

Tämä kirja saa sinut ajattelemaan
henkisyystä uudella tavalla.

Henkisyytenä pidetään usein kaikkea, mikä ei mahdu järjen piiriin. Henkisyyden kentälle mahtuvat niin enkeliuskomukset kuin Zenin oivallukset. Henkisyys tuottaa elämän tarkoituksen, ajattelun kalusteveraston, havahtumisen avaimet ja kulttuurisodan. Tätä kaikkea – ja paljon muuta – on henkisyys, aikamme väärinymmärrätyin ilmiö.

Uskontotieteilijät JP Jakonen ja Matti Kamppinen esittelevät kirjassaan ajattelun työkaluja henkisyyden ymmärtämiseen nykymaailmassa. Miten erotella esirationaalinen ja jälkirationaalinen henkisyys toisistaan? Onko henkinen äly taito muiden taitojen joukossa? Miten henkisyyttä voidaan kehittää johtamisessa? Millainen filosofia auttaa vapautumaan psykologisesta kärsimyksestä?

Kirja on itsenäistä jatkoa kirjoittajien edelliselle teokselle *Kokonaisuuden näkemisen taito – Johdatus integraaliseen ajatteluun* (2021).

Kirjaan voi tutustua myös sivuilla www.jpjakonen.fi/khkkirja

B A S A M
B O O K S



JP JAKONEN • MATTI KAMPPINEN KESTÄVÄ HENKINEN KEHITYS

B A S A M
B O O K S

KESTÄVÄ HENKINEN KEHITYS

AJATTELUN TYÖKALUJA
HENKISEEN HUOLTOVARMUUTEEN



JP JAKONEN • MATTI KAMPPINEN

B A S A M B O O K S

Lukujen alkuperäiset julkaisufooromit

Luku 2 perustuu JP Jakosen artikkeliin ”Konsensustodellisuuden harha – kerrostalomalli systeemisen muutoksen pohjana”, joka ilmestyi Petri Uusikylän ja Harri Jalosen toimittamassa kokoomateoksessa *Epävarmuuden aika – kuinka ymmärtää systeemistä muutosta?* (Into Kustannus 2023, s. 230–253).

Luku 3 perustuu artikkeliimme ”Avartuvien mielenmaisemien tuska – ajattelun työvälineitä woke-ilmiöön”, joka ilmestyi Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisussa *Miten Suomi voi nyt ja tulevaisuudessa? Näkökulmia hyvin- ja pahoinvoinnin sekä kansantautien kehitykseen* (Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisuja 6/2022, s. 32–41).

Luku 4 hyödyntää artikkeliämme ”Integraalinen näkökulma henkisyys-teen”, joka ilmestyi Tiina Mahlamäen ja Minna Oppaan toimittamassa kokoomateoksessa *Uushenkisyys* (SKS 2022, s. 425–441).

Luku 5 perustuu JP Jakosen artikkeliin ”Kestävä henkinen kehitys – näkökulmia tulevaisuuden sisäpintaan”, joka ilmestyi *Futura*-lehdessä (*Futura*, 1/2022).

Kiitämme alkuperäisten artikkelien kustantajia luvasta käyttää muokattuja tekstejä uudelleen.

© JP Jakonen & Matti Kamppinen

ISBN:

Kansi: Tex Hänninen

Paino: Otavan kirjapaino, Keuruu 2025

Sisällys

Esipuhe

Kun ajat ovat haastavat, on pakko haastaa ajattelua.

Viisas tie ajattelun haastamiseen on omien henkisten työkalujen näkeminen ja uusien kehittäminen. Tarvitsemme myös kykyä vastustaa helppoja ratkaisuja monimutkaisessa maailmassa. Näiden yhdistelmää – ajattelun työkalujen kehittämisen ja henkisen vastustuskyvyn syventämisen – voidaan kutsua henkiseksi huoltovarmuudeksi. Sitä tarvitaan pysyvästi epävarmaksi muuttuneessa ajassa.

”Jos ainoa työkalusi on vasara, kaikki ongelmasi näyttävät nauiloilta.” Tähän suosittuun sanontaan on varmaan jokainen törmännyt. Konkreettisten työkalujen maailmassa sanonta toimii hienosti, ja sitä on helppo ulottaa, ainakin aluksi, myös ajattelun työkalujen maailmaan. Konkreettisten työkalujen kohdalla on tyypillisesti kyse yhdestä työkalusta kerrallaan, joilla jokaisella voi tehdä juuri sille soveltuvaa asiaa: vasaralla naulata, sahalla sahata ja viilalla viilata. Ajattelun työkalut ovat monimutkaisempia, hienovaraisempia ja ulottuvat syvemmälle. Ne tulevat käyttöömmä nippuina tai verkkoina, ja ne säätelevät toisiaan keskinäisesti, heijastaen toinen toistensa ominaisuuksia. Niiden avulla voidaan luoda uusia ajattelun työkaluja, eikä tälle uudelleen näkemisen polulle ole varsinaisesti päätepistettä.

