

Anni Pesonen: Kirkosta metsään –

Ari Kokkonen: Mystiikkaa etsimässä.

Anni Pesonen: Minä olen Anni Pesonen.

Ari Kokkonen: Ja minä olen Ari Kokkonen.

Anni Pesonen: Tässä jaksossa me jatkamme edelleen sydänrukouksesta eli tästä kristillisestä, meditatiivisen rukouksen tavasta. Puhumme myös siitä, että mihin sitten viime kädessä tähdätään. Tosi monta kertaa vaikka [Thomas] Keatingin kirjassakin sanotaan, että siten miten sydänrukous edistyy, sitä ei voi arvioida niistä rukouksen hetkistä tai siitä kaksikymmentä minuuttisesta jaksosta, että millainen se milloinkin on. Joskus on rauhallisempaa, joskus vaan tuntuu siltä, että mitenkään ei onnistu tämä ajatuksista irti päästäminen. Mutta sen sijaan Keating sanoo, että sen, että se homma johtaa johonkin ja se edistyy, sen vaikutuksen huomaa muusta elämästä. Lopulta, viime kädessä se alkaa muuttamaan sitä tapaa, miten ihminen kokee elämän ja miten hän siihen reagoi.

Ari Kokkonen: Kun minä päädyin tähän sydänrukoukseen, sen harjoittamiseen, niin minusta tuntuu, että minä olin pitkään etsinyt jotain. Jonkinlaista tällaista konkreettista tapaa harjoittaa hengellisyyttä. En oikein tiedä mikä se on, ja lueskelin kaikenlaista ja kokeilin monenlaista. Sitten kun minä löysin tämän sydänrukouksen tuolta kirjallisuudesta, niin jotenkin minä heti vaistosin tai ymmärsin, että tämä on minun juttuni ja minä rupesin tekemään sitä. Minä huomaan sen toimivan. Ja oikeastaan minulla on käynyt tässä aika pitkälti niin, että näissä rukoussessioissa en huomaa mitään. Se on vaan sitä paikallaan istumista ja vähän sellaista tylsääkin olemista, parhaillaan se kuuluu äkkiä. Mutta minä olin pari kuukautta tehnyt tätä rukousta ja yhtenä päivänä minun vaimoni sanoi yllättäen, että ”sinä olet, Ari, ollut tässä viime aikoina paljon paremmin läsnä tässä meidän perhe-elämässä. Mitä sinä olet oikein tehnyt?” Sitten minä kerroin hänelle tästä rukoilusta ja siinä oli vähän kiire, ja hän ei oikein edes kerennyt kuunnella, mutta hän totesi vain, että ”mikä tahansa se juttu onkin, jatka sitä!” kyllä minusta tuntuu, että tänä aikana, jona minä olen tätä rukousta harjoittanut, niin minun on ollut helpompi löytää rauha arjen keskellä, siis tässä lapsiarjen pyörytyksessä, ja sitten myös töissä. Stressaavissa tilanteissa minä olen tavallaan päässyt pakoon tai suojaan samaan paikkaan, mihin minä menen tässä rukouksessa. Eli ikään kuin se rauha, jota harjoitellaan etsimään tuon rukouksen aikana, niin ikään kuin se tuntuisi löytyvän helpommin myös arjen keskellä. Mitäs sinä, Anni? Oletko sinä huomannut tällaisia benefittejä [hyötyjä]?

Anni Pesonen: Minä en tiedä sitten, mutta minusta on tuntunut siltä, että minun elämäni on alkanut muuttua. On jotenkin helpompi itse uskaltaa asioita ja tarttua niihin. Aika paljon konkreettisia muutoksia on tapahtunut ihan työelämässä, muussa, ihmissuhteissa ja yksityiselämässä ja monessa. Ja sitten ehkä jossain määrin rohkeammin osaa asioiden myös mennä, että asiat saavat muuttua ja vaihtua elämässä.

