

# Unten mailla

IRMELI AIJASKAVE



Ihmisen nukkuu noin kolmasosan elämästään.

Kun elämä käy ihmiselle fyysisesti liian raskaaksi, hän nukahtaa väkisinkin.

Hän vaipuu uneen ja siirtyy päivätaunnasta toiselle tietoisuuden tasolle herätäkseen taas vasta monen tunnin kuluttua. Mitä tuona aikana oikein tapahtuu?

Nukkumista on tutkittu ahkerasti eritoten fysiologiselta, mutta myös psykologiselta kannalta. Paljon tieteellistä tutkimusta on tehty ja kirjoja kirjoitettu aiheesta.

Vanhin aivojen osa ihmisellä on Cerebellum, pikkuaivot. Sen alaisuuteen kuuluvat vaistomaiset ja automaattiset lihastoiminnot, verenkierto, tasapainon hallinta, tunnereaktiot ym. Nämä toiminnot jaamme eläinten kanssa, jotka myös nukkuvat. Tämä aivojen osa on jatkuvasti toiminnassa.

Suurempi aivojen osa, Cerebrum, on päivätietoisuuden keskus. Seideoi, analysoi, vertailee, tutkii ja oppii uusia asioita.

Ihmisen on moniulotteinen olento.

Nukkumista ja unien todellista luonnetta ei pysty ymmärtämään, ellei hyväksy ajatusta kuolemattoman Sielun (eli Egon) ja kuolevaisen persoonan rinnakkaiselosta.

Meidän aurinkokuntamme ja maailmamme rakentuu seitsemästä perustasosta.

Voimme myös kuvitella sen ikään kuin seitsemänä sisäkkäisenä kehänä, jossa kukin kehä jakaantuu taas seitsemään alaosaan. Kullakin peruskehällä raskain substanssi ja karkeimmat värähteet asettuvat ulommille ja kevyemmät sisemmille kehillle.

Eli uloin kehä tässä suuressa kokonaisuudessa edustaa karkeinta fyysistä maailmaa, ja sisin kehä korkeinta henkistä ulottuvuutta tässä aurinkokunnassa.

Jokainen olento asettuu automaattisesti omaa kehitystään vastaavalle alueelle ja toimii parhaiten siinä omassa ympäristössään. Vähemmän kehittynyt olento asettuu jollekin ulommista kehillä, koska hän ei kestä korkeampia, hienompia värähteitä, pidemmälle kehittynyt vastaavasti asettuu sisemmälle kehillle, koska hän ei kestä korkeampia värähteitä. Yleisesti ottaen keskiverto älykäs nykyihminen on jossain inhimillisen kehityksen keskivaiheilla ja toimii elämän kolmella perustasolla – fyysisellä, emotionaalisella ja mentaalisisella.

Kun ihminen vaipuu syvään uneen, hän astuu suoraan astraalimaailmaan, jossa

tunteet ja ajatukset sekoittuvat. Tämä on halujen, himojen, harhojen, toiveiden, unelmien ja illuusioiden maailma. Täältä löytyy kaikki, mitä ihmiset ovat ikinä ajatelleet, tehneet, himoineet, puhuneet ja unelmoineet. Tämän maailman karkeammassa osissa näkymät, joita sielu matkallaan kohtaa, saattavat olla todella pelottavia, rumia ja raskaita. Sieltä löytyvät kaikki ”isiemme synnit” – eli menneiden sukupolvien vuosituhansien aikana kehittämät pahat ajatukset ja teot, jotka nyt lepäävät raskaana pilvenä päällämme, mutta joiden kanssa meillä ei tässä nykyisessä inkarnaatioissa ole välttämättä mitään henkilökohtaista tekemistä. Ne ovat vanhoja velkojamme tai yhteisvastuullista ryhmäkarmaa, jota me kaikki jatkuvasti maksamme. Muistammehan että karmaa on sekä positiivista että negatiivista, eli kaikki meidän toimintamme, ajatuksemme ja tunnereaktiomme saavat aikaan vaikutuksia – hyviä tai huonoja.

Astraalitason ylemmissä osissa sen sijaan löytyy kaikkea hyvää ja kaunista, mitä kuvitella saattaa; ihmisten rakentamia pilvilinnoja, jumalten, pyhimysten ja enkeleiden kuvia sekä mestareiden lähettämiä viisaita ajatuksia ja elämän ohjeita, joita ihmiset voivat kukin opiksansa pöytä. Taiteilijat hakevat täältä inspiraation ja runoilijat jumalaiset säkeensä.

Kun fyysinen ruumis nukkuu, niin

sen kaikki elintoiminnot ovat automaattisella säästöliekillä, aivot ovat lepotilassa, muisti ei toimi. Samaan aikaan Sielu, sisäinen Ihminen, vapautuu hetkeksi vankilastaan. Sielun oma ympäristö on korkeampi mentaalimaailma. Siellä se oppii ja kehittyy ja kehittyessään osallistuu kykijensä mukaan kaikenlaiseen toimintaan. Tämä ympäristö on Sielulle yhtä todellinen kuin persoonallisen ihmisen elämä hänen päivätaunnassaan.