Henkisyys on aikamme väärinymmärretyimpiä käsitteitä. Se on kärsinyt reduktionismista eli yrityksestä pelkistää moniulotteinen

asia yhteen näkökulmaan. Sitä on yritetty niin kohottaa kaikenkattavaksi ratkaisuksi kuin alentaa vanhentuneeksi taikauskoksi. Henkisyys on pidetty myös kaikkea mahdollista, mikä ei mahdu järjen piiriin. Tällainen ajattelu sekoittaa henkisyyden matalan pään ja syvän pään keskenään. Henkisyyteen kuuluu monenmoista, esijärjellisestä enkeliuskosta filosofiseen buddhismiin. Nämä kaksi ei-rationaalista henkisyyden muotoa ovat perin erilaisia tapoja mieltää henkisyys. Toinen tulee ennen järjen käyttöä, ja toinen tulee sen jälkeen.

Tämä kirja on yritys saada sinut, hyvä lukija, ajattelemaan henkisyydestä uudella tavalla ja näkemään koko ilmiö uudessa valossa. Psykologi George Vaillantia mukaillen, tämä kirja tekee henkisyydelle saman kuin prisma auringonvalolle, eli hajauttaa sen moniin eri sävyihin. Sen jälkeen pyrimme muodostamaan noita värejä käyttäen mielekkään, yhtenäisemmän kokonaiskuvan henkisyydestä ja sen kestävästä kehityksestä. Ilman henkisyttä – perimmäisen merkityksen ja todellisuuskäsityksen aluetta ja sen kasvua – harhailemme sokeana kohti katastrofaalista tulevaisuutta, joka on itse luomaamme. Tämä luomistyö on seurausta käyttämistämme ajattelun työkaluista ja käsitteistä, joista nuo työkalut on valmistettu. Toista Georgea, G. I. Gurdjieffia mukaillen: meillä on erittäin hyvää nahkaa myytävänä sinulle, joka haluat valmistaa itsellesi kengät tulevaisuutta – ja jälkipolvisi tulevaisuutta – kohti matkatessasi.

Luvussa yksi tarkastelemme ajattelun työkaluja, miksi ne ovat tärkeitä ja miten erilaisia ovat ne rakennukset, joita erilaatuisilla työkaluilla saadaan aikaan.

Luvussa kaksi esittelemme yhden mielestämme tärkeimmistä ajatuksen työkaluista henkisyyden ja nykymaailman ymmärtämisessä. Kerrostalomalli auttaa ymmärtämään erilaisia maailmankuvia ja sitä, miksi ei kannata kauhalla vaatia, jos on lusikalla annettu.

Luvussa kolme autamme ymmärtämään, miten kehittyvä ajattelumme avaa uusien maisemien myötä uusia ongelmakohtia. Kaikki eivät ole vielä kehittyneet näkemään samaa maisemaa, ja

jos heiltä vaaditaan sitä, on otettu askel lähemmäs kulttuurisotaa. Koska olemme filosofisia pasifisteja, tahdomme tietenkin rauhaa, joten ehdotamme muutamia pelisääntöjä sopuisamman henkisen ilmapiiriin luomiseksi.

Luvussa neljä tarjoamme integraalisen ajattelun näkökulmia henkisytyteen. Integraalista ajattelua olemme käsitelleet edellisessä kirjassamme *Kokonaisuuden näkemisen taito* (Basam Books 2021, 2. painos). Lyhyesti kyse on moninäkökulmaisesta suhtautumisesta tämän maailman ilmiöihin, joita tarkasteltaessa on hyvä muistaa evoluution peruspiirteet.

Luvussa viisi kutsumme lukijan olemaan kotona kosmoksessa. Tämä tapahtuu lähestymällä henkisytyttä useasta eri suunnasta. Henkisyys on vapautumista, mutta se on myös tietoisuuden sisäpintaa, ykseyttä, tietoisuuden tilaa, tietoisuuden tasoa, tunteita ja paljon muutakin. Henkisytyttä ei kannata läiskäistä pois kuin kovassa surisevaa karpästä, vaan seurata uteliaana sen lentoa.

Luvussa kuusi ihmettelemme, onko henkinen äly taito muiden taitojen joukossa ja jos on, voidaanko sitä kehittää johtamisessa. Organisaatioiden johtamisen näemme osana humanistista henkisytyttä, jossa ihmisen osaamista halutaan jatkuvasti parantaa. Osoitamme myös syvemmän synteessin, jota voidaan kutsua henkiseksi humanismiksi.

Luvussa seitsemän esitämme, millaisia ovat vapauttavan filosofian perinteet ja miten ne ovat pyrkineet auttamaan meitä vapautumaan psykologisen kärsimyksen kokemuksesta. V-käyrä kuvaa tuota kärsimyksen syntymistä, sen vaiheita ja siitä vapautumista niin viihdyttävästi kuin ”psykologisen kärsimyksen fenomenologiaksi” nimetty graafi voi.

Luvussa kahdeksan vapautamme lukijan palveluksistamme ja toivotamme onnea sekä menestystä kestäväen henkisen kehityksen matkalle. Kannustamme rennon huolettomaan elämänasentteeseen, syvähenkiseen *sprezzaturaan*, jonne pääsee kestäväen henkisen kehityksen reunaehtoien avulla. Niiden ohella tarjoamme vielä kolmenlaista tietämättömytyttä, joista kahta kehotamme

välttämään ja joista yhteen kannustamme. Henkinen kehitys on päättymätön ja ajaton peli, jonka kanssa on aika merkityksellistä ja mukavaa.