Ari Kokkonen: Mutta jos nämä vaikutukset ovat näin epämääräiset, niin miksi tätä [sydänrukousta] oikeastaan kannattaa tehdä? Onko tässä joku päämäärä, johon tämä rukoilu johtaa, muu kuin se rukoussession aikana mahdollisesti vallitseva rauha?

Anni Pesonen: Minä sanoin tuossa äsken ehkä vähän varovaisesti, siis kyllähän minun mielestäni tämä oikeasti antaa mielenrauhaa ja sitä, että on helpompi antaa elämän olla sellaista kuin se on ja suhtautua jotenkin arvostelemattomammin itseän ja muihin. Ja sittenhän siitä seuraa tavallaan se, että tekisi mieli suositella, kun usein tapaa ahdistuneita kavereitaan, helpottaisi sydänrukous tai jonkin sortin meditaatio sinunkin elämää. Mutta minun mielestäni siinä on aina se, että kun miettii, että alkaako tätä mainostamaan, niin kaikki nämä tällaiset, että elämä muuttuu jotenkin tai sinä muutut jotenkin, ne ovat kuitenkin sivuvaikutuksia. Se perusjuttu, miksi me tätä teemme, on se, että yhteys Jumalaan syvenee ja vahvistuu. Sydänrukous on kuitenkin rukousta, ja minä luulen se vahvin motivaatio, sen pitää aina olla se, että voisi

kiinnostus siihen Jumalan kokemiseen ja Jumalan yhteyteen... Mutta, mutta. Tässä sydänrukouksessa on sellainen ajatus, että lopulta tapahtuu hyvin merkittävä muutos ihmisessä, miten pitkälle kukin sitten sen kanssa ehtiikään ja milloin sen lopullisen ison muutoksen sitten saavuttaa. Tämä on sellainen muutos, joka latinaksi on transformaatio ja englanniksi transformation, ja minun mielestäni Suomessa nyt harvemmin puhutaan transformaatiosta, niin kun käänsin tuota Keatingin kirjaa *Avoim mieli ja sydän*, niin minä enimmäkseen oikeastaan puhuin ”perustavanlaatuisesta muutoksesta”. Mutta mitä, Ari, tällä tarkoitetaan? Millainen perustavanlainen muutos ihmisessä olisi nyt tapahtumassa?

Ari Kokkonen: Minä olen ymmärtänyt mitä Keating tällä transformaatiolla kuvaa, että tämä olisi samanlainen asia kuin ortodoksiteologiassa on sellainen termi kuin ”feosis”, jumalallistuminen suomeksi. Se tarkoittaa ihmisen pyhittymistä Jumalan armolla takaisin alkuperäiseen olemukseen Jumalan kuvaksi.

Anni Pesonen: Ai, että Jumalan kuvaksi olemme rupeamassa?

Ari Kokkonen: Joo, ja oikeastaan tuo ”rupeaminen” on varmaan vähän päinvastoin sitä ajattelua, jota Keating koettaa selittää, mihin sydänrukouskin liittyy. Minä sanoisin paremminkin, että ollaan ”antautumassa” Jumalan kuvaksi. koska minä ymmärrän, että se tarkoittaa sitä, että minua ohjaa minun oma egoni, noin lähtökohtaisesti. Ja tämä minun oma egoni on se, miksi minä itseni ymmärrän. Sen alta pyrkii jotain muuta, joka on aidompaa minua. Kun minä luovun siitä egostani, sen pyrkimyksistä, niin se, mitä minun altani on tulossa pääsee esiin. Ja sillä tavalla minä en pysty itse tavallaan pyrkimään siihen, minä voin ainoastaan väistyä sivuun, että se voisi tulla, ja tämä sivuun väistyminen on yllättävän vaikeata. Siihen tämä rukous valmentaa ja avaa ikkunaa.

