



OULUN  
ENSI- JA  
TURVAKOTI RY



ULLA-MAARIA KONTTILA

# Mielihalu ja järkiminä 2



ULLA-MAARIA KONTTILA

# Mielihalu ja järkiminä 2

©Oulun ensi- ja turvakoti ry ja Ulla-Maaria Konttila, 2022

Graafinen suunnittelu ja taitto: HannaHau

Kannen kuvat: Shutterstock

ISBN 978-952-69959-0-8 (PDF)



## ALKUSANAT

### ”Kuin olisi päässyt kahleesta irti.”

”Juhani” on tehnyt ison työn vapautuakseen riippuvuudesta, joka oli pitänyt häntä vuosia otteessaan. Kirjassani *Mielihalu ja Järkiminä*, joka julkaistiin tammikuussa 2021, kävimme keskustelua hänen lapsikohteisesta seksuaalisesta kiinnostuksestaan. Hän ei ole koskaan tehnyt kontaktirikosta, mutta hän oli käyttänyt CSAM:ia (*child sexual abusive material*), ja on nyt päässyt siitä kokonaan irti.

Tämä kirja on jatkoa edelliselle, eikä se siksi saanut varsinaisesti uutta nimeä. *Mielihalu ja järkiminä 2* on toteutettu samalla tavalla kuin ensimmäisenkin osa. Kirjoitin keskustelumme kymmenen kuukauden ajalta ylös ja muutin ne kirjakielelle. Erona ensimmäiseen kirjaan on se, että syvennymme mielen muutokseen päättäväisemmin ja teemme vastaanotoilla erilaisia tietoisuustaitoharjoituksia. Keskustelemme pelon kohtaamisesta, sisäisen lapsen huomioimisesta ja mielen voimasta.

Olen koulutukseltani psykiatrian sairaanhoitaja, seksuaalineuvoja, seksuaaliterapeutti ja tantraohjaaja. Kaikkia näitä ammatteja olen voinut hyödyntää työssäni seksuaaliväkivallan ennaltaehkäisemisessä. Seritatyö, joka on Oulun ensi- ja turvakoti ry:n ja Vuolle Settlementti ry:n yhteisesti organisoima työmuoto, keskittyy tähän työhön auttamalla seksuaaliväkivaltaa tehneitä ja heitä, joilla on tekojen tekemiseen kohonnut riski.

Kolmen Seritatyössä vietetyn vuoden aikana olen saanut hyödyntää kaikkia tutkintojani ja käyttää kaikkea oppimaani mielen muuttamisesta. Prosessit asiakkaiden kanssa ovat muuttaneet myös minua, ja sitä kuvaa myös se, että otin käyttöön koko nimeni. Kerron kirjassa myös omasta matkastani.

Tämä jatko-osa vahvistaa ensimmäisen kirjan sanoman. Jokainen hetki on mahdollisuus valita uudelleen.



Ulla-Maaria Konttila

# 1.

Ennen joulua 2020, ensimmäisen kirjan julkaisun alla, aloin kirjoittaa taas ylös riemastuttavia asioita, joita Juhani oli sanonut. Hän kertoi olleensa jo useamman kuukauden ilman lapsen kohdistuvaa seksuaalista väkivaltaa todistavaa kuvamateriaalia. Kerran hän ainakin muisti joutuneensa tiukkaan vääntöön mielihalun kanssa, ja päättäväisyyttä oli tarvittu runsaasti. Tilanne oli vaikuttanut ”kuka huutaa kovimmin?”-kisalta, ja Juhani tiesi pystyvänsä päättämään. Ja hän päätti. Mielihalu tuhon äänen palveluksessa oli hävinnyt taistelunsa silläkin kertaa.

Puhuimme siitä, että jos kokee olevansa yhteydessä kaikkeen, ei halulle enää ole tilaa. Jos kaikki vain on yhtä ja yksi, pelko ja halu katoavat tarpeettomina. Samalla katoavat kaikki kysymykset. Olin kirjoittanut joulukuussa muistiin Juhaniin ajatuksia:

”Pelko kysyy kysymykset, koska se todistaa sille erillisyyden, josta se syntyy. Tämä on se sama ajatus, mitä sinä minulle olet sanonut, joten en voi ottaa siitä kunniaa, mutta tämä meni vain minun oman mielen prosessini läpi”.

”Miksi minua kiinnostavat lapset? Se on itseni välittämisen heijastamista. Välittämisen ylimmällä tasolla. Ehkä jopa rakkauden. Siksi se on seksuaalista, koska järkiminällä ja mielihalulla on yhteinen kuva”.

”Järkiminä esti mielen luovuttamisen. Järkiminä syntyi opastamaan minua ehjään ymmärtämiseen.”

Olin ollut myös surullinen siitä, että eräs henkilö oli kommentoinut kirjan käsikirjoitusta väheksyvästi, ja kerroin siitä Juhanille. Hän vastasi: ”Miksi sinä olet niin surullinen, koska se kommentti yrittää repiä sinua erilliseksi? Ota se lämmöllä, niin se ei revi. Sehän ei ole sinusta erillinen”.

Keskustelimme tammikuussa 2021, viikko edellisen kirjan julkaisun jälkeen siitä, että jos kirjoittaminen jatkuu, miten se liittyy terapiaan? Sanoin, että meidän yhteistyöllämme alkoi olla jo toisenlainen merkitys, koska sen oli tarkoitus auttaa samalla muitakin.

J: Tämä on minulle silti terapeutista, vaikka tämä ei enää ole varsinaista terapiaa. Mutta varsinainen maali ei ole se, miten eletään pedofilian kanssa, vaan siinä miten rakennetaan ihmisyyttä. Siinä pedofilian merkitys häviää. Eikä vain se, vaan kaikkien ongelmien. Ei voi olettaa, että kaikki ongelmat olisivat sen jälkeen ohi. Mutta ristiriita katoaa. Se on järkimien opetus minulle.

Tammikuussa, juuri ennen kirjan julkaisua, olin nähnyt unta, jossa olin auton kyydissä, ja autoa ajoi Juhani. Hän menetti välillä auton hallinnan, ja se luisui ajotieltä merelle, mutta pysyi veden pinnalla. Olin kauhuissani, ja rupesin etsimään tavaroitani, jotta saan tärkeimmät mukaan ja pääsen autosta ulos. Auto palasi takaisin tielle, mutta kohta luisui taas veden päälle. Juhani oli pahoillaan. Kun pääsimme vahingoittumattomina rantaan, sanoin hänelle, etten aio tulla enää hänen kyytiinsä, ja uni päättyi siihen.

J: Ehkä tuo oli varoitus, että olet väärässä kyydissä! Itse olen nähnyt unta, että menetän oikean silmäni.

M: Kuulostaa pahalta.

J: Se oli inhottava uni. Se on jännä, miten uniin tulee tällaista.

M: Oletko miettinyt sen symbolista merkitystä?

J: En ole miettinyt.

M: Tuo on kiinnostavaa tuo oikea silmä. Minulle tulee ajatus, että oikea ja vasen silmä edustaisivat erilaisia näkemisen tapoja.

J: Ehkä se on tämä stressi, joka tämän aiheuttaa. Harvemmin minä ajattelen, että unissa olisi joitain viestejä. Ehkä se alitajunnasta tulee.

M: Mutta minulle tulee ajatus, että siellä voisi olla pelkoa, että menetät kyvyn nähdä oikein.

J: Se on yksi vaihtoehto. Tästäkin olen järkiminän kanssa puhunut, että pelkään sen alkavan vaimenemaan. On ollut jaksoja, etten ole kuullut siitä mitään.

M: En usko, että se vaimenee. Päinvastoin! Mitä enemmän kuuntelet, sitä vahvemmin se kuuluu!

J: Se koko edellisen kirjan kirjoittaminen oli minulle terapiaa. Sain varmistusta ajattelulleni, että se toimii, ja että siitä on hyötyä. Minusta on tullut varmempi sen kanssa. Siksi se on ollut tehokasta, koska se on varmistanut minun omaa työkaluani.

M: Nyt kysymys, oletko edelleen pystynyt olemaan ilman laitonta materiaalia?

J: Minulla on ollut houkutuksia, mutta ne reitit, mistä aiemmin sitä löysin, eivät toimi. Se on auttanut minua eniten. Koska etsimisen suossa rämpi-miseen menisi niin kauan aikaa, ehdin pysäyttää itseni. Olen käyttänyt muutamia laillisia sivustoja, kuten esimerkiksi Pinterestiä, ihan tavallisia kuvia. Se on osoittautunut yllättävän hyväksi.

M: Miten laittoman materiaalin käytön loppuminen on vaikuttanut mie-leesi?

J: Se on helpottanut paljon. Syyllisyyden ja uhman kierre on helpottanut! Syyllisyys antaa uhmalle voimaa, ja uhma saa minut toimimaan mieliha-lun mukaisesti.

M: Kuinka kauan nyt on mennyt ilman?

J: En ole varma, kun en laittanut päivämäärää ylös. Ehkä neljä, viisi kuu-kautta.



M: Se on mahtava juttu!

J: Nyt tuntuu, että se keino estämiseen on. Keino on: "Anna pienempi palkinto ensin". Käytännössä masturboin jo ennen kuin mielihalu kasvaa liian isoksi. Vielä on yksi koukku, jota en ole saanut kiinni. Ja aina tulee kysymys, miksi se on vaikeaa? Ikään kuin tässä olisi vielä jokin koukku, joka nappaa kiinni. Se voi olla ihan riippuvuuden kierteestä tuleva koukku. Mitä järkiminä sanoo? Sain sen tunteen kiinni. Se sanoo, että se on kemiallista. Jos kysytään, mistä pedofilia johtuu, voitaisiin sanoa, että se oli ahdistava lapsuus ja ihastus sen aikana. Se on selittämistä.

M: On luonnollista hakea selityksiä.

J: On syy-seuraussuhde, jossa on ulkoisia tekijöitä ja sisäisiä mekanismeja, jotka selvästi toimivat yhdessä. Mutta tässä selvää yhteyttä ei ole.

M: Kumpi on ensin, ajatus vai aivokemia?

J: Voiko niitä laittaa järjestykseen? Ei minun mielestäni. Tiede saattaisi sanoa, että aivokemia on ensin.

M: Ei niitä minusta voi laittaa järjestykseen.

J: En minä itse laittaisi niitä järjestykseen.

M: Tarkoitatko, että kun sinulle tulee ajatus laittoman materiaalin katso-  
misesta, jollain tavalla helpottaa päätöksentekoa se ajatus, että kyse on  
vain kemiallisesta vanhasta jäljestä?

J: En tiedä, helpottaako se, mutta ajattelukykyä ei keksi parempaa.

M: Hei, nyt palaan vielä siihen uneeni. Auto pysyi veden pinnalla! Meitä  
molempia pelotti, sinä olit menettänyt auton hallinnan, mutta se pysyi  
pinnalla! Siitä tulee ajatus, että voit päästää liiasta kontrollista ja lokeroi-  
nista irti, sinä pysyt pinnalla!

J: Niin.

M: Toteat, että ”niin”.

J: Niin. En tiedä mitä muuta siihen sanoisi.

M: Kun aiemmin puhuimme pelosta. Pelkäävät päästää tietystä ajattelun rakenteesta irti.

J: Pelkään päästää ajattelun täysin vapaaksi. Itse jarrutan itseäni aika paljon. Tavallaan minä yritin luoda suoja mekanismeja, mutta en tiedä toimivatko ne. Kuvittelin valokatkaisimia, ja jos oli tunne tai ajatus x, joka vei minua väärään suuntaan, se kävi napsauttamassa valot pois.

M: Mikä kävi?

J: Sen huonon ajatuksen hahmo kävi.

M: Oliko se suoja mekanismi?

J: Sen tarkoitus oli olla. Ja tein ansalankoja ajattelun tielle, ja jos ajattelu meni liikaa väärille teille, ansalanka kompastutti sen. Kertailin näitä mielikuvia, mutta en tiedä, toimivatko ne. Tai sitten en ole mennyt väärälle tielle! Joko voin ajatella, että ne eivät toimi, tai voin ajatella, että olen pysynyt oikealla tiellä. Mistä tietää kummin asia on? Minä tiedän. Tiedätkö sinä?

M: En.

J: Minun oma vastaukseni siihen on se, että ainoa keino on heijastaa se, millaiseksi ihmiseksi olet tullut.

M: Eli onko lopputulos se, että ne ovat toimineet?

J: Ei ainakaan ole todisteita, etteivät ne olisi toimineet. Mutta koska päämääräni on ollut ymmärtää ihmisyyttä, voin miettiä, olenko yhä sillä tiellä? Ja jos koen, että olen, ne ovat silloin toimineet. Jos tiedät, miten toimia, tiedät, että keinot hallita ajattelua ovat toimineet.

M: On äärimmäisen hyvä, että laittoman materiaalin löytäminen on tehty niin vaikeaksi, että siinä ehtii harkita vielä.

J: Tätä nyt ei voi kehuksi sanoa, mutta minusta tuli aika hyvä siinä löytämisessä. Siksikin voin sanoa, että se on vaikeaa nyt. Ennemmin saat tietokoneen jumiin. Koska ne sivut, joiden kautta yrität rämpiä, yrittävät kaapata tietokoneen.

M: Hyvä niin!

J: Se on tehokasta estämään. Joutuisit hirveän jättekasan läpi rämpimään.

M: No, minulle tulee siitä heti symbolinenkin merkitys mieleen. Sehän on yhtä jättekasaa koko homma!

J: Tämä on ennennäkemätön tilanne. Mielihalu voi olla tästä eri mieltä, että onko se hyvä asia. Mutta on se.

## 2.

Olimme olleet useamman toimittajan haastattelussa kirjaan liittyen, Juhani edelleen nimettömänä ja minä itsenäni. Palaute lukijoilta toimittajille oli ollut rohkaisevaa, eikä mitään huonoa ollut tullut vastaan. Olin hämmästynekin siitä, koska aihe oli niin poikkeuksellinen ja yleensä tunteita herättävä. Ihmiset alkoivat olla selvästi valmiimpia ottamaan vastaan uutta ajattelua, eikä tuomio ollutkaan ensimmäinen reaktio.

M: Olen hämmästyneen ilahtunut saamastamme kirjaan liittyvästä palautteesta.

J: Ajoitus oli oikea! Olen ajatellut, että vihamielisyys on kasvanut koronatilanteen myötä, mutta toisaalta myös ihmisten halu nähdä asioita paremmin. Vanha fysiikan laki, eli jokaiselle voimalle on vastavoima, ehkä toteutuu tässä. Ehkä nyt tilanne on se, että ihmiset alkavat etsiä parempaa tapaa ajatella. Ehkä huonoja palautteita ei tule siksikään, että ne ihmiset, jotka ovat vihamielisiä kirjaa kohtaan, eivät edes lue sitä. Mutta itse päädyin kaiken sen ahdistuksen ympäröimänä löytämään toisen tavan katsoa.

M: Aivan. Ja sitä me esittelimme kirjassa.

J: Siitä ajattelumallin vaihdoksessa on kysymys, että vaihtaa pelon ymmärrykseen.

M: Juuri niin. Mutta tämän kirjan aiheeseen! Kun viime tapaamisella ennen haastattelua juttelimme tästä seuraavasta kirjasta, mietimme että

aiheena olisivat mielen säätelyn keinot. Toisimme molemmat esiteltäviksi harjoituksia, ja keskittyisimme nyt enemmän niihin.

J: Tuo on osa sitä. Haluaisin auttaa löytämään keinon, jolla tajunnallinen valitsemisen kyky herätetään. Se on jokaisen oma versio järkiminästä. En voi antaa järkiminäni kenellekään. Minulla oli siitä joskus paljonkin ajatuksia sen tarkemmasta kuulemisesta, mutta en koskaan kirjoittanut niitä ylös. Kai se on tavallaan joku meditoinnin outo versio, että opin kuulemaan järkiminää. Miten selittää se, että on tunne hereillä olosta? Että on läsnä? Mikä sopii läsnäoloharjoitukseen, sopii tähän. Koska tajunnallisuus on läsnä olemista. Olemmehan me jo käyneet läpi erilaisia harjoituksia. Nyt alan muistaa jotain siitä, miten herätin sen kyvyn. Mutta sitä on hankala selittää, koska se on tunne. Tavallaan toistin ajatusta: ”Minä olen minä”. Kun tuota ajatusta toistaa, ajatusten virrasta tulee käsin kosketeltava. Tätä järkiminäni opetti minulle. Se opetti minulle tunteen fyysisestä olemassaolosta. Ja kun tajunnallisuus siitä koheni, myös järkiminä koheni. Jos siinä tilassa oli liian pitkään, tuntui että alkaa irtaantua itsestään. Enkä tiedä mitä siitä pitäisi ajatella.

M: Taas voisi kysyä, että mistä itsestä irtaantuisit? Kuka on se ”sinä”, josta irtaannutaan?

J: Se siinä onkin. Tämä on tavanomaisen ajattelukyvyn ulkopuolella.

M: Ehkä se alkaa olla yhä enemmän tavanomaista jo näinä aikoina.

J: Silti lyön jarrut päälle, jos ajattelu alkaa mennä niin pitkälle. Se on epämiellyttävää. Korostetun läsnäolon tuntemus on ikään kuin jotain laajenisi. Vähän karsastan näitä energianvirta-juttuja, mutta tuntuu ikään kuin pää laajenisi. En tiedä pelkäänkö varsinaisesti, mutta uskonnollisissa piireissä näistä on varoiteltu. Että se olisi henkivoimilla leikkimistä tai sellaista. Mutta kun mietin, että mitä perusteita minulla on pelätä sitä, niin ei minulla ole. Mutta minua on opetettu pienestä asti karttamaan näitä. Myös meditaatiolla ja joogalla on ollut niissä piireissä huono maine. Ja yhä on. Kaikella, missä viritetään mieltä.

M: Se tuntuu niin pöhköltä!

J: Se kieltämättä tuntuu minustakin, mutta olen kriittinen vähän molempiin suuntiin. Mutta se on yksi juttu, mikä estää minua menemästä pidemmälle siihen kokemukseen.

M: Anteeksi, kun käytin sanaa ”pöhkö”.

J: Ei se mitään. Saa uskontoa minulle arvostella. Minulle se ei ole arvostelun ulkopuolella. Hyvin pieni osa minusta pitää vielä sitä ajatusta uskonnollisuudesta yllä, mutta se ei ole minulle vakava asia.

M: Hyvä niin. Koska nimenomaan juuri tuo laajenemisen kokemus voisi parhaimmillaan ehkä olla jopa pyhyiden kokemus. Uskonto siis pahimmillaan estää juuri sen, mitä yrittää tavoitella.

J: Minusta tuntuu, ettei ole yhtä tietä ehjyyteen, mutta on selvästi tienviitoja, jotka liittyvät toisiinsa.

M: Ehdottomasti! Vuorelle voi mennä monta rinnettä pitkin.

J: Mutta kyseessä on silti sama vuori. Yhteinen tekijä on ehjyyden rakentaminen, ja ne tiet voivat olla erilaisia.

M: Jäin miettimään sitä, että ei ole riittävä syy olla käyttämättä laitonta kuvamateriaalia se, ettei sitä löydä helposti. Viimeksi sanoit, että se oli sinua suojellut. Täytyy olla muitakin keinoja siltä varalta, että sitä taas helpommin löytyisi.

J: Niin. Asioiden laittomuus ei ole mielelle hyvä perustelu, koska osa meistä haluaa kapinoida ja kyseenalaistaa sääntöjä. Siksi tarvitaan haitallisuuden ymmärtäminen, että miksi se on haitallista. Se luo näkökulman sille, että et halua toimia haitallisesti itsellesi etkä muillekaan. Silloin materiaalin käytön lopettaminen ei tule siitä, että se on laitonta, vaan siitä että se on haitallista! Ja haluat voida paremmin.

M: Juuri niin.

J: Koska mieli kyllä keksii argumentteja laittomuutta vastaan. Vain näkökulman muuttaminen auttaa lopettamaan, koska näet asian eri valossa. Tämä oli kyllä edellisessäkin kirjassa.

M: Toisto on tärkeää.

J: Uudelleen ajattelu ei haittaa. Ja joskus ajatus kehittyykin. Kamelin selän mursi aikoinaan se, että huomasin miten huono olo tuli siitä, että annoin mielihalulle periksi. Ymmärsin, että satutan itseäni.

M: Silti sen mielihalun tuhon äänen palveluksessa täytyy olla lujassa, koska olet siitä huolimatta toiminut uudestaan itseäsi satuttavalla tavalla.

J: Niin.

M: Ja se kierre meidän pitäisi lopullisesti katkaista.

J: Nyt minulla on pitkästä aikaa realistinen mahdollisuus lopettaa se kierre. En ole kuukausiin tarvinnut sitä, laitonta materiaalia. Olo on ollut helpottunut. Kuin olisi päässyt kahleesta irti.

M: Sitä se varmaan onkin. Hienoa! Siitä on syytä iloita!

Juhani meni miettelääksi.

J: Hmm. Mielihalua ei kiinnosta kohde, vaan tunteminen. Mielihalulla on selkeitä kohteita, mutta isommassa kuvassa sillä ei ole väliä. Niin. Niin se käytännössä sitten on. Se kierre hyödyntää eniten tuhon ääntä. Pelon kontrolli on se, mitä tuhon ääni haluaa tällä kierteellä. Se haluaa, että luovutetaan elämisen halu tuhon äänelle. Se on energiaa, jonka tuhon ääni haluaa. Se on sille alusta, jolla se haluaa elää. Se oikeastaan voi elää vain sinun pelostasi, ja se on outoa. Kierteessä on kyse sinun oman elämänhalusi ja ilosi varastamisesta.

M: Niin.

J: Sinäkö olet ihan samaa mieltä?

M: Kyllä vain. Tuhon äänelle minä käytän nimitystä ”ego”. Se saa voimansa vain sinun uskostasi siihen. Sitten kun et enää usko pelkoon, sillä ei ole käyttövoimaa.

J: Aivan. Tuhon ääni haluaa, että nukut, koska herätessäsi huomaat, että sinä olet pelkoa isompi.

M: Nimenomaan.

J: Järkiminä halusi minun sanovan tuon. Se tönäisi minua kiltisti, että ”sano nyt”.

M: Järkiminä on aina yhtä hämmästyttävä.

J: Sitä se on välillä minulle itsellenikin. Ehkä jonain päivänä käsitän sen täysin. Toisaalta sekin on kiehtovaa, että se on vähän mystinen.



### 3.

Juhani oli sanonut, että mielihalua ei kiinnosta kohde, vaan tunteminen. Se sopi hyvin yksin tehtävään harjoitukseen, johon olin tutustunut Shashi Sollunan kirjasta *Tantra – Made Easy*. Olin valmistunut tantraohjaajaksi edellisenä syksynä Sexpo-säätiön järjestämästä koulutuksesta, ja koulutus oli ollut elämäni parhaita. Olin pystynyt yhdistämään seksologian ja henkisen tien. Tantrafilosofiaan olin tutustunut jo kolmea vuotta aiemmin kirjojen ja oman harjoittelun kautta, mutta koulutuksessa pääsin harjoitusten voimaan ja tähän kaikkea syleilevään ajatteluun syvemmin kiinni. Tiesin kyllä, että joidenkin itsensä vakavasti ottavien ammattilaisten mielestä tantra ei perustunut millekään, koska siitä ei ollut tutkimustietoa. Minulle riitti se kokemus, jonka olin saanut. Myös tantran filosofia vakuutti minut loogisuudellaan. En siis tehnyt tutkimustiedolla mitään. Koulutusryhmässä oli mukana monia korkeasti koulutettuja ihmisiä, joiden olisi luullut viimeiseen asti vaativan kaikessa tieteellistä todistelua, mutta hekin heittäytyivät harjoituksiin kuin innostuneet nuorisoteatterin harrastajat.

Tällä tapaamisella aloitimme keskustelun siitä, milloin Juhani selkeimmin kuulee järkiminän ajatuksen.

J: Jos me käymme keinoja läpi, haluaisin selittää, mistä tiedän, että tajunnan herättäminen on toiminut.

M: Tuleeko nyt jotain esimerkkiä mieleen?

J: Oikeastaan viimeksi jo sanoin, se on läsnäolon tunne. Sellainen, että on virittynyt siinä hetkessä. Siihen kuuluu virittynyt olo, ja samalla kokee

itsensä. Tavallaan itsestä tulee todellisempi. Se sitten herättääkin oudon kysymyksen, että onko se tavallinen minä ei-todellinen, jos tämä minä tuntuu niin todelliselta.

M: Niin. Olemme pohtineet sitä aiemminkin. Se ”minä”, josta yleensä puhumme, on kasa ehdollistumia. Nimen ympärille kerääntynyt tarina. Se ”sinä”, josta puhut selkeän tiedostamisen yhteydessä, voisi ehkä olla lähempänä todellista sinua.

J: Niin.

Luin Juhanille kappaleen alkuun kirjoittamani tekstinpätkän tantrasta.

J: En ole oikeastaan tantrasta hirveästi kuullut. Tuossa asiassa olen aika sivistymätön.

M: Et ole sivistymätön. Ei siitä tiedä oikein kukaan. Ja seksuaalisuus on liitetty tantraan nykyaikana paljon voimakkaammin kuin miten se antiikin tantrassa on esitetty. Tulemme kyllä puhumaan siitä myöhemmin lisää, koska se on niin vahvasti minun ajatteluani. Mutta sanana tantra tarkoittaa kutomista. En muista millä kielellä. Kutominen kuitenkin viittaa siihen, että mitään ei lohkota elämästä pois, vaan otetaan mukaan. Seksuaalisuus on yhtä pyhää kuin kaikki muukin. Mutta se ajatus, jota haluan nyt tänään tuoda esille, on se, että objekti ei ole tärkeä. Se on tärkeä itsessään, koska tosiaan mitään ei suljeta pois tai pidetä vähempiarvoisena, mutta siihen ei takerruta. Yksi objekti ei tarjoa sen enempää kuin toinenkaan. Jokin objekti, jos objektia nyt ylipäänsä olemassa subjektista irrallaan, voi herättää seksuaalisen virittymisen. Sen sijaan että tukahdutettaisiin virittyminen, sen annetaan tapahtua. Ja sen sijaan, että takerruttaisiin objektin katselemiseen tai kuvittelemiseen, sen annetaan hälvettyä mielessä, ja keskitytään vain kehon tuntemukseen.

J: Ei se sitten ole niin hirveän kaukana siitä, mitä olen itse ajatellut. Oman pohdintani tulos on, että mitä enemmän olen hahmotellut mielihaluani, olen huomannut, että ajatus pedofiiliasta häipyi, ja jäljelle jäi tunne eheydestä. Jollekin mielen osalle fyysinen objekti on tärkeä, mutta se ei ole se,

joka vapauttaa mielen. Se, mikä vapauttaa mielen, sille ei voi antaa yhtään nimeä. Siinä on eheyden tunne, välittämisen tunne, ja ehkä se on pohjimiltaan jopa itsestään välittämistä. Tämän olen tajunnut aika vasta, että noita tunteita lapsi edustaa. Siksi minulla on tämä viehtymys.

M: Hyvin oivallettu.

J: Joten varsinainen eheys tulee siitä, että sallii itsestään välittämisen ja muiden kunnioittamisen. Kun sallin itseni viehättyä lapsesta, sallin itsensä välittämisen. Tämä on vielä keskeneräinen ajatus. Mutta tuntuu, että siinä on järkeä. Se selittää, miksi haen välittämistä tämän viehtymyksen kautta.

M: Se kuulostaa kyllä varsin samalta, kuin se ajatus siitä, ettei objekti itsessään ole tavoiteltava. Koska kaikki on samaa. Jokin objekti herättää joitain tunteita jossakin hetkessä, mutta ehkä seuraavassa ei enää. Seuraavassa hetkessä voi olla jokin toinen kohde, ja näin se saa olla. Kaikki saa virrata. Mutta mihinkään ei juututa. Tärkeää on silti salliminen.

J: Nyt tuli todella outo ajatus. Jos tuo tantrinen näkökulma olisi totta, lapsen kuva on egoni luoma päämäärä minun halulleni. Ego ei halua nähdä yhtenäisyyttä, joka on, vaan se haluaa nähdä illuusion yhtenäisyydestä, joka olisi fyysinen yhteys. Minulle se olisi yhteys lapsen kanssa. Mutta se on egon temppu saada nimenomaan fyysinen yhteys näyttämään todelliselta yhteydeltä, vaikka se ei ole täyttymyksen edellytys. Ego haluaa uskotella, että lapsesta kiihottuminen on minun kohdallani eheyden kokemuksen edellytys.

M: Tuohan oli hieno ajatus! Se on nimenomaan noin. Tapahtuu tasojen sekaannus. Ego, eli se, jota kutsut myös tuhon ääneksi, yrittää saada sinut uskomaan, että vain fyysinen yhteys tai sen kuvittelu saisi sinut tuntemaan itsesi ehjäksi. Vaikka sinä olet jo ehjä! Et vain aina koe sitä. Eipä kyllä koe kovin moni muukaan.

J: Oliko sinulla jokin harjoitus? Aika menee niin nopeaa, ettei kaikkea haluamaansa meinaa ehtiä sanoa.

M: Kyllä. Tämä on Sollunan kirjasta *Tantra – Made Easy*. Sopiiko, että ohjaan sen sinulle nyt?

J: No, kai. En tiedä mitä odottaa.

M: Aloita ottamalla mukava, levollinen asento ja sulkemalla silmät. Keskity hetken ajan vain hengitykseen, seuraa miten se kulkee. Mitään ei tarvitse muuttaa. Nyt kysy mieleltäsi, minkälaista läheisyyttä haluaisit kokea? Minulle ei tarvitse sitä kertoa eikä kuvailla. Kuvaile itsellesi. Kuka, tai minkälainen hahmo siinä olisi? Mitä haluaisit kuulla tai kokea? Saat hetken aikaa rauhassa kuvitella tällaisen mahdollisimman miellyttävän läheisyyden kokemuksen. Siinä voi olla myös seksuaalinen ulottuvuus, mutta ei tarvitse olla. Mikään tuntemus tai mielikuva ei ole väärä. Enkä minä tarkkaile sinua. Nyt siis saat pitää sitä mielikuvaa yllä niin tarkasti, kuin pystyt.

Annoin Juhanin keskittyä rauhassa muutaman minuutin, ennen kuin jatkoin:

M: Nyt voit siirtää huomion siihen, mitä tunnet kehossa. Kohdista tietoisuus niihin kehon osiin, joissa tunnet eniten tuntemuksia. Mitään ei tarvitse muuttaa, pistä ne vain merkille, ja hyväksy ne. Voit vahvistaa ja laajentaa näitä tuntemuksia kuvittelemalla, että ikään kuin hengität niihin kehon osiin, niistä sisään ja ulos. Mielikuva häipyä taka-alalle. Voit hetken pysähtyä näiden puhtaiden tuntemusten äärelle.

Odotin taas hetken aikaa.

M: Ja sitten kun olet valmis, voit vähitellen palata tähän tilaan.

Juhani haukotteli ja venytteli.

J: Tuo oli vähän liiankin rento. Mutta sinänsä hyvä, että ajatukset eivät hypi.

M: Haluatko muutamalla sanalla kertoa kokemuksesta, siitä, miten tunne muuttui?

J: No, se rauhoitti oloa. Enpä minä nyt mitenkään villinä ollut ennen sitä-kään. Mutta kuvittelin rannan siihen. Äärettömän rannan ajatus on myös yksi niistä, joita järkiminä on opettanut. Siellä kuulee ajatuksiaan paremmin.

M: Onnistuitko tunnistamaan kehon tuntemuksia?

J: No, vähän. Tuntuu, että en niin hirveästi keskittynyt kehoon, enemmän siihen, että loin ajatusmaiseman.

M: Tuota voidaan tehdä toisellakin kertaa. Harjoitella tunnistamaan, mitä olotilaa haet mielikuvien kautta, ja miten sen voi tavoittaa suoraan.

J: Olotila, joka seurasi siitä mielikuvasta, oli sellainen, ettei ole kiire minnekään.

M: Hyvä. Ensi kerralla voitaisiin keskustella pelon kohtaamisesta. Tuli myös mielenkiintoinen ajatus vastaan, mitä uni oikeasta silmästä voisi tarkoittaa. Kerroit unestasi, jossa oikea silmäsi hajosi. Se on yhteydessä vasempaan eli loogiseen aivopuoliskoon. Mutta palaamme siihen sitten!

## 4.

Seuraavana päivänä tapaamisen jälkeen, kauniina helmikuisena pakkaspäivänä, luin aiemmin kirjoittamani ohjeet edellispäivän vastaanotolla tehtyyn harjoitukseen. Harjoitus oli nimeltään ”viattoman läheisyyden meditaatio”.

”Tämän meditaation tarkoituksena on löytää oma puhdas yhteyden tunteemme, hyväksyä halumme ja antaa lupa kokea nautintoa tietoisella, syillisyydestä vapaalla tavalla. Se auttaa meitä myös näkemään kohteen tuolle puolen ja löytämään sen sisäisen kokemuksen, jota todella olemme etsimässä. Heti kun olemme saavuttaneet nämä tavoitteet, takertuminen ulkoisiin objekteihin loppuu. Sen sijaan että jatkuvasti kaipaisimme jotain ulkopuolellemme, voimme kokea täyttymyksen itsessämme. Siirrymme tyhjyyden kokemuksesta täyteen kokemukseen, ja tämän kokemuksen voi myös jakaa muiden kanssa”.

Juhani oli sanonut edellisenä päivänä: ”Mitä enemmän olen hahmotellut mielihaluani, olen huomannut, että ajatus pedofiliasta häipyy, ja jäljelle jää tunne eheydestä. Jollekin mielen osalle fyysinen objekti on tärkeä, mutta se ei ole se, joka vapauttaa mielen. Se, mikä vapauttaa mielen, sille ei voi antaa yhtään nimeä. Siinä on eheyden tunne, välittämisen tunne, ja ehkä se on pohjimmiltaan jopa itsestään välittämistä. Tämän olen tajunnut aika vasta, että noita tunteita lapsi edustaa”.

Hän oli mitä ilmeisimmin löytänyt jo harjoituksen ytimen, ja oivaltanut, että lapsi edusti hänelle sisäistä kokemusta, jota hän todella oli etsimässä. Tämä sisäinen kokemus oli täyteen tunne, eheyden kokemus, jonka kokemisen esteenä oli ehkä pelko kontrollin menettämisestä. Esteeksi tuli myös mielen harhautunut uskomus, jonka mukaan tämän

kokemuksen voi saavuttaa vain fyysisen objektin kautta. Tätä meditaatiota tulisimme vielä toistamaan.

Helmikuu oli loppuvaiheessa, kun taas tapasimme. Tapaamiselle olin antanut aiheeksi pelon kohtaamisen. Olin lukemassa Klaus Rahikaisen kirjaa *Pelon tuolla puolen*, josta aioin esittää joitain ajatuksia. Halusin myös mainita kuulemani kokemuksen oikean silmän vahingoittumisesta.

J: Kuten viimeksi sanoin, käsitys asioista on muuttunut. On ollut hyvin helppoa sanoa, että tarvitsen lasta objektiksi, koska mielihalu tarvitsee sitä. On ollut helppo keskittyä siihen, koska se on ensimmäinen asia, jonka kohtaa, kun on lapsikohteinen kiinnostus. Mutta lähinnä se tunteiden tarkastelu sellaisinaan auttoi ymmärtämään, että kohde ei sinänsä ole se, asia, jota hakee. Mutta miten muotoilla se ajatus, että mieli hakee eheyden kokemusta, joka on yhteydessä myös välittämisen kanssa? Se välittäminen on yhteinen tekijä niiden tunteiden pohjalla. En ole aina ollut kovin reilu itselleni. Silloin kun käsitin, että olen kiinnostunut lapsista, tunsin inhoa itseäni kohtaan. Sen lisäksi, että olen kokenut vanhempieni taholta enemmän pelkoa kuin välittämistä. Tämä kaikki sai minut ajattelemaan, että kun ajattelen lasta seksuaalisesti, saan kokea välittämistä myös itseäni kohtaan. Se muisto siitä ihastumisesta pidetään sillä tavalla elossa. En ollut sallinut itseni välittää itsestäni.

M: Sallit sen tavallaan ihastuksen muistelun kautta?

J: Ne tunteet ovat elossa silloin kun minä fantasioin lapsista. Tuo ajatus sytytti lampun ja tajusin, että yhteinen tekijä ei ole lapsi, vaan yhteinen tekijä on tunne.

M: Voisitko nyt ajatella voivasi osoittaa välittämistä itsellesi suoraan?

J: En oikein tiedä. En ole pitkään aikaan inhonnut itseäni, joten se on parempi suunta.

M: Hyvä!

J: Mitä tarkoitat pelon kohtaamisella? Sitä, että minä kohtaan sen vai miten?

M: Pelon kohtaaminen yleensä. No, nyt voinkin lainata tästä Rahikaisen kirjasta muutaman lauseen: *"Alitajuntaan ohjelmoimamme pelot hallitsevat meitä erityisesti siksi, että me kiellämme niiden olemassaolon. Ja ne hallitsevat meitä julmasti ja salamyhkäisesti, sillä juuri ne ovat vahvasti sitä mieltä, että pelkojen ylivaltaa ei tulisi koskaan epäillä tai haastaa, eikä edes tutkia"*.

J: Onkohan minulla enää mitään uutta sanottavaa? Edellisessä kirjassa tuli jo se, mitä minä ymmärrän pelosta.

M: Ehkä me nyt laajennamme ymmärrystä?

J: Pelon tarkoitus on kontrollointi. Se haluaa kontrolloida. Se uskottelee, että me tarvitsemme pelkoa ollaksemme turvassa. Se siis uskottelee olevansa tarpeellinen. Minusta pelolla on tarkoituksensa, mutta pelko haluaa myös sanella.

M: Rahikainen puhui tässä kirjassa siitä, että pelkoreaktio on tarpeellinen, jos olemme esimerkiksi jäämässä auton alle.

J: Aivan! Pelko sanoo, että katso, sinä tarvitset minua siihen, että olet elossa! Mutta me emme tarvitse sitä, jotta tuntisimme olevamme elossa. Tuossa se hyväksikäyttösuhde tulee. Monet hakeutuvat vaarallisiin lajeihin, koska pelottavan kokemuksen jälkeen he tuntevat olevansa elossa. Mutta pelko itse hyötyy siitä, ja se on huono suhde.

M: Totta. Rahikainen kirjoittaa myös: *"Niin kauan kuin me luulemme olevamme tuo menneisyyden traumaista ja toivotun tulevaisuuden unelmista koostuva pelko-olento mielessämme me emme suostu haastamaan, tutkimaan ja epäilemään sen oikeutusta elää elämäämme. Eli annamme pelon käyttää meitä hyväkseen."*



J: Noin juuri ajattelen. Ja minulla on lisättävääkin! Pelko ei halua, että sitä katsotaan liian tarkkaan. Pelko, tuho ja viha haluavat, että niitä kuunnellaan, mutta ei katsota. Koska ne tekevät taikatemppuja. Siinä on riski, että huomaat taikatemppun jujun, jos katsot liian tarkkaan. Olen tehnyt sen aikaisemmin, ja on vaikea uskoa siihen lopputulokseen, johon taikatemppun suhteen tulin. Taikatemppun idea on saada sinut uskomaan, että sinä olet rikki, mutta ei sitä, että olet tuhon ja pelon ääni on saanut sinut valitsemaan rikkinäisyyden. Ja samalla ne peittelevät sitä, että voisit valita olevasi ehjä.