Kuten ihmisiä niin uniakin on monenlaaisia ja monitasoisia.

Unet voidaan jakaa esimerkiksi seuraaviin ryhmiin:

– Kevyt torkahtelu, jonka aikana tietoisuus häilyy kahden maailman välillä.

Muistikuvat saattavat olla vain häivähdyksiä, keveitä kuin kesäiset poutapilvet. Tai sitten ne voivat olla ahdistavia, kaoottisia ja painajaismaisia kuvia. Joskus nämä viimeainuita johtuvat ulkoisista syistä, kuten huono asento, fyysinen vaiva, juopumustila, mentaaliset ongelmat. Joskus ne ovat psykologisia, pitkäaikaisen ahdistuksen ja pelkojen aiheuttamia trauman purkauksia.

– Unet, jotka muistetaan heräämisen hetkellä, ovat useimmiten katkelmia Sielun todellisista kokemuksista ja astraalimatkoista yön aikana. Usein nämä kuitenkin saman tien unohtuvat, kun herätessä päivätauntau ottaa vallan. Ainoastaan hyvin voimakkaat kokemukset säilyvät muistissa kauemmin.

– Valkoiset Maagit ja viisaat Opettajat lähettävät joskus unessa kehittyneimmille oppilaille ohjeita ja muistikuvia opetustilanteesta. Mutta myös mustat Maagit, taikurit ja hypnotisoijat yrittävät unessa taivuttaa sieluja oman tahtonsa alle, käyttääkseen heitä myöhemmin omiin tarkoituksiinsa.

– Varoitukset voivat koskea unen-näkijää itseään tai jotakuta läheistä henkilöä.

Varoitus voi käsittää esim. elämäntapaohjausta tai liittyä johonkin tapahtumaan.

– Retrospektiiviset unet ovat heijastuksia edellisten elämien tapahtumista. Ne ovat omia ja läheisten ihmisten kokemuksia, joita on mahdotonta myöhemmin todentaa.

– Allegoriset ja symboliset unet ovat henkilökohtaisia välähdyksiä todellisuudesta. Ihminen tarvitsee aina jonkinlaisen muodon pystyäkseen ajattelemaan jotain asiaa ja symbolit ovat merkkejä ja vihjeitä, joita ihminen voi oppia tunnistamaan omassa elämässään ja omassa unissaan.

– Profeettalliset ennuet: uneksija näkee tai kuulee tulevan tapahtuman.

Ehkä kuuluisin ”uniprofeetta” oli Joosef Jaakobinpoika, joka selitti Faaraon unen seitsemästä lihavasta ja seitsemästä laihasta lehmästä. (Muistattehan tämän Raamatun tarinan.) Hänen mukaansa uni tarkoitti seitsemää lihavaa viljavuutta ja seitsemää katovuotta. Näin Faaraon osasi varautua tulevaan.

Unet ovat kiinnostaneet ihmisiä aina ja monia tulkintaoppaita on kir-

joitettu aiheesta, mutta ne ovat yleensä lähinnä viihdettä. Jokainen voi kyllä oppia tulkitsemaan omia symbolejaan, mutta mitään yleiskaavaa unitulkintaan ei ole vielä keksitty. Jokainen ihminen on yksilö. Pystyäkseen tulkitsemaan toisen henkilön unen, tulkitsijan pitäisi tunnistaa kyseisen henkilön perusenergiat ja hänen energiakeskustensa kunto, sekä tietää hänen paikkansa kehityksen portailla. Ainoastaan Adepti voisi sen tietää.

Kun ihminen kehittyy niin pitkälle, että hän alkaa hallita tunteitaan ja kaikkea toimintaansa mielen tasolta, niin hän alkaa enenevässä määrin tulemaan tietoiseksi jostain korkeammasta tahosta, joka pyrkii puhuttelemaan häntä ”omantunnon” äänellä. Sielu ilmaisee olemassaolonsa ja rohkaisee ihmistä (päiväpersoonaa) rakentamaan sillan alemman ja ylemmän mentaalimaailman välille. Tämä tapahtuu hellittämättömän mentaalisen työn avulla. Kun sillanrakentaja vihdoin tässä työssään onnistuu eli pääsee yhteyteen korkeamman olemuspuolensa kanssa, niin hän saavuttaa jatkuvan tietoisuuden tilan – 24 tuntia vuorokaudessa.

Silloin hän ei enää ”uneksi” vaan liikkuu tietoisena fyysisen, astraalisen ja mentaalisen maailman välillä. Tämä meidän jokaisen on joskus opittava – mitä pikemmin, sen parempi.

Mutta miten tähän päämäärään päästään, se onkin jo uuden pohdinnan aihe.

