

M RET K LLIO



mielen-
RAUHA

WSOY

M RET K LLIO

mielen
RAUHA

WSOY
Helsinki



Teosta varten olen saanut apurahan
Suomen Tietokirjailijoilta ja WSOY:n kirjallisuussäätiöltä.
Kiitän lämpimästi kirjoitustyöni tukemisesta.

© Maaret Kallio ja Werner Söderström Osakeyhtiö 2024

Kannen kuva © Laura Malmivaara
Kannen graafinen suunnittelu Bifu / People's
Lay-out Taina Leino / Vitale y
Taitto Maria Mitrunen / Taitan

ISBN 978-951-0-50429-1
Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

Lukijalle	9
---------------------	---

ETSIMÄSSÄ RAUHA

Hiljainen onni on lähellä rauhaa	19
Mielenrauha avautuu kahteen suuntaan	22
Rauhan turvaaminen	26
<i>Etsimässä rauhaa: Punatulkkuja ja Budapestejä.</i>	30
Uskallus syvemmälle	32
Minuuden piina	35
Omannäköisen elämän ongelmia	39
Nyt on näin	42
<i>Etsimässä rauhaa: vantomummin viisautta.</i>	47
Rajat rakentavat rauhaa	49
Rauhan realiteetit	54
Paluu perustoihin	60
<i>Etsimässä rauhaa: Pokerinpelaajan perusvoimavarat.</i>	64
Lepää kesken kaiken	66
Voimavaroja ja vaatimuksia	70
<i>Etsimässä rauhaa: Huippuhiittäjä resursoi rauhaan.</i>	74

RAUHAN LINEN MIELI

Tunteita ja tyyneyttä	84
Tyyneyden taitoja omin keinoin	88
MMM – millä mielellä mietit	92
Rauhassa rauhaton	96
Tunne on aalto	100
<i>Etsimässä rauhaa: Päätöksenteon mielenrauha.</i>	105

LLL – lepata levottomuuden läpi	107
Terveen mielenrauha järkkyy	110
Häiriötekijöistä toiminnan voimaan	118
Valotauluihin vangitut	121
Yksinäisten sosiaalinen media	124
Halusta tarpeisiin	128
Rajaamisen raameja	131
Toiminnan voima	135
Rauhoittava toinen	140
Pelastusveneitä	146
<i>Etsimässä rauhaa: Karvakorva psykoterapiassa</i>	152
Rauha ei kierrä kärsimystä	154
rjen rakkaus rauhan rakentajana	160
<i>Etsimässä rauhaa: Turvan muuri jalkapallokentällä</i>	165
Ympäröivä rauha	167
Suojaisia paikkoja	169
<i>Etsimässä rauhaa: Tähtitaivasmies</i>	172
Luonto hoitaa ja auttaa toipumaan	174
Luontoresepti rauhan tueksi	179
<i>Etsimässä rauhaa: Ikiaikaiset kalliot</i>	181

SISÄINEN R U H

Suhteessa ympäristöön ja olosuhteisiin	190
Olosuhteiden armoa ja armottomuutta	192
Onni on suhteellista, ja niin ovat unelmatkin	194
<i>Etsimässä rauhaa: Nairobin slummeissa</i>	199
Selviytymisestä kohti toipumista	203
Paha on poikkeus, josta on puhuttava	207
<i>Etsimässä rauhaa: Sotaveteraanin tapaaminen</i>	211
Turvassa voi muistaa	214
<i>Etsimässä rauhaa: Hyvä antaa vähästäkin</i>	219
Minun elämäni	221
<i>Etsimässä rauhaa: ”Voin kuolla vaikka huomenna mutten lähde vähin äänin”</i>	223