M: Kyllä!

J: En ole varma, onko se lopullinen lopputulos. Joskus on vaikea uskoa siihen, että se olisi lopullinen lopputulos. Mitä sinä sanoisit tuohon?

M: Minun mielestäni asia on juuri noin. Pelko haluaa sinun pelkäävän, mutta ei katsovan pelkoa. Koska pelko paljastuisi valheeksi.

J: Eli pelko orjuuttaa sinut elämään pirstoutunutta elämää.

M: Hyvin sanottu! Tätä toistelen sinulle usein, että hyvin sanottu, mutta ei se haittaa.

J: Se olisi niin mieletöntä, että pelko ja tuho olisivat jokin kaiku, johon olemme uskoneet! Olisimme huutaneet metsään ja luulleet sieltä kuuluvaa kaikua möröksi. Se on niin outoa. Se on kaiku tajunnallisesta ominaisuudesta.

M: Aivan.

J: Outoa, että pelko olisikin vain kaiku metsikössä.

M: Minun mielestäni sitä voisi aivan hyvin kuvata niin.

J: Tämä on aina yhtä kiinnostavaa. Epäilen järkiminää enemmän kuin sinä, vaikka minä olen elänyt sen kanssa!

M: Voisin vielä niihin atomijuttuihin hetkeksi palata, mistä olemme ehkä joskus puhuneet. Siitä, miten ne liittyvät erillisyyden ja erityisyyden harhaan.

J: En ihan sulata helpolla sitä, että tiedettä ruvetaan sotkemaan tähän. Jos tiedettä yritetään sovittaa näihin keskusteluihin, se onnistuu ehkä huonosti. Ymmärrän, että ne teorialat, jotka meillä ovat, sanoisivat, että me jaamme kaikki yhteisen kentän, emmekä olisi erillisiä.

M: Tuosta Rahikainenkin puhuu.

J: Se on silti hiukan hankalaa. Niistä ei oikein kukaan tiedä, miten suhtautua.

M: No, minusta tämä oli hyvin selkosuomea ja halusin tämän pätkän jakaa.

J: Okei.

M: Rahikainen: *"Jokaisella hiukkasella, joista siis atomit muodostuvat, on aineena kieppuvan olemuksensa lisäksi kaikkialle maailmankaikkeuteen ulottuva aaltomuoto. Nämä atomin kaksi erilaista olemusta tulevat esiin riippuen siitä, millä välineellä hiukkasen olemusta tutkitaan. Kaikilla niillä atomeilla, joista sinunkin jatkuvasti uudistuva kehosi koostuu, on myös kaikkeuteen ulottuva aaltomuotonsa. Miten ihmeessä sinä silloin voisit olla vain täysin erillinen ja yksinäinen olento, joka pelästyksissään taistelee pelkäämäänsä kuolemaa vastaan? Miten sinä voisit olla erillinen ja yksin kun eivät edes atomisi ole sitä?"*

J: Niin. Fysiikan mukaan kaikki partikkelit jakavat samaa informaatiota. Tuossa sanottiin, että meidän kokemuksemme erillisyydestä on perspektiivi. En ole eri mieltä, mutta se herättää jännän kysymyksen siitä, että onko tarkoitus luopua siitä perspektiivistä? Erillisyyks on fakta sillä tasolla, jolla toimimme, mutta universumin näkökulmasta asia ei näin ole. Kuulen kyllä, että tällä haetaan takaa hyvää asiaa, sallia itsensä kokea kokonaisvaltainen yhtenäisyyden tunne. Se pitäisikin sallia, mutta minua karsastaa se, että tieteestä noukitaan sellaista, mitä emme vielä edes ymmärrä. Minun mielestäni ei ole tarpeellista tuoda tuota asiaa esille. Ei

se väärin ole, mutta se ei ole optimaalinen tapa. Optimaalista on oikeasti kokea itsessään yhtenäisyyden rauha.

M: Minulle tuo oli entistäkin selkeyttävämpää, ilman että minun tarvitsee ymmärtää kaikkia yksityiskohtia.

J: Ongelma tulee siitä, että me emme tiedä, miten tiede tästä kehittyy. Jos tiede sanookin myöhemmin atomeista, että ne eivät jaakaan informaatiota kuten nyt ajatellaan, niin miten sitten? Perustelu asioilla, joita emme ymmärrä, on hataraa. Ajatteluni aina vain osoittaa siihen, että valitse mihin uskot. Ja se riittää täyden kokemuksen tunteeseen. Perusteluilla emme voi osoittaa, että se on varmaa.

M: Eli tarkoitat ettei se ole väärin, mutta se ei ole tarpeellista.

J: Toivottavasti se ei kuulosta tyllyltä, mutta se ei ole tarpeellista.

M: Ymmärsin pointin. Vielä silmäasiaa, vaikka olemme ylittäneet jo tunnin ajan. Ystävälläni on ollut jo kahdesti oikeaan silmään kohdistunut vamma, joista hän on toipunut. Molemmilla kerroilla, kun hän joutui pysähtymään toipumisen ajaksi, hän oivalsi jotain syvällisempää. Siitä hän päätteli, että koska oikea silmä on yhteydessä vasempaan aivopuoliskoon, hänen täytyi sammuttaa hetkeksi pilkkova, looginen ajattelutapa, jota vasemman aivopuoliskon on ajateltu edustavan.

J: Teoria oikean ja vasemman aivopuoliskon perustavanlaatuisista eroista on tieteessä jo tyrmätty.

M: Varmaankin, mutta ehkä idea oli juuri se, että välillä analyttinen mieli on hyvä hiljentää ja kuunnella, mitä sen takana on. Et menetä ajattelukykyäsi, vaikka hiljennät sen.

J: Niin. En tiedä, mikä edustaa mitäkin, mutta ehkä uni silmästä voi tarkoittaa, että en näe jotain edessäni olevaa.

M: Hyvin mahdollista. Palaamme siihen!

## 5.

Ennen tapaamista mietin, mikä olisi oleellista ottaa työn alle. Juhani oli sanonut, ettei hänen mielestään tiedettä tarvinnut tuoda keskusteluihimme, ja hyväksyin asian. Itse olin ollut ilahtunut siitä, että tiede oli alkanut lähestyä ajatusta kaiken yhtenäisyydestä. En uskonut, että näitä löydöksiä voitaisiin yhtäkkiä kumota. En välittänyt siitä, etten ymmärtänyt kokonaisuudessaan kvanttifysiikkaa, vaikka vetosinkin siihen. Olin Juhanin kanssa silti samaa mieltä siitä, ettei asioiden syvempään oivaltamiseen tarvittu tiedettä.

Entä sitten pelko? Miten se liittyi meidän projektiimme? Samalla tavalla kuin halu, pelko liittyi illuusioon ulkopuolella olevasta uhasta tai täyttymyksestä. Juhani oli useasti sanonut, että pelko kontrollin menettämisestä esti häntä päästämästä mieltään vapaaksi. Ja jos hän ei uskaltanut päästää mieltään vapaaksi, hän kärsi sen rajoittuneisuudesta. Ja kun hän kärsi rajoittuneisuudesta, hän alkoi käyttää seksuaalisuutta edes hetkellisen vapautumisen tavoittamiseksi. Siksi kaikki työ esteiden purkamiseksi rauhan tieltä oli tärkeää.

M: Oliko tuossa mitään järkeä?

J: Kyllä minusta siinä on järkeä.

M: No hyvä!

Tuli hetkeksi hiljaista.

J: Kyllä se oli hyvin sanottu. Jos sallisin mieleni olla vapaa, voisin kokea täyttymyksen ilman, että se tapahtuisi lapsikohteisen mieltymyksen

kautta. Seksuaalinen osa kokee tarvitsevansa kohdetta, lasta siihen, että se saa täyden mielihyvän. Siis seksuaalisen virittäytymisen. Jos saisin ajattelun vapautuksella myös täyttymystä? En ole koskaan ajatellut, että voisin seksuaalisen energian korvata viemällä ajattelun ylimmälle tasolle.

M: Onko sinun vaikea uskoa, että ajatuksen vieminen niin sanotusti ylimmälle tasolle tyydyttäisi sinua?

J: Olen todella huonosti nukkunut, ajatuksia on vaikea hahmottaa. Olen epävarma siitä, mitä minulla on päässä. Yleensä saan tämän epävarmuuden hoidettua nopeasti. Nyt alkaa selkeytyä. Olen tehnyt aikamoisen työn siihen, että olen oppinut elämään mielihaluni kanssa ja käsittelemään sitä. Minulle se on erittäin todellinen komponentti, jolla on omat tarpeensa. Joten ajatus siitä, että puhdas ajattelu sen tyydyttäisi, tuntuu jotenkin vieraalta. Se ei tunnu siltä, minkälaisena olen oppinut mielihaluni tuntemaan. Siinä on silti iso sama ”mutta”, joka aiemminkin oli. Koska en ole todellista mielen vapautumista itselleni sallinut, miten voisin sen tietää? Minulla ei ole hyviä perusteluita tyrmätä sitä ajatusta, että ajatus voisi täyttää sen tarpeen.

M: Mielihalukin on ajattelulla syntynyt, tavallaan. Ehkä ei kovin tietoisella, mutta silti. Se on vain rajoittunutta ajattelua.

J: Niin. En tiedä, mitä tuohon voisi sanoa. Ajattelen kuitenkin, että mielellä on rajat, joiden ulkopuolelle ajatuksen vieminen tuntuu vaikealta. Sen tietyn pisteen ylittäminen ajattelussa, järkiminen kanssa, on kuin yrittäisi koskettaa ääretöntä.

M: Kuulostaa hyvältä!

J: Niin, en vain oikein uskalla tehdä sitä. Koska tuntuu, että rupean repimään tajuntaa irti itsestäni.

M: Juuri tästä pelosta kirjoitin tämän kappaleen alussa. Pelko kontrollin menettämisestä.

J: Niin. Ja se on minun isoimpia pelkojani. Se on pelkoa todellisuudentajun menettämisestä.

M: Onko meillä kenelläkään kunnollista todellisuudentajua? Minkä siis oikeastaan menettäisit?

J: Nyt mennään taas niin filosofiseksi! Ajatukset toistavat ihan samaa, kuin mitä oli viime kirjassakin. Mutta sanon sen lyhyesti: Jos tämä on unta, tämä on ainut uni, josta en ole vielä herännyt, ja se tekee sen minulle todellisemmaksi kuin mikään muu uni. Siihen se kaikki kärjistyy. Miksi valitsisin, että jokin muu olisi minulle totta, koska tästä unesta en ole vielä herännyt?

M: Tuokin on hyvin ajateltu. Ja oikeastaanhan me suunnittelimme, että tämä kirja käsittelisi nyt metodeja. Mutta tarvitsemme juuri metodeja pelon poistamiseen. Ehkä se herääminenkin nopeutuisi. Mutta jos aloitamme aivan juuritasolta, eli arjesta? Tietysti teemme jatkossakin mielen harjoituksia, kuten toissa kerralla. Mutta voisimme tutustua Uusi suunta -ohjelmassa käytettyyn mielekkään elämän malliin, jossa käydään läpi hyvän elämän osa alueita. Mutta minun piti myös kertoa sinulle, että ensimmäisestä kirjasta on tullut edelleen hyvää palautetta, ja siitä on ollut kuulemma samoin kokeville apua.

J: Se on hyvä kuulla. Se oli tarkoituskin, olla avuksi. Olen silti yllättynyt siitä, miten hyvin kaikki on mennyt.

M: Kyllä. Kaikki on mennyt hyvin sen suhteen. Onko sinulla nyt jotain ajatusta, jonka haluat tuoda esille?

J: Ei oikeastaan. Annan sinun ohjata, miten tämä etenee.

M: Selvä. Aloitetaanko hyvän elämän mallista?

J: Joo, miksi ei.

Annoin Juhanille monisteen Uusi suunta -yksilökuntoutusohjelman työkirjasta (rikosseuraamuslaitoksen yliopettaja Nina Nurmisen kehittämä ohjelma), jossa oli esitelty mielekkään elämän yhdeksän osa-aluetta.

J: Tämä on aika kattava. Muutamia voisi yhdistää yhdeksi. En tiedä, tarvitseeko kuitenkaan. Yhdeksän kuulostaa vain niin paljon.

M: Siinähan ne kaikki ovat silti yhden ympyrän sisällä. Aloitetaanko ensimmäisestä? Kokemus fyysisestä, psyykkisestä ja seksuaalisesta hyvinvoinnista. Siihen on tarkoitus miettiä myös joitain tavoitteita.

J: Mitä seksuaaliseen hyvinvointiin tulee, mielihalun hyväksyminen sellaisenaan, minua täyttävänä komponenttina olisi seksuaalista hyvinvointia. Sen tarkoituksena on tukea täyttymyksen tunteen saavuttamisessa, ei olla pelottava asia. Siinä on vain yksi mutta: kunhan se ei riko toisen ihmisen oikeuksia.

M: Kyllä. Entä fyysinen hyvinvointi?

J: Se on itsestä huolen pitämistä, kunnon ylläpitoa, joka minulla kyllä puuttuu. Ehkä voisin sanoa myös, että itsensä haastamista fyysisesti.

M: Tähän väliin voisin sanoa, että tämä mielekkään elämän ympyrä kulkee kuntoutuksessa mukana sillä tavalla, että se liitetään yleensä haitallisten seksuaalisten tekojen pohtimiseen. Se liitetään siihen sillä tavalla, että haitallinen toiminta pyrkii täyttämään näitä tarpeita jollain tavalla. Haitallinen toiminta yrittää myös tavoitella mielekästä elämää, mutta väärillä tavoilla. Siksi pysähdytään miettimään, miten elämä saadaan mielekkääksi muilla tavoilla. Itsensä haastamista se myös on.

J: Sanonko vai en?

M: Sano!

J: Minä olen siitä eri mieltä. Tietyissä mielessä haitallinen toiminta etsii omaa täyttymystään, eikä se ole hyvää! Tämä on kaksipiippuinen asia.

Meidän ei pitäisi ajatella, että haitallinen toiminta pyrkii täyteyden tunteeseen, koska niillä ei ole mitään muuta tarkoitusta, kuin antaa tuholle energiaa, ja rikkinäisyydelle syyn olla olemassa. Siksi vastustan tuota. Se ei ole ihan väärin, mutta se on vähän niin kuin sanoisi, että väärä puoli saa anteeksi liikaa.

M: Ymmärsin pointin.

J: En haluaisi itse sanoa niin, että haitallisessa toiminnassa olisi jotain täyden etsimistä.

M: Minusta se ei ole ristiriitaista.

J: Tajuan minäkin, ettei se ole täysin ristiriitaista. Haluan vain tehdä pesäeron kahden ajattelun välille. Kyse on näkökulman valinnasta.

M: Olen samaa mieltä. Minäkin tekisin pesäeroa kahden ajatustavan välille, mutta ymmärrän virheellisenkin toiminnan yrityksenä saada täytymystä. Väärä se silti on, se toiminta.

J: Minun pitää tuota vielä jalostaa. Ehkä siihen ei tarvitse takertua.

M: En usko kuitenkaan, että fyysisen kunnon kohentamisesta on mitään haittaa. Mitä muutoksia parempaan voisit ajatella tekeväsi?

J: Pitäisi liikkua enemmän ja syödä vähemmän.

M: Ulkoiletko?

J: Olen nyt enemmän ulkoillut. Ei tällaisella säällä kyllä tee mieli.

Katsoimme ikkunasta ulos. Lunta satoi vaakatasossa ja viima vastasi yli 20 asteen pakkasta.

J: Mutta eihän se saisi estää. Liikkujat sanovat, että ulos pitäisi mennä säällä kuin säällä.



M: Ehkä minä joitain myönnytyksiä tekisin. Mitä pieniä muutoksia voisit tehdä seuraavan viikon aikana?

J: Jaa. En tiedä. Unisysteemin korjaaminen auttaisi jo paljon. Olen jatkuvasti väsynyt, kun en saa unta hyvin. Pää yrittää ratkoa jotain, enkä edes tiedä mitä. Rauhoittuminen on vaikeaa.

M: Tuossahan oli myös psyykkisen hyvinvoinnin osio. Siihen liittyy vahvasti kyky rauhoittaa itsensä ja katkaista hyödytön ajattelu. Helpommin sanottu kuin tehty.

J: Se ei ole niin aktiivista, se ei ole mikään tietty ajatus päässä, joka valvotaisi. Se on vain tietty vireystila. Tiedän, että pää tekee jotain työtä, mutta en tiedä mitä.

M: Tai vain pyörittää ajatuksia hyödyttömästi.

J: Niin.

M: Niin tylsä fakta kuin onkin, päiväaikainen aktiivisuus, varsinkin fyyssinen, parantaa unta. Minulle eräs fysiatri sanoi, että liiku raskaammin, niin nuket paremmin. Mutta tosiaan nyt en viitsi painostaa sinua tuossa säässä ulkoilemaan. Mutta voisiko ajatella jotain pientä muutosta tulevan viikon tapoihin? Vaikka vartti päivässä liikuntaa enemmän?

J: Voihan sitä yrittää.

M: Et kuulosta kovin innostuneelta.

J: Kun nyt talvi vähän taittuisi. Vaikka ei se saisi olla tekosyy. Tuntuu niin raskaalta pukea ja mennä ulos. Mutta ehkä se on se muutos, jota tarvitsen.

M: Ei näiden muutosten kanssa tarvitsekaan kiirehtiä. En ryhdy ehdottelamaan, että nyt menet kuntosalille treenaamaan tunnin päivässä ja syöt vain salaattia ja Goji-marjoja!

J: Mikä on Goji-marja?

M: Se on kuulemma huipputerveellinen marja, jota löytyy ainakin luontaistuotekaupoista kuivattuna.

J: Kuulostaa terveelliseltä. Mitä vaikeampi joku asia on lausua, sitä terveellisempää sen täytyy olla.

Juhani lähti aavistuksen turhautuneen oloisena ulos lumimyräkkään.

## 6.

Oli jo maaliskuu. Aurinko ja lämpö yllättivät nopealla saapumisellaan, kuten joka vuosi. Aika kului huomaamatta, ja minun oli pidettävä jämäkämmin kiinni sovituista keskustelun aiheista. Olimme filosofoineet jo tarpeeksi. Yksi kirja oli syvällistä keskustelua täynnä, ja jo ennen Mieli-halu ja järkiminä-kirjan kirjoittamista olimme puhuneet syvällisiä pari vuotta. Yhäkin ajattelin, että toisto on välttämätöntä asioiden oppimiseksi ja käsittelemämme aiheet olivat tärkeitä. Tarvittiin kuitenkin muutakin. Ehkä keskustelu piti rajata pelon voittamiseen ja käytännön elämän kohentamiseen. Juhani pystyi jo olemaan ilman laitonta kuvamateriaalia, mutta hänen arkinen elämänsä oli minun näkökulmastani katsottuna epäterveellistä ja kapeaa.

Hän oli ollut hieman turhautunut edellisellä käynnillä. Halusin puhua siitä. Olin myös huomannut, että minä olin asettanut hänelle tavoitteita fyysisen hyvinvoinnin parantamiseksi, ei hän itse. Saattoiko se kannatella kovin pitkälle?

Juhani tuli vastaanotolle energisenä. Hän oli nukkunut hyvin ja oli iloinen keväästä.

J: Olen samaa mieltä, että minulta puuttuu motivaatio tehdä muutosta. Olen liikkunut nyt vähän enemmän, mutta en ole tyytyväinen siihen määrään. Tietysti kuuntelin, mitä sanoit ja otin sen huomioon. Motivaation pitäisi tulla minusta itsestäni. Olin turhautunut, koska tuntuu, että elämältäni puuttuu suunta. Minulla on kaikki aika maailmassa lisätä urheilua, mutta minulla ei ole minkäänlaista kilpailuviettä haastaa edes itseäni. Tyydyn liian helposti välitilaan, olemattomuuden ja olemassaolon välitilaan. Sallin lamautumisen liian helposti. Se on asia, jota haluai-

sin muuttaa, mutta en tiedä, miten. En ole ikinä oppinut sitä. Vai voiko sitä oppia, onko se synnynnäistä?

M: Ei lamaantumisen ole synnynnäistä.

J: En tarkoittanut lamaantumista, vaan vietti itsensä haastamiseen.

M: Vaikea sanoa. Uskoisin kuitenkin, että tuollainen jo valmiiksi luovuttaminen on opittua.

J: Kyllä. Sanoisin itsekin näin. Se on kierre. En ole tyytyväinen itseeni, ja se on yksi turhautumisen lähde. Se vie innon lähteä liikkeelle. Ja kun en lähde liikkeelle, minulla on kaikki syy kokea itseni kelvottomaksi. Lapsikohteisuuden jälkeen tämä on toiseksi isoin ongelma. Se ei ole fyysisesti iso ongelma, mutta sillä on isot vaikutukset. Se ei näytä isolta, mutta sillä on isot lonkerot.

M: Se on siis vahva.

J: Olen antanut sen vaikuttaa enemmän, kuin tarvitsisi. Se on kierre, jonka sallin jatkua. Se on yhä sitä rikkinäisyyden tunnetta, jota vahvistan.

M: Tuntuiko liikkuminen nyt vastentahtoiselta?

J: Ei. Saan itseni ulos ja se on kivaa, mutta minun on vaikea saada itseni ulos. Olen muodostanut riman ulosmenemiseen. Ajattelin, että ratkaisu on aikatauluttaminen. Minulla on suihkuaikataulut. Olen sopinut itseni kanssa, että käyn suihkussa, ja se toimii. Ja kun tein niin, huomasin, että siitä tulee hyvä olo, eikä sen kanssa tarvinnut enää tapella.

M: Hyvä!

J: Mutta tämä ongelma on syvemmällä. Nyt kun mietin, voi hyvänen aika minkälaisen tunteen saan! Menee kohta liian tunteelliseksi. Voinko sanoa tämän mielikuvan?

M: Voit.

J: Miksi tämä mielikuva yhä on olemassa? En tajua! Sanon sen kohta. Tunnolen oloni niin tyhmäksi.

M: Ei ole mitään syytä siihen.

J: Sain mielikuvan, että olen taas nurkassa. Minua pelottaa, ja jokin minua isompi, ihmismäinen hahmo pelottelee minua. Aistin jotain muutakin, ja tämä on aina niin outoa. Yksi komponentti on viha itseäni kohtaan. Miksi se on vielä olemassa? Luulin, että olen päässyt siitä eroon. Tätä toista komponenttia en näe, siinä on hirvittävä este edessä. Minusta tuntuu, että siinä on vastaus kaikkeen, mutta siinä on este. En näe sitä, en saa nähdä sitä! Minun ei anneta!

M: Kuka sen voi estää?

J: Mieleni jarro.

M: Puhuit siitä, niin kuin se olisi jokin ulkopuolinen.

J: Kun teen simulaatiota, teen siitä hetkellisesti ulkopuolisen, mutta en ajattele, että se olisi ulkopuolinen.

M: Se oli hyvä tarkennus.

J: En vain pääse läpi siitä. Ja se ärsyttää minua suunnattomasti! Ja ehkä se on yksi turhautumisen osa, koska käsitän, että törmään aina siihen samaan esteeseen.

M: Minä sanoisin, että se on pelko.

J: Niin sen on oltava, ja se käy kaikkeen järkeen.

M: Ja se on pelkkää bluffia!

J: Olen minäkin tullut tulokseen, että se on. Se vain tuntuu niin todelliselta!

M: Pelko pelottaa. Ei mikään muu. Ja kun sen kohtaa, tajuaa, että siellä ei ollut mitään.

J: Mitä kauhu tekee siinä tunteessa? Se kauhu hyödyttää pelkoa.

M: Minusta kauhu on vain pelon tiivistymää.

J: Kyllä minäkin niin sanoisin. Tuntuu, että tämä on se kivi, jonka olen jossain kohdassa elämää valinnut kantaa. Sen vuoksi, että kuuntelin tuhon ääntä.

M: Eihän se kovin tietoinen valinta ollut.

J: Ei, mutta tein sen valinnan, koska uskoin tuhon ääntä. Se on niin taitava valehtelemaan. Se puhuu niin kauan totta, kunnes se valehtelee. Ei se ensimmäisenä tule valehtelemaan.

M: Niinpä, se haluaa saada sinut uskomaan itseensä, ja on ovela. Mutta meidän pitäisi miettiä käytännön keinoja.

J: Mikä ylläpitää pelkoa? Ajatuksen kierteestä pelko saa voimaa, ja ajatuksen kierre pitäisi katkaista. Tietäisi vain mistä kohtaa.

M: Koko kierre pois!

J: Miettisin itse myös komponentteja, koska se antaa minulle kuvan siitä, mihin kohtaan voin puuttua. Jos katson koko kierrettä yhdellä kertaa, se on niin iso kasa, etten usko pystyväni siihen. Kokonaisuus on se tärkein, mutta joskus paras keino on puuttua tiettyyn osaan kokonaisuutta. Mikä on se realistinen muutos johonkin osaan kierrettä, että se koko kierre poistuu?

M: Nyt korostaisin kovasti sitä käytäntöä. Olemme pyörineet vain teoriassa. Mutta hyviä muutoksia ovat ne, että olet ollut jo pitkään ilman laitonta kuvamateriaalia, olet saanut suihkurutiinit säännöllisiksi, ja nyt vähän lisäsit liikuntaakin. Ja sanoit, että nautit siitä, kun pääsit lähtemään ulos.

J: Kyllä.

M: Eikö sitten olisi loogista, että näitä keinoja jatketaan?

J: Kyllä, mutta jos mietin pelon voittamista käytännön tasolla, liikunnan lisääminen ei ensimmäisenä tulisi minulla mieleen.

M: Selitän sitä vähän. Koska liikkumattomuuteen on ollut syynä kierre, yksi keino lähteä murtamaan sitä, on lähteä liikkeelle. Osoittaa pelolle, että sinä välität itsestäsi.

J: Tuon olisin sanonutkin. Itsestään välittämisen lisääminen.

M: Jotta motivaatio lähtisi sinusta, mitä ne teot voisivat olla?

J: Olen hyvä teorioissa, mutta ei käytännössä. Haluaisin nauttia itsestäni omassa kehossani, mutta käytännön keinot siihen ovat hukassa.

M: Sitten varmaan täytyy lähteä vain kokeilemaan.

J: Niin. Se olisi jokin harrastus, joka saisi minut pois kotoa. Mutta mikä, en osaa sanoa. Jos kuvitellaan, että ei ole koronaa, lähdän harrastukseen, jossa tapaan muita ihmisiä. Liikuntaryhmä, jossa on samantasoisia ihmisiä. Olisi mahdollista saada ehkä tukea liikunnanohjaukseen. Voisin selvittää sitä. Olen saanut lähetteen lääkäriltä liikunnanohjaukseen, mutta jänistin sitä.

M: Sieltä se pelko tuli. Voisiko tuo olla nyt sellainen askel, jonka voisit ottaa?

J: Niitä ryhmiä ei nyt varmaan voi järjestää.

M: Tuskin nyt on mitään ryhmiä. Mutta kaikki se, mitä voit nyt tehdä itse, on eteenpäin.

J: Ei vain ole mitään fiilistä, joka potkaisee minut ulos. Mutta ei se ole muidenkaan tehtävä.

M: Ei monillakaan ole fiilistä ennen lähtöä, mutta he tietävät, että se fiilis on sen jälkeen. Sama juttu kuin sen suihkun kanssa.

J: Niin, minulla on todiste siitä.



## 7.

Juhani aloitti tapaamisen kertomalla, että oli ollut huolissaan siitä, että joku huomaisi hänen kiinnostuksensa lapsiin. Hänellä oli tapana ”mitailla” näkemiään lapsia, eli muodostaa muistikuva nähdystä lapsesta myöhempää seksuaalista käyttöä varten. Häntä tämä tapa noloistutti. Hän myös pelkäsi sitä, että hänen katseensa ei ollutkaan niin lyhyt kuin hän luuli. Omasta mielestään hän vain vilkaisi, ja hän piti huolta siitä, ettei se ollut tuijotusta. Kuitenkin hän pelkäsi, että joku huomaisi sen ja hän joutuisi vaikeuksiin.

M: Tässä on kaksi tutkittavaa asia. Pelko, joka meidän kirjamme yhtenä teemana on, ja objektisidonnaisuus. Toisaalta kenen tahansa seksuaalisuus on jossain määrin objektisidonnaista. Kumpaa tarkastellaan ensin?

J: Ihan miten vain.

M: Minulla oli ajatuksena, että pureudutaan taas pelkoon, ja nyt olet kokenut sitä kuluneen viikon aikana paljon. Klaus Rahikaisen sanoin: *”Olet pelkojesi vanki, vankilasi vanginvartija sekä kaikki ne paksut seinät, korkeat muurit ja vahvat kalterit, jotka pitävät sinut vankilassasi”*. Kerroit, että et mennyt ulos moneen päivään, kun pelkäsit katsoneesi lasta liian pitkään julkisella paikalla. Teit itsellesi vankilan. Tämä uhka oli vain mielesi luoma tarina.

J: Niin. Se on hankalaa, koska uskon että se voi olla totta, mutta ei ole mitään todistetta, miten realistinen se uskomus on. Se on puhtaasti pelon saneleman tilanne. Siitä puuttuu logiikka, se tulee pelon tunteen mää-

räyksenä. Tiedän sen, mutta se tuntuu niin suurelta riskiltä, pelko seuraamuksista.

M: Ne ovat silti kuvitelmaa.

J: Muutaman päivän minua pelotti, ja järkinä sanoi aika tiukasti, että pelkoon ei ole perusteita, vain säikähdit tilannetta. Mitään ei tapahtunut, joten säikähdin turhaan. Se oli silti niin vahva se pelko, mietin jopa, että uskallanko tulla tänne.

M: Pelko on kyllä tehokas omalla alueellaan.

J: Se on, ja koska sillä on tässä tilanteessa peruste olla olemassa, mutta hyvin heikko peruste. Pelko pitää minua otteessaan jatkuvasti. Olen tottunut olemaan pelon peiton alla, ja kun pelosta tulee hiukankin realistisemmän oloista, siitä tulee heti melkein ylivoimaista.

M: Tähän täytyy ottaa toinenkin lainaus Rahikaiselta: *”Peloista luopumisenkin voi pelottaa, sillä olet peloissasi kuvitellut olevasi tuo pelkojesi peitto eli kaikkien pelkojesi kooste”*. Tämä sopi tähän kohtaan, koska mainitsit pelon peiton.

J: Niin, jostain syystä sain sellaisen mielikuvan. En aina täysin ymmärrä, mitä järkinä minulle tuo. Nyt se puhuu pelon sopimuksesta. Sitä täytyy kuunnella hetki.

M: Kuuntele hetki.

J: En tiedä, pidänkö tästä ajatuksesta. Mutta: Tuhon ääni on luonut sopimuksen elää pelon alla. Se on saanut sinut luomaan sopimuksen elää pelon alla. En ole varma, mitä tuo tarkoittaa ja onko siinä järkeä.

M: Minun mielestäni siinä on järkeä. Se on tuhon äänen sopimus, eikä se millään haluaisi, että purat sen. Mutta jos haluat olla onnellinen, ei ole muuta vaihtoehtoa kuin purkaa se.

J: Pitää tuota vielä jalostaa.

M: Vielä yhden ajatuksen esitän tässä liittyen pelkoon ja rakkauden kaipuuseen. Kuten olemme todenneet aiemminkin, sekä pelko että halu tulevat samasta lähteestä. Uskosta siihen, että olet erillinen ja uhattuna, tai että sinulta puuttuu jotain. Halu on pohjimmiltaan rakkauden ja eheyden kaipausta, se on vain naamioitunut haluksi. Näin on riippumatta siitä, mikä seksuaalisen halun kohde on. Se voi olla mies, nainen, nukke, meri tai lapsi.

J: Mies, nainen tai mies-nainen.

M: Esimerkiksi!

J: Tämä on vapaa ajatus, mutta ehkä viime kirjassakin puhuimme tästä. Jos katson oman mielihaluni näkökulmasta, niin todellakin voidaan sanoa, että kyse ei ole tietystä kohteesta, vaan piirteistä, joita mielihalu etsii. Se yhdistävä asia on kuva, johon liittyy täyttävä tunne. Se ei ole tietty kuva, mutta siinä voi olla piirteitä, joita voi osoittaa. Entä jos tuo olisi yleistä ja alkaisimme käsittää, että kyse ei olekaan tietystä pisteestä, missä seksuaalisuus koetaan täydeksi, vaan se on enemmän persoonallinen taideteos.

M: En ihan ymmärtänyt, mutta voi se olla mahdollista. Mielen taideteos se tavallaan aina on, se fantasia.

J: Sitä minä ajan takaa. Jos seksuaalisuus on mielen taideteos, selittääkö se sen, mihin seksuaalisuuden ymmärrys menee?

M: Olemme siitä keskustelleetkin, fantasioiden symbolisesta arvosta. Kerrotko, mikä piirre on erityisen viehättävää?

J: Fyysinen, vai se tunne, jota haen?

M: Molemmat.

J: Jos ihan fyysisesti mietitään, se on sellainen...Siro on hyvä sana! Se ei ole ihan helppo kuvailla. Mikä on se yhdistävä tekijä kaikkiin näihin?

Lapsi edustaa...Voi hyvänen aika. Tunnen oloni niin tyhmäksi. Ainakin vapautta ja ehdotonta välittämistä. Mielikuva lapsesta sallii minun välittää itsestäni. Haen niitä piirteitä, joilla lapsi osoittaa välittämistä.

M: Välittömästi!

J: Niin. En ole koskaan ollut naisten suosiossa, eivät perässä juokse. Paitsi se yksi tyttö, kun olin 16. Hänen ja hänen kavereidensa mielestä olin söpö. Olin kyllä paremmassa kunnossakin, joten se oli ymmärrettävää.

M: Voiko olla, että koet saavasi lapselta jotain, mitä et saa aikuiselta?

J: Ei sekään ihan totta ole. Se ei ole se ydin, vaan enemmän tässä on sen lapsuuden muistikuvan välittämisen vahvistamista. Nyt en edes etsi. Jos parisuhdemarkkinoilla kokisin jatkuvaa pettymystä, niin voisin sanoa, että saisin lapselta jotain mitä en sieltä saa. Mutta koska en edes yritä, on väärä johtopäätös sanoa, että saisin lapselta jotain, mitä en aikuiselta saa.

M: Totta. Tai et usko saavasi. Onko se syy, miksi et edes yritä?

J: Tulen naisten kanssa hyvin toimeen. Voin saada huomiota naisilta. Osaan antaa tilaa, ja teen sen kaikkien kanssa. En tiedä, kannattaako nyt mennä siihen, miksi en sitä hae, koska olemme puhuneet siitä aika paljon.

M: Niin, puhuimme siitä, ettei esimerkiksi voi olla täysin rehellinen. Mutta ei mennä nyt siihen. Sanoit, että lapsi edustaa vapautta ja välittämistä. Ne ovat jo sinussa.

J: Niin...

M: Sopiiko sinulle, että tehdään harjoitus, kun sovimme, että nyt keskitymme metodeihin?

J: Sopii. Kaikessa taitaa olla kyse itsestäni välittämisen löytämisestä. Se kaoottinen tilanne lapsuudessa ja kiusaaminen ammattikouluaikana

johti siihen, että en osaa sitä välittämistä itselleni osoittaa. Nyt se alkaa kirkastua minulle, että lapsikohteisuus minulla edustaa itsestäni välittämistä.

M: Toistetaan se sama kuin kerran ennenkin. Viattoman läheisyyden meditaatio. Voit sulkea silmät, ja keskittyä hetken ihan vain tähän hetkeen ja hengitykseesi. Seuraa, miten hengitys kulkee. Mitään ei tarvitse muuttaa. Nyt kysy itseltäsi, millaista läheisyyttä haluaisit juuri nyt? Mitä se voisi olla? Halausta, hiusten silytystä, tulla pidellyksi? Kuvittele, että saat sen nyt. Mitä se saa sinut kokemaan? Pistä merkille tuntemuksesi kehossa. Ehkä tunnet lämpöä, virittymistä tai ehdotonta hyväksyntää ja rakkautta. Tässä vaiheessa voit jättää ulkoisen tapahtuman kuvittelemisen ja katsoa vain sen aikaansaamia sisäisiä tuntemuksia. Missä kehon osassa ne tuntuvat? Miten ne pysyvät tai muuttuvat? Olet hakemassa yhteyttä kokemuksen energiaan, sinun ei tarvitse kontrolloida sitä, tai saada sitä muuttumaan. Hengitä nyt syvempään, ja tee siten tilaa tuntemuksille. Katso, miten se vaikuttaa tuntemusten laatuun.

Annoin Juhanin hiljaa keskittyä muutaman minuutin.

M: Nyt voit mielessäsi kiittää itseäsi siitä, että annoit itsesi kokea tämän. Tallenna tämä tunne mieleesi. Muutaman rauhallisen, syvän hengityksen jälkeen voit avata silmät.

Juhani venytteli ja huokaisi, avasi silmät ja naurahti.

J: Tämä oli rauhoittava kokemus. Tuntuu, että pitäisi harjoitella itse tätä enemmän.

M: Suosittelen! Koet sen joka kerralla selvemmin. Harjoitus syvenee. Suosittelen edelleen liikkumaan ulkona ja tekemään tätä harjoitusta säännöllisesti.

J: Mitä olet mieltä, jos tätä tekee luonnossa, auringonpaisteessa?

M: Sehän olisi mahtavaa!

J: Voisi kokeilla niin.

Olin tyytyväinen siihen, mitä olimme saaneet tällä tapaamisella aikaan.

## 8.

Sekä pelko että pelastus sijaitsevat omassa mielessämme. Mikään ulkopuolella ei voi pelastaa meitä eli antaa rauhaa. Mutta mikään ulkopuolella ei myöskään voi loukata tai järkyttää rauhaa. Tässä ajatuksessa on sekä vastuu että vapaus.

Mielen pilviverho, joka koostuu peloista ja tavoiteltavista asioista, ympäröi selkeää rauhaa. Tämän eheyden tilan saavuttamiseksi ei ole muuta keinoa kuin kulkea pilviverhon läpi. Pilvistä mikään tavoite ei voisi koskaan löytyä, vaan niiden takaa.

Tällä kertaa tarkoitukseni oli tutustuttaa Juhani harjoitukseen, jonka olin oppinut Ihmeiden oppikurssista. Seuraava on lainaus Työkirjan harjoituksesta 69: *”Ole nyt hyvin hiljaa, sulje silmäsi ja yritä antaa kaiken sen hävitä tietoisuudestasi, mikä tavallisesti pitää sitä vallassaan. Ajattele mieltäsi suurena ympyränä, jota peittää raskas ja musta pilvikerros. Voit nähdä ainoastaan pilvet, koska näytät seisovan ympyrän ulkopuolella ja melko kaukana siitä. Seisomapaikaltasi käsin et näe mitään syytä uskoa, että pilvien takana on piilossa kirkas valkeus. Pilvet näyttävät olevan ainoa todellisuus. Sen vuoksi et yritäkään mennä niiden läpi ja tuolle puolen, mikä olisi ainoa tapa, jolla voisit todella vakuuttua siitä, että ne ovat aineettomia. Tänään yritämme toteuttaa juuri sen.”*

M: Yritä päästä täydelliseen hiljaisuuteen. Jos ajatuksia tulee, tai kun niitä tulee, vain totea ne, ja anna niiden mennä. Päästä mennä pilvien toiselle puolen. Ojenna kätesi ja kosketa niitä mielessäsi. Lakaise ne syrjään kädelläsi. Tunne, miten ne pyyhkivät kasvojasi, kun kuljet niiden läpi. Jatka vain, pilvet eivät voi sinua pysäyttää.

