

Miten tulla toimeen vaikeiden ihmisten kanssa?

tiedosta eikä haluakaan tiedostaa toisten puolien olemassaoloa.

Monet näistä puolista ovat sellaisia, joita emme mielellään katsele - rahvaan-omaisia, itsekkäitä, suorastaan junttimaisia. Ja mitä enemmän käytämme energiaa niiden pitämiseen poissa tietoisuudestamme, sitä enemmän niitä muissa näemme. Niistä tulee valon metsästyksenne varjoja.

Yleensä juttu menee näin: mitä enemmän joku henkilö minua ärsyttää, sitä varmemmin jokin hänen piirteensä on minuun itseäni haudattuna. Piirre on haudattuna siksi, että minäkuvani ei halua tunnustaa tuon olevan yhtä lailla omaani kuin sen vastakohtakin.

Siispä vedämme rajan.

Tälle puolelle mahtuu ”minä”, tuolla puolella on ”ei-minä”. ”Minussa” on kivoja piirteitä (ellemme sitten satu olemaan masentuneita, jolloin suunta vaihtuu ja hyvät ominaisuudet heijastetaan toisiin) ja kaikenlaiset inhottavat tai ainakin jokseenkin ärsyttävät piirteet ovat ”ei-minus-
sa”.

Näin:
MINÄ

EI-MINÄ

Rajojen vetäminen piirteideni keskelle asettaa minut epämiellyttävään asemaan.

Se asettaa minut tietynlaiseen sotatilaan itseäni vastaan. Minun on alati oltava valppaana itseltäni kieltämieni puolten varalta, ettei niiden ristiriitaisuus saisi ahdasta egoani ahdistumaan. Ja sotatila asettaa minut jatkuvaan (fyysiseen, emotionaaliseen, älylliseen) hälytysvalmiuteen

noiden piirteiden osalta.

Surullisinta on se, että tuo valmius vetää puoleensa täsmälleen sitä, mitä se pyrkii vastustamaan.

Kohtaamme, toisin sanoen, itseltämme kieltämämme puolet ja piirteet toisten ihmisten muodossa.

Toiset.

Ne.

Joskus jopa ”se”. Tällöin piirre voi ilmetä fyysisten jännitysten, kolotusten ja ahdistuksen muodossa.

Tästä voi onneksi vapautua.

Yksinkertainen keino tunnistaa nuo oman itsen projisoidut piirteet on käsitellä vahvan reaktion herättänyttä henkilöä, tunnetta tai tilannetta kirjoittamalla - ensin kohdata se, kuvailla sitä ja kertoa siitä - aivan kuin tekisi juoruillessaan toisista muille.

Sen jälkeen piirre tai sitä edustava henkilö otetaan vuoropuhelun kohteeksi. Dialogin voi kirjoittaa paperille tai puhua ääneen; paperi on yleensä toimivampi tapa. Vuoropuhelussa käydään läpi omaa ja toisen näkökulmaa aiheesta ja katsotaan, nouseeko esiin jotain, jota aiemmin ei olla nähty.

Viimeisessä vaiheessa otetaan täysin toisen henkilön rooli. Kirjoitetaan hänen näkökulmastaan ja kerrotaan hänen motivaationsa. Ja yritetään pysyä avoimena kaiken esiin tulevan suhteen. Jonnekin toiseen, nimittäin, saattaa olla piilotettuna oma varjo; ja tuon varjon löytäminen, hyväksyminen ja omistaminen on äärimmäisen vapauttavaa.

Se on, kirjailija Debbie Fordia mukailakseni, kuin päästäisi veden pinnan alle jo vuosia painamansa rantapallon nousemaan pintaan.

Tämä työ on varjotyötä. Se on parhaimpia keinoja lisätä energiaa ja edistää terveen egon toimintaa. Aiheesta on kirjoitettu paljon. Lisää löytyy myös kirjastani Stressivapaa johtaja - 52 näkökulmaa itsensä johtamiseen, henkilökohtaiseen kasvuun ja viisaaseen elämään (Helsinki: Basam Books 2015).

