

## Matkalla rauhaan tunteiden kautta

Vanhassa tarinassa kerrotaan, kuinka myrsky ja päivänpaiste kiistelivät siitä, kumpi on vahvempi. Tiellä kulki mummo sarkatakiin verhoutuneena. Myrsky sanoi: "Kun oikein kovasti puhallan, saan riisuttua takin mummon päältä". Mutta mitä kovemmin myrsky puhalsi, sitä kovemmin mummo piteli takistaan. Sitten aurinko alkoi lämmittää ja lopulta oli mummon riisuttava takkinsa. Lämpö voitti väkivallan.

Viereisellä sivulla Asta Aronen kertoo myös tarinan. Siinä pienen viisaan pojan aloitteesta sotaisa maailma saavuttaa rauhan. Väkivallalla ei koskaan saavuteta lopullista rauhaa. Hyvyys ystävällisyys ja auttamishalu ovat aseista-riisuvia, mutta epäharmonia ja kuohuksissa ihminen tarvitsee ensin rauhoittumista. Suurin voitto on itsensä voittaminen. Asta Aronen viittaa Via Akatemian sivuille, josta tähän taistoon voi löytyä apuvälineitä.

Lasse Aitokari mainitsee Egyptistä kertovassa artikkelissaan s. 6 vihkimysrituaalit, joita tehtiin pyramideissa. Kokelaat tekivät hengitysharjoituksia ja joogaa. Mielikuvaharjoitusten avulla opittiin hallitsemaan omia tunteita. Tarkoituksena oli tehdä harjoittajista ulkoisista olosuhteista riippumattomia siten, että kaikissa mahdollisissa tilanteissa säilyi täydellinen mielenrauha.

Tunnetaitoja kaikille -yhdistyksen perustaja Elossa Tuntevainen nostaa esille tärkeää tietoa ja toivoa tasapainon saavuttamiseksi artikkelissaan Tutkimusretkeni tukahdutettuihin tunteisiin s. 12. "Traumoista toipumisessa merkittävää on, että saa jakaa kokemuksensa, tunteensa ja kasvumatkaansa toisten kanssa turvallisesti ja ymmärtää, ettei olekaan niiden kanssa yksin. Tunnetaidot ovat koko elämän ajan vahvistettavissa oleva taito tunnistaa, ilmaista, säädellä ja käsitellä vaikeita tunteita hyvinvointia edistävillä tavoilla", hän sanoo. Kun saa tulla turvallisesti nähdyksi ja kuulluksi ja huomaa, että on hyvä ja rakastettu juuri sellaisena kuin on, vapautuu voimavaroja rakastaviin tekoihin maailmaa kohtaan.

Merja-Riitta Hämäläinen tarjoaa lisää keinoja positiivisen elämänvoiman herättelyyn s. 8. Hän on perustanut Elämäntaidekoulu Ilon, jossa hyödynnetään luovuuden parantavaa voimaa. Elämäntaidetyöskentely pohjautuu humanistiseen ihmiskäsitykseen, joka korostaa ihmisen arvoa, ainutlaatuisuutta ja itsensä toteuttamista. Taide on tunteiden tulkki. Sen välityksellä voi ilmaista tunteita, joille ei löydy sanoja tai joiden olemassaolosta ei ole ollut tietoinen.

Viime vuosien aikana elämää maapallolla on leimannut korona, monenlaiset luonnonmullistukset ja sodat, jotka ovat luoneet pelon ilmapiirin. Yhteisistä asioista päättävät tahot ovat olleet hämmennyksissä ja epätietoisia ennalta arvaamattomien asioiden edessä ja mielipiteiden vastakkaisuus toimenpiteiden suhteen on aiheuttanut tunteiden myllerrystä ja ärtymistä. Vaikuttaa myös siltä, että ihmisten pitää yhä enemmän löytää onnensa muualta kuin materiaalisesta runsaudesta. Nyt, jos koskaan, soisi ihmisten löytävän tiensä mielen hiljaisuuteen, rauhoittumiseen ja sisäiseen rauhaan. Ne tunteiden ilmaisut, jotka siltä pohjalta lähtisivät, voisivat levittää rakentavaa energiaa ympärilleen - kuin renkaat vesipisaran pudotessa tyyneen veteen.

Mielenrauhaa kaikille  
t. Ulla

## Sateenkaarisanomat

ISSN-L 2323-3923 • ISSN 2323-3923 (Painettu)

Sateenkaarisanomat on Kansan perinne- ja kulttuuriyhdistyksen julkaisema henkistä ja fyysistä hyvinvointia edistävää lehti. Sateenkaarisanomat julkaisee mm. yhdistysten tapahtumakalentereita sekä ilmoituksia kursseista ja terapioiden. Sateenkaarisanomat ilmestyy kaksi kertaa vuodessa, seuraava lehti ilmestyy helmikuussa. Kotiin kannettuna lehti maksaa 10 euroa vuodessa, lehden voi myös noutaa jakelupisteistä. Kysy lisää puh. 044 5929324.

