

Meditaatio

- Erkki Lähde:** Nykyihminen ja meditaatio
- Daniel Goleman:** The Variety of Meditation
- Tuulikki Saaristo:** TM-meditaatio psykoterapian apuvälineenä
- Reijo Wilenius:** Henkisen tiedon tie
- Riitta Suurla:** Meditatiivisen kirjoittamisen menetelmästä
- Kirsti Autio:** Äänimeditaatio
- Dharmachari Sarvamitra:** Buddhalainen meditaatio
- Kirsti Elo:** On olemassa vain yksi todellisuus
- Tapio Kaitaharju:** Meditaation vaarat ja vastukset

Kirja-arviointeja

Kevään 1996 alustava kurssiohjelma

KRIITTINEN KATSAUS

N:O 4/1995 32. vuosikerta (Katsaus perustettu 1957)

Julkaisija

Kriittinen korkeakoulu ry
jäsenlehti

Toimitus

Esko Paakkola päätoimittaja
Sini Piippo
Tarja Riikonen

Ilmestyminen

Seuraava numero

Neljä numeroa vuodessa

Materiaali viimeistään 5.1.1996

Tilaukset

tiedustelut ja

osoitteenmuutokset

Kriittinen korkeakoulu

Köydenpunojankatu 4 b

00180 Helsinki

Avoimna: 9-16

puh 90-612 1511

fax 90-680 2990

ISSN 1237 - 4970

Toimitus vastaanottaa mielellään kirjoituksia lukijoiltaan.
Työtämme helpottaa, jos ne toimitetaan meille levykkeelle
kirjoitettuna.

Artikkeleiden osittainen lainaaminen on sallittua, mikäli
lähde mainitaan.

Nykyihminen ja meditaatio

Luulisin, että me kaikki ihmiset meditoimme omalla tavallamme. Jotkut meditoivat vain vaikkapa katselemalla kotinsa ikkunasta läheistä maisemaa näkemättä sen tuttuja yksityiskohtia. Joku toinen voi meditoida esimerkiksi istumalla rantakallioilla laineiden liplatus tai aaltojen tyrskyt taustamusiikkina. Vedessä kelluminen veden solina korvissa on uskoakseni taitavalle uimarille upea meditointihetki. Metsässä hiljalleen kulkeminen ja luonnon energioiden tunnusteleminen on minulle yksi henkilökohtainen meditaatio. Kukapa tietää, vaikka eläimet ja kasvitkin meditoisivat omalla tavallaan.

Tapoja tässäkin, kuten monissa muissakin toiminnoissa, lienee siten itse asiassa lukemattomia. Usein kuitenkin luulemme, että todellista meditointia on vain sellainen, joka noudattaa tiettyä jonkun suuren gurun kehittämää tekniikkaa. Sellainen toki voi olla hyvinkin pitkälle kehitettyä ja syvälle uppoutuvaa. Tarvitsemme usein pientenkin asioiden hoitamisessa erilaista rekvisiittaa, tarkkoja ohjeitakin. Sanotulla en suinkaan tarkoita vähätellä meditoinnin tärkeätä merkitystä. Päinvastoin, haluan korostaa, että meitä on moneksi ja moninaisuutemme on rikkautta. Se mikä yhdelle sopii ei kenties sovi toiselle. Uskaltakaamme olla omintakeisia ja avoimia, mutta samalla kriittisiä uusille virikkeille.

Kriittinen Korkeakoulu järjesti menneen kesän hiirenkorvien aikaan Jollaksessa kokeilevan seminaarin antaakseen virikkeitä ja vinkkejä eräistä meditaatiomenetelmistä sekä samalla korkeatasoisten asiantuntijoiden esittelyjen ja esitelmien kautta tietoa meditaatioon liittyvistä yksityiskohdista, niin hyvistä kuin huonoista puolista. Käsillä olevassa Katsauksessa on mukana materiaalia tästä seminaarista. Seminaarin järjestämisessä oli mukana Kriittisen oman väen ohella vanhoja tuttuja yhteistyökumppaneita; samoja henkisiä liikkeitä ja niiden edustajia, joiden kanssa 1980-luvun loppupuolella järjestimme kolmen seminaarin sarjan; Lieksan, Paraisten ja Mikkelin seminaarit. Niistä ainakin Lieksan seminaarista "Metsäluonnon kautta henkiseen kehitykseen" puhutaan ja muistellaan hyvällä vieläkin.

Erkki Lähde

Daniel Goleman, Ph.D.

THE VARIETY OF MEDITATION ¹

Kesällä 1995 pidetyn Meditaatio-seminaarin pääesitelmöitsijä oli tohtori Daniel Goleman Yhdysvalloista. Hän on New York Timesin toimittaja ja toiminut mm. Harvardin yliopistossa meditaatiotutkijoiden ohjaajana. Hän on itse erikoistunut Mindfulness-meditaatioon ja piti siitä mm. päivän seminaarin Kriittisellä korkeakoululla. Aivan äskettäin hän on saanut suurta julkisuutta TIME-lehdessä teoksellaan Emotional Intelligence, jossa hän ehdottaa tunteita todelliseksi ihmisen intelligenssin mittariksi perinteisen älykkyysosamäärän sijaan.

Onko meditaatio vakava tutkimusaihe?

Suomessa akateemisella tasolla ei juuri meditaatiota tutkita. Joitakin poikkeuksia toki on, mutta Suomen tilanne lieenee lähellä sitä, mikä Yhdysvalloissa oli 60-luvun lopussa: *"When I was a graduate student working on my doctorate at Harvard 25 years ago, my topic was meditation. My professor thought I was crazy choosing topic like that, because there could be nothing serious or academic or other importance in meditation. Since then there has been hundreds of research studies showing the benefits of meditation. So 25 years ago I was crazy to study it, today at Harvard Medical school there is a clinic that does nothing but teaches medical*

students how to meditate. This is how things have changed since we started." USA:ssa meditaatio on nykyisin hyvin yleistä.

Psykologisesta näkökulmasta katsoen meditaatio ei ole muuta kuin yritys harjoittaa mieltä, aivan vastavasti kuin harjoitetaan lihaksia. Siinä yritetään vahvistaa mieltä ja saattaa se yhä enemmän ja enemmän oman tahottomen hallintaan. Se on tärkeältä osin keskittymiskyvyn kehittämistä. *"The part of the mind meditation trains is attention, the ability to keep the mind on one thing and one thing only without distraction. If you have meditated you know that when you try to meditate the mind wanders off. But the more you meditate the more control you finally get."*

¹ Kriittisen korkeakoulun järjestämässä Nykyihminen ja meditaatio -seminaarissa kesällä 1995 pidetyn esitelmän pohjalta toimittanut Esko Paakkola.

Neljä tavallista meditaation käyttötapaa

Yhdysvalloissa tärkein syy meditaatioon on stressi. Ihmiset yrittävät vapautua työn, elämän ja perheen tuomista huolista harjoittamalla meditaatiota. Toinen syy meditaation käytölle ovat sairaudet. *"It's very common now for people with diseases treated in hospital or clinic to be told to meditate as well as take the medicine because there is added benefit of the meditation."* Kolmas käyttö, joka Suomessakin jo tunnetaan, on meditaation käyttö urheilussa tai laajemmin erilaisten suoritus-ten edistämiseksi. *"Many top stars in all different sports in America meditate. The reason they meditate is that at the highest level of competition everybody who is competing has to practice for years and years and years, the one thing that makes the difference is the mental state."*

Monet business-ihmiset käyttävät myös meditaatiota. Syy siihen on, että meditaatio tekee liikemiehenkin rauhalliseksi ja valppaaksi sekä tehokkaammaksi ja tuottavammaksi.

Meditaatio ei ole eskapismia, pakoa todellisuudesta. *"There is a common mistake in thinking about meditation which is that meditation is an escape from life, a way to avoid it."* Itseasiassa asia on päinvastoin: *"Actually meditation is a tool for engaging your mind more actively and more effectively. It works in many levels. It can make you more healthy*

physically, more relaxed, more focused, more productive..."

Eräs kiintoisa löydös on, että meditoivat ihmiset ovat empaattisempia kuin ne, jotka eivät meditoi. Syy siihen on ehkä se, että meditoijilla on parempi keskittymiskyky, he kykenevät paremmin kuulemaan toista henkilöä. *"They are able to sense better what other people feel, the reason seems to be that they are less occupied with their own thoughts so they are more open to receiving what is going on in the other person."*

Neljäs meditaation käyttötarkoitus on spirituaalinen, henkinen. Kaikki meditaatiomenetelmät, joita nykyisin käytetään, on alunperin kehitetty jumalan löytämiseksi ja yhteyden saamiseksi henkisiin ulottuvuuksiin sekä mystisten kokemusten saavuttamiseksi.

Stressi

Fysiologiassa tunnetaan biologinen reagoitintapa, jolla kaikki eläimet ja ihmiset reagoivat hätätilanteisiin ja stressiin. Sitä kutsutaan yleisesti taistele tai pakene -reaktioksi. Kehityksen kulussa menneinä aikoina se on ollut välttämättömän eloonjäämisen kannalta. Eläinten oli kyettävä nopeasti joko pakenemaan tai taistelemaan olemassaolostaan. Kun ihminen kokee tällaisen hätätilanteen hänen sydämensä alkaa lyödä nopeammin, verenpaine nousee, aineenvaihdunta lähettää energiaa suurille lihaksille, jotta ne voisivat valmistautua pakoon tai taisteluun. Tämä

kaikki tapahtuu hyvin nopeasti. Jos ruumiin eri toimintoja mitattaisiin, huomattaisiin nopea verenpaineen, lihasjännityksen jne. nousu ja sitten vaaratilanteen mentyä tilanne vähitellen normalisoituisi.

Harvardissa ollessaan Goleman selvitti eräässä tutkimuksessaan nimenomaan tätä taistele tai pakene -reaktiota. Hän kertoi tutkimusasetelmastaan näin: *"I had volunteers to come in to the laboratory and I measured their heart rate and muscle tension and different biological features. They only watched a short film made by the Canadian government to men working with wood and the film is to warn them to use safety devices. The man in the film is not using his safety devices. And in the movie you see the thumb and saw and he is talking to his friend and the thumb and the saw and so on... It is like horror film, scaring movie and you get more and more anxious and people are watching this and the thumb hits the saw. There is three accidents in this film."*

Ennen filmiä puolet katsojista opiskeli meditaatiota ja sitten he meditoivat 20 minuuttia, jonka jälkeen he katsoivat edellä kuvatun filmin. Golemanin mukaan meditoineet ja meditoimattomat ihmiset erosivat siten, että meditaatiota opiskelleet ja hiukan ennen filmiä meditoineet toipuivat biologiselta kannalta katsoen tuosta taistele tai pakene -reaktion aiheuttamasta stressitilanteesta paljon nopeammin.

Stressi kerääntyy meihin kuin ylimääräinen paino ja ruumis ei pääse rentoutumaan. *"The problem with stress in modern life is that this can happen to us on a bad day: if you are late for big appointment, your car doesn't start, you overslept, you had a little fight with your husband or wife. One thing after another after another. Stress really builds up when we don't have a change to recover."* Meditaatio tarjoaa erään tavan saada keho rentoutumaan ja pääsemään tehokkaasti irti stressistä. *"The more the person meditates the more (he is) able to recover from stress."*

Meditaatio sairauksissa

Golemanin mukaan stressillä on yhteys sairauksiin: *"If your life has constant stress from day to day the biological system will start to develop a disease. If you are person who gets high blood pressure and this stress happens day after day, month after month, year after year, at some point you get hypertension (high blood pressure). If you are a person who reacts to stress with muscle tension then you might start to get bad headaches. If you are a person who reacts to stress with a stomach then you might start get ulcers or other stomach symptoms."* Oireet luonnollisesti vaihtelevat henkilöstä toiseen, mutta stressi voi vauhdittaa sairauksien kehitystä. Meditaatio taas alentaa stressiä. Niinpä meditaatiota käytetäänkin USAssa lää-

ketieteen apuna ja käytännöllisesti katsoen kaikkiin sairauksiin. *"It is not that meditation cures the disease, it does not, what it does, it slow down the symptoms, or make them better, because part of the symptoms themselves are due to stress."* Sikäli kuin sairaus on stressistä johtuvaa meditaatio voi siinä auttaa.

Lääketieteessä on uusi haara joka keskittyy mielen, aivojen ja ja kehon välisiin yhteyksiin. Kymmenen vuotta sitten ei vielä tiedetty, että aivojen tunnekeskuksen ja immuunisysteemin välillä on hermoyhteydet. Se selittää, miksi stressaantuneena todennäköisemmin sairastuu. Englannissa on eräässä erikoislaboratoriossa tehty tutkimus, jossa vapaaehtoisia altistettiin viruksille ja sairauksia aiheuttaville bakteereille. *"Not everybody who is exposed to the germs get sick. But they found that the more stress people have the more likely they are to get sick. And that is because the connection between the emotions and the immune system. There is now about a hundred research studies showing that people who constantly have anger or hostility, nervousness, anxiety or depression, have double the risk of developing a major disease, all categories of disease."*

Tästä näkökulmasta katsoen meditaatio on sairauksien ehkäisyä. Voit meditoida pitääksesi itsesi terveempänä. Yhdysvalloissa myös sairaaloissa ja klinikoilla sinua kehoitetaan tänä päivänä todennäköisesti

lääkkeiden ottamisen ohella meditoimaan. *"They tell meditation helps with blood pressure, cholesterol, it increases the ability to fight germs, it helps people who has diabetes to stabilize blood sucker, back pain etc."*

Urheilu ja muut suoritukset

Meditaatio tekee harjoittajastaan hyvän keskittyjän, jonka ei ole vaikeata pitää mieltään keskittyneenä yhteen kohtaan. Kaikenlaisessa kilpailemisessa ja suoriutumisessa se on erittäin tärkeätä. *"If you are at Wimbledon playing tennis or you are at world cup playing football and your mind is somewhere else you lose or if you can concentrate really well then you can perform the best."* Tämän vuoksi mm. urheilijat käyttävät meditaatiota: se tekee heidät rentoutuneiksi ja keskittyneiksi. Jos olet ahdistunut ja hermostunut mielesi ei toimi hyvin: sinun on vaikea keskittyä ja huomiokyky ei ole hyvä. Meditaatio on siis avuksi myös koulusuorituksissa.

Jos olet liian jännittynyt suoritukseksi pyrkii jäämään alle kykyjesi, jos jännittyneisytesi on hyvin alhainen suoritukseksi on myös heikko, koska olet pitkästynyt. *"The perfect balance is having just enough anxiety to perform well."* Tavallisesti jännittyneisyys on liian korkea ja tässä meditaatio voi auttaa, koska se auttaa alentamaan kohonnutta jännitystä ja suoriutuksiin liittyvää ahdistusta.

Elämän parhaat suoritukset

"There is a research on people who perform at their absolute lifetime best. They asked hundreds of people to describe the time when they did better than ever, all kinds of people surgeons, doctors, composers, chess players, rock climbers and they find one common characteristics. If you have this much ability or skill and the situation offers a certain challenge it is hard or easy, in the middle is your best performance. And this is called flow. The reason it is called flow is because people are in this state they describe it as flowing like a river. They do absolutely perfect and are completely one with the situation as it changes they change, and they do their very best. If challenge is too high and your ability too low you have anxiety, if your ability is too high and the challenge is too low, a tennis star is playing with someone who is just in the beginning, then you have boredom. In between is perfect performance. Everyone who describes perfect performance, also always says one thing: my concentration was perfect: I was at low distraction. One of the effects of meditation is to improve concentration so it makes peak performances to happen more often."

