

Hyvän elämän polulla, hyveiden polulla

JARI KIIRLA



Mikä tekee sateenkaaresta kauniin? Värit. Mikä tekee elämästä kauniin? Hyveet.

Elämä on hyvin moninaista. Meitä ihmisiä on hyvin monenlaisia. Meidän elämäntilanteemme ovat hyvin moninaiset. Se on elämän rikkautta ja raikkautta. Elämässä on elämisen tuntua, kun pysähdymme ihmettelemään tätä kaikkea.

Hyvä elämä on hyvin mielenkiintoisen käsite. Sitä voi pohtia uudestaan ja uudestaan ja aina siitä voi löytää uusia puolia – saada uusia oivalluksia. Elämä itsessään on hyvin arvokas asia. Se on ehkäpä arvokain lahja, jonka olemme saaneet. Sen lahjan voi käyttää hyvin monella tavalla: paremmalla ja huonommalla. Eikö olisikin hyvä pysähtyä pohtimaan, mitkä ovat niitä parempia tapoja? Ehkäpä niitä parempia tapoja käyttää saamaansa elämänlahjaa voisi kutsua hyväksi elämäksi. Mutta mitä se sitten olisi tuo hyvä elämä?

Hyvää elämää ovat pohtineet monet ja vastaukset siinä ovat hyvin moninaiset. Näin tuleekin olla. Meidän tulisikin pohtia sitä omalla kohdallamme ja myös laajemmin yleisempänä teemana. Sillä tavalla voimme löytää moninaisuudesta ykseyttä ja ykseydestä moninaisuutta – niin kuin valo prismaan osuessaan heijastuu sateenkaaren väreinä eteenpäin – moninaisuus ykseydestä.

Suomalainen filosofi Georg Henrik von Wright on pohtinut kirjassaan ”Hyvän muunnelmat” niitä lukuisia tapoja, miten käytämme sanaa hyvä. On todella monenlaista hyvää olemassa. On välineellistä hyvää, joka liittyy jonkun päämäärän saavuttamiseen (esim. hyvä veitsi leikkaa

hyvin). On teknistä hyvää, joka tarkoittaa taitoa tehdä jotain hyvin (esim. hyvä juoksija on nopea). On utilitaarista hyvää, joka on hyödyllisyyttä (esim. hyvä auto auttaa pääsemään turvallisesti päämäärään). On terveydellistä hyvää, joka edistää terveyttä (esim. mustikoiden syöminen). On hedonista hyvää, joka on mielihyvää tuottavaa (esim. herkullinen illallinen). On ihmisen hyvää, joka on onnellisuutta ja hyvinvointia. Kaikki nämä eri hyvän lajit liittyvät hyvään elämään, mutta erityisesti näistä viimeinen – ihmisen hyvä.

On hyvä pohtia, mikä meille ihmisille on oikeasti hyväksi. Maailma tarjoaa monenlaisia virikkeitä ja mahdollisuuksia, mutta mistä tiedämme, mihin meidän tulisi tarttua ja mitkä ohittaa? Silloin meidän on hyvä pohtia, mitä seurauksia on odotettavissa minulle, läheisilleni ja muille ihmisille, jos tartun tässä tilanteessa elämän minulle tarjoamaan tiettyyn mahdollisuuteen. Asioilla kun on yleensä syy-seuraus suhteita. Se, mitä teen tänään, vaikuttaa siihen, millaisia seurauksia minulle tulee huomenna. Jos päätän alkaa opetella pianonsoittoa ja harjoittelen ahkerasti monta vuotta, niin sitten opin soittamaan pianolla kauniita kappaleita. Syy-seuraussuhde on selkeä. Jos opettelen soittamaan pianoa, en opi soittamaan viulua. Minun on sitten turha valittaa, että en osaa soittaa viululla Vivaldin vuodenaikoja, jos olen opetellut pianonsoittoa viulunsoiton sijaan. Näinpä se, mihin mahdollisuuksiin tartumme tänään, synnyttää sen mahdollisuusvaruuden, joka meillä on edessämme huomenna.

Mitäpä tästä kaikesta pitäisi ajatella? No, varmaan olisi syytä pohtia, mitkä asiat ovat ihmisille yleensä hyväksi ja tuottavat onnellisuutta sekä sitä, että mitkä asiat ovat juuri minulle hyväksi ja tuottavat juuri minulle onnellisuutta. Meidän tulisi siis samalla kertaa hahmottaa yleisiä elämän lainalaisuuksia ja tuntea omaa itseämme. Yleiset elämän lainalaisuudet auttavat meitä näkemään, mikä on yleensä hyväksi ihmisille. Oman itsen tunteminen auttaa näkemään, mikä on juuri minulle

itselleni hyväksi. Näin voimme parhaiten suunnistaa kohti hyvää elämää. Astua oman elämämme hyvän elämän polulle.