**Päätoimittaja:** Ulla Oksanen • **Osoite:** Virusmäentie 9, 20300 Turku • **Puhelin:** 044 592 9324 • **Pankkiyhteys:** TOP FI 06 5710 0420 3183 21 • **Jakelupisteet:** Turku: Sivukirjastot • Forum Sauna (Kurjenmäenkatu 17) • Eliksiri (Kauppiaskatu 8) • Turun Steiner-koulu (Mestarinkatu 2) • Iinan Kristallipuoti, Kerttulink. 16 b • Konsan Kartano (Virusmäentie 9) • Helsinki: Era Nova (Kasarmikatu 2) • Tampere: Kahvila Runo (Ojakatu 3) • Kauneushoitola Seitsemäs-Taivas (Hallituskatu 8) • Terveyskeidas (Kalevan puistotie 23 L h 3) • **Taitto:** Susanna Ylä-Pynnönen • **Painopaikka:** Winbase Oy, Turku 2022 • **Painosmäärä:** 2000 kpl

Lisää juttuja nettilehdessämme, lue!  
www.sateenkaarisanomat.net www.konsankartano.fi

## Luonte enjalostuksen tiellä rauhaan

ASTA ARONEN

**B**ernard Bensonin Rauhankirja (1980) on omistettu maailman kaikille lapsille – ja kaikille aikuisillekin. Se on isoilla tikkukirjaimilla ja yksinkertaisilla piirroksilla tehty vakavan sanoman tarina rauhanpäivästä, jota tullaan viettämään tulevaisuudessa kaikkialla maailmassa. Itse tarina on yksinkertaisuudessaan todella niin kaunis ja kiehtova – että aikuinenkin sen ymmärtää. Aikojen alussa ihminen keskittyi yhteen asiaan – itseensä. Mutta ei mieleensä, vaan kehoonsa – ja ihminen halusi rajattomasti kaikkea itselleen – ja pian oli kova kilpailu siitä, kuka pystyi kahmimaan eniten itselleen. Ja siitäkos se sota syttyi – ja aseellisuus. Ihminen omistautui hankkimaan itselleen sitä, mitä hänellä ei ollut ja pitämään kiinni siitä, mitä hänellä jo oli. Kirjassa pieni viisas poika sanoo, että meidän ei enää pidä suojella itseämme vihollisilta, vaan meidän pitää suojella heitä itseltämme. Tämä on pysyvän rauhan salaisuus. Sydäntä ja järkeä tulee käyttää. Pieni poika kysyy: Entäpä jos he, jotka haluavat rauhaa, yhdistyvät ja lupaaav toisilleen, etteivät tue johtajaa, joka uhkaa tehdä jotain, joka uhkaa rauhaa, sillä mitä voivatkaan muutamat vallanhimoiset ihmiset tehdä, jos kaikki hylkäävät heidät – heillä ei ole enää valtaa – sillä se tulee ihmisiltä, joita he hallitsevat. Ihmisten täytyy itse pelastaa maailma, joko hallitustensa kanssa tai niistä huolimatta, maailma kuuluu ihmisille, ei yhdellekään hallitukselle, sillä tämä on ihmisten maailma sanoo pieni poika – valta ilman viisautta on tappava. Pieni poika pyytää kenraaleilta, etteivät he käyttäisi vahaisia sanoja, kun lapset yrittävät tehdä rauhaa, sillä sanoilla on valtaa, ne voivat tappaa, niitä pitää kunnioittaa. Miten saamme kaikki maailman lapset ja aikuiset yhdistymään, kysyy pieni tyttö? Kaikkien täytyy näyttää, keitä te olette niin, että teidät voidaan laskea ja huomata, kuinka paljon teitä on – merkkinä pieni lehti sydämen kohdalla – lehden idea piirroksena, jotteivät puut kuole elämän halussanne – se näkyy ja antaa muillekin voimaa ja rohkeutta. Kun rauha viimein saavutetaan – vaikka se kenraalien mielestä oli liian vaarallista ja merkitsi itsemurhaa pelon ja pelotteiden aseellisessa tasapainossa – niin lopulta, pienen pojan pitkän itkun seurauksena ihmiset viimein heräsivät ja avaimet joukkotuhoaseisiin sulatettiin viisauden tulesa. Sepät takoivat kuoleman