Hyväksyvän katseen rauhassa	226
Oman elämän rauhanneuvotteluita	230
<i>Etsimässä rauhaa: Rauha lähtee luottamuksesta</i>	234
Totuus tuo rauhaa	236
<i>Etsimässä rauhaa: Ikäväkin totuus kantaa rauhaa</i>	240
Matkakumppani hämäärään	244
Suru saattaa rauhaa	249
rkeen piiloutunut rauha	252
Elämä kuoleman kehyksistä	256
<i>Etsimässä rauhaa: Elämän talossa</i>	259
Kuolema piirtää elettyä elämää	261
nteeksiannon armahduksia	264
Sinusta jälki jää	269
<i>Etsimässä rauhaa: Vielä kerran kerron: rakastan</i>	272
Pysähtymisen paikkoja	274
Melu uuvuttaa ja vaikeneminen viiltää	278
<i>Etsimässä rauhaa: Pyhiinvaelluksella</i>	281
Paljastava ja hoitava hiljaisuus	284

SOVINTO

Ihmisenä elämänkulussa	296
Suuria sovituksia	301
Tekojesi suunta	306
<i>Etsimässä rauhaa: Lujuutta muuttaa maailmaa</i>	309
Mielenrauha ei tunne maitojunia	312
Seuraa rauhaa	316
<i>Etsimässä rauhaa: Jos joskus täältä lähtisin</i>	323
Kiitokset	327
Lähteet	329

LUKIJALLE

OLEN ETSINUT MIELENRAUHAA koko ikäni. Jo lapsena janoisin ymmärrystä kummallisiin ilmiöihin ympärilläni ja tunteiden sekamelskaan itsessäni. Olen tietoisesti etsinyt tekojeni suuntaa ja taustaa, pyrkinyt löytämään rauhallista paikkaa toisten keskellä ja pienenä palasena maailmaa. Pohdin jo nuorena kuolemaa, sen ainutlaatuisuutta vasta orastavasti ja silti hyvin vakavasti ymmärtäen. Kuoleman kautta halusin ymmärtää elämää.

MIELENRAUHAA EI OLE jotain, jota on tai ei ole. Sille löytyy esteitä, joita voi purkaa ja edistäjiä, joita voi vahvistaa. Se on jokaiselle meistä jo jollain tavalla tuttu, toisaalta etäällä ja ihan lähellä.

Olen myös löytänyt mielenrauhaa tuhansista hetkistä elämäni varrelta. Tuoksutellessani nukkuvia lapsiani, silittäessäni koiran pehmeää turkkia ja kuunnelllessani meren väsymätöntä aallokkoa. Seistessäni ikaikaisilla kallioilla, istuessani rauhassa hätäntyneen kanssa. Hengittäessäni levollisesti ja pakottamatta, ollessani edes hetkittäin täydesti siellä, missä olen ja suostuen siihen, mikä on surullisuudessaankin totta.

MIELENRAUHAA ON TUTKITTU länsimaissa hämmästyttävän vähän. Sen vuoksi haastattelin tätä kirjaa varten miltei neljäkymmentä ihmistä, jotka ovat työnsä, asiantuntijuutensa tai elämäkokemustensa vuoksi pohtineet mielenrauhaa erityisen syvällisesti.

Mielenrauha koostuu sekä rauhallisesta mielestä että sisäisestä rauhasta. Rauhallinen mieli on kykyä palata tyyneempään mielentilaan, aina uudelleen ja uudelleen, läpi elämän. Sisäinen rauha ulottuu laajemmalle ja tarkastelee koko elämää huomattavasti hetkittäisiä tunnetiloja syvemältä. Sisäinen rauha vaatii pysähtymistä eletyn ja olemassa olevan äärelle, tehdyn ja tekemättömän punnitsemista, tekojen voimaa arvoista suunnaten.

Kutsun sinut pohtimaan mielenrauhaa laaja-alaisesti ja yllättäviä näkökulmista. Vien sinut harvinaislaatuisten ihmisten äärelle, tapahtumiin, herkkiin hetkiin, joita et todennäköisesti ole itse kokenut.

Pääset tarkastelemaan mielenrauhaa muun muassa sotaveteraanien, huippu-urheilun, rauhanneuvottelijoiden, slummien, pyhiinvaelluksen ja saattohoidon kautta. Tärkeintä on, että kuuntelet itsessäsi, miten nämä monet näkökulmat peilautuvat omaan elämääsi ja sinun mielenrauhaasi vasten. Toivon sinulle syviä pohdintoja ja oivalluksia siitä, miten voit edesauttaa sovintoa oman elämäsi, tekojesi ja mielesi äärellä.