Hyvästä elämästä ei oikein voi puhua ilman, että puhuu myös hyveistä. Hyveet kun liittyvät niin olennaisella tavalla hyvään elämään. Ne ovat hyvän elämän mahdollistajia. Polku hyvään elämään käy siis hyveiden polkua pitkin.

Hyveet ovat kaikille tuttuja, mutta silti tyhjentävän määritelmän antaminen on vaikeaa. Aristoteles puhuu luonteen hyveistä ja intellektuaalisista hyveistä. Luonteen hyveitä ovat esim. rohkeus ja maltillisuus, jotka ovat tendenssejä toimia tietyllä tavalla. Kun ihmisessä on näitä tendenssejä, hän kykenee suhteellisen helposti toimimaan näiden hyveiden mukaisesti. Sitten on intellektuaalisia hyveitä, jotka liittyvät kykyyn harkita ja toimia aina kussakin tilanteessa oikealla, järkevällä, viisaalla ja parhaalla mahdollisella tavalla. Se on käytännöllistä viisautta. Siitä hyveellisessä toiminnassa on kyse, että osaa aina kulloinkin käsillä olevassa tilanteessa ilmentää oikeita hyveitä, oikealla tavalla ja oikeassa määrin. Se vaatii paljon käytännön kokemusta ja käytännön kautta oppimista.

Hyveelliseksi voi kasvaa jalostamalla luonnettaan eli kultivoimalla hyveitä itsessään. Se on tietenkin elämän mittainen matka, vai pitäisikö sanoa elämien mittainen matka. Se kuitenkin kannattaa. Niin kuin pianonsoiton opettelu mahdollistaa kauniiden kappaleiden soittamisen, luonteenjalostaminen mahdollistaa sisäisen kauneuden syntymisen, joka alkaa säteillä myös ulkoiseen olemukseen ja kaikkeen, mitä ihminen tekee. Siitä on kyse hyveiden polussa. Hyveiden polkua taivaltaamalla matkaa kohti hyvää elämää. Eikö se ole elämisen arvoista elämää?

Lähteet:

Georg Henrik von Wright:
Hyvän muunnelmat

Aristoteles: Nikomakhoksen etiikka

Seuraa sivuja www.via.fi

Hyvät ayurvediset ruokailutavat

HELI JURVANEN

Maharishi Ayurveda
-konsultti,
sairaanhoitaja AMK



Ravitsemme kehoamme sillä ruoalla, mitä syömmme. Yleensä puhutaan paljon ruoan laadun tärkeydestä, mutta se ei vielä takaa ravintoaineiden hyvää imeytymistä. Ayurveda-tiedossa määritellään myös se, kuinka edesautamme kehoamme saamaan kaiken hyödyn ravinnosta. Tässä artikkelissa käymme läpi ayurvedisesti hyviä ruokailutapoja ja ruokailuun liittyviä käytäntöjä.

Lounaan tulisi olla päivän pääateria, koska ruoansulatusnesteet ovat keskipäivän aikaan voimakkaimmillaan ja kehosi saa ravintoaineet käyttöönsä tehokkaimmin. Pitta eli ruoansulatuksen tuli palaa keskipäivällä parhaiten! Aamupala ja päivällinen ovat määrältään ja laadultaan kevyempiä. Kun syöt joka päivä suurin piirtein samoihin aikoihin, kehosi ikään kuin valmistautuu ruoansulatukseen oikea-aikaisesti ja oppii valmistamaan ruoansulatusnesteitä näihin aikoihin.

Syö välipaloja vain, jos sinulla on nälkä. Vältä niiden syömistä ennen kuin edel-

linen ateria on sulanut, pidä vähintään kahden tunnin tauko. Muuten häiritset aiemmin syömiä ruoan sulatusprosessia, minkä seurauksena voi syntyä kuona-aineita ja jopa ravinnon imeytymisongelmia. Syö aina istualtaan rauhallisessa ilmapiirissä, mieluiten ilman, että luet tai katselet televisiota aterian aikana. Jos sinulla on seuraava juttele jostain ei-niin-kuormittavasta – esim. hankalia työasioita ei kannata pureskella samalla, kun kehon energiat olisi hyvä suunnata ruoankäsittelyyn eri vaiheisiin. Kun syöt täydellä huomiolla, kehosi pystyy valmistautumaan ravinnon vastaanottamiseen paremmin. Pureskele ruoka hyvin, ruoansulatustapahtuma alkaa suussa.

Ruokailun jälkeen istu muutama minuutti, jotta ruoansulatusprosessi lähtee hyvin käyntiin. Kaphalle suosittelemme ruokailun ja hetken istumisen jälkeen muutaman minuutin rauhallista kävelyä. Se edistää kaphan hidasta ruoansulatusta. Muillekin tekee hyvää se kuuluisa sata askelta aina ruoan jälkeen. Saatat huomata kävelyaskelten hyödyn siten, että vatsassa tapahtuvat ruoansulatusprosessit alkavat nopeammin ja ruokailun joskus tuomaa yleistä energisyyden laskua ei tapahdukaan. Erään tutkimuksen mukaan 10 minuutin kävely ruoan jälkeen vaikutti suotuisasti verensokeriin kakkostyyppin diabetesta sairastavilla.