avaimista elämän lehden – merkiksi kaikille kansakunnille. Aseet eivät enää olleet muo-dissa. Aikaa meni sen varmistamiseen, että kuolemanaseet todella olivat tuhoutuneet ja vuosia kului asioiden hautaamiseen, mutta viimein johtajillakin oli aikaa kävellä puutarhassa ja ajatella kansansa tarpeita, koska ei enää tarvinnut olla huolissaan aseista tai sodasta. Joidenkin sotilaiden ajatustottumukset olivat niin voimakkaita, etteivät he päässeet niistä eroon, he viettivät aikaansa kerhoissa ja muistelivat yhdessä sodan ihannouksia. Muutamat raha- ja liikemiehet perustivat Meidän isänmaamme rajojen var-tijat – liikkeen, marssien ympäriinsä liput kädessään ja hassut hatut päässään ja kaikki olivat kilttejä heitä kohtaan eivätkä he tehneet mitään pahaa. Rauha saavutettiin, koska useimmat ymmärsivät – ja ne, jotka eivät ymmärtäneet eivät olleet ajatelleet asiaa loppuun asti. Ihmiset olivat halukkaita näkemään vaivaa pelastaakseen maailman, tietoisuus levisi ja tiedonvälitys toimi.

Benson oli toisen maailmansodan aikana hävittäjälentäjä Britanniassa. Myöhemmin hän muutti Yhdysvaltoihin Douglas lentokonehtaan sotilaskoneiden ja ohjusten kehittälytyöhön. Hän oli myös keksijä ja tietojenkäsittelyn uranuurtaja, joka varoitti jo 1960-luvulla yksityisyydensuojan riskeistä tietokoneisiin liittyen. Rikastuttuaan ja eläkkeelle jäätyään hän osti linnan Ranskasta. Hän kiinnostui Tiibetin buddhalaisuudesta ja päätti omistaa loppuelämänsä rauhanaatteelle. Buddhalaismunkit, jotka asuivat hänen tiluksillaan innoittivat hänet suodattamaan ja selittämään buddhalaista filosofiaa länsimaalaisille ymmärrettävään muotoon – kirjojensa kautta. Rauhankirja on käännetty yli kahdellekymmenelle kielelle ja Benson halusi tavoittaa maailman johtajat sanomallaan rauhaa.

Aidossa ja oikeassa ihmiskokeessa vuonna 1973 espanjalainen antropologi ja aggressiotutkija Santiago Genovés tah-toi tietää miksi sodat syttyvät. Vietnamin sota oli käynnissä ja tutkijat halusivat selvittää syitä ihmisen sotaisuudelle. Lentokonekaappauksen oikeasti kohdannut ja siitä selvinnyt Genovés tekee lauttamerimatkan Atlantin yli eri puolilta maailmaa olevien vapaaehtoisten, eri sosiokulttuurista lähtöisin olevien miesten ja naisten kanssa. Vain purjeet käytössä, ilman moottoria ihminen on meren ja mielen-sä armoilla, tuuliajolla. Genovés yrittää salaa luoda eripuraa osallistujien kesken tarkkaillakseen miten käy. Hän kysyy, näyttääkö ihminen todellisen luonteensa poikkeustilanteessa ja toimiiko hän

vaistoja ja viettiensä varassa. Naisille hän antaa tärkeimmät tehtävät ja miehille vähäpätöisemmät. Hän pyytää osallistujat yksitellen kertomaan, mitä he inhosivat toisissaan ja kenen kanssa liit-toutuisivat tarpeen vaatiessa. Tiedot hän kirjasi tarkkaan salaiseen tutkimusraporttiinsa, omiin tarkoituspereinsä, välittäen ne alukselta tiedeyhteisölleen myöhemmin julkaistavaksi. Hän provosoi yhteisön äärimmilleen kaapatessaan vallan naiskapteenilta. Muutamat osallistujista miet-tivät jopa hänen surmaamistaan, mutta eivät toteuta aiettaan. Kun kaikki käänt-yvät häntä vastaan – myös tiedeyhteisö kääntää hänelle selkensä "seksilautta"-rahoittajaksi leimautumisen pelossa – hän uupuneena murtuu ja itkee – ensimmäis-tä kertaa sitten lapsuutensa. Hän tajuaa viimein, että hän itse, miehinen mies, joka yritti hallita itseään ja muita – oli aino-a, joka käytti henkistä väkivaltaa muita kohtaan. Muut sensijaan yhdistyivät jouk-kuueksi toisiaan tukien ja päättivät yhdes-sä selviytyä matkasta – he etsivätkin edel-lytyksiä rauhaan, aitoon rauhanomaiseen rinnakkaiseloon ja tahtoivat oikeasti tutustua toisiinsa ihmisinä. Tämän sisäisen matkan Santiago Genovés oivaltaa olevan jokaisen itse käytävä läpi – käytännössä eläen ja kokien kaiken – vain se muuttaa sinut aidoksi empaattiseksi ihmiseksi.