Meditaation menetelmät

On kaksi päätapaa meditoida. Useimmat länsimaissa käytetyt menetelmät

ovat keskittymismenetelmiä. Se tarkoittaa, että valitset ajatuksillesi kohteen ja kaikki muu häivytetään pois mielestä. Jos keskityt hengitykseesi ja mielesi lähtee vaeltamaan jonkun muun asian mukana, palautat sen takaisin hengitykseen.

"If you are doing transcendental meditation you are given a sound and you keep it going on in your mind. When your mind wanders and you realize my mind wandered you start that sound again, to bring mind back, that is concentration." Keskittymisen oppimisella on ne vaikutukset, joita on edellä jo tarkasteltu.

Meditoimalla voi päästä tilaan, jossa keskittyminen on täydellistä. Harjoittamalla meditaatiota useita päiviä, voi saavuttaa muuntuneen tietoisuuden tilan, eräänlaisen kohoamisen. Siinä tilassa mielen keskittymistä hajottavat ajatukset eivät enää tule mieleesi, olet täydellisen keskittynyt. *"If you get in to the state of perfect concentration the features of that state are energy, calmness, lightness in your body, sometimes people have visions: they see lights - it is a very pleasant state."* Mutta meditaation tarkoitus ei ole päästä tähän erikoiseen tilaan, vaan muuttaa ja kehittää mieltiskelijää hänen omassa elämässään. *"So the benefits of meditation or concentration are not while you are meditating but afterwards, how you react to stress, how empathic you are, how concentrated you are ..."*

Toista meditaatiomenetelmää kutsutaan ”tiedostavaksi tarkkailuksi” eli ”mindfulness” -meditaatioksi. Siinä keskitytään oman mielen tarkkailuun joutumatta ajatuksissa harhateille. *”In mindfulness you watch your own mind without getting lost in thought.”* Siinä ikäänkuin kehitetään tietoisuus, joka yksinkertaisesti havaitsee ajatusten menevän ja tulevan. Lauri Rauhalan mukaan tässä meditaatiossa ideaalisena tavoitteena on tulla oman tietoisuutensa puolueettomaksi tarkkailijaksi. (Rauhala: Meditaatio 1986 s. 55)

”It has very similar benefits to concentration. However the difference between concentration and mindfulness is it that you can only do concentration when you are sitting still not doing anything else. Mindfulness meditation you can do during any activities, simply by paying very close attention to it. So mindfulness is a meditation you can use in the middle of life.”

Tuulikki Saaristo, lastenpsykiatri

TM-MEDITAATIO PSYKOTERAPIAN APUVÄLINEENÄ

Tällä kurssilla on ollut mahdollista mm. kokeilla erilaisia meditointitapoja. Transsendenttisestä Meditaatiosta en valitettavasti voi antaa teille omakohtaista kokemusta, sillä TM:ää voi opettaa vain siihen erityisesti pätevöitynyt TM-opettaja, ja sitä en ole. Täytyy siis valitettavasti vain tyytyä puhumiseen ja muutamaa kuvaa. Yritän kuitenkin tästä korvauksena käsitellä aiheitani mahdollisimman konkreettisesti ja yksinkertaisesti. Olen myös ottanut vapauden olla varsin subjektiivinen.

Aluksi kerron lyhyesti siitä, miten tällä hetkellä psykoterapian ymmärrän; psykoterapioitahan on, kuten lienette havainneet, monenkirjava joukko. Joku on laskenut niitä olevan peräti 300 erilaista. Siksi on ehkä hyvä tietää minkä sortin terapeutti teille puhuu.

Sen jälkeen syvennyttään TM:ään. Esittelen sitä ennen kaikkea siltä kannalta, mikä TM:ssä mielestäni on olennaista psykoterapiatyöni kannalta, ts. mikä siinä psykoterapiatyön tukena käytettäessä auttaa.

TM:ää koskevan tutkimustiedon sivuutan tässä yhteydessä varsin kevyesti, koska siitä on muualta saatavissa runsaastikin painettua materiaalia.

Oma psykoterapeuttinen taustani

Olen tullut liukuneeksi psykoterapeutin työhön lääkärin ja lastenpsykiatrian erikoislääkärin koulutusten kautta. Lasten psyykkisten ongelmien kanssa painiskellessa huomasin nopeasti, että

lapset kyllä hoituvat itsestään, jos heistä huolehtivat vanhemmat saavat elämänsä tyydyttävään kuntoon. Psykoterapeuttinen koulutus tuntui siten amatilliseen tarpeeseeni hyvin luonnolliselta jatkokoulutukselta ja sen antaman kokemuksen kautta päädyin vähitellen hoitamaan pelkästään aikuisia. Olen nyt työskennellyt päätoimisena yksitysterapeutina jo toistakymmentä vuotta.

Terapeutina toimimiseni perustuu Therapiean 6-vuotiseen psykoanalyytikkokoulutukseen, mutta tässä en työtäni varsinaisesti enää tee. Käytyäni itse TM-kurssin liki 8 vuotta sitten, olen vähitellen siirtynyt työskentelemään tavalla, jota kai voisi nimittää lähinnä humanistiseksi tai transpersoonalliseksi (mikäli sille pitää nimi löytyä). Nimitys kertoo lähinnä siitä ihmiskäsityksestä, minkä varassa terapeutistisesti toimin.

Humanistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen nähdään avoi-

mena järjestelmänä. Tämä havaitaan toiminnan itseohjautuvuutena; ihmisellä on valitsemisen mahdollisuus. Aina-kin seuraavia teemoja on pidetty humanistisen psykologian tutkimusohjelmissa esillä: itseys, itsensä toteuttaminen, luovuus, rakkaus, arvot, merkityksen ongelma, yksilöllisyys, ihmisen sisäisyys, henkinen kasvu, muutos, persoonallisuuden eheys, vastuu, psykikis-henkinen hyvinvointi ja arkikokemuksen ylittävä tajunta (kts. Lauri Rauhala: Humanistinen psykologia, Yliopistopaino 1990).

Transpersoonallinen psykologia ottaa huomioon ihmisen optimaalisen psykologisen terveyden ja hyvinvoinnin. Transpersoonallisessa psykoterapiassa perinteisten terapeuttien pyrkimysten lisäksi halutaan edistää ihmisten henkistä kasvua ohi perinteisen terveyskäsitteen rajan (Walsh, Vaughan: Beyond Ego, Transpersonal Dimensions in Psychology, Jeremy P. Tarcher, INC., 1980).

Ydinkysymys työssäni on koko ajan ollut, **mitä psykoterapia perimältäään on** ja ennen kaikkea **mikä psykoterapiassa auttaa**, sillä sehän auttaa, siitä on psykoterapiaan kohdistunut tutkimus nyt jo antanut selkeää näyttöä.

Olen vähitellen alkanut vierastaa ajatusta, että asiakkaani olisivat sairaita. Näen heidät mieluummin ihmisinä, joilla on eriasteista vajuusta **elämisen taidoissa**. Koenkin terapeutina olevani elämäntaidollinen konsultti, jonkinlainen opettaja tai kouluttaja pikem-

minkin kuin lääkäri. Olen alkanut ohjata asiakkaitani erilaisiin itsehoitoihin, jotka tietenkin valikoituvat hyvin yksilöllisesti, kunkin asiakkaani oman kiinnostuksen mukaan. Tärkeätä on mielestäni idea, mitä myös heti ensi tapaamisesta lähtien sovelletaan käytäntöön, että itse kukin voi joka päivä tehdä jotakin hyvinvointinsa eteen.

TM psykoterapeutin välineenä

Ohjaan siis ihmisiä käyttämään moninaisia itsensä hoitamisen "välineitä", esim. erilaisia harjoituksia, joista yksi on ollut TM-meditaatio. Noin 8 vuoden aikana 12 potilastani on asianmukaisen kurssin käytyään harjoittanut TM-meditaatiota (tämä edustaa 15 % vastaavan ajan potilasmäärästä). Asiakkaani hoitavat meditointi- niinkuin muutkin harjoituksensa terapiatuntien ulkopuolella ja meditoitinkokemuksista keskustellaan vain satunnaisesti.

Tällaiseen yritykseen uskalsin kokeilumielessä lähteä, koska aiheesta tehdyt tutkimukset viittasivat myönteisiin tuloksiin. Tosin enemmän näyttää olevan tutkimuksia, joissa TM:ää on käytetty psykoterapian sijasta, ei sen kanssa. Tutkimuksissa, joissa TM on ollut psykoterapian osana, on nähty sellainenkin tulos, että se on auttanut enemmän meditoivaa terapeuttia kuin potilasta. Mene ja tiedä! Omalla kohdallani tuo on varnasti totta: TM on ensimmäinen niistä henkisistä itseohjausmenetelmistä, joihin olen tutustunut ja sillä on ollut ratkaiseva vaikutus

ihmiskäsitykseni kehittymiseen joskus vähän ahtaalta tuntuvien psykoanalyytistien rajojen ohi. Ensimmäisenä löytö-näni se on myös säilyttänyt hyvin ansaitun suosikkiasemansa tukivälineis-tössäni.

TM:n opettama meditointimene-telmä on erittäin yksinkertainen, tietyl-lä tavalla standardisoitu ja helppo ke-nen tahansa oppia ja käyttää riippu-matta terapeuteista. Vastaanotolleni tu-lee aniharvoin ihmisiä, jotka jo olisivat TM-kurssin käyneet (pari poikkeusta kyllä on - he olivat lopettaneet TM:n harjoittamisen). Jokin tutkimuksista kertookin, että TM-kursseille hakeutu-villa ihmisillä on samoja vaikeuksia kuin psykoterapiassa käyvillä. Olisiko tästä pääteltävissä, että nämä ihmiset siis saavat tarvitsemansa avun TM:stä, jolloin terapiaan hakeutumisen tarve vähenee? Vai onko TM:ää harjoittavia ihmisiä sittenkin vielä niin vähän, ettei heitä sen vuoksi vastaanotolleni juuri osu. Omassa ”miniaineistossani” näille TM:n harrastajille on käynyt niin kuin keskimäärin muutenkin käy: kolman-nes harjoittaa meditoimista säännöllis-esti, kolmannes epäsäännöllisesti ja kolmannes on eri syistä lopettanut.

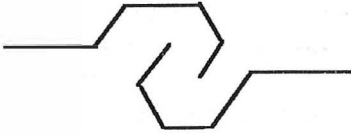
TM-kurssin käymistä suosittelen niille asiakkaille, joilla ei ole mitään si-tä vastaan, ja jotka kurssin esittely-luennoilla käytyään katsovat sen itsel-leen sopivaksi. Olen huomannut, että erityisesti ne, joilla on voimakas us-konnollinen vakaumus, saattavat kokea vaikeaksi hyväksyä vieraasta kulttuu-rista tulevaa perinteistä opetusta (TM

on lähtöisin Intiasta, mutta sovellettu länsimaiselle ihmiselle luontuvaksi). Luonnollisesti suositukseni on hyvin väljä ja salliva, henkilön ei millään ta-voin tarvitse ajatella psykoterapiani e-dellyttävän TM:n opettelemista.

Periaatteessa menetelmä sopii kenelle vain. Ns. psykoottisille potilail-leni en ole sitä kuitenkaan suositellut, enkä myös suosittele lapsille ilman et-tä he tutustuvat siihen vanhempiensa kansa. Ei siksi, etteikö meditaatio näil-le ehdottomasti sopisi (tutkimukset viittaavat siihen, että myös psykootti-set henkilöt voisivat meditoida), vaan siksi että nämä ovat ympäristöstään u-seimmiten kovin riippuvaisia, eikä ole syytä synnyttää lisää turhia ristiriitoja. Meditoiminen on kuitenkin vielä mel-ko poikkeuksellista toimintaa!

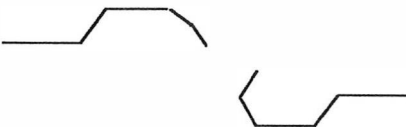
Suosittelen siis TM:ää siksi, että se menetelmänä on yksinkertainen ja selkeä ja antaa ihmiselle nopeasti aina-kin aavistuksen mahdollisuudesta olla jossain määrin oman elämänsä herra. Terapeutille se antaa tunteen vastuun siirtymisestä sinne, minne se kuuluu-kin, eli asiakkaalle itselleen, jolloin te-rapeuttina koen helpommaksi asettua minulle kuuluvaan konsultin osaan.

Yksi TM:n vaikutuksista selittyv seuraavaa tietä: Luokseni tulevilla ih-misillä on yksi yhteinen tekijä: he ovat ns. ”koukussa” ongelmiinsa. Tilannetta voisi konkreettisesti kuvata liittämällä kädet yhteen tähän tapaan:



Mielestäni tämä on yleisin elämäntaidollinen pulma. Tarraudumme omiin ideoihimme tai menneisyyden tapahtumiin, niissä syntyneisiin tunteisiin, tunnetiloihin, pelkoon vihaan, kaunaan, katkeruuteen, kateuteen, syyllisyyden tunteihin jne. Kun ihminen tarrautuu, hän on koukussa. On aika vaikeaa ymmärtää, miksi näin toimitaan. Tarrautuminen nimittäin vie toiminnan vapauden ja estää elämiseen tarvittavan energian virtaamisen. Siitä syystä ihmiset ovat takertumiensa keskellä pahimmillaan valtavan uupuneita. Takertuma syntyy arvatenkin suojaksi näitä tunnetiloja vastaan, joita pelätään, koska niitä ei hallita.

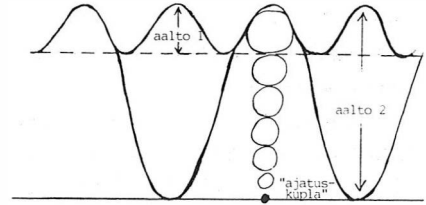
Mielestäni TM opettaa erittäin tehokkaasti tunnetilojen hallintaa, jolloin vähitellen yleensä kehittyvä roikeus irrotautuu koukusta. Palkintona tästä seuraa (parhaassa tapauksessa) vapaus, jota voitaisiin kuvata näin:



Tunnetila ei ole muuttunut miksiäkään, emme vain enää tarraudu siihen, ja silloin olemme vapaat ryhtymään sen edellyttämiin toimenpiteisiin elämäs-

sämme, esim. muokkaamaan uuteen uskoon suhdettamme sen kohteina oleviin ihmisiin.

Esittelen seuraavassa lyhyesti TM-tekniikan:



Kuvan selitys:

Ihmisen tajunta (mieli) on kuin valtameri. Kuvassa on nähtävissä ajatusten pintataso ja meren pohjalla ajatukseton tila, jossa ajatukset syntyvät ja tulevat pintaa kohti noustessaan yhä selkeämmin tietoisiksi.

Meditointiprosessissa tietoinen tajunta laajenee (laajempi aaltoviiva): se saa enemmän voimaa, energisyyden tunne ja älykkyys lisääntyvät, jolloin ihmisen suurelta osin toimettomana lojuva mentaalinen potentiaali tulee paremmin käyttöön. Tämä johtuu siitä, että meditoidessa saavutetaan yhteys siihen luovaksi älykkyudeksi nimettyyn energiatasoon (meren pohja), josta ajatukset saavat alkunsa ja joka runnollisesti ilmaistuna on 'kaiken luovuuden lähde, kaikkien mahdollisuuksien kenttä'.

Tilanne, että tietoinen tajunta ikään kuin kevyesti ja hetkellisesti kos-

kettaa ajatuksetonta tilaa, voidaan kokea jo aivan meditoimisen alkuvaiheessa. Ennen kuin tämä tietoisien tajuun laajeneminen tulee pysyväksi, joudutaan kuitenkin pitkään, usein vuosikausia, ellei -kymmeniä, tekemään työtä pinnan ja pohjan välissä näkyvän kerroksen kanssa. Tämä työskentely on mielestäni psykoterapian kannalta olennaisen tärkeää ainakin seuraavista syistä:

- Tuossa tajunnan meren pinta- ja pohjatason välikerroksessa sanotaan olevan ”stressiä”, joka meditaation aikana ”purkautuu”. Tämä näkyy sekä fyysisenä että psyykkisenä rentoutumisena.