Toivottavasti sama pätee myös tähän kirjaan.

Peli-iloa toivottavat

JP Jakonen

Matti Kamppinen

P.S. Lisäaineistoa ja muita lukusuosituksia löydät osoitteesta www.jpjakonen.fi/khkkirja

Kiitokset

Haluamme kiittää kollegoitamme ympäri maailman, jotka ovat omistaneet ajattelunsa, toimintansa ja käytännön työnsä integraalisen mielenmaiseman rakentamiselle. Tämä maisema on informoinut myös meidän ajatteluamme ja toimii tämän teoksen henkisenä selkärankana. Integraalinen mielenmaisema on radikaali pyrkimys nähdä kokonaisuuksia siellä, missä yleensä nähdään eroavaisuuksia. Sellaisenaan se on tulevaisuuden henkisyyden syvä ydin, joka auttaa – yksinkertaisesti – ymmärtämään kauhistelun sijaan, ja – moniulotteisesti – rakentamaan ratkaisuja viheliäisinä pidettyihin ongelmiin.

Filosofi Ken Wilber on integraalisen mielenmaiseman pääarkkitehti, joka on itseoikeutetusti yli 30 kirjansa kanssa ensimmäisenä kiitoslistalla. Kiitokset kuuluvat myös kaikille heille, jotka tekevät tuon maiseman pohjalta työtään Euroopassa, Pohjois-Amerikassa, Etelä-Amerikassa, Aasiassa, Afrikassa, Australiassa ja Oseaniassa. Muutamia mainitaksemme kiitos viisaampaa ihmiskuntaa rakentavasta työstänne Pohjois-Amerikassa kollegamme Tom Habib, Christine Baser Habib, Paul Bloch (Integral Conference of North America), Robb Smith, Corey deVos, Kimberley Lafferty, Keith Martin-Smith (Integral Life), Steve McIntosh, Jeff Salzman, Rigel Thruston, David Storey (Institute for Cultural Evolution), Susanne Cook-Greuter, Craig Hamilton, Bruce Alderman, Stanley Jordan, Mark Fischler, Keith Witt, Marco Morelli, Adam

Leonard, Layman Pascal, Kimn Barta, Cindy Wigglesworth, Karen Voorhees, Kathleen Andrews, Dr. Roger Walsh; Boliviassa, Guatemalassa, Meksikossa, Kolumbiassa, Ecuadorissa, Perussa, Nicaraguassa ja Costa Ricassa Raul Aramayo, Santiago Jimenez (La Vida Integral); Brasiliassa Daniela Mania; Unkarissa Bence Ganti (Integral Academy & Integral European Conference), Tamas Madl, Reka Livits, Miklos Danko; Venäjällä Eugene Pustoshkin, Tatyana Parfenova (Eros & Kosmos); Bulgariassa Boris Pophristov; Ruotsissa Tomas Björkman (Perspectiva & Eksäret), Henrik Wredmark; Norjassa Karen O'Brien (Oslo yliopisto); Saksassa Elke Fein (Institute for Integral Studies), Hanna Hündorf; Italiassa Pier Luigi Lattuada (Integral Transpersonal Institute); Sandra Aveleira Viljoen Etelä-Afrikassa ja Oseaniassa; Intiassa Daniela Bomatter; Uudessa-Seelannissa Antoinette Braks; Australiassa Michaela Kennedy, Richard Slaughter; Libanonissa Said Dawlabani; Ranskassa Sylvie Faisandier, Cecilia Janin (Integral Youth Gatherings / Integral Youth Online), Stephane Segatori; Iso-Britanniassa Marilyn Hamilton (Integral City Meshworks); Japanissa Yumi Sera; Hollannissa Lily Truong, Anne-Marie Voorhoeve; Sveitsissä Jeremy Wakeford, Francois Suter; Turkissa Melahat Yapici; Itävallassa Brigitte Wigelmayer, Christiane Seuchs-Schoeller; ja sinä, joka luet tätä kirjaa ja elät elämääsi yrittäen toteuttaa integraalisia ideoita, elitpä sitten Suomessa tai maailmankansalaisena.

1.

Kestävän kehityksen henki

Tietoa on monenmoista. Luolaihmissen aikaan pärjäsimme vaistomaisella informaatiolla. Jos jossain räsähti oksa, kannatti olettaa sapelihammastiikerin olevan tulossa pizzalähetin sijaan. Nykypäivänä arki on monimutkaisempaa ja tietoa on paljon enemmän. Luonnonilmiöiden ohella meitä uhkaavat ajatuksemme luonnosta ja todellisuudesta. Kun nuo ajatukset ja niitä muokkaavat ajattelun työkalut kalisevat yhteen, elämme ekokatastrofin lisäksi egokatastrofissa.