LUE KIRJ K IKESS rauhassa ja kiireettä. Jarruta siihen missä olet, huomaa missä olet, ole siellä missä olet. Viipyile suurissa teemoissa, asetu hyvän hetkiin ja antaudu rauhan asettumiselle.

Mielenrauha on sitä, että on.

Ja kun hetken on rauha, sinun on rauha.

Elokuun pehmeässä valossa,



Jo on mun mieleni väsynyt

*Oi, tule rauha,
tule nyt*

**ETSIMÄSSÄ
RAUHAA**



MIELENR UH ON TUTKITTU läntisessä perinteessä hämmästyttävän vähän, eikä se ole noussut suuremman mielenkiinnon kohteeksi, vaikka moni tuntuu kaipaavan rauhallisempaa mieltä. Ihmiset kaipaavat kipeästi muuta kuin kiirettä, pintaliittoa, suorittamista, loputonta ärsyketulvaa ja määrätöntä kohinaa. Moni ajautuu sinkoilemaan ympäriinsä, mikä väsyttää jumittamaan ohueen ja tyytymättömään elämään. Elämme suuren hyvinvoinnin keskellä ja samaan aikaan moni kokee enemmän tyhjyyttä, uupumusta, merkityksettömyyttä ja kiirettä kuin aiemmin.

Mielenrauha on dynaaminen käsite. Mielenrauha ei ole saavutettava tila vaan ikään kuin virta, jonka liike ei pääty. Sen sisälle mahtuvat niin onni ja tyytyväisyys kuin rauhattomuus, levottomuus, tuskaisuus ja suru. Mielenrauha on rauhallista mieltä, kykyä tyyntyä ja rauhoittua, kykyä asettua aloilleen tunteissaan, mielessään, kehossaan ja elämässään, kunnes ne vievät taas.

Mielenrauhan voi hahmottaa harmoniana, tyyneytenä tai tasa-painona. Mikään edellä mainituista ei ole paikallaan pysyvä tila, jonka kerran saavutettuaan voi ruksia listaltaan ja elää vailla maallisia murheita. Mielenrauha on pitkälti kykyä olla epätasapainossa ja sietää rauhattomuutta mielessä ja elämässä. Se on ennemminkin jatkuvaa painon tasaamista kuin täydellistä liikkumattomuutta.

Mielenrauha on sitä, että kykenee vahvistamaan vastalääkkeitä kieltämättä olemassa olevia realiteetteja. Kun vaikeaa ja raskasta on paljon, on olennaista syventyä etsimään kivun rinnalle myös toivoa, rauhaa ja valoa. Ja kun elämässä on hyvää ja onnellista läsnä, on

tärkeää ottaa sitä rauhassa vastaan, tavoittelematta aina vain suurempaa onnea tai pelkäämättä hyvän päättymistä.

Kaikenlaiset tunteet mahtuvat mielenrauhaan. Elämäntapahtumat ovat kaikkienensa osa yhtä suurempaa elämänpolkua ja elämänpolku osa huomattavasti suurempaa kudelmaa, johon jätämme oman pienen jälkemme. Pientä ja laajaa perspektiiviä. Kykyä olla yksin ja yhdessä, erillinen ja yhtä. Hyväksyntää, anteeksiantoa, vaikeassa viipymistä. rmmollisuutta suhteessa itseen, toisiin ja elämään.

Jollain tavalla ihminen pyrkii aina tasapainoon ja vakauttamaan mielensä tilaa voidakseen toimia maailmassa muiden kanssa. Rauha ei sittenkään synny siitä, että me teemme yhä enemmän töitä itsemme kanssa ja kehitämme itseämme yhä uljaammiksi yksilöiksi. Se syntyy yhteydestä itseen ja itsen käsittämisestä osana muita, osana paljon suurempaa, ainutlaatuisena ja samalla ohikiitävänä tekijänä. Se on merkityksiä menetysten sisällä ja hiljaisuutta sanojen äärellä. Rinnakkain kulkevaa nöyryyttä ja vahvaa lujuttua, joka puolustaa hyvyttä viisaalla voimalla.