Ayurvedinen ruoka on yleensä vastaan valmistettua lämmintä kasvisruokaa

1. Ayurveda suosittaa kasvispainotteista ruokavaliota. Lämmin ruoka on paras vaih-

toehto. Kylmä ja kypsentämätön ruoka vaikeuttaa ruoansulatusta, joten niitä tulisi nauttia vain vähän.

2. Käytä laadukkaita raaka-aineita, ne ovat kehosi rakennusaineita. Siksi ruoan tulisi olla aina tuoretta ja vastavalmistettua. Vältä ylijääneen ja lämmitetyn ruoan käyttöä sekä säilykkeitä.

3. Aterian tulisi sisältää eri makuja (makea, hapana, tulinen, karvas, kutistava, suolainen). Katso taulukko makujen vaikutuksista artikkelin lopussa. Kutistavaa makua on mm. pavuissa ja linsseissä, kaaleissa ja kurkumassa.

4. Ruokajuomaksi parasta on kuuma vesi tai yrttitee. Kylmä ruokajuoma hidastaa ruoansulatusprosessia, huoneenlämpöinen vesi on kylmintä, mitä kannattaa nauttia. Maitoa ei suositella ruokajuomaksi, koska se tekee ruoasta vaikeasti sulavaa. Maitoa käytetään vain viljatuotteiden kanssa (esim. puurot, paahtoleipä, makeat ruoat), mieluiten keitetynä.

5. Hedelmät ja marjat ovat suositeltavia jälkiruokaksi ja välipaloiksi.

6. Iltaruoka tulisi olla kevyempi kuin lounaan. Syö iltaruoka mielellään vähintään kolme tuntia ennen nukkumaan menoa, jotta ruoansulatus ehtii käsitellä sen. Paras päivällinen on keitto, puuro tai lämmin kasvisruoka.

Muista, että ruokaa EI syödä pelkästään nälän voittamiseksi tai kehon tarpeiden täyttämistä varten. Laadukas ruoka ja syöminen nähdään tärkeänä elementtinä paitsi fyysisen terveyden myös mielen hyvinvoinnin ja tietoisuuden kehittymisen kannalta.

Vielä parikymmentä vuotta sitten kuulosti vähän hassulta, kun neuvoimme, että ruoka tulee syödä hyvässä ilmapiirissä. Ei kuulosta enää. Nyt kaikki ymmärtävät – ainakin teoriassa – että aivojen tuottamat kemikaalit ovat erilaisia stressin keskellä kuin rauhallisessa ilmapiirissä. Tällaiset asiat ovat oikeasti merkityksellisiä ravinnon imeytymisen kannalta – ja vain imeytyneet ravinto on meille hyödyksi.

Tiedätkö ayurvedisen kehotyyppisi?

Tee kehotyyppitesti sivuillamme
www.samhita.fi

Mitkä maut tasapainottavat / lisäävät vataa, pittaa ja kaphaa

	Tasapainottaa:	Lisää:
Vata	makea, hapana, suolainen	karvas, kutistava, tulinen
Pitta	makea, karvas, kutistava	hapana, suolainen, tulinen
Kapha	karvas, kutistava, tulinen	makea, hapana, suolainen

Kutistava maku on harvoille tuttu. Sen nimi tulee siitä, että se supistaa limakalvoa ja kuivattaa sitä. Esimerkiksi greippi, raparperi, pavut ja linsit sekä useimmat kaalit sisältävät kutistavaa makua.

 **Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry**
www.henkisyys.fi

 **Turun Seudun Spiritualistit ry**
Katso ohjelma www.henkinenkehitys.fi
> Yhdistysten ohjelmat
> Turun Seudun Spiritualistit
p. 045 8788899

 Kokonaisvaltaisia hoitoja tarjolla **Fysiocure centterissa**
Hämeenkatu 14, 20500 Turku
Valitse: perinteinen jäsenkorjaus, eft-ohjaus, energiahoido, rentoutushieronta, raindrop-hieronta, enkelihoido tai korttitulinkanta.
Varaa aikasi: **Emilia 0401305293**

Selvänäkiäjät - Ennustajat
0700 - 933 533
Rakkaus, henkinen kasvu
Henkimaailma, energiat
Tarot talkinnot, Enkeliviestit
Ennustajat.fi
Palvelua 24H. Puhelun hinta 1,84/min

 **Leena Ekman**
Aura-Soma
Färgterapeut/
Väriterapeutti
Vast.otto
Kaarinassa
0400 822 584
lekman11@gmail.com

 **AUTTAJA NÄKIÄ Nitta Käki**
p. 040 8409 360
30, -/½ h, 60, -/1 h
www.toukastakuoriutuukEiju.blogspot.com