

Anni Pesonen: Kirkosta metsään –

Ari Kokkonen: Mystiikkaa etsimässä.

Anni Pesonen: Minä olen **Anni Pesonen**.

Ari Kokkonen: Ja minä olen **Ari Kokkonen**.

Anni Pesonen: Tämänkin jakson aiheena on sydänrukous. Rukouksen harjoitusmenetelmä, josta kertoo **Thomas Keatingin** kirja *Avoim mieli ja sydän*. Sinähän istutaan hiljaa ja irrottaudutaan ajatuksesta toisensa jälkeen. Luotetaan siihen, että Jumala vaikuttaa meissä ja meidän mielemme hiljaisuudessa, kun me annamme sen tehdä se. Siitä minulle tulee mieleen yksi keskustelu, jonka minä kerran kävin kummitätini kanssa. Minä jostain ihmeen syystä oikeasti puhuin hänelle rukouksesta, ja minä sitten kuvailin, että rukoillessa minä lähinnä istun ja pyrin olemaan ajattelematta mitään, mielen hiljaisuudessa, ilman sanoja. Niin silloin tämä minun vuonna -35 syntynyt kummitätini tähtäsi, että miten tuota voi muka sanoa rukoukseksi. Se on varmaan aika monen ihmisen kysymys, että miten se, että istua möllöttää mielen hiljaisuudessa voi muka olla rukousta. Mitä sinä Ari sanoisit tähän?

Ari Kokkonen: Sellainen kuva minullekin tulee jos sanotaan sana rukous, että se on niin kuin Isä meidän -rukous ja tällaisia litanioita, jotka toistetaan aina samalla tavalla tai sitten sellaista, että sanoilla rukoillaan siunausta tai mitä kukin elämäänsä kaipaa. Itse tuossa edellisessä jaksossa kerroin, että minä olen tullut tähän kristinuskon kentälle noin ylipäättäänkin vasta keski-iässä, ja minulla itsellä ei ole ollut sellaista rukouselämää tai pyrkimystä rukoilla ennen kun se sitten tuli. Ja oikeastaan tämä sanallinen rukous ei ole ollut minulle itselle koskaan sellainen, minä en ole tehnyt sitä. Kunnes oikeastaan tämän sydänrukous-opiskelun kautta minä törmäsin tällaiseen ajatukseen, että rukous on suhde. Ja sitä kautta minä myös hoksasin, että oikeastaan se, mitä minä olen hakenut, on minun tapani pitää yllä suhdetta Jumalaan. Tavallaan tällainen parisuhteen ylläpitämiseen tähtäävä rituaali. Jos rukousta ajattelee suhteena, silloin vaikkapa tämä Paavalin lausuma ajatus siitä, että ”Rukoilkaa lakkaamatta” saa ihan uuden merkityksen. Eli tavallaan eläkää aina suhteessa Jumalaan.

Anni Pesonen: Minä olen kuullut sellaisen vertauksen, että jos ajattelee nimenomaan rukousta sellaisena syvenevänä suhteena, niin tuollaiset valmiit rukoukset, minä en nyt tiedä onko ihan reilua sanoa näin, mutta ne ovat jollain tavalla sellaista tuttavuuden tasoa tai monelle ne [rukoukset] ovat tulleet vaikka joskus aikanaan kun on tultu koulun kanssa kirkkoon ja sitten heidät on pistetty laulamaan jotain vuorolaulua tai sanomaan Isä meidän -rukous ja saaneet sellaista, että ollaan vähän niin kuin tuttavuuksia Jumalan kanssa. Mutta sitten jos sen [rukoilemisen] kanssa lähtee ystäväystymään, se menee henkilökohtaisemmaksi ja siihen tulee sellainen keskustelu. Pyritään kuuntelemaan vain niitä tavallaan Jumalan vuorosanoja tai Jumalan sanomisia vaikka Raamatussa tai kokee niitä luonnossa, ja puhutaan sitten omakohtaisesti oman elämän asioita rukouksessa Jumalalle. Mutta silti ajatellaan helposti pitkään, että se on kuitenkin jotenkin sellaista ajatusten tason keskustelua, tai että siinä olisi keskeistä se, että mitä sanotaan Jumalalle tai mitä jotenkin ajatellaan Jumalan sanovan meille. Sitten se sanaton yhteys, sen määrä kasvaa, kun suhteesta tulee läheisempi. Silloin ei jotenkin tarvitse todistaa kauheasti Jumalalle mitään tai selittää hänelle selviä asioita.