Ajattelun työkaluilla jäsenämme ja rakennamme tietoa. Tämän pohjalta syntyy vähitellen maailmankuvamme. Usein pidämme tätä näkemäämme maailmaa todellisempana ja tärkeämpänä kuin muiden ihmisten näkemiä maailmankuvia. Nämä maailmankuvat heijastavat kerrostalomalliksi kutsumaamme *monimaisemaista yhteiskuntaa*. Jokainen kerros avaa aiempaa kerrosta laajemman maiseman.

Ensimmäinen kerros avaa oman etupihan maiseman; toinen kerros avaa maiseman yhteiselle pihalle; kolmas kerros auttaa näkemään kaikkiin maailman pihoihin; ja neljäs kerros näyttää pihojen varjoihin jäävät marginaalisemmat kertomukset. Viides kerros auttaa ymmärtämään kaikkia näitä maisemia.

Elämä kerroksellisessa maisemien sekamelskassa luo maailmankuvien kakofonian. Siitä on vaikea erottaa melodiasa, harmoniaa ja yhtenäistä teemaa. Monimaisemainen yhteiskunta muuttuu

helposti kulttuurisotien sekameteleiksi täynnä tekoviisautta, polarisaatiota ja mielipiteitä varman totuuden valepuvussa.

Jotta saisimme tolkkua tähän ihmisyyden monimaisemaiseen maailmaan, on hyvä ymmärtää konsensustodellisuuden harha. Se tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että näemme yhden ja saman käsitteen eri tavalla riippuen siitä, mistä kerroksesta sitä katselemme. Meillä ei ole yhtä maailmaa, vaan monta maisemaa.

Tällaista filosofiaa sanotaan integraaliseksi ajatteluksi (Jakonen & Kampainen 2021). Se yhdistää saman katon alle keskenään risti-riitaisia maailmankuvia. Sen avulla voidaan hyväksyä, että ihmiset maisemien takana ovat yhtä arvokkaita, mutta heidän näkemänsä maisemat eivät. Mitä avarampi maisema on, sitä enemmän näkökulmia mahtuu tuon maiseman piiriin ja moraaliseen pinta-alaan. Tämä tarkoittaa sitä, että on parempi nähdä laajemmin ja syvemmin kuin kapeammin ja pinnallisemmin. Integraalista ajattelua voidaan kutsua myös kokonaisuuden näkemisen taidoksi, jonka tunnusmerkkinä on kyky sietää paradokseja ja kiinnostus niiden valottamiseksi (vrt. Hautamäki 2019).

Otetaan esimerkiksi vapaus. Ensimmäisen kerroksen *yksilökeskeinen vapaus* on vapautta olla minä itse. Toisen kerroksen *ryhmäkeskeinen vapaus* on vapautta kuulua itseäni isompaan ryhmään. Kolmannen kerroksen *tieteellinen vapaus* on rationaalisen ajattelun ja edistyksen vapautta. Neljännen kerroksen *moniarvoinen vapaus* on poissuljettujen näkökulmien esiin nostamisen vapautta.

Mistä näistä neljästä ensimmäisestä kerroksesta käsin ei ymmärretä muiden näkemää maisemaa: vapaudet ovat keskenään yhteismitattomia. Tämä tarkoittaa maisemien välistä taistelua, jota on nimitetty kulttuurisodaksi. Keskeiset maisemat siinä ovat perinteinen, moderni ja jälkimoderni – tai esimoderni, rationaalinen ja moniarvoinen – maailmankuva. Tämä näkyy vaikkapa woke-ilmiönä. Se on moniarvoisen, neljännen kerroksen maailmankuvan yritys saada sille avautuvia, uudenlaisia arvoja läpi yhteiskunnassa, jossa mikään sitä edeltävä maisema ei avaa samoja arvoja vastaavaa maailmankuvaa. Neljännen kerroksen todellisuuteen havahtuneet

arvomaisemat menevät yli ymmärryksen toisen ja kolmannen kerroksen asukkailta, jotka eivät vielä noita arvomaisemia näe. Kulttuurisodat kiehuvat niin valtioiden kuin yksilöidenkin välillä.

Henkinen kehitys on monenmoista, mutta vähimmillään se on eteenpäin menemistä tästä tilanteesta.

Argentiinalais-kanadalaisen filosofi Mario Bungen mukaan mikä tahansa filosofia on juuri sen arvoinen, missä määrin se auttaa oppimaan, toimimaan yhteiskunnassa, säilyttämään ihmislajin yhteistä perintöä ja tulemaan toisten ihmisten kanssa toimeen. Kestävä henkinen kehitys pyrkii edesauttamaan tällaisen filosofian omaksumista. Haluamme auttaa pitämään mielen avoimena, aktiivisena, aiempia ymmärryksen muotoja sisällyttävänä ja kaikenlaisia ihmisiä ymmärtävänä. (Bunge 2012.)

Kun tämänlaisen ajattelun avulla johdetaan itseä, muita ihmisiä ja organisaatioita, kohtaamme erilaisia maailmankuvia ja maisemia rauhallisemmin ja tasapainoisemmin. Olemme vapaita myös vaihtamaan maisemaa tilanteen mukaan. Olemme vastuullisia aikuisumaan ajattelumme kehityksen suhteen, koska mikään vähempi ei riitä. Monimaisemainen yhteiskunta tarvitsee viidennen kerroksen maisemaa, jotta voimme päästä eteenpäin polarisaatiosta ja kulttuurisotia vaivaavasta oikeassa olemisen tarpeesta.

