

Anni Pesonen: Kirkosta metsään -

Ari Kokkonen: Mystiikkaa etsimässä.

Anni Pesonen: Minä olen Anni Pesonen.

Ari Kokkonen: Ja minä olen Ari Kokkonen.

Anni Pesonen: Ja podcast kertoo sydänrukouksesta ja siitä mitä se on. Sehän on tavallaan kristillistä mystiikkaa. Se on ilman muuta rukousta, mutta ehkä se aukeaa monelle ihmiselle paremmin monelle ihmiselle, jos sanotaan, että se on vähän niin kuin kristillinen meditaatiometodi, tapa harjoittaa. Ja se kuulemma johtaa kontemplaatioon, joka on sellainen ikivanha, länsimaisen kristillisyyden termi syvälle Jumala-yhteydelle. Meitä on tässä kaksi sydänrukouksen harjoittajaa ja sydänrukous -ohjaajaa. Ari, kerropas vähän, mikä veti sinut sydänrukouksen piiriin.

Ari Kokkonen: Joo, minun on ehkä hyvä aloittaa tuolta kaukaa menneisyydestä. Minä olen varttunut keski-ikään ilman minkäänlaista uskonnollista vakaumusta tai yhteyttä kirkkoon tai pyrkimystä rukoilla. Nämä olivat minulle aika samantekeviä tai minä en ajatellut näistä sen kummemmin mitään, kunnes keski-ikään tullessa koin tosi voimakkaan kokemuksen. Minä en ymmärtänyt mitä minulle oikein tapahtui, mutta minä ymmärsin, että minun elämäni on jotenkin muuttunut tämän kokemuksen myötä. Minä aloin sitten sitä tutkimaan ja ihmettelemään, että mikä juttu tämä oikein oli ja päädyin Raamatun ja kristinuskon äärelle. Minun on oikeastaan itse vaikea löytää sanoja sille kokemukselle ja niille asioille, joita minä tunnuin ymmärtävän, mutta minä olen tullut siihen ajatukseen, että kristinuskon puhuu tällaisesta kokemuksesta mystisenä kokemuksena. Minä lueskelin Raamattua ja siellä tällaiset sanat kuin kääntymys, herääminen tai uudelleensyntymä tuntuivat puhuttelevan ja kertovan siitä kokemuksesta. Tällä tavalla minä vähän niin kuin ajattelin, että minä olen tullut uskoon. Se oli niin erikoinen kehityskulku, että minä ikään kuin löysin Raamatun ja kristinuskon kautta sanoja ja merkityksiä sille, mitä ensin tapahtui. Minä innostuin sitten tästä aiheesta niin paljon, että rupesin opiskelemaan enemmän ja enemmän, päädyin lukemaan teologian maisteriksi, ja nykyään työskentelen pappina. Mutta tänä tiedollisen puolen lisäksi niin minulla oli jotenkin koko ajan hakusessa, että mitä tämä tarkoittaa käytännössä, että minun pitäisi jotenkin harjoittaa tätä juttua. Sitä kautta minä sitten etsin tapaa tehdä jotain ja minä päädyin sydänrukoukseen. Miltä tämä Anni kuulostaa?