Ari Kokkonen: Joo, niinhän se tuntuu ihmistenkin kohdalla, että loppujen lopuksi se yhdessä hiljaa oleminen on kaikkein intiimeintä yhdessä olemista. Mitä vieraampia toisillemme me olemme, niin sitä suurempi on ehkä tarve peittää se hiljaisuus jollain puheella.

Anni Pesonen: Mutta miten sitten tämä hiljaa oleva rukous? Onko sen tarkoitus korvata muu rukoileminen?

Ari Kokkonen: Minulla itselläni on ehkä mennyt niin päin, että minulla ei oikein ole ollut tällaista sanallisen rukouksen tapaa. Omassa elämässäni minä en näe sillä tavalla, että se korvaisi sanallista rukousta. Ehkä enempi minusta tuntuu, että minulla on ruvennut tulemaan se sanallinen rukous sen jälkeen, kun minä

olen ruvennut harjoittamaan tätä sydänrukousta. Sitten minulle on noussut sen myötä tarve myös puhua Jumalan kanssa. En tiedä, onko tämä vähän sellainen tarina, että minä olen mennyt pylly edellä puuhun tässä asiassa, mutta minä kuitenkin ajattelen, että nämä kaikki tasot, kaikki rukouksen tavat tavallaan ylläpitävät suhdetta Jumalaan. Me tarvitsemme niitä kaikkia. Ihan niin kuin ihmissuhteissakin. Ainakin vaimo on sanonut kotona, että vaikka me olemme välillä intiimisti hiljaa, voisin minä välillä puhuakin.

Anni Pesonen: Ehkä sinä olet mennyt pylly edellä puuhun tai ehkä sinä olet vain hypännyt syvään päätyyn, mutta mitä se haittaa jos osaa uida?

Ari Kokkonen: Joo, tuo voisi olla hyvä vertaus. Jos ajattelee uima-allasta metaforana, niin ehkä siinä kävi sillä lailla, että minä kävelin ja tipahdin sinne syvään päätyyn ihan ajattelematta. Jos olisi järkevä ihminen, menisi toisesta päädyistä sinne, mutta jos ei ole, niin saattaa käydä tällä tavalla, heh, heh!

Anni Pesonen: Me voisimme mennä tuohon Keatingiin. Siis Jumalan läsnäolosta puhuu myöskin Thomas Keating tässä kirjassaan *Avoin mieli ja sydän*.

Ari Kokkonen: Tässä on yksi tällainen sitaatti, jonka minä voisin lukea tähän kohtaan. Tämä puhuttelee itseäni hyvin. ”Meidät erottaa Jumalan läsnäolosta ennen kaikkea ajatus, että olemme Hänestä erossa. Jos pääsemme tästä ajatuksesta irti, vaikeutemme vähenevät suuresti. Emme kykene jatkuvasti uskomaan, että olemme jatkuvasti yhteydessä Jumalaan ja että Hän kuuluu kaikkeen todellisuuteen. Sitä ei uskalla uskoa ennen kuin henkilökohtainen kokemus rohkaisee uskomaan näin. Tähän kuuluu se, että läheisyys Jumalan kanssa syvenee vähitellen. Sydänrukous herättää meidät todellisuuteen, jossa elämme. Harvoin ajatteleme ilmaa, jota hengitämme, vaikka se on meissä ja ympärillämme koko ajan. Samalla tavoin Jumalan läsnäolo lävistää meidät, ympäröi meidät kokonaan, syleilee meitä aina.”

Anni Pesonen: Puhutaanpa vähän tuosta sydänrukouksen tekniikasta tarkemmin. Siis siinähan istutaan alas, tyylikkäästi ja ollaan hiljaa silmät kiinni. Mutta siinä on sellainen olennainen, sellainen työkalu. Siinä valitaan sana, jota sanotaan pyhäksi sanaksi. Tosin melkein yhtä hyvin sen nimi voisi olla merkkisana, koska sen sanan ei sinänsä tarvitse olla mitenkään erityisen pyhä. Sen ei välttämättä tarvitse olla mikään Jeesus tai Jumala, se voisi olla vaikka ”niin” tai ”on” tai mikä vaan. Mutta se on sana, joka valitaan muistuttamaan siitä, että minun tarkoitukseni on tässä suostua siihen, että Jumala on minussa ja saa tehdä työtään minussa. Silloinkin kun minä en sitä millään lailla tunne tai aisti millään tavalla, niin tässä äänettömyydessä Jumala on ja toimii, siihen minä suostun. Ja tämän merkkisanan tai pyhän sanan avulla niin aina kun minä huomaan puuhastelevani ajatuksissani jotakin kuin hiljaa istumista, antautumista, niin minä mielessäni sanon sen merkkisanan ja sen myötä annan ajatuksen taas mennä. Minä olen huomannut sydänrukous-piireissä, että se on jotenkin ihan hirveän suuri salaisuus, että mikäs se sana kenelläkin on, niin minä nyt sitten törkeyttäni kysyn, että mikä Ari sinun pyhä sanasi on?