- Stressin purkamisen tekniikka TM:ssä on sellainen, että siinä tullaan opetelleeksi (kuin sivumennen, muun ohessa) kevyt suhde omiin ajatuksiin ja tunnetiloihin: niiden annetaan tulla, mutta opetellaan myös antamaan niiden kevyesti mennä menojaan. Tämä on mielestäni erittäin tehokasta torjuttujen tunnepatoutumien purkamista. Ja mikä parasta: kaikki tapahtuu hyvässä, rentoutuneessa mielentilassa eikä patoutumia tarvitse edes vaivautua tiedostamaan!

- Opitaan, taaskin kuin ohimennen ja erityisesti tähän pyrkimättä luottamaan siihen, että ”tyhjiys” kannattaa. Opetellaan siis luottamusta.

Tunnen nykyään omien meditoivien asiakkaideni lisäksi kymmenittäin muita meditoijia. Yhteistä suurelle osalle heistä tuntuukin olevan tieto, että elämä (tai mitä nimeä kukin siitä halu-

aakin käyttää) kannattelee, se on ystävä, joka antaa itse kullekin sen, mitä hän tarvitsee.

Juuri tuon asenteen löytämistä pidän erityisen tärkeänä myös asiakkaitteni elämisen taidon oppimisen kannalta. Asenne on mielestäni tärkeämpi kuin menetelmä tai tie, jota myöten siihen päästään. Kun se on saavutettu, ei ole tarvis enää pelätä mitään, ja se jos mikä on **vapautta**.

Tunnen suurta houkutusta pitää tämänlaatuista vapautta psykoterapian tavoittelemisen arvoisena päämääränä.

Reijo Wilenius, professori

HENKISEN TIEDON TIE

Rudolf Steinerin klassinen teos Henkisen tiedon tie (suomennos, 7. painos 1987) alkaa lauseella: "Jokaisessa ihmisessä piilee kykyjä, joilla hän voi tulla tietoiseksi henkisestä maailmasta." Luonnonkehityksessä ovat kehkeytyneet ihmisen ulkoiset aistit. Henkisten aistien kehkeytyminen edellyttää ihmisen omaa sisäistä työtä.

Kun lukee kirjaa eteenpäin, huomaa että henkisen havainnon elinten kehittyminen riippuu yksilön koko persoonallisuuden kehityksestä, moraalista ja elämäntavasta.

Muistan kuinka minua nuorena filosofian opiskelijana puhutteli Rouseaun lause: Kun ihmiset sanovat, ettei Jumalaa ole olemassa, heidän tulisi ensin kysyä itseltään: eläinkö niin kuin Jumala olisi olemassa. - Toisin sanoen: ihminen ei tiedosta vain aisteillaan ja älyllään vaan koko persoonallisuudellaan ja elämäntavallaan.

Vaikka kirjassa esitetään konkreettisia meditatiivisia harjoituksia, tulee pääpaino tiettyjen inhimillisten ominaisuuksien kehittämiseen. Esimerkiksi henkisen koulutuksen edellytyksiä ovat pyrkimys ruumiin ja mielen terveyteen, kunnioituksen ja kiitollisuuden tunne maailman kokonaisuutta kohtaan, myönteisyys suhteessa kanssaihminen ominaisuuksiin, sisäisen elämän harjoittaminen (kokemusten syventäminen), omantunnon herkkyyden, kestävyys kerran tehdyn päätöksen toteuttamisessa ja 'rakkaus pienimpäänkin'. Vasta pyrkimys tällaisten inhimil-

listen ominaisuuksien viljelyyn antaa elämälle sellaista eheyttä ja rauhaa, joka on maaperää kasvulle henkiseen tietoisuuteen.

Toinen esimerkki. Tietyn henkisen havaintoelimen kehittymiselle kirjassa esitetään seuraavien inhimillisten ominaisuuksien viljelyä: pyrkimys muodostaa käsitykset tosiksi (odottaa, kunnes minulla on riittävästi arvostelun perusteita); toiminta harkituin, riittävin perustein; sisällökkäs puhuminen; tilanteen mukainen toiminta, joka ottaa huomioon toiminnan seuraukset ympäristölle; tasapainoinen, kiireetön elämäntapa luonnon ja hengen mukaan; toiminta omien kykyjen ja voimien mukaan, niitä yli- tai aliarvioimatta, eli tietoinen jäsenyminen työllään ihmis-yhteisöön; jatkuva oppiminen omista kokemuksista; kriittinen suhde itseensä, elämisen periaatteiden jatkuva selkeyttäminen. (Steiner huomauttaa, että nämä kahdeksan ominaisuutta ovat lähellä Buddhan kahdeksankohtaista 'polkua'.)

Tässä ei ole syytä toistaa, mitä kirjassa sanotaan eri havaintoelinten (joita itämaisessä perinteessä sanotaan

'tsakroiksi') kehittämisestä. Kysymyksen, onko laajempi, yliaistilliseen ulottuva tietoisuus mahdollinen, voi ymmärtääkseni saada varman vastauksen vain yrittämällä kulkea jotakin meditatiivista tiedon tietä.

Steinerin esittämä tie puhuttelee ehkä modernia ihmistä siksi, että se korostaa selkeän, tietoisien ja itsekriittisen ajattelun merkitystä. Tätä Steiner painotti jo antroposofiaa edeltäneessä filosofisessa tuotannossaan, kuten olen osoittanut kirjassani *Tuntemattoman tutkija - Steinerin tie hengentieteeseen* (1995). Hänellä oli alun alkaen ajattelusta sellainen kokemus, että se voi muodostaa sillan yksilön sielunelämän ja todellisuuden välille. (Samankaltainen kokemus ajattelun suhteesta todellisuuteen oli 1800-luvun objektiivisen idealismin edustajilla, esimerkiksi Hegelillä ja Snellmannilla.)

Olen kokenut, että syventyminen hengentieteen käsitteisiin antaa vähitellen omakohtaisen kosketuksen hengen todellisuuteen. Näillä käsitteillä, tällä ajattelulla ihminen pystyy kohtaamaan heräävät henkiset havainnot, ymmärtämään niitä ja saattamaan ne elämässä ja työssä hedelmällisiksi.

Luin äskettäin Kati Ojalan laajan teoksen *Mitä on New Age?* (1994). Siitä ilmeni, että yliaistilliset kokemukset ovat viime vuosikymmeninä selvästi lisääntyneet. Niihin täytyy tietysti suhtautua kriittisesti. Sain kuitenkin vaikutelman, että ainakin osa niistä on aitoja kokemuksia jostakin todellisesta. Niiden ymmärtämiseen tarvitaan

hengentieteen käsitteitä. Siten ne vasta avartavat ihmis- ja maailmankuvaamme. Muuten palaamme aikaan ennen tieteellistä ajattelua.

Vanhon kulttuurien dokumenteista ilmenee, että yliaistillinen kokemus oli niissä yleinen. Jo Lönnrot toteasi väitöskirjassaan *Muinaissuomalaisen maagisesta parantamistaidosta* (1842), että tietäjillä ja parantajilla oli kyky kohota yliaistilliseen tajunnan tilaan. Mutta samalla kun ihmiskunnassa kehittyi käsitteellinen, tieteellinen ajattelu, heikkeni tämä yliaistillinen tajunta, joka suomalaisessa kansankulttuurissa eli pitkään 1800-luvulle saakka. Lönnrotin idea näyttää olevan, että tulevaisuudessa ajatteleva 'päivätieto' ja yliaistillinen 'yötieto' voivat yhtyä. Siten hän viitoittaa suuntaa, johon Steiner henkiselällä koulutuksella ja hengentieteellä pyrkii.

Pidän tätä tulevaisuuden ideaalina: olla ajatteleva ja henkiseen suuntautunut ihminen. Kieltämättä ihmisen aineellisuutta.

Kestääkö ajatus tällaisesta kehityssuunnasta filosofisen ja tieteellisen kritiikin? Vaikka tämä kysymys ei ehkä kaikkia kiinnosta, esitän seuraavassa eräitä näkökohtia. (Ne pohjaavat omiin ajatuksiin ja Steinerin esitelmiin kansainvälisessä filosofikongressissa Bolognassa 8.4.1911, GA 35, Dornach 1965.)

Tieteellisellä tiedolla on seuraavia edellytyksiä: se pohjaa tutkijan havaintoihin, jotka ovat - ainakin koulutuksen avulla - muiden tutkijoiden saa-

vutettavissa ja jotka esitetään selvässä, mikäli mahdollista järjestelmällisessä käsitteellisessä muodossa.

Periaatteessa hengentieteellinen tieto voi täyttää nämä ehdot. Sen perustalla olevat havainnot - kuten edellä ilmeni - edellyttävät kyllä erityistä koulutusta, joka aktivoi yliaistillisen havainnon elimet ihmisen sielullisessa rakenteessa. (Myös luonnontieteessä tarvitaan usein pitkä koulutus eksaktien havaintojen tekoon.)

Yliaistillisen havainnon laatuja on kolme - imaginatiivinen, inspiratiivinen ja intuitiivinen. Käsittelen tässä vain ensimmäistä.

Jokaisella ihmisellä on eräässä muodossa imaginatiivisia (imago = kuva) havaintoja, nimittäin unikuvina. Jonkin oman sielunvoiman kokeminen muuntuu unessa esimerkiksi kuvaksi leijonasta tai käärmeestä. Vanhoissa kulttuureissa tämä imaginatiivinen havainto oli yleinen. Esimerkiksi suomalaisessa eepsisessä kansanrunoudessa. Ilmarinen joutuu Pohjolan matkallaan kyntämään kyisen pellon ja vangitsemaan Tuonen karhun. Nämä ovat kuvia sielunvoimista, jotka hän joutuu kohtaamaan ja ottamaan hallintaan.

1900-luvun psykologia, Freudista lähtien, on tajunnut unikuvien ja niiden kaltaisten myyttisten kuvien merkityksellisyyden. Hengentieteellisessä koulutuksessa ei kuitenkaan ole kysymys paluusta (regressiosta) unikuvien ja myyttisten kuvien maailmaan. Steiner esittää - mm. edellä viitatussa Henkisen tiedon tie -kirjassa - erityisiä har-

joituksia, jotka kohottavat tämän 'tosikuvia' luovan prosessin ihmisen itsetajuiseen päivätietoisuuteen. Steiner korostaa, että tässä laajentuneessa havaintohorisontissa ihminen voi elää yhtä tietoisesti, ajattelevassa itsetietoisuudessa, kuin tavallisen aistitajunnan horisontissa. Ihminen ei menetä ajattelevaa itsetietoisuutta, joka on pitkän kehityksen saavutus. Uutta hengentieteellisessä lähestymistavassa on juuri tämä: siinä liittyvät yhteen yliaistillinen havainto ja ajatteleva itsetietoisuus.

On otettava huomioon, että imaginaatio-havainnot eivät sellaisinaan vielä ole tietoa, ne ovat vasta tietämisen havaintoainesta, ymmärtämisen, käsitteistämisen, tiedostamisen kohteita. Henkinen, yliaistillinen tieto syntyy vasta kun havaintoihin löytyvät niitä vastaavat käsitteet.

En näe mitään riittävää perustetta torjua tätä inhimillisen tietoisuuden ja tiedon laajenemisen mahdollisuutta. On selvää, että tämänkin tiedon avulla on erehtyminen ja harhautuminen mahdollista. Mutta riittävä peruste sitä vastaan ei ole se että tämä tieto ylittää niin Raamatun kuin nykyisen tieteellisen tiedon. Steiner pyrkii kuitenkin osoittamaan, ettei se ole ristiriidassa kummankaan kanssa. Luulen että sen suuntaisessa tajunnan ja tiedon avartumisessa piilee tärkeä ihmisen tulevaisuuden perspektiivi.

Opettajani Erik Ahlman ennusti Ihmisen probleemeissa (1953), että luonnontekniikan rinnalle tulee kehittymään sielutekniikka ja viittaa Steinerin

teokseen Henkisen tiedon tie. Tärkeintä hänen - ja Steinerin - mielestä on kuitenkin ihmisen eettinen kehitys.

Pääsihteerin toimi

Kriittinen korkeakoulu on erilaisten näkemysten kohtauspaikka ja monipuolisesti uusia näköaloja etsivä, avoin koulutus- ja kulttuurikeskus.

Oletko luovaan ideointiin kykenevä henkilö? Haemme pääsihteeriä, joka ottaa sisällöllisen, taloudellisen ja hallinnollisen vastuun Kriittisestä korkeakoulusta ja sen kehittämisestä. Tehtävään valittavalta odotamme ylempää korkeakoulututkintoa, koulutusalan tuntemusta sekä laajaa näkemystä kulttuuriin ja yhteiskuntaan.

Vapaamuotoiset hakemukset palkkatoivomuksineen tulisi toimittaa 8.12. mennessä Kriittiselle korkeakoululle Köydenpunojankatu 4 b, 00180 Helsinki. Kuoreen merkintä toimen haku. Tiedusteluihin vastaa: pääsihteeri Esko Paakkola puh. 90-612 1511.

Riitta Suurla, FM

MEDITATIIVISEN KIRJOITTAMISEN MENETelmäSTÄ¹

Meditatiivinen kirjoittaminen on yksilöllisen ajattelun työväline. Menetelmä soveltuu jokaiselle, joka on kiinnostunut kehittämään oppimis- ja ilmaisukykyään sekä luovaa ajatteluaan jatkuvan harjoittamisen avulla. Tavoitteena on tiedostaa oma eettinen ja filosofinen maailmankatsomuksensa ja sen avulla harjoittaa asenteitaan, arvojaan ja elämäntaitojaan. Jatkuva oppiminen vaatii intohimoa löytää uusia näkökulmia ja ratkaisuja sekä saada itsensä kiinnostumaan erilaisista asioista.

Meditatiivinen kirjoittaminen on väline oman sisäisyytensä kuuntelemiselle, intuition avautumiselle ja itsensä tuntemiselle. Kuuntelemisen taidon, intuition käytön ja itsensä tuntemisen kehittäminen eivät ole enää vain filosofien etuoikeuksia, ne ovat välttämättömiä jokaiselle menestyvälle ammattilaiselle alasta riippumatta.

Meditatiivisen kirjoittamisen idea on hyvin yksinkertainen. Ihminen herätetään kysymään kaikkea, mutta ei vain kysymään, vaan myös vastaamaan. Kysymällä ja vastaamalla kirjoittaminen (dialogi) syntyy sisäisestä hiljaisuudesta, syvästä keskittymisen tilasta, jolloin ihminen on välittömässä tajuamisen tilassa eli yhteydessä siihen, mitä hän tosiasiallisesti kokee.

Vastauksia kysymyksiin ei etsitä tietovarastoista, vaan intuitiosta.

Kirjoittaminen ei ole valmiin tiedon tulostamista vaan oppimistaapahtuma, joka parhaimmillaan synnyttää uutta oivallusta ja luovaa ideointia.

Meditatiivisen kirjoittamisen kaikki kriteerit löytyvät kirjoittajasta itsestään. Menetelmä ei sisällä mitään dogmeja. Kirjoitustilanteessa pyritään kirkkaaseen ja oivaltavaan tilaan, jossa rationaalinen ajattelu ja emotionaalinen kokeminen syvenevät välittömäksi sisäiseksi tajuamiseksi. Menetelmää voidaan kutsua myös intuitiiviseksi kirjoittamiseksi tai dialogiseksi kirjoittamiseksi.