Mielenrauhasta käsin pääsee siirtämään painopistettä kohti toisia, eikä olekaan enää koko maailman napa, eikä edes maailma, vaan monta maailmaa, yhdessä ihmisessä. Niin sinussa kuin minussa. Syvin mielenrauha on sisäistä rauhaa, jossa voi kokea olevansa riittävän sinut oman itsensä, elämänsä ja tekojensa kanssa suhteessa toisiin ihmisiin ja elämän väistämättömään rajallisuuteen.

”Mielenrauhaa” pyritään usein hakemaan keinoilla, jotka työntävät sitä entistäkin kauemmaksi. Moni pitää itsensä koko ajan hengästyttävän kiireisenä, ettei joutuisi hetkeksikään kasvotusten sisäisen tyhjyyden tai suurten kysymysten kanssa, vaikka juuri niiden kohtaaminen mahdollistaisi aitoa rauhaa. Joku juoksee alvariinsa huomion perässä, etsii yhä ihmeellisempää materiaa ja pinnallisempia kokemuksia, vaikka sydämessään kaipaisi kipeästi syvää yhteyttä toisiin ja rauhaa vaikeidenkin todellisuuksien kanssa. Monelle hengästyttävä tahti ja aina uuden menestyksen jahtaaminen on loputon

loukku, joka kuluttaa jaksamista ja vähentää kokemusta rauhasta ja riittävydestä. Mielenrauha ei ole vain päätös, mutta se vaatii lujia päätöksiä.

M ILM N ONNELLISUUSR PORTIN viimeisin tulos vuodelta 2023 kohautti jälleen Suomessa. Suomi oli seitsemännen kerran perättäin listattu tutkimuksessa maailman onnellisimmaksi maaksi. Kärki-paikoissa, muttei kultamitalisteina, liikkuvat tutusti Tanska ja Islanti. Maailman onnellisuusraportissa onnellisuutta tarkastellaan kuuden käsitteen kautta: sosiaalinen tuki, tulot, terveys, vapaus, anteliaisuus ja korruption vähäisyys.

Suomalaisten reaktiot menestymisestä onnellisuusmittareilla olivat odotettavia. Ihmettelyä riitti: emmehän nyt me matalamieliset möröt kaamoksen keskeltä, pimeyden valtakunta, jonka kansalaisilla pysyy suu tiukkana viivana kepeän *small talkin* sijaan.

Vastusteluistamme huolimatta onnellisuustutkimukset työntävät meidät toistuvasti kirkkaille kärkisijoille. Siksi onkin viisaampaa kysyä, millaista sitten on suomalainen onnellisuus, joka nousee raporteissa aina vain korkeimmalle sijalle, mutta ei kuitenkaan tunnu meistä suomalaisista riehaannuttavan innostavalta. Olisiko se jopa lähempänä mielenrauhaa kuin riemukasta onnenhurmaa?

Vaikkemme usein tule ajatelleeksi, suomalaisessa kulttuuriperimässä on jo paljon keinoja mielenrauhan ja onnellisuuden poluilla. Suomalaisten kyvyssä olla tyyniä hiljaisuudessa, seurata luonnon herkkiä vaihteluita ja viivähdellä sanoissamme on paljon salattua hyvää, jota kannattaa tietoisesti vahvistaa. Vahva luontoyhteys ja hiljaisuuden vaaliminen osana perinteistä saunomiskulttuuria on muille ihmeellistä, ja sitä tullaan ihastelemaan kaukaakin. Meillä on huomattavasti enemmän mielenrauhan taitoja kuin osaamme kuvitella.

Sisimmässämme olemme kuitenkin keskimäärin hyvin tyytyväisiä elämäämme, ja arvostamme tutkitusti ennen kaikkea terveyttä ja rauhaa, joka ulottuu itsemme ulkopuolelle. Kyse on ennemminkin siitä,

osaammeko valjastaa tämän kaiken paremmin ja viisaammin tietoisesti käyttöömme. Paljon on jo olemassa ja erityisen paljon tehtävissä – oman vaikutusvaltamme piirissä.

