii, että meillä on silmälaput, että emme katso oikealle, vasemmalle emmekä taakse, vaan suoraan eteen, sinne minne olemme menossa”, sanoo Bergson ¹⁾.

Arjen hoitoon tarvittava versio todellisuudesta jää siksi kapeaksi ja havaitseminen minänäkökulman hyötyyn rajoittuvaksi. Siksi me emme näe asioita (esineitä / olioita / prosesseja) sellaisina kuin ne ovat, niinä itseinään.

Tälle ei voi mitään, kunkin on elettävä arkeaan, mutta se ei pelkästään riitä siitä yksinkertaisesta syystä, että jokainen elää itseään suuremmassa kokonaisuudessa, jota ei pelkällä minänäkökulmalla tavoita. Arjen lisäksi olisi hyvä nähdä laajemmalle.

Sitten on toisenlainen tapa nähdä maailma, sanoo Bergson, esimerkiksi taiteilijoilla. Kun taiteilija katsoo jotakin, hän ei katso sitä itseään (omia tavoitteitaan) varten, vaan sinä itsenään. Taiteilija ei katso arkisin silmin päästäkseen johonkin, vaan silkasta kiinnostuksesta, siis pyrkimättä mihinkään.

Niinpä arkielämän toimien vaatima versio maailmasta peittää maailman todellisuuden. Kun taiteilija katsoo jotain pientä yksityiskohtaa, hän näkee sen ikään kuin ensimmäisen kerran. Vähän toisella tasolla minänäkökulman laventaminen vie spirituaalisia harjoitteita tekevän tilanteeseen, missä hän näkee maailman kuin ensimmäistä kertaa.

Spirituaalisessa näkökulmassa mennään taiteilijan näkökulmasta askel eteenpäin. Siinä tavoitteellinen ja arkihyödyn määrittämä kokeminen ja tietäminen muuttuu vastakohtak-

seen: meidän mielessämme inhimillistyneet asiat (esineet, oliot, prosessit) saavat 'kaikkeudellisen', siis inhimilliset merkitykset ylittävän muodon, jollaista kokeminen ja tietäminen *ihmismerkityksistä riisuttuna* on. Asiat eivät mielly enää osana minun tavoitteellista hyötyäni, vaan osana minun spirituaalisesti ymmärtämäni maailman kokonaisuutta. Tämä sama koskee myös itseä: oma itse ei löydy itsen sisään katsoen, kuten nykyisin usein ajatellaan, silloin minä en määrittele maailmaa, vaan spirituaalisesti ymmärtämäni maailma määrittelee minut.