Meditatiivisen kirjoittamisen menetelmä muodostuu kahdesta pää-

¹ Pohjautuu julkaisuun Ammatillinen kehittyminen ja elinikäinen oppiminen - 4. opintojakso. Riitta Suurla: Dialogisen kirjoittamisen menetelmästä. Teknillinen korkeakoulu Koulutuskeskus Dipoli. 1994. Espoo.

komponentista I intuition ja hiljaisuuden harjoittamisesta sekä II kysymällä ja vastaamalla kirjoittamisesta.

I Meditaatio ja intuitio

Meditaatiolla ei tarkoiteta vain mietiskelyä. Käsite meditatiivinen pohjaa latinankieliseen sanaan *meditatio*, joka merkitsee paitsi mietiskelyä tai hiljentymistä myös valmistautumista, harjoittelua, opettelemista ja harkintaa. Meditatiivinen kirjoittaminen sisältää kaikki nämä merkitykset ja harjoittaa niitä kaikkia. Hiljentymisen, valmistautumisen, harjoittelu, opetteleminen ja harkinta ovat kykyjä, joita harjoittamalla yksilö rakentaa itselleen vahvan identiteetin, oppivan asenteen ja mahdollisuudet jatkuvaan edistymiseen.

Hiljentyminen

Hiljentymisen on kirjoittamisen ja ajattelun perusta. Hiljentymisen harjoittaminen, itselleen sopivan mietiskelyn avulla, lopettaa pinnallisen, arkisen dialogin, jota ihminen mielessään lakkaamatta käy. Kun ihminen oppii kuuntelemaan itseään ja omia sisäisiä kokemuksiaan hän vapautuu nykyhetken käyttöön ja pystyy kohtaamaan itsensä ja ympäristönsä tässä ja nyt, olemaan läsnä. Tehokas oppiminen edellyttää läsnäoloisuutta ja keskittyneisyyttä.

Intuitio avautuu hetkellisyydessä, sillä se on välittömän kohtaamisen tila. Jos esimerkiksi opittavan asian ja oppivan yksilön välillä on joukko häi-

ritseviä ajatuksia, keskittyminen oppimiseen ei onnistu. Kiire, huolet ja tekemättömät työt ovat läsnäoloisuuden ja keskittymisen esteitä, ajatukset pyörivät muualla. Meditatiivisen kirjoittamisen kursseilla opetellaan joitain hiljentymisen tapoja, mutta jokainen voi käyttää myös omaa mietiskelytekniikkaansa. Luonnollinen tapa harjoittaa hiljentymistä on kulkea luonnossa aistit avoimena ja opetella kuulemaan luontoa itselleen uudella ja tuoreella tavalla.

Valmistautuminen

Valmistautuminen on oikean orientaation, suhtautumistavan ja asenteen etsimistä, alttiiksi asettumista, jatkuvaa valppautta, itsensä ja ympäristönsä huomioimista ja läsnäoloisuuden harjoittamista.

Harjoittelu

Harjoittaminen on meditatiivisen kirjoittamisen menetelmän ydin. Jos emme harjoita itseämme jatkuvasti, emme myöskään löydä uusia kokemuksia, vaan kirjoittamisesta tulee vanhan toistoa, eikä uusia oivalluksia löydy. Kirjoittaminen tulostaa harjoittamisen. Jos harjoitamme esimerkiksi kuulemista päivittäin, saamme kysymykseemme: miten kehitän kuuntelemisen kykyä? jatkuvasti uusia ulottuvuuksia. Jos emme harjoita itseämme tyydyimme vain määrittelemään kuuntelemisen käsitteen, emmekä opi mitään uutta.

Opetteleminen

Opetteleminen sisältyy harjoittamiseen. Kaikki on oppimista, elämä on oppimista ja kaikesta voi oppia. Oppiva asenne auttaa ihmistä löytämään elämän mielekkyyden ja avaa luonnollisella tavalla positiivisen suhtautumisen kaikkiin elämän tapahtumiin, myös koettelemuksiin. Opetteleminen sisältää filosofian, että ihminen on elämäänsä nähdessä oppivassa, ei hallitsevassa, asemassa.²

Harkinta

Harkinta ohjaa tekemään asiat oikeaan aikaan, oikeassa määrässä, oikeasta motiivista, oikealla tavalla. Harkinta ei ole laskelmointia, vaan hereiläoloa ja kuuntelemista. Harkinta avaa ajan ja tilanteen tajuamisen ja ohjaa ihmistä suostumaan elämän opetuksiin.

Harjoittamalla hiljentymistä, valmistautumista, harjoittelua, oppimista ja harkintaa luodaan pohja sille herkälle, sisäiselle, intuitiiviselle tilalle, jossa ihminen oppii koko ajan jotain uutta itsestään, toisista ihmisistä, työstä, luovuudesta ja elämästä.

Intuitio (lat.) merkitsee välitöntä tajuamista, välitöntä sisäistä käsittämistä. Käsitteellistäminen loitontaa siitä välittömyydestä, jota intuition avautuminen edellyttää. Siksi hiljainen ja keskittynyt mieli on välttämätön, jotta intuitiivinen tila löytyisi. Latinankielinen verbi *intueri* tarkoittaa katsoa sisään. Kirjoittaessamme pyrimme kat-

somaan sisäiseen todellisuuteemme, jossa todelliset kokemuksemme avautuvat ja opettavat meitä välittömästi, tässä ja nyt.

Intuitiivinen tila on se, jota kirjoitustilanne hyödyntää. Ajatus, joka ei saa ilmaisua, menee helposti omia menojaan, ei jää mieleen eikä muuta mitään. Ilmaisua viimeistelee ja päättää työn, ja siten mahdollistaa etenemisen uusiin haasteisiin.

II Kysymällä ja vastaamalla kirjoittaminen

Kysymällä ja vastaamalla kirjoittaminen aloitetaan lyhyellä hiljentymisellä, jotta mielessä pyörivät arkiset asiat väistyvät. Voidaan keskittyä esimerkiksi puhtauteen, joka tehokkaasti puhdistaa mielen ja lakkauttaa pinnallisen sisäisen dialogin. Ihminen keskustelee lakkaamatta itsensä kanssa, mutta useimmiten hän pyörittää mielessään samoja asioita moneen kertaan. Juuri tästä syntyy pinnallisuus, joka estää olennaisten asioiden esiin nousemisen. Hiljentymällä syvennetään dialogin tasoa, keskitytään yhteen asiaan kerrallaan ja etsitään asian ydintä. Intuitio, välittömän kohtaamisen tila, avautuu kun mieli on tyyni ja kirkas.

Kun mieli on keskittynyt ja kohdennettu, muotoillaan ja kirjoitetaan paperille ensimmäinen kysymys. (Meditatiivisen kirjoittamisen kurseilla kysymys yleensä annetaan valmiina.) On huomattava, että kysymisen motiivin tulee aina olla positiivinen.

² Markku Graae: Luova asennoituminen. Aristos 1/1991. Helsinki.

Mitä tahansa voi kysyä, vaikeitakin asioita, mutta kun kysymisen motiivi on positiivinen, silloin kysyjä aina rakentaa itseään, eikä sorru vähättelemään tai syyttämään itseään. On hyödyllistä kysyä elämänarvojaan, harjoitusohjeita itselleen, itsestään selvien käsitteiden merkitystä jne. Esimerkiksi: Miten hiljaisuus opettaa? Mitä kuuleminen on? Millainen on oppiva asenne? Miten oppimiskykyä voi harjoittaa? Kysymyksen etsitään vastausta intuitiosta. Ei siis kirjoiteta vastaukseksi määritelmää asiasta, joka jo hallitaan, vaan etsitään jotakin uutta, syvempää, odottamatonta ja yllättävää. Ravitseva vastaus on kirjoittajalleen uusi oivallus, oppimistilanne, joka kohottaa itsetuntoa ja antaa sisäisen palkkion.

Kun ensimmäinen vastaus on kirjoitettu paperille, kysytään jälleen uusi kysymys saadun vastauksen pohjalta ja näin edetään kunnes on saatu jokin uusi näkökulma siihen asiaan, jota alun perin lähdettiin kysymään. Kirjoittaminen on siis sisäistä dialogia itsensä kanssa, jossa tärkeää on kysymysten ja vastausten vuorovaikutus, spontaanisuus ja intuition eikä arkitietoisuuden käyttö.

Kysymisen dynamiikka nousee oppimisen ja muuttumisen tarpeesta, halusta kysyä asioiden syvempää olemusta ja alkuperää, joka johtaa uudenlaiseen tietoisuuteen ja hereilläoloon. Luovutaan tietoisesti tiedolla hallitsemisen roolista ja etsitään syvempää ymmärrystä omien kokemusten perusteella.

Meditatiivinen kirjoittaminen on tuloksellista silloin, kun olemme saaneet jonkin uuden oivalluksen, opetuksen tai toimintaohjeen siihen asiaan, jota kysymme. Kun kirjoittaminen toimii hyvin, nousevat myös kysymykset intuitiostamme ja ohjaavat meitä yhä syvempään tajuamiseen. Kirjoittamisen tulokset rikkovat totunnaisia käsityksiämme ja mielipiteitämme asioista ja vapauttavat meidät uuteen, välttämään ajatteluun.

Meditatiivinen kirjoittaminen oppimisprosessina

Parhaimmillaan kirjoittaminen vie ihmisen elävään prosessiin, joka kasvattaa ja muuttaa harjoittajaansa. Kun kirjoittaminen antaa tulokseksi jonkun toimintaohjeen, on tarkoitus, että ohjetta myös noudatetaan. Tästä johtuu se, että harjoittaminen käynnistyy luonnostaan ja jatkuu myös kirjoitustapahtuman jälkeen.

Kirjoittamisen tarkoitus on se, että löydöt, ohjeet ja oivallukset vievät jokapäiväiseen elämään. Kirjoittaja kysyy ohjeita itselleen ja myös itse toteuttaa ne elämässään. Ei tarvita mitään ulkopuolista auktoriteettia sanelemaan kuinka meidän tulisi elää elämäämme, vaan löydettyämme oman sisäisen etiikkamme, elämämme ohjautuu luonnollisesti positiiviseen suuntaan. Kirjoittaminen on turhaa, ellemmme kysy oppiaksemme vaan ainoastaan tietääksemme. Tietäminen ei aina suinkaan muuta ihmistä. Sen tekevät harjoittaminen, kokemus ja oivallus.

Harjoittaminen tarkoittaa elämäntavan valintaa. Tähän filosofiaan sisältyy ajatus, että ihminen ei ole koskaan valmis, vaan aina puutteellinen. Puute osoittaa työn, sen mitä seuraavaksi tulee itsessään harjaannuttua.

Ammatillisen tiedon ja taidon kohdalla asia on useimmiten selvä, mutta kun puhutaan ihmisen kyvykkyydestä oman elämänsä osaajana, asia on huomattavasti vaikeampi. Kuunteleminen, oppiminen, arvostaminen, toisen kunnioittaminen, joustavuus, kärsivällisyys, tehtävä tietoisuus, intohimoisuus jne. ovat kaikki kykyjä, joita voi harjoittaa, kunhan tietää miten. Meditatiivisen kirjoittamisen avulla kysytään ohjeita itse itseltä ja toimitaan ohjeiden mukaan. Tulokset kontrolloituvat käytännössä ja näkyvät jo parin päivän harjoittamisen jälkeen.

Harjoittaja ei omaksu asioita uskonvaraisesti eikä ulkokohtaisesti, sillä harjoittaessaan hän tutustuu asiaan perin juurin. Hän oppii tuntemaan asian, jota opettelee. Tunteminen luo kunnioittamista ja halua toimia oikein. Harjoittavalla ihmisellä on terve itsetunto, avoin mieli, positiivinen elämänsä asenne, hyvä keskittymiskyky, luovuutta ja innostusta elämään, rehellinen ja luonnollinen suhtautuminen kanssaihmiisiinsä sekä kyky ymmärtää elämää silloinkin kun se koettelee.

Osaaminen edellyttää aina jatkuvaa harjoittamista. Jos halutaan osata ihmisyyttä ja erilaisissa elämäntilanteissa selviytymistä, on myös omia luonteenominaisuuksia harjoitettava

päivittäin. Luonteenominaisuudet ovat persoonallisia taitoja, vahvuutta tai heikkoutta ihmisessä. Päätäväisyys, avoimuus, rohkeus, kestävyys jne. ovat ominaisuuksia, joita useimmat ihmiset arvostavat ja ihailevat. Ne muodostavat terveen itsetunnon perustan. Ajatus, että nämä ominaisuudet vahvistuvat itsestään kun ihminen menestyy ja kehittyy ammatitaidossaan, ei näytä pitävän paikkaansa. Niin johtajat kuin professoritkin saattavat kärsiä huonosta itsetunnosta, vaikka he harjoittaisivat ammattiaan menestyksellisesti. Jos ihmiseltä puuttuu kokemus siitä, että hän osaa omaa elämäänsä, mikään ammattipätevyys ei voi korvata sitä. Oman elämänsä osaamisella tarkoitetaan taitoa oppia kaikissa tilanteissa. Kukaan tuskin rohkenee väittää, että ihminen voisi hallita elämäänsä, mutta jokainen voi harjoittaa luonnettaan ja kykyään ymmärtää elämää, toisia ihmisiä ja itseään.³

Meditatiivinen kirjoittaminen on eräs tapa löytää keinoja itsensä harjoittamiseksi. Kirjoittaminen on ihmiselle luontainen tapa selkiinnyttää ajatteluaan ja ratkaista ongelmia. Oppimisprosessi syntyy kun ihminen hiljentyy ja keskittyy, kirjoittaa kysyen ja vastaten, soveltaa opetukset ja oivallukset elämäänsä, oppii kokemuksistaan ja jälleen hiljentyy löytääkseen yhä uusia kysymyksiä ja vastauksia.

³ Riitta Suurla: Dialogi ja harjoittaminen. Aristos 1/1994. Helsinki.

Kysyminen on aina vaikeampaa kuin vastaaminen, sillä kysymys vie uuden ja tuntemattoman eteen. Silloin on oltava läsnä, hereillä, oppimiskyynen, innostunut, kiinnostunut ja valmis kohtaamaan odottamatonta. Tällainen valppauden tila on harjoittamisen tavoite. Kun ihminen on hereillä, hän oppii kaikesta, sillä hän on kiinnostunut.

Harjoittaminen perustuu myöntöön, ei kieltoon

Myöntö tekee harjoittamisesta elämää rikastuttavan ja merkitystä antavan asian.⁴ Tällöin harjoittamisen perustana ovat omat sisäiset kokemukset ja niistä oppiminen. Kiellot ja rajoitukset estävät ihmisen luovaa toimintaa. Harjoittaja ei ole moraalisten kieltojen kahlitsema, vaan elämäänsä osaava, vapaa ja itsenäinen ihminen. Terve identiteetti syntyy ihmiselle, joka tiedostaa omat arvonsa ja ymmärtää, että nekin muuttuvat lakkaamatta. Jatkuvan muutoksen sietäminen edellyttää rohkeutta nähdä omat puutteensa ja rajoituksensa.

Meditatiivisen kirjoittamisen idea on siinä, että kysymykset esitetään itselle ja itse niihin myös vastataan. Harjoittamisen metodi syntyy kun kirjoittamalla saadut opetukset ja oivalukset viedään käytäntöön. Harjoittaminen on omaehtoista toimintaa, joka tehdään niiden ohjeiden mukaan, jotka

ihminen on itse itselleen antanut ja tulokset kontrolloituvat omien kokemusten kautta.