Anni Pesonen: Tämä on itse asiassa sellainen asia, josta me olemme keskenämme väitelleetkin tuossa sydänrukousohjauskurssin aikana. Minä itse tulen sellaisesta luterilaisesta perinteestä, körttiläisestä perinteestä, jossa hyvin, hyvin vakavasti otetaan se, että eipä sitä ihmisen egosta ja omasta minästä ole oikeastaan yhtään mihinkään. Aina pitää uudestaan todeta, että eipä sillä nyt pidemmälle päästy ja se ei ole kovin kaksinen. Se kuulostaa tavallaan synkältä, mutta itse asiassa se kyllä tarjoaa sellaista itsetuntemusta ja nöyryyttä, mikä voi käytännössä tehdä ihmisestä aika maanläheisen ja leppoisan, siis tämä on minun kokemustani körttiläisistä ihmisistä. Mutta jotenkin, kun minä tulin tästä lähtökohdasta, että aina on paras olettaa, että ihminen ei sen kummempaksi muutu, niin sitten tämä transformaatiopuhe, että päätyisimme olemaan Jumalan kuvia, tuntui minusta aika vieraalta. Ja sitten taas sinä, Ari, olit vahvasti sitä mieltä, että eihän tässä jutussa ole mitään pointtia, jos ihmiset eivät oikeasti muutu miksikään.

Ari Kokkonen: Joo, näin minä olen oikeastaan ymmärtänyt koko uskonnon harjoittamisen pointin, että jos me eläisimme paratiisissa, niin me emme tarvitsisi minkäänlaisia harjoitteita eikä meidän tarvitsisi miettiä tätä uskontoa, koska kaikki tapahtuisi niin kuin sen kuuluisi tapahtua, ihan itsestään. Sama olisi taivasten valtakunnassa. Mutta tässä välillä me joudumme tietoisesti ajattelemaan tätä asiaa ja tekemään jotakin sille. Niin kuin sanottu, esimerkiksi tämä rukoilu ei ole minulle sillä lailla hirveän hauskaa. Minä en odota innolla näitä sessioita, minä pyrin helpolla skippaamaan ne jonkun mielenkiintoisemman asian takia. Jos minä joskus tulen sellaiseen johtopäätökseen, että mikään ei edisty tässä, minä varmaan lopetan tämän rukoilun siihen. Mutta tuo mitä sinä, Anni, sanoit, minun mielestäni ei ole ristiriidassa tämä transformaatio-ajatuksen kanssa, koska siinä on nimenomaan kyse siitä, että ihmisestä ei tule kummempaa, että ihmisen merkitys vaan omassa elämässään vähenee tai ihminen asettuu palvelijan rooliin suhteessa maailmaan ja omaan elämäänsä. Minä olen ajatellut sen jotenkin sillä laillakin, että lähtökohtaisesti minua possessoi [hallitsee] minun oma egoni, siis minun kehoani ja miten se toimii. Ja Jumalan henki pyrkii possessoimaan sitä koko ajan, mutta jos se minun egoni laittaa kampoihin, niin silloin minusssa on koko ajan sellainen kamppailu sisäisesti. Ja silloin minä en toimi Jumalan tahdossa niin hyvin kuin minä toimisinkin silloin kun minä antautuisin kokonaan sille hengelle. Tämä antautuminen ei onnistu sellaisilla päätöksillä, että yes, nyt minä alan tekemään niin kuin henki sanoo minulle enkä ala tehdä niitä asioita, joita ego minulle sanoo, koska

minä en välttämättä edes itse tiedä missä se ero on. Mutta minä pystyn tällä tavalla harjaannuttamaan itseäni enemmän ja enemmän siihen suuntaan, että se henki saisi enemmän ja enemmän sijaa minun elämässäni.