Rakkauden oppilaina

TARJA SALOMAA

Jokainen tällä planeetalla elävä olen-
to etsii rakkautta ja valoa, tiedosta-
mattaan tai tietoisesti. Yhtä varmasti
jokainen meistä herää tai on jo herännyt
omaan syvempään todellisuuteensa, hen-
kenä, sieluna, rakkautena ja kaikkiallisena
luovana voimana. Henkisen polun kulki-
joina opimme, että olemme tulleet tän-
ne Maahan rakkauden oppilaisiksi, emme
pelkäämme saamaan rakkautta, vaan
myös kasvamaan itse rakkauden lähteiksi
toinen toisillemme. Rakkaudelle avautu-
minen on asteittaista sydämen ja mielen
avautumista ja toisaalta vanhoista, aika-
sa palvelleista tavoista ja malleista luopu-
mista usean inkarnaation ajan. Elämän
Suuressa Mysteerikoulussa rakkaus on
opettaja ja me kaikki olemme rakkauden
oppilaita.

Rakkauden oppilaina olemme sieluil-
tamme jokainen hieman eri-ikäisiä, vaika
sielulla itsessään ei oikeasti ole ikää,
vaan se elää ajattomuudessa. Kirjassaan
*Sielun rakkaus, miten avaat sydänkeskuk-
sesi* Sanaya Romanin lempeä opas Orin
sanoo näin: **Määrittelen sielun iän sen
mukaan, miten paljon sielun rakkautta,
tahtoa, tarkoitusta tai valoa joku kyke-
nee ilmentämään persoonansa kautta.**
Sielun ikä siis kertoo siitä, miten suures-
sa määrin osaamme elää sieluina ja miten
herkkiä olemme kuulemaan omaa sielu-
amme.

Henkisellä polulla sielunkumppaneiki-
si kutsutaan henkilöitä, joiden kanssa ko-
emme syvintä yhteenkuuluvuutta. He voi-
vat olla elämäkumppaneitamme hyvän
ystävän, lapsen, rakastetun, puolison tai
muun läheisen ihmisen muodossa. Yleen-
sä meillä on enemmän kuin yksi sielun-
kumppani. Sielunkumppanien tehtävänä
on auttaa toinen toistaan henkisellä po-
lulla, yhteys voi olla syntynyt jo aikaisem-
missä elämässä tai yhteys voi olla vasta en-
simmäinen yhteinen elämä maan päällä.
Sielunkumppanien tehtävänä on opettaa
toisilleen syvempää itsetuntemusta ja sy-
dämen suurempaa avautumista. Usein
päättös sielunkumppanuudesta on tehty jo
ennen nykyisen elämän alkua, mutta sen
lisäksi meillä on myös mahdollisuus itse
päättää haluammeko vetää puoleemme
vanhemman, nuoremman tai samanikäisen
sielun. Eri-ikäisen sielunkumppanin
kanssa eläminen merkitsee aina tiettyä
opettaja-oppilas suhdetta, jonka syvempänä
tarkoituksena on oppia rakastamaan,
tuntemaan ja ymmärtämään itseä ja elä-
mää entistä syvemmin. Vaikka läheinen



sielusuhte on hyvin henkilökohtainen,
sen perimmäinen tarkoitus on opettaa rak-
kastamaan, kunnioittamaan ja ymmärtä-
mään kaikkia ihmisiä ja kaikkea elämää
aikaisempaa epäitsekämmmin ja pyy-
teettömämmin. On myös erittäin tärkeää,
että suhtaudumme sielunkumppaniimme
avoimesti ja ettemme odota hänen täyttä-
vän omia toiveitamme, oli sielunkumppa-
nimme minkä ikäinen tahansa.

Mitä sitten eri-ikäiset sielunkumppanuussuhteet voivat meille antaa?

Itseä nuoremman sielun kanssa eläminen
tarkoittaa monia mahdollisuuksia kehit-
tää opettamisen, palvelemisen ja kan-
nustamisen taitoja sekä kärsivällisyyttä ja
myötätuntoa. Tässä suhteessa vanhempi
osapuoli oppii elämään sellaisen ihmisen
kanssa, jonka elämäkatsomus on omaa
näkemystä kapeampi. Jos nuorempi sielu
on halukas oppimaan, opettaminen voi
olla hyvin palkitsevaa, mutta jos nuorempi
sielu ei halua kasvaa tai muuttua, suhteen
vanhempi osapuoli kokee todennäköisesti
olonsa uupuneeksi ja turhautuneeksi.