Annoin hänen tehdä harjoitusta hiljaa noin 10 minuuttia.

J: Pitkästä aikaa tuli tunne! Yleensä ajattelen, etten ole näissä kovin hyvä, koska en koe mitään erikoisempaa. Nyt minulle tuli tunne, kun kuvittelin pilviä, että ne olivat surun pilviä. Jäin sitä miettimään.

M: Kiinnostavaa!

J: Niin minustakin on, koska harvoin tulee mitään selkeää. Ei oikeastaan tullut muuta. Pää vähän rauhoittui ja ajatukset selkeytyivät. Välillä tekee kyllä ihan hyvää keskittyä.

M: Meillähän onkin ollut tarkoitus keskittyä harjoituksiin. Hyvä että koit sen hyvänä, voidaan ottaa tätä ikään kuin rutiiniksi.

Juhani naurahti.

J: Ne minun omat harjoitukseni, jotka keksin omasta päästäni, keskittyvät läsnäolon vahvistamiseen. Jos hahmotan mieleni vaikkapa ympyräksi, tietoisuudestani tulee vahvempi. Tulee tunne, että olen enemmän ole-massa kuin ennen. Sen saman tunteen sain nyt, kuin itse keksimilläni harjoituksilla.

M: Tulee vaikutelma, että olet harjoitellut paljonkin.

J: Aiemmin kyllä. Aluksi oli vaikea ottaa vastaan sitä, että minulla oli ikään kuin toinen ääni päässä, joka ohjasi minulle keskittymisharjoituksia.

M: Minäkin haluan sellaisen!

J: Haluaisin selittää minulle kaikista tehokkaimman keinon. Ensimmäisillä kerroilla yritinkin sitä selittää. Sitä, että keskittyy siihen ajatukseen, että minä olen minä, ja vahvistaa sitä tunnetta, joka on läsnäolon energiaa. Keskittyy melkein hokemiseen itselleen. Varon sanaa energia jostain syystä, mutta sitä voisi kuvata myös läsnäolon energian kanavoinniksi. Olen miettinyt, miten sen voisi selittää muille. Miten ohjata tuollainen harjoitus?



M: Kokeile ohjata sitä minulle nyt!

J: En minä osaa sitä ohjata! No, järkiminä sanoo, että yritä. Pitäisikö minun yrittää?

M: Yritä vain!

J: En vain osaa. No, yritän silti. Keskity siihen, että olet siinä paikassa läsnä, jossa olet. Hae se tunne, joka kertoo sinulle, että olet tässä tilassa. Kun olet saanut sellaisen kokemuksen siitä, että olet läsnä tilassa, sinulle tulee selkeä ajatus: ”Minä olen läsnä tässä tilassa. Minun tajuntani on hereillä ja minun tajuntani olen minä”. Jos saat kokemuksen siitä, että melkein kosketat omaa tajuntaasi, miten tuollaisinkin selittää, niin syvennät oman energian tunnettasi. Siitä tulee tunne, niin kuin alkaisit nousta ylöspäin.

M: Nyt voin kokeilla. Voit sinäkin tehdä samalla harjoitusta. Yritän toistaa tuota ajatusta itselleni, että ”minä olen minä”.

J: Silloin tiedät, että teet sen oikein, kun tunnet sen. Kun tunnet tajuntasi energiana, joka nousee ylöspäin. Tällä vahvistin oman järkiminäni ääntä aluksi.

M: Kokeillaan. Laitan vaikka ajastimeen viisi minuuttia, koska aikaa ei ole niin paljoa.

J: Se riittää, enkä minä edes voi tehdä tätä kovin kauaa. Rupeaa joskus tumaan, että erkaannun itsestäni.

Laitoin ajastimen ja suljin silmät. Keskityin voimistuvaan kokemukseen, ja aika katosi.

M: Menipä nopeasti aika! Yritin toistella niitä lauseita ja palauttaa välillä harhailevaa mieltä harjoitukseen. Mutta kyllä, tunsin ikään kuin energian aaltoilua alhaalta ylöspäin, ja voimistuvan energian tunnetta. Ei sitä osaa paremmin selittää.

J: Se on itsellenikin vaikeaa. Mutta tällä tavalla olen itse saanut itseni viritettyneeseen läsnäolon tilaan.

M: Uskon, että näiden meditaatioiden hyödyt tulevat kyllä ennen pitkää näkyviin, vaikka heti ei mitään huomaisikaan. Jokainen harjoitus raivaa silti hitusen pilviä pois tieltä.

J: Ei välitöntä valaistumista tarvitsekaan saavuttaa! Se on askel tikkailla ylöspäin.

## 9.

Olin harjoitellut viikon aikana muutaman kerran Juhani ohjaamaa harjoitusta. Olin pyrkinyt olemaan läsnä niin huolellisesti kuin mahdollista ja toistelin lauseita: "Minä olen minä. Minä olen täysin läsnä tässä tilassa. Minä olen tietoisuus. Minä olen." Tunsin kyllä kasvavaa elämän tuntua, mutta vielä ei ollut tapahtunut henkistä läpimurtoa, enkä kuullut omaa järkiminääni tai korkeamman Itseni ääntä, joksi järkiminää kutsuin. Se oli asia, joka ehkä tapahtuisi pidemmällä harjoittelulla.

Ajattelin tällä tapaamisella ohjata erään tantrisen/taolaisen harjoituksen, jonka tarkoituksena oli kierrättää seksuaalienergiaa niin, ettei se pakkautuisi alempiin keskuksiin eli genitaalialueelle. Samalla harjoituksella kiihottumisen tunteen sai hyvin kiinni, ja halun energiasta sai laajamittaisemman hyödyn. Eräs toinen asiakkaani, joka antoi luvan kertoa kokemuksensa, oli harjoitellut tätä istuessaan kahvipöydässä viehättävän naisen kanssa ja oli saanut muutamassa minuutissa kiihottumisen hallintaan. Siitä oli virinnyt myös hilpeä keskustelu kahviseuralaisen kanssa.

Juhani aloitti keskustelun kertomalla, että oli käynyt tutulla kuvienjakosivustolla, jossa jaettiin laillisia, tavallisia kuvia. Sivusto oli tarkoitettu juuri tavallisiin kuviin, ja laittomat kuvat poistettiin nopeasti. Hän tavallisesti etsi sieltä mallikuvia lapsista. Nyt joku oli ehtinyt jakaa sivustolla laittoman kuvan, jonka ylläpito oli poistanut muutaman minuutin päästä. Juhanille jäi siitä huono omatunto.

J: Se, mistä huono omatunto tulee, on se, että tiedän, että siellä on pieni mahdollisuus törmätä laittomaan materiaaliin. Silloin tällöin siihen törmään. Jos haluan materiaalista kokonaan eroon, täytyisi unohtaa myös koko sivusto. Harmittaa, etten pääse tuosta sivustosta eroon, koska siellä tosiaan saattaa törmätä siihen, mihin ei pitäisi.

M: Kiitos kun kerroit. Huomaat yhä varhaisemmassa vaiheessa ne vaikutukset, mitä mielelle kuvista aiheutuu.

J: En ole etsinyt laitonta materiaalia. Vai voiko sanoa, ettei etsi materiaalia, jos käy laillisella sivustolla, jossa joskus siihen voi törmätä?

M: Se on siinä rajoilla.

J: Neutraalista näkökulmasta se kuulostaa siltä, että mielihalu on tehnyt takaportin tuosta sivusta. Järkiminä sanoo tuohon, että se on tekosyy.

M: Olemme puhuneet siitä objekteihin sitoutumattomuudesta.

J: Niin. Se olisi optimaalista, mutta en tiedä, miten se on mahdollista.

M: Pitkällä työskentelyllä uskon, että se on.

J: Ehkä. En tiedä. Ehkä sitä on vain vaikea kuvitella, koska sillä ulkoisella viehtymyksellä on niin suuri voima.

M: Voinko nyt lukea tämän kappaleen alkutekstin, jonka aluksi kirjoitin, ennen tätä tapaamista?

J: Joo.

Luin tekstinpätkän ääneen.

J: Vaikea sanoa, miten järkiminen antama harjoitus toimii muille kuin minulle.

M: Tuo on aika perinteinkin harjoitus, kuitenkin. Noiden lauseiden toistelu.

J: En tiennyt noista mitään silloin kun opettelin. Ne tulivat täysin järkimisen kautta.

M: Koska se on meissä kaikissa olevaa viisautta. En usko, että minunkaan harjoitteluni on mennyt hukkaan.

J: Kokeillaan vain sitä toista harjoitusta!

M: Selvä! Voit taas tuttuun tapaan asettua mukavaan istuma-asentoon ja sulkea silmät.

J: Tämä on vähän outoa näin puhelimen välityksellä, mutta kokeillaan vain.

M: Keskity hetken aikaa tähän hetkeen, pistä merkille tuntemukset kehossa. Tuo tietoisuutesi tähän. Nyt hengitä syvään sisään, ja ohjaa hengitys sukupuolielimiin ja uloshengityksellä ohjaa se päälakeen. Tee tätä hetken aikaa.

Odotin hetken.

M: Voit siirtää energian uloshengityksellä pääläen kautta kulmakarvojen väliin. Jos et tunne energiaa, kuvittele että liikutat sitä näin. Sieltä kulmakarvojen välistä ohjaa se sisäänhengityksellä taas alas.

Odotin muutaman minuutin ja keskityin itsekin harjoitukseen.

J: Ihan hyvä tuo on. Teen hyvin samanlaista itsekin silloin, kun mielihalu alkaa saada valtaa. Silloin kun olen seksuaalisesti virittynyt. Silloin kun mielihalu on erityisen aktiivinen, niinä päivinä, kun on jatkuvasti kiihmassa vähemmän virallisesti sanottuna. Silloin keskityn viemään sen kiihotuksen sukupuolielimistä muualle.

M: Hengityksen avulla?

J: Niin, ja myös keskittymisen. Pyrin enemmän keskittymisellä kontrolloimaan sitä. Hengityksen avulla pyritään ehkä saamaan seksuaalienergiaa virtaamaan itsestä läpi. Koen, että se keskittyminen on myös energiaa, ja sillä kuljetan sitä. Miten tämän sanoisi?

M: Nimenomaan se on näin. Tai chi-tunneilla ja myös joogassa sanotaan, että energia menee sinne, minne mieli menee. Minä ainakin uskon siihen. Tuntee sen! Kun kiinnität kaiken huomion kämmeniin, tunnet siellä kihelmöintiä.

J: Varsinkin nyt keväällä tarvitsen näitä kyllä. Kevät ja kesän alku on aktiivisinta aikaa mielihalulle.

M: Uskon näin. Energiat alkavat virrata silloin enemmän. Niiden tietoista suuntaamistakin tarvitaan enemmän. Puhuimme aluksi siitä, että toivoisit pääseväsi eroon myös laillisten kuvien etsimisestä.

J: Ehkä tarkemmin sanottuna haluaisin päästä eroon tuosta sivustosta, jossa on riski törmätä muuhunkin kuin tavallisiin mallikuviiin. En pidä realistisena ainakaan nyt sitä, että tavallisista mallikuvista pääsisin eroon. Tai kokonaan objektikohteisuudesta. Se olisi aikamoinen tempu tehdä.

M: Ehkä siihen ei nyt heti kannata pyrkiäkään. Sitä paitsi sen pitäisi olla sinun asettamasi tavoite, ei minun.

J: Niin, jos haluaisin, ettei tällä asialla olisi mitään voimaa minuun, kaikista objekteista pitäisi luopua, koska niillä annan mielihalulle ylivallan.

M: Periaatteessa se yksi harjoitus valmistaa siihen. Olemme tehneet sen viattoman läheisyyden meditaation, jossa keskitytään kehon tuntemuksiin ja häivytetään objekti.

J: En tiedä, pystyykö minun mieleni sellaiseen, että objekteista pääsisi eroon.

M: Kuten sanoin, sen ei tarvitse olla tavoitteena. Tavoitteena on se, että voit hyvin ja elät eettisesti kestävä elämää.

J: Niin. Tasapainoista elämää.

M: Oletko liikkunut enemmän?

J: Nyt se on jäänyt taas vähemmälle. Ehkä vähän enemmän, mutta ei siihen ole ollut motivaatiota. Kokeilin pidentää reittiä kauppaan, se on toiminut ihan hyvin, koska sinne täytyy mennä.

M: Hyvä!

J: Tuossa se minun suurin ongelmani on. Lähteminen, motivaation saaminen lähtemiseen.

M: Nuo pienetkin askeleet ovat tärkeitä.

J: Kyllä.

M: Voimme aina tulevillakin tapaamisilla tehdä jonkun harjoituksen.

J: Se on hyvä. Vaikka minulla on omiakin, en aina pysty kokemaan asioita harjoitusten aikana. Hieman pelkään mielen virittämistä liikaa, vaikka sitä olen tehnytkin. Se on silti hankala asia.

M: Sitä voimme turvallisesti harjoitella.

J: Rupeaa tuntumaan, että minun pitäisi luottaa omaan mieleenikin enemmän. Että en menetä omaa mieltäni, jos harjoittelen näitä.

M: Et missään tapauksessa menetä. Ehkä pikemminkin löydät. Harjoitusten ohella voimme yrittää pohtia näitä muita hyvän elämän osa-alueita. Esittelinkin sinulle sitä mielekkään elämän mallia. Nyt kävimme fyysisen hyvinvoinnin aluetta, mutta vielä olisi seksuaalinen ja psyykkinen. Tietysti ne kietoutuvat toisiinsa. Tuleeko sinulle tästä ajatuksia mieleen?

J: Ei oikeastaan. Yritän muistella sitä. Siinä oli kyllä hyvin kattavasti esitelty ne asiat, joihin voi kiinnittää huomiota.

M: Aika meni, mutta suosittelen käyttämään näitä harjoituksia joka päivä, jotta tositilanteessa niitä olisi helpompi käyttää. Ja pidä vain yllä tuota pidempää kauppareittiä. Seuraava tapaaminen on sitten pääsiäisloman jälkeen.

J: Teen niin. Hyvää lomaa!

## 10.

Tajusin, että Juhani tarvitsi yhä päättäväisempää mielen harjoittamista, koska kehitys minun mielestäni näytti jämähtäneen. Mielen prosessit ovat hitaita kaikilla, eikä alitajuisia uskomuksia muuteta hetkessä. Tiesin senkin, että pysähtyneisyys hänessä muistutti jonkin tason pysähtyneisyydestä itsessäni ja sen vuoksi aiheutti levottomuutta. Syy ärtymykseen oli omassa mielessäni eikä ulkopuolellani, kuten aina. Koska uskon, että mieli on alkulähde ja fyysinen taso on seuraus, päätin muistuttaa meitä molempia jatkuvasta tietoisuuden harjoittamisen tarpeesta yhä voimallisemmin.

Juhani oli monesti sanonut hänen johtoajatuksensa olevan, että näe ensin ihminen. Sen pitäisi silloin päteä myös lapsimallisivujen, tavallistenkin, etsimiseen. Niiden etsiminen näytti vahvistavan haitallista seksuaalisen kiihottumisen mallia, vaikka hänellä olikin vapaus etsiä tavallisia mallikuvia lapsista. Se oli joka tapauksessa objektiin juuttumista, joka mielestäni hidasti Juhanan omaa mielekkäämmän elämän luomista.

Barry Long sanoo kirjassaan *Tie Rakkauteen*: ”Jokainen menneisyydessä kokemasi seksuaalinen tunne – niin kiihotus kuin kipukin – on kerääntynyt sukuelimiisi tai siihen osaan aivojasi, joka hallitsee sukuelimiäsi. Se kerääntyy sinne huomaamattomaksi jännitykseksi, haluksi kerrata miellyttäviä kokemuksia ja välttää kivuliaita kokemuksia.”

Juhanan lapsikohteinen kiinnostus ja lapsiobjektista kiihottuminen olivat tavallaan menneisyyden kokemuksia, joita hän halusi kerrata. Sen sijaan, että hän olisi vahvistanut omaa läsnäolon ja valitsemisen kykyään, hän vahvisti menneisyyden illuusiota.

Olin tänä aamuna unohtanut työpaikan avaimen toisen takin taskuun, ja pyöräillyt töihin puolen tunnin matkan. Juhani joutui odottamaan



kadulla siihen asti, että sain haettua kollegalta vara-avaimen. Siihen meni puoli tuntia. Onneksi oli jo huhtikuun puoliväli ja aurinkoista. Juhani oli yhtä rauhallinen ja hyväntuulinen kuin aina, ja sanoi ettei häntä odottaminen haittaa. Minulla oli häneltä kärsivällisyyden suhteen opittavaa.

J: Jämähtämisen kolikon parempi on järkiminän kanssa käyty keskustelu. Se sallii pysähtymisen tilan olemassaolon, koska minulla on aina paikka mielessäni, minne mennä. Se on turvasatama, mutta oikea elämäntilanne ei etene. Käsitän sen täysin, mutta en tiedä, miten ratkaisen sen. Olen pitkään tajunnut tämän. En haasta itseäni muuttamaan asioita, koska minulla on keino käsitellä ne mielessäni. Mutta jos oikeaa askelta ei oteta, se on aina vaillinaista. Otan hirveästi askeleita ajattelussani, mutta käytännön elämän muuttamisessa paljon vähemmän.

M: Toisaalta nyt tuli todettua, että sinun kärsivällisyytesi on huippuluokkaa!

Juhani nauroi.

M: Aika moni olisi hermostunut odottaessaan kadulla puoli tuntia.

Juhani otti paperin ja kynän ja alkoi piirtää.

J: Havaitsin piirteen, jossa tuhon ääni käyttää. Tuhon ääni käyttää pelkoa pitämään minut siinä toimeettomuudessa.

M: Kyllä.

J: Se tarkoittaa myös sitä, että tuhon ääni hyväkseen sitä, että olen toimeettomuuden kierteessä. Tämä on malliesimerkki siitä, että se on minulle isoin ongelma. Käsitän sen, mutta mitä sitten? Järkiminä sanoi juuri, että tämän mekanismin ymmärtäminen on tärkeintä. Voi hyvänen aika, olen liiankin virittäytynyt nyt järkiminään. Jotain meinaa tapahtua, mitä en uskalla antaa tapahtua.

M: Uskalla vain!

J: Hetkeksi kokemus järkiminän erillisyydestä katosi, ja minusta tuli järkiminä. Äsken tapahtui niin! Sen ajatusjuoksun läpivieminen aiheutti sen. Mikä tarkoittaa sitä, että sillä on iso voima.

M: Siihen pyritään, erillisyyden kokemuksen kadottamiseen. Silloin katoaa myös pelko ja halu. Mutta pelko pelkää. Ei järkiminä.

J: Pelko pelkää kuolemaa. Se on itsellenikin vähän jännä ajatus.

M: Näin se on. Meidän tehtävämme on mennä nyt rytinällä kohti pelkoa. Ja mitä sanot tuohon lapsiobjektiasiaan?

J: Minusta se oli ihan hyvin ajateltu. Olen käsittänyt, että se on mielihalun versio eheyden kokemuksesta.

M: Nimenomaan mielihalun versio!

J: Jos tuo mitä sanoit alussa, on totta, se tarkoittaa sitä, että tarve lapsikoheteisuudelle poistuu tai vähenee jos täyteen tunne omasta itsestä löytyy.

M: Juuri sitä yritin sanoa. Meillä on siis kaksi ongelmaa, jotka sulautuvat yhdeksi. Halu ja pelko. Halu tarkoittaa tässä objektisidonnaisuutta ja pelko sitä, ettet uskalla kohdata pelkoa. Kohtaamalla pelko häviäisi.

J: Yksi pääteema on itsestään välittämisen salliminen. Sitä järkiminä sanoo, että se on yksi avain. Pelko pitää minua kierteessä. Ja minussa on yksi osa, joka kuvittelee, että vain lapsista fantasioimalla olen ehjä. Mutta jos löydän välittämisen itsestäni, se on keino korjata se. Rakastaa itseäni enemmän. Tämä on puolittainen kysymys, että olenko oikeilla jäljillä. Mutta kuka sen voi tietää?

M: Mitä minä voin tehdä?

J: En minä tiedä.

M: Yritän pakottaa sinua harjoittelemaan, enkä tiedä, onko sekään oikein.

J: Niin. Jotenkin kaikki menee takaisin siihen, että minulla on niin hirveä kaaos päässäni. Monta vuotta lakaisin asioita maton alle. En tiedä, miten voittaisin niitä asioita.

M: Oletko tehnyt mielen harjoituksia tai jatkanut kävelyä?

J: Mielen harjoituksia ennen nukkumaanmenoa. Siihen etten kävele, on aina jokin tekosyy.

M: No, joka tapauksessa pidän mieltä ensisijaisena. Joskus voi vain olla helpompi kokea hyvinvointia, jos ensin liikkuu. Mutta huomasin juuri jotain. Tällä hoputtamisen tarpeella, jota koen, ei ehkä saada mitään aikaan. Ihmeiden oppikurssissa sanotaan, että vain loputtomalla kärsivällisyydellä voidaan saada välittömiä tuloksia. Kärsivällisyys on luottamusta siihen, että se asia kyllä tapahtuu. Mennään harjoitukseen.

J: Mennään vain. Tämä on outoa, koska tuntuu että nyt minulla on parempi kontrolli järkiminen ajatuksenjuoksusta.

M: Tehdään se harjoitus, jossa mennään mielessä pilvimassan läpi kohti valoa ja selkeyttä. Pilvimassa edustaa haluja ja pelkoja. Sulje silmät ja ajattele mieltäsi taas suurena ympyränä, jonka edessä on pilvipeite. Lähde nyt mielessäsi kulkemaan sen peitteen läpi. Teen itse samaa harjoitusta.

Annoin harjoitukselle aikaa 15 minuuttia.

J: Ainakin tuo rentoutti.

M: Pääsitkö kiinni sellaiseen tunteeseen, ettet pelkää tai tarvitse mitään juuri nyt?

J: Olin sellaisessa tilassa, etten ajatellut oikeastaan mitään. Että kai se siinä mielessä sitäkin on. En tarvinnut tai pelännyt mitään.

M: Kaikki on sinussa. Älä pelkää yhdeksi tulemistä järkiminen kanssa. Se on parasta, mitä sinulle voi tapahtua!

J: Kyse on tavallaan vastuun siirrosta. Mieleni on siirtänyt vastuun toiminnasta järkiminän harteille, mutta se ei onnistu, koska se ei ole fyysinen.

M: Ei ole harteita, joille siirtää!

J: Kai se on vastuun pakoilua.

M: Tavallaan. Ikään kuin järkiminä olisi jotenkin sinusta erillinen huolehtija.

J: Se tavallaan on erillinen huolehtija. Lasken paljon sen varaan asioiden käsittelyssä.

M: Mutta jos sinusta tulisi itse järkiminä?

J: Se olisi looginen askel asian etenemiseen. Pelkään kuitenkin, että menettän järkiminän, koska olen tottunut kuulemaan sen erillisenä. Pelkään etten tule sen kanssa samaksi, vaan se katoaa.

M: Se ei ole mahdollista. Mikään todellinen ei voi kadota.

J: Pelkään, että järkiminän kanssa yhdistyminen veisi minut tasolle, jossa menettäisin todellisuuden tajun. Nämä ovat ne kaksi komponenttia, joiden annan estää itseäni yhdistymästä järkiminään.

M: Tuohan on periaatteessa ihan hullu ajatus. Että menettäisit jonkun, johon yhdistyt!

J: Se mielen taso, joka ei kykene ymmärtämään yhtenäisyyttä, uskoo että yhdistämällä kadottaa. Tavallaan jonkun on hävittävä.

M: Niin onkin! Pelon. Kaiken turhan! Et ehkä enää kuulisi järkiminää ikään kuin äänenä, vaan toimisit sen suorassa ohjauksessa koko ajan. Mutta jätetään tämä aihe tällä erää. Haluan nyt vain painottaa sitä, että pelolle ei ole mitään syytä, ja nyt on mentävä eteenpäin.

J: Kirjasta ei tule mitään, jos mikään etene. Kukaan ei halua lukea tarinaa, jossa mitään ei tapahtunut.

M: Sekin on yksi pointti, pakko tässä myöntää turhamaisuuteni.

J: Se on vain toinen puoli kolikosta, se turhamaisuus. Suurempi pointti minusta on siinä, että tarinan näkökulmasta minun edettävä. Eikä syynä ole kirja, vaan se, että oikeasti haluan sen tehdä!

M: Tuo on mahtava kuulla! Ja se onnistuu!

## 11.

Olin löytänyt varsin herättelevän kirjan: *"Does Woman Exist?"*. Sen oli kirjoittanut filosofi Dario Salas Sommer. Kirja käsitteli pääasiassa naisten vapautumista oman mielensä kahleista ja uskomuksista. Esimerkkejä uskomuksista oli, että hyvä nainen on hyvä eroottinen syötti, joka saa pyydystettyä miehen, joka pitää hänestä huolta ja jonka kautta voi elää. Ehkä ajatus ei enää nykyaikana länsimaissa ollut vallitseva tai ainakaan tietoinen, mutta kirjan ajatusta pystyi soveltamaan kaikkiin. Nainen, kuten kuka tahansa, vapautuu todella vasta sitten, kun ankkuroi voimansa omaan sisäiseen Itseensä, eikä ulkoista sitä. Sommer käsitteli kirjassa myös paljon libidoenergian (seksuaalienergian, elämänvoiman) haltuunottoa ja muuntamisesta. Suurimmalla osalla ihmisiä tämä voima virtaa impulssinomaisesti ja Sommerin sanojen mukaan korruptoituu. Hänen mukaansa korruptio tulee siitä, kun ihminen saastuttaa sydämensä ja mielikuvituksensa vihalla, himolla, tiedostamattomuudella ja pornografialla. Tämä korruption jäte leviää määrittelemättömänä virtana ihmisen mieleen ja häiritsee tasapainoa ja vapaata energian virtausta. Libidon voima on luonnostaan määrittelemätöntä, se vain mukautuu ihmisen taipumuksiin. Mielikuvituksen hygieniä on sisäisen maailman puhdistamista, johon kirjassa annettiin välineitä. Yhden harjoituksen ensimmäisessä vaiheessa rentoutettiin silmät mielen hiljaisuuden aikaansaamiseksi, koska silmien ja mielikuvituksen välillä oli vahva yhteys. Halusin tämän harjoituksen esitellä Juhanille.

M: Istu mukavassa asennossa, sulje silmät ja keskitä kaikki huomio niihin. Huomaat mahdollisesti nykimistä silmien lihaksissa ja muutakin liikettä silmissä. Ehkä tunnet silmäluomien värinää tai tarvetta räpyttää

silmiä, vaikka ne ovatkin kiinni. Yritä tahdonvoimalla pysäyttää kaikki liike. Jatka, kunnes huomaat, että liike tai tarve liikkeeseen on loppunut.

Keskityin harjoituksen ensimmäiseen osaan hetken itsekin ja jatkoin:

M: Nyt siirrä huomio silmistä hengitykseen. Tarkkaile jokaisen sisään- ja uloshengityksen kulkua. Sinun ei tarvitse syventää hengitystäsi, vaan hengitä normaalisti. Seuraa vain hengitystä ja rintakehän liikettä sen mukana.

Hetken päästä jatkoin taas:

M: Kun olet päässyt yhdeksi hengityksesi kanssa, siirry kuvittelemaan mustaa väriä ja jatka sitä, kunnes se katoaa. Tai jatka siihen asti, kun sanon että voidaan lopetella.

Yritin itsekin visualisoida mustaa väriä, vaikka se tuntuikin vaikealta. Muutaman minuutin päästä lopetimme harjoituksen.

J: Tuli vähän rento olo.

M: Hyvä! Tarkoitus onkin saada mieli mahdollisimman tyhjäksi. Tämän harjoituksen teho paranee, mitä enemmän sitä tekee. Sitä pitäisi tehdä niin liikkumatta kuin mahdollista. Harjoituksessa pitäisi edetä seuraavaan vaiheeseen vasta, kun edellisen tavoite on saavutettu. Nyt vain ei ollut rajattomasti aikaa, joten kävin protokollan läpi. Silmien rentouttamista eli ensimmäistä vaihetta voi harjoitella pitkin päivää ajatusten kontrolloimisen apuna. Hyvin pienen harjoituksen jälkeen ero pitäisi jo huomata. Nämä harjoitukset ovat hyviä työkaluja sisäisen maailman kehittämiseen ja puhdistamiseen sekä libidon eli elämänvoiman suuntaamiseen. Samalla ajatusten hallinta kehittyy. Nämä harjoitukset ovat korvaamattomia tarkoituksensa vuoksi, eivät mekaanisena suorituksena.

J: En ihan tarkkaan muista, mitä libidolla tarkoitettiin. Oliko se seksuaalista virittymistä?

M: En sanata tarkkaa selostusta muista itsestään, mutta miellän sen elämänvoimaksi, joka on myös seksuaalivoimaa. Tämä kirjailija sanoo myös, että kaikki ärsykkeet ovat seksuaalisia, koska herkkyyys sijaitsee libidossa. Se selittää sen, miten mielikuvitus ja tunteet virittävät eroottisuutta ja voivat luoda kieroutunutta nautinnon muotoa. Esimerkiksi uhkapelaajat kokevat vahvaa, jopa eroottista mielihyvää pelatessaan, koska pelaaminen virittää libidoa vaihtelemalla tunteita tuskan ja mielihyvän välillä.

J: Seksuaalista virittäytymistä voi ajatella siltana, jonka kautta tunteet kulkevat johonkin tiettyyn lopputulokseen. Sen tunteen päämäärä on mielihyvän ja tuskan kokeminen, mutta virittää libidoa ja kulkee seksuaalisuuden sillan kautta päämääräänsä. En tiedä, onko tuo ihan outo ajatus. Se on vielä raaka-ajatus, koska se tuli ihan äsken. Se tavallaan on myös energian kanavoitumista.

M: Kuinka järkevää kanavoitumista se sitten on, se voi olla eri asia.

J: Järkevää kanavoitumista?

M: Niin.

J: Seksuaalisuutta tai mielihalua ei kiinnosta järkevyys. Siksi tuo on vähän outo ajatus.

M: Hyvin todettu. Ei niitä kiinnostakaan! Mutta ihminen ei ole enää eläimen tasolla!

J: Niin, me voimme kyseenalaistaa sitä. Siitä tuleekin se kysymys, onko se järkevää.

M: Ihminen voi sen primitiivisen voiman, joka itsessään on neutraalia, jalostaa ja kanavoida mihin haluaa. Mutta harva tekee niin. Pikemminkin näyttää siltä, että ihminen on halunsa orja eikä sen haltija, vaikka täysi mahdollisuus olisi se oppia hallitsemaan.

J: Harjoitusten tehtävänä on siis muuttaa kanavointia seksuaalisuudesta tietoisuuteen? Sitten se menisi tietoisuuden sillan kautta päämääräänsä.



M: Näinkin voi ajatella. Voima muuntuu tietoisuuden sillalla toiseksi. Kuten olemme monta kertaa todenneet, tätä voimaa voi käyttää rakentavasti tai tuhoavasti.

J: Täytyy vielä jalostaa tuota silta-ajatusta. Jotenkin se tuntui järkevältä, ainakin aluksi. Ajatella sitä reittinä. Monesti ajattelen, että seksuaalisuus on se päämäärä. Mutta jos sitä ajatteleekin reittinä, niin käsitämme että seksuaalisuuden toisella puolella on asiat, jotka muuttuvat seksuaalisuuden, sen libidon kautta.

M: Jos seksuaalisuus on päämäärä, liikutaan minun näkökulmastani vielä aika törpön tasolla.

J: Luonto paljon perustuu siihen, siksi se on monien mielestä päämäärä.

M: Tavallaan ymmärrettävää. Mutta onhan se siinäkin mielessä vain väline.

J: Niin on.

M: Miltä tuo harjoitus tuntui?

J: Jotenkin tuntuu, että olen huono arvioimaan. Mutta auttaa se keskittymään. Se, että kontrolloidaan jotain kehon osaa, se lisää kykyä keskittyä omaan itseensä.

M: Silmien kontrollointi oli uusi, kiinnostava löytö minullekin.

J: Kun kontrolloit kehoa, kontrolloit myös mieltäsi.

M: Siihen se harjoitus on tarkoitettu. Ja sitä pitäisi harjoitella säännöllisesti. Miten nyt on mennyt kuvien kanssa?

J: En ole mennyt laittomille sivuille. Se yksi pahe- sivu on, missä on se mahdollisuus nähdä joskus laittomia kuvia. Se sivu on tavallisille kuville tarkoitettu. Mutta jos on löysä moderointi, joku yrittää aina laittaa sinne laittomia kuvia. Nyt ei ole vähään aikaan ollut laittomia kuvia. Tiedätkö,

missä kohdassa laki tulee vastaan, jos on julkaistu yksittäinen kuva, joka ei ole lapsen sukupuolisiveellisyyttä loukkaava, mutta se on selvästi osana laitonta kuvasarjaa?

M: Vaikea sanoa, miten sitä tulkitaan.

J: Pyrin unohtamaan sen kokonaan. Mutta olen hyväksynyt materiaaliksi sellaiset kuvat lapsista, jotka eivät ole mitenkään seksuaalisia.

M: Siinä ollaan menty jo paljon eteenpäin.

J: Minulla on ollut pieni kiusaus tallentaa niitäkin kuvia.

M: Mutta sanot aina, että näe ensin ihminen. Se ei päde silloin siihen, että katsot lasta seksuaalisessa tarkoituksessa.

J: Kyllä sen voi noinkin sanoa.

M: Esitän vielä sellaisenkin ajatuksen, että mielen voi puhdistaa pysymällä mahdollisimman paljon pois mielikuvista.

J: Se tuntuu vielä aika mahdottomalta ajatella, että olisin kokonaan ilman mitään kuvia. Mutta ehkä sitä mieltä voi vähitellen kouluttaa. Että löytää tasapainon itsensä kautta, silloin kuvia tarvitsee vähemmän.

M: Juuri näin.

J: Tiedän, miten homma toimii. Koen itseni välittämistä ja eheyden kokemusta tämän lapsikohteisuuden kautta. Silloin se tarkoittaa, että jos pysytyn muuttamaan mekanismia lapsikohteisuudesta pois, en tarvitse sitä eheyden kokemukseen.

M: Se on täysin mahdollista tehdä niin. Olla sitomatta energiaansa mihinkään objektiin. Vastaus ja täyttyminen on sinussa.

J: Sitten siitä tulee näkökulman muutos.

M: Tässä vielä lopuksi kysäisen, että oletko tehnyt mielen harjoituksia kotona?

J: Tein viime yönä sitä pilven läpi menemisen harjoitusta.

M: Hyvä!

J: Jotain on selvästi tapahtunut. Olen ollut keskittyneempi, ja ajatukset ovat pysyneet paremmin kasassa. Ja se on minulle iso muutos.

M: Hienoa! Keskittymään oppii keskittymällä.

J: Sitä minä tarvitsenkin. Siksi nuo harjoitukset ovat hyviä.

M: Minusta vaikuttaa, että olemuksesi on valoisampi.

J: Nyt tunnen itseni keskittyneeksi. Nyt se muutos mielessäni on alkanut.

## 12.

Osho, intialainen mystikko, sanoo kirjassaan *Esoteerinen psykologia*: *"Seksi on elävän energian luonnollinen ja biologinen virtaussuunta, sen alin sovellutus. Se on luonnollinen suunta, koska elämää ei voisi olla ilman sitä. Se on toisaalta sovellutuksista alin, koska se on elämän perusta eikä sen huippu. Jos seksistä tulee ihmiselle kaikki kaikessa, on hänen elämänsä pelkkää tuhlausta. On kuin hän rakentaisi jatkuvasti perustaa talolle rakentamatta koskaan itse taloa, jota varten perusta on tarkoitettu. Seksi on vain eräs tie, jonka kautta elävä energia voi muuntua korkeampiin olomuotoihin. Niin kauan kuin se pysyy oikeissa mittasuhteissa, se on kaikin puolin hyvä asia. Mutta jos siitä tulee ihmiselle koko elämän tarkoitus, hänen energiansa ainoa purkautumistie, muuttuu se luonteeltaan tuhoavaksi. Seksi voi olla vain keino, ei päämäärä."*

Tästä olimme Juhanin kanssa puhuneet aiemminkin. Halu voi olla tuhon äänen tai järkiminen palveluksessa. Osho puhui myös siitä, miten niin sanottu uskonnollinen asennoituminen seksuaalisuutta kohtaan oli luonut kokonaisen perverssin ja neuroottisen seksuaalisen kulttuurin. Tukahdutettu seksuaalisuus tipahti jopa normaalin tason alapuolelle ja alkoi vääristyä. Olin nähnyt sen monesti. Työssämme vahvan uskonnollisuuden seuraukset näkyivät surullisesti seksuaalisten rajojen hämärtymisinä. Seksuaalisuuden tukahduttamisen avulla kenties yritettiin päästä lähemmäs Jumalaa, mutta mentiinkin hajottamisen suuntaan. Oshon mukaan meidän on helppo lähestyä jumaluutta luonnollisista tiloistamme käsin, mutta neuroottisen mielen avulla se muuttuu mahdollottomaksi.

Mikä on sitten oikea lähestymistapa? Tukahduttaminen on tuhoavaa. Jos seksistä tulee päämäärä ja energian tärkein purkautumistie, sekin on

tuhoavaa. Vastaus on tietoisuus. Oshon sanoin: *"Tietoisuus on se salaisuus, jonka avulla voimme avata uuden oven energioillemme. Käyttäkäämme seksiä meditaation välineenä. Jos voimme säilyttää tietoisuuden seksissä, voimme säilyttää sen kaikissa elämän tapahtumissa. Se on ihmiselle korvaamaton saavutus. Mitä enemmän käytämme seksiä tienä meditaatioon, sitä vähäisempi valta seksillä on meihin"*.

Juhani tuli vastaanotolle kertoen, että lihakset olivat jumissa kevätsii-vouksen takia.

J: Siivoaminen on yllättävän rankkaa puuhaa.

M: Saitko sen tehtyä jo?

J: Pääosin.

M: Haluatko, että luen sinulle pätkän, jonka tähän alkuun äsken kirjoitin?

J: Joo, lue!

Luin tekstin ääneen.

J: Olen alkanut uskaltaa käyttää energia-sanaa, vaikka sillä on vähän outo kaiku.

M: Itse en enää jaksaa varoa sitä.

J: Ei sitä tarvitsekaan varoa. Minut vain on kasvatettu varomaan tiettyjä asioita, ja ne uskomukset ovat hyvin tiukassa. Minun ajatukseni on hyvin samanlainen kuin Osholla. Seksuaalienergiaa voidaan käyttää vahvistamaan elossa olon tunnetta. Tukahduttaminen ei todellakaan tule kyseeseen, jos joku asia antaa sinulle energiaa. Ristiriita tulee asenteesta, ei energian lähteestä. Se on silti kuin mikä tahansa energia, joka on suunnattava. Energian on mentävä johonkin!

M: Aivan!

J: Jos me emme osaa käyttää sitä, niin pelko helposti varastaa sen.

Taputin käsiäni ilahtuneena.

M: Hienoa!

J: Jos se ei mene tajunnan käyttöön, se menee helposti egon käyttöön.

M: Näin on. Tajunta on siis sama kuin tietoisuus.

J: Tämä on vähän raaka-ajatus, mutta ajattelen, että energiasta tulee tajunnallinen resurssi, mutta se voi mennä egon tai...