## Elämäntaide - taiteek si tarinoitua elämää

Entäpä jos minäkin maalaisin antaisin sanojeni tulla näkyväksi uskaltaisin

tarttuaisin siveltimeen heittäytyisin liikkuisin kuin lapsi antaisin värien leikkiä

Entäpä jos rikkoisin sopivuuden rajoja taiteilisin, vaikka en ole taiteilija puhuisin omalla äänelläni maalaisin omalla tavallani

Entäpä jos, entä jos räiskisin tuskani canvaasille katsoisin sitä lempeydellä antaisin sylini antaisin turvan ja suojan.

**MERJA-RIITTA HÄMÄLÄINEN**  
Opettaja, kouluttaja, keho-  
terapeutti, luovuusterapian  
asiantuntija  
Elämäntaidekoulu Ilo luojia



Luovuus on jokaisessa ihmisessä oleva elämänoima, joka parantaa elämänlaatua sekä innostaa, liikuttaa ja herättelee tunteita, tuntemuksia ja ajatuksia. Luova taidetyöskentely tuottaa iloa ja on vastapainoa stressaavalle arjelle ja rutiineille. Se on matka omaan elämään, sen tutkimattomille tai unohdetuille alueille.

On lupa heittäytyä ja rikkoa rajoja sekä yhdistellä erilaisia ilmaisun tapoja. Kehopensselit, värit ja äänet tanssivat yhteistä tanssia. Luovat tilat rohkaisevat luomaan elämää, jossa voi tuntea elävänsä itse.

### Elämäntaidekoulu Ilo

tarjoilee kursseja ja koulutuksia, joissa voi päästä kiinni omaan luovuuteen ja elämänoimaan ja joissa saa käyttöönsä monitaiteellisia, luovuusterapeutteja välineitä työelämään ja vapaa-aikaan.

Tutkimme yhdessä elämämme ainutlaatuisuutta ja etsimme itsessämme olevia voimavaroja ja mahdollisuuksia. Annamme tilaa uteliaisuudelle ja ihmettelylle luovien osallistavien välineiden avulla.

*”Luovuus nostaa esiin elämän kauneuden.”*

### Elämäntaidekoulu Ilo:n synty

Elämäntaidekoulu Ilo syntyi Rafael Wardin näyttelyn «Värin sielu» innoittamana. Kiehtovien, värikkäiden maalausten äärelä jokin minussa liikahti ja alkoi saada uutta muotoa. Syntyi oivallus: Se, mitä ryhmiin ja yksittäisten ihmisten kanssa vuosien, vuosikymmenien aikana olen tehnyt, on

elämäntaidetta. Oivalluksestani syntyi ilo. Ilosta syntyi Elämäntaidekoulu.

Monet syvät ja rikkaat kokemukset taideterapiaryhmissä, kursseilla ja oppilasryhmissä, joissa olen ollut todistamassa uuden oppimista, olemisen ilon löytymistä ja elinvoiman lisääntymistä, ovat tehneet minut vakuuttuneeksi, että luovuuden ja taiteen välineet auttavat saamaan yhteyden siihen, kuka minä olen kokonaisuutena ja eheänä, mikä on minun erityislaatuni.

*”Oman luovan sisäisen tilan löytyminen synnyttää tavan elää omaa elämäänsä, käyttää voimavarojaan, ilmaista itseään ja olla yhteydessä ympäristöönsä.”*

Elämäntaidetyöskentely on luovaa ja terapeutista taidetyöskentelyä. Se on turvallista työskentelyä. Kuvat ja teokset kannattelevat ja pitävät huolta. Ohjaajan tehtävä on luoda turvallinen tila, kulkea rinnalla, näyttää valoa pimeyteen silloin, kun se on tarpeen.

Elämäntaidetyöskentely vahvistaa luottamusta omaan itseen, omaan käsialaan, omaan ainutlaatuisuuteen.

Elämäntaidetyöskentely pohjautuu humanistiseen ihmiskäsitykseen. Humanistinen ihmiskäsitys korostaa ihmisen arvoa, ainutlaatuisuutta, luovuutta ja itsensä toteuttamista. Ihminen on oman elämänsä paras asiantuntija. Elämäntaiteilijat ovat toisilleen peilejä ja todistajia. Taideteoksen tekijä on teoksensa omistaja.

Elämäntaiteilussa on kysymys näkyttömän tulemisesta näkyväksi. Sisäiset kuvat ja hahmot siirtyvät materiaaliin, liikkeeseen, kuviin. Annan värien, muotojen, liikkeen tulla esiin ilman kontrollia.

Antaudun. En tiedä. Terapeutteeseen taidetyöskentelyyn on sisäänrakennettu 'ei tietämisen' tila. 'Ei tietäminen' vapauttaa. Kun en kontrolloi, suuntaa huomiot ennalta suunniteltuun päämäärään, vapaudun elämään enemmän tässä hetkessä.

Taiteeseen voi purkautua. Taide on tun-

**Merja-Riitta Hämäläisen ja Milja Kiven luento aiheesta Turun henkisen keskuksen illassa 27.10. ja kurssi Konsan Kartanossa 19.–20.11. Katso s. 11.**