Kun elää läheisessä suhteessa saman-
ikäisen sielun kanssa, eteneminen tapah-
tuu usein samassa tahdissa ja kumpikin
oppii samanlaisia asioita. Suhde voi tuoda
sekä suurta iloa, että myös valtavia riitoja.
Kummankin tulee oppia rakastamaan it-
seään. Toista voi rakastaa vain siinä mää-
rin kuin pystyy rakastamaan itseään, sillä

samanikäiset sielut heijastavat peilin ta-
voin toistensa luonteenpiirteitä ja tapo-
ja. Tällaisessa suhteessa on tärkeää, että
uskaltaa olla haavoittuvainen ja että us-
kaltaa päästää toisen syvälle omaan sydä-
meen. Suhteessa on myös opittava hillit-
semään ja tyyntymään omat tunteet, ja
tietämään missä itse loppuu ja missä toi-
nen alkaa.

Itseä vanhemman sielun kanssa elä-
minen tuo mukanaan toisenlaisia haas-
teita. Voisi luulla, että nuorempi sielu saa
vanhemmalta sielulta paljon myötätun-
toa, ymmärrystä ja valoa. Asia ei ole näin
yksinkertainen, sillä vanhemman sie-
lun seurassa nuorempi on oppilas ja hän-
nen on opittava kasvamaan ja päästämään
irti kaikista kehittymättömistä itsetun-
toon ja minuuteen kohdistuvista reakti-
oista. Vanhemman sielun kanssa eläessä
on mahdollista oppia rakastamaan itseä
arvostelematta, vertailematta tai kokematta
itseään surkeaksi ja huonoksi. Vanhat
sielut kykenevät usein jättämään persoo-
nan reaktiot huomiotta ja antamaan sen
sijaan oppilaalleen viisasta rakkautta, joka
nuoremasta sielusta ei välttämättä tunnu
kovinkaan mukavalta. Vanhemman sielun
antamat lahjat saattavat tulla muodossa,
jota ei ehkä toivo, joten oppilaan kannat-
taa keskittyä saamansa palautteen ytimeen
sen sijaan, että odottaisi tietynlaisia teko-
ja tai sanoja. Koska vanhemman sielun
elämäkatsomus on paljon nuoremman
näkemystä kauaskantoisempi, suhteessa
nuoremman on opittava kehittämään ja
laajentamaan sisäistä näkemystään. Kuten
kaikkien läheisten suhteiden kanssa, van-
hemman sielun kanssa eläminen on sekä
palkitsevaa että haastavaa.

Turun Valokoulun alkavassa ryhmäs-
sä olemme yhdessä oppilaina Elämän
Suuressa Mysteerikoulussa. Tutkimme
yhdessä elämän suuria lainalaisuuksia ja
opettelemme ilmentämään ja säteilemään
rakkautta omassa elämässämme ja omana
itsenämme. Valokoulun syvimpänä tar-
koituksena on tukea jokaisen osallistujan
sielun kasvua, sen suhteellisesta iästä riip-
pumatta.

**Tarja Salomaan luento ”Itsetun-
temuksen uusia työkaluja” Turun
henkisen keskuksen illassa 15.10.,
katso s. 21, sekä kurssi ja meditaatio
21. ja 22.11., katso keskiaukeama.**

JP JAKONEN

Kirjoittaja on kirjailija, FM ja kouluttaja.

Minulta meni pitkään ennen kuin
ymmärsin, ettei vaikeita ihmisiä
ole olemassa. Vähitellen olen
oivaltanut, kuinka jokainen kohtaamani
epämiellyttävä ihminen heijastaa omia
piirteitäni.

Yksinkertaisin tapa tulla toimeen vai-
keiden ihmisten kanssa on, näin ollen,
tulla entistä paremmin toimeen itsensä ja
omien varjojensa kanssa.

**Olla sinut, tai paremminkin ”mi-
nut” itsensä kanssa, on itsensä näkemistä
kokonaisuutena, ristiriitaisen puolien ko-
koelmana, jossa osa pikkuminuuksista ei**

www.eliksiiri.fi

Kevyttä ja terveellistä!

- Salaatit
- Lämmin kasvisruoka
- Luomuporkkanamehu
- Vehnäorasmehu
- Aloe Vera -mehu
- Energiajuoma
- Koivunmahla
- Tuorepuurot
- Elävää ravintoa
- Itseleivottavat leivonnaiset

Voit myös hakea annoksen tai juoman mukaan

ALPAAKATU
KALUPLASK
YLIOPISTONKATU
Kauppatori

Eliksiiri

Kauppiaskatu 8 Turku, Mehiläisen talo
P. 050 464 4344 • eliksiiri@eliksiiri.fi
Ma-to 8.30-17.30, pe 8.30-16.30, la 11-15.30

ufofinland.org