Kestävä henkinen kehitys

Kestävä kehitys, tai toive siitä, on kaikkialla. Haluamme kestävästi tuotettuja elintarvikkeita, vaatteita ja kulutustavaroita. Olemme valmiita maksamaan muutaman lisäsentin kestävästä energiasta, ja luemme tarkkaan läpi erilaisia kestävyyydestä kertovia sertifikaatteja. Joudumme toki uskomaan sertifikaattien tekijöihin, ja olemme muutoinkin kestävyys arvioinnissa asiantuntijoiden, kauppasopimusten ja tavaraketjujen armoilla.

Yllätyksiä voi tulla: ostin S-kaupasta ekologisesti tuotettuja Mazafati-luomutaateleita, joissa luomu tai ekologinen kestävyys

oli kirjoitettu niin isolla, ettei silmälaseille ollut tarvetta. Vasta suurenuslasin kanssa löytyi pakkausselosteesta tieto, että taatelit oli tuotettu ja pakattu Iranissa. Ekologisen tuotantotavan arvo himmeni, kun mielen valtasivat ajatukset Venäjän käyttämistä iranilaisista Shahed-drooneista ja Iranin siveyspoliisin pahoinpitelemistä ”väärinpukeutuneista” nuorista naisista. Taatelit olivat kenties ekologisesti kestäviä, mutta muutoin eivät. Kokonaiskuva kestävydestä hahmottui pala kerrallaan, mutta olisi jäänyt kirkastumatta ilman ymmärryksen tuomaa valoa.

Tiivistetysti kestävä kehitys tarkoittaa ihmisten hyvinvointia maapallon kantokyvyn rajoissa. Hyvinvointi perustuu ekologiaan, taloudelliseen ja sosiaaliseen kestävyys, ja nämä kolme ulottuvuutta ovat tyypillisesti esillä kestävä kehityksen malleissa. Kestävää kehitystä on konkretisoitu ja muokattu toimintaohjelmiksi erilaisin keinoin: biodiversiteetin suojeluun tähtäävä sopimus, ilmastotoimenpiteet ja viimeisimpänä YK:n Agenda 2030 -toimintaohjelma ovat antaneet kestävä kehitykselle konkreettista sisältöä. Esimerkiksi Agenda 2030 sisältää 17 erilaista tavoitetta, jotka pitäisi saavuttaa vuoteen 2030 mennessä. Tavoitteet kuten vaikkapa terveys ja hyvinvointi, hyvä koulutus tai sukupuolten tasa-arvo vaativat ekologista, taloudellista ja sosiaalista kestävyttä keskinäisriippuvaisesti suhteutettuina. Nykyisen Iranin iranilaiset taatelit eivät sisälly niihin tuleviin mahdollisiin maailmoihin, joissa Agenda2030:n mainitsemat tavoitteet ovat edes jotenkin näkyvissä.

Taateleiden kokonaiskuva kirkastui ymmärryksen valon, henkisyden myötä. Kestävä kehitys ilman kestävää henkistä kehitystä ei johda mihinkään.

Me tarkoitamme henkisyydellä ihmisen erityistä kykyä jäsentää todellisuutta käsitteiden avulla (vrt. Airaksinen 2020). Tässä käsitteellistämisessä on erilaisia tasoja, ja eri tasot tarjoavat erilaisia maisemia maailmaan, myös sen kestäväan kehitykseen. Kestävä kehitys perinteisesti ymmärrettynä edellyttää henkisyyttä, vaikka ekologinen kestävyys voisikin toteutua maapallolla ilman ihmisiä.

Mutta jos haluamme ihmiset sekä taloudellisen ja sosiaalisen kestävyden kuvaan mukaan, niin henkisyttä eli ymmärryksen eri tasoja tarvitaan todellisuuden jäsentämisessä samoin kuin toiminnan suuntaamisessa. Nykyisessä ja tulevassa maailmassa kestävä kehityksen tärkein komponentti on henkinen kehitys.

Henkisen kehityksen ulottuvuudet

Henkisyttä on montaa lajia, ja eri perinteissä korostuvat sen eri piirteet. Meidän näkökulmastamme henkisytydellä ja henkisellä kehityksellä on ainakin kolme ensisijaista ulottuvuutta: tiedollinen (episteeminen), toiminnallinen (praktinen) ja arvottava (evaluatiivinen) ulottuvuus (Rescher 1988). Nämä kolme ulottuvuutta ovat läsnä kaikessa inhimillisessä ja ihmisyyden ymmärtämisessä, eikä henkinen kehitys näin ollen tarkoita harppausta tuntemattomaan vaan käytössä olevien kykyjen kirkastamista.

Aloitetaan alusta.