Ari Kokkonen: No, minun sanani on ”ole vain”. Tai se on hioutunut siitä muotoon ”oo vaan”.

Anni Pesonen: Siinä käy myös kaksi sanaa?

Ari Kokkonen: Joo. Minä jotenkin itse ajattelen, että tämä sana ei nyt ole kauhean oleellista mikä se tarkkaan ottaen on, mutta Keating opasti, että se pitäisi olla lyhyt. Ehkä se yksi tai kaksi tavua tuntuvat itsestäkin siltä, että se tekee sen tehtävänsä eli siihen sanaan keskittymällä pääsee irti niistä ajatuksista, joita mieleen on noussut. Mikä sinun sanasi on?

Anni Pesonen: No, minun sanani on itse asiassa alun perin Jumala. Kun minä ajattelen, että sitä minä olen nyt tekemässä, se on se päämäärä. Mutta se rupeesi tuntumaan jotenkin, no, pitkältä, kankealta, ajatuksia ohjaavalta, ja minä sitten tein sen, josta tavallaan varotellaan, minä sitten vaihdoin sen. Tai ainakin sydänrukouksessa annetaan yleensä se ohje, että ainakaan kesken sen rukousjakson ei kannattaisi lähteä miettimään, onko tämä vai tuo sana parempi. Ettei se aika mene siihen shoppailuun, että kokeilenpa nyt

tätä tai tätä. Minulla pyöri vähän pidempään mielessä se, että ei tämä nyt olekaan, ja nyt minulla on ollut pidempään tosi hyvä rukoussana ja se on "sun".

Ari Kokkonen: "Sun"?

Anni Pesonen: "Sun". Niin, se on se, mitä minä haluan sanoa Jumalalle ja se, mikä kertoo minulle siitä Jumalalle antautumisesta, että minähän olen "sun". Ja tämä kaikki on "sun" ja nämä ajatuksetkin ovat "sun" ja minä voin antaa ne "sulle".

Ari Kokkonen: Sinä kuvasit tuota prosessia siihen sanaan, että minkä sinä ajattelit, että Jumala on hyvä sana. Minä taas itse, minusta tuntuu, että minä sain sen oman sanani. Tai minä en käyttänyt järkeä sen kummemmin siinä, minä vain hetkeksi istahdin sillä ajatuksella, että mikä minua tällaisessa hankkeessa auttaisi. Ja sitten se "Ole vain" tuli vain aika lailla sieltä heti. Tämä edustaa ehkä itselleni vähän enempi sellaista mystiikkaa kuin järkeilyä. Se on se sana, joka minulla on, koska se vaan on se sana, ja se on pari vuotta tuntunut toimivan ihan hyvin jälkeen, kun minä olen sitä käyttänyt.

Anni Pesonen: Minä luen taas tähän pätkän Thomas Keatingiä, *Avoim mieli ja sydän* – (kirjasta]. "Pyhä sanasi, minkä sitten valitsetkin, ei ole pyhä sen vuoksi mitä sana tarkoittaa vaan siihen kätkeyn aikomuksen takia. Se ilmaisee tahtoasi antautua Jumalalle, perimmäiselle mysteerille, joka asuu sinussa. Se on keskipiste, johon voit palata, kun huomaat keskittyväsi ohikulkeviin ajatuksiin." No, mites sitten, Ari, kun se sana on valittu, niin mitä sitten sydänrukouksessa tapahtuu?