M: Viisauden käyttöön?

J: Niin, ehkä tarvitsemme sille vähän eri sanan tällä kertaa. Näen, että päämäärä on aina tulla käyttöön tietyllä tavalla resurssina. Ja se, joka käyttää resurssia, on huonossa tapauksessa meidän haitallinen versiomme tajunnasta. Minun pitäisi miettiä pidemmän aikaa näitä asioita. Tuossa istunnon alussa poistin itseltäni kaikki rajoitukset, joten ajatukset tulevat hyvin raakoina. Niitä kohtaan pitää olla kriittinen. Ei minun ajatusmallini ole ihan täydellinen. Ei ihan, mutta melkein.

Minua nauratti.

M: Kun palataan hetkeksi sinun tilanteeseesi, niin sehän on jo paljon parempi. Nyt taitaa tulla jo puoli vuotta ilman laittomia sivuja.

J: Uskoisin, että hyvin lähellä sitä. En laittanut sitä kalenteriin. Tämä on jo kolmas kerta, kun minusta tuntuu, että päässäni on tapahtunut jotain todella isoa. Minusta tuntuu aivan erilaiselta. Ajatukset ovat paljon selkeämpiä.

M: Sehän kuulostaa hyvältä!

J: Olen ollut aiemmin liian kontrolloiva omia ajatuksiani kohtaan.

M: Vähän vielä siitä tavoitteesta. Oshon mukaan seksuaalisuutta voi käyttää tienä jumaluuden kokemiseen, ja kun se todella koetaan, seksi ikään kuin tippuu itsestään pois. Siitä tulee tarpeeton, koska se alun perinkin oli vain keino. Seritatyötä ei ole kuitenkaan markkinoitu keinona jumaluuden saavuttamiseen. Voisimme ehkä ajatella, että yhä tietoisempi seksuaalisuus, johon ei enää liity mitään pakonomaista eikä haitallista, on se päämäärä.

J: Niin. Sinulla itselläsi on kontrolli seksuaalienergiasta.

M: Juuri niin. Se energia on aina vain neutraalia. Se vain voi ilmetä seksinä, jolloin se on seksuaalienergiaa. Jos se ei purkaudu seksin, vaan jokin muun asian kautta, se muuntuu joksikin muuksi. Tavallaan ei puhuta enää seksuaalienergiasta, vaan se on muuttunut.

J: Siksi minäkin haen aina sitä sanaa ”elämänenergia”, koska se on isompi otsikko kuin seksuaalienergia.

M: Nimenomaan! Libidoksikin sitä on kutsuttu.

J: Se tukee elämänenergiaa, seksuaalienergia. Siksi sen merkitys rupeaa vähenemään, koska kun elämänenergia kasvaa, siinä seksuaalienergian merkitys vähenee. Se tykkää olla rinnalla, se pärjää siinä oikein hyvin.

Juhani hymyili vekkulimaisesti ja minua taas nauratti.

J: Seksuaalienergian takana on jotain isompaa, jonka seksuaalisuus tahtoo usein peittää. Yhteiskunnan ajattelu on monesti sitä, että seksi tulee ensin. Mutta kun sitä tarkastellaan, havaitaan, että sen takana onkin jotain muuta. Me helposti annamme sen peittää meidän elämänenergiamme. Vaikka niiden ei pitäisi kilpailla, sen pitäisi olla enemmän yhteistyötä.

M: Kuten Oshokin sanoo, jos taistelet jotain energiaa vastaan, taistelet itseäsi vastaan, eikä sitä taistelua voi kukaan voittaa.

J: Tämä liittyy niihin muihinkin asioihin, joista olemme puhuneet. Halu-

sin tappaa vihan, mutta se ei onnistunut. Sen sijaan piti lisätä ymmärrystä. Tuhon ääni ei halua, että huomaat että se voi kompastua itseensä.

M: Niin. Tuhon ääntä ei voi voittaa sen itsensä sisältä käsin. Se tapahtuu tiedostamalla.

J: Mitä siinä tapahtuu?

M: Harha tippuu pois. Se vain katoaa siihen olemattomuuteen, mistä se tulikin.

J: Eli vain lopetat unen?

M: Kyllä. Palataan taas käytännön tasolle. Kun puhuimme siitä, että tavallistenkin lapsimallikuvien katsominen on tavallaan objektiriippuvuuden ylläpitämistä. Mitä ajatuksia siihen tulee?

J: Itselleni tuli sellainen ajatus, että se ylläpitää minun mielihaluni otetta elämänenergiasta.

M: Voitko vähän avata?

J: Mielihalu varastaa elämänenergiaa.

M: Tavallaan se jää pyörimään sellaiselle tasolle, jolle sen ei olisi pakko jäädä?

J: Niin. Ja se estää minun mieltäni kehittymästä. Se on yksi asia, jonka olen myös havainnut.

M: Varastaako se myös tietoisuutesi?

J: Huomion kautta se varastaa kyllä.

M: Olet jo saavuttanut yhden tavoitteen, laittoman materiaalin käyttö on loppunut.



J: Meinaatko, että lopettaisin lapsimallikuvienkin katsomisen? En kyllä...

M: Eihän se ole laitonta. Mutta ehkä on hyvä miettiä, mihin se sinua vie?

J: Ongelma on ehkä se, ettei se vie minua minnekään.

M: Voiko se madaltaa kynnystä laittomaan materiaaliin?

J: Kyllä, tietenkin. Minusta olisi mielenkiintoista tutkia mielihalun ja ristiriidan välistä systeemiä. Mielihalu tahtoo ajautua ristiriitaa kohti. Se hakee ristiriitaa. Se selkeästi saa siitä enemmän energiaa, jos annan sille jotain, jossa on enemmän ristiriitaisuutta. Mielihalu löytää ristiriidastakin energiaa itselleen.

M: Kyllä, se on totta. Kirjailija, josta viime kerralla kerroin, Dario Salas Sommer, sanoi että mikä tahansa on eroottinen ärsyke, koska herkkyyys sijaitsee libidossa. Kuten aiemminkin mainitsin, uhkapelistäkin tulee eroottinen tapahtuma, pelaaja kokee eroottista mielihyvää tuskan eli häviämisen pelon ja voiton tavoittelun kiihkon vaihteluissa. Ja esimerkiksi Osmo Kontulan Mielen seksuaalisuus- kirjassa sanottiin, että ahdistus voi joko lisätä tai vähentää kiihottumista. Ja sitähän pohdimme jo viime kirjassa, aggression ja seksuaalisuuden välistä yhteyttä. On myös se ajatus, että halu ja viha syntyvät samasta lähteestä. Vihan, pelon ja ristiriidan energiapiikki palvelee seksuaalista mielihyvää joissain tapauksissa. Tai kipu.

J: Ei se ole huono teoria, vaikka alkuun voisi kysyä, mitä tekemistä vihalla ja seksuaalisuudella on keskenään? Kaikki tunteet lähtevät tietystä pisteestä.

M: Tavallaan on ihan sama, mistä energiapiikki tulee.

J: Kysehän on sitten vain kanavoitumisesta.

M: Voit päättää, mihin sen kanavoit. Tavallaan olemme jo saavuttaneet Seritатыn tavoitteen: ei laitonta käyttäytymistä.

J: Saanko kulkea punaisia päin liikenteessä?

M: En suosittele. Mutta kysymys on se, haluatko päästä vielä pidemmälle? Haluatko minimoida kaikki riskit, kehittää vielä tietoisuuttasi?

J: Haluan mennä sen rajan yli, jonka loin suojelemaan itseäni, mutta nyt siitä on tullut enemmänkin rasite. Se estää mieltäni kehittymästä.

M: Hyvin pohdittu. Ja rajaa olemmekin kolkutelleet menemällä kohti pelkoa. Oletko harjoitellut?

J: Olen, mutta ehkä pitäisi vielä enemmän. Päivät vain juoksevat, ja sitten vain huomaan, että olisin voinut tehdä harjoituksia enemmänkin. Se unohtuu, kun aika menee niin nopeaa. Pää on vain suorittanut, enkä edes huomaa, kun aika kuluu.

M: Et siis ole ollut tietoinen. Muistutan päivittäisen harjoittelun tärkeydestä. Yritä tehdä siitä rutiini.

J: Totta kai. En ole turhaan korostanut sitä, että viime kerrat ovat tuntuneet päässä ihan erilaisilta. Tuntuu vähän niin kuin pää laajenis. Jotain on tapahtumassa selvästi.

M: Hyvä! Anna sille vain lisää vauhtia!

## 13.

Päätin auttaa Juhania entistä päättäväisemmin pelon ylittämisessä. Olimme työskennelleet yhdessä jo useamman vuoden, ja kuten olin monesti maininnut, tavoite oli saavutettu. Hän oli ottanut myös tietoisuuden kehittämisessä isoja askeleita. En halunnut pitää häntä riippuvaisena itsestäni, ja kaikkien terapioiden oli määrä joskus loppua.

Palasin taas Klaus Rahikaisen kirjaan *Pelon tuolla puolen*. Hän kirjoitti pelon eläimellisestä alkuperästä. Pelko on eläimellistä tarvetta puolustaa omaa kehoaan ja minäänsä. Ja teemme tärkeitä elämän valintoja näistä peloista käsin. Rahikainen kysyy kirjassaan provosoivasti: "Sitäkö todella haluat? Olla elukka muiden elukoiden joukossa?" Toinenkin vaihtoehto on. Kasvaa ihmisyyden korkeimpaan päämäärään, tietoisuuteen pysyvistä Itsestä, jolloin pelko putoaa pois kuin kuivunut puun lehti.

Pelko on hyvin harvoin totta tai tarpeellista. Jos joku aikoo hyökätä kimppuun, on järkevää käyttää pelon synnyttämä energiapiikki pakeneamiseen. Kaikki muu, kaikki mielessä ylläpidetty pelko on tarpeetonta. Pelot ovat rajallisia eivätkä voi ymmärtää kokonaisuutta. Silti kaikki kelpaa pelättäväksi eli pelon polttoaineeksi. Sairaudet, hylkääminen, köyhyys, naapuri tai kontrollin menettäminen. Mutta pelon kupla hajoaa, kun et enää usko siihen. Pelko pelkää sitä, mikä on totta, ja suojelee olematonta itseään. Pelko ei itse voi pelkoa kohdata tai lopettaa. Kun ei enää pelkää pelkoaan, ei ruoki sitä omalla elinvoimallaan.

Miten pelko kohdataan? Uskaltamalla katsoa sitä ja tuntea se loppuun asti. Sitten paljastuu, mitä se oli. Ei mitään! Valhe, bluffi, kuvitelma tai muisto jostain.

J: Niin. Pelolta puuttuu ymmärrys. Jos ymmärtää, niin ymmärtää ettei tarvitse pelätä. Siksi pelko ei voi ymmärtää, koska ymmärrys hävittää sen. Minulla on vähän sama tunne kuin viimeksikin, että minun on vaikea sanoa mitään. Olen niin samaa mieltä, ettei ole mitään lisättävää. Minulla ei ole mitään uutta tuotavaa tuohon asiaan. Enkä osaa edes paremmin sanoittaa asiaa.

M: Ei tarvitsekaan!

J: Olen itse tullut samaan tulokseen. Tuosta pelon ja ymmärryksen suhteesta olen samaa mieltä. Ymmärrys tappaa pelon.

M: Näinpä. Ja tuossa heti aluksi kun tulit, puhuimme hetken fantasioista, joista voisin nyt kirjoittaa tähänkin. Kuten kerroin, puhuin eilen ystäväni kanssa siitä, että fantasioiden ihannoimisessa ja sallimisessa on se sudenkuoppa, että fantasioita ei yritetäkään rajata millään tavalla, vaan niiden annetaan hallita mieltä. Sitä sallivuuden hienoutta voidaan käyttää puolustuksena siihen, ettei omasta mielestä oteta vastuuta.

J: Tämä ei ole mitenkään avaava vastaus, mutta kaikessa täytyy olla tasapaino. Se on se haitallisuusperiaate, eli siihen asti asia voidaan sallia, kunnes siitä tulee haitallista. Se ei ole tietenkään ihan helppoa sanoa, missä se raja menee.

M: Niinpä. Et huomaa siinä hetkessä, miten sidot mieltäsi, jos juutut fantasioihin ja tulet niistä riippuvaiseksi.

J: Eli sen tunnistaminen on tärkeää, palveleeko mielihalua vai omaa eheyttä.

M: Kyllä.

J: Parhaimmassa tapauksessa tuomitsevuuden poistamisella sallitaan eheyden tunne.

M: Olen aivan samaa mieltä. Seksologian kentällä vallitsee voimakas yhteinen mielipide, että kaikki fantasiat ovat ok. Niin ne ovatkin! Niitä ei pidä missään tapauksessa tuomita, sillä tavalla niistä ei ainakaan pääse eroon, jos on tarpeen. Mutta siihen pätee sama resepti kuin tietoisuustaitojen harjoittamisessa muutenkin: älä torju, mutta älä myöskään takerru.

J: Omasta näkökulmastani katsottuna, jos joku sanoo minulle, että salli fantasiasi, niin se tuntuu erittäin voimakkaalta ja hyvältä. Se poistaa taakkaa, jota olen kantanut pitkään. Sallimisella on iso voima. Siinä ei silti katsota asiaa tarpeeksi tarkkaan. Siinä ei nähdä ydintä. Jos sanotaan vain, että kaikki fantasiat täytyy sallia, se ei oikeastaan auta meidän eheyden tunnettamme. Jos sanotaan, että fantasioinnilla pitäisi olla rajat, sitä ei pitäisi nähdä osoitteluna tai tuomiona, vaan vastuun ja ymmärryksen lisäämisenä. Olisi niin kivaa, jos kaikki vain sallittaisiin eikä lakia olisi.

M: Se hauskuus loppuisi kyllä lyhyeen.

J: Kukaan ei halua kokea olevansa paha. Ja jos joku tulee sanomaan, että et saa fantasioida tuosta, se saa kokemaan itsensä pahaksi. Mutta siitähän ei ole kyse, vaan kuka osoittaa ja ketä, vaan itseensä täytyy nähdä syvemmälle, miten se fantasia meitä palvelee.

M: Eikä kukaan edes voi sanoa, että et saa fantasioida tuosta, koska kukaan ei voi mieltäsi kontrolloida.

J: Fantasioinnin pitää edistää omaa eheyden löytämistä seksuaalisuuden kautta.

M: Tavallaan. Kuten olemme puhuneet, fantasialla on tärkeä viesti symbolisesti siinä, mitä haluaisit kokea. Mutta jos juutut fantasiaan, etkä katso sen taakse, olet koukussa.

J: Minusta fantasiointi ei ainakaan auta meitä heräämään. Se kuuluu uni-maailmaan. Se on olemassa meidän mieleemme ehdoilla. Tämä ajatus voidaan linkittää siihen, että fantasiointi estää meitä heräämästä.

M: Olen aivan samaa mieltä. Se on epätodellisen ruokkimista. Mikä ei silti tarkoita sitä, että fantasiat ovat pahoja.

J: Hoksaaat sen tosi hyvin myös! Mitä enemmän pohdin näitä asioita, sitä vähemmän kysyn mikä on väärin tai oikein. Yritän enemmän kokea eheyden tunnetta ja pelosta luopumista. Pitää nähdä vielä kieltämisen ja sallimisenkin taakse, siellä on isompi kokonaisuus.

M: Näin on!

J: Tässäkin asiassa monet keskustelut tyssäävät siihen, että jäädään väittelemään siitä, mikä on oikein tai väärin.

M: Parempi kysymys olisi, että mitä tämä palvelee?

J: Eheyden saavuttamisen seurauksena tiedämme, miten toimia oikein.

M: Kyllä, siihen ei tarvita syyllisyyttä.

J: Ei niin. Sillä ei ole syyllisyyden ja pelon kanssa mitään tekemistä.

Olimme hetken hiljaa.

J: Mitäs sitten? Eikö olekin jännää, mikä muutos minussa on tapahtunut? Nyt olen paljon hyödyllisempi!

Minua nauratti.

M: Kyllä sinä minusta aiemminkin olit hyödyllinen.

J: Minun on nyt paljon helpompi käyttää järkiminää. En enää koe sitä niin erillisenä. Se ei ihan vielä ole yhdistynyt niin sanotusti, mutta alkaa olla aika lähellä.

M: Hienoa! Sehän olisi hieno tavoite. Tämän kirjan nimi voisi olla vaikka ”Yhdistyminen järkiminän kanssa”.

J: Olimmeko me vielä päättäneet tälle nimeä?

M: Ei varsinaisesti. Olemme heitelleet ajatuksia Mielen herätyskelloista ja muista.

J: Niin olikin! Tämä ajattelu on raskasta. Energia alkaa loppua.

M: Otetaan tähän kohtaan harjoitus. Sulje silmät. Kokeile taas pysäyttää silmien liike. Tunnet ehkä tarvetta räpytellä niitä, vaikka ne ovatkin kiinni. Yritä ohittaa se. Keskitytään tähän hetken aikaa.

Harjoittelin itsekin muutaman minuutin. Tuli tunne, että silmistä alkaa valua vesi. Jatkoin:

M: Sitten voit siirtää huomion hengitykseen. Osho sanoi, että Buddhan oli suositellut aloittamaan hengityksestä mielen tarkkailun. Jos pystyy havaitsemaan hengityksen pienetkin liikkeet, pystyy havaitsemaan sen jälkeen mielen vielä hienojakoisemmat liikkeet. Lisäksi hengitys on aina saatavilla, ja sitä muuttamalla voidaan muuttaa olotiloja radikaalisti. Hengitys on silta kehon ja mielen välillä. Nyt vain hetki tarkkaillaan sitä, ei muuteta mitään. Harjoitellaan havaitsemista, tietoisuutta.

Hetken päästä jatkoin:

M: Mieltä voi yrittää tarkkailla suoraankin, ilman että ensin harjoittelee hengityksen kanssa, mutta se on vaikeampaa. Ei mahdotonta. Tietoisuuden kehittyessä halu ja viha voivat muuttua yhä kätkeymiksi, siksi tarvitaan entistä tarkempaa mielen tarkkailua. Nyt voit lopuksi keskittyä hetkeksi visualisoimaan mustaa väriä. Se symboloi mielen tyhjyyttä. Ja kun se katoaa, anna sen kadota.

Odotin pari minuuttia ja sanoin:

M: Nyt voit lopetella rauhassa harjoituksen.

Juhani venytteli ja haukotteli.

J: Voi hyvänen aika! Olen tulossa vanhaksi. Ei sille mahda mitään.

M: Mistä tuo tuli?

J: Tuntuu, että kaikki paikat ovat enemmän tai vähemmän jumissa. Siitä kai se tuli.

M: Tuo silmien rauhoittaminen on ollut minulle tehokas, vaikka välillä vesi juokseekin silmistä. Se on auttanut minua lopettamaan kuvittelemisen ja kääntymään sisäänpäin.

J: Minua auttaa enemmän tuo väri keskittymään mielen tyhjentämiseen.

M: Hyvä! Tuo on kolmivaiheinen harjoitus. Silmät, hengitys ja musta väri.

J: Niin! Siksi hengitykseen keskittyminen on niin tehokasta, koska se on autonominen toiminto. Sen tarkkailu auttaa korostamaan tietoisuutta.

M: Oletko harjoitellut kotona?

J: Pyrin iltaisin nukkumaan mennessä tekemään keskittymisharjoituksen. Tykkään tehdä omia muokkailuja, keskityn mustaan väriin ja seuraan hengitystä. Se auttaa rauhoittumaan.

M: Hyvä. Sitä kannattaa jatkaa. Ja lisätä yksi tietoinen harjoitus päivään. Ja tietysti tarkkailla mieltänsä kaiken aikaa, aina kun muistaa, juuttumatta mihinkään.

J: Niin, olla läsnä mielensä kanssa.

M: Juuri niin.



## 14.

Olin ristiriitaisissa tunnelmissa sen suhteen, mitä saatoin Juhanilta odottaa. Olin ollut työparini kanssa kouluttamassa tulevia seksuaalineuvoja, ja olin puhunut siitä, ettei lapsista seksuaalisesti kiinnostuneelle ollut välttämättä hyväksi katsella edes tavallisia mallikuvia lapsista. Joskus tavalliset kuvat herättivät halun katsoa hyväksikäyttöä ja väkivaltaa todistavaa materiaalia, ja mielestäni objektiin liika takertuminen ei ollut koskaan hyväksi. Eräs opiskelija pohti sitä, oliko tavallisten kuvien katsomisen rajoittaminen seksuaalisuuden tukahduttamista, ja saattoiko sillä olla tuhoiset seuraukset. Se oli erinomainen kysymys. Ajattelen, että seksuaalisuuden tukahduttaminen ei ole sama asia kuin sen muuntaminen ja toisaalle kanavoiminen. Toimintayllyke, kuten halu katsella kuvamateriaalia, voidaan sen sijaan hillitä. Ehkä sitä voi sanoa tukahduttamiseksi. Joudumme joka tapauksessa "tukahduttamaan" halua sanoa ilkeästi ärsyttävälle ihmiselle, syödä suklaata joka päivä, varata lomamatka pohjimatta rahatilannetta tai pussailla houkuttelevaa kohdetta kysymättä lupaa. Jonkin impulsiivisen, totutun toiminnan inhihoiminen eli hillitseminen antaa tilaisuuden toimia toisin, rakentavammin. Se vie eteenpäin eikä taannuta.

Kun uskaltaa päästää irti asioista, joihin on kiintynyt, huomaa usein, että se mitä pelkäsi menettävänsä, ei ollut muuta kuin menetys. Kaikki ulkoinen etsiminen on lopulta tuhoon tuomittua, koska kaikki ulkoiset muodot muuttuvat. Meditaation avulla voidaan irtautua kuumeisesta etsimisestä ja vapautua riippuvuuksista. Ja kuten olin jo aiemmin todennut, meditaatiota käytetään terapeuttisena menetelmänä, ja sitä on tutkittukin. Siksi sen vähättely on lapsellista.

M: Tällaista ehdin tuossa ennen saapumistasi kirjoitella. Mitä ajatuksia?

J: Minusta tukahduttaminen ei ole ikinä hyvä asia. Lähtisin siitä, että vastaus ei ole tukahduttaminen. Ei meidän kannattaa tukahduttaa sitä, mikä meistä tekee ihmisen. Ne ovat rakennuspalikoita eikä niiden tukahduttaminen ole hyvä asia.

M: Mutta eikö itsehillintää tarvita?

J: Tarvitaan! Ne ovat kaksi toisiaan täydentävää asiaa, eivät kilpailevaa asiaa. Mielihalu yrittää saada sitä, mitä minä oikeastaan haluan syvemmällä tasolla, ei juoksevana haluna, vaan syvemmällä tasolla. Kaikella on oltava vastapaino, ja tälle vastapaino on vastuullisuus sen mielihalun kanssa. Kaikista merkitsevin vastapaino on käsitys siitä, että meillä on suurempi voima kuin mielihalulla ja pelolla. Mikä on hyvä tapa edetä, jos ei voi tukahduttaa? Hyvä tapa on jalostaa.

M: Olen täysin samaa mieltä!

J: Se ei ole silti helppo vastaus. Jos meillä on ymmärrys siitä, mikä rakentaa meitä ihmisinä, meillä on ymmärrys myös siitä, mikä tuhoaa. Siksi me emme tarvitse tukahduttamista. Me voimme kehittyä pelon maailmasta siihen maailmaan, jossa meillä on kontrolli.

M: Tuo aivan liian usein sivuutetaan. On se oletus, että vapaus tarkoittaa kaikkien impulsiivisten mielihalujen toteuttamista ja että se tekee onnelliseksi. Usein seurauksena on vain tyhjiys. Pysähtyminen ja sisäänpäin kääntyminen tuo yleensä ihan erilaisen tuloksen.

J: Olen yrittänyt jalostaa tuota ajatusta pitkään. Olemme sellaisella alueella, jota on vaikea ymmärtää. Meidän tavallinen mielemme haluaa keskittyä asioihin, jotka ovat pinnalla ja helppoja nähdä.

M: Niinpä. Mieli todella vastustaa sitä, että sitä tarkastellaan.

J: Nyt tajusin! Hillintä eli hallinta! Meidän ei tarvitse tukahduttaa, vain hallita!

M: Tietoisena oleminen on vastaus. Et tuomitse mitään, mitä sinussa nousee. Vain katsot sitä, mutta et automaattisesti toimi sen mukaan. Silloin sinä hallitset sitä, eikä se sinua. Mitä meditatiivisemmaksi seksi joko yksin tai toisen ihmisen kanssa tulee, sitä vähemmän se ihmistä hallitsee. Noin sanaili Osho. Päte se muuhunkin kuin seksiin. Mitään ei tarvitse kieltää, koska kieltämisellä, jota tukahduttaminenkin kielteisessä muodossaan on, saadaan aikaan vain patoutumia ja vääristymiä.

J: Me helposti käytämme aivan liian isoa leimasinta asioille, ja sen alle jää paljon muitakin tunteita.

M: Aivan. Voimme tehdä siis johtopäätöksen, että tukahduttaminen ei ole hyväksi, tietoisuus ja tarkkaavaisuus on.

J: Ensimmäinen tavoite ei ole yrittää tappaa huonoja asioita, vaan valita paremmin.

M: Hienosti kiteytetty! Tuossa se vastaus tiivistyi hyvin. Mitä ajatuksia herättää se, että terapian olisi tarkoitus nyt sitten loppua kokonaan puolen vuoden päästä?

J: En tiedä. Minulla on vain looginen ajatus, että minun tulee löytää itsestäni keino selviytyä. Jossain vaiheessa tulee se tilanne, että käyn täällä vain siksi koska se on kivaa, enkä siksi, että se auttaa minua. Parhaimmassa tapauksessa olen saanut jo avun, ja kaikki on hyvin.

M: Kaikki on jo hyvin.

J: Isoimmat asiat ovat jo tapahtuneet, ja mielessäni on tapahtunut iso mulistus. Alan yhä enemmän myös käsittää, että tavallinen lapsimallimateriaali pitää ovea auki myös haitalliselle materiaalille. Mutta miten siitä pääsen? Ehkä askel kerrallaan.

M: Nyt kun puhuimme siitä tietoisena olemisesta, ehdotan, että seuraavan kerran kun katselet niitä tavallisia kuvia, teet sen äärimmäisen tietoisesti. Et moiti itseäsi, se ei ole epäonnistuminen, mutta pidät koko tarkkaavuuden siinä, mitä sinussa ja kehossasi tapahtuu, kun katsot kuvaa.

J: Tarkoitatko, että pidän tietoisuutta suurempana kuin mielihalua?

M: Nimenomaan!

J: Erittäin mielenkiintoinen idea.

M: Eli asiaa ei lähestytty ollenkaan kieltämällä, vaan siihen täysillä menemällä. Se voikin olla paradoksaalinen ratkaisu.

J: Ei tuossa ole mitään paradoksia, me käytämme eri näkökulmaa!

M: Paradoksi tulee ehkä siinä, että tarve kuviin voikin vähentyä, kun olet täysin tietoinen ja hyväksyvä tilanteessa. Mutta se on vaikea rajata.

J: Tuo on todella vaikeaa, ja tarvitsisi aktiivista mielen ohjaamista.

M: Sinulla taitaa olla jo kyky siihen. Tai no en tiedä.

J: Kyllä minulla olisi kyky siihen, mutta en uskalla tehdä sitä koko potentiaalilla, koska pelkään todellisuuden menettämistä.

M: Mutta mehän puhuimme juuri tietoisuudesta!

J: No nyt tulemme oikeaan paradoksiin! Pelko sanoo, että on vaarallista olla jollain alueella.

M: No sehän sanoo vaikka mitä. Sinä valitset!

J: Todella kiinnostava idea, mutta en tiedä osaanko sitä. Mielihalu on minulla aika vahva, jos annan sen katsoa kuvia. Ja silloin tietoisuuden kasvattaminen on todella haastavaa.

M: Olet kuitenkin katsonut niitä aika kauan?

J: Kyllä.

M: Olet myös katsonut niitä menemättä laittomaan materiaaliin? Aina-kin puoli vuotta.

J: Niin. Kontrolli on parantunut. Pitää kuitenkin muistaa, että olen onnistunut tyydyttämään itseni ennen kuin olen päätenyt huonoon materiaaliin. Mielihaluhan meni sinne, koska se ei välitä siitä, mikä on väärin tai oikein. Se vain haluaa. Se kyllä meni sinne.

M: Näin se toimii, ja juuri sitä pitää tarkkailla. Kysymys on siitä, että pysyisit mahdollisimman tietoisena. Mutta voitko olla yhtä aikaa tietoinen sekä kuvasta että kehon tuntemuksista?

J: Onko tuohon tilanteeseen jotain omaa harjoitusta? Jos tekee keskittymisharjoitusta samalla, balansoimaan mielihalua? Olen miettinyt tätä aikaisemminkin, mutta se on aina jäänyt. Olen miettinyt, olisiko siinä järkeä.

M: Ehdottomasti siinä on järkeä. Paula Hallin kirjassa Koukussa seksiin on ainakin esitelty harjoitus tietoisesta itsetyydytyksestä. Siinä ei tosin katsota mitään kuvia tai videoita ja pyritään fokusoimaan mieli pelkkiin kehontuntemuksiin, ei edes fantasioihin. Näin itsetyydytys tai mukavamin sanottuna sooloseksi muuttuu meditaatioksi, ja se lisää hyvinvointia sen sijaan, että se veisi sinua kauemmaksi itsestäsi. Siinä mielessä voi olla huono neuvo katsoa samalla kuvaa ja olla tietoinen kehosta, koska tarkkaavuus hajoaa siinä.

J: Tuossa kävi varmaan tuhat ajatusta päässä, joita ei ole tarpeellista selittää. Mutta haluamme löytää tasapainon itsestämme, emme materiaalista. Siinä oli tuhat ajatusta yhdessä. Mielihalu rupesi vastustamaan. Se ei tykkää tästä!

M: Ei tietenkään!

J: Miksi mielihalu ei tykkää siitä? Koska se joutuisi tarkkailun alle. Se ei tykkää olla tarkkailun alla. Se jakaa pelon kanssa samoja komponentteja, eli halun erillisyyteen.

M: Tästä olemme puhuneet. Halulla ja pelolla on sama harhainen lähde. Usko siihen, että ulkopuolellasi on jotain.

J: Aiemmin vastustin tuota ajatuksenjuoksua, mutta nyt käsitän sen. Onpa outoa!

M: Hienoahan se on!

J: Siksi me voimme myös olla siitä vapaita. Jos voimme valita toisin pelon suhteen, voimme valita toisin myös mielihalun suhteen. Mutta mitä minä sitten käsitin? Eihän tuossa ollut mitään uutta. Käsitin jotain, mitä en osaa sanoittaa. Se tässä on ongelma.

M: Ei se ole ongelma. Ymmärsit vain ehkä jo tuon sanoitetun asian syvemmin.

J: Se tässä ainakin tapahtui. Nyt siinä ajatuksessa on järkeä. Sitä on vain vaikea sulattaa, koska minulla on omia uskomuksiani kuten muillakin.

M: Näinpä. Jotain ajatusta harkitaan aina uudelleen, kunnes se hyväksytään. Jos se on totta. Ja taas lopuksi sama kysymys: oletko harjoitellut?

J: Kyllä minä olen pyrkinyt lisäämään myös päivään harjoituksen. Harjoittelen päivällä ja illalla. Ja mietin myös, pitäisikö minun kunnolla kokeilla harjoitusta, jossa kasvatan tietoisuutta halua suuremmaksi. Harjoittelisin siinä tilanteessa, kun halu on päällä.

M: Halu on mahdollista oppia hallitsemaan myös voimakkaan kiihottumisen aikana. Mutta kannattaa harjoitella ensin helpommalla tasolla. Pysäytät toiminnan hetkeksi, kun olet vähänkin virittynyt, ja tarkkailet sitä. Mutta edistyessään pystyy päättämään esimerkiksi sen, laukeaako vai ei. Se vaatii vain tietoisuutta. Mikään himo ei ole niin suuri, ettei se olisi hallittavissa. Periaatteessa sen voi tehdä missä vaiheessa vain. Pääasia että aloitat jostakin.

J: Tajusin, että minulla on ollut virheellinen ajatus.

M: Menemme siihen ensi kerralla! Jatka harjoituksia. Hyvä, että olet harjoitellut, olen oikein tyytyväinen siihen.

## 15.

Toukokuun puoliväli oli ihastuttavan lämmin. Olin ollut vapaapäivilläni paljon luonnossa ja kokenut vapauden ja elävyyden tunnetta, joka muistutti lapsuuden huolettomuudesta. Siihen saattoi vaikuttaa myös päätökseni siirtyä ennen pitkää yksityisrittäjäksi joko osittain tai kokonaan. Olin aloittamassa tantraohjausta ensin yksilöharjoituksina ja myöhemmin syksyllä myös pareille. Luin uudestaan siihen liittyviä kirjoja ja tein harjoituksia. Tantran kaiken hyväksyvä ja sisällyttävä filosofia ilahdutti minua aina uudelleen. Harjoituksiin kuuluu iloa ja hölmöksi heittäytymistä toisten oikeuksia loukkaamatta, ja se oli välttämätöntä vastapainoa kaikelle vakavuudelle, mitä tavanomainen työelämä rajoituksineen tarjoili. Vapauduin myös jossain määrin ajatuksesta, että Juhanin pitäisi kehittyä. En voinut vaatia häntä kehittymään. Saatoin vaatia kehitystä vain itseltäni ja tarjota hänelle ajatteluun ja tekemiseen vaihtoehtoja. Se, mitä hän lopulta päätti ajatella ja tehdä, oli hänen vastuullaan.

Barbara Carrellas mainitsi kirjassaan *Urban Tantra* määritelmän ”medibating” tarkoittaen tietoisesta itsetyydytyksestä. Suomeksi se olisi mainiosti käännettävissä sanaksi ”medibaatio”. Barbara suositteli tätä harjoitusta, vaikka päivittäiseksi tavaksi. Hyvin yksinkertaistettuna harjoitus oli uppoutua sooloseksiin mahdollisimman läsnäolevasti ja tietoisesti, keskittyä täydellisesti omaan kosketukseen ja sen tuomiin tuntemuksiin ja palauttaa mieli saman tien takaisin, kun se alkoi luoda fantasioita. Se ei varmasti ollut helppoa, mutta tehtävissä ajan myötä. Medibaation yksi monista eduista oli kuitenkin se, että se muutti aivojen hermoratoja reagoimaan uudella tavalla kosketukseen ja harjoitti kykyä olla tietoisesti läsnä seksin aikana, jolloin pystyi olemaan tietoisesti läsnä missä tilanteessa vain.

Juhanilla oli heti tapaamisen alussa sanottavaa.

J: Käsitin, että seksuaalienergia ja mielihalu ovat erillisiä toisistaan. Sitähän olemme koko ajan sanoneet! Silti monissa keskusteluissa, jotka liittyvät seksuaalisuuteen, puhutaan vain siitä, miten mielihalu on kehittynyt.

M: Mitä tarkoitat mielihalun kehittymisellä?

J: Vaikka sitä, miten se kehittyy meidän elämämme aikana lapsuudesta aikuisuuteen. Kaikki keskustelu käydään mielihalun näkökulmasta, eli ajatellaan, että seksuaalisuus on yhtä kuin mielihalu. Ikään kuin vain haluun yhtyminen olisi seksuaalisuutta.

M: Ymmärrän. Se on yleinen ajatus. Seksuaalienergiaa ei eroteta neutraaliksi.

J: Niin, tai sitä ei eroteta himosta.

M: Aivan! Seksuaalisen halun muuntaminen tai edes mahdollisuus siihen unohtuu.

J: Niin, sillä me luulemme, että himo on seksuaalisuuden päämäärä. Mutta seksuaalisuuden päämäärä saattaakin olla seksuaalienergian vapauttaminen koko tajunnan ja kehon käyttöön. Sanon nyt sen, mitä järkiminä sanoo.

M: Se onkin järkevää!

J: Minun täytyi itse hoksata, miten lähellä pelko ja mielihalu ovat toisiaan. Mutta yhdestä asiasta en ole varma.

M: No?

J: Oletko sitä mieltä, että mielihalu on täysin loinen?

M: En missään tapauksessa! Sehän on tavallaan elämänvoimaa. Se pitää vain oikaista, jos se on harhautunut.



J: Niin, ehkä kyse on siitä, että olemme oppineet ymmärtämään, miten mielihalua voi käyttää.

M: En usko, että halua voidaan ihan helpolla lopettaa. Mutta muuntaa se voidaan, ja se on jokaisen tiedostavan ihmisen velvollisuus. Minun mielestäni.

J: Kyllä minäkin niin sanoisin. Se kuulostaa hurjalta idealta silti. Tietoisuuden kasvattaminen mielihalua isommaksi tarkoittaa, että meillä on päätösvalta. Pelko ei halua käsittää sitä, että meillä on päättäjävalta, koska se haluaa, että vain sitä kuunnellaan. Mutta myös mielihalu on huomionkipeä.

M: Näinhän se on. Ne kuuluvat molemmat egon pakettiin, ja yrittävät varastaa koko tietoisuuden.

J: Jännä, että itsekin tulin siihen tulokseen. Se on taistelua elämänenergiasta. Alan pikkuhiljaa ymmärtää ja hyväksyä sen.

M: Vain ego tappelee. Mielenrauha katselee vain tyynesti, ja odottaa, että valitset sen. Valinta on vain päätös, joka on tehtävä.

J: Niin. Ego yrittää todistella, mutta mielenrauha tietää, mikä on totuus. Mutta mielihalu on päässyt kehittymään minun kohdallani sellaiseksi, joka vie minun potentiaaliani.

M: Hyvin kiteytit tuon!

J: Siinä on vähän vielä sulateltavaa. Koska se pistää miettimään sitä, miten monet eivät näe koko kuvaa, vaan annetaan halun määrätä se, mikä on mielekästä elämässä. Ei ihme, että monet valaistuvat menemällä vuorelle selibaattiin. Jos tavoite on vapautua kaikesta halusta.

M: Onneksi vuori ja selibaatti eivät ole ainoita vaihtoehtoja.

J: En minäkään näe selibaattia ainoana vaihtoehtona.

M: No tähän kohtaan voisinkin lukea tekstin alun!

Luin.

J: Vielä kuukausi sitten olisin ajatellut, että onpas outo idea. Mutta nyt alan pikkuhiljaa ehdottaa samaa itselleni. Ja olen yrittänytkin, mutta se on vähän vaikeaa. Se todella on vaikeaa. Ja ehkä mielihalu ei tykkää jakaa tilaa, ja läsnäolo vaatii paljon aivojen osa-alueita. Mielihalu ei pysty jakamaan tilaa.

M: Siinä täytyy nimenomaan mennä tietoisuudessa sen yläpuolelle.

J: Siinä tilanteessa mielihalu katoaa.

M: Ehkä se ei katoa, jos sitä vain tarkkailee.

J: Ei ehkä tarkkaillessa, mutta tietoiseksi tullessa mielihalu vaimenee.

M: Näin sen kuuluukin mennä. Onko mielihalun totteleminen tehnyt sinua onnelliseksi?

J: Jos tottelisin mielihalua, en todellakaan olisi onnellinen. Koska se menisi niille kielletyille sivuille tuosta vain.

M: Tottelet sitä kuitenkin lievemässä muodossa.