Anni Pesonen: Siis samanlaiselta ja erilaiselta. Minä itse lähden siitä, että minä luulen, että minulla oli lapsesta asti sellainen vahva kaipaus Jumalaan. Ihan jo pentuna kun hartaudellisiin tilanteisiin joutui, niin ne tuntuivat tosi merkityksellisistä. Siitä sitten seurasi kaikenlaista hengellistä etsintää ja rukouselämää. Menin jo hyvin nuorena teologiseen, ja kun minä sieltä valmistuin teologiksi, minä itse asiassa jatkoin siellä pitkään ja päädyin tekemään tieteellistä raamatuntutkimusta melkein 15 vuodeksi. Aikanaan minä olin sitten jo nuori aikuinen ja nuori äiti ja kolmikymppinen ja ruuhkavuosissa, ja sitten siinä vaiheessa minä joskus aloin löytää enemmän ja enemmän sanattomasta rukouksesta, ja siitä, että on olemassa tällainen täysin sanaton taso, johon myös meditaatio vie. Se iski sillä lailla kovaa, että minulla oli tavallaan ollut sellainen hengellinen hurja sanauupumus. Teologiseen pyöritykseen ja ylipäänsä kristillisiin sanoihin uupuminen ja siitä huolimatta edelleen se sama Jumalan kaipuu. Ja jossain siinä, en nyt tiedä mitä siitä on nyt 15 vuotta tai jotain, niin siitä lähtien minä aloin sitten raivata aikaa rukoukselle, jossa olisi mielen hiljaisuutta, ja siitä tuli sellaista säännöllistä harjoittamista. Siitä kesti sitten vielä pitkän, pitkän aikaa ja sitten minä kuulin, että on olemassa joku sydänrukous ja sydänrukouksen ohjaajan kurssi, ja sitten kun minä lueskelin siitä vähän enemmän, niin minä huomasin, että herranen aika, tässä on kyse sanattomasta rukouksesta ja mielen sanattomasta tasosta ajatusrakennelmien tuolla puolen. Ja sitten minä huomasin, että kas, minun ympärilläni on ihmisiä, jotka yrittävät samaa juttua.

Ari Kokkonen: Haluatko sinä vielä kertoa meille siitä, että mistä tämä sydänrukous tulee?

Anni Pesonen: Joo, tähän on nyt ehkä sellaisessa muodossa, kun sitä opetetaan ja välitetään, niin tämä on ehkä varsinaisesti syntynyt -70 -luvun puolivälissä tuolla Yhdysvalloissa Mainen osavaltiossa. Siellä oli sellainen tilanne, että siellä oli trappistimunkkien luostari eli siis katolisia munkkeja. Niillä oli sellainen tilanne, että siitä naapurista oli joku katolinen retriittitalo mennyt nurin, se suljettiin, ja sitten sen asti sellainen buddhalainen porukka, ja sille annettiin sellainen nimi kuin Insight Meditation Center. Ja sitten nämä trappistimunkit pysähtyivät siihen, että heidän portille ajaa autoja ja niissä on aina nuoria aikuisia, ja ne nuoret kysyivät, että missäs täällä on vierasmaja. Ja sitten trappistimunkit huomaavat, että he eivät etsikään heidän luostarinsa vierasmajaa vaan he etsivät sitä Insight Meditation Centeriä. Asia mietitytti ja harmitti sellaista munkkia kuin **Thomas Keating**, ja rupesi kysymään niiltä [nuorilta], että mitä te haluatte Insight Meditation Centeristä, ja nämä sanoivat, että he etsivät hengellistä tietä. Se oli näille trappisteille vähän niin kuin, what, koska he olivat kovasti kokeneet olevansa hengellisellä tiellä, harjoittamassa hengellistä polkua ja koko ikänsä tehneet sitä, mutta sitten he huomasivat, että se ei selvästikään ollut välittynyt näille nuorille ihmisille tällainen mahdollisuus ollenkaan. No, mitä he olivat käytännössä tehneet, niin heidän hengellisyytensä perustui pitkälti sellaiseen Raamatun lukemisen ikivanhaan tapaan. Idea on se, että Raamattua luetaan pitkään ja rukoillen, mutta siihen kuului myös mielen hiljaisuus. Aina välillä vaan oltiin ja pysähdyttiin olemaan Jumalassa. Ja tästä he jäivät miettimään, että miten ihmisiä opetetaan vaan olemaan Jumalassa. Yksi niistä [munkeista] ajatteli siinä vaiheessa, että onhan siellä olemassa yksi sellainen metodinen ohje. Siis hän oli elämänsä lukenut 1300-luvun kirjaa, kristillisen mystiikan kirjaa, joka silloin kirjoitettiin, jonka nimi on Tietämättömyyden pilvi, ja silloin hän löysi sellaisen ajatuksen, että otetaan yksi yksinkertainen rukoussana ja sillä jotenkin palautetaan aina uudestaan mieleen, mieli kohti Jumalaa. Ehkä sinä voisit, Ari, sitten kertoa miten tämä liittyy sydänrukoukseen?