Anni Pesonen: Joo, minäkin olen jotenkin enemmän ja enemmän tykkäämään, tai sanotaan, että minussa kasvaa se ajatus, että tässä on tarkoitus jotenkin pikkuhiljaa ruveta luopumaan minun hahmottamastani tietoisesta persoonallisesta minästä sellaisena, kun minä uskon olevani. Me jotenkin askel askeleelta harjoitetaan sydänrukouksessa sitä, että sekunti ja ajatus kerrallaan ohitetaan se. Ei kielletä sitä eikä tapella sitä vastaan vaan jotenkin ohitetaan se, pannaan se syrjään ja luovutaan siitä. Ja siitä sitten vähitellen sellainen, ehkä tietoisuus siitä, että itse asiassa tosi toissijaista on tämä egotouhu, tämä pieni, minun hahmottamani, persoonallinen Anni, joka tässä nyt hääreilee jotakin. Se ei ole se keskeinen asia olemassaolossa ollenkaan, edes minun olemassaolostani. minusta joskus pitää ehkä vähän liioitellakin sitä egon murjomista. Eihän se aina niin huono ole tai syntinen tai se ei ole se ongelma. Ongelma on ehkä vaan se, että se [ego] luulee olevansa ihan eri asemassa kuin se oikeasti on. Se luulee olevansa keskipiste ja paljon tärkeämpi kuin mitä se on. Oikeasti se on vaan jotenkin kuorrutus kakun päällä meidän todellisessa olemisessamme.

Ari Kokkonen: Minä ajattelen, että se ego on asia, jonka me tarvitsemme toimiaksemme tässä maailmassa eli se on niin kuin välttämätön työkalu. Eikä se ole sinällään hyvä eikä paha. Ilman sitä egoa ihminen ei pystyisi toimimaan ihmisenä ihmisten kanssa. Ihan niin kuin ihmisen olisi vaikea toimia ilman silmiä ja käsiä. Me tarvitsemme sen egon, ja kaiketi se syntyy myös luomistyön tuloksena eli minä jotenkin ajattelen, että sekin on Jumalasta. Jumala on sen meille antanut. Tätä egon ja hengen suhdetta minun mielestäni myös Raamattu käsittelee paljon ja Jeesus opetuksissaan. Esimerkiksi Jeesus opettaa tällä tavalla, että ”se, joka tahtoo pelastaa elämänsä, kadottaa sen. Mutta joka elämänsä minun tähteni kadottaa, on sen löytävä”. Minä ajattelen, että esimerkiksi tässä kohtaa Jeesus puhuu juuri tästä transformaatiosta. Juuri siitä, miten ihminen laittaa sen oman egonsa syrjään, sen agendat syrjään, niin sieltä alta löytyykin henki. Sieltä alta löytyy henki, se Jumalan kuva.

Anni Pesonen: Se on jännä tuo kuoleminen. Siis se on upeata tuo Jeesuksen opetus. Jos haluaa pelastaa elämänsä niin kadottaa sen, ja jos sen kadottaa, niin löytää sen. Sehän on sellainen, että siitä itse asiassa vanhat virret ja vanha mystiikka ja näin siitä on puhuttu paljonkin, että ihmisen pitäisi kuolla pois itsestään ja kuolla pois synnistä, kaikesta, joka erottaa Jumalasta. Ja ei muuten ole nykyään kirkossa mitään suosittua kieltä, se kuulosta niin kauhealta, että emmehän me oikeasti uskalla mitään sellaista sanoa eikä opettaa. Mutta jotenkin vasta nyt on alkanut aukeamaan. Minä olen siis laulanut esimerkiksi aamuisin sellaista virttä, jossa sanotaan, että ”suo mun kuolla maailmasta, kuolla itsestäni”. Minulle se on sitä unohtamista, että nyt minä panen ne syrjään, minä luovun niistä, minä en ajattele maailmaa, minä en ajattele itseäni. Minä annan olemisen vaan olla ja annan ajatukset pois. Se on sellaista pientä, hetki hetkeltä kuolemista, mikä jotenkin opettaa minun paikkaani ja sellaista hyvää luovuttamista. Se on ollut silloin jopa, kun huolet painavat tai sillä lailla, että jatkuvasti vaikka järjestää jotain palaa mielessään, vaikka työasiaa tai huolehtii perheasiasta, niin kyllä minä olen joskus sydänrukouksen aikana ihan sanonut itselleni, että hei, tämänhän on onni, sinähän olet kuollut! Ethän sinä voi enää mennä sinne duunipaikalle hääreämään noita asioita tai hei, come on, kun sinä olet kuollut, niin ethän sinä voi oikeastaan huolehtia siitä, että tekeekö sinun teinisi sitä tai tätä. Ethän sinä vaikuta siihen millään tavalla. Se on tietysti sellainen ajatusleikki, mutta kyllä se on minusta auttanut palaamaan siihen rauhan tilaan. Välillä tuntuu, että sitä katselisi melkein kuin jostain ikuisen elämän rauhasta asioita, kun ajattelee, että jospas minä olenkin hetken niille kuolleena.