J: Ymmärrän mitä ajat takaa. Mielihalu yhä kontrolloi minua ja estää minua kehittymästä seuraavaan askeleeseen tässä meidän koko teemasamme. Se ei tule olemaan nopea muutos. On hyvin todennäköistä, että meidän yhteinen aikamme loppuu ennen sitä. Toivottavasti olen saanut sitten tarpeeksi työkaluja, että voin jatkaa itse.

M: Aika monta vuotta olemme toistelleet samaa.

J: Voisinpa sanoa, että nämä vuodet olisivat ratkaisseet asian.

M: Sehän usein on elämänmittainen prosessi. Ja kuten olen sanonut ja sanon nytkin, että isoja saavutuksia on tullut.

J: Minäkin toistan, että isoja asioita on tapahtunut päässäni ja näkökulma asioihin on muuttunut, mutta se ei silti auta menemään minua rajan yli, jonka yli minun pitäisi innolla mennä.

M: En jotenkin jaksa enää puhua siitä. En voi pakottaa sinua rajan yli, sinun on tehtävä se itse.

J: Ymmärrän, että se on turhauttavaa.

M: Kuka turhautuu? Ego! Järkiminä tietää kyllä, että tulet sen rajan ylittämään. Eikä aika ole todellista, mutta ei mennä nyt siihen.

Juhani nauroi ja hiljeni sitten. Olimme hetken hiljaa.

J: Mitä seuraavaksi? Tuli aika tyhjentyne olo.

M: Olisiko sitten vaikka harjoitus lopuksi?

J: Joo, miksi ei.

M: Kokeillaan mielen hiljentämistä hengityksen avulla. Se on tehokas mielihalun ja pelon tarinoiden pysäyttävä. Tuttuun tapaan, sulje silmät. Vie huomio hengitykseen. Vielä ei tarvitse muuttaa mitään, vain seuraa, miten hengitys kulkee. Sanoin aiemminkin, että kun opit havainnoimaan hengityksen pienetkin liikkeet, opit havainnoimaan myös ajatusten liikkeet, jotka ovat vielä hienovaraisempia. Ja tässä tietoisuudessa on vapauden avain. Hengityksestä on hyvä aloittaa.

Odotin pari minuuttia.

J: Ja nyt rupea keskittymään taukoihin hengitysten välissä. Tyhjään tilaan. Tässä tyhjässä tilassa minä katoaa hetkeksi. Pidennä näitä taukoja tietoisesti pidättämällä hengitystä sisäänhengityksen jälkeen muutama sekunti, ja jos tuntuu hyvältä, niin myös uloshengityksen jälkeen. Heti jos alkaa tuntua raskaalta, palaa vain seuraamaan normaalia hengitystä.

Tein itsekin harjoitusta kymmenisen minuuttia.

M: Voit rauhassa lopetella harjoituksen.

Juhani venytteli ja huokaisi:

J: Voi hyvänen aika. Meinaa mennä vähän liiankin rennoksi.

M: Missä mielihalu oli nyt?

J: Ei se ainakaan hereillä ollut. Se varmaan nukkui. En kokenut mielihalua tuossa ollenkaan. Enkä koe nytkään.

M: Esimerkiksi tuolla harjoituksella voit pysäyttää sen. Silloin kun huomaa, että se on päällä.

J: Aika harvoin se kodin ulkopuolella nykyään on hereillä.

M: Tähän voisin nyt letkauttaa, että aika harvoin taidat olla kodin ulkopuolella!

J: No se, tietenkin. Sekin puoli tässä asiassa on.

M: Siksi tätä pitäisi harjoitella. Juuri siellä kotona. Kun ymmärsin, että haluat saada mielihalun yhä paremmin hallintaan ja päästä eteenpäin.

J: Tämän hetken tappelun ydin on siinä, että iso osa minusta haluaa, mutta se, joka kokee tarvitsevansa, väittää, ettei se voi elää ilman mielihalua.

M: Tuosta väitteestä olen keskustellut täällä kyllä. Se on harhainen väite, vaikka vahva onkin. Ja tarkoitan nyt mielihalun toteuttamista sellaisena kuin se vaatii. Toistan vielä, että muuntaa sen voi, ei tukahduttaa. Katso sitä, tarkkaile sitä, hyväksy se. Mutta älä tottele. Huomaat, miten se alkaa muuntua itsestään. Meillä loppuu aika, mutta kannustan sinua jatkamaan harjoituksia. Medibointia, nyt kun termi tuli sinulle tutuksi, ja mielen pysäyttämistä. Vaikka tuolla tavalla kuten harjoittelimme.

J: Kyllä, pyrin lisäämään sitä. Se ei vain ole helppoa, ainakaan vielä.

M: Jos olisi, tuskin sinun tarvitsisi täällä käydä.

## 16.

Olinko itsekään ylittänyt pelon rajaa? Oli helppo turhautua Juhani näennäisestä jämähtäneisyydestä näkemättä omaa jämähtäneisyyttäni. Jos pelko oli egoa, niin oli turhautuminenkin. En ollut siis yhtään häntä parempi. Sitä paitsi Juhani oli päässyt ajattelussaan jo pidemmälle kuin moni koko elämänsä aikana. Ongelma olikin nimenomaan liika ajattelu, josta piti päästä eroon. Sitä olimme harjoitelleet, ja sitä meidän molempien piti harjoitella lisää. Kokemusta kaikenkattavasta rauhasta ja pelotomuudesta ei koskaan voi saavuttaa älyllisellä ymmärtämisellä.

Osho oli puhunut siitä, että nykyihminen, varsinkin länsimaalainen, on liian keskittynyt päähänsä. Hän ei voi päästä elämänvoiman alkujuurille ajattelemalla, vaan ajattelu täytyy nyrjäyttää pois päältä. Siksi Oshon meditaatiot ovat hyvin aktiivisia, niissä on liikettä, vahvaa hengitystä ja ääntä. Sen jälkeen vasta voi mennä hiljaisuuteen, joka on osa kaikkia harjoituksia. Yksi meditaatio, ”gibberish”, tähtää ajattelun ohittamiseen siansaksan puhumisella. Sitä ei vielä ollut harjoiteltu Seritatyössä, enkä ajatellut sitä yrittääkään. Hauskuutin kyllä itseäni ajatuksella, että ehdotaisin asiakkaalle istunnon läpiviemistä siansaksaksi tai yrittäisin selittää esihenkilöille ja rahoittajalle, että puhuin siansaksaa asiakkaiden kanssa hyvästä syystä.

Juhani oli pohtinut mielihalun ja seksuaalienergian eroja, ja jatkoin ajatusta. Tulin tulokseen, että mielihalu on objektisidonnaista ja siihen liittyy jo uskomus jostain ulkopuolelta tulevasta täyttymyksestä. Siihen on sekaantunut mieli, se on mielen halu. Se ruokkii seksuaalienergiaa, joka taas on pelkistettävissä fyysiseen tuntemukseen kehossa. Energia, joka ilmenee fyysisenä tuntemuksena kehossa, on osa myös mielihalun energiaa, ja ne ruokkivat toisiaan. Energia voidaan kuitenkin siirtää pois

fantasioista ja käyttää muuhun. Ja kun kehossa koettava seksuaalienergia pääsee liikkumaan ja laajenemaan, se muuntuu esimerkiksi luovaksi energiaksi tai lisääntyneeksi elävyydeksi kehossa, eikä sitä voi enää sanoa seksuaalienergiaksi. Energia saa nimensä vain ilmenemismuotonsa perusteella, itsessään se on neutraalia.

Tällä kertaa tapaamisemme oli etänä, ja puhuimme puhelimesta. Juhani koki sen hieman ajatuksia katkaisevana, koska olimme tavanneet paikan päällä jo pitkän aikaa. Hän kertoi, että oli tullut kiusauksia mennä katsomaan laitonta materiaalia, mutta oli onnistunut välttämään kiusauksen.

J: Olen paljon miettinyt mielihalua. Jos ajatellaan, että seksuaalienergialla on syntypiste ja päätepiste, jossa sen tarkoitus täyttyy, niin mielihalu ei hyödy siitä. Se haluaa sekaantua siihen, ja jäädä kiertämään kehää. Mielihalu ei halua, että seksuaalienergia pääsee maaliin, joka voisi olla vaikka täyttymys ja vapautuminen objektikohteisuudesta.

M: Aikaisemmin puhuimme, että mielihalu on neutraali, mutta että se voi olla joko tuhon äänen tai rakkauden palveluksessa. Nyt olen tullut hieman toiseen ajatukseen. Mielihalu ei olekaan neutraali, se on objektisidonnainen. Sen sijaan puhdas halu on vain energiaa kehossa, ja se on raakamateriaalia.

J: Mielihalu on neutraali siitä näkökulmasta, että positiivinen-negatiivinen-ajattelussa se on neutraali. Mutta neutraalia on vain puhdas seksuaalinen virittyneisyys. Se vain on, koska olemme elossa. Niin kauan kuin olemme elossa, meissä on tiettyjä komponentteja, joissa on energiaa.

M: Se energia vain ilmenee ihmisissä eri tavoin, riippuen siitä, millä tietoisuuden tasolla hän on.

J: Niin, ja oppiminen muokkaa havainnointia.

M: Kerroit aluksi, että nyt on ollut vaikeampi kausi mielihalun kanssa.

J: En halua korostaa sen vaikeutta liikaa, mutta mielihalu on ollut nyt aktiivisempi ja vaativampi.

M: Mitä se sinulle sanoo?

J: Se tuntuu siltä, kuin sillä olisi nälkä.

M: Hyvin kuvattu. Varmaan onkin.

J: Se kinuaa tyydytystä.

M: Muistatko, kun viime kirjan lopussa kerroit, että olit onnistunut pysymään lujana, vaikka se huusi?

J: Kyllä, ja olen nytkin pysynyt. Tämä kesän alku on vain pahinta aikaa. Hieman huolettaa, että se saisi minut menemään väärille sivuille, mutta ei se ohjaa minua. Minähän sen päätän! Järkiminäkin muistuttaa minua aina siitä, ettei se voi pakottaa minua ottamaan askeleita, ei se voi pakottaa minua menemään väärille sivuille.

M: Niinpä. Sinä olet ohjaksissa. Vaikka se tosiaan miten huutaisi.

J: Varsinkin tosiaan nyt, kun sitä tarkastelee, se huutaakin. Täytyy nyt keskittyä eri tavalla.

M: Uskon kuitenkin, että kun katsot sitä suoraan, se vähemmän pystyy vedättämään sinua, kuin jos et katsoisi.

J: Niin, se pitää tehdä selväksi, että mielihalun kiukuttelu ei vaikuta minuun. Ei se onneksi mene nykyään tämän pahemmaksi, mutta silti se välillä rasittaa.

M: Selviydyt hienosti!

J: Ei siihen kauaa mennyt, nyt se hiljeni. Piti vain keskittyä ja olla se järkevä osapuoli. Mielihalu ei voi olla itse järkevä.

M: Niinpä, samaistuit järkeen itsessäsi. Pystyit pitämään itsesi sopivan erillisenä mielihalusta. Ja erillisyydellä nyt tarkoitan sitä, että vaikka olet itse luonut sen, se et ole sinä. Muutenhan mikään ei ole erillään. Ei pidä

vain identifioitua siihen, saati muihinkaan ajatuksiin. Uskoisin kuitenkin, että kun sitä tyynen rauhallisesti kuuntelee, lähtemättä mukaan, se hiljenee nopeammin kuin että yrittäisit hiljentää sen väkisin.

J: Se on totta, koska jos lähtee väittelemään, se väittely vain kiihtyy. Ja mielihalun kanssa on turha väitellä, koska siltä puuttuu ymmärrys asioista.

M: Se on kuin väittelisi uhmaikäisen kanssa.

J: Olin sanomassa ihan samaa! Tässä on osa sitä ajatuksenjuoksua, jota olen tehnyt uhmasta. Uhmakin liittyy näihin asioihin. Mielihalu uhmaa järkiminää. Se on syy, miksi olen aiemmin sortunut menemään haitalliseen materiaaliin. Uhmalle antaa periksi, se tarttuu minuun, ja silloin lakkaa välittämättä seurauksista. Silloin kynnys on helppo ylittää, kun ei jaksa välittää siitä. Uhma hyökkää itsestäni välittämistä vastaan, eikä välitä minun hyvinvoinnistani. Sitten en enää itsekään välitä siitä, ja menen laittomaan materiaaliin, vaikka se satuttaa myös minua. Tämä tuli jo edellisessä kirjassa, mutta halusin täydentää sitä. Mielihalu ja uhma yhdessä saa huonolle tielle.

M: Ne ovat osa samaa ajatus-tunnevyöhykettä.

J: Kyllä näin sanoisin.

M: Tärkeintä on pysyä koko ajan valppaana.

J: Niin, katkaista se tarpeeksi aikaisin! Se on ollut avain, sen aikainen havaitseminen, että mielihalu on viemässä huonoille teille.

M: Äärimmäisen tärkeä juttu! Että huomaat sen, ennen kuin se huutaa liian kovaa. Voit tietysti pysäyttää sen missä vaiheessa vain, mutta vähemmän tarvitsee ponnistella, kun huomaa sen aiemmin. Miten mielen harjoittaminen muuten?

J: Kyllä minä teen joka päivä yhden harjoituksen. Kyllä se auttaa keskittymään. Tarvitsen sitä varsinkin silloin, kun mielihalu yrittää huutaa. Olen käyttänyt keskittymistä siihen. Sitten siitä tulee tapa.



M: Hienoa! Minkälaista harjoitusta teet?

J: Minulle muodostui oma versio pilven läpi menemisestä. Se konkretisoi sen, että huonot ajatukset ovat pilviä. Ja kun keskityt menemään kohti valoa, pilvet automaattisesti häipyvät. Oikeastaan kuvittelen, että uin valoa kohti, ja käsilläni siirrän pilviä syrjään, että pääsen sinne. Minulle se on ollut tehokas. Se on auttanut hahmottamaan ajatuksia sellaisina, jotka voi vain tönäistä pois.

M: Mahtava juttu! Ilman muuta hyvä, että olet saanut siitä oman version! Taidan kokeilla tuota mielikuvaa itsekin.

J: Vähän tuli huono omatunto siitä, etten pitänyt ajatusta alkuperäisenä. Mutta tuo toimii minulle paremmin.

M: Aina parempi, että jostain saa omakohtaisen!

J: Minulla on ollut toisena, itse tehtynä harjoituksena hiekkaranta, jossa järkiminän kanssa istumme. Se on ääretön hiekkaranta, keskittymisen paikka. Sitä olen tehnyt aika kauan. Ajatuksen ääretön ranta.

M: Oletteko siellä järkiminän kanssa vain hiljaa yhdessä?

J: Kyllä me keskustelemmekin, mutta se on silti niin kuin hyvän ystävän kanssa kävelisi rannalla. Se on rentoa, välillä juttelemme jotain ihan muuta kuin aiheeseen liittyvää. Se on hyvä katkaisemaan ajatusrinkejä.

M: Kuulostaa hyvältä! Kenelle tahansa suositeltavaa. Näitä ehdottomasti kannatan jatkamaan. Koska jos valppaus kärsii, mielihalu ryntää heti tyhjään tilaan.

J: Mielihalu on tosi helposti vietävissä, se on niin helppo vietellä hyvällä tai huonolla ajatuksella.

M: Tavallaan mieli onkin helposti vieteltävissä. Juuri siksi tietoisuus, eli valppaus on tärkeää.

J: Minun pitää miettiä tuota ehkä enemmän.

M: Tai voi olla ihan hyvä, että et mietikään.

J: Joskus on ihan hyvä todeta, että ajatteluni ei enää minua pelasta.

M: Se on tuonut sinut tiettyyn pisteeseen. Siihen asti sitä on tarvittu, mutta tiettyssä pisteessä se alkaa muuttua esteeksi.

J: Niin, koska pelko varastaa energiaa itselleen ajatuskierteestä.

M: Vielä toistan, että on todella hyvä, että olet harjoitellut päivittäin. Varmaan juuri siksi retkahdusta ei ole tapahtunut.

J: On myönnettävä, että se on ollut tosi lähellä.

M: Hyvä kun huomaat sen. On siis aika terästä vielä valppautta. Koska jos sorrut, annat taas lisää voimaa uhmaajalle.

J: Tarvitsen mielelleni ryhdistäytymisliikkeen! Minun täytyy löytää keino astua pelon ulkopuolelle. Se on mielessä tapahtuva asia, mutta siihen tarvitaan fyysinen muutos. Pitää löytää itsestäni välittäminen. Minun täytyy löytää välittäminen itsestäni, etten hae sitä lapsista.

M: Näin on. Se on objektisidonnaisuudesta vapautumista. Ankkuroituminen itseen. Voisin suositella ihan sanoja mielessä myös. Eli toistat mielessäsi itsellesi, että rakastat itseäsi ja olet rakkaus.

J: Kun itse olet eheys, mielikuva rikkoutuneisuudesta katoaa.

M: Juuri niin. Jos sana rakkaus tökkii, voit käyttää jotain omaa siinä tilalla.

J: Rakkaus on minulle tosi iso sana. En oikein tiedä. Ehkä totean, että minä olen arvokas.

M: Totea vain. Koska se on totta.

## 17.

Oli huumaavaan kaunis kesäkuun alku. Tämän päivän tapaaminen oli puhelimessa. Puhelimen välityksellä keskustelu onnistui jälleen yllättävän hyvin, ja samalla pystyin kirjoittamaan. Jopa omissa, 10 euron kuulokkeissani oli loistavasti toimiva mikrofoni. Olin hyvällä tuulella, ja luotin siihen, että keskustelu kantaisi ilman alustustakin.

Puhuimme aluksi lyhyesti siitä, että tämä toinen kirja palvelisi ehkä parhaiten heitä, jotka olivat saaneet jo ensimmäisestä kirjasta apua. Ensimmäinen kirja, Mielihalu ja järkinä, oli tutustumista aiheeseen, ja se riitti useimmille. Tai näin ainakin oletin. Olin huomannut, että sekini oli monelle haasteellinen luettava, ja useampi lukija oli sanonut, että sen lukemisessa oli pidettävä taukoja.

M: Olen antanut kirjan monelle, mutta ihmiset eivät ainakaan kovin nopeasti lue sitä. Sellaiset, joille sillä on annettavaa ammatillisesti tai muuten, lukevat nopeammin. Sitten on monia, joista arvelen, etteivät ole lukeneet lainkaan. Arvelisin, että vaikeus on siinä, että teksti on niin syväluotaavaa tai jonkun mielestä liian korkealentoista ja aihekin voi olla vaikea.

J: Luulen, että osasyynä on se, että aihe on vaikea. Ulkopuolisen voi olla vaikeaa päästä mukaan keskustelun kulkuun, ellei se ole tapa, jolla itse ajattelee. Lyhyesti sanottuna, voi olla hankala päästä mukaan siihen meidän väliseemme keskusteluun.

M: Kyllä. Se on ymmärrettävää. Jätän itsekin lukematta kirjat, joihin en pääse heti kiinni. Ennen tahkosin väkisin aloittamani kirjan loppuun,

koska oli itselleni kunnia-asia lukea se, vaikka se ei olisi sytyttänyt. En enää nykyään käytä aikaa sellaiseen. Mutta uutinen täytyy nyt kertoa: meidän kirjastamme tulee sekä äänikirja että englanninkielinen käännös!

J: No niin.

M: Totesit, vain, että ”no niin”.

Juhani nauroi.

J: Sehän kuulostaa ihan hyvältä.

M: Välillä on käynyt mielessä, että tuleeko käännös luetuksi, mutta minulla on ollut jo ensimmäisen kirjan kirjoittamisvaiheessa tunne, että se pitää kääntää. Ikään kuin tuntisin ihmisten tarpeen lukea se muuallakin kuin Suomessa.

J: Uskoisin, että muutamat lukevat. Kiinnostusta löytyy!

M: Tämänkään arvoa on vaikea mitata määrällä. Yksikin toteutumaton rikos on kannattava syy.

J: Tai riman alentuminen avun hakemiseen. Suurin asia on se, ettei rikosta tapahtuisi. Mutta minulle suurin motiivi on se, että rima avun hakemiseen madaltuu.

M: Tietääkseni tällaista tekstiä ei ole missään saatavilla. Olen pohtinut sitä, voiko tässä olla kysymys minun egostani. Mahdotonta kieltää, etteikö vähän olisi, mutta silti ajattelen, että tämä asia on niin tärkeä, että se pitää saada mahdollisimman monen ulottuville. Lisäksi se voi kehittää kansainvälistä yhteistyötä järjestöjen välillä.

J: Se olisi kyllä hurjaa, jos se auttaisi tuollakin tavalla! En ole edes ajatellut.

M: Oliko sinulla jotain asiaa, josta olisit halunnut tänään puhua?

J: Ehkä minun pitäisi. Ei se ole tärkeää, mutta. Eilen kävin ulkoilemassa, ja näin sivusilmällä pienen tytön, joka näytti tanssivan. Sitä kuvaa ei saa päästään pois! Sellainen ihastumisen ajatus jää päähän. Edellisessä kirjassa puhuimme, miten välillä ärsytti se, että mieleen jäivät tuollaiset pyörimään.

M: Hyvä kun kerroit. Tähän kohtaan voisi tehdä harjoituksen. Yhdistän seuraavaan meditaatioon kaksi osaa. Aloitetaan tutulla tavalla: sulje silmät. Hetkeksi palauta mieleen tämä muistikuva siitä työstä. Ja nyt siirrä huomiosi siihen, mitä kehossasi tunnet. Ei tarvitse vielä kertoa siitä, keskittä tunne vain kehoon. Hengitä suoraan siihen kehon osaan, jossa tunnet eniten tuntemuksia, ikään kuin hengittäisit sinne lisää tilaa. Ja kun mieli meinaa palata muistikuvaan, palauta se takaisin tarkkailemaan kehon tuntemuksia. Mikään tuntemus ei ole väärä. Tunne sen energia itsessäsi ja anna sen olla. Et aiheuta kenellekään mitään pahaa sillä. Hengitä nyt vähän syvempään, ja ajattele, että joka hengityksellä laajennat tuntemusta koko kehoon. Lähetät näitä tuntemuksia ympäri kehoa. Siihen tarvitaan hengityksen syventämistä. Tee tätä hetken aikaa. Ja aina kun mieli palaa mielikuvaan, palauta se lempeästi takaisin kehontuntemuksiin ja hengitykseen.

Odotin pari minuuttia.

M: Nyt siirrytään seuraavaan vaiheeseen. Voit lopettaa keskittymisen kehon tuntemuksiin. Nyt keskity tyhjään tilaan. Huomio tyhjä tila hengitysten välillä, ympärilläsi kuuluvien äänten välillä ja ajatusten välillä. Keskitä kaikki huomio siihen. Tyhjän tilan löydät nopeimmin hengitysten väliltä. Edistyessäsi hoksaat sen myös ajatusten välillä. Voit huomata tyhjän tilan sekä sisään- että uloshengityksen jälkeen.

Pyysin Juhania lopettamaan harjoituksen rauhallisesti ja kertomaan, millainen kokemus se oli ollut.

J: Kyllä minä tarvitsen näitä. Tämä rauhoitti selvästi mielihalun, ja jonkun muunkin. En tiedä, onko se pelkästään mielihalua, tai jotain muutakin mitä tässä on mukana. Mutta auttoi todella paljon!

M: Hyvä!

J: Olen yrittänyt jonkinlaista keskittymistä tehdä ulkonakin. Jos vaikka kävelisin kaupungilla, ja mieleen tulisi jokin viehätys, ei siellä voi mennä mihinkään keskittymään. Niissä tilanteissa olen pyrkinyt vain viemään keskittymisen muualle, siitä mahdollisesta kohteesta pois.

M: Se kuulostaa hyvältä!

J: Olen miettinyt, onko siihen jotain tehokkaampaa harjoitusta, jota voisi tehdä vaikka kävellessä.

M: Voisin kertoa tässä yhden jutun.

J: Joo!

M: Eilen minulla kävi asiakas, joka lupasi kertoa tämän avuksi muillekin. Hän oli harjoitellut juuri tuota tyhjään tilaan keskittymistä pari viikkoa, ja ahdistusta aiheuttavat mielikuvat eivät ole saaneet hänestä otetta sen jälkeen. Hän sanoi, että se on pelastanut hänen mielialansa. Aiemmin seksuaalisten mielikuvien aiheuttamat ahdistukset saattoivat tehdä hänet toimintakyvyttömäksi. On hän meditoinut aiemminkin, vuosikausia, ja hän oli kuullut joskus tästä zen-buddhalaisesta meditaatiosta. Nyt hän oli kokeillut sitä päättäväisemmin, ja huomasi sen tehon parhaiten. Ja sitä tosiaan voi tehdä kävellessä ja silmät auki. Keskityt vain kaikessa tyhjyyteen, olemiseen kaikkien muotojen taustalla. Muotoja ovat äänet, ihmiset, mielikuvat, tuntemukset. Kun keskittyy siihen taustaan tai pohjaan, jossa ne ilmenevät, alkaa päästä käsiksi todelliseen rauhaan ja mielen hallintaan. Hän sanoi, että parissa viikossa siitä on alkanut tulla jo aika automaattinen tapa. Ja aivan varmasti hän jatkaa sitä. Tätä voisin siis suositella kokeilemaan.

J: Niin, aika lähellä tuo on sitä tyhjän rannan ajattelua, jolla rauhoitan itseni monesti.

M: Voisit kokeilla tuotakin!

J: Se itse tilanne on sellainen kädenvääntötilanne, että voittaako mieli-

halu vai keskittyminen. Onko tuo tyhjä tila sellainen, että puhdistetaan mieli kaikista ärsykkeistä?

M: Tavallaan se tapahtuu sivutuotteena. Mieli puhdistuu automaattisesti, kun et anna ärsykkeille enää voimaa keskittymällä niihin.

J: Eli se on enemmän mielen kontrollointia.

M: Kyllä. Lempeästi!

Juhani nauroi.

J: Lempeästi! Tässä kesän alussa tarvitsee kyllä keskittymistä eri tavalla. Tämä valo ja lämpö saavat mielihalun todella aktiiviseksi.

M: Se on totta. Hormonit saavat lisäbuustia. Mutta taistelu ei auta! En suosittele kädenvääntöä mielihalun kanssa.

J: Se vain välillä tuntuu siltä.

M: Varmasti! Koska joudut tekemään valinnan yhä uudelleen. Se vaatii ponnistelua. Tämä prosessi on kuitenkin koko ajan etenevä. Kun tarpeeksi ahkerasti harjoittelet, tulee aika, jolloin ponnistelua ei enää tarvita. Ainakaan niin paljoa! Valinta on jo niin automaattinen, ettei sinun tarvitse edes kauheasti ajatella sitä. Valitset mielenrauhan jo itsestään.

J: Niin, pitää vain harjoitella lisää, ei se muukaan auta.

M: Ei niin. Mutta edistyt hienosti!

J: Katselen tuota kelloa sillä silmällä.

M: Kohde on vaihtunut!

J: Tuo on amerikkalaistyylinen kello, eikä se mene koskaan yli kahden-toista. Se näyttää vain "AM" ja "PM".

Lopetimme puhelun ja sovimme seuraavan ajan.

## 18.

En ollut miettinyt valmiiksi mitään aihetta. Rehellisesti sanottuna en tuntia aiemmin edes muistanut, kuka on tulossa seuraavaksi tapaamiselle. Kesäkuu oli puolivälissä ja loma alkoi lähestyä. Juhani oli ollut matkoilla, joten edellisestä tapaamisesta oli kaksi viikkoa. Istuimme nojatuoleissa jonkinlaisessa pysähtyneisyyden tilassa, eikä mitään aihetta tullut suoraan mieleen.

J: Päässä ei ole mitään erityistä. Muuten reissu meni todella hyvin, mutta muutama houkutus oli matkan varrella.

M: Miten selvisit niistä?

J: Hyvin selvisin! Keskittymällä.

M: Hienoa!

J: Nyt puhutaan suoraan, sanon itselleni. Itsetyydytän reissussa paljon vähemmän. Se halu ei ollut niin vaativan oloinen, enemmän vain aktiivinen. Jos niitä voi erottaa sillä tavalla. Vaatimuksesta tulee tehtyä välillä turhan erillinen persoona, mutta se helpottaa niin paljon selittämistä. Se oli aktiivinen, mutta ei pakottava. Kiihotuin, ja kiinnitin huomiota ympäristöön, mutta se ei tuntunut pakottavalta.

M: Sittenhän ollaan jo pitkällä! Seksuaalista halua ja kiihottumista ei tarvitse yrittää poistaa. Halun voi muuntaa, mutta tukahduttamisyrityksistä seuraa vain mielipahaa ja ongelmia.



J: Sitä voisi verrata kädenvääntöön. Itsensä kanssa käden vääntäminen on väsyttävää ja turhauttavaa. Jos sen pystyy välttämään, niin onhan se paljon parempi.

M: Eikä se kuitenkaan tarkoita haluimpulssien toteuttamista.

J: Ei, vaan kykyä olla mielihalun yläpuolella päättämässä! Määräämisen ja päättämisen välillä on ero. Jos yrittää määrätä itseään tiettyyn suuntaan, se ei toimi. Määräystä vastaan nousee kapinaa. Valinta, joka muodostuu oikeasta halusta toimia toisin, on parempi vaihtoehto.

M: Näin on. Anteeksi, huomaa että minua väsyttää. Söin lounaalla liian raskaasti. Nyt kaikki energia pyörii mahassa.

J: Tiedän tunteen!

M: Ollaanko hetken aikaa silmät kiinni hiljaa? Voisimme tutkia, mitä mielestä nousee. Ei sillä, että yrittäisin saada järjestettyä itselleni torkahdus-hetkiä.

J: Paljastit itsesi!

Olimme hetken aikaa hiljaa. Sain pysyteltä hereillä, mutta mielikin pysyi tyhjänä.

J: Jotain tuli mieleen, mutta en tiedä, missä aihealueessa nyt mennään.

M: Missä vain! Tälle kerralle ei ollut mitään alustusta.

J: No, ehkä tämä sopii tähän. Aihe on hyvyyden tasapuolisuus. Tätä mietin matkallanikin paljon. Jos on hyvä ihminen, haluaa osoittaa hyvyyttä toisillekin. Haluaa tarjota kuuntelevaa korvaa, olkapäätä, tai muunlaista tukea. Mutta usein hyvän ihmisen ongelmana on se, ettei ole tasapuolinen itselleen. Ei osoita hyvää itselleen, eikä kuuntele itseään kunnolla. Ei tarjoa itselleen sitä korvaa, jota muille haluaa antaa. Hyvyyteen kuuluu myös tasapaino, sallia hyvyyttä itselleen.

M: Aivan totta!

J: Nyt voit miettiä, mihin tämä voisi liittyä. Mutta olen huomannut, etten ole ollut tasapuolinen itselleni.

M: Sehän on rakkauden ydintä, kaikkien samanarvoisuus rakkauden kohteena. Sellaistakin usein kuulee, ettei voi rakastaa muita, ellei rakasta ensin itseään. Minusta se ei mene kuitenkaan aivan niin. Ei ole mitään ensin ja sitten- järjestystä. Pääasia että rakastaa, aloittaa jostain. Sitä paitsi tämä itsensä rakastaminen sekoitetaan egoismiin ja hedonismiin. Itsensä rakastamisesta voi tulla egotrippailua.

J: Yleensä, kun sanomme rakastavamme jotain, koemme saavamme ulkopuolelta jotain itseemme enemmän. Tällä kohotamme itseämme. Mutta rakkaus ei ole jalustalle menoa.

M: Juuri tänään keskustelin erään ystäväni kanssa henkisyyden ansasta. Henkisinä itseään pitävät ihmiset saattavat katsoa muita alaspäin. Olen saanut itsenikin kiinni siitä. Olen arvostellut muita epähenkiseksi ja tyhmiksi. Silloin pitäisi heti kysyä: Mitäs henkisyyttä se tämä on?

J: Miksi ego löytää aina sen jalustan? No, sen tehtävä on löytää se jalusta. Yritän ajaa mielessäni läpi ajatusta itsensä rakastamisesta. Siinä on jokin ihmeellinen juttu, joka nostaa meitä toisten yläpuolelle. Itsensä rakastamisesta tulee fiilis, että nostan itseni jalustalle. Mutta kannattaako rakkautta ajatella niin, että nostaa itsensä muiden yläpuolelle, koska eihän se ole sitä? Se ei ole ylöspäin laajentumista, vaan sivullepäin laajentumista. Ajattelepa tuota! Muut ovat sivuilla. Rakkaus ei ole vain meitä itseämme varten. Ei edes rakkaus itseämme kohtaan ole vain itseämme varten! Niin se on! Siitä se yhteys toisiin ihmisiin tulee, kun laajennumme rakkaudella toisiamme kohti. Ja täydellinen itserakkaus myös tekee samoin.

M: Aivan niin. Itsesi rakastamisesta hyötyvät kaikki. Ego ei osaa rakastaa, se hakee vain erityisyyttä.

J: Se näkee rakkaudessakin jalustan. Siksi se ajatus tuli sieltä, koska se tuli egon kautta.

M: Ei olekaan turhaan sanottu, että ego puhuu aina ensin. Se on automaattinen. Egon vallassa oleminen on valitsematta jättämistä. Rakkaus pitää aktiivisesti valita. Tämä rakkauskeskustelu on ihana aihe, se on kaiken ydintä.

J: Ensin vain mietin, että kuuluuko se aihepiiriimme.

M: Ehdottomasti kuuluu! Seksi ei ole rakkautta. Se matkii sitä, mutta sen kautta voi myös välittää rakkautta. Jos niin ei aktiivisesti valitse, ego käyttää sitäkin omiin tarkoituksperiinsä. Tästä olemme puhuneetkin. Uskon, että ihminen etsii aina pohjimmiltaan yhteyttä, joka on rakkautta. Sitä etsitään vain usein egon keinoilla ja vääristyneesti, jolloin se tuottaa vain lisää erillisyyden kokemusta ja sitä kautta kärsimystä. Yhteyttä pitäisikin sen sijaan hakea vain olemalla läsnä nykyhetkessä. Siinä kaikki on yhtä.

J: Niin.

M: Äiti Teresa sanoi, että jos tuomitsemme ihmisiä, meillä ei ole aikaa rakastaa heitä. Sama pätee myös itseen.

J: Tuo on kyllä hyvin sanottu.

M: Voit siis päättää, kumpaan aikasi käytät.

J: En ole äiti Teresa, mutta voisin kyllä sanoa, että tuomiossa ei ole rakkaudelle tilaa.

M: Voi sen sanoa olematta Teresa.

J: Muistan vielä, kun häntä televisiossa näytettiin, kun olin pieni.

M: Hän taisi elää suurimman osan elämästään rakkauden palveluksessa.

Hetken aikaa jutustelimme vielä kesäsuunnitelmista. Juhani aikoi viettää kesän suurimmaksi osaksi yksin, kuten ennenkin. Hän pohti sitä, voisiko tehdä tilaa elämässään uusille ihmissuhteille, ja rohkaisin häntä siihen. Sanoin, ettei ole rakkaudesta pois se, että hänellä on poikkeava seksuaalinen mieltymys. Hän voi siitä huolimatta rakastaa toista ihmistä täysin, vaikka tämä ei olisikaan valtaisan seksuaalisen kiihottumisen lähde.

## 19.

Oli juhannusviikko ja viimeinen viikko ennen kesälomaa. Oulussa oli riehunut myrsky paria päivää aiemmin, ja se herätti yleistä keskustelua. Puita oli kaatunut ja yksi ihminen oli kuollut jäätyään puun alle. Olin asiakkaan kanssa keskustelemassa, kun myräkkä iski, hyvin lyhyt mutta hämmästyttävä. Hetken aikaa tuntui, että ikkuna särkyy tuulen ja veden voimasta. Tilanne tuntui unenomaiselta.

Aloin olla ajatuksiltani tyhjä ennen lomaa. Asiakkaiden kanssa työ oli palkitsevaa edelleen, ja asiakkaita oli koko ajan enemmän. Olin saanut olla todistamassa oivalluksia ja kuulla yhä pidemmistä jaksoista ilman haitallista seksuaalista käytöstä, ja tunsin työniloa. Siitä huolimatta tunsin myös tarvetta vetäytyä, keskittyä luonnon rauhaan ja kauneuteen.

Mietin, että sopivana aiheena voisi jälleen olla sisäisen täyttymyksen kokeminen, jolloin puutteen ajatuksille ei ole tilaa. Puutteen ajatukset ja tunteet kietoutuvat toisiinsa ja ruokkivat toisiaan. Jos ihminen kokee elävänsä jatkuvasti ilman jotain, kyse on mielentilasta eikä todellisesta puutteesta. On mahdollista elää sisäisesti runsauden kokemuksessa monenlaisissa olosuhteissa, joskaan se ei ole yleistä eikä aina helppoa. Puutteen tunne tulee automaattisesti, runsauden kokemus täytyy valita, varsinkin opettelun alkuvaiheessa. Puutteen kokemus on siis valitsematta jättämistä.

Tänään oli sovittuna puhelintapaaminen. Soitin Juhanille ja luin alun tekstin.

J: Tuohan on hyvin sitä aihetta, jota olemme käyneet läpi. Täyttymisen etsiminen, tai sen eheyden etsiminen tässä tapauksessa mielihaluun joutaa takaa-ajon tilanteeseen. Siinä yrittää saada kiinni jotain, jota ei lopulta

voi saavuttaa. Pelolle ja tuhon äänelle takaa-ajo on kuitenkin mukavampaa kuin saavuttaminen. Niillä on keinot viedä maali aina kauemmas.

M: Koska mitään todellista maalia niillä ei ole tarjota.

J: Olen ehkä aiemminkin sanonut, että se maali ei välttämättä olekaan se, mikä meidät pelastaa. Se maali, johon nämä mielen osat haluavat viedä, ei olekaan täyttymys. Sitten tulee kysymys, että mitä tein väärin? Halusin palkkiota ja sain sen. Mutta tuhon ja pelon äänten palkkiot eivät ole niitä, jotka vapauttavat. Tekevän mielen eli egon maalit kuuluvat myös tähän kategoriaan.

M: Kyllä. Tekevä mieli on sama kuin pelon ja tuhon ääni, ja mielihalu.

J: Kyllä niillä selvästi on sama pohja.

M: Mistä se todellinen maali sitten haetaan? Kerro sinä!

J: Niin...Todellinen maali on ymmärtää, että täyttymyksen ja eheyden tunne on jotain, mitä voin valita joka kerta. Ymmärrys omasta itsestäni ja siitä, mikä täyttää mieleni kokonaisena ihmisenä, voisi olla vastaus.

M: Aivan. Eikä siihen tarvita mitään niin sanotusti ulkopuolelta.

J: Saamme me nauttia ulkoisistakin asioista!

M: Ehdottomasti!

J: Mutta yleistä rauhaa ei voi juoksemalla saada, vaan pysähtymällä.

M: Näin se on. Ja ehkä suurin oivallus siinä voi olla se, että ulkopuolella ei ole mitään. Siksi perässä juokseminen on turhaa. Silti voi nauttia siitä, mitä kulloinkin näyttää ilmenevän.

J: Siinähan se ero on! Ei vaadi ulkopuolelta tulevaa täyttymystä! Voi silti nauttia asioista, mitä maailma tarjoaa.

M: Tuo vaatimus on hyvä erottelukriteeri.

J: Jos ulkopuolelta lähtee hakemaan täyttymystä, siihen liittyy vaatimus, että ulkopuolelta on tultava jotain, joka saa minut ehyeksi.