KUVITTELE HETKEN IK , että sinä kokisit mielenrauhaa. Millainen mielesi silloin olisi? Mitä se tarkoittaisi elämässäsi? Miten silloin kokisit itsesi, elämäsi, toiset ihmiset ja maailman?

HILJAINEN ONNI ON LÄHELLÄ RUAH

FILOSOFI, TUTKIJAKIRJEKOKOELMA kuvaa suomalaista onnea sanoilla *land of silence satisfaction* eli Suomi on hiljaisen tyytyväisyyden maa. Onnellisuuden odotukset ovat kulttuurisesti sävyttyneitä. Myös ideaaleina pidetyt tunnekokemukset värittyvät kulttuurisesta kontekstista käsin. Siinä missä amerikkalaisessa kulttuurissa korostetaan aktiivisia myönteisiä tunteita, kiinalainen kulttuuri korostaa enemmän mielenrauhaa. Martelan mukaan Suomi on ennemminkin näiden välistä, ei niin yltiömäisen positiivinen kuin Yhdysvallat tai Kolumbia, muttei myöskään japanilaisen emotionaalisesti niukan kulttuurin kaltainen. Onnellisuusraportit, joissa Suomi toistuvasti menestyy, eivät mittaa tunteita, vaan tyytyväisyyttä, jossa suomalaiset antavat korkeita arvioita.

Länsimaisessa onnellisuudessa korostuu hedonistisuus, kivun vähyys, innostuneisuus, riemu ja haltioituminen, mikä itse asiassa kuljettaa onnellisuuskäsitystä harhaan. Itämaisissa kulttuureissa korostuvat niin sanotut matalat myönteiset tunteet (vailla suurempaa aktiivisuutta), kuten harmonia ja tyyneys, jotka ovat lähempänä mielenrauhaa. Jos onnellisuuden mielletään olevan hyvin aktiivisia ja voimakkaita ilon tunteita, joita yksilö voi loputtomasti valinnoillaan ja oikealla asenteellaan tuottaa, on lopputulos melkoisen julma, sillä kenenkään inhimillinen elämä ei ole yksin itsestä kiinni tai omien valintojen lopputulema.

Elämä vaatii hyvin paljon suostumista, ja kärsimys on yhtä lailla totta eikä suinkaan onnea tai mielenrauhaa poistavaa, jopa päinvastoin. Koettu kärsimys, kipu ja suru ei ole yksilön kyvyttömyyttä olla onnellinen, vaan inhimillistä elämää ja ennen kaikkea yhteisesti jaettua. Usein onnellisuus on tyytyväisyyttä ja rauhaa, suurimpien vastoinkäymisten poissaoloa tai väkevää apua niiden äärellä. Onnen tiedetään olevan merkityksellisen elämän sivutuote, jonka suora tavoittelemisen ennemminkin vähentää onnea kuin vahvistaa sitä. Siksi ei ole tärkeää miettiä, mikä tekee meidät onnellisiksi, vaan sitä, minkä koemme elämässä merkitykselliseksi ja tärkeäksi sekä itsemme että toisten näkökulmasta tarkasteltuna.

rvot ovat hyvin keskeisessä roolissa mielenrauhan ytimessä: Koetko voitasi olla riittävästi elämässäsi niiden asioiden äärellä, jotka ovat sinulle tärkeitä ja merkityksellisiä? Kuluuko elämäsi ainutlaatuinen aika riittävästi sellaisessa, mikä on sinulle itsellesi mutta myös toisille merkityksellistä? Kun perustarpeet on tyydytetty, on helpompaa toimia arvojen mukaisesti. rvojaan vasten toimiminen on kuormittavaa ja vähentää elämän mielekkyyttä ja merkityksellisyyttä.

