

Sydämen levollinen tieto asuu jokaisessa

01.10.2006 23:57



Jos joku kertoisi uuvuttavan kalenterimaratonin ja mieltä heittelevän huolen keskellä, että luonnollisin oloilasi on sydäimestä pulppuava rauha ja levollisuus etkä tarvitse ulkoisia vaikuttimia ollaksesi onnellinen, uskoisitko? Luovuuskouluttaja ja IT-konsultti Jaakko Muhonen uskoo.

Syvämmän ymmärryksen jäljillä

Elämää helpottavia vimpaimia ja palveluja on joka sormelle. Myös itsensä toteuttamiselle on länsimaissa nykyään varsin mallikkaita kanavia. Silti tyhjä olo saattaa yllättää tyytyväisenkin elämän keskellä. Asiat ovat kohdallaan, mutta jotakin puuttuu. Tässäkö tämä nyt sitten on?

- Kaipuuta muutokseen on selvästi ilmassa, yrityksille ja yksityisille luovuus- ja meditaatiokoulutuksia pitävä Muhonen sanoo.

Edessäni istuu sisäistä rauhaa ja valoa hymyilevä mies. Tulee tunne, että hän elää kaikkea sitä mistä puhuu.

- Yrityksiä kiinnostaa, millaisia tekniikoilla luovuutta ja ideapotentiaalia voitaisiin kehittää. Sellaiset käsitteet kuin hiljainen tieto ja tunneäly ovat jo löytäneet paikkansa yritys-elämässä. Sydämen ja intuition merkittävä osuus luovassa työssä tunnustetaan.

Aika on kypsä todellisuuden kokemisen ja ihmiskäsityksen monipuolisemmalle ymmärtämiselle.

Viisaus syntyy järjen ja sydämen liitossa



- Ihmisen olemuksessa on kolme eri tasoa, kehotietoisuus, mielitietoisuus ja sydäntietoisuus.

Kehotietoisuutta tarvitaan ihmisen fyysisten elintoimintojen ylläpitämisessä. Mielitietoisuus puolestaan huolehtii mm. identiteetin, muistin ja ajan tajun olemassaolosta. Nykyihmiselle on tyypillistä se, että mielitietoisuus on korostunut sielullisen rauhan kustannuksella.

Mieli on sinänsä tärkeä ja hyvä väline, mutta se ei yksinään ratkaise kaikkea eikä kykene kuljettamaan perimmäisen mielekkyyden tunteen äärelle.

Mieli painiskelee helposti epävarmuuden, vaihtelevien mielihalujen, ristiriitojen ja pelkojen ristiaallokossa. Allituinen huolestuminen, pelkääminen ja vastoinkäymisten kanssa taistelemisen kertovat siitä, että sydäimestä käsin toimimisesta on ajaututtu turhan kauas.

Kun mieli kasaa tietoa käsitellessään rajoituksia, sydän rakentaa mahdollisuuksia.

- Ilman sydämen tietoisuutta ihminen on maailmaan heitetty olento, jonka elämässä asiat vain tulevat ja menevät ilman sen syvempää merkityksellisyyden kokemusta, Muhonen kuvailee.

Elämälle liekin antava laajempi merkityksen kokemus tulee näkyviin sydämen kuuntelemisessa. - Viisaus syntyy järjen ja sydämen liitossa.

Muhonen kutsuu viisautta oivallisesti myös älykkääksi rakkaudeksi.

Ihminen ei elä pelkästä järjestä



Teknologisesti huippukehittynyt aikamme on rakentunut pitkälti järjellisen tiedon ympärille. Merkityksellisyyden ja mielekkyyden tuntua ei nykyinen malli välttämättä onnistu tarjoamaan.

- Sydäntietoisuus orastaa silloin, kun ihminen tiedostaa olevansa muutakin kuin pelkkä mieli.

- Sinänsä sydäntietoisuuden heräämiseen ei tarvita esimerkiksi kirjoja, asiantuntijoita tai muita ihmisen ulkopuolisia vaikuttimia, sillä kyse on jokaisessa jo olevasta ulottuvuudesta.

Samasta syystä sydäntietoisuudessa ei ole kyse mistään tietystä uskonnosta tai filosofiasta. Sydäntietoisuus täydentää mielen varaan rakentunutta ihmiskuvaa. On paljon asioita, joita ei voi ratkaista yksin mielen avulla.

Jokainen tunnistaa mitä tarkoitetaan silloin kun puhutaan asian näkemisestä "sielun silmin". Tunnettu on myös **Antoine de Saint-Exuperyn** Pikku prinssi -kirjan prinssin suulla lausuttu ajatus siitä, kuinka ainoastaan sydämellään näkee hyvin; tärkeimpiä asioita ei voi nähdä silmillä.

Sydäntietoinen ihminen uskaltaa päästää irti



Miten sydäntietoisuus sitten käytännössä tuntuu?

- Sydäntietoisuudessa elävä ihminen on totuudellinen ja rehellinen. Hänen ei tarvitse selitellä eikä puolustautua, vaan hän uskaltaa olla oma itsensä ja hän ottaa elämän vastaan rauhallisena siinä muodossa kun se tulee, Muhonen sanoo.

Erityisen kuvaavaa sydäntietoisuudelle on irti päästäminen ja väkinäisestä yrittämisestä luopuminen. Avoimuus elämälle on ehdoitta tapahtuvaa rakkautta.

- Elämään kuuluvat vuorotellen valon ja varjon kokemukset. Vastaan taistelemisen ja mielen avulla ponnisteleminen eivät tuo rauhaa. Sydäntietoisuudessa tunteet eletään läpi sellaisina kuin ne ilmenevät.

Toisaalta erityisen rankkojen tunnekokemusten äärellä voidaan ajatella, että vastuskuorman kasvaminen ja äärimmäiset koitokset ovat elämän antamia merkkejä siitä, että jonkin on muututtava.

Sydämeensä luottava ihminen on avoin myös sille muutokselle, joka tapahtuu. Sydämen voi antaa yllättää: elämän luoma lopputulos ei välttämättä ole juuri se, jota on odottanut.

Luota sydämen tietoon



Sydämelle tunnusomainen rauha on Muhosen sanojen mukaan sisäistä lepoa. Viime kädessä sydäntietoisuuden ydinolemus on kuitenkin sanojen tavoittamattomissa: nk. hiljaisen tiedon tavoitin se on välitöntä ymmärrystä, joka sanoitetaan vasta jälkikäteen, jos silloinkaan.

Miten sydäntietoisuutta sitten voisi herätellä?

Moni on kokenut sydämen kuuntelemisen tuoman varmuuden ja rauhan oikein tiukoissa paikoissa ja suurten valintojen äärellä. Sydän osaa kertoa, kun sitä malttaa kuunnella.

Entäpä jos sydäntään hiljentyisi tietoisesti kuuntelemaan myös arjen hetkissä?

Kun ahdistus tai pelko tuntuu lähestyvän, sydämen vapauttavaan rauhaan pääsee kun hiljentää sisäisen vauhtinsa ja keskittää tietoisuutensa sydämeen.

Sydäntietoisuuden jäljille johdattavat myös rakkauden täyttämät sisäiset kokemukset - unelmien toteuttamisen, kiittolisuuden, ilon, inspiraation ja täyttymyksen tilat, joissa olet elänyt kokonaisuena hetkessä. Näitä tiloja voi luoda lisää, kun päättää toimia sydäimestä käsin ja luottaa sydämen ääneen.

Teksti Minna Takkunen