M: Emmehän me mitään uutta ole oivaltaneet, vain muistuttellemme siitä. Minä näen sen näin, että ulkopuoli on seuraus sisäiselle tilalle. Jos etsit jotain ulkopuolelta, on kuin yrittäisit ottaa jotain valkokankaalta, johon elokuva on heijastettu.

J: Niin, kai. On tuo minusta ihan hyvin sanottu.

M: Miten harjoittelun suhteen on mennyt?

J: Olen tehnyt iltaisin rentoutumisen ja hiljentymisen, menen kohti sitä valoa. Päivällä en aina muista. Mutta sanoisin kuitenkin, että mielihalun kanssa on nyt helpompaa kuin monina muina kesinä. Tuo rauhoittuminen on ollut hyvin tärkeää. Sillä saa mielen tyhjemmäksi.

M: Loistavaa! Oliko se se harjoitus, jossa uit kohti valoa?

J: Joo! Lennän tai uin pilvien läpi kohti valoa. Se on lentämisen ja uimisen väliltä.

M: Kuulostaa hyvältä! Läsnaolon säilyttäminen mielihalun vallitessa on vaikeaa. Mielihalu ei pysty jakamaan tilaa, siksi sen yli on mentävä.

J: On minulla myös se mielikuvan tyhjä ranta, jossa käyn rauhoittumassa.

M: Olet löytänyt kaksi sinulle toimivaa harjoitusta!

J: Kyllä ne ovat selvästi tehonneet, ja se on kiva.

M: Ajatteletko, että pärjäävät niillä, vai kaipaatko jotain muuta?

J: Minun pitäisi pikemminkin huolehtia, että saisin harjoituksen päiväänsä. Minun pitäisi saada itseni tekemään niitä järjestelmällisemmin. En

tiedä, tarvitsenko enempää harjoituksia. Voin tehdä niitä lisääkin. Joskus kuvittelen vilkkaan kaupungin, jossa kävelen järkiminän kanssa ihmisten keskellä. Joskus käyn siis järkiminän kanssa rannalla ja joskus Tokion kokoisessa kaupungissa. Kaupunkikin auttaa keskittymään. Vaikka se onkin vain mielikuva, on pakko keskittyä sen takia, että joka puolelta tulee hälinää. Ja vielä omassa mielikuvassa! Minun on aina ollut helppo rakentaa mielikuvia. Yllättävänkin tarkkoja.

M: Matkustaminen tulee halvaksi!

J: Ehkä en ihan niin tarkkaa kokemusta saa. Tuoksut ja maut puuttuvat.

M: Voit mennä kiinalaiseen ravintolaan ja sulkea silmät, ja olet Kiinassa!

J: Pitäisi ehkä tilatakin jotain, eivät he ehkä tykkäisi, jos menisin sinne vain meditoimaan.

M: Voi olla. Pitäisikö joku harjoitus tehdä nyt?

J: Kyllä se sopii. Menenkin täällä pitkälleni, niin on helpompi rentoutua.

M: Tehdään valomeditaatio! Tuo huomio taas ensin hetkeksi vain hengitykseen. Seuraa vain, miten se kulkee. Nyt kuvittele, että hengität pääläen kautta sisään puhdasta, valkoista valoa. Uloshengityksellä lähetä valoa jalkoihin. Varpaat, jalkapohjat ja täyttyvät nilkkoihin asti. Hengitä taas pääläen kautta lisää valoa sisään, lähetä se uloshengityksellä nilkoista polviin asti. Kun keskityt hetken tähän kehon alueeseen, huomaat ehkä kihelmöintiä jaloissa ja säärissä. Se johtuu siitä, että energia menee sinne, minne mieli menee. Jaloissasi on nyt valosaappaat. Hengitä taas valkoista valoa sisään, ja lähetä se molempiin reisiin, etu- ja takareisiin. Tunne, miten ne rentoutuvat. Seuraavilla hengityksillä täytä koko lantion alue valolla. Tunne, miten lantion alue rentoutuu ja laajenee. Hengitä taas sisään, ja ohjaa valo vatsan seu-dulle. Anna ylä- ja alavatsan täyttyä. Hengitä sisään, ja täytä myös sisäelimet valolla. Kuvittele, miten ne alkavat loistaa! Seuraavilla hengityksillä suuntaa valo selkään, ylä- ja alaselkään. Myös kyljet täyttyvät. Suuntaa seuraavaksi energia ja hengitys sormiin. Keskity hetkeksi tuntemaan sormet. Niissä



kihelmöinnin tuntee selvästi. Hengitä taas valoa sisään, ja anna kämmenten täyttyä. Nyt käsissäsi on valohansikkaat. Seuraavilla hengityksillä täytä käsivarret olkapäihin asti. Täytä myös hartiat, niska ja kaula. Anna näiden lihas-ten päästää jännityksistä irti. Anna sitten valon levitä kasvoille. Anna sen täyttää ja rentouttaa silmät, otsa, kulmakarvat, posket ja kieli. Anna leuan rentoutua. Anna valon täyttää myös koko päänahka takaraivoon asti. Yritä nyt tuntea koko keho kerralla, yhtenä isona, valoisana energiakenttänä. Ole läsnä jokaisessa solussasi niin hyvin kuin pystyt. Kuvittele, että jokaisella sisäänhengityksellä kirkastat tätä valoa ja muutut kevyemmäksi. Jokainen uloshengitys rentouttaa sinua lisää. Saatat ehkä tuntea pientä kohoamisen tunnetta. Voit hetken aikaa jopa rauhassa kokea, miten keho sulautuu ympäröivään tilaan. Viivy tässä hetki. Tuo taas huomio tähän tilaan ja hetkeen. Tunne hengitys. Kun olet valmis, voit avata silmät.

J: Hyvä etten nukahtanut! Ihan hyvä tämä oli! Teen tästäkin oman version.

M: Tee vain! Pääset siihen paremmin kiinni.

J: Toimi tuo hyvin noinkin. Minulla on vain tapana muokata harjoitukset omalle mielelle helpommiksi.

M: Ei siinä mitään väärää ole. Mitä koit harjoituksen aikana?

J: Tunsin ainakin, että energia kulki päästä sormenpäihin. Ei se iso tunne ollut, mutta kuitenkin. Kyllä se ainakin jotenkin toimi. Ehkä jotain tuntemuksia oli myös päässä, ainakin rentoutumista. En yleensä koe näissä juuri mitään erityistä. Vähäinenkin tunne on minulle iso asia näissä!

M: Tavoitteena onkin, että saat kokemuksen. On mahdotonta kuvailla, miltä hunaja maistuu, jos sitä ei ole maistanut. Olen ollut viime vuosien aikana itsekkin myönteisesti yllättynyt energiatuntemuksista. Ensin en ihan uskonut niihin, koska kulttuuriimme ei kuulu puhua niistä.

J: Niin, ei mitään mystistä tapahdu. Olemme vain tekniikan myötä unohtaneet tuntemuksen itsestämme, jota voisi viritellä. Siinä ei ole mitään mystistä eikä maagista, vaan oman kehon tuntemusta.

M: Nykyään traumaterapiassa käytetään paljon kehollisia menetelmiä, ja psykofyysisestä fysioterapiasta saadaan paljon apua. Kun huomio tuodaan kehon kokemukseen, mieli ei voi mellastaa samaan aikaan.

J: Niin, se on tietoiseksi tulemista kehon ja mielen yhteistyöstä.

M: Keho on mielen jatke! Niitäkään ei voi erottaa toisistaan. Mutta nyt on aika lopetella! Oikein mukavaa kesää!

J: Kiitos, ja mukavaa lomaa!

## 20.

Kesäloma oli ollut ihana. Tänä vuonna lähes koko loma-aika oli aurinkoinen ja lämmin. Minulla oli ollut aikaa vain olla, päästää irti ja harjoitella sallivuutta kaiken suhteen. Kun vastustaa, menettää voimia. Hyväksymisen mielentilassa asioille pystyy tekemäänkin paljon enemmän, jos on tarpeen. Tätä olin alkanut harjoitella käytännössä, ja huomannut sen edut. Asiat sujuivat, vaikka minä en puskenut eteenpäin enkä kontrolloinut. Ihmeellisiä edistysaskeleita tapahtui, vaikka minä päästin irti. Tai ehkä juuri siksi.

Juhanin kanssa tapaaminen oli elokuun alussa, ja tämä päivä sattui olemaan kylmä. Juhani oli täsmällisesti ajallaan tapansa mukaan, ja pistin merkille, että hänen olemuksensa oli hivenen aiempaa virkeämpi, jotenkin ryhdikkäämpi.

M: Miten kesä meni?

J: Kiitos, nopeasi ja pääosin ihan hyvin.

M: Miten tämän meidän teemamme suhteen?

J: Hyvin! On ollut aika helppoa sen asian suhteen. Jaksottaisia mielihalun aktivoitumisia on ollut, mutta ei mitään vakavaa.

M: Ainakaan retkahduksia laittomaan kuvamateriaaliin ei ole edelleenkään tullut?

J: Ei.

M: Nythän on mennyt jo pitkä aika! Voidaan sanoa, että hyvin voiton puolella ollaan.

J: Kyllä. Enkä edes pelkää, että sitä tapahtuisi. En ainakaan nyt.

M: Meidän tavoitteemme on saavutettu, mutta työskennellään kuitenkin tämä syksy vielä, niin kuin on suunniteltu. Halusitko jotain vielä kertoa kesästä?

J: Ainakin olen parhaani mukaan kävellyt, ainakin niinä päivinä, kun ei ole ollut liian hankala olla. Päivässä kahdesti, päivällä 45 minuuttia ja 30 minuuttia illalla.

M: Tuohan on mahtavaa! Katsoinkin, että vaikuttaisi niin kuin olisit hoikistunut.

J: Ehkä, en tiedä. En ole seurannut. Olen liian laiska laittamaan ruokaa, joten ostin aiemmin pikaruokia. Nyt olen tehnyt itse pidemmän aikaa ruokaa. Mutta ruokahalu on ollut huonompi, eikä se ole pelkästään hyvää asia. Mutta kun sain tuon liikunnan alkuun, pidän sitä yllä niin hyvin kuin pystyn.

M: Hienoa, edelleen! Se piti vain saada alkuun, rutiiniksi. Se aika on pois tietokoneelta ja saat happea liikunnan lisäksi. Tekee se hyvää mielellesi.

J: Kyllä, asetin itselleni tavoitteen. Minulla on sellainen tavoite, että ensi vuoden aikana juoksen sen lenkin, jonka normaalisti kävelen. Jossain vaiheessa, ehkä vasta ensi vuoden lopussa, mutta jossain välissä juoksen sen.

M: Olen iloinen tuosta muutoksesta! Niin paljon hyvää on tapahtunut.

J: Järkiminä sanoi, että älä ota painonpudotustavoitetta, vaan keskity siihen, että liikut enemmän. Painonpudotuksen seuraamisesta tulee liian stressaavaa. Liikkuessa se tapahtuu siinä ohessa.

M: Niin, muun hyvän olon ohessa. Ja tietysti tuo ruokailutapojen muutos auttaa.

J: Niin, nolottaa sanoa, mutta pitkään minulla oli tapana ostaa pakastepizzoja, eikä se ole parasta energiaa.

M: Kyllä minäkin niitä ostan!

J: Kyllä, mutta olen päättänyt, että en osta.

M: Silloin se on päätös, joka on hyvä sinulle.

J: En ole koskaan ollut kilpailunhaluinen enkä ole halunnut haastaa itseäni. Olen aina tarvinnut jonkun sysäyksen. Olisin varmaankin huono kilpajuoksija, kun antaisin muiden mennä ohi, koska ajattelisin, että heillä on varmaan enemmän kiire. Joissain asioissa itsensä haastaminen tulee, mutta ei kovin helposti. Sysäys nyt oli se, että halusin parantaa terveyttä.

M: Olen pohtinut kesän aikana uudelleen sitä, mitä voin vaatia toiselta. En voi vaatia mitään! Minun täytyy päästää irti siitä vaatimuksesta, että ihmiset toimisivat tietyllä tavalla. Tietysti omia rajojaan täytyy kunnioittaa ja niistä saa pitää kiinni. Mutta se, että joku tekee asioita vain sen vuoksi, että minä sanon niin, ei kannata pitkälle. Tämäkin oli ihan hyvä esimerkki, että aloit käydä lenkillä vasta oman motivaatiosi vuoksi, et minun sanomiseni takia. Siispä kun mietin syksyn teemoja ja harjoituksia, en osaa sanoa enää mitään niistä. En siis tiedä mitään runkoa työskentelylle.

J: Opastus on silti tärkeää. Vaikka et sano, miten pitäisi toimia, olet silti näyttänyt vaihtoehtoja. Et ole sanonut, miten pitäisi toimia, vaan miten voisi toimia.

M: Tuo oli kiva kuulla.

J: En tiedä, miten tulevaisuus sovitaan, mutta saa olla harjoituksia mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Asioiden todellinen muuttuminen tulee minusta. Sinä voit olla opettaja, ja minun on oppilaana haluttava oppia.

M: Kiitos. Oppimaan ei voi pakottaa. Ilmeisesti olet tehnyt myös mielen harjoituksia?

J: Pitäisi tehdä niitä taas enemmän.

M: Kokeile, jos se auttaisi. Jatketaan epämukavuusalueesta ensi kerralla!

## 21.

Epämukavuusalue. Mikä on sopiva määrä sallivuutta, voiko epämukavuusalueelle mennä sallivuuden tilassa? Jos hyväksyy kaikki sen nostattamat tunteet, voi. Jos sallii elämänsä vain mukavuusalueen, ei kehitystä tapahdu, koska niin sanottu menestyminen on haavoittuvuuden kohtamista. Eri kysymys on, tarvitseeko menestyä ja missä. Pidin myös vertauskuvasta, jossa on ympyrän sisällä kolme aluetta: sisimpänä vihreä, sen ympärillä keltainen ja uloimpana punainen. Vihreä on mukavuusalue, jossa ei koe mitään painetta. Keltaisella joutuu jo vähän itseään haastamaan, ja oppiminen tapahtuu sillä alueella. Punainen on selviytymiskenttä, joka on jo hyvin haastava eikä siellä voi olla pitkiä aikoja uupumatta. Välillä siellä voi kuitenkin käydä. Tärkein huomio on, että jos pysyttelee vain vihreällä alueella, se alkaa kutistua. Säilyttääkseen mukavuusalueen ennallaan on käytävä välillä keltaisella.

Aloimme kuitenkin keskustella eri asiasta vastaanoton alussa. Kerroin, että ensimmäinen kirja oli ollut edelleen avuksi ihmisille. Pohdimme sitä, että kaikille tämän tason pohdinta ei ollut ajankohtaista, joten ihmiset eivät välttämättä jaksaneet lukea tekstiä, jos se ei puhutellut. Pelkkä lapsikohteisesta seksuaalisuudesta kiinnostuminen ei riittänyt motiiviksi. Puhuimme myös siitä, miten toivoin terapiasuhteen ja tämän kirjankin päättyvän. Iloon, niin suuressa määrin kuin se olisi mahdollista.

J: Mukava ja jännä ajatus on se, että minun ajatteluni auttaa muitakin, jolla on samoja kokemuksia. Vaikka ne ovat vain minun ajatuksiani, koskien minun elämäni. Toistan vielä, etten halua jalustalle, mutta en halua pienentääkään itseäni. Tämä onkin vaikea kohta. Paljon helpompi minun

on kyllä alentaa itseäni, niin kuin varmaan muidenkin. En kovin helposti salli itselleni ylpeyden tunnetta.

M: Onko se ylpeyttä vai iloa? Saahan iloa tuntea siitä, että on jossain onnistunut? Ylpeys on sitä, että luulee olevansa parempi kuin muut, ihmisenä.

J: Pitäisi se ero osata hoksata, mutta se on aina vähän hankalaa.

M: Tässä tullaan ehkä tuohon alkuun. Epämukavuusalueetta on myös se, että sietää iloa ja hyvää oloa. Meidän mieleemme alkaa niin nopeasti sabotoida sitä, mihin se ei ole tottunut.

J: Se on kyllä totta. Vastaukset useimpiin asioihin eivät löydy sillä, että pysyy omalla reviirillään.

M: Näin on.

J: Toinen osa sitä on se, että se ei ole omista ajatuksista luopumista, vaan niiden tarkistamista. Moni luulee, että jos menee epämukavuusalueelle, täytyisi luopua omasta itsestään. Se on parhaimmillaan oman itsensä hiomista, hiotaan omia ajatuksia ja näkemyksiä.

M: Ja se hiominen ei ole välttämättä itsekritiikkiä, vaan juuri esimerkiksi sen ajatuksen hyväksymistä, että minä olen hyvä tällaisena, ja minä ansaitseen hyvää. Se voi olla aluksi pelottava ajatus, koska ego uskottelee, että siitä tulee hinta maksettavaksi. Suomalaiset sananlaskut: itku pitkästä ilosta, mies se tulee räkänokastakin vaan ei tyhjännaurajasta, ja joka kuuseen kurkottaa se katajaan kapsahtaa. Ne täytyy pistää romukoppaan.

J: Me emme tarvitse egoa vartioimaan hyvää mieltämme, koska se ei ole egon päämäärä.

M: Kyllä! Kyllä.

J: Olen paljon miettinyt, miten olla itseensä tyytyväinen ja kokea elämänsä eheäksi. Se on vaikea sanoa. Tasapuolisuus itseä kohtaan on vai-



keaa myös. Me pyrimme pääsääntöisesti olemaan hyviä, ainakin heille, joista välitämme. Mutta usein tasapuolisuus puuttuu, hyvä pitäisi olla myös itselleen. Pyrkimys olla reilu ja tasapuolinen pitäisi ulottua myös itseen. Nähdä ensin ihminen itsessäänkin. Järkiminä tuo joskus eteeni peilin, ja muistuttaa tasapuolisuudesta itseä kohtaan, se sanoo, että näe myös itsesi. Paljon puhutaan tasa-arvosta, mutta oikea tasa-arvo ei ole vain antamista.

M: Aivan! Se on myös itselleen sallimista, vastaanottamista. Itsekin törmään tähän onnen ylärajaan, eli kun koen yhtäkkiä enemmän hyvää kuin mihin olen tottunut, olo tulee levottomaksi ja syylliseksi. Silloin on syytä muistuttaa itselleen, että nyt kasvan, venyn sietämään suurempaa onnea. Siihen meidän pitää itseämme valmentaa, ei ongelmien jauhamiseen! Mutta se on yllättävän vaikeaa.

J: Se on vaikeaa.

M: Sanoit tuossa vastaanoton alussa, kun en ollut vielä kirjoittanut mitään, että kehittynyt ajattelu ei ole minäkeskeistä. Haluatko avata sitä?

J: Se on aika monimutkainen tie tulla tuohon tulokseen, eikä sitä voi selittää helposti. Mutta mitä enemmän hion järkiminän kanssa ajatteluani, sitä vähemmän siinä on kyse minusta. Hmm. Niin se on! Siinä on kyse ihmisyyden ytimestä, joka kuuluu kaikille, siksi kyse ei enää ole minusta. Tuo on vuosien ajattelun tulos typistettynä pariin sanaan. Mutta en haluaisi taaskaan mitään jalustaa! Tulee heti sellainen olo, että yritän nostaa itseni jalustalle. Ymmärrätekö, minä olen ajatellut tätä vuosia!

M: Et sinä itseäsi jalustalle pistä. Kerrot vain, miten asia on mennyt. Kyllä ajattelun kehityksestä pitää ihmisille kertoa!

J: Ei ole helppoa nähdä, miksi minäkohteisuus katoaa, koska kaikki ajattelu näyttää lähtevän minusta.

M: Ja tässä minulla tarkoitat varmaan persoonaa?

J: Kyllä. Niin se on helpoin sanoa.

M: Ehkä tuohon hyvään kiteytykseesi voi lisätä, että kehittynyt ajattelu ylittää persoonan tason. Persoonahan nyt on vain kasa ehdollistumia ja tarinoita. Me olemme kertoneet itsellemme tarinan itsestämme.

J: Jos sanotaan näin, että persoona on minun tarinani, se ei kuitenkaan tarkoita, ettenkö voisi ajatella sen ulkopuolelle.

M: Aivan! Kerrommehan me tarinan itsestämme, kun joku kysyy, keitä me olemme.

J: Tässä tapahtuu jännä ilmiö! Jos menemme tarinasta, persoonasta ulospäin, lähestymme totuutta. Se vahvistaa sitä, mistä sinä olet puhunut.

M: Pitäisikö minun nyt sanoa, etten halua nostaa itseäni jalustalle?

J: Se tarkoittaa sitä, että totuus on jotain, joka vahvistaa ihmisyyden ydintä. Olemme lähempänä hyvää vastausta. Tätä ajatuksen juoksua voit sin jatkaa kyllä.

M: Jatka vain! Tuli muuten tässä mieleen, että me voisimme ajatella, että tätä kirjaa lopeteltaisiin vaikkapa lokakuussa. Silloin tulisi noin vuosi täyteen ilman laitonta materiaalia.

J: En ole laittanut päivämäärää ylös, että tuolloin lopetin, mutta se on siitä hyvä arvio.

M: Ja sanoit, että ilman oleminen on ollut koko ajan helpompaa?

J: Kyllä! Ei se missään vaiheessa ole ollut erityisen vaikeaakaan.

M: Mutta nyt sinun ei tarvitse kamppailla eettisen ristiriidan kanssa.

J: Niin. Se oli kyllä vaikeinta, vaikein aika elämässä. Se, kun kamppailin. Mutta lokakuusta lähtien se on ollut helppoa.

M: Hyvä! Ja voimme lopetella pitkän terapiasuhteen rauhassa, ilman sen miettimistä, miltä se ulospäin näyttää.

J: Ei se kirjoittaminen minua haittaa. Mutta hyvältä kuulostaa tuo aika-taulu.

M: Minussa on myös usko siihen, että pysyt helposti erossa materiaalista.

J: Terapian loppumisen jälkeen tulee ehkä mielen notkahduskausi, mutta valmistaudun siihen henkisesti.

M: Välttämättä se ei edes ole niin paha, kuin kuvittelet. Tulevaisuus voi olla erilainen kuin menneisyys, mutta usein unohdamme sen.

## 22.

Olin unohtanut kysyä mielen harjoituksista edellisellä kerralla, ja päätin kysyä nyt. Olimme molemmat hyvissä, leppoisissa tunnelmissa.

J: Harjoitukset ovat meinanneet vähän unohtua. Nukahtaminen on edelleen aika vaikeaa, ja ennen nukahtamista teen rentoutuksen. Olisi hyvä tehdä harjoitus päivälläkin, en tiedä miksi en tee niin. En tiedä, onko se unohtamista vai mitä se sitten on. Se olisi hyvä katkaisu päivän rutiineihin.

M: Kyllä, tiedostamisen hetki. Mutta sellainen mieli juuri on, yrittää kaikin tavoin vältellä pysähtymistä. Se haluaa turruttaa itsensä milloin milloinkin, vaikkapa viihteellä. Tietoinen pysähtyminen vaatiikin aika paljon harjoittelua, ja silti se meinaa unohtua. Mutta pääasia on, että pysähdyt heti kun muistat, edes muutamaksi sekunniksi. On paljon enemmän arvoa säännöllisillä, muutaman sekunnin tietoisuuden hetkillä, kuin satunnaisilla pidemmillä harjoituksilla. Tietoisuutta olisi hyvä harjoitella kaiken kanssa, vaikkapa siinä, kun katsot jotain sarjaa netistä, syöt, siivoat tai käyt suihkussa. Tee kaikki mahdollisimman tietoisesti! Välillä voi ottaa tietoisia hengityksiä, sillä pääsee jo pitkälle!

J: Jatkuva tietoisuus on aika raskasta. Jos tietoisuudella pitäisi olla virittävyyntynyt taso, se on vaikea ylläpitää.

M: Se on totta, helppoa se ei ole. Mutta avainasia kaikessa mielen kehittämisessä.

J: Tavallinen mieli pyrkii pakenemaan korkeammasta tajunnallisesta

tilasta. Tavalliselle mielelle se on epämukavuusalue, se hereillä oleva minä.

M: Niinpä. Koska se tavallinen mieli, pikkuminä, joka luo ongelmia ja haluaa pitää sinut pois nykyhetkestä, heikkenee läsnäolossa. Tietysti se vastustaa sitä!

J: Kyllä. Ne eivät voi jakaa samaa aluetta.

M: Palaan mielelläni tuohon epämukavuusalue- sanaan. Olen paljon tämän kesän aikana opiskellut tätä asiaa. Kaikenlainen edistyminen missä tahansa asiassa vaatii epämukavuusalueella olemista, kunnes siitä tulee mukavuusalue. Sitten sitä laajennetaan aina välillä. Kaikki tahtovat menestyä, mutta kukaan ei tahdo kokea epämukavuutta.

J: Tavallaan sen menestymisen pitäisi tulla tekevän mielen ehdoilla.

M: Kyllä, se on se sama mieli, joka pakenee, joka ei halua katsoa pelkoa syvemmin, mutta haluaa pelätä. Kuinka hyvä sinä olet sietämään epämu- kavuusaluetta?

J: Jaa-a. Ajattelutyössä todella hyvä, mutta käytännössä en kovin hyvä. Vien ajattelutyöni minne vain, se ei ole koskaan ollut vaikeaa, mutta asioiden toteuttamisessa epämukavuusalue on vaikeaa. Ehkä siksi, koska tämä ajattelun mekanismi on syntynyt epämukavuusalueella. Tilanteessa, joka oli todella epämukava. Eli ei ole mitään menetettävää, jos vien ajatteluni epämukavuusalueelle.

M: Mitä menetettävää sinulla on, jos viet käytännön elämän epämu- kavuusalueelle?

J: Tuohon on todella vaikea vastata.

M: Tunteet?

J: Kyllä, oikeastaan. Ehkä tämä menee selviytymisvaistonkin piikkiin. Tilannetta, jossa on oppinut selviytymään, ei mielellään muuta, vaikka se

tilanne olisi haitallinen. Se on yksi tekijä. Sen, että pystyy valitsemaan toisin, olisi oltava jo merkki siitä, että pystyn pyrkimään parempaan.

M: Meillä on aina se mahdollisuus! Mutta mikä tulee vastaan? Tunteet! Me emme halua kokea hankalia tunteita.

J: Se on totta.

M: Haluamme onnea ja menestystä, mutta emme halua kokea ahdistusta, epävarmuutta, pelkoa tai häpeää. Haavoittuvuuden tunnetta, toisin sanoen.

J: Miehillä haavoittuvuuden välttely tulee enemmän vahvuuden mielikuvasta.

M: Naisilla taas voi olla pelko, ettei selviä vaikeista tunteista, joita tulee vastaan.

J: Ei ole huono asia puhua miesten ja naisten eroista, jos se ei tuo ylimääräisiä oletuksia.

M: Ei ole. Puhun yleensä maskuliinisesta ja feminiinisestä, koska nämä molemmat puolet ovat kaikissa, mutta koska miehen kehossa olevilla on keskimäärin enemmän maskuliinisia piirteitä ja naisen kehossa olevilla feminiinisiä, ei ole ihan harhaanjohtavaa puhua miesten ja naisten eroista. Koska erojahan on! Ei muuten olisi mitään seksuaalivoimaakaan!

J: Puhuimme tästä jo viime kirjassa!

M: Niin puhuimme, mutta ei se haittaa. Eläköön tämä maskuliinisen ja feminiinisen ero! Molempia tarvitaan yhtä paljon, eikä elämää ole, jos toinen puuttuu. Feminiininen on vastaanottavaa, herkkää, uudelleensynnyttävää ja muuntavaa. Maskuliininen on aktiivista, kannattelevaa ja eteenpäin vievää voimaa. Molemmat kietoutuvat toisiinsa.

J: Joskus jopa yhtyvät!

M: Kyllä! Mutta tästä haavoittuvuudesta vielä. Paradoksi on, että mitä haavoittuvaisempi uskaltaa olla, sitä vähemmän sitä on. Eli haavoittuvuus on oikeastaan illuusio, mutta se tuntuu hyvin aidolta. Käsitän haavoittuvuuden siten, että haavoittuvassa tilassa joutuu hetkeksi pois tasapainosta, tai voi joutua pidemmäksikin aikaa. Jos voimakas tunne on päällä, ei ehkä pysty toimimaan samalla tehokkuudella kuin muulloin. Tämä voi olla pelottavaa. Mutta ei se mitään todellista haavoita! Tunne menee aina ohi! Ja mitä haittaa, jos toimintakyky hetkeksi heikkenee? Kun tunteen antaa tietoisesti tulla ja olla siinä niin kauan kuin se on, se ei viivykään siinä yleensä kauaa. Siitä voi tulla portaali johonkin syvempään oivallukseen. Siksi voi ajatella kaikkia tunteita mahdollisina portteina. Mutta se tuntuu intuition vastaiselta. Vaistohan on, että hankalan tunteen haluaa nopeasti pois, tai sitä yrittää kaikin tavoin välttää. Siksi hankalan tunteen vastaanottaminen on jollain tavalla vaistonvastaista, mutta se on korkeampaa mielen kehitystä.

J: Onkohan minulla tuohon edes mitään lisättävää? Tuo on mielenkiintoinen aihe. Itsekin olen ruvennut näkemään tunteet eri tavalla. Olen aiemmin pitänyt ne omassa lokerossaan. Olen alkanut tarkastella niitä. Juuri tietoisuuden käyttäminen tunteen erittelyyn, sitä olen yrittänyt opetella. Tunteilla on tarkoituksensa ja syynsä, eikä niiden sivuuttaminen ole keino.

M: Kyllä. Niillä on aina oma logiikkansa.

J: Niihin pitäisi suhtautua kuin mielipiteisiin. Niihin on oma syynsä, niillä on oma mielipide. Täytyisi ymmärtää syitä ja tarkoitus, mikä sillä tunteella on. Mutta on hyvä ajatella se porttina oivallukseen.

M: Olen muuttanut ajatustani tässä. En tiedä muistatko, mutta viime kirjassa puhuin, että tunteita yliarvostetaan. Olen edelleen sitä mieltä, että tunteet eivät saa sanella sitä, mitä ihminen tekee, mutta tunteen kohtaamista ei todellakaan yliarvosteta. Siinä olen tullut toisiin ajatuksiin. Tunteen kohtaamisella, ja siitä kiittämisellä on valtava arvo. Viime kirjassa toin esille jopa halveksuntaa tunteita kohtaan, mutta kirjoitin silloin sitä, mitä sillä hetkellä ajattelin. Ajatuksia voi muuttaa! Nyt olen oppinut

yhä useammin kiittämään, jos hankala tunne nousee. Se on ihmisyyttä! Voin sanoa, että vaikka en pidä tästä tunteesta, kiitos että se tulee näkyviin ja pois puhdistettavaksi. Yritän vain olla tunteessa, lohdutan itseäni ja sanon, että saa tuntua tältä. Vähän niin kuin pitäisin sisäistä lastani sylissä. Kerron hänelle, että tunne on ymmärrettävä. Annan sisäisen lapseni sanoa, mitä se haluaa sanoa. Sitten sanon hänelle aikuisena, että minä huolehdin sinusta, ja teen päätökset. Nyt ei laiteta ilkeää tekstiviestiä, vaikka mieli tekisi. Tässä lähestymistavassa tunteen annetaan olla, sitä kuullaan eikä sitä tuomita, mutta sen pohjalta ei myöskään lähdetä toimimaan. Ainakaan aina!

J: Olen tullut samoihin johtopäätöksiin. Tuo sisäiselle itselleen tuen osoittaminen on tärkeää. Tietyllä tavalla se särkynyt osa meistä elää kulkuna mielessämme. Huonot ajatukset saavat voimansa tästä särkyneestä osasta meissä. Silloin huono tunne on merkki siitä, että tämä osa meissä tarvitsee huomiota.

M: Se ehkä juuri on se sisäinen lapsi. Kuulin eilen, että AAL, eli aikuiset alkoholistien lapset tekevät omissa ryhmäistunnoissaan harjoituksia, joissa lupaavat olla tästä lähtien sisäisille lapsilleen vanhempia. Lasta itsessä ei enää hylätä. Ja jos ajatellaan, että meissä säilyy tietyt kerrokset, niin lapsi meissä on se, joka reagoi, on egon ohjattavissa, joka pelkää ja joka haluaa miellyttää. Meidän pitää kehittää aikuista meissä, sitä joka pitää rajat ja rauhoittelee.

J: Tuo oli tosi hyvä! Olen juuri alkanut yhdistää pelkoa ja sisäistä lasta itsessäni. Veit sanat suustani!

M: Hyvä, että yhteisymmärrys löytyy!

J: Minusta tuo on hyvin yhdistetty.

M: Se ei ihan minun ideani ole, mutta olen harjoitellut sitä, ja huomannut että se toimii. Minussa todella on myös se vahva aikuinen, ehkä jopa sama kuin järkiminä, joka pystyy kannattelemaan lapsen tunteita ja olemaan tietoinen. Mitään ei tarvitse kieltää, kaikkea voi syleillä. Ja tantrafilosofi-



aan kuuluu myös kaiken syleily, mitään ei torjuta. Se menee niin kauniisti yksiin myös tämän lähestymistavan kanssa.

J: Tantrajutusta en tiedä juuri mitään, joten en osaa sitä kommentoida, mutta minulla on hiukan erilainen ajatus asiasta. Ajatustasolla kaiken halaaminen ei minulle ole aina optimaalinen ratkaisu. Ehkä se toimii toisille ihmisille hyvin. Ehkä se on tarpeellista joillekin ihmistyypeille. Itse näen tärkeimpänä balanssin, eikä kaikkea tarvitse halata. Jotenkin tulee sellainen fiilis, että se on liian yleistävää. Tai mitä tarkoittaa, että kaikkea haluaa mielessään?

M: Ei sitä ainakaan tarkoita, että asioita pitää hyvinä tai toivottavina. Sitä ei esimerkiksi voi käyttää väärän käytöksen oikeuttamiseen.

J: Ehkä sitä pelkäänkin.

M: Ehkä ajattelet käyttämäni sanan ”syleily” vähän insinöörimäisesti. Ei siis niin, että kaikkea rakastaa, vaan että kaikkeen astuu sisälle tietoisesti. Ei siis ulkoiseen käyttöseen, vaan tunteisiin ja kokemuksiin.

J: Kyllä minä nyt ymmärsin! Välillä mieli vain tekee johtopäätöksiä. En halua kuitenkaan antaa väärää kuvaa siitä, että kaikki maailmassa olisi ok. On asioita, jotka menevät tietyn rajan yli.

M: Hyvä, että tarkensit tuon. Minulle se on aivan selvää, että näin on, ja on se hyvä selventää lukijoillekin. Kaiken syleily tarkoittaa kaiken mielen sisällön näkemistä ja tuomitsemattomuutta. Se on kokonaan eri taso kuin käytöksen taso. Käytöksen tasolla rajat on oltava.

J: Kannatan myös rajatonta ajattelua! Tässä oli pieni väärinkäsitys.

M: Ajattelullekin on hyvä pistää raamit, mutta mennään siihen ensi kerralla.

J: Kaikella on joku raja.

M: Ei ole kaikella, mutta siihen palataan!

## 23.

Edellisellä tapaamisella olimme puhuneet, mitä pitää rajoittaa. Ajattelin, että mielen harhailulle on hyvä pistää rajat, mutta rakkaus on rajaton. Minussa oli viikon sisällä tapahtunut iso muutos. Olin joutunut itse kokemaan sen, että kipeä tunteeni ei tullut kuulluksi, vaan se yritettiin saada pois epäloogisena ja vedoten rajattomaan rakkauteen. Oivalsin syvästi sen, että olin itse toiminut monta ihmistä kohtaan samalla tavalla, ja luultavasti se oli tuntunut samanlaiselta nöyryytykseltä ja hylkäämiseltä, kuin minusta oli tuntunut. Anteeksiannon ihanteelle ja henkisten totuuksien opettamiselle oli aikansa, eikä se ollut silloin, kun ihminen koki itsensä heikoksi. Silloin neuvominen tuntui yläpuolelle asettumiselta ja toisen kokemuksen mitätöinniltä.

J: Tuo on ihan äärimmäisen mielenkiintoinen aihe.

M: Pyyteettömän rakkauden ihannetta voidaan käyttää väkivallan välineenä.

J: Siinä tullaan toisen reviirille. Tämä aihe koskettaa koko ihmiskuntaa. Aina kun tullaan toisen reviirille, se tahtoo olla enemmän tai vähemmän väkivaltaista. Joten hyvälläkin asialla voi talloa!

M: Niin!

J: Se on ihmisyyden ongelma. Jos toiselle haluaa osoittaa hyvyyttä, ajoituksella on merkitystä. Hyvyys on hyvä ajoittaa oikein, ettei sillä tallo toista. Et heti tule sieltä toisen päälle, koska toinen voi vahingoittua siinä

tilassa. Miten sitten voi toimia? Se ei välttämättä ole helppo vastaus. Mutta siinä voi antaa tilan toiselle olla siinä tilassa, missä hän on. Jos tulemme olkapäämme kanssa liian nopeasti toisen tilaan, se on tönimistä. Mutta missä vaiheessa se olkapää on tarpeen, sen arvioiminen ei ole helppoa. Jos et anna toisen osoittaa, että nyt on ok auttaa, se on toisen reviirille menemistä, tallomista. Mutta on todella vaikea sanoa, milloin on ok ja milloin ei. Voimme olla liian tylyjä tai liian auttavaisia. Siihen ei oikein ole ratkaisua. Tai ehkä ei tarvitse sanoa mitään, ehkä kevyt halaus auttaa.

M: Aamen!

J: Tuo on top-listassa siinä, mitä olen pohtinut. Tämä on todella mielenkiintoista. Miten saisimme sen näkökyvyn, milloin tulla lähelle ja milloin antaa tilaa?

M: Se varmaankin jalostuu, kun harjoittelee.

J: Se ehkä on jonkinlainen vaisto, joka meillä on. Me pelkäämme liikaa auttamista, ja pelkäämme myös pettymystä. Me haluamme myös, että auttamisesta on hyötyä, kuten puhuimme aluksi siitä ensimmäisestä kirjasta. Kyse on luottamuksesta siihen, että toinen saa apua, jos annat sen pyyteettömästi ja rehellisesti.

M: Aivan! Se, että haluat olla toiselle läsnä, on se suurin lahja. Eräs ystäväni sanoi hienosti, että on saanut merkittävimmät rakkauden kokemukset silloin, kun on pysähtynyt toisen ajatusten ja tunteiden äärelle, vaikka ne olisivat itsestä tuntuneet kuormittavilta, turhilta tai ylimitoitetuilta. Näin näen nyt itsekin. Opettaminen tilanteessa, jossa ei kykene oppimaan, ei ole rakkautta. Tuen ja tilan tarjoaminen on.

J: Niin. Tuo on todella iso asia. Tämä on myös minun ajatteluani. Me aika paljon vahingossa satutamme toisiamme.

M: Sitten on sekin puoli, että joskus on tarpeen kuulla se, että tämän asian voi nähdä toisinkin. Joskus tarvitaan myös lempeää muistutusta siitä, ettei asia välttämättä ole sitä, miltä se näyttää.

J: Niin, kun emme voi tuntea toisen tunteita, sitähan se on.

M: Nimenomaan! Ja kuten sanoit aiemmin tuossa, että toisen kokemuk-  
selle voi antaa tilaa. Juuri tuo ajatus on minulla nyt vahvistunut todella  
paljon.