Ari Kokkonen: Joo, tuo kuoleminen, se näyttäytyy minusta myös siinä tekemisessä, ainakin itselleni. Jos nyt oletetaan, että minä pystyn jossain määrin toimimaan hengestä käsin ja minä teen jotain sellaista, joka tuntuu onnistuvan hyvin, jotkut ihmiset kiittelevät minua tai minulla itselläni on sellainen fiilis, että menipä tämä hyvin, niin sitten lähtökohtaisesti minä ajattelen, että olenpa minä tosi taitava tai hyvä tyyppi, että

minä sain tällaista aikaan. Mutta sitten jos minä annankin kunnian siitä Jumalalle, että Jumala teki tämän minussa ja minulla, niin minulla ei ole sillä lailla syytä ylpeyteen. Se tuntuu tavallaan niin kuin kuolemalta, että mikä virka minulla sitten on, jos minä en tätä tehnyt vaan minä olin tässä vain jonkinlaisena välikappaleena. Tai siten jos minulla ei olekaan mitään käyttöä. Minä menen johonkin tilaisuuteen odotuksin, että minä tekisin siellä jotain näyttävää ja sitten minut laitetaan vaikka lakaisemaan lattiaa, mikä tuntuu siltä, että minä pystyisin paljon parempaakin. Mutta jos Jumala toimikin siinä ja se henki siinä, niin sitten se onkin vaan niin, että tänään minun hommani on tämä lattianlakaisu. Tavallaan tämän mukana tulee rauha, että minulla ei oikeastaan olekaan hirveästi persoonalla merkitystä vaan Jumala toimii minun kauttani. Ja sitten minä ajattelen, että jos minä en olisi tässä, se varmaan toimisi jonkun muun kautta. Ja niinhän se toimiikin. Kun minä olen kuollut, niin joku muu pyörittää tätä maailmaa sitten, ja ennen minua näin on ollut jo pitkän aikaa.

Anni Pesonen: Se on jotenkin aika vapauttavaa se oman minän, egon, suhteellistuminen ja pieneksi kasvaminen ja jotenkin sivurooliin asettuminen. Mutta aika paljonhan tässä sydänrukouksessa koko homma perustuu siihen, että siis meissä on muutakin kuin tämä meidän itsemme luulema minä tai ego. Meissä oikeasti on myös se Jumalan kuva tai meissä läsnäoleva Jumala Kristus meissä. Eikä se ole vain sydänrukouksen ajatus vaan itse asiassa se on kyllä kristinuskon ajatus. Jotenkin tämä sanotaan rohkeammin kuin meillä on ollut tapana, ja minä luen nyt Keatingin kirjasta *Avoim mieli ja sydän*. "Ihmislunnon perushyvyys on keskeinen osa kristinuskoa, kuten kolminaisuuden mysteeri, armo ja Jumalan ihmiseksi syntyminen. Ihmisen ytimeen kätkeytyvä hyvyys kykenee rajattomaan kehitykseen. Se kykenee muuttumaan Kristukseksi, jumalallistumaan. Hyvyys meidän ytimessämme on todellinen itsemme. Sen keskipiste on Jumala. Oman perushyvytemme hyväksyminen on hengellisen matkamme kvanttihyppy". Ja tästä minä pidän erityisesti: "Jumala ja ihmisen todellinen itse eivät ole erossa toisistaan. Vaikka me emme ole Jumala, Jumala ja meidän todellinen itsemme ovat sama asia".