Aseidenkehittelijästä rauhantekijäk-si ja riidankylväjästä sovittelijaksi – se on myös sinun tiesi. Vihasta rakkauteen, an-teeksiantoon, keskinäiseen sopuun – ja rauhaan. Maailmanrauha alkaa jokaisesta yksilöstä – sinusta ja minusta. Sisäises-tä rauhasta ulkoiseen. Kuten viisas pieni poika sanoo, suojele muita itseltäsi, viholliset eivät ole ulkopuolellasi vaan sisälläsi. Ole rauha, siirry vihapuheesta rauhapuheeseen. Aseista riisuva hyvyys, ystäväl-lisyys, auttamishalu – vastustamatonta yleensä jokaiselle meistä. Epäharmonias-sa ja kuohuksissa ihminen tarvitsee ensin rauhoittumisen, jotta voi olla vastaanot-tavaisempi kaikelle hyvälle ja hyveellisyy-delle. Hänen pyhyytensä Dalai Laman sa-noin: Kun olette vihan vallassa, ette voi hyvin, sen enempää fyysisesti kuin psyyk-kisestikään. Kaikki ympärillänne huo-maavat tämän eikä kukaan tahdo pysyä läheisyydessänne. Kaikki pakenevat teit-tä, jopa eläimet, paitsi hyttyset ja paarmat, jotka tahtovat vain juoda vertanne! Vaik-ka riehuisimme ja raivoaisimme kuinka paljon, emme koskaan saisi vihollisiam-me nujerretuiksi. Tunneteko ketään, jol-ta tämä olisi onnistunut? Niin kauan kuin elätämme sisällämme vihollista, joka on

juuri oma vihamme, on samantekevää vaikka pystyisimme tuhoamaan ulkoisen vihollisemme, huomenna niitä on lisää.

Kirjeopisto Vian tie on ihmisen tie, idän ja lännen viisaustraditioiden yhdis-tämistä. Se on myös luonteenjalostuksen tie – sisäisen rauhan ja mielenhallinnan tie, tutustumista todelliseen sisäiseen it-seesi. Tavoitteena on tietoinen yhteys jumalallisen puolesi, korkeamman Minäsi kanssa – jumalkipinäsi sytyttäminen. Se on ajatusjoogaa, metodina looginen posi-tiivinen ajattelutaito. Sydämen ja järjen yhdistämistä, kuten pieni viisas poika sa-noi. Eheytymistä, eheäksi tekemistä – toi-siimme yhdistämistä ja yhdistymistä hy-vyydessä – ja rauhassa. Pysyvän sisäisen rauhan sulautumisen luonteenpiirteek-si kannattaa – lujalle perustukselle ra-kentaminen ei horjuta tuulten tai merten myrskyissä. Luonteenjalostus on mullis-tavampi keksintö kuin ulkoisen maail-mamme tekniset laitteet, sillä sen avulla maailmanrauha on viimeinkin mahdolli-nen. Luonteenjalostuksen tie on pitkä, sil-lä kuten pieni poika totesi, viha-aseiden – haitallisten ajatustottumusten lopulliseen hautaamiseen menee aikaa, jopa vuosia. Kaiken ei tarvitse tapahtua heti – tärkein-tä on kuitenkin, että liikkeelle lähdetään.

Luonteenjalostuksen tiellä olet sinä itse – kummassakin merkityksessä. Suu-rin voitto on itsensä voittaminen. Ja sa-malla sinun on kuljettava tie, muut eivät voi sitä puolestasi tehdä. Yksinkertainen kysymys: miksi emme vielä viettä kansainvälistä rauhanpäivää aivan jokaisessa maassa – tai jokaisena päivänä? Mitä ja miten sinä vastaat?

Tervetuloa tutustumaan ajatusjoogaan ja syksyn toimintaamme.

### Lähteet:

Bernard Benson: Rauhankirja. Tammi 1982.

Hänen pyhyytensä Dalai Lama: Sydämeni neuvoja. Bazar kustannus 2012.

Acali- ihmiskoe lautalla dokumenttielokuva 2018.

Tyyne Matilainen ja Mirja Salonen, Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssi. Kymmenen opetuskirjettä. Toimittanut Terttu Seppänen. Via-Akatemian säätii sr 2019.

VIA-AKATEMIAN SYKSY 2022 VERKOSSA. Seuraa tapahtumia kotisivuilla [www.via.fi](http://www.via.fi) ja somessa @via.akademia Facebook, Twitter, Instagram ja YouTube.