TYTYVÄISYYS MERKITSEE MYÖS TURV LLISUUTT ja rauhaa ympäröivissä olosuhteissa. Suomalaisen yhteiskunnan epäkohdat ovat kansainvälisestä näkökulmasta katsottuna varsin vähäisiä. Meillä on esimerkiksi toimiva demokratia, alhainen korruptio, maksuton koulutus, luottamus virkamiehiin ja instituutioihin, vanhempainvapaat, työttömyysturva ja hyvinvointipalvelut. Vaikka tyytymättömyyttä esiintyy Suomessakin, emme kuitenkaan joudu taistelemaan selviytymistasolla lainkaan samalla tavalla kuin maailman monissa köyhemmissä tai demokratian kannalta kehittymättömissä maissa.

Perusturva Suomessa on hyvä, jopa niin hyvä, että se voi heikentää toisinaan yksilön omaa vastuuta läheisistä, kun voi nojata liiaksikin ajatukseen, että yhteiskunta kyllä hoitaa. Hyväkään yhteiskunta ei voi koskaan korvata välittävää läheistä ja ihmisten välille asettuvaa

myötätuntoista turvaa. Mielenrauhan näkökulmasta on tärkeää, ettemme irtaudu juuristamme ja turvaverkoistamme, vaan pysymme lähellä lähimmäisiämme ja hyvää yhteisöä. Syvä yhteys itseen ja toisiin on keskeinen tekijä mielenrauhassa.

Onnellisuudesta väitelleen tutkija Ilona Suojasen mukaan sosiaalinen media lisää etenkin nuorten parissa painetta kohti amerikkalaisittain räiskyvää onnellisuutta, joka näyttäytyy erilaisena kuin suomalaisten tyytyväinen ja arkisempi onnellisuus. Nyt näyttää siltä, että on mahdollisuus tehdä ja kokea enemmän ja suuremmin kuin koskaan aiemmin, mutta samaan aikaan ahdistus on lisääntynyt. Kun on ikään kuin mahdollista tehdä kaikkea, on vaikea kokea riittävyttä mistään.

Uupumusta ja ahdistusta koetaan
samaan aikaan kaikesta ja ei mistään.

Se, mikä on mahdollista, ei kuitenkaan aina ole viisasta tai tarpeellista. Halut ja tarpeet eivät kulje linjassa, mutta tarpeita ymmärtämällä olemme lähempänä itseämme, toisiamme ja elämän syvyyttä.



On ehkä hiljalleen alettu ymmärtää paremmin sitä, mitä suomalaiset autenttisesti ovat ja ennen kaikkea sitä, mikä siinä on valtavan arvokasta. Tämä liittyy myös suomalaisille ominaiseen rauhallisuuteen ja hiljaisuuteen, jossa ei suinkaan ole pakko täyttää tilaa jatkuvalla puhumisella. Hiljaisuutta siedetään meillä hyvin, eikä sitä ajatella automaattisesti kielteisenä tai poistyonnettävänä asiana. Suomalaisuuteen liittyvät introverttius, harkitseminen, hiljaisuus tai pidättäytyväisyys voidaan nähdä myös hyvin myönteisessä valossa: niillä on vahva yhteys tyytyväisyyten ja sitä kautta koettuun mielenrauhaan.

Viime vuosina sotien ja ilmastokriisien keskellä rauha ja luonto ovat päässeet yhä suurempaan arvoon. Rauhan taidoissa ja luonnosta saatavassa voimassa suomalaisilla on valtavasti resursseja, joista ammentaa ja jopa opettaa.

Löydä mielenrauha

Mielenrauha on ymmärtäviä tekoja, syvää yhteyttä itseen ja muihin sekä ennen kaikkea itsensä ja elämänsä hyväksymistä kaikkine puolineen. Kyky olla rauhassa oman mielensä kanssa rakentuu taidoista tyynnyttää mielentilaa ja sisäisestä rauhasta elämän ja sen arvaamattomuuden edessä. Mielenrauha ei ole täydellistä tyyneyttä vaan siihen sisältyy myös hyväksyvä suhde hankalaan ja ikävään.

Maaret Kallio on perehtynyt mielenrauhaan laajalaisesti ja monista näkökulmista. Lujan lempeällä otteellaan Kallio auttaa pohtimaan, mitä mielen tärkeitä taitoja meillä on jo käytössämme ja miten voimme tukea niitä entistä paremmin.

	
www.wsoy.fi	17.3 ISBN 978-951-0-50429-1