Ari Kokkonen: Joo, sydänrukous on teknisesti hyvin yksinkertaista tai nopeata kuvata. Sydänrukouksessa ollaan 20 tai nopeata kuvata. Sydänrukouksessa ollaan 20 minuuttia ihan hiljaa ja ajattelematta mitään. Sitä toistetaan kaksi kertaa päivässä joka päivä. Ja ajattelematta oleminen ei olekaan helppoa sitten kun sitä rupeaa yrittämään. Siihen tämä sydänrukous -metodi tarjoaa sellaista apuvälinettä, jota kutsutaan pyhäksi sanaksi. Ihminen valitsee yhden lyhyen sanan. On helpompaa keskittyä yhteen sanaan kuin pyrkiä olla ajattelematta mitään. Eli kun minä asetun rukoilemaan, pistän ajastimen soimaan 20 minuutin päähän. Istun mukavasti, suljen silmäni, tyhjennän mieleni. Minun mieleeni nousee ajatus, minä keskityn minun pyhään sanaan, ajattelen sitä pyhää sanaa. Irrottaudun siitä ajatuksesta ja sitten irrottaudun siitä pyhästä sanasta. Tätä minä teen niin pitkään kunnes se taimerit soi 20 minuutin päästä.

Anni Pesonen: Eli se ei soi koko ajan mielessä tai sitä [sanaa] ei toisteta koko ajan mielessä?

Ari Kokkonen: Sitä ei ole tarkoitus toistaa koko ajan mielessä. Se ei ole siinä mielessä mantra, jos jollekin on tuttu tällainen rukousmetodi, jossa toistetaan mantraa. Sitä ei toisteta vaan ainoastaan sen avulla irrottaudutaan ajattelemasta.

Anni Pesonen: Ja sitten jos mielessä on hiljaista, niin mielessä saa olla hiljaista ja pyhää sanaa ei tarvita mihinkään?

Ari Kokkonen: Joo, sitten siitäkin voi päästää irti.

Anni Pesonen: Minä sanoin, että sydänrukous on kristillistä mystiikkaa, ja ehkä me voimme vähän ehkä pysähtyä siihen, että mitä nyt sitten tarkoitetaan mystiikalla, koska sekin on monimerkityksellinen sana. Siis tässä merkityksessä kun me sitä käytämme, kysymys ei ole missään nimessä mistään epätavallisesta tai paranormaalista. Siis ei oikeastaan puhuta mistään erikoisista ilmiöistä. Siinä on sellainen ajatus, että mystiikkaa on jo itsessään se, että me ajattelemme, että todellisuuden syvin taso ei ole ajatusten tavoitettavissa. Ihmisen mielessä on niin kuin kaksi tasoa, on ajatusten taso ja sitten on olemassa joku syvempi taso. Ja vasta siltä syvemmillä tasolta aukeaa todellisempi yhteys elämään ja Jumalaan. Tämä Thomas Keating, josta minä kerroin, kirjoitti myöhemmin mainion kirjan, jonka nimi on *Open mind, open*

heart englanniksi ja nyt se on julkaistu suomeksi nimellä *Avoim mieli ja sydän*, minä olen sen kääntänyt. Lukisitko Ari sieltä kappaleen, miten nämä mielen tasot voivat olla vähän niin kuin joki?