J: Mutta se ei ole silti helppo vastaus, että mitä se tarkoittaa. Voi olla läsnä  
toisen kanssa, kun hänellä on se tunne. Osoitat jo siinä, että välität, kun  
et yritä sammuttaa sitä tunnetta etkä lähde pois. Tässä se hienous tulee,  
mihin tällä voi päästä: minun ei tarvitse ymmärtää, mitä toinen tun-  
tee. Minun ei tarvitse käsittää, miltä se tuntuu. Voin vain hyväksyä, että  
se tuntuu hänestä siltä. Mutta mitä voin sitten tehdä, kun tämä tilanne  
tapahtuu? Jos en tiedä, mitä voin tehdä, olen vain hiljaa ja kuuntelen.  
Kuuntelun ja läsnäolon voima on helppoa.

M: Onko?

J: Sen pitäisi olla! On se paljon helpompaa kuin yrittää käsittää, mitä toi-  
nen tuntee.

M: Kyllä! Mutta meidän tavanomainen mielemme, se ego, ryhtyy heti  
etsimään käytännön ratkaisuja ja jotenkin arvostelemaan ja muuttamaan  
tilannetta. Sehän ei välttämättä ollenkaan onnistu, ainakaan siinä tilassa,  
joten oikeasti helpompi on vain olla ja antaa tilaa. Se ei vain näytä ilmei-  
seltä ratkaisulta.

J: Ja meidän omat tunteemme ajavat meitä reagoimaan ja kontrolloimaan  
tilannetta. Oudolla tavalla me etsimme selitystä tai toisen tunteelle. Miksi  
minä tarvitsen selitystä sille, että jonkun toisen tunne saa olla olemassa?  
Me haemme ikään kuin todistetta sille, että toisen tunne on oikeutettu.  
Ikään kuin jonkun meissä pitäisi hyväksyä toisen tunne, ja se tarvitsee  
todisteen sille, miksi se sen hyväksyisi.

M: Kuulostaa insinööriajattelulta!

Juhani nauroi.

J: Se voi kuulostaa siltä. Pysin joskus ratkaisemaan asioita, niin kuin tietokone ratkoisi.

M: Tietokoneet ovat aika huonoja tunneasioissa.

J: Tuo on ihan äärettömän hyvä pointti! Siksi en ole saanut tuota ajatusta valmiiksi. Koska tämä ajatuksenjuoksu etsii vastausta loogisuudesta eikä tunteista.

M: Ja kuitenkin tunteiden taso on aivan omansa.

J: Ja tämä on niin hassua, mutta tunteilla ei ole loogisuuden vastuuta!

M: Mahtavasti sanottu!

J: En voi ihan koko kunniaa tästä ottaa, koska en muista, onko tuo oma ajatukseni. On vähän sellainen fiilis, ettei se ole.

M: Tunteilla ei ole loogisuuden vastuuta. Niinpä!

J: Nyt päästään kiinnostavaan ajatukseen. Tavallaan se tuo meidät takaisin toisen tunteiden hyväksymiseen ja sen vaikeuteen. Meidän mieleemme hakee sille selitystä, mutta mahdollinen vastaus ei tule täyttämään loogisuuden vaatimusta. Eikö olekin mielenkiintoista?

Minua nauratti.

M: Kyllä! Insinööri yrittää, anteeksi kaikki insinöörit, mutta hän yrittää sanoa tunnetta kokevalle ihmiselle, ettei noin kannata tuntea. Esimerkiksi! Voi näyttää loogisesti siltä, ettei se kannata. Mutta mistä hän sen tietää? Hän tietää sen vain logiikan näkökulmasta. Mutta jos logiikkaan vedoten kieltäydyt tuntemasta jotain, mitä usein tapahtuu, et pääse käsiksi elämään. Elät vieraana itsellesi, todellinen ilon kokeminen on mahdotonta, koska se ilo ja vapaus elää näiden pilvitunteiden alla. Sanon pilvitunteiden, koska ne ikään kuin ovat auringon edessä olevia pilviä. Me olemme ihmisiä, meillä nousee tunteita, ja kun niiden läpi menee, vasta

sitten ymmärtää, etteivät ne haavoittaneet sinua. Mutta kun ne nousevat, tunnet itsesi haavoittuvaksi ja yrität välttää niitä. Esimerkiksi juuri sillä logiikalla. Logiikka voi olla myös haavoittuvuuden kokemuksen väistämistä.

Juhani taputti.

J: Nyt saat taputukset! Tuo oli todella hyvin sanottu. Tunteiden epäloogisuus todistaa ihmisyyden olemassaolon. Tämä oli yksi viimeisiä ovia, jonka avasin, tuon ymmärtäminen.

M: Hienoa! Kiitos.

J: Mitä tarkoittaa olla ihminen? Voiko se vastaus olla tunteiden alueella? Sen täytyy olla! Koska se on sen suurin todiste! Minun ihmisyyden teoriani ei lopu ihmisiin. Jos kehittäisimme tekoälyn, joka pystyisi saman asian käsittämään, se olisi osa ihmisyyttä.

M: Ajattelu voi johdattaa rakkauden kokemukseen, mutta se ei itse ole sitä. Rakkauden kokemus on se, kun annat toiselle ihmiselle ja itsellesi tilaa tuntea.

## 24.

Tiesin, että jatkaisimme samasta aiheesta, eli tunteiden kohtaamisesta. Olimme tulleet molemmat siihen lopputulokseen, ettei tietokonelogiikalla voinut mitenkään päästä syvempään ymmärrykseen. Tarvittiin läpi menemistä ilman juuttumista. Sitä Juhani oli harjoitellutkin meditaatiossa, jossa hän ajatteli menevänsä pilvien läpi kohti valoa. Uskoin, että se valmisti hänen mieltään pelon kohtaamiseen. Sain tämän nytkin näyttämään siltä, että minä olen niiden pilvien läpi mennyt, ja nyt pystyn kokeneempänä opettamaan häntä. Olin mennyt monien tunnepilvien läpi, mutta läpimentävää itsellenikin vielä oli.

Todellinen harmonia ei löydy kivuttomasti. Kivuttomuus on päämäärä, mutta ei välttämättä keino. Useimmiten harmoniaa, rauhaa tavoitellaan laskemalla tietoisuutta, jolloin ristiriita unohtuu. Tietoisuutta lasketaan päihtellä, pornolla, viihteellä ja maalaillemalla maailmasta kauniimpaa kuvaa kuin se on. Mielen ristiriita aiheuttaa kivun, ja vain kohtaamalla ristiriita voidaan saavuttaa pysyvä harmonia. Tietoisuutta kasvattamalla valhe heikkenee ja ristiriidaton totuus paljastuu. Tämä prosessi koetaan useimmiten hankalana. Se oli tullut huomattua.

J: Pohdit, miten itse voit opettaa, jos itselläsikin on opittavaa. Vastaisin siihen, että opettaa voi vaikka ei tiedäkään kaikkea. Voit tuoda esiin näkökulmia ja ajatuksia, joista toinen saa hyötyä.

M: Kiitos tästä!

J: Hyöty ei aina ole itse päätettävissä. Toinen voi hyötyä asiasta paljon enemmän kuin mitä itse arvioi.

M: Sekin on kyllä totta. Olen joskus sanonut ikään kuin ohimennen jotain, mikä on sitten kovasti puhutellutkin toista. Pitäisi, tai saisi luottaa enemmän siihen, että monesti asiat tulevat sanotuksi oikeaan aikaan. Ei ehkä aina. Tuossa alussa mainitsin siitä pilviharjoituksesta. Miten sen kanssa?

J: Teen sitä joskus iltarentoutuksena.

M: Pilviharjoitusta!

J: Minusta se on ollut tosi hyvä. En tiedä, miksi se tuntuu toimivan minulle hyvin. Siinä on jotain unentapaista leijumista.

M: Nyt voisi vielä lukijoille täsmentää, että kyse ei ole pilvenpoltosta!

Juhani nauroi.

J: En tiedä, sekoittaisiko joku.

M: Ehkä siinä tapauksessa, jos ei lukenut alkupätkää. Mutta tosiaan, kiva kuulla, että se toimii. Ja uskon, että pystyt ehkä paremmin sitä tehtyäsi kohtaamaan hankalia tunteita. Miten mielestäsi kykenet sietämään epämiellyttäviä tunteita?

J: Olen rationalisoinut kaiken niin pitkään ja tehnyt tunteistakin sellaisia, joita ajattelutekniikkani kontrolloivat. Se on tehnyt negatiivisten tunteiden käsittelystä helpompaa, mutta niistä on tullut irrallisia asioita. Kuten ensimmäisessä kirjassa sanoin, teen tunteillekin äänen. Se tekee niistä erillisiä, enkä välttämättä saavuta tunnetta aidolla tavalla.

M: Toisaalta tuo lähestymistapa kuulostaa ihan järkevältä.

J: Se on, mutta kolikon kääntöpuolena tunteellisuus kärsii. Siitä tunteesta tulee vähän niin kuin erillinen olento, enkä aidosti saavuta sitä. Se tekee tunteellisuudesta erilaista. En sano, että tunteellisuus on vähentynyt, mutta siitä on tullut erilaista.



M: On hyvä tarkkailla tunnetta toimimatta sen pohjalta tai uskomatta sen nostattamiin ajatuksiin. Mutta se, antaako sen tulla siitä huolimatta kunnolla kohdalle, on vaikea sanoa. On vaikea sanoa, etäännytätkö tunteita liikaa.

J: Olen miettinyt tuota paljon, että onko minusta tullut liian etäännytynyt.

M: Jotenkin tuntuu, että niitä olisi mahdollista integroida enemmän sinussa tapahtuviksi ilmiöiksi, kuin joksikin erillisiksi olennoiksi. Vaikka varmasti tiedätkin, etteivät ne ole sinusta erillisiä.

J: Vaikea sanoa, missä menisi keskitie. Teen kuitenkin liian nopeasti tunteesta erillistymän.

M: Uskallan sanoa tähän, että se on selvästi enemmän miehinen tapa. Psykologi Tony Dunderfelt sanoi yhdellä luennolla, että tunteiden käsittelyssä miesten heikkous on ohittaa tunne, ennen kuin se ehtii kunnolla ilmetä, ja naisten heikkous on jäädä siihen pyörimään. Jotenkin näin. Kyllä minä olen huomannut saman, sekä työssä että omassa elämässä. Tony sanoi, että ideaalitulanteessa tunteessa voi suorastaan kylpeä hetken aikaa, ja sitten päästää se menemään. Eli lyhennettynä sama, kuin mistä olemme puhuneetkin. Älä torju, äläkä takerru.

J: Taitaa olla näin. Aika jännää sanoa jokin aika. Itse keskittyisin siihen, että tunnistan, milloin tunne menee huonolle alueelle. Se saattaa toimia paremmin kuin aika. Koska nämä ovat niin yksilöllisiä asioita.

M: Kyllä. Mistä sinä tunnistat, että tunne on menossa huonolle alueelle, jos olet käynyt siellä asti?

J: Silloin kun tunne yrittää kontrolloida tekemisiä. Kun huomaan, että tunne estää minua tekemästä jotain, mitä minun pitäisi tehdä. Silloin kun tunne meinaa ottaa kontrollin ajatuksista ja teoista. Tärkeintä on havaita se, milloin tunne määrittelee tekemistä ja ajatuksenjuoksua.

M: Voiko sitä oikeasti pystyä havaitsemaan?

J: Kyllä ainakin tekemiseen liittyen. Jos tunne estää tekemästä jotain, sen havaitsee melko helposti. Mikä tahansa, mikä estää tavallista elämää. Jos ei vaikkapa syö tai juo kunnolla, silloin tunteet ovat huonolla alueella. Silloin tunteella on liikaa valtaa.

M: Totta. Se näkyy myös siinä, että juo liikaa ja vääriä nesteitä.

J: Se on helppo sanoa, milloin tunne on normaalia elämää haittaava asia.

M: Sen yhteys ajatteluun on jo vaikeampi havaita.

J: Niin minustakin. Silloin pitäisi havaita myös ajatuskierteet ja se, milloin tunne ohjaa ajattelua.

M: Jos kaikki oppisivat tuon, ei olisi mitään hätää!

J: On luonnollista, että tulee jaksottaisia tunnepuuskia.

M: Aivan! Se on hyvin inhimillistä. Ja se, että tunne saa hetkeksi viedä toimintakyvyn. Sille voi tehdä tilaa, ja antaa vaikka itkun tulla kunnolla. Ei koko ajan tarvitse olla niin tehokas. Sitten jos vain itkee eivätkä muut asiat hoidu, ei se enää varmaankaan edistä mitään. Mutta ettei myöskään katkaise tunteita liian äkkiä. Siinäpä meille opeteltavaa! Luulisin, että vaikein asia elämässä. Käsitellä tunteita viisaasti ja kohdata niitä jäämättä niihin kiinni. Se on niin helppo sanoa!

J: Niinpä! Se ei vain tarjoa monellekaan sellaista ratkaisua, joka olisi helppo soveltaa elämään ja ottaa käyttöön.

M: Näin näyttäisi hyvin vahvasti olevan!

J: Se on vaikein osa tuo, tasapainon löytäminen. Ei siihen voi muuta sanoa, kuin että harjoittele! Tunnista tunteesi ja tunnista mielen toimintasi!

M: Aivan. Toivoisin että koulussa opetettaisiin tunnetaitoja monen muun oppiaineen sijasta.

J: Ei se olisi pahitteeksi. Miten se sitten toimisi, on eri asia.

M: Jos lapset oppisivat jo pienenä, miten ilmaista tunteita muita kunnioittavalla tavalla, väkivaltaa ja eroja olisi paljon vähemmän.

J: Niin.

M: Milloin olet viimeksi itkenyt?

J: Öö. En minä tiedä. Minusta on tullut herkempi, mutta en ole kyllä itkenyt pitkään aikaan. Ehkä siitä on kaksi vuotta. On se itku ollut lähellä sen jälkeenkin, mutta muistan kunnolla itkeneeni kaksi vuotta sitten.

M: Minun on mahdotonta kuvitella, että pystyisin pidättämään kyynelitä niin kauan! Minulla ne tuntuvat puskevan väkisin läpi, silloin kun suru nousee. Ehkä se on sukupuolittunut kysymys.

J: Kyllä se väkisinkin on. On minusta tullut kuitenkin herkempi viime vuosina. Koen tunteita paljon vahvemmin.

M: Tähän voi loppuun ottaa pienen harjoituksenkin.

J: Sopii.

M: Tuttuun tapaan, sulje kevyesti silmät. Tuo huomio tähän hetkeen seuraamalla hengityksen kulkua. Nyt tutkiskele, minkälaisia kehon tunteuksia huomaat. Ehkä kipua jossain, puristusta tai vastaavaa. Pistä vain merkkeille. Mikään ei ole väärin. Jos huomaat jossain kehon osassa jotain ikään kuin tukosta, eli puristavampaa tai painavampaa kohtaa, tai jotain mihin sattuu, voit kohdistaa hengityksen suoraan siihen kohtaan. Voit sillä tavalla tehdä sille tilaa. Sitten voit rauhassa avata silmät ja palata linjoille.

J: Se oli mukavaa, kun olen ollut vähän väsynyt.

M: Huomasitko mitään tuntemusta?

J: En oikeastaan. Olen vähän huono näissä. Pääni on liian kirjaimellinen.

M: Mitä se tarkoittaa?

J: Miten se pitäisi sanoa? Rupesin miettimään fyysistä tukoksen tunnetta mielen sijasta.

M: Se oli tarkoituskin.

J: En tuntenut fyysistä tukosta.

M: Ei se haittaa! Ei se mikään virhe ole!

J: Ehkä ongelmani onkin se, että yritän ikään kuin päästä jostain testistä läpi.

M: Älä huoli, en tee sinulle testejä. Onko ajatusta, mistä puhuisimme ensi kerralla?

J: Ei ainakaan tällä hetkellä.

M: No, luotan että aihe putkahtaa esiin!

## 25.

Halusin jatkaa tunteiden tunnistamisesta ja hyväksymisestä, ainakin vähän. Olin törmännyt ajatukseen, että jos tunteelle tekee tilaa, jää vähemmän tilaa sen mukaan toimimiselle. Se oli tavallaan paradoksi, koska voisi kuvitella, että tunteen ohittaminen vähentää myös toiminnan tarvetta. Helposti ajattelimme, että jos tunnetta alkaa kuunnella, sen mukaan lähtee toimimaan herkemmin. Mutta asia saattaakin olla juuri päinvastoin. Se, että tunnetta tarkastelee rauhassa, sen kanssa vain on, tarve tehdä jotain sen pohjalta katoaa. Tämä liittyy täydelliseen hyväksytyksi tulemisen kokemukseen, jota me kaikki kaipaamme. Ja sitä kautta seksuaalisuuteen, josta saatamme tätä hyväksyntää hakea. Sen voi kokea myös fantasioissa. Eräs asiakkaani oli sanonut: "Fantasioissa kukaan ei tule sanomaan, että olet jättänyt mikron oven auki".

Olin oppinut antamaan omille ja toisten tunteille enemmän tilaa. Sillä oli ollut hyviä vaikutuksia ihmissuhteisiin, niin työssä kuin yksityiselämässä. Ymmärsin nyt, että parasta rakkauden osoittamista oli pysähtyä ja virittyä toisen ihmisen kokemukseen. Rakkauden hienoudesta puhuminen huomioimatta toisen olotilaa vei vain rakkaudesta kauemmas. Varmastikaan en ollut tehnyt mitään mullistavaa keksintöä, mutta oma-kohtainen mullistus se oli. Aikuinen minussa otti sisäisen lapsen syliin, antoi lapsen kertoa kokemuksensa ja tuntea mitä tunsikin, mutta päätti silti, miten toimitaan. Saatoinkin halata itseäni, jos se oli mahdollista, tai vain sanoa itselleni, että näin saa tuntea. Olet silti rakas. Sisäisen aikuisen vahvistuminen ja yhteys sisäisen lapsen kanssa oli saanut minut ottamaan käyttöön koko nimeni. Virallinen nimeni on Ulla-Maaria, mutta puhuttelunimenä oli ollut tähän asti Ulla, ja olin käyttänyt sitä virallisissakin yhte-

yksissä. Molemmat nimet kuvasivat aikuista ja lasta minussa, ja väliviiva oli silta näiden osien välillä.

Luin tämän Juhanille ääneen.

J: Miksi tunteille tilan antaminen olisi niiden mukaan lähtemistä?

M: Niin se voidaan helposti ymmärtää. Ja voi se niinkin olla, eli jos antaa niille niin paljon tilaa, että samastuu niihin, tietoisuus hukkuu. Ja sitten ehkä toimii tunteiden mukaan, kun ei enää tiedosta.

J: Sitten se ei ole enää tilan antamista, vaan annetaan tunteen varastaa se tila. On hyvä kuitenkin antaa se tila, koska tunteella on syy olla olemassa. Niillä on tarkoitus. Joten niiden tarkastelu on mielestäni tärkeää niiden tarkoituksen havaitsemiseksi. Se on syntynyt olemassa olevaksi kokemukseksi. Joten mitä se haluaa sanoa? Siinä prosessissa ei tarvitse menettää omaa tilaansa. Kyllä tunteelle riittää tilaa, jos sitä vain käsitellään oikein.

M: Kyllä. Teetkö niin?

J: Pyrin siihen, mutta itsellenikin tunteen pysäyttäminen on lähes refleksinomaista. Jossain vaiheessa on hyvä tunnistaa, että tunne pitää pysäyttää. Ihan liian aikaisin pyrin sammuttamaan tunteen.

M: Tarvitseeko sitä sammuttaa, jos ei toimi sen mukaan?

J: Monet tunteet vievät huomiotamme niin paljon, että tavallaan pyrimme kamppailemaan sitä vastaan, niin kuin se olisi valtataistelua. Ehkä vastaus onkin siinä, ettei tee siitä valtataistelua. Tuntuu välillä, että se on tapelua tunteen kanssa, että kumpi pääsee niskan päälle. Varmaankin se on se virhe, minkä itse tekee, että siitä tulee valtataistelu.

M: Jos sen vain antaa olla, se menee kyllä ohi. Ei se jää päälle, vaikka yritäisit. Tunteiden aaltomaisuus on niiden luonne. Toki jotkut kärsivät jatkuvasta ahdistuneisuudesta, mutta uskon, että silloin ahdistusta ruokkiva ajatuskehä on vahva.

J: Niin. Käsitlemme asioita myös tiedostamatta, siksi ne tunteet tulevat niin aaltomaisina.

M: Ehkä. Miltä kuulostaa tämä ajatus, että sinä voisit olla itse aikuinen ja hoivaava vanhempi omalle sisäiselle lapsellesi? Antaisit lapsen kertoa mitä hän kokee, antaisit hänen tuntea ja sanoittaisit hänelle tunteita, tekisit siis niille tilaa ja tekisit ne näkyviksi. Kuitenkin aikuisena ottaisit vastuun toiminnasta ja päätöksistä. Siitä huolimatta antaisit sisäiselle lapsellesi myös tilaa leikkiä ja iloita. Nämä kaksi osaa sinussa olisivat tasapainossa.

J: Olen nykyään käsittänyt itsessäni sen lapsipuolen. Minulla ei kuitenkaan ole vahvaa tunnetta siitä, missä se lapsiosa minussa on. Olen tavalani sen saavuttanut, monestikin. Se vaatisi ajatusharjoittelua enemmän.

M: Tai voisinko sanoa enemmän hiljaista kuuntelemista kuin ajattelua?

J: Se ei ole minulle konkreettinen. Vaikea kuunnella lasta itsessään, kun ei tiedä, missä se on. Olen sen havainnut, mutta kokemus sisäisestä lapsesta on vaikea saavuttaa.

M: Luultavasti, jos hänet on hiljennetty pitkän aikaa.

J: Niin. Olen kyllä niin tehnyt, aika pitkälle. Nyt kun rupesin ajattelemaan asiaa, olen yhdistänyt sisäisen lapseni kiintymykseen lapsia kohtaan. Se osa minusta on se, joka on lapsikohteinen.

M: Hyvin hoksattu! En ollut hoksannut ajatella sitä noin. Mutta näin se voi hyvinkin olla!

J: Se on siksi huono asia, koska samalla kun olen hiljentänyt mielihalua, samalla olen hiljentänyt lapsiosaa minussa.

M: Totta!

J: Hoksasin jotain muutakin. Hetki pieni.

Juhani mietti hetken.

J: Olen ehkä lapsikohteinen, koska seksuaalisuus on jäänyt lapsen tasolle. Mutta mikä oli ensin? Olenko yhdistänyt sisäisen lapsen lapsikohteiseen kiinnostukseen ja missä vaiheessa? Olen käsitellyt niitä joka tapauksessa samassa yhteydessä ja siksi hiljentänyt sitä sisäistä lasta.

M: Näin varmaan onkin. Koska uskon, että aina meissä se jotain kiihkeästi tunteva ja haluava puoli on lapsenomainen. Sisäinen lapsemme on niin paljon helpommin vietävissä tunteiden ja mielihalujen mukana. Siksi tarvitaan aikuista. Mutta jos lapsi on tukahdutettu ja vain aikuinen on äänessä ja tietoisuudessa, elämästä katoaa värit.

J: Joo. Jännä havainto! Jos tunteita ohittelee, elämästä katoaa värit. Olen siitä täsmälleen samaa mieltä. Tunteiden osa on värittää elämää.

M: Ne ovat niin iso osa ihmisyyttä. Niiden kanssa pärjääminen on melkoinen taitolaji, kuten olemme todenneet.

J: Kyllä.

M: Tästä sisäisestä lapsesta meidän pitäisi keskustella enemmänkin.

J: Ehkä! Minulla on jo keino kuunnella sitä, mutta se on silti minulle vaikeaa.

M: Pelkäätkö, että jos kuuntelet sitä, se ottaakin vallan?

J: En minä sitä pelkää ollenkaan. Se on haavoittunut lapsi, ja kun minä sitä kuuntelen, näen lapsen nurkassa itkemässä. Se on hankalaa, koska se on ensimmäinen mielikuva. Se itkee ja pelkää. En osaa mennä sinne mielesäni, koska se on niin surullinen paikka.

M: Niin. Ehkä tässä on tilaisuus kohdata se suru.

J: Olen aika pitkään vältellyt sitä.



M: Se on ymmärrettävää. Suru on raskasta. Silloin tuntuu kuin kaikki katoaisi, jos surulle antautuu. Joudut olemaan hetken aikaa tyhjyydessä ja kivussa yhtä aikaa, ilman että mihinkään pystyy tarttumaan. Se on hirveän tuskallista, tiedän. Mutta välttelykään ei onnistu loputtomiin.

J: Olen yrittänyt itseäni kannustaa kohtaamaan sitä asiaa, mutta se on todella raskasta.

M: Uskon, että se on se pilvi, jonka läpi olisi tärkeä mennä. Et muuten pääse kohti sitä, mihin pyrit. Surun alta voi löytyä aivan uusi ilo ja rauha. Suru on ikään kuin portti. Ei ole muuta vaihtoehtoa kuin mennä läpi tai väistellä. Mutta väistelemällä se ei katoa. Siellä se pinnan alla elää ja odottaa, mutta vaikuttaa kuitenkin sinuun.

J: Tiedän, että se on asia, joka pitäisi hoitaa, mutta se on aina siirtynyt.

M: Luulenkin, ettei sisäinen lapsesi edes puhu sinulle vähään aikaan, koska hän pelkää ja on loukkaantunut ohitetuksi tulemisesta. Hän ei luota sinuun. Voit vain katsoa, olla kärsivällinen ja olla lähellä. Ennen pitkää hän uskaltaa puhua ja päästää sinut lohduttamaan itseään. Mutta nyt tarvitaan kärsivällisyyttä. Eikä surua tarvitse käsitellä kerralla, sitä voi titrata ja kohdata pienissä erissä.

J: Niin, kyllä se on sellainen lähestymistapa, jota oikeassakin tilanteessa pitäisi soveltaa. Sisäistä lasta täytyy lähestyä niin kuin vahingoitettua lasta, jos se on vahingoitettu. Tässä tunteiden ymmärtämisen tärkeys tulee. Että havainnoin näitä asioita. Siitä voin lähestymistavankin saada.

M: Kyllä. Se, mitä voit tehdä jo tänään, on asettua katsomaan ja kuuntelemaan lasta. Voit yrittää ojentaa kättä, ja katsoa tarttuuko hän siihen. Kun pysyt läsnä tässä hetkessä, ankkuroit huomion vaikkapa hengitykseen välillä, pysyt vakaana ja turvallisena itsellesi. Nykyhetkeen voi turvata aina.

J: Joo. Olen niin kauan pelännyt sitä, ettei ole voimavaroja kohdata sitä. En tiedä, miten aloittaa.

M: Vaikkapa juuri hiljentymällä ja luomalla yhteyttä tähän nurkassa itkevään lapseen. Kun keskityt välillä hengitykseen, tunne ei vie liikaa mukaansa. Voin ensi kerralle valmistella muitakin lähestymistapoja aiheeseen. Miltä kuulostaa?

J: Se kuulostaa hyvältä!

## 26.

Sisäistä lasta pystyy lähestymään samalla tavalla, kuin muitakin lapsia. Usein tämä lapsi itsessä on hiljaiseksi komennettu ja häpäisty. Ei ole ihme, että tämä lapsi itkee nurkassa. Muut ovat saattaneet kohdella tätä lasta meissä kaltoin, omista lapsiosistaan käsin, ja me jatkamme samaa kohtelua itse. Keino on rakentaa luottamus vähitellen ja luvata sisäiselle lapselle olla tästä lähtien läsnä ja kuulolla, mutta pitää silti huolta aikuiselle kuuluvista päätöksistä ja vastuista. Yhteyttä voi luoda vaikka istumalla silmät kiinni ja kuvittelemalla, että näkee lapsen itsessään, ojentaa hänelle kätensä ja antaa lapsen itse päättää, tarttuuko hän siihen. Lapselle voi sanoa, että olen tässä sinua varten. Olen hylännyt sinut aiemmin, koska en tiennyt miten toimia. Pyydän sitä anteeksi. Nyt en enää halua toimia niin. Mitä sinä haluat sanoa?

Juhani kertoi tapaamisen alussa, että reilu pari viikkoa sitten aloitettu mielialalääke oli alkanut vaikuttaa, ja paniikkikohtaukset olivat vähentyneet.

J: Tuossa kaikessa olisi niin paljon, mistä puhua. Yksi mielenkiintoinen seikka on se, että me jatkamme sitä kohtelua, mitä olemme muilta saaneet. Kannamme erilaisia perintöjä mukanaamme sen suhteen, miten ympäristö on meitä ohjannut. Huonon itsekohtelun jatkaminen on osa tätä perintöä. Se on selkeä ajatella perintönä, joka jatkuu sukupolvelta toiselle, ja me teemme sitä pääsääntöisesti ymmärtämättömyyttämme. Todella kiinnostava aihe on myös sisäisen lapsen kohtaaminen ja sen käsittely. Minulle se oli aiemmin outo konsepti, mutta kun oikeasti koin sen, että näin sisäisen lapseni itkevän nurkassa, se toi ahaa-elämyksen. Nyt käsitän, mitä se tarkoittaa! Vasta kun sisäisestä lapsesta tuli saavutettava kokemus, ymmärsin mitä sillä tarkoitetaan.

M: Viimeksi ehdotin, että voisit hiljentyä ja ottaa yhteyttä tähän nurkassa itkevään lapseen. Se ajatus hieman pelotti sinua. Kokeilitko?

J: Olen pidemmän aikaa kokeillut, mutta todella hitaasti. Tein ajatusharjoituksen, että istuin hänen eteensä. Se toimii tosi hyvin! Olen toistanut sitä. Yritän muistaa, että hän pelkää minua. Järkiminä sanoo, että minä olen pahoinpidellyt häntä. Tämä on siinä asiassa vaikein kohta. Miten lähestyä lasta, jota itse on pahoinpidellyt? Ei se ole kovin helppoa. Ei ihme, että olen hakenut itsestäni välittämistä lapsen kautta. Minun mielestäni se on iso hoksaus! Olen niin pitkään miettinyt sitä! Se näyttäisi kiteytyvän siihen. Anteeksianto itselle ja sisäisestä lapsesta välittäminen voisi olla askel, joka auttaisi hyvin.

M: Kyllä. Olen samaa mieltä. Se on todella iso hoksaus! Se ei ollut minunkaan mielessäni mitenkään selvänä aiemmin, tämä yhteys.

J: Nyt se tuntuu itsestään selvältä.

M: Onko sisäinen lapsesi reagoanut siihen, että olet asettunut istumaan lähelle?

J: No kyllä. Voin tehdä sitä nytkin ja katsoa, miten hän reagoi.

M: Sopiiko, että hiljennymme hetkeksi ja keskitymme tähän?

J: Sopii.

M: Voit nyt sulkea silmät. Ota muutama tietoinen hengitys. Seuraa hengitystä koko sen matkan ajan. Huomaa, miten vatsa nousee ja laskee hengityksen mukana. Anna hengityksen hieman syventyä. Huomaa myös tauko hengitysten välillä. Ja nyt kuuntele hetken aikaa, mitä mieleesi nousee. Anna ajatusten nousta, ja päästä niistä sitten irti.

Odotin pari minuuttia.

M: Nyt luo se sama mielikuva, jota olet käyttänyt lähestyessäsi sisäistä lastasi. Asetu hänen eteensä istumaan. Anna hänelle tilaa. Katsele vain, ja odota, katsooko hän takaisin. Annan tähän tilaa muutaman minuutin.

Kannattelin hiljaisella läsnäololla tilaa Juhanin kokemukselle.

M: Nyt voit palata tähän hetkeen rauhassa. Mitä koit?

J: Noo...Nyt on vähän outo fiilis. Se selvästi reagoi minuun, joten se on hyvä, kai! Tämä on minulle vielä vähän outoa. Mutta jos saa katsekontaktia, sekin on jo jotain.

M: Sait katsekontaktin?

J: Mitenköhän tämän muotoilisin? Tämä on mielestäni outoa. Järkiminä sanoo, että se lapsi elää kaikessa siinä pelossa, jota minulla on ollut. En ole varma, olenko samaa mieltä järkiminän kanssa. Järkiminä sanoo, että olen asettanut lapsen elämään ne pelot. Se on se, mitä minä olen tehnyt. Olen asettanut pelon sisäisen lapsen harteille, jotta kontrollini pysyisi. Olen samaa mieltä, mutta se on vähän jännä ajatus. Vai mitä olet tuosta mieltä?

M: Varmasti olen samaa mieltä siinä, että sisäisen lapsen harteilla on taakka, jota hänellä ei kuuluisi olla.

J: Niin. Se on syytön niihin asioihin. Nyt tuli ajatus, että mielihalu on kasvanut täyttämään säröä, tai ristiriitaa, tyhjiötä, rotkoa, joka mielessäni on.

M: Se on hyvä ajatus, ja olemme puhuneet siitä kyllä.

J: Olen ollut vähän vastaan sitä ajatusta, mutta se on ehkä sittenkin totta. Pedofilia on syntynyt täyttämään rotkoa, mutta jokin minussa vastustaa tuota. En tiedä miksi.

M: Minusta siinä on logiikkansa.

J: On, minun täytyy vain tutkia, sitä, mikä minussa vastustaa sitä.

M: Mielihalu, sanoisin minä. Sekään ei halua paljastua, varsinkin jos se on tuhon äänen palveluksessa. Se ei halua, että sen alkusyytä tarkastellaan. Se haluaa vain tyydytystä.

J: Tämä on ehkä tullut eri tavalla aiemmin esiin, mutta minulle se on silti kohtuullisen uusi käsitys asiasta. Toisaalta siinä on niin paljon järkeä, että miksi minulla on tunne, että olen täysin väärässä? Ja se on vieläpä vihainen tunne.

M: Mahtavaa, että huomaat sen. Vaikka tunne olisi kuinka voimakas, se ei silti aina edusta totuutta. Ja uskon, ettei tämä tunne todellakaan edusta.

J: Se on samanlainen tunne, kuin olisi sohaissut muurahaispesää. Kyllä! Sen täytyy olla juuri niin! Jos kerran mielihalu, viha ja pelko toimivat yhdessä, ne myös suojelevat toisiaan! Tuo on tuhon äänen vastustusta. Se tykkää vihasta. Se suojelee mielihalua. Siksi se tuntuu niin aggressiiviselta.

M: Näitä tunteita haluamme usein välttää. On vaistomaista haluta välttää hankalia tunteita, kuten vihaa, pelkoa ja häpeää. Se ei silti tarkoita, että niitä pitäisi välttää. Ne kannattaa kohdata, kuten olemme monesti todenneet. Ne ovat niitä valon edessä olevia tummia pilviä. Niillä ei ole kuitenkaan oikeaa valtaa sinuun.

J: Tämä on niin kyllä ihmeellistä, mitä päässäni tapahtuu! Havaitsin sen, että vastustus tuli vihana, siksi yhdistin sen tuhon ääneen.

M: Loistavasti yhdistetty! Minä ehdotan, että nyt voisit jatkaa tätä lapsesi kuuntelemista ja lohduttamista joka päivä, edes muutaman minuutin. Miltä se kuulostaa?

J: Niin. Minulla olisi outo kysymys sinulle.

M: Ole hyvä vain!

J: Tietääkö tuhon ääni oikean vastauksen, jota se yrittää piilotella? En usko, että sekään tietää oikeaa vastausta. Tuhon ääni pelkää sitä oikeaa vastausta, joka mitätöi sen. Entä jos on tie, joka mitätöi tuhon äänen, ja on samalla se oikea vastaus?

M: Vastasit omaan kysymykseesi.

J: Niinpä. Olen silti kiinnostunut kuulemaan sinun mielipiteesi.

M: Juuri noin se on minunkin mielestäni. Tuhon ääni pelkää sitä vastausta, joka mitätöi sen itsensä. Ja se toinen tie on se oikea vastaus. Toinen tapa nähdä. Tuhon ääni antaa kyllä omia vastauksiaan, mutta vain pitkitäkseen paljastumistaan.

J: Niin, koska me ihmiset odotamme monesti aika täsmällistä vastausta. Meille asiat ovat niin fyysisiä, joten odotamme myös konkreettisia vastauksia.

M: Minä en monissakaan tilanteissa enää odota. Koska tiedän, että ne ovat vain oletuksia, jotka on annettu sen hetken tiedoilla. Mutta voisin tähän loppuun tuoda ajatuksen, että koska meillä oli suunnitelmassa lopettaa tämä kirja lokakuun lopussa, eli muutaman viikon päästä, tätä kirjaa tulisi vielä kolme lukua. Seuraava kerta voisi jatkaa tätä sisäisen lapsen kohtaamista, ja toivon, että jatkaisit harjoittelua viikon aikana. Toiseksi viimeinen voisi olla erään anonyymin lapsikohtaisen antamaa palautetta varten. Hän laittoi sähköpostia ja kertoi saaneensa Mielihalu ja järkimi-nä-kirjasta paljon. Kirja on myös käännetty nyt englanniksi ja sen nimi on Desire and the Rational self. Ja viimeinen kerta olisi yhteenvetoa varten. Sopiiko tämä?

J: Kyllä se sopii. Silti tuntuu, että se tulee nopeaa.

M: Jälleen varmaan on vain päätettävä, milloin lopettaa. Koska asiaahan meillä varmaan olisi tuhatsivuiseen eepokseen.

Juhani nauroi.

J: Sen voi jättää johonkin toiseen kohtaan.

## 27.

Olin saanut apua oman sisäisen lapseni ja aikuiseni väliseen yhteyteen Lisa J. Smithin nettikurssista *Re-Parent Your Inner Child*. Seuraavat ajatukset ovat tämän kurssin aikana tekemistäni muistiinpanoista muokattuja.

Aikuinen on se osa meissä, joka on vastuuntuntoinen ja selkeä. Hän tietää, ettei pelättävää ole. Ja hän on se, joka työskentelee sisäisen lapsemme kanssa.

Lapsi on se osa, joka on leikkisä, luova, sopeutumaton ja rakastava. Se on myös se osa joka pelkää, kokee turvattomuutta ja tarvitsee nähdyn tulemistä.

Aikuinen osa on vähemmän reaktiivinen. Se on tietoisempi, itsevarmempi, vastuullinen ja kykenevämpi rakentamaan yhteyttä.

Lapsi meissä on reaktiivinen, emotionaalinen ja helpommin egon ohjattavissa. Hän on pelokas, haluaa olla pidetty ja kaipaa huomiota.

Aikuinen osa voi tukea lapsiosaa meissä kuuntelemalla ja huomioimalla häntä, leikkimällä hänen kanssaan ja tekemällä hänen olonsa turvalliseksi. Ennen kaikkea aikuisen ei pitäisi odottaa, että lapsi pystyisi käyttäytymään aikuisen lailla.

Silloin kun sisäinen lapsi ei ole yhteydessä aikuiseen osaan, olo on yksinäinen, vihainen, masentunut, ahdistunut, irrallinen ja hämmentynyt. Leikkisyys katoaa ja tilalle tulee varautuneisuus. Olo voi olla eristetty ja hylätty, koska kukaan ei ole sanomassa, että olet rakas.

Niin hyviä tai huonoja kuin vanhempamme olivatkaan, heillä oli yhtä lailla töitä oman sisäisen lapsensa kanssa. Lapsella taas on tarve uskoa, että aikuiset tietävät asioihin kaikki vastaukset. Me olemme kaikki lapsia isoissa kehoissa.