Usein kirjoittamisen haaste on juuri hyvän harjoitusohjeen saaminen. Ei ole vaikeaa tietää, mitä pitää tehdä jos haluaa oppia vaikkapa uutta kieltä, mutta miten esimerkiksi kuuntelemisen taitoa voi päivittäin harjoittaa. Ohje on löydettävä itse, muuten sitä ei jaksaa noudattaa päivittäin. Jos sanon, että minun on oltava kiinnostunut, jotta jaksaisin kuunnella, seuraava ongelma on, miten minusta tulee kiinnostunut. Kun olen läsnä, tässä ja nyt, olen kiinnostunut, mutta miten saan itseni olemaan läsnä. Hiljentyminen on eräs keino, toinen on tutkiva asenne. Kun tarpeeksi paneutuu johonkin asiaan, se alkaa kiinnostaa, koska sen alkuperä paljastuu.

Näin matka jatkuu yhä uusien kysymysten noustessa esiin, ja lopuksi törmätään aina kysymykseen, miten vien tämän käytäntöön, niin että harjoittamiseni muuttaa minua. Kuuntelemisen taito perustuu toisen kunnioittamiseen, kun harjoitan kaiken kunnioittamista, minussa kehittyvä kunnioittava asenne ja tämä asenne avaa kuulemis-kykyni. Yksinkertaista mutta vaikeaa! Asennemuutos ei tapahdu hetkessä, se on opeteltava kuten uusi kielikin.

Kirjoittajalta ilmestyy vuonna 1996 seikka-peräinen Meditatiivisen kirjoittamisen harjoituskirja.

⁴ Kts. lisää harjoittamisesta Riitta Suurla: Opi harjoittamaan arvojasi. Suuntaa ja sykettä oppimiseen toim. Surakka & Poutanen. Juva 1995.

Kirsti Autio, laulunopettaja

ÄÄNIMEDITAATIO

Kesäkuussa 1995 Kriittisen korkeakoulun järjestämän meditaatioseminaarin yhtenä osana oli äänimeditaatio, sen lyhyt demonstrointi.

Äänimeditaatiossa äänen tehtävä on auttaa ihmistä pääsemään yhteyteen simpänsä, oman keskuksensa kanssa. Äänimeditaatioon liittyy olennaisena osana tavut, jotka laulettuna synnyttävät sillan niin ihmisen kehoon kuin tajunnan eri tasoihinkin. voidaan katsoa, että tietyillä tavuilla ja vokaaleilla on syvällinen merkityksensä em. suhteessa. Laulettaessa esim. "aoum" voi tuntea, kuinka vartalon eri osat värähtelevät äänen vaikutuksesta. Ääniaallot nousevat kehon alaosista sydämen kautta käsien kannattelemana ylöspäin kohti tästä. Nämä tavut korostavat luonnollista harmoniaa, äänten erityisen hyvää resonointia ja merkityksellistä sijaintia kehossa.

Äänimeditaatiossa voidaan käyttää myös merkityksellisiä sanoja. Näitä sanoja kristillisessä perinteessä ovat esimerkiksi Halleluja ja Kyrie eleison. Näistä jälkimmäinen, Herra armahda, on jatkuva rukous, jossa sanojen merkitys, äänellinen ilmaisu (esim. toisto, tempo) sekä äänten fyysinen vaikutus kehossa esiintyvät yhdessä. Professori I. Reznikoffin mukaan näiden kolmen tekijän yhteys ilmenee erityisesti pyhiin kielten keskeisissä sanoissa. Pyhinä

kielinä pidetään mm. sanskriittia, arabiaa ja hepreaa. Hilkka-Liisa Vuori mainitsee kirjassaan Hiljaisuuden syvä ääni, että eri kulttuureissa käytetään vokaaliäänteitä parantavissa ja hengellisissä yhteyksissä. Esimerkiksi ah-tavu esiintyy sanskritinkielisessä mantarassa OM, arabian Allahissa sekä juutalaiskristillisessä Hallelujassa ja Amenassa.

Mietiskelyjakso aloitetaan laulamalla puhtaita vokaaliäänteitä. Tällä tavoin pyritään virittämään keho ja mieli rauhalliseen ja häiriintymättömään tilaan, avoimeksi rukoukselle. Se on aina tietoinen tila, hyvin virittynyt, tarkkaavainen ja keskittynyt. Samalla tila on rentoutunut ja vapaa ulkoisista häiriötekijöistä. On tärkeätä, että meditoimissaan ihminen ei anna itsensä vajoa tiedottomuuden tilaan. Meditaatiolaulu avaa tien rukoukseen, näkymättömään maailmaan. Laulu on kosketus pyhään, se on äänellistä ylistämistä. Pyhän laulun kaksi merkittävää tasoa ovat keskittyminen ja johdatus mietiskelyyn. Reznikoffin mukaan pyhä laulu on suorassa yhteydessä hengen kanssa, se ei kohdistu meihin, vaan hengen maailmaan.

Äänimeditaatiolle on ominaista myös se, että tavut ja sanat aina lauletaan. Vaikka äänen korkeus olisikin sama, niitä ei koskaan puhuta. Äänen eheyttävä vaikutus on aina suurempi lauletaessa kuin puhuttaessa. Lauletaessa äänen korkeus on hallittu, intensiteetti on vahva, äänen harmonia selvästi kuultavissa ja havaittavissa. On myös tärkeää, että laulaessaan henkilö käyttää pelmeää ja hiljaista ääntä. Hiljaisen äänen vaikutuksesta on mahdollista, että ihmisen transsendentaalinen tietoisuus avautuu. Kovan, voimakkaan äänen vaikutuksesta nämä tajuntamme herkat kerrokset sulkeutuvat ja suojautuvat. Silloin meditatiiviselle tilalle ominainen yhteys näkymättömään maailmaan häiriintyy ja estyy. On myös huomioitava, että ihmisen laulutaidolla siinä mielessä kuin se meillä yleensä ymmärretään, ei ole merkitystä. Ääni on aina syvässä suhteessa ihmiseen. On pinnallinen tapa ajatella, että ainoa oikea laulu on se, joka menee nuotilleen. Kokemukseni mukaan ns. nuotin vierestä laulavan on ryhmän kantamana mahdollista yhtyä puhtaan harmoniseen ääneen.

Meditaatiolla, kontemplatiivisella mietiskelyllä on pitkiä perinteitä kaikissa suurissa uskonnoissa. Nykyään länsimaissa se pyritään ymmärtämään myös psykologisesti. Vuoren mukaan on kaksi aasialaista psykoterapiamuotoa, meditaatio ja jooga. Näitä harjoitetaan, jotta saataisiin aikaan tietoisuuden tasoja, jotka ilmentävät rakkautta ja myötätuntoa, ilon ja rauhan tiloja,

vihan ja ahneuden vähenemistä sekä palveluhalua ja anteliaisuutta. Näitä piirteitä voitaneen soveltaa kaikkien eri uskontojen viitekehyksiin.

Ääni on aina suhteessa tajunnan eri tasoihin, myös sen syvimpään osaan. Meditatiivinen laulu on mitä oivallisin väline tavoitellessamme mietiskelyn päämäärää, täydellistä yhteyttä Jumalaan, koko kosmoksen Herraan.

Lähteet:

Emilianos, Silibrian metropoliitta: Muuttaako mietiskely?

Vuori, Hilikka-Liisa: Hiljaisuuden syvä ääni. Kriittinen korkeakoulu julkaisuja n:o 17. Helsinki: Kriittinen korkeakoulu.

Dharmachari Sarvamitra¹

BUDDHALAINEN MEDITAATIO

Buddhalainen perinne on laaja sekä opin monimuotoisuuden että monien eri maissa toimivien buddhalaisuskontojen, eri koulukuntien ja lahkojen moninaisuuden takia. Buddhalaisia meditaatiomenetelmiä on useita satoja. Helpoimmat menetelmistä ovat yksinkertaisia keskittymisharjoituksia, mutta vaikeimmat ovat monimutkaisia buddhien visualisointeja erityisten uskonnollisten harjoitusten osana. Seuraavassa rajoitetaan esittämään vain muutamia buddhalaisen meditaation yleisiä ja keskeisiä perusteita.

Keskittyminen

Buddhalaisessa meditaatiossa ensimmäisenä tehtävänä on kehittää keskittymiskykyä. Mikään meditaatiomenetelmä ei toimi, ellei harjoittaja osaa keskittyä. Toisaalta, harjoitus myös kehittää keskittymiskykyä. Tässä vaiheessa tärkein harjoitus on hengityksen tarkkaaminen. Istutaan tuolille tai lattialle, suljetaan silmät. Aluksi laskeetaan hengityskertoja. Myöhemmissä vaiheissa laskeminen jätetään pois ja lopuksi keskittyminen terävöityy yhteen pisteeseen. Tästä buddhalainen meditaatio alkaa. Tämä merkitsee sitä, että tällaista buddhalaista meditaatiota voi harjoittaa ilman että on tarpeen tietää mitään buddhalaisuudesta. Kovin hyviä tuloksia ei kuitenkaan silloin tahdo saada. Tässä yhteydessä on myös aihetta mainita, että meditaation oppiminen ohjekirjan avulla ei ole osoittau-

tunut onnistuneeksi. Parhaat tulokset on saavutettu pätevän opettajan ohjauksessa. Kuinka pitkään sitten yleensä kestää että oppii meditoinnin, pikemminkin, että kuinka nopeasti voi saada jotain tuloksia tai että oppii keskittymään? Kokemus osoittaa, että kannattaa alkuun harjoittaa meditaatiota pari- kolme kuukautta ja sitten katsoa mitä on tapahtunut, melko säännöllisesti, ei nyt ihan joka päivä mutta kuitenkin useina päivinä viikossa. Varsinaiseen keskittymiseen riittää ehkä viisi tai kymmenen minuuttia. Lisäksi on varattava muutama minuutti kummallekin puolen niin, ettei tarvitse suoraan joistakin kiireistä rynnätä keskittymiseen ja taas takaisin.

Meditaatio on buddhalaisuudessa osana harjoitusten sarjassa (1) etii- kan harjoitus, (2) meditaatio ja (3) viisaus. Näin meditaatio liittyy osana laajempaan kokonaisuuteen, jonka esitte-

¹ Dharmachari Sarvamitra kuuluu Länsimaiseen buddhalaiseen veljeskuntaan.

ly ei ole mahdollista kovin lyhyesti. Seuraavassa tyydytään vain esittelemään meditaation menetelmien järjestelmä.

Meditaatiomenetelmien järjestelmä

Buddhalaisuudessa on kokonainen meditaatiomenetelmien järjestelmä, selkeästi kasvava sarja, joka johdattaa askele askelelta eteenpäin. Tässä sarjassa on ensimmäisenä jo mainittu hengityksen tarkkaaminen. Se on tärkeä harjoitus, koska se on lähtökohta tarkkaavaisuuden kehittämiseksi ylipäänsä ja kaikkien elämän toimien tarkkaamisen kehittämiseksi. Kuitenkin, kuten jo edellä mainittiin, meditaatiota tulisi edeltää etiikan harjoitus. Yksinkertaisten kysymys on siitä, että jos mieli on levoton ja erilaisista tehdyistä rikkeistä johtuen syyllisyydentuntojen kalvama ei tyyni keskittyminen oikein ota onnistuakseen. Asiaa voi auttaa elämällä niin, että välttää rikkeitä. Tilapäisenä apuna voidaan ennen meditaatiota lukea erityisiä tunnustus- tai puhdistussäkeitä.

Aloitamme seuraamalla tarkkaavaisesti omaa hengitystä, mutta se on vain alku. Tulee pyrkiä laajentamaan tarkkaavaisuutta kunnes tiedostaa kaikki liikkeensä ja on tarkoin tietoinen siitä mitä on tekemässä. On tultava tietoisiksi itseään ympäröivästä maailmasta ja muista ihmisistä. Ja lopulta on tultava tietoisiksi itse todellisuudesta. Hengityksen tarkkaaminen on vain alkuaskel. Tarkkaavaisuuden kehittämi-

nen on myös tärkeätä siksi että se on mielen eheytyksen avain. Tämä on todellinen syy siihen että tavallisesti juuri hengityksen tarkkaaminen on sopivin ensimmäisenä harjoituksena. Jo se vähäinen tarkkaavaisuus, jota tarvitaan hengityksen tarkkaamisharjoitusta tehdessä, auttaa sitomaan persoonallisuuden eri puolia yhteen. Jos jatkaa tarkkaavaisuuden harjoitusta vähän pidemmälle, se auttaa luomaan todellista eheyttä ja harmoniaa olemuksen eri puolten välille. Toisin sanoen tarkkaavaisuuden kautta alkaa kehkeytyä todellista yksilöllisyyttä. Se on olemukseltaan ykseytynyttä, eikä ristiriitaista. Vain silloin kaikki voimat virtaavat samaan suuntaan: on yksi voima, yksi mielenkiinto, ja yksi halu, vailla ristiriitaa. Tiedostaminen ja tarkkaavaisuus kaikilla eri tasoilla on sen vuoksi tärkeää. Se on koko asian avain.

Keskittymisen kohde voi olla mikä tahansa ja buddhalaisessa perinteessä onkin erilaisia keskittymisharjoituksia. Keskittymisen kohde voi esimerkiksi olla piste tai värillinen kiekko seinässä. Hengityksen tarkkaamisharjoitus on siitä hyvä, että siinä keskittyminen ei hypnotisoidu kohteeseen. Hengitys keskittymisen kohteena auttaa tässä siinä mielessä että se on joustava, se koko ajan liikkuu, se koko ajan muuttuu. Harjoituksessa on neljä vaihetta. Kaksi ensimmäistä vaihetta on sellaisia, joissa käytetään keskittymisen apuna hengityskertojen laske-
mista. Hengityskertoja lasketaan yhdestä kymmeneen siten, että kymme-

nen jälkeen aloitetaan ykkösestä. Tämä auttaa pitämään tarkkavaisuutta yllä. Kun tarkkaavaisuus herpaantuu meditoija huomaa laskevasa hengityskertoja jo kaukana kymmenen yläpuolella.

Kaksi seuraavaa vaihetta ovat hengityksen kevyempää havainnointia, eri tavoin kummassakin vaiheessa.

Vaarana on, että tiedostamista harjoittaessa kehittyikin sellaista haitallista tarkkavaisuutta, jota voisi sanoa vieraantuneeksi. Se ei ole todellista tarkkavaisuutta. Vieraantunutta tarkkavaisuutta syntyy, jos keskittää tietoisuuden itseensä ilman että on kunnolla kosketuksissa itseensä. Sen vuoksi tiedostamisen ja tarkkavaisuuden harjoituksen lisäksi on hyvin tärkeää että luo kosketuksen omiin tunteisiinsa, olivatpa ne millaisia tahansa. Parhaassa tapauksessa voi saada kosketuksen myönteisiin tunteisiinsa, mikäli niitä on tai mikäli niitä pystyy kehittämään. Vaikkei tähän pystyisi, on silti parempi luoda todellinen, elävä kosketus negatiivisiin tunteisiin siinä merkityksessä, että hyväksyy ne jäämättä niihin sidoksiin. Sekin on parempaa kuin jäädä vieraantuneeseen tilaan, jossa ei koe tunteita laisinkaan. Oikea menetelmä on kuitenkin kehittää myönteisiä tunteita.

Myönteisten tunteitten kehittäminen

Myötätuntoinen ystävällisyys syvän positiivisessa merkityksessä on kaikein perustavin myönteinen tunne.