Ari Kokkonen: Joo, tosi kiva, kun olet kääntänyt tämän kirjan meille. Tämä Keating selittää tosi hyvin sen, että miten tämä hiljaa istuminen liittyy yhtään mihinkään. Mitä tekemistä tällä on kristinuskon kanssa, Jumalan kanssa tai hengellisyyden kanssa. Hän toteaa tällä tavalla: ”Sydänrukouksessa vedämme huomion pois ajatusten tavanomaisesta virrasta. Yleensä samaistumme tuohon virtaan, pidämme sitä itsenämme, mutta meissä on syvempikin osa, hengellinen taso. Sydänrukous avaa tietoisuutemme tälle olemuksemme syvälle tasolle. Tuota tasoa voi verrata jokeen, jonka pinnalla muistot, mielikuvat, tunteet, sisäiset kokemukset ja tietoisuus ulkoisista asioista kelluvat. Monet ihmiset identifioituvat niin syvästi ajatustensa ja tunteidensa virtaan, etteivät he lainkaan tiedosta, mistä tuo mielen sisältö oikein tulee. Mutta niin kuin vene tai roskat kelluvat joen pinnalla, myös ajatukset ja tunteet lepäävät jonkin päällä. Tämä jokin on tietoisuuden sisin virta, se, millä osallistumme Jumalan olemiseen. Hengellisen matkan aloittamiseksi ei tarvitse lähteä minnekään, koska Jumala on jo läsnä, jo meissä. Kysymys on siitä, että annamme tavallisten asioiden häipyä taka-alalle, kellua huomaamatta tietoisuuden joessa ja kiinnitämme huomion jokeen, jonka pinnalla ne kelluvat. Olemme kuin ihminen, joka istuu joen penkalla ja katselee ohi liukuvia veneitä. Jos keskitymme tietoisesti jokeen, emmekä veneisiin, meissä kasvaa kyky olla kiinnittämättä huomiota ohi lipuviin ajatuksiin. Sen sijaan meihin kehittyy taito olla tarkkaavainen, hereillä, eräänlainen hengellinen valppaus.” Anni mainitsi tuossa meditaation. Kaiketi tässä ollaan teknisesti samanlaisen harjoituksen äärellä, ja tämä Keating luo ikään kuin tällaisen kristillisen teologisen selvityksen siitä, että miksi me kuitenkin puhumme rukouksesta eikä meditaatiosta, jonka taustaoletukset ovat buddhalaisessa filosofiassa käsittäakseni erilaiset kuin mitä me kristinuskossa ymmärrämme.

Anni Pesonen: Tosin minun täytyy tässä vaiheessa tuikata väliin se, että jos me lähdemme siitä, että syvin olemisen taso on sanatonta tietoisuutta, niin silloinhan siellä sanattomassa tietoisuudessa luultavasti koemme jotain hyvin samaa kuin jostakin eri ajatusrakennelmasta sinne päätyvät toisen uskonnon ihmiset. Mutta sitähan me emme tiedä, mutta olettaisin, että se on näin.

Ari Kokkonen: Joo, tämä on sillä lailla tosiaan mainio metodi, että kun ollaan hiljaa, niin ei tarvitse pohtia eikä kiistellä teologisista kysymyksistä. Itselle on kuitenkin ollut tällä teologialla merkitystä sen kautta, että minä omassa etsinnässäni lähestyin tuota meditointia mahdollisena harjoituksena, mutta minä en ole oikein ikinä ymmärtänyt, miksi minun pitäisi sitä tehdä. Minä pidin sitä tavallaan mielenkiintoisena, koska minä tiesin, että monet ihmiset tekevät sitä ja kokevat sen hyödyllisenä, mutta minä en koskaan ryhtynyt tekemään sitä, koska minä en ymmärtänyt, että miksi. Täytyy ehkä tässä kohdassa myöntää, että minä en hirveästi nauti siitä, että minä istun 20 minuuttia hiljaa, ja siksi minun täytyy ymmärtää, että mikä hyöty tai päämäärä sillä tekemisellä on. Minä koen tämän harjoitteena, joka vie minua johonkin, ja siinä tullaan sitten tähän, että mikä merkitys on tällä taustafilosofialla tai teologialla, mistä lähtökohdista tätä harjoitusta tehdään.