Ari Kokkonen: Sen jälkeen istutaan paikalleen, 20 minuuttia taitaa olla sellainen oppikirja-aika tähän rukoukseen. Pannaan taimeri soimaan 20 minuutin päästä, sitten pannaan silmät kiinni ja tyhjennetään mieli ajatuksista. Jos tarvitsee sellaisen ohjeen, että siinä alussa kannattaa ajatella, että vajoaisi uneen tai olisi nukahtamassa. Ja jotenkin sellainen pyrkimys tuntuu toimivan minulle itselle aika hyvin, että sillä lailla hetkellisesti mieli tyhjenee ja sitten sieltä nousee ajatus. Ja kun se ajatus nousee, niin minä palautan mieleen "oo vaan", ja keskityn siihen. Sillä lailla minä pääsen irti siitä ajatuksesta ja sitten minä annan sen minun pyhän sananikin vaipua pois. Minä saatan pystyä ihan oikeasti hetken aikaa olemaan sillä lailla, että minussa ei liiku mitään ajatusta kunnes taas tulee seuraava ajatus, sitten minä keskityn taas siihen pyhään sanaan. Ja se on ainoa tietoinen toimi, mitä minä teen, keskityn siihen pyhään sanaan. Käytännössä on ihan todella vaikeata monesti olla ajattelematta niitä ajatuksia, jotka tulevat, heh heh.

Anni Pesonen: Eikö se ole sellainen tunne, kuin sinullakin tulee, että ei minua auta. Kun se tuntuu jotenkin niin tärkeältä se ajatus, tai minun pitäisi jotenkin kannatella tai pitää kiinni siitä tai sitten se on vaan niin kiinnostava puoli tai se on joku huoli, josta ei saisi päästää irti. Eihän sitä tehdä vaan niin, että nyt minä keskityn raivolla johonkin pyhään sanaan, vaan minusta siinä on se tahdon liike, että minä haluan antaa nämä [ajatukset] pois.

Ari Kokkonen: Joo, joo. Ja tästä päästään juuri siihen, että miksi minä itse koen, että on tärkeä, että me puhumme rukouksesta tai miksi minulle on tärkeitä, että tämä on nimenomaan rukous. Se selittää minulle, miksi on tärkeä päästää näistä minun nerokkaista tai miellyttävistä ajatuksista irti. On jotain tärkeämpää tässä maailmassa kuin minun ajatukseni. Ja jotain sellaista, johon minun pitäisi pyrkiä, joka on tavallaan, sehän on uhraus. Minun täytyy sanoa, että minä en tykkää tästä yhtään, tämä ei ole kivaa. Ei ole kivaa päästää irti minun hienoista ajatuksistani tai ajatuksista, jotka herättävät minussa emootioita, niin kuin minä tunnen vaikka innostusta tai jotain sellaista, johon olisi kiva lähteä mukaan. Ja monesti kun tässä arjen kiireen keskellä tarjoutuu, tai ottaa itselleen sen ajan tähän rukoukseen, niin tuntuu niin mahdollottoman kivalta ajatella omia juttujaan. Että se saattaa ainakin toisina päivinä tuntua ihan oikeasti kovalta uhraukselta, että päästää irti niistä ajatuksista ja käyttää sen varaamansa ajan siihen rukoilemiseen.

Anni Pesonen: Minun täytyy sanoa, että minulla se on kyllä usein niinkin päin, että ne ajatukset eivät välttämättä ole mukavia. Siis minulla on ollut viime aikoina paljon huoli-ajatuksia eikä niissä ehkä mielihyvän tai nautinnon vuoksi riipu kiinni, vaan myöskin sellaisen velvollisuuden tunnon takia. Että täytyy niin kuin kannatella maailmaa.

Ari Kokkonen: Joo. Tuo on kyllä minullekin ihan tuttu, yksi noiden ajatusten alaluokka. Minä olen joskus jopa saanut kiinni itseni sellaisesta ajatuksesta, että kunpa tämä menisi nopeasti tämä minun rukoussessionini, että minä pääsen taas tekemään jotain muuta. Se on jotenkin älytön ajatus, koska minä olen päättänyt olla siinä 20 minuuttia, niin ei yhtään auta hätäillä. Tärkeä marttailu ei tule tapahtumaan yhtään sen aikaisemmin, vaikka huolehdin siinä rukouksen aikana.