Myönteisten tunteiden kehittäminen - ystävällisyyden, ilon, rauhan, luottamuksen, ja tyyneyden kehittäminen - on ehdottoman ratkaisevaa kehittymisellemme yksilöinä. Juuri tunteethan monia enemmän pitävät liikkeessä, eivät käsitteelliset asiat niinkään. Nimenomaan myönteiset tunteet pitävät henkisellä polulla antaen inspiraatiota ja innostusta kunnes pystyy kehittämään täydellisen näkemyksen, joka sitten toimii motivaation lähteenä. Buddhalaisuudessa on erityinen systemaattinen meditaatiomenetelmä juuri myötätuntoisen ystävällisyyden kehittämiseksi. Se on ratkaisevan tärkeä myönteisen tunnetilan kehittämisessä. Tässä saavutettava myönteinen tunnetila ei ole sama kuin mikä tahansa myötämielinen tunteilu, vaan pyrkimyksenä tässä, kuten meditaatiossa yleensä, on kehittää korkeampia tajunnantiloja. Ne ovat selvästi jokapäiväistä mielentilaamme jalostuneempia mielentiloja, ja niiden systemaattinen ja tarkoituksenmukainen kehittäminen oikein ja hyväksi koetuin menetelmin pätevän opettajan johdolla on juuri meditaatiota. Tässä yhteydessä ei kuitenkaan ole mahdollisuutta syventyä näiden korkeampien tajunnantilojen esittelyyn.

Yksilöllisyyden ylittäminen

Entä jos on kehittänyt tarkkavaisuutta, osaa keskittyä, on kehittänyt myönteisen tunnetilan, on tiedostava, positiivinen, vastuuntuntoinen ihminen, todellinen yksilö. Mikä silloin on seura-

va askel? Maailmallinen yksilöllisyys, olipa se kuinka puhdas ja täydellinen tahansa, ei silti ole riittävä. On harjoituksia, jotka auttavat ylittämään maailmallisen, tiedostavankin ja emotionaalisesti myönteisenkin yksilöllisyyden. Tällaisia ovat pysymättömyyden pohdiskelu, kuoleman pohdiskelu ja erilaiset tyhjyyden käsitteen meditaatiot, ja ns. nidana-ketjun meditaatio. Näistä kuuden elementin meditaatio on kaikkein konkreettisin ja käytännöllisin. Siinä meditoija luovuttaa vuoron perään maan, veden, tulen, ilman, tilan ja jopa oman yksilöllisen tietoisuutensa pois itsestään, takaisin maahan ja ilmaan. Tämä on avainharjoitus, jolla voi poistaa epäterveitä käsityksiään omasta yksilöllisyydestään. Vähitellen ehdonvarainen, epäterve yksilöllisyytemme heikkenee. Vasta kun ehdonvarainen yksilöllisyys kuolee, alkaa tulla esiin ei-ehdonvarainen yksilöllisyys. Kun menemme meditaatiossa yhä syvemmälle, monet kohtaavat suuren pelon. Jotkut säikähtävät tätä pelkoa, mutta siihen on parempi suhtautua rauhallisesti. Tämä pelko syntyy kun tuntee todellisuuden koskettavan ehdonvaraista minää. Todellisuuden tyhjyyden kosketus tuntuu samalta kuin kuolema. Itse asiassa ehdonvaraiselle minälle se on kuolema, ja se herättää pelkoa.

Ehdonvaraisen olemassaolon luonnetta kuvataan buddhalaisuudessa monin tavoin. Eräs ehdonvaraisen olemassaolon piirre on pysymättömyys. Nähdään, kuinka se on pysymätöntä,

kuinka oikeastaan kaikki on väliaikaista. Tarkoitus ei ole masentaa itseä ja siksi meditaatiomenetelmien sarjassa ehdonvaraisen olemassaolon luonteeseen syvennytään vasta kun on menestyksellisesti kehitetty niin myönteinen ja energinen mielentila kuin mahdollista. Vasta silloin voi saada oikean kuvan olemassaolon luonteesta. Kun pysymättömyys oivalletaan tätä kautta, nähdään hyvin selkeästi ja hyvin kirkaasti että itseasiassa pysymättömyys antaa muutoksen mahdollisuuden. Se juuri sisältää sen että voi muuttua ja pystyy muuttumaan, että voi itse valita sen minkälainen itsestä tulee, juuri sen takia että on itsekkin pysymätön.

Kuuden elementin pohdiskelu ja muut tyhjyyden käsitteeseen liittyvät meditaatiot ovat ns. oivallusmeditaatioita. Edellä aikaisemmin kuvattu hengityksen tarkkaaminen ja myönteisten tunteitten kehittäminen ovat mielenrauhaa kehittäviä meditaatioita. Niillä voi kehittää ja jalostaa ehdonvaraista yksilöllisyyttään. Sen sijaan tyhjyyden käsitteen meditaatiot hajottavat yksilöllisyyden, tai paremminkin auttavat näkemään sen läpi. Ne ovat tie ehdonvaraisen tai maailmallisen persoonallisuuden takaiseen todellisuuteen tai todelliseen yksilöllisyyteen.

Näiden harjoitusten tarkoituksena on saada näkemys siitä minkälaista olemassaolo, elämä pohjimmiltaan on. Buddhalaisuudessa jaetaan koko olemassaolo kahteen osaan. Puhutaan ehdonvaraisesta olemassaolosta ja ei-ehdonvaraisesta olemassaolosta. Ehdon-

varainen olemassaolo on sitä mitä koe-taan, mihin synnyttään ja missä kuolaan ja joka riippuu tietyistä ehdoista. Koko olemassaolomme on tietyistä ehdoista riippuvainen, muuten emme olisi edes olemassa.

Ehdonvaraisen olemassaolon vastakohtana on ei-ehdonvarainen olemassaolo. Se on täydellisen viisauden päämäärä, buddhatila, jonka saavuttaminen on koko buddhalaisuuden päämäärä ja myöskin buddhalaisen meditaation päämäärä.

Kun näitä asioita pohditaan tällaisessa kirkkaassa ja syvässä keskittymisen tilassa niin se oivallus mikä niistä saadaan on hyvin syvälinen ja aivan toisenlaatuinen, ikäänkuin toisesta ulottuvuudesta tuleva. Sillä on hyvin syvältä selkeyttävä vaikutus koko käytäytymiseen, suhtautumiseemme muihin ihmisiin ja ajatteluun. Ei ole kyse siitä, että saisi lisää tietoa vaan nyt ymmärtää selkeämmin sen mitä tietää. Se ei ole kirjaviisautta vaan se on kokemuksellista viisautta.

Tätä viisautta on buddhalaisissa kirjoituksissa kuvattu monin eri tavoin. Eräs niistä on viiden viisauden luettelo. Viisi viisautta on tiibetinbuddhalainen jaottelu, jossa on viiden Buddhan kuvio. Siinä yksi buddhista on keskellä, ja yksi joka suunnassa, ylhäällä, alhaalla, vasemmalla ja oikealla. Keskimäinen Buddha sisältää kaikki nämä kaikki viisaudet ja muut eri ilma-suunnissa olevat buddhat edustavat tiettyjä näkökulmia tähän täydelliseen, ylivertaiseen viisauteen. On sellainen

viisaus joka näkee kaikki asiat sellaisina kuin ne ovat niinkuin peilin heijastamina ja sellainen viisaus joka kohtaa samalla tavalla kaiken niinkuin päivänvalo. Ja on viisaus, joka näkee kaikissa asioissa ainutlaatuisuuden ja ainutkertaisuuden. Ja sitten on vielä neljäntenä kaiken aikaansaavan täydellisen toiminnan viisaus.

Visualisointimeditaatiot

Visualisoiminen tarkoittaa sitä, että saattaa mielessään näkyviin jonkin kuvan. Visualisoida voi kuka vain. Silloin harjoitus toimii keskittymisharjoituksena. Eräitten buddhalaisten koulukuntien visualisointimeditaatiot liittyvät kuitenkin kiinteästi buddhalaisuuteen uskonnonharjoituksena. Visualisoinnin kohteena on tavallisesti jokin buddhat tai bodhisattvahahmo. Visualisoinnin lisäksi toistetaan mielessä tai ääneen kullekin buddhalle ominaista tervehdyssäettä eli mantraa. Näitä harjoituksia on tiibetinbuddhalaisessa perinteessä lukuisia. Harjoituksen tarkoitukset ovat uskonnollisia siinä merkityksessä, että ne voivat olla buddhien palvontaa, meditoijan puhdistautumista, tai visualisoinnin kohteena olevan buddhan ominaisuuksien kehittämistä omassa itsessä.

Tässä puhdistautuminen on sen seikan oivaltamista, että pohjimmiltasi et ole koskaan ollut epäpuhdas. Olet ollut puhdas alusta saakka, puhdas aluttomasta alusta saakka, luonnostasi puhdas, ytimeltäsi puhdas. Syvimmäs-

sä olemuksessasi olet puhdas kaikesta ehdonvaraisuudesta, tai paremminkin olet puhdas jopa ehdonvaraisen ja ei-ehdonvaraisen välisestä erosta ja siinä mielessä olet tyhjä.

Buddhan ominaisuuksien kehittäminen omassa itsessä taas tarkoittaa sitä, että buddhat ovat korkeimman henkisen tai hengellisen todellisuuden ilmentymiä, ja me voimme samaistua niihin ja siten henkisesti jälleensyntyä transsendenttiseen olemassaoloon.

Kirjallisuutta:

Kamalashila, Meditation - the Buddhist Way of Tranquillity & Insight, Windhorse, Glasgow, 1992.

Meditoi - Mitä buddhalainen meditaatio on, Länsimaisen buddhalaisen veljeskunnan ystävät (FWBO), Helsinki, 1994

* * *

Suomalaisuuden muuttuva omakuva

Seminaari 30.11.1995

Ritarihuoneella Helsingissä

Suomalaisuus on muutostilassa. Professori Anna-Leena Siikala toteaa mm. "Suomalaisuus kiihdyttää ja koskettaa taas kerran, kun elämme murrosaikaa, jonka syyt ovat sekä ulkoisia että sisäisiä."

Kysymys suomalaisuudesta on siis aika ajoin asetettava uudelleen, kysyttävä sen alkuperää, luonnetta ja millaisiin tekijöihin se nojaa. Suomalaisuus on yksi eurooppalainen kansallinen laatu. Sen arvosta, omaperäisyydestä ja luovasta potentiaalista on meidän itse oltava erityisesti tietoisia.

Torstai 30.11. 1995 klo 12.00 -17.00

Ritarihuone, Ritarikatu 1, 00170 Helsinki

12.00. Mitä on olla suomalainen tänään?

- seminaarin avaus

Viestintäjohtaja Kalevi Suomela

Suomalaisuuden juuret

12.15 - 13.00 Varhaisen fennofilian

merkitys

Dosentti *Juhani Sarsila*

keskustelua

Eurooppalaisuus ja suomalaisuus

13.15 - 14.00 Muuttuva suomalainen

identiteetti

Professori *Tarmo Kunnas*

keskustelua

Kestääkö suomalaisuus muutosten maailmassa?

14.45 - 15.30 Tavallinen suomalainen

Dosentti *Seppo Knuuttila*

keskustelua

15.45 - 17.00 Suomalaisuuden muuttuva omakuva - keskustelu

Dosentti *Laura Kolbe*, kansanedustaja *Irina Krohn* ja kansanedustaja *Henrik Lax*.

keskustelun puheenjohtajana viestintäjohtaja *Kalevi Suomela*

Osallistuminen

Seminaari on kaikille aiheesta kiinnostuneille avoin ja maksuton. Seminaaripaikka on Ritarihuone, Ritarikatu 1, Helsinki. Seminaari toteutetaan yhteistyössä Kriittisen korkeakoulun, Opintotoiminnan keskusliiton, Svenska folkskolans vännen -järjestön sekä Vapaan Sivistystyön Yhteisjärjestön kanssa.

Kirsti Elo, OTK

ON OLEMASSA VAIN YKSI TODELLISUUS

Mietiskelymenetelmäni perustuu yllä olevaan totuuteen. Ennen varsinaisen mietiskelyn aloittamista koetan saada mietiskelijät loogisesti päättelemällä hyväksymään tämän totuuksien totuuden.

Missä olisi universumin luoja? Kuka voi antaa sen ilmansuunnan tai paikan, josta tämä universumin luoja ja ylläpitäjä on aloittanut maailmojen synnyttämisen? Kukaan ei voi osoittaa ihmiselle sitä paikkaa, joten tuo mystinen keskus on yhtä aikaa joka paikassa, jokaisessa kohteessa yhtä voimakkaana, niin myöskin se on läsnä ihmisessä joka hetki. Se merkitsee, että ihminen on itse tuo perimmäinen todellisuus, vaikka hänen mielensä estää ihmistä sitä kokemasta. Näin loogisen ajattelun ja päättelyn kautta tehdään ensin tuo yllä oleva toteamus eläväksi tunteeksi. Mieli keskitetään päätelmään, että minä olen henki, atma, joka käytän eri verhojani jumalallisen tarkoituksen toteuttamiseen omalla paikallani. Kehoa kehoitetaan rauhoittumaan ja se jätetään rakkaudessa tekemään omaa pyhää tehtäväänsä hengen temppelinä.

Nyt jatketaan perimmäisen todellisuuden luonteen ymmärtämisellä: ennen universumin ilmentymistä oli vain syvä hiljaisuus. On täytynyt vallita tila, jossa ei ole voinut olla mitään vastakohtia. Siten ei ole ollut mitään,

joka olisi voinut rikkoa tuota syvää hiljaisuutta. Siten sen tajunnan luonteen on täytynyt olla suurta rauhaa. Rauhaa, jota voitaisiin kuvata käsittämättömänä onnentalana, autuutena, koko elämää syleilevänä rakkautena.

Nyt kun tätä on koetettu käsitellä, jatketaan yhdessä lausumalla ääneen: *On olemassa vain yksi todellisuus - tämän todellisuuden luonne on rakkaus.* Kun tämä tosiasia alkaa vaikuttaa ja työntää pois kaikki muut ajatukset, jatketaan: *Koska on olemassa vain yksi todellisuus, minä en voi olla erillinen tästä todellisuudesta. Minä olen tämä todellisuus - tämä todellisuus on minä - minä olen tämä rakkaus.* Tämä mantra hävittää erillisyyden tunteen ihmismielestä ja ykseys tulee tilalle.

Mietiskelyn tässä vaiheessa meissä läsnä oleva henkinen todellisuus alkaa vapautua toimivaksi kaikissa verhoissamme. Autamme tätä sanomalla: *Hengitän sisääni tätä rakkautta, se saattaa harmoniaan kaikki verhoni, kaikki soluni; se parantaa epäharmoniaa, joka on sairautta; se tuo*

ilon ja onnen mieleeni, sen avulla tulen yhdeksi kaikkien tovereitteni kanssa, sen avulla tulen yhdeksi koko elämän ilmennysten kanssa, hengitän ulos tätä rakkautta parantamaan ihmistä ja luontoa.

Hiljaisuuden ja pitkäkhön mietiskelyn jälkeen muistutan osanottajia kokemaan edelleen sitä autuuden, rakkauden tunnetta, joka on nyt tullut heille todellisuudeksi. Koetan saada jokaisen vakuuttuneeksi siitä, että he ovat jumalallisia voiman ja rakkauden syttiöitä ja että erillisyyttä ei ole. On vain ykseys, jolle annetaan tilaisuus nyt vaikuttaa meissä ja kauttamme ympäröivään maailmaan.

Lopuksi toistan: *On olemassa vain yksi todellisuus, tämän todellisuuden luonne on rakkaus, minä olen tämä todellisuus, minä olen tämä rakkaus.*

Tässä menetelmässä on ohjaajan koettava itse ykseys ja sen luonne, rakkaus, syvästi ja aidosti. Tämän menetelmän eräs erityisohjelma käsittää mm. parantamismietiskelyn, josta en tässä yhteydessä esitä enempää. Kyseessä on mindfulness-menetelmä, jossa katoaa raja-aita universumin perimmäisen todellisuuden ja itsen välillä, jolloin parantava tasapaino kaikilla tasoilla valtaa parannettavan ja sairaus, joka on epäharmoniaa, katoaa heti.

Onnistuessaan tämä mietiskely jättää pitkäksi ajaksi osanottajaan sisäisen ilon ja rauhan tunnon, joka auttaa häntä kestämaan niitä jokapäiväi-

sen elämän haasteita, joita me jokainen kohtaamme.

Tapio Kaitaharju, kirjailija

MEDITAATION VAARAT JA VASTUKSET

Hieman kärkevän tuntuista otsikosta voisi päätellä, että tämän neljänneksen aikana on tarkoituksena osoittaa meditaatioon sisältyvän lähinnä vain vaaroja ja vastuksia. Puheenvuorossa on kuitenkin vain varsin pelkistetty silmäys meditaation kielteisiin ilmentymiin ja siinä piileviin houkutuksiin ja sitä kautta harhautumisiin. Näkemykseni perustuu yksinomaan siihen, mitä itselleni on selvinnyt ihmisen monitasoisesta sisäisestä rakenteesta ja sen lainalaisuuksista. Tähän peilautuvat puolestaan ne kielteiset tapahtumat ja kokemukset, joista monet meditaatioon harrastajat ovat kertoneet.

Rentoutuksesta

Rentoutus toimii mielestäni eri ”kanavalla” kuin itse meditaatio - on ehkä meditaatio ”pikkuserkku”. Rentoutus koskettaa fyysistä olemuspuolta, mutta myös siihen kuuluvaa eetteristä olemuspuolta elämänvoimineen. Kun niihin liittyvät jännitystilat laukeavat tai lieventyvät jonkin rentoutusmenetelmän avulla, vaikuttaa tämä myös psyykeen ja sitä kautta kokonaisolemuksen.

Varsinaisia vaaroja rentoutusmenetelmiin tuskin sisältyy - ne ovat niin ”maanalaisia” vaikutusalueensa puolesta. Oma rentoutusmenetelmäni - jos sitä sellaiseksi voi kutsua - on yhtä yksinkertainen kuin tekijänsä: selällään lavitsalla tai istuvassa lepoasennossa ja siinä vain kokonaisvaltaisesti rentoutuminen. Useimmiten yritys päättyy vähän nolosti - herään muutaman minuutin kuluttua. Tarkoitus on kuitenkin saavutettu.

Meditaatiosta

Itse en harjoita täällä tarkoitettulla tavalla meditaatiota, joten tässä on kysymys ulkopuolisen ja mihinkään meditaatiomenetelmään sitoutumattoman tuntumista.

Voiko meditaatioon kätkeytyä mitään vaaroja ja houkutuksia ja jos voi, niin mitä tekijöitä on niiden kasvu-alustana?

Ihmisen kokonaisolemusta voi tarkastella monella tavalla, myös energioiden kannalta - niin kalsealta kuin tällainen miettiminen saattaa tuntuakin. Kaikki ihmisessä on energiaa. Kokonaisolemuksen toiminnalliset olemuspuolet ovat eri taajuuksilla toimivaa energiaa. Millä taajuudella, se riippuu olemuspuolen tehtävästä. Eri taajuudet tekevät mahdolliseksi niiden toimimisen sisäkkäin - ja niinpä tässä nyt on tätä tarvetta varten ihmisen kokonaisolemus.

Vielä parikymmentä vuotta sitten ei tieteisiin nojautuneissa puheenvuoroissa ihmistä kosketeltaessa vilahdellut energia-ilmaisu. Tilanne on nyt muuttunut, varsin usein kirjoitetaan tai puhutaan tunne- ja ajatusenergioista. Tämä saattaa olla avaamassa aivan uusia mahdollisuuksia ihmisen olemuksen ymmärtämiseksi.

Meditaation vaikutusten lainalaisuudet ihmisen kokonaisolemuksessa ilmentyvät juuri energioiden välityksellä, niiden toiminnan seurauksina. Kun harjoittaa jotain meditaatiomenetelmää, vahvistaa se kokonaisolemuksessa jotakin korkeamman taajuuden olemuspuolta - kaikki mitä harjoittaa, vahvistuu. Missä määrin, se riippuu monista tekijöistä, ei vähiten menetelmän tavoitteista ja harjoittajan itsensä sisäisestä rakenteesta ja hänen tavoitteistaan. Ihmisen kokonaisolemuksessa kaikki vaikuttaa kaikkeen, niinpä meditaatiossa vahvistunut ja ehkä taajuudeltaan kohonnut olemuspuoli vaikuttaa - säteilee - vastaavasti koko olemukseen. Seurauksena on jonkin asteinen tason kohentuminen ja samalla herkkyiden lisääntyminen. Se puolestaan merkitsee kasvavaa alttiutta ulkoapäin tuleville vaikutuksille, ja niiden torjuminen puolestaan edellyttää tehostuvaa itsekritiikkiä ja -kuria.

Edistyminen - kehittyminen - voi tapahtua vain portaittain, itse kunkin oman sisäisen aikataulun mukaisesti. Kun nuo lisääntyvän herkkyiden vaikutukset pysyvät hallinnassa, myös edistyminen tapahtuu hallitulla tavalla

ja sen suotuisat seuraukset kuvastuvat monin tavoin kokonaisolemuksessa. Jos itsekontrolli pettää, kielteiset vaikutukset alkavat salaisesti vaurioittaa ja tuhota sitä, mikä kenties on jo rakentunut.

Kertomuksista päätellen toiset ovat meditaatiomenetelmänsä puitteissa kokeneet keskeiseksi pyrkimisen ylös, yhteyden saamisen korkeampaan minään tai jollain muulla ilmaisulla tarkoitettuun korkeampaan ulottuvuuteen. Toiset taas ovat puolestaan kokeneet keskeiseksi mielen - tai jotain muuta ilmaisua käyttäen - tyhjentämisen ja näin syntyneen tilan täyttämisen mielekkäillä elämisen tavoitteilla. Tämä kaikki näin talonpoikaisesti ilmaistuna.

Asetettuihin tavoitteisiin pyrittäessä harhautukset ovat odottamassa tilaisuuttaan silloin, kun itsekritiikki ja -kuri alkavat höltyä. Ne tulevat aina arvaamattoman psyyken taholta. Ne ovat sinänsä tuttuja aivan arkitodellisuuden elämästämme. Arkitodellisuudessa ne ja niiden seuraukset ovat helpommin havaittavissa ja vauriot korjattavissa. Ihmisen korkeampien olemuspuolten kehittämisessä houkutukset tulevat sen sijaan niin salaa, että ne ovat vaikeammin ymmärrettävissä sellaisiksi ja vauriot vaikeammin korjattavissa.

Houkutukset - harhautukset - ovat aktiivisia, sillä aktiivisuus kuuluu niiden 'toimenkuvaan'. Niinpä ylenmääräinen innostuminen itsensä kehittämisessä on ymmärrettävää, mutta se saattaa luoda harhaanjohtavia mielikuvia uusista mahdollisuuksista - aikaa ei

ole hukattavissa, nopeasti on päästävä tavoitteeseen saadakseen aikaan sitä ja sitä. Harhautus saattaa myös etäännyttää arkitodellisuudesta ja vahvistuessaan rakentaa pakotien niistä velvoitteista, joiden kanssa painiminen kuuluu yksinomaan arkitodellisuuden elämänpiiriin. Ja - enempiä luettelematta - paljon muuta. Harhautuksen seurauksena olemuksen suojaukset ohenevat ja päästävät lävitse hankaluuksia ja vaikeuksia aiheuttavia energioita meitä ympäröivistä ulottuvuuksista. Ne ovat aktiivisia. Tällä tavoin, harhautusten seurauksena, kehityskulku omassa olemuksessa muuttuu päinvastaiseksi kaikkine seurauksineen.

Annettua aihetta Meditaation vaarat ja vastukset yritin edellä pikaisesti kosketella ikään kuin eräänlaisina otoksina ihmisen energioiden käyttäytymisen kannalta. Monitahoinen aihepiiri ei näissä puitteissa sallinut selkeämpää ja yksityiskohtaisempaa lähestymistapaa. Toivottavasti pikku tarkastelu muistutti osaltaan, että myös meditaatiossa perimmälti vain harjoittaja itse kykenee tunnistamaan, mikä on itselle hyväksi ja mikä pahaksi. Mikä on todellisuutta ja oikein, mikä on harhautusta ja turmiollista. Kun karikat tunnistaa, on hallussa yksi mahdollisuus rakentaa olemustaan aikaisempaa kelvollisemmaksi työvälineeksi - ei vain itseä varten, vaan myös toisten hyväksi.

MINUUDEN RAJOILLA

Juhani Ihanus: Toinen. Kirjoituksia psyykestä, halusta ja taiteista. Helsinki: Gaudeamus, 1995, Nidottu 243 s. hinta 139 mk.

Kun puhutaan "toisesta", on pohjana perinteinen dialektinen kaava sama/toinen ja lopulta onkin kyseessä minuuks, subjekti, joka määrittyy toisen mukaan. Ranskalainen filosofi ja psykoanalyytikko Jacques Lacan (1901-81) näkee kiinteän egon silkkana mahdottomuutena, minäpsykologian illusiona. Hänen mukaansa subjekti rakentuu kohtaamisissa toisen kanssa ja on jatkuvassa muutostilassa kehittyen ihmiselle uuden, toisenlaisen tiedon varassa.

Psykologi ja aatehistorioitsija Juhani Ihanus tarkastelee lacanilaisen subjektin jakautuneisuutta ja prosessinalaisuutta esseekokeilmansa ensimmäisessä osastossa "Halu, Lacan ja toinen". Toisessa osastossa, "Kirja ja toinen", hän keskittyy kaunokirjallisuuteen ja kirjallisuusterapiaan ja kolmannessa, "Taide ja toinen", saavat sijansa taide ja virtuaaliarvot.

Muotoudun joka hetki

Ihanuksen mukaan yritys hahmottaa subjektin alkuperää on varsin yleinen piirre kaunokirjallisuuden perinteessä. Esseessään "Ketä Virginia Woolf pelkäsikään?" Ihanus siteeraa Woolfia: "Muotoudun ja muotoudun uudelleen joka hetki. Eri ihmiset saavat minut puhumaan eri sanoja." Toisin kuin Lacanille, joka hyväksyy minän muutoksenalaisuuden ihmisyksyyden itsestäänselvänä ominaisuutena, Woolfille tuo jakautuneisuus oli jatkuva kärsimysnäytelmä, josta hän etsi ulospääsyä kiihkaalla kirjoittamisella. Hänen mukaansa "riit-

tävää itseä" ei voi löytää toiseen sitoutumalla, mikä nimenomaan vieroittaa ihmistä todellisen minuutensa kohtaamisesta. Ihanus näkee Woolfin koko tuotannon pitkänä elämäkirjoituksena, "-- jonka avulla hän yhä uudelleen tekstualisoi, koosti ja hajotti kirjoittavaa naissubjektia".

Saattohoitoa

Esseessään "Kirjallisuus ja terapia" Ihanus näyttää vielä uskovan luovan kirjoittamisen ja lukemisen mahdollisuuksiin palvella "-- minuuden jatkuvaa uudelleenmuovaamista". Mutta onko kirjoittaminen enää subjektin tae koko ajan sähköistyvien viestimien ristitulessa? Ihanuksen mukaan sähköinen informaatioyhteiskunta hahmottaa kirjan uudella tavalla - keskeistä ei ole enää todellisuuden kuvaaminen vaan tuon kokemisen muutoksenalaisuus.

Minuuteen ja kokemiseen vaikuttava toinen on ikuisesti jotain salaperäistä, jota ei pystytä aukotta selittämään. Toinen kohdetaan raja-alueilla, joissa Ihanuksen sanoin "-- merkitykset saavat saattohoitoa". Kielen jatkuva keskeneräisyys ja puutteellisuus "viritävät etsimään lisämerkityksiä, kurkottamaan tuntemattomaan, kohti toista".

Ruut Rajantie

OLENKO ELÄNYT ENNENKIN?

Leo Näreaho: Jälleensyntyminen - näkemyksiä ja kokemuksia. Hämeenlinna: Arator 1995. Sidottu, hinta 128 mk.

Jälleensyntymistä pidetään yleensä uskon asiaa ja niinpä Leo Näreahokin aloittaa kirjansa alkuperäiskansojen ja itämaisten uskontojen jälleensyntymisuskomusten läpikäynnillä. Hindulaisuuden ja buddhismin tarkastelu tästä näkökulmasta on tehty huolella ja eri koulukuntien opillisia eroja on analysoitu.

Näreaho osoittaa länsimaisen filosofian taustavaikuttajat, kreikkalaiset filosofit jälleensyntymisen kannattajiksi. Tätähän ei tuoda esiin, kun heidät talutetaan estradille länsimaisen maailmankuvan luojina. Ja kuitenkin noin neljänneksellä suomalaisista kuuluu tämän päivän maailmankuvaan jälleensyntyminen. Myöhemmät filosofit ovat ilmeisesti oppineet uuden ajan alussa eläneen Giordano Brunon kohtalosta, että on viisaampaa puhua asioista, jotka kirkko hyväksyy ja vaieta niistä, joista seuraa polttaminen. Näreahon mielestä kristityn ei ole syytä olla huolissaan, vaikka jälleensyntymisoppi häntä hokuttaisikin. "Kristinuskon ei ole peruuttamattomassa ristiriidassa jälleensyntymisajatuksen kanssa." Hän käy läpi perusteet, joihin tukeutun voidaan väittää, että jälleensyntyminen ei sovi kristinuskoon. Mikään näistä perusteista ei näytä aukottomasti kestävältä.

Teosofian ja antroposofian erot jälleensyntymiskäsityksen suhteen näyttävät johtuvan liikkeiden perustajien henkisten kykyjen avulla saamasta erilaisesta korkeammasta tiedosta. Ilmeisesti korkeampaa tietoa on saatavissa useasta lähteestä!

Jungin tapa käsitellä jälleensyntymistä tuntuu kunnioitettavalta. Hän viittaa omiin kokemuksiinsa, luo loogisia ratkaisumalleja ja kuitenkin hän antaa vapauden asioiden

muuttumiselle omankin ymmärryksen kasvassa. Menneiden elämien terapiasta olisi ollut paikallaan tuoda esiin muitakin menetelmiä kuin hypnoosi. Näistä kertoo kirjoissaan esimerkiksi saksalainen Detlefsen ja amerikkalainen jungilainen psykologi Woolger kirjassaan "Other Lives, Other Selves". J.H. Brennan kirjassaan "The Reincarnation Workbook" kuvaa keinoja omakohtaiseen menneisyyden tutkimiseen.

Näreaho kertoo lukuisan määrän tutkimustuloksia, jotka on saatu hypnoosilla tai spontaaneja muistoja analysoimalla. Wambachin, Lenzin ja Stevensonin tutkimuksista tuodaan esiin niin suuri määrä todistuskelpoista aineistoa, että jälleensyntyminen alkaa näyttää kiistattomalta. Siksi kirjan läpi kulkeva pyrkimys kuvata eri oppien ja tutkimusten yksityiskohtaista jälleensyntymisprosessia tuntuu arvokkaalta. Mitä välitilassa tapahtuu, mitä on kuolemanjälkeinen elämä, mitä karma on, mikä jälleensyntyy? Näihin kysymyksiin vastaamalla Näreaho laajentaa lukijan maailmankuvaa.

Erityisen kiitoksen Näreaho ansaitsee kriittisyydestään. Hän tarkastelee jokaisessa luvussa kaikkien mahdollisten kirjallisuudesta löytämiensä näkökulmien kautta jälleensyntymän argumentteja kriittisesti. Sen hän tekee myös vasta-argumenteille ja kokonaiskuvaksi jää tasapainoinen jälleensyntymisen näkemyksen ja kokemusten arviointi. Puoltavat argumentit tuntuvat jäävän voitolle, mutta vasta kriittisen pohdinnan jälkeen.

Reino Knaapila

AJATTELUN NÄKYVÄ PROSESSI

Edmund Husserl: Fenomenologian idea. Viisi luentoa. Helsinki: Loki-Kirjat, 1995. Nidottu, 132 sivua, hinta 97 mk

Eräs tämän vuosisadan merkittävimmistä filosofeista on kiistämättä Edmund Husserl (1859 - 1938). Hän perusti fenomenologian oman filosofisen suuntauksensa, jonka arvosta ja luonteesta on käyty vilkasta keskustelua aina nykypäivään saakka ja tämä keskustelu tulee vielä jatkumaan. Suomeen Husserlin filosofian toivat varsinaisesti Lauri Rauhala ja edesmennyt Matti Juntunen. Tämän filosofisen suunnan harrastus näyttää jatkuneen erityisesti Tampereella Juha Varton ansiosta.

Pohjaltaan Husserlin filosofiaa voi pitää havaintoja ja luonnollista tietoa korostavan empirismin ja järkeä korostavan rationalismin välisen vastakohtaisuuden ratkaisuyrityksenä. Harvinaisella reflektiokyvyn voimalla Husserl erittelee tässä Fenomenologian ideassaan "maailman" sisältöä ja etsii Descartesin tapaan varmaa ja epäilemätöntä pohjaa tiedolle: *"Tietokritiikin alussa on siis kyseenalaistettava koko maailma, fyysinen ja psyykinen luonto, lopulta myös oma inhimillinen minä samoin kuin kaikki maailman kohteisiin suhteessa olevat tieteet. Niiden oleminen, pätevyys jää avoimeksi."* Teoksen viisi luentoa ovat ikäänkuin valtavan reflektiivisen ajatusprosessin kuvaus. Husserl asettaa siinä oman tietoisuutensa tarkastelun kohteeksi ja etenee hyvin subtiileihin erotteluihin ja käsitteellistää hämmästyttävän luovalla tavalla maailman ja mielen sisältöjä sekä niiden suhteita. Husserlin ajatusprosessia kuvaa esimerkiksi seuraava kohta: *"Olisiko minun ajateltava seuraavasti: Tiedostava ei milloinkaan pääse elämyksensä yli, sillä hänelle todella annettuja ovat vain ilmiöt (Phänomene). Oikeutetusti hän voi väittää vain: minä olen, kaikki ei-minä on pelkkää ilmiö-*

tä, hälvenee ilmiöiden kokonaisuuteen. Pitäisikö minun siis asettua solipsismin kannalle? Kova vaatimus...."

Husserlin luennot ovat kuin filosofin vuoropuhelu itsen ja epäilevän itsen välillä. Ajattelukulun esitys ja avoimuus tekee kirjasta mielenkiintoisen. On kiehtovaa olla mukana kun filosofi löytää uutta, huomaa samalla millaisiin vaikeuksiin on johtunut ja mitä ongelmia tästä uudesta tilanteesta tulee eteen. Husserlin teoksen kannalta katsoen eräiden filosofisten kirjoitusten paatos esittää ikäänkuin valmiita ajatuksia ja loppuunpohdittua alkaa näyttää hyvin suhteelliselta.

Teos on filosofiaa harrastamattomille vaikeaselkoinen. Ennen sen lukemista voi kuitenkin tutustua huolellisesti laadittuihin esipuheisiin ja johdantoon, jotka selvittävät teoksen taustaa ja Husserlin kysymyksenasetteluja. Teoksen loppuun on myös laadittu hyvä kirjallisuusluettelo ja sanojen käännösluettelo, jotka ovat alan tutkijoille välttämättömiä.

Voidaan toivoa, että tämä käsillä oleva käännös ei jää ainoaksi, vaan että se saapian jatkoa ja vielä ainakin Husserlin *Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie* -teos saataisiin suomeksi.

Esko Paakkola

Oikaisu

Edellisessä lehdessämme Lauri Rauhalan Tajunnan itsepuolustus -teosta käsitelleessä arvostelussa sattui erehdys. Keskustelin Liisa Kiesiläisen kanssa ennakkoon arvostelusta ja sovimme, että voin toimittaa hänen kirjoitta-

maansa juttua. Toimittajana en ollut kuitenkaan riittävän tarkka ja lisäsin siihen tekstiä, josta Liisa Kiesiläinen ei ollutkaan samaa mieltä.

Lisäsin arvosteluun ensimmäisen ja viimeisen kappaleen, jotka siis olivat allekirjoittaneen tekstiä.

Pahoittelen tapahtunutta.

Esko Paakkola

Varhaiskeskiajan Pyhiä Lauluja **Vox Silenteii**

Kirsti Autio, Johanna Korhonen, Hilkka-Liisa Vuori

Kasetin laulut ovat varhaiskeskiaikaisia (noin 300-800 jKr) antifoneja, jotka ovat peräisin vanhimmista löydetyistä neumikäsikirjoituksista. Neumien tulkinta perustuu professori Iégor Reznikoffin tutkimustyöhön. Varhaiskristillinen liturginen laulu perustuu sävelasteikoille, joiden pohjana on ihmisen oman äänen harmonia. Harmonisten äänien vaikutus on puhdistava ja hoitava.

Kasetin hinta 65 mk + postikulut

Kustantaja: Kriittinen korkeakoulu puh. 90-612 1511 fax 90-680 2990

Hilkka-Liisa Vuori: **Hiljaisuuden syvä ääni**

Antiikin kontemplatiivinen laulu ja gregoriaaninen laulu Iégor Reznikoffin mukaan

Kirja antaa teoreettista pohjaa prof. Iégor Reznikoffin metodille, Pyhän Laulun traditiolle, ääniterapialle ja sen sovellutuksille. Siinä on Äänen syvän ymmärtämisen ja kokemisen kurssilla laulettujen laulujen sanat, nuotit, neumit ja joistakin lauluista tarkempi analyysi. Kirjan hinta on 85 mk.

Kirja ja Varhaiskeskiajan Pyhiä Lauluja -kasetti yhdessä hintaan 140 mk.

KRIITTINEN KORKEAKOULU

Köydenpunojankatu 4 b
00180 Helsinki
puh 90-612 1511
telekopio 90-680 2990

KOKOUSHUTSU

Kriittinen korkeakoulu ry:n syyskokous

Aika: perjantaina 15.12.1995 klo 15.00

Paikka: Kriittisen korkeakoulun tilat, Köydenpunojankatu 4 b

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri ja kaksi pöytäkirjan tarkastajaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Valitaan johtokunnan puheenjohtaja sekä muut johtokunnan jäsenet erovuoroisten tilalle
5. Päätetään seuraavan vuoden toimintasuunnitelmasta
6. Päätetään yhdistyksen jäsenmaksujen suuruudesta
7. Päätetään seuraavan vuoden talousarviosta
8. Valitaan seuraavaksi tilivuodeksi kaksi tilintarkastajaa ja heille kaksi varamiestä
9. Jäsenmaksun viimeisen kolmen vuoden aikana laiminlyöneiden jäsenten erottaminen
10. Muut mahdollisesti esille tulevat asiat
11. Kokouksen päättäminen

Helsingissä lokakuun 24 päivänä 1995

Johtokunta

Huom! Esitykset toimintasuunnitelmaksi ja talousarvioksi vuodelle 1996 voi pyytää ennakoon itselleen Kriittisen korkeakoulun toimistosta.

Ennakkotietoja Kriittisen korkeakoulun kevään 1996 kursseista

Äänen syvän ymmärtämisen ja kokemisen alkeiskurssi I Kurssi perustuu professori Igor Reznikoffin menetelmään. Työskentelyvälineenä oma ääni ja keho. Kurssi sopii jokaiselle, joka on kiinnostunut äänestä ja sen mahdollisuuksista. Opettajana toimii laulunopettaja Kirsti Autio. Ajankohta 20.1. klo 12.00-18.00. Kurssimaksu 320 mk.

Äänen syvän ymmärtämisen ja kokemisen alkeiskurssi II

Tarkoitettu alkeiskurssi I:n käyneille. Opettajana toimii laulunopettaja Kirsti Autio 21.1. klo 12.00 - 18.00. Kurssimaksu 320 mk.

Äänen syvän ymmärtämisen ja kokemisen jatkokurssi I

Tarkoitettu alkeiskurssin käyneille. Työskentelyvälineenä oma ääni ja keho. Opettajana toimii Hilka-Liisa Vuori. Ajankohta tiistaisin 6.2., 20.2., 5.3., 19.3., 2.4. klo 17.30 -20.00. Kurssimaksu 300 mk.

Äänen syvän ymmärtämisen ja kokemisen jatkokurssi II

Sopii alkeiskurssin käyneille. Opettajana laulunopettaja Kirsti Autio ja musiikkiterapeutti Raisa Saloheimo. Joka toinen perjantai alkaen 19.1. (2.2., 16.2. 1.3.,15.3. 29.3.) klo 17.15 - 19.30. Kurssimaksu 360 mk.

Löydä laulusi -kurssilla jokainen osaa laulaa ja voi iloita omasta laulustaan. Myös Sinä, joka olet sitä mieltä, ettet osaa. Ja Sinä, jonka muut ovat vaientaneet. 3.- 4.2. la ja su klo 10-16. Opettajana laulunopettaja Kirsti Autio. Kurssimaksu 520 mk.

Löydä laulusi -kurssi varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Jokainen osaa laulaa ja voi iloita omasta laulustaan. Myös Sinä, joka olet sitä mieltä, ettet osaa. Ja Sinä, jonka muut ovat vaientaneet 13.3. ja 26.3. klo 9.30-16.00. Opettajana laulunopettaja Kirsti Autio. Kurssimaksu 520 mk.

Väri - maailmanlaatu

Vapauttava, kokemuksellinen maalauskurssi. Kouluttajina: KuvO Pirkko Hakkiila ja taiteilija, kirjailija Nelly Jurvelius. Torstaisin klo 17.15 - 19.30 alkaen 31.1., 14.2., 28.2., 13.3., 27.3. Kurssimaksu 450 mk.

Myönteinen ajattelu kasvatuksessa

Seminaari perjantaina klo 8.45 - 16.00 Helsingissä 8.3., Jyväskylässä 15.3. ja Joensuussa 22.3. Käsiteltävinä teemoina: Myönteisen ajattelun periaatteet, kasvatuksen rajoittavuus (määrittämisen ongelma ja kielten maailma), turvalliset rajat ja ongelmien ratkaiseminen. Kouluttajana VTK, psykologi Keijo Tahkokallio.

Myönteinen ajattelu

Seminaari perjantaina 29.3. klo 8.45 - 15.45. Käsiteltävinä teemoina: Myönteisen ajattelun perusteet, myönteinen vuorovaikutus, muutosproblematiikka ja jaksaminen. Kouluttajana VTK, psykologi Keijo Tahkokallio. Kurssimaksu 350 mk.

Kokemustiede workshop - psykologia ja henkisyys. Workshopissa keskustellaan, kuunnellaan alustuksia ja tehdään harjoituksia, jotta mukana olijat oppisivat ymmärtämään paremmin tajuntaa ja omaa sisäisyyttään. Opettajana psykologi Tony Dunderfelt 12.1. ja 26.1. Kurssimaksu 520 mk (280 mk yhdeltä päivältä).

Lapsen laatu -kurssilla tutustutaan cräaseen tapaan tarkastella lasten yksilöllisyyttä ja persoonallista erilaisuutta. Tarkoitettu erityisesti päivähoidon henkilöstölle, mutta sopii myös muille kasvatuksen parissa toimiville. Kurssimaksu 250 mk. Helsingissä 15.2. ja 18.4. Kouluttajana FK, psykologi Liisa Kiesiläinen.



Ammatillinen vuorovaikutusvastuu kasvatusyhteisöissä - kurssilla tarkastellaan ammatillista vuorovaikutusta ja työntekijän vastuuta ja mahdollisuuksia vuorovaikutuksen ohjaamisessa. Edellytyksenä Lapsen laatu -koulutuksen suorittaminen. Ajankohta 14.3. ja 9.5. Kurssimaksu 250 mk. Kouluttajana FK, psykologi Liisa Kiesiläinen.

Pedagoginen johtajuus -kurssilla tavoitteena on lisätä johtajien valmiuksia oman päiväkotinsa pedagogisessa johtamisessa ja kasvatuskulttuurin kehittämisessä. Lukuvuoden kestävä joka toinen viikko kokoon-tuva pienryhmäprosessi. Kurssimaksu syys 1400 mk ja kevät 1400 mk, yhteensä lukuvuosi 2800 mk. Kouluttajana FK, psykologi Liisa Kiesiläinen.

Vuorovaikutustaidot asiakastyössä Tavoitteena on kehittää kykyä luoda myönteinen asiakassuhde, joka perustuu keskinäiseen kunnioittamiseen ja luottamukseen. Kurssi soveltuu kaikille asiakastyötä tekeville henkilöstöryhmille. Kurssi on kaksipäiväinen. Kurssin ajankohta on 20.3. ja 27.3. Kouluttajana VTK, psykologi Keijo Tahkokallio.

Jäästä vedeksi - jännitteistä kiehtovaan työilmapiiiriin -kurssilla opitaan näkemään ristiriitojen käsittely rikkautena ja työympäristön viihtyisyyttä parantavana asiana. Kurssia suositellaan erityisesti päiväkotien henkilökunnalle, mutta se soveltuu myös muille kasvattajille. Torstaisin 14.3. ja 28.3. klo 9.00-16.00. Kouluttajana konfliktien ratkaisun ja ilmaisuaineiden opettaja Eero Peltonen. Kurssimaksu 500 mk.

Itseilmaisun jalo taito -kurssilla tutustumme itseemme ja muihin kurssilaisiin teatterin, liikkeen, äänen sekä spontaanisti syntyvän "improvisoinnin" kautta. Keskiviikkoisin 6.3., 20.3., 3.4. ja 17.4. klo 18.00 - 20.15. Kurssimaksu 320 mk. Kouluttajana konfliktien ratkaisun ja ilmaisuaineiden opettaja Eero Peltonen.

Myönteisten elämäntaitojen koulutus

Koulutuksen tavoitteena on noin vuoden mittaisen koulutusprosessin avulla auttaa koulutettavia kehittämään myönteisiä elämäntaitoja ja kykyä ratkaista ongelmatilanteita. Tavoitteena on päästä hyödyntämään omat voimavaransa, päästä uusien kokemusten äärelle ja löytää ilo ihmisenä olemisesta.

Koulutukseen sisältyy kolme intensiivijaksoa, joiden aikana tutustutaan vuorovaikutuksen pelisääntöihin, henkiseen valmentautumiseen, ongelmien ratkaisemiseen ja mielikuvaharjoituksiin. Intensiivijaksojen välillä on pienryhmäprosessi, jossa syvennetään intensiivijaksojen teemoja, laajennetaan näkökulmia ja etsitään henkilökohtaisia ja käytännöllisiä sovellutuksia.

Pääopettajana toimii VTK, psykologi Keijo Tahkokallio. Hakuaika tammikuussa 1996.

Tilaa tarkempi esite !

Toteutetaan yhteistyössä OK-opintokeskuksen kanssa. Kurssit sopivat kaikille kiinnostuneille eivätkä ne edellytä ennakkoaitoja tai -valmiuksia. Esitilaukset ja ilmoittautumiset: Kriittinen korkeakoulu, Köydenpunojankatu 4 b, 00180 Helsinki: puh. 90-612 1511, fax 90-680 2990.