Anni Pesonen: Minulla taas, kun minulla oli aina se kaipaus sinne sanattomaan ja ajatusrakennelmien taakse, niin minua on jotenkin todella paljon puhutellut se, että joku toinenkin näkee sen, että se olennainen on sanaton. Että voi ajatella, että minä rukoilen ja keskeisintä on se hetki, jolloin minun mielessäni ei ole sanoja. Että se ei ole mikään väline mihinkään, että minä esimerkiksi tässä nyt vähän rentoudun ja rauhoitan itseäni, jotta minä ymmärtäisin paremmin jonkun Raamatun lauseen tai minä saisin jonkun merkittävän viestin Jumalalta ja ajattelisin itse jotain fiksua oivallusta, että se olisi joku tällainen tyhjä astia, jonka tarkoitus on sitten kuitenkin täyttyä ajatuksilla. Kristinuskossa on ollut hyvin paljon sitä, että pyhyys on lukittu ajatuksiin ja rukouskin on ymmärretty puheena Jumalalle tai viesteinä Jumalalta. Tällä on itse asiassa hieno teologinen sanakin, tämä on niin kuin katafaattista rukousta, ajatusten tason rukousta. Mutta sen rinnalla on itse asiassa aina ollut myös sellainen oivallus, että on myös toinenkin rukous ja se on vain sellaista olemista ilman ajatuksia, silloin puhutaan apofaattisesta tavasta olla tai apofaattisesta

rukouksesta. Se on minusta ihanaa, että se voi rehellisesti olla se pihvi, se tärkeämpi ja sitten se ajatusten verho siinä ympärillä on jollain lailla kuitenkin ehkä vähän ulkoisempaa. Vaikka siitä ei lopullisesti olekaan tarkoitus pyrkiä eroon, että aina välillä me olemme hiljaa ja aina välillä me ajattelemme sanoilla.

Ari Kokkonen: Itselleni tämä sydänrukous ja hiljaa oleminen tuntunut jollain tavalla toimivalta. Minun on vaikea selittää sitä, mitä minä sillä tarkoitan. Minä olen lähtenyt tälle tielle kokemuksen kautta, jota on vaikea sanoittaa. Ja minä olen sitten hakenut harjoituksia, joilla minä ikään kuin pystyisin edesauttamaan mikä siinä kokemuksessa lähti liikkeelle. Tämä harjoitus tuntuu toimivan siinä mielessä. Minä en oikeastaan koskaan tällä kristillisellä tiellä ole ollut innostunut sanallisesta rukouksesta. Minä aika vähän rukoilen sanallisesti itsekseeni, en tunne siihen oikeastaan hirveästi tarvetta. Tätä sanatonta rukousta minä olen nyt tehnyt muutaman vuoden, ja mitä enemmän minä tätä teen, sitä enemmän minusta tuntuu, että tämä on asia, joka kannattaa tai vie minua eteenpäin.

Anni Pesonen: Minä voisin vielä jatkaa tällä joki-vertauksella, koska se on Keatingillekin rakas ja hän siihen palaa. "Kuten sanottu, tietoisuutemme on kuin leveä joki, jota pitkin pinnallisemmat ajatukset ja kokemukset liukuvat ohi niin kuin veneet, roskat, vesihiihtäjät ja monet muut asiat. Joki itse on se, jolla Jumalan tahdosta osallistumme Jumalan omaan olemiseen. Se on meistä se osa, johon perustuvat kaikki muut mielen toiminnot, mutta tavallisesti emme huomaa sitä lainkaan. Me olemme niin syventyneet seuraamaan kaikkea mikä liikkuu joen pinnalla. Sydänrukouksessa alamme siirtää huomiotamme veneestä ja muista veden pinnalla kelluvista esineistä itse jokeen. Siihen, joka pitää yllä kaikkia muita toimintoja ja mistä ne nousevat. Tässä vertauksessa joella itsellään ei ole mitään ominaisuuksia tai tunnusmerkkejä. Se on henkinen ja rajaton, koska se on osallistumista Jumalan olemiseen. Jos kiinnostut jostain veneestä niin paljon, niin että ryhdyt tutkimaan mitä sen ruumassa kuljetetaan, unohdat alkuperäisen tarkoituksesi. Huomio on jatkuvasti palautettava siitä, mitä on joen pinnalla itse jokeen, yksityiskohdista yleiseen, muodoista muodottomaan, kuvista kuvattomaan. Pyhään sanaan palaamalla uudistat valintasi suostua Jumalan sisäiseen läsnäoloon sinussa."