Anni Pesonen: Sydänrukouksessahan on sellainen klassinen vertaus, että tietoisuus on kuin joki ja sitten ajatukset siinä päällä ovat kaikenlaista, joka kelluu siinä virrassa, ja yritetään olla tarttumatta, kiinnittymättä siihen. Ollaan katsomatta kauhean tarkkaan, mitä siellä menee, vaan mietitään tarkkaan sitä vettä, ja keskitytään siihen veteen itseensä, mielen tietoisuuteen ilman ajatuksia. Minulla oli jotenkin jossain vaiheessa tärkeitä, kun minä huomasin sellaisen oivalluksen, että jos minä totisesti olisin jonkun leveän joen penkalla istumassa, niin en todellakaan voi vaikuttaa siihen, mitä siellä kelluu! Ei se ole millään lailla minun ansio eikä millään tavalla minun syy, että tuleeko sieltä roskalauttaa tai vene vai mitä ikinä sieltä voi tulla, kaljatölkköjä kelluu ohitse. Koska sitä helposti ajattelee, että se on jotenkin huonompi rukous, jos sitä moskaa on paljon. Mutta ei se ole mikään valinta! Sieltä tulee mitä tulee! Minä en ole itse asia, joka voi siihen vaikuttaa. Ainoa päätös, jonka voin itse tehdä on, päästäänkö minä siitä irti vai en. Olisiko se itse asiassa edes ihanne, että niitä tietoisia ajatuksia, minkäänlaisia ajatuksia tulisi? Että me istuisimme ihan vain täydellisessä, valppaassa, ajatuksettomassa, kohteettomassa tietoisuudessa?

Ari Kokkonen: Ei kai se ole mahdollista, minä en ainakaan usko. Ja Keatingkin sanoi sitä, että ei ihminen siihen pysty, että se on epärealistinen ajatus, että kun tässä harjoittelisi tarpeeksi, niin tässä kävisi niin, että istuisi vain 20 minuuttia eikä päässä liikkuisi mitään. Minä itse ajattelen, että tämä on ennemminkin treeniä siihen, että päästää irti, ettei takerru siihen mitä tulee. Siis nimenomaan treeniä irtipäästämiseen. Miten sinä näet?

Anni Pesonen: Minä muistan kyllä lukeneeni nimenomaan sellaista Keatingin ajatusta, että se on melkein tärkeämpää se irtipäästämisen harjoittelu, koska loppujen lopuksi se on se taito, jota meiltä kysytään elämässä. Eikä niin kuin taito, vaan joku sellainen sydämen luottamus, että ei minun oikeasti tarvitse kannatella kaikkea harteillani.

Ari Kokkonen: Joo, tuo on jotenkin lisännyt omaa ymmärrystäni siitä, tämä rukoilu, että miten minä koen tämän elämäni. On paljon ajatuksia, jotka pyörivät päässäni ja ne eivät välttämättä ole mitenkään järkeviä, heh heh, tai tarkoituksenmukaisia. Minulla menee paremmin kun minä pystyn päästämään niistä irti.

Anni Pesonen: Se on sellaista turhaakin samojen levyjen pyörittämistä ja turhaa hälyä, mitä useimmiten mielessä on. Voisi tosiaan vain antaa mennäkin!

Ari Kokkonen: Joo, just näin, tämä on niin kuin se tyyneysrukous, että ”Anna minulle viisautta ymmärtää mitä minä voin muuttaa ja mitä en voi muuttaa”.

Anni Pesonen: Jos sinä ajattelet tyyneysrukousta, niin minulla on sydänrukouksen kaverina joskus pyörinyt päässä ortodoksikirkossa joskus toistuva sellainen rukouslause, että ”Jättäkäämme itsemme ja toinen toisemme Kristuksen Jumalan haltuun”. Minun mielestäni sydänrukouksessa on jotain sellaista, että vaan jätetään kaikki Jumalan haltuun. Ja tähän itse asiassa liittyy sellainen Keatingin ajatus, että vaikka sydänrukous voi olla täysin sanatonta, niin sittenkin se on jollakin tavalla sanatonta esirukousta, että siinä ei

tuoda vaan itseään vaan koko olemassaolo ja kaikkeus Jumalan eteen ja annetaan se Jumalalle. Lukisitko tuosta?

Ari Kokkonen: Joo, Keating kirjoittaa tästä ajatuksesta tällä tavalla: ”Pyhällä sanalla uudistetaan valinta avautua Jumalalle ja ottaa Jumala vastaan sellaisena kuin hän on. Antautuessasi Jumalalle rukoilet samalla kaikkien koskaan eläneiden ihmisten, nyt elävien ja meidän jälkeemme elävien ihmisten puolesta. Syleilet koko luomakuntaa. Hyväksyt koko todellisuuden alkaen Jumalasta ja siitä osasta itseäsi, jota et yleensä huomaa oman olemuksesi hengellisestä tasosta”.