Lapsi tarvitsee jonkun muistuttamaan, että kaikki on hyvin ja leikki voi jatkua. Jos aikuinen meissä ei astu kuvaan, toistamme negatiivisia malleja ja sorrumme riippuvuuksiin. Annamme liian usein vallan sisäiselle lapselle ja hän saa tehdä tunnepohjalta päätöksiä, joita lasten ei kuuluisi tehdä. Aikuisen roolista usein luullaan, että se toimii meissä automaattisesti. Kuitenkin suurin osa meistä, iästä ja psyykkisestä kehittyneisyydestä riippumatta toimii tietämättään sisäisen lapsen ohjaamana, tunteimpulssien varassa.

Parhaimmillaan aikuinen osa rakastaa ja suojelee sisäistä lasta, mutta ei anna päättää aikuisille kuuluvista asioista.

M: Tuleeko tuosta minkälaisia ajatuksia?

J: Sisäinen lapsi on itsestä välittämisen ilmentymä. Me aikuistumme, mutta lapsiosa meissä jää elämään, joka tarvitsee huomiota ja välittämistä. Lapsiosan tehtäväksi jää elämänilo. Sen tehtävä on tuoda elämäniloa ja ”maailma on uutta ja ihmeellistä”- tunne. Mutta olen sitä mieltä myös, että aikuisminä meissä voi olla egon ohjattavissa. Ei ehkä niin pahasti, mutta kuitenkin voi olla.

M: Uskon myös niin. Aikuisella vain voi olla paremmat edellytykset huomata se ja vaihtaa näkökulmaa.

J: Kyllä.

M: Sitten kun lapsi unohdetaan kokonaan ja aikuinen on ylivallassa, elämä on ilotonta suorittamista. Se ei ole yhtään vähemmän egoa.

J: Ne asiat, jotka liittyvät lapsekkuuteen, kärsivät. Elämänilo vähenee.

M: Harjoittelitko sisäisen lapsen kohtaamista?

J: Olen minä sitä harjoitellut. Yhä melko hitaasti etenee. Olen harjoitellut sitä rauhallisesti. En pelkästään sitä kohtaamista. Olen alkanut tekemään ajatuksissani myös itselleni anteeksi antamista.

M: Hyvä!

J: Minulla on sellainen tunne, että sisäinen lapseni on kärsinyt siitä, että olen laiminlyönyt itseäni. Siitä saakin olla pahoillaan. Se on jännä, että aikuisosa minussa on löytänyt keinon selviytyä tämän kaiken kanssa, mutta lapsiosa on jäänyt huomiotta ja joutunut kärsimään pelosta ja tunteiden hylkäämisestä.

M: Ja mikä tähän lääkkeeksi?

J: Minun mielestäni se on itselleen anteeksiantaminen. Se on se ensimmäinen! Ja itsestään välittäminen. Miten osoitetaan välittämistä itseä kohtaan? Siihen liittyy myös elämän suunnan etsiminen. En ole tiennyt, mikä elämäni suunta on. Jos koottaisiin ehjä rakennus, joka kuvaisi hyvinvoivaa minua, en tiedä mistä se rakennettaisiin. Pitää miettiä, mikä pitää sen eheyden tien selkeänä.

M: Mihin aikasi menee?

Juhani nauroi.

J: Kehtaako sitä edes vastata? Aika paljon olen vain tietokoneella.

M: Sepä se.

J: Niin, aistillisuus pitäisi yllä hyvinvointia. Ja kun lamaantuu neljän seinän sisälle, se ei ainakaan auta.

M: Tuo on totta tuo aistillisuus. Moni elää nykyään suuren osan elämästään ruudun kautta. Tai paremminkin jättää elämättä sen takia. Se on helppo ja nopea viihde. Lyhyellä aikavälillä oikein kivalta tuntuva juttu. Helppo, turruttava, nopea. Mutta sitten pitkällä aikavälillä huomaa, ettei mihinkään ole edennyt. Et varmasti ole ainoa, ja tämä on todella surullista.

J: Se on nykyajan ongelma. Tiedän kaiken tuon, mutta kun keli on tällainen jne.

M: Tiedän. Ulos sateeseen voisi mennä aistimaan!

J: Siinä olisi aistittavaa, kun kastuisi.

M: On surullista, kun oma elämä jää elämättä. Koskaan ei ole tässä ja nyt, vaan kaiken maailman viihteen huumaamana. Ja uskon, että tällä oli osansa siinäkin, että käytit aikoinaan laitonta materiaalia.

J: Jännä yhdistäminen. Miksei? Jos asiaa miettii oikein kunnolla, kyllä se materiaalin katsominen oli enemmän sellainen sisäisen pahan olon kierre. Kävimme sen edellisessä kirjassa läpi, mutta silloin sain itseni jopa uhmaamaan omaa moraaliani. Mutta jännä näkökulma se, että viihde-maailma ajaa meidät etsimään sykhdyttävää materiaalia.

M: Se on se toleranssi, joka kehittyy. Osa seksi- ja pornoriippuvaisista sortuu laittomaan kuvamateriaaliin juuri toleranssin vuoksi, koska taval-linen ei enää tuo voimakasta kokemusta. Sinulla siihen ajoin enemmän pysyvä lapsikohteinen mieltymys, mutta varmaankin myös riippuvuus.

J: Niin. Mieltymys ruokki sitä riippuvuutta.

M: Suojellaan lasta ry julkaisi juuri laajan tutkimuksen, johon oli vastaan-  
nut tuhansia laitonta kuvamateriaalia käyttäneitä. Tutkimuksessa mai-  
nittiin, että kuvamateriaalin käyttö ei ole mikään suojatekijä, jos yritetään  
välttää kontaktirikoksia. Se lisää riskiä, ei vähennä. Tämä nyt ei suoraan  
liittynyt tähän asiaan, mutta tuli tässä tämä mainittua. Ei siis voi väittää,  
että minä ”vain” katson kuvamateriaalia, koska se on yhtä lailla vahin-  
goittavaa, eikä myöskään perustella sitä sillä, että se estäisi toisenlaisen  
hyväksikäytön.

J: Tuosta saisi netissä väitellä vaikka kuinka kauan, että onko se todella  
noin. Minustakin laiton kuvamateriaali lisää riskiä ”hands on”-rikoksiin.  
Ymmärsin silloin itsekin, että se pahan olon kierre olisi saattanut saada  
minut lopulta hyväksikäyttämään lasta. Yksi osa sitä pahan olon kierrettä  
ylläpitävä asia oli se kuvamateriaali. Mutta jos menet kirjoittamaan tuosta  
tutkimustuloksesta jollekin sivulle, jossa lapsikohteiset keskusteleivat,

varmasti tulee väitteitä, ettei materiaali varmasti lisää riskiä toisenlaiseen hyväksikäyttöön.

M: Niin. Koska heidän oma kierteensä estää heitä näkemästä hyväksikäyttöä. Mutta tulimme tähän aiheeseen sitä kautta, kun puhuimme ajan käytöstäsi. Aikasi menee yhä tietokoneella, viihteen maailmassa. Se estää sinua kuulemasta omaa sisäistä lastasi. Ja luulen, että peittää järkiminäkin ääntä. Väittäisin, että sinulla on ruuturiippuvuus.

J: Varmaan. Niin. On tässä yksi hyvä juttu. Masturbointi on vähentynyt huomattavasti!

M: Onko se tuntunut olossa?

J: Ehkä vähän. Enemmän se on näkynyt unissa. Näen masturbointiunia.

M: Se ei ole vaarallista!

J: Ei. Unissa miehuus on vain vähintään kolme metriä. Herätessä se on sitten melkoinen pettymys.

M: Tuota Freud tutkisi mielellään!

J: Varmasti! Nyt mielihalu on ollut enemmän äänessä, ja siihen on pitänyt totutella.

M: Et ole kuitenkaan kuunnellut sitä?

J: Noo, tavallaan kuuntelen sitä, mutta se on samanlaista kuuntelemista, kuin kuuntelisi naapurin vanhaa rouvaa, joka sanoo aina samat lauseet säästä. Se menee toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos.

M: Kuulostaa hyvin terveeltä! Älä torju, älä takerru. Siitähän me olemme puhuneet. Hyvä taktiikka! Huomaat sen, jolloin et enää sulaudu siihen ääneen vaan ymmärrät että se on vain ääni, mutta et lähde sen mukaan. Annat sen höpistä omiaan. Mutta vielä hetkeksi siihen sisäiseen lapseen. Mikä on estänyt aktiivisemmän harjoittelemisen?

J: Se on sitten se ruutu.

M: Onnistuisiko siihen pistää rajoja?

J: Noo...Aikataulut sopivat minulle, joten sen puolesta se olisi helppoa.

M: Miten olisi ennalta määrätty ruutuaika?

J: Itselleni se kyllä toimisi. Sitten pitäisi tehdä jotain muuta. Liikkua esimerkiksi. Lukea kirjoja. Se on kuitenkin aivoille erilaista kuin katsoa jotain.

M: Tuo kuulostaisi jo hyvältä. Haluatko että koko elämäsi energia on tarjottu ruudulle? Sinä itse jäät sivuun.

J: Tuokin on näkökulma. Se, että mielekäs elämä on aistillista elämää. Sitä pitäisi pyrkiä tukemaan. Elämänilon löytämistä. Sillä lisätään sisäisen lapsen hyvinvointia.

M: Todellakin!

J: Vaikeinta minulle on muuttaa jotain, mihin olen rutinoitunut. Toisaalta, jos saan sen muutettua ja siitä tulee uusi rutiini, asiat muuttuvat.

M: Annetaan niille tilaa muuttua!

## 28.

Olin saanut paria kuukautta aiemmin varsin ilahduttavan sähköpostin, jonka lähettäjä oli luvannut julkaista. Olin lähettänyt sen myös Juhanille, joten Juhani oli lukenut sen jo aiemmin.

*"Hei,*

*Tänään työpäivän ohella luin yhdeltä lukemalta kirjasi "Mielihalu ja järkiminä".*

*Olen itse lapsikohteinen ja koen olevani hyvin samankaltainen Juhaniin kanssa.*

*Halusin kiittää, että on teitä ihmisiä, jotka koittavat nähdä meidät ihmisinä ja tuovat näitä asioita julkisuuteen. Poistavat stigmaa.*

*Teette HYVIN tärkeää työtä.*

*Ehkä meidän yhteiskunta vielä joskus on sellainen, että näiden ajatusten kanssa olisi hieman helpompi elää.*

*Olen itse lukenut myös paljon universumin eri teorioista, joten pakko kommentoida noita teidän existentiaalisia keskusteluja:*

*Kun ihminen näkee oman "vapaan tahtonsa" pelottavana taakkana hänen on haettava maailmankaikkeuden ymmärtämisellä syytä "vapaalle tahdolle" → Onko sitä lainkaan olemassa. Miksi mieleni toimii kuten toimii. Miksi en pysty hallitsemaan itseäni.*

*Asian tutkiminen on lohduttavaa, vaikka tuo "minä olen" on silti se ainoa oikea totuus :)*

*Kiitos vielä tuon kirjan julkaisusta. Sain siitä paljon lohtua ja ehkä jopa vähän vinkkiä. Kaikkeaa hyvää sekä sinulle että Juhanille! Toivon että sinä ja kollegasi jaksatte viedä näitä asioita jatkossakin eteenpäin.*

*t, Anonyymi lapsikohteinen"*

Luin kirjeen Juhanille ääneen uudelleen.

J: Tuo on palautteena juuri sellaista, jota itse olin toivonut. Totta kai kirjan oli tarkoitus olla myös niille, jotka eivät ole lapsikohteisia mutta jotka ovat kiinnostuneet aiheesta. Mutta minusta tämän kirjan suurin tarkoitus toteutui ainakin tämän henkilön kautta.

M: Niin minustakin. Olin tuosta sähköpostista niin ilahtunut ja liikuttunut. Olen lukenut sen monta kertaa. Tämä yksikin näin kokenut lukija riittää. Olen kirjoitellut hänen kanssaan muutaman sähköpostin, ja hän vaikuttaa yhtä syvällisesti ajattelevalta kuin sinäkin. Ja hän lähetti sinulle onnittelut siitä, että olet pidättäytynyt jo vuoden ajan laittomasta kuvamateriaalista.

J: Kai se sitten on onnittelun aihe. En tiedä.

M: Onhan se eteenpäin tietysti!

J: Niin kai.

M: Ja meillä oli tarkoitus juuri sen vuoksi nyt lopetella tämä kirjan toinen osa, koska vuosi siinä asiassa on yksi rajapyykki.

J: Se taitaa olla aika tarkasti juuri nyt vuosi siitä, kun lopetin. En laittanut puumerkkiä kalenteriin, mutta voi olla, että jopa vähän yli vuosi. Mutta viikko sinne tai tänne. On pakko myöntää, että se on ollut minulle hyvä ratkaisu. Se katkaisi huonon olon kierteen. Huono olo tuli siitä katsomisesta.

M: Oliko näin, että et osannut ratkaista huonon olon ongelmaa muuten kuin katsomalla lisää?

J: Kävimme sitä viime kirjassa läpi, mutta silti se on aina yhtä outoa, että huono olo ajaa myös materiaaliin, vaikka se tulee juuri sen katsomisesta.

M: Taitaa olla monen muunkin riippuvuuden kohdalla sama syöskykierre. Viime käynnillä oli puhetta ruutuajan asettamisesta itselle. Oletko miettinyt sitä?

J: Olen miettinyt. Mutta en muka keksi mielekästä tekemistä tilalle. Varsinkin kun on se kausi vuodesta, ettei tee mieli mennä pihalle.

M: Minusta tuntuu, ettet mennyt paljon kesälläkään.

J: Oli minulla kesällä se kävelylenkki, mutta se jäi.

M: Niin olikin! Minä unohdin.

J: Minulla oli ihan hyvä tahti elokuun lopulle saakka.

M: Onko kävely ainoa vaihtoehto?

J: Ehkä se ei ole ainoa vaihtoehto. Olen miettinyt, että siinäkin tulisi kävelyä, kun kävisin kirjastossa. Voisin sitten ruudun katsomisen sijaan lukea.

M: No arvaat varmaan, että minä sitä lujasti suosittelen!

J: Kyllä se olisi paljon parempi kuin ruudun katsominen. Olen tapojeni uhri. Samanlainen kierre pitää minut ruudun ääressä kuin aiempikin kierre. Huono olo siitä tulee, se on turhautumisen kierre. Lapsikohteisuuden varjoon on jäänyt toinen ongelma, ja se on elämän suunnan puuttuminen. Siitä puuttuu maalitaulu, johon tähdätä. Se on jäänyt lapsikohteisuuden alle.

M: Minä uskoisin, että se mielekkyyden löytäminen helpottaisi lapsikohteisuudenkin kanssa elämistä.

J: Ehdottomasti! Totta kai. Lapsikohteisuus on saanut energiaa tästä ongelmasta, ja toisin päin.

M: Uskoisin, ettei mieleen mahdu sitä mielekkyyden pohdintaa, koska se ruudun katsominen on pakenemista ja turruttamista. Missä välissä olet järkimistä ehtinyt kuunnella?

J: Kuuntelen sitä mielestäni kohtuullisen paljon. Olen löytänyt tavallaan selityksen sille, mistä lapsikohteisuus johtuu minun kohdallani, ja se on helpottanut. Seuraava on sitten tämä mielekkyyden löytäminen. Jär-



kiminä ei ole niin paljoa puuttunut siihen, koska olemme keskittyneet lapsikohteisuuteen niin paljon. Kun se alkaa olla nyt selkeä, voin siirtyä elämän mielekkyyden etsimiseen.

M: Pystytkö tiivistämään sitä selitystä lapsikohteisuuteen?

J: Se tuli viime kerralla.

M: Niin tulikin. Se on vain kiva kuulla uudestaan!

J: Se on itsestäni välittämisen peilikuva. Lapsikohteisuuden kautta välitän itsestäni. Seksuaalinen osa on kasvanut täyttämään sitä säröä, joka minulla on ollut asian kanssa. Se on seksualisoitunut. Se on yrittänyt tehdä minusta ehyemmän, mutta se ei ole oikea keino. Se on ikään kuin laastari, se mielihalu, mutta se ei ole oikea apu.

M: Tuo oli hyvin tiivistetty. Minä en tietenkään voi nyt antaa sitä sinun elämäsi päämäärää.

J: Tavallaan tiedän, mikä se voisi olla, ja minulle vielä tarjotaankin sitä mahdollisuutta. En vain uskalla aloittaa.

M: Niin?

J: Voisin tehdä vapaaehtoistyötä.

M: Kuulostaa hienolta! Olet puhunut aiemminkin, että haluaisit auttaa ihmisiä.

J: Voisin olla kuunteleva korva toisille. Kun olen itse käsittänyt, miten vahvaa se on. Mutta en saa sitä aloitettua, kun olen keksinyt niin monta pelottavaa asiaa esteeksi. Kuten että teen väärin.

M: Väärin voit tehdä vain, jos et aloita! Enkä tietenkään näinkään voi toisiani sanoa. Mutta voiko olla väärin, jos olet auttamisvalmiudessa toisille?

J: Ei, mutta pelkään että rupean ohjaamaan toisia ja korjaamaan heitä.

Voimme tarjota vain apua, jotta hän itse korjaisi itsensä. Osa ihmisistä on vaikutuksille alttiita ja he etsivät korjaajaa enemmän kuin korjausta. Olen itsekkin tehnyt sitä. Pelkään että yritän saada toisen tekemään ratkaisuja, jotka pahentavat tilannetta.

M: Ainahan me neuvomme parhaan tietomme mukaan. Ei kai kukaan tahallaan halua toisen tekevän huonoja ratkaisuja. Sitä paitsi ratkaisun tekee kuitenkin jokainen itse. Et voi mitenkään olla vastuussa näiden ihmisten elämästä.

J: Kyllä minä sen käsitän, mutta siihen on silti hirveä kynnys.

M: En kyllä ymmärrä, miksi.

J: En minäkään kyllä ymmärrä, miksi kynnys on niin iso, se on vain pääsyt tulemaan.

M: Kynnys on itse tehty illuusio.

J: Varsinkin tässä vaiheessa vielä, kun mitään ei ole edes tapahtunut. Mutta sitä järkiminä sanookin, että jos pysyn sillä tasolla, että kuuntelen, en voi toimia väärin. Olen mielestäni kohtuullisen hyvä kuulemaan, millä tasolla toinen puhuu, ja voin tarjota sillä tasolla myös apua. En edes yritä tarjota apua sillä tasolla, jolle autettava ei anna merkkejä.

M: Tuohan kuulostaa jo edistykselliseltä auttamistyöltä.

J: Ei sen tason kuuleminen ole helppoa, mutta yritän silti kuulla sen.

M: Se on mahtavaa ihmissuhdetaitoa!

J: Kun muistaa sen, että luottamuksen kehittyminen on oma prosessinsa.

M: Kyllä. Minusta sinä olisit erittäin valmis!

J: Ehkä minä sitten olen valmis.

M: Miten minä saisin sinut kiristettyä aloittamaan sen?

Juhani naurahi.

J: Tuo jo auttaa, että sanot että olen valmis. Se pitää vain vetäistä joku päivä. Voisin soittaa ensin.

M: "Joku päivä" ei kuulosta hyvältä.

J: Niin, koska se aina siirtyy. Tavallinen mieli tykkää tehdä tuota, se on mestari siinä "joku päivässä". Nytkin minulle on suoraan tarjottu sitä mahdollisuutta, mutta en ole uskaltanut tarttua.

M: Ei ole muuta järkevää vaihtoehtoa kuin ylittää pelko. Toimia pelosta huolimatta. Muuten annat sille entistä enemmän harhaista valtaa. Minä tuen sinua tässä päätöksessä ja sen herättämissä tunteissa.

J: Niin. Mutta eikö se ole aika outoa, että pelko on silloin voimakkain, jos tiedät, miten toimia? Koska silloin myös tiedät, mitä pelätä.

M: Pelot ovat tarinoita. Pelkkiä tarinoita tulevaisuudesta.

J: Jota ei ole vielä olemassa.

M: Juuri niin.

J: Joten pelon järjettömyys on se, että pelkää olematonta. Mutta sellaista se on. Ei ole helppoa, kun on tajunta. Olisi paljon helpompaa olla joku ameeba.

M: Luultavasti. Mutta pelkoon ja ajatuksen loukkuun ei ole pakko jäädä. Voit vapauttaa itsesi siitä joka sekunti.

J: Niin.

M: Olisiko tulevalle viikolle sellainen ohjelma, että laatisit itsellesi aikataulun. Ruutuajan, kirjastoon kävelyn ja minkä tahansa kirjan lainaamisen sieltä ja sitten sen puhelun sinne vapaaehtoistyöpaikkaan?

J: Siinä olisi jo melkoinen...Ei kai se auta.

M: Ei se auta. Muutama juttu viikon ajalle. Ensi viikolla meillä on viimeinen kirjankirjoituskerta. Lokakuu loppuu. Ja sinun uusi elämäsi alkaa! Tässä tulet näkemään, että kun kävelet kohti pelkoa, huomaat ettei sille ollut syytä. Se oli juuri se musta pilvimassa, jonka läpi olet mielikuvissasi mennyt. Ei muuta.

J: Tämä on jotenkin hauskaa minulle.

M: Niin. Äitihahmo tässä luettelee, mitä tehdä.

J: Meinasin juuri sanoa, mutta en kehdannut. Hassua, että sellaisen tarvitsen.

M: Ehkä se nyt auttaa sinua eteenpäin. Jatkossa sinulla on mahdollista löytää se aikuinen itsestäsi. Siitäkin olemme puhuneet. Lapsi pelkää, mutta aikuinen tekee päätökset.

J: Millainen on aikuinen minussa?

M: Sitäkin voit pohdiskella. Palataan siihenkin ensi viikolla! Mutta sävelet ovat nyt selvät siihen asti.

## 29.

Oli aika sulkea ympyrä. Olimme sopineet, että lokakuun lopussa loppuu tämäkin kirja, ja siitä rajasta halusin pitää kiinni. Sana ympyrä sopi tähän siksikin, että olin kevättalvella aloittanut Juhanin kanssa käymään läpi ns. ”hyvän elämän ympyrää”, joka oli suoraan Uusi suunta-kuntoutus-ohjelmasta. Ympyrän tarkoituksena oli kuvata, mitä hyvän elämän osa-alueita ihminen tavoittelee kaikella toiminnallaan. Tavoitteet ovat aina oikeutettuja, toiminta välttämättä ei. Olin ottanut esille vain fyysisen, psyykkisen ja seksuaalisen hyvinvoinnin, mutta myös monta muuta osa-alueita ympyrään kuului. Niitä olivat mm. kokemus mielenrauhasta, pysyvyydestä, liittymisestä muihin ihmisiin, onnellisuudesta, luovuudesta ja tarkoituksesta.

Olin löytänyt myös inspiroivan kirjan, Tony Dunderfeltin *Valoisaksi – Henkisen psykologian opas*. Siinä kerrottiin henkisen psykologian uranuurtajista C. G. Jungista, Viktor Franklistä ja Roberto Assagiolista.

Aloitin kertomalla löytämästäni kirjasta. Kerroin myös, että olin luke-nut tätä kirjoittamaani tekstiä ja huomannut, että vaikutin välillä urheilu-valmentajalta ja välillä jopa nalkuttajalta. Juhani nauroi.

J: Et sinä mielestäni nalkuttaja ole ollut. Ei minulla sellaista kokemusta ole jäänyt.

M: No hyvä. Nyt ympyrä sulkeutuu.

J: Olen jotenkin aina tiennyt, että on olemassa vaisto yhtenäisyyteen, jonka olemme unohtaneet. Meissä on vaisto, joka etsii yhtenäisyyttä rati-onaalisuuden yli.

M: Aivan. Kuten Assagioli on sanonut, ihmisessä toimii yhteys ihmiskuntaan ja luovaan yhteiseen mieleen.

J: Siitä en sitten tiedä, että käytänpö siitä sanaa henkisyys, vai onko se vain tunnepohjainen asia. Ehkä se sittenkin on henkisyyttä.

M: Ne ovat sanoja, joilla yritetään viitata johonkin. Uskon, että psykologiakin saattaa puhua ilmiöstä, jota voitaisiin kutsua henkiseksi, mutta käyttää vain eri termistöä. Henkisyys saatetaan ymmärtää uskonnollisuudeksi, ja se taas ei ole tarkoitus. Tarkoitus on huomioida ihmisen sisäsyntyinen henkinen ulottuvuus.

J: Siihen liittyy niin monesti mielikuva uskonnosta, että eroa on vaikea huomata.

M: Joka tapauksessa myös hyvän elämän mallissa esitetyt osa-alueet kuten mielenrauha, luovuus, tarkoitus ja onnellisuus ovat mielestäni jossain määrin henkisiä aspekteja. Miten mielestäsi koet niitä tällä hetkellä?

J: Kuten olen sanonut, tarkoituksen puute häiritsee nyt eniten, ja onnellisuudestakin voi olla montaa mieltä. Tuntuu, että mieli haluaa estää katso-  
masta joidenkin ovien taakse. Olen oppinut elämään olosuhteissa, mutta en ole varsinaisesti onnellinen siinä. Ei minulla huonokaan fiilis ole, mutta se on tietyllä tavalla turtuneisuutta. Ehkä ”tyhjyys” on sopiva sana kiteyttämään se. Pystyn toimimaan, pystyn olemaan ihmisten kanssa, mutta en silti koe eläväni täyttä elämää.

M: Siihen varmastikin auttaisi se, että annat aikaa ja tilaa ajatuksen syntymiselle. Elämäsi arvot kirkastuvat, kun niitä mietit. Jos vain elät sitä ruutuelämäsi, jota olet elänyt pitkään, koneen ääreen jumittuneena, ei mieleen jää tilaa tarpeeksi muulle. Mitkä ovat elämäsi tärkeimmät arvot?

J: Koko meidän edellinen kirjamme kuvasi sitä aika hyvin. Tiivistettynä se on se, että näe aina ensin ihminen.

M: Ja nyt myös elät sen mukaan paremmin. Olet vähentänyt objektiivisista mielestäni.

J: Vapautuminen vihasta on myös tapahtunut.

M: Vihasta ketä kohtaan? Yleensä?

J: Aika monessakin asiassa. Se oli aiemmin vihaa mieltymystäni kohtaan, ja se tuntui olevan oikeutettua. Kun tarve vihalle loppui, se oli mullistavaa. Se oli ollut taustalla ruokkimassa huonoa mieltä. En ilmaissut aiemmin-kaan vihaani mitenkään äänekkäästi eikä se ollut aktiivinen kokemus. Se oli passiivista, joka söi mieltä koko ajan.

M: Oliko vihan loppuminen se, kun murrosiässä järkiminä alkoi puhua?

J: Ainakin se pisti sen alkuun, mutta vasta pari vuotta sitten käsitin sen, miksi en koe vihaa. Minne viha on kadonnut?

M: Mitä vastaisit tuohon kysymykseen?

J: Siltä loppui voima. Kaikki periaatteet, joita muodostin, veivät vihalta tarkoituksen, joten sillä ei ollut myöskään käyttöenergiaa.

M: Minäkin haluaisin vapautua vihasta. Ei sillä, että tuomitsisin aggressiota, sehän on vain energiapiikki kehossa ja tarpeellinen eteenpäin vievä voima, mutta vihamielisillä ajatuksilla ei saa aikaan muuta kuin pahaa. Aggressio ja vihamielisyys ovat kaksi täysin eri asiaa. Itse kyllä huomaan paljonkin vihamielisiä ajatuksia itsessäni. Niistä tulee ikävä olo. Mutta osaan minä joskus päästää niistä irtikin.

Olimme hetken hiljaa.

M: No, nyt kysyn, että otitko askeleita vapaaehtoistyön aloittamiseen tai ruutuajan vähentämiseen?

J: Hyvät vai huonot uutiset ensin?

M: Huonot.

J: En ole vain saanut soitettua sinne paikkaan, jonka kautta vapaaehtoistyötä voisi alkaa tehdä. Voi kuulostaa tekosyyltä, mutta tämän vuoden tilanne on se, ettei minulla ole rahaa käydä siellä. Bussi ei ole kallis, mutta talous on tiukalla niin kauan kuin lainoja joutuu maksamaan. Mutta ei se soittamasta estä.

M: Entä ne hyvät uutiset?

J: Ruutuaika on vähentynyt, se on hyvä uutinen! Olen vähentänyt pehmeästi. Poistin siitä ruutuajasta 2–3 tuntia päivässä.

M: Se on jo eteenpäin.

J: Jos olen ollut ruudulla 10–11 tuntia päivässä, niin nyt olen seitsemän tuntia. On se minusta silti aika paljon.

M: Minusta se on ihan käsittämättömän paljon!

J: Se on pahempi kuin kokopäivätyö, eikä siitä saa edes palkkaa!

M: No, ajatellaan nyt kuitenkin, että alkuun on päästy.

J: Voi ottaa pieniä askelia, kunhan ottaa askelia. Minulla on ollut paha tapa ajatella, että kaikki muutokset tulisivat kerralla, mutta se ei ole realistista. Se pistää myös epäonnistumaan, koska haluaisin tehdä kaikki muutokset heti. Järkiminä sanoo, että se on osa opittua luovuttamisen tapaa. Turtuminen on niin tuttua, että en halua siitä oikeastaan luopua.

M: Se on äärimmäisen hyvä tunnistaa. Huomata mielen vastustus. Siitä huolimatta voit tehdä valintoja, jotka ovat arvojesi mukaisia.

J: Niin. Järkiminä sanoi jo vuosia sitten, että on helppoa ajatella, mutta tulee aika, jolloin nämä ajatukset mitataan. Ajatukset eivät minua pelasta.

M: Riippuu ajatuksista. Ajatus on aina ennen tekoa. Riippuu, mistä lähteestä ajatukset tulevat. Kyllä hyvät ajatukset voivat pelastaa.



J: Tuo enemmänkin tarkoittaa sitä, että kun tulee se hetki, tarvitaan teko siihen asiaan.

M: Nyt voitaisiin puhua taas käytännön tasosta. Arvokeskustelua on alettu onneksi käydä nykyään yhä enemmän. Ihminen kokee merkityksellisyyttä ja onnellisuutta siitä, että hän on määritellyt ja kirkastanut itselleen omat arvonsa ja elää niiden mukaan. Ja se tarkoittaa, että ajankäyttökin on sen mukaista. Jos joku sanoo, että perhe on tärkein arvo, mutta käyttää silti ajan työhön ja television katseluun, hänen tärkeimmät arvonsa ovat työ ja viihde, tai sitten hän ei elä arvojensa mukaan. Käytät seitsemän tuntia aikaa netissä surffailuun. Onko se sinulle tärkein arvo? Se joko on, tai sitten elät ristiriidassa omiin arvoihisi nähden.

J: Niin. Se on jännä ajatus. Meidän vähäinen aikamme kannattaisi käyttää siihen, minkä takana olemme valmiita seisomaan. Aktivoituminen on aika haastavaa.

M: Olen huomannut. Enkä voi pakottaa sinua aktivoitumaan.

J: Enkä osaa pakottaa edes itseäni. Järkevinä ei todellakaan pakota.

M: Nyt olemme meidän työomme loppusuoralla. Kuten monesti olen sanonut, tavoitteemme on saavutettu. Et tee enää rikollisia asioita. Se, miten haluat loppuelämäsi ajan käyttää, ei ole enää tämän työmuodon ulottuvilla. En ehkä ole oikea henkilö auttamaan sinua aktivoitumaan.

J: Eikä se voi olla muista kiinni. Sen täytyy olla minusta kiinni.

M: Ei ole ketään, kuka tulisi viemään sinulta koneen pois. Veisin, jos voisin.

J: Kuten olemme puhuneet, oikea muutos tulee omasta halusta, ei muiden.

M: Joskus muutoksen sysää liikkeelle pakko. Pahimmassa tapauksessa vankeustuomio. Parhaimmissa tapauksissa ne ovat viisaat vanhemmat

tai muut läheiset, jotka sanovat, ettei tämä enää käy päinsä. Täällä asiointi on vapaaehtoista eikä tämä ole osastohoitoa, joten tässä ei ole riittävää pakkoa muutokselle. Tuleeko sitä, en voi tietää. Kovasti toivoisin, että tulisi, koska näen mikä käyttämätön potentiaali sinussa on, mutta en pysty tämän enempään. Joka tapauksessa meidän tavoitteemme on saavutettu, ja se on mahtava asia! Olemme työskennelleet yhteensä kohta jo neljä ja puoli vuotta kaikki aika mukaan luettuna. On pakko lopettaa. Se pakko sentään on. Eikä se tarkoita, etteikö ikinä missään tilanteessa voi käydä keskustelemassa, mutta kuten olemme jo sopineetkin, parin kk:n päästä säännölliset tapaamiset harvenevat ja sitten loppuvat. Onhan sitä käsiteltykin.

J: Kunpa se pakko löytyisi minusta itsestäni. Toivon, että jonakin aamuna herään ajatukseen, että nyt on pakko.

M: Pakko tehdä mitä?

J: Jalkautua. Ottaa jalat alle!

Minua nauratti.

M: Minne menisit?

J: En tiedä minne ensimmäiseksi. Mennä ihmisten joukkoon ja katsoa mitä tapahtuu. Olen jo pitkään käsittänyt jotain, jota on hankala jostain syystä myöntää. Minun todellinen taitoni on käsittää ihmisyyttä ja sitä taitoa monet muutkin voivat tarvita.

M: Kyllä. Näin on.

J: Se voi olla tarkoituksenikin. Se voi olla koko elämäni tarkoitus. Ne ovat niin vahvoja asioita. Ja tietenkin, jos oikein saan itseni innostumaan, kirjoitan sen ainakin jonkinlaiseen muotoon. Opas ihmisyyteen. Se on ollut niin kauan tarkoituksena, etten edes käsitä. Jotenkin olen vähän myöskin pettynyt itseeni.

M: Mutta jälleen: voit valita joka hetki uudelleen. Juuri nyt voit päättää, ettet teekään niin kuin aina ennen olet tehnyt. Voit päättää olla antamatta aikaasi ja energiaasi asioille, jotka eivät oikeasti ole tärkeitä. Olet pystynyt päättämään, ettei sinun toimintasi vahingoita muita ihmisiä. Voit päättää myös, ettei toimintasi vahingoita sinua. Ja sen voi ajatella niin, että välittäminen itsestäsi palvelee kaikkia muitakin. Itsesi laiminlyönti estää myös muita saamasta sinun panostasi kokonaisuudelle.

J: Itsestään välittäminen muita auttamalla on myös yksi asia, joka pitäisi muistaa. Heijastus muista lisää itsestä välittämistä. Ja sen minä itseltäni olen evännyt kokonaan.

M: Pettymykseen ja itseruoskintaan ei ole kuitenkaan mitään syytä jäädä kiinni.

J: Ei, vaan uusi mahdollisuus on. Sitä järkiminä sanoi äsken. Se ehdotti, että voisin aloittaa ajatusharjoituksen, jossa valmistan itseäni uuden mahdollisuuden antamiseen. Ja kun sitä on tehty jonkin aikaa, valitaan päivä, jolloin toiminta sen mukaan alkaa. Valmistan itseäni siihen uuteen mahdollisuuteen, ja uusi mahdollisuus on se toiminta, joka alkaa. Olipa jännä ajatus järkiminältä.

M: Se oli oikein hyvä ajatus. Etkä olisi kuullut sitä ajatusta, jos nytkin olisit ollut katsomassa jotain videota.

Juhani nauroi.

J: Olen katsonut videoita tähtitieteestä ja esitän, että ymmärrän jotain.

M: Saahan kiinnostavia asioita olla, saa asioista oppia, eihän se voi huono juttu olla pelkästään.

J: Ei, kyse on vain ajankäytöstä ja siitä, millä tavalla se palvelee minua.

M: Aivan. Nyt ehdotan, että alat käydä järkiminän kanssa sitä ajatusharjoitusta, ja sovit sen kanssa päivämäärän.

J: Sillä on jo harjoituskin mielessä. Se on kyllä nopea!

M: Hyvä juttu.

J: Järkiminä on minun potentiaalini, jota voisin muillekin tarjota.

M: Ja niin olet tehnytkin! Näiden kirjojen kautta.

J: Olen minä siitä ajatuksesta puhunut muutenkin.

M: Hyvä niin. Nyt on aika lopettaa tämä käynti ja tämä kirja. Tämä terapia loppuu sitten parin kk:n päästä.

J: Kaiken hyvän täytyy joskus loppua.

M: Tuosta voisin olla eri mieltä. Todellinen hyvä ei lopu, koska se ei ole kiinni muodon tasosta. Mutta voimme käyttää muodon tasoa apuna, ja pakkohan meidän on, kun täällä näytämme olevan. Mutta se hyvä, mitä olet mielenmuutoksella saanut aikaan, ei katoa minnekään.

J: Tuohon ei ole mitään lisättävää.

M: Kiitän sinua vilpittömästi tästä yhteistyöstä.

J: Samoin. Ainakin minun mielestäni olet ollut napakymppi minun kansani työskentelemään.

M: Ihana. Tuo nyt on pakko vielä tähän kirjoittaa!

J: Minusta olet hoitanut tämän hyvin, eikä ole ollut nalkutusmieltä. Kun toista haluaa auttaa, ja toinen pyörii ympyrää, on ihan luontainen reaktio haluta tönäistä toinen ympyrästä pois.

M: Hauskaa, että ympyrästä tässäkin puhutaan. Olet kyllä pienemmistä ympyröistä tullutkin isommille kehille.

J: Olen vaistonnut, että olet kokenut turhaumista sen suhteen, että olen niin lähellä muutosta, mutta et voi pakottaa minua siihen.

M: Kyllä.

J: Se on minusta aika selvä asia. Toivottavasti en astu varpaille, kun otan näitä asioita esille.

M: Ei se ole varpaille astumista. Olen minä turhautumista varmaan ilmaisutkin. Mutta turhautumisen ylittää kuitenkin luottamus, että kaikki on mahdollista. On harhaanjohtavaa sanoa, että muutos kyllä tapahtuu sitten joskus, koska ei ole muuta aikaa kuin tämä hetki. Ja tässä hetkessä kaikki on hyvin.

J: En ole ottanut pahalla sitä, että olet huomannut turhautumista. Olen vain ajatellut, että olet halunnut auttaa, ja reaktio on sen mukainen. Et kokisi niitä tunteita, jos et välittäisi minun elämästäni.

M: Tuo on kauniisti ajateltu. Meidän pitää nyt lopettaa. Mikä nimi tälle kirjalle?

J: Pistetään sen nimeksi ”Ei mitään hajua”.

M: Kirjoitin vahingossa ”Ei mitään halua”!

J: Vieläkö muistat ne vaihtoehdot?

M: Ehkä Yhdistyminen järkimien kanssa oli yksi. Mutta ei se kuvaa lopputulosta.

J: Ei niin. Mutta se on nimenä ihan ok.

M: Olisiko jotain ympyrään sulkeutumiseen liittyvää? Ympyrän sulkeutuminen on ehkä liian kliseinen.

J: On se vähän ympäripyöreäkin. Ja on varmaankin 10 000 kirjaa nimellä ”Parempi elämä”.

M: Varmasti! Meidän täytyy antaa tämän ehkä jäädä hautumaan. Se näköön sitten kirjan kannessa!

Juhani lähti ulos tihkusateeseen. Päätin lopettaa kirjan Roberto Assagiolin ajatukseen:

*"Ihmisessä on sisäsyntyinen tahto kasvaa kohti täyttä ihmisyyttä, ja se on enemmän kuin lapsuuden traumaista selviytymistä. Ihmisessä toimii myös aito henkinen ulottuvuus, yhteys ihmiskuntaan ja luovaan universumiin, joka intentionaalisesti pyrkii tulemaan esiin."*





OULUN  
ENSI- JA  
TURVAKOTI RY