Kun tapaamme olion, jonka arvelemme olevan ihminen tai riittävästi ihmisenkaltainen, kysymme, onko oliolla sellaista tiedollista kuvaa ympäristöstään, joka sillä pitäisi olla (Dennett 2017). Eli yritämme kartoittaa olion tiedollista ulottuvuutta. Jos olio on ilmiselvästi ihminen, oletamme että sillä on sellaisia uskomuksia, joita ihmisillä yleensäkin on. Tämän oletuksen avulla voimme jo vallan hienosti kommunikoida olion kanssa ja vaihtaa kuulumisia, kun jaamme osapuulleen saman kuvan todellisuudesta. Jos emme jaa kuvaa todellisuudesta, ja oliolla on todella eksoottisia käsityksiä maailmasta, vuorovaikutus ja ymmärtäminen joutuvat koviille. Tällöin tarvitaan henkisen kehityksen mahdollistamaa näkökulmaa, josta käsin eksoottinenkin maisema maailmaan asettuu ymmärrettävään yhteyteen: ”Aivan, tuolta maailma näyttää tuosta näkökulmasta ja tuosta kerroksesta...” Kestävä henkinen kehitys etenee askelmalta seuraavalle, ja edelliset askelmat asettuvat osaksi suurempaa kuvaa, kun kapuaminen jatkuu.

Tiedollinen ulottuvuus on kaiken perusta, koska se miten maailmaa tiedostamme, vaikuttaa toimintaan ja päämäärien tavoitteluun. Kestävä kehitys onkin muuttanut sisältöään ja keinovalikoimaansa sen mukaan, mitä maailmasta on tultu tietämään. Valtamerten virtausdynamiikka, ilmakehän heijastusmekaniikka, mikromuovin synty ja kulkureitit, ja talousmetsän korjuutekniikoiden vaikutukset maapohjaan ovat tulleet osaksi tietoisuuttamme juuri tieteellisen tutkimuksen ansiosta, ja siksi ihmiskunnan voi sanoa tehneen henkisen kvanttiloikan viimeisten vuosikymmenten aikana. On toki tietämisen alueita, joita tieteellinen tieto ei kokonaan valaise, mutta näistäkin tiedetään entistä enemmän.

Tiedollisen ulottuvuuden lisäksi tarvitsemme henkisen kehityksen työkalupakettiin kaksi muuta ihmisen peruspiirrettä, toiminnallisen ja arvottavan ulottuvuuden. Yleensä ihmisen kohdatessamme oletamme, että tämä osaa valita kelvollisia keinoja tavoitteiden saavuttamiseen, ja lisäksi tavoittelee päämääriä, jotka ovat tavoittelemisen arvoisia, eli että hänen henkisyytensä toiminnallinen ja arvottava ulottuvuus ovat kunnossa. Jos kohtaaamme ihminen inhoaa kylmää ja pimeää mutta suunnittelee silti muuttavansa Espanjasta Suomeen, joutuisimme miettimään, mitä välineitä hänellä mahtaa olla käytössään elämäntilanteensa arvioinnissa. Onko hän erehtynyt (tiedollinen vajoaus), vai tavoitteleeko hän asioita, joita ei halua (toiminnallinen tai arvottava vajoaus)?

Käsitteet – ajattelun työkalut

Käsitteet ovat tärkeitä kaikessa inhimillisessä toiminnassa. Ne ovat ajattelun, argumentaation ja tieteellisen toiminnan ja johtamisen välineitä. Arkielämässä käytämme käsitteitä automaattisesti, joskin on tilanteita, joissa joudumme eksplikoimaan käyttämiämme käsitteitä. Kun opetamme lapselle rehellisyyden merkitystä ja tärkeyttä, annamme esimerkkejä siitä mitä rehellisyys on ja mitä se ei

ole, ja millaisia seurauksia on rehellisyydellä tai epärehellisyydellä. Näin toivomme, että rehellisyyden käsite kirkastuu lapselle ja että hän voi arvioida ja suunnata omaa toimintaansa sen avulla.

Tieteessä käsitteet ovat vielä keskeisemmässä roolissa, koska käsitteet ovat ajatusten, hypoteesien ja teorioiden rakennuspaloja. Jos väität, että juutalaisuudessa ajallisuus, esimerkiksi rituaalien oikea-aikainen suorittaminen, on tärkeällä sijalla, voidaan kysyä mitä ajallisuudella tarkoitetaan, eli millainen käsite ajallisuus on. Käsiteanalyysi on tapa systemaattisesti purkaa merkityksiä, kriittisesti arvioida mitä esimerkiksi ajallisuus tai rituaali tarkoittaa. Käsiteanalyysi on erottamaton osa tieteellistä tutkimusta, hypoteesien keksimistä ja perustelua.

Kannattaa pysähtyä hetkeksi miettimään, mitä käsitteet oikein ovat. Millaisia arkisia intuitioita meillä on käsitteistä?

Ensinnäkin, käsitteet ovat mielensisäisiä. Jos Pekka ajattelee Paulaa, niin Paula ei ole Pekan päässä vaan siellä on käsite, jonka avulla Pekan ajatukset suuntautuvat Paulaan. Käsitteet ovat meidän intuitiomme mukaan mentaalisia tiloja, joiden avulla suuntaudumme ulkomaailmaan.

Toiseksi, käsitteitä voidaan jakaa. Jos Paula ja Katri ovat samaa mieltä feminismistä, niin molempien mielessä on käsite, jonka avulla he suuntautuvat feminismin käsitteeseen. Käsitteet voivat suuntautua konkreettisiin olioihin kuten ihmisiin tai esineisiin, tai sitten toisiin käsitteisiin.

Kolmanneksi, käsitteet ovat abstrakteja. Tätä on joskus vaikea ymmärtää edes tieteessä. Jos väitämme että Lutherin kirjoituksissa on misogynian diskurssi, niin misogynian käsite ja siihen liittyvä käsitejärjestelmä ovat eri asioita kuin Lutherin teksti. Teksti on konkreettista aineistoa, joka ilmaisee abstrakteja käsitteitä.

Neljänneksi, käsitteet ankkuroituvat ensisijaisesti ihmismieleen ja toissijaisesti julkisiin, konkreettisiin olioihin kuten sanoihin, lauseisiin ja muihin kulttuurisiin artefakteihin. Ihmismielen ensisijainen intentionaalisuus antaa esimerkiksi tekstille tai patsaalle sen sekundaarin, johdetun intentionaalisuuden. Puheella tai tekstillä

on sen tavanomainen merkitys vain, jos puheen tai tekstin taustalla on intentionaalisia mentaalisia tiloja. Sekundaari, johdettu intentionaalisuus voi puolestaan saada erilaisia ilmauksia. Patsas tai teksti voi ilmaista rakkauden tai umpimielisyyden käsitettä – tällä tarkoitetaan sitä, että kohteeseen voidaan perustellusti liittää rakkauden tai umpimielisyyden käsite.

Intentionaalisuuden eli tajunnan suuntautuneisuuden tutkimuksen klassikoilta löytyy muutamia mielenkiintoisia ajatuksia käsitteiden luonteesta (ks. Sajama & Kampainen 1987).

Aristoteleen havaintoteoriassa analysoidaan puun havaitsemista. Havainnossa puu itse pysyy paikallaan mutta puun muoto siirtyy mielen sisään, mieli informoituu. Aristotelelta löytyy siis varsin kauaskantoinen ajatus: käsitteet ovat informaatiota, muotoja, jotka voivat toteutua erilaisissa materiaaleissa. Puun käsite voi majoilla mielessä, kirjoitetussa tekstissä tai puuta kuvaavassa maalauksessa. Puun käsite voidaan koodata lukemattomiin erilaisiin merkijärjestelmiin.

Edmund Husserlin fenomenologiassa pääasiallisena tutkimuskohteena ovat käsitteet ja käsitejärjestelmät. Käsitteet muodostavat verkostoja, joissa yksittäisen osan merkitys määräytyy sen funktionaalisesta roolista kokonaisuudessa. Käsitteillä on koko joukko kokemuksesta riippumattomia ominaisuuksia, jotka mahdollistavat käsitteellisen kokemisen. Esimerkiksi osia ja kokonaisuuksia koskevat säännönmukaisuudet ovat tällaisia. Husserlin osien ja kokonaisuuksien opissa eli mereologiassa erotetaan erilaisia osia. Esimerkiksi vakuutusmyyjä on osa, joka voi olla olemassa vain suhteessa vakuutusyhtiöön, kun taas vakuutusmyyjänä toimiva ihminen, Pekka tai Paula, voi jatkaa olemistaan, vaikka vakuutusyhtiö lakkaisi olemasta. Vakuutusmyyjä on vakuutusyhtiön intensiivinen osa, kun taas Pekka tai Paula on vakuutusyhtiön ekstensiivinen osa.

Alexius von Meinong, itävaltalainen filosofi ja kokeellisen psykologian uranuurtaja, erotti erilaisia objekteja toisistaan. Käsitteet ovat apuobjekteja, joiden avulla suuntaudutaan muihin,

kohdeobjekteihin. Meinongin systeemillä voidaan puhua käsitteetjuista. Jos esimerkiksi teen haastattelua, jossa informantti muistelee mitä hänen lapsuudessaan kerrottiin metsänhaltijoista, on metsänhaltija ketjun kohdeobjekti, ja lapsuudenaikaiset kokemukset seuraava apuobjekti. Lapsuuden kokemuksiin kohdistuvat muistamisessa käytetyt apuobjektit, joita yritän jäljittää omilla kysymyksissä käyttämälläni käsitteillä.

Käsitteisiin liittyy tieteessä, varsinkin humanistisilla ja yhteiskuntatieteellisillä aloilla monia sekaannuksia. Tässä muutama tarkennus.

Selkeät käsitteet tuottavat selkeää ajattelua

Käsitteet ovat abstrakteja olioita, eli ne kuuluvat ajatusten ja teorioiden tapaan aistihavainnon ulottumattomissa oleviin olioihin. Myös konkreettisia olioita kuten kahvipannua koskeva käsite on abstrakti olio, vaikka kahvipannu onkin konkreettinen. Abstraktia oliota kuten valtaa tai suullista perinnettä koskeva käsite on luonnollisestikin abstrakti. Puhe abstrakteista ja konkreettisista käsitteistä perustuu sekaannukseen käsitteiden ja niiden poimimien olioiden välillä.

Käsitteet eivät ole tosia tai epätosia, vaan ne voivat olla mielekkäitä, epämiellekkäitä, selviä, epäselviä, hyödyllisiä tai hyödyttömiä. Käsitteistä koostuvat ajatukset ovat tosia tai epätosia, ja niiden totuusarvoa voidaan testata. Misogynia eli naisviha on käsite, mutta ei sellaisenaan tosi tai epätosi. Ajatusta tai väitettä ”luterilaisuus on misogynista” voidaan arvioida, jähkä ensin on operationalisoitu luterilaisuus ja misogynia. Käsitteistä muodostettujen ajatusten testaaminen ja niiden integrointi teorioihin on paras tapa saada selville käsitteen tieteellinen arvo.

Tekstit ovat aineistoa, käsitejärjestelmät ovat tutkimuskohteita. Moni humanisti kertoo tutkivansa tekstejä, vaikka itse asiassa tutkimuskohteena ovat tekstien ilmaisemat käsitejärjestelmät. Teksti

toimii aineistona, joka tarjoaa evidenssiä tulkintahypoteesien koetteluun. Hypoteesin referenssinä on abstrakti käsitejärjestelmä, ja sen evidenssinä on aineisto, esimerkiksi haastatteluteksti.

Käsitteellinen hämäryys ei ole aina syvällisyyden merkki. Filosofi John Searle sanoi kerran, että jos ajatusta ei voi ilmaista ymmärrettävällä tavalla, se ei todennäköisesti ole ilmaisemisen arvoinen ajatus. Toisen, varhaisemman filosofin Martin Heideggerin ajatuksia on monesti käytetty esimerkkinä hämärästä käsitteistöstä. Heideggerin pääteoksesta *Sein und Zeit* (1927) löytyy useita lainauksia, joiden merkitys ei avaudu. Analyyttisen filosofian edustajan Rudolf Carnapin käyttämä paraatiesimerkki oli ”Das Nichts Sich nichtet” ei ”Ei-oleminen eimitättää itsensä”. Muita samantasoisia lainauksia ovat ”Die Welt weltet” eli ”Maailma maailmoi” ja ”Zeit ist ursprünglich als Zeitigung der Zeitlichkeit, als welche sie die Konstitution der Sorgestruktur ermöglichen” eli ”Aika on alunperin ajallisuuden ajattumista, jollaisena se mahdollistaa välittämISRakenteen.”

Aikamme postmodernissa filosofiassa, jota moni humanisti käyttää inspiraation lähteenä, käsitteellinen hämäryys on viety äärimmäisyyksiin. Ja mikä pahinta, lauseet on kuorrutettu modernin fysiikan sanastolla, minkä vuoksi ajatuksista on vielä vaikeampaa saada selkoa. Gilles Deleuze ja Felix Guattari luonnehtivat filosofian ja empiirisen tieteen eroja seuraavalla tavalla:

Filosofinen siivilä, immanenssitasona joka leikkaa läpi kaaoksen, valitsee ajatuksen äärettömiä liikkeitä ja täyttyy käsitteillä jotka muodostuvat kuin ajatuksen nopeudella kiitävät partikkelit. Tiede lähestyy kaaosta vastakkaisesta suunnasta: se hylkää äärettömyyden, äärettömän nopeuden, saadakseen kiinnekohdan virtuaalisen aktuaalistamiseen. (Deleuze & Guattari 1994, 118.)

Tästä lainauksesta voi päätellä, että filosofialla ja tieteellä on jokin ero, mutta ei sitä mikä se ero on, vaikka juuri se pitäisi voida

päätellä. Toinen saman koulukunnan ajattelija on Luce Irigaray, jonka kuuluisimmat pohdinnat liittyvät suhteellisuusteorian misogyniaan:

Onko se [$E = Mc^2$] sukupuolitettu yhtälö? Ehkä se on. Olettakaamme että se on, koska se asettaa valon nopeuden etusijalle suhteessa muihin nopeuksiin, jotka ovat meille elintärkeitä. Mikä mielestäni osoittaa yhtälön sukupuolitettuna luonteen ei ole niinkään sen käyttö atomiaseissa, vaan se seikka, että se suosii nopeinta. (Irigaray 1987, 110.)

Irigarayn tapa käyttää käsitteitä on tyypillistä monelle feministiteoreetikolle. Ilmiö, tässä tapauksessa suhteellisuusteorian yhtälö, nimetään sukupuolitetuksi varsin yksinkertaisen analogiapäätelmän kautta: koska miehet ovat nopeampia kuin naiset, yhtälö on miehisen korostamista. Samalla perusteella voisi päätellä, että koska erittäin hienoissa ravintoloissa tarjotaan hitaasti valmistettua ruokaa, erittäin hienot ravintolat asettavat naisten ominaisuudet etusijalle. Tai koska mannerlaattojen liikkeet ovat hitaita (verrattuna melkein mihin tahansa), on mannerlaattateoria feministinen. Jos suhteellisuusteoriassa ilmennyttä nopeuden suosimista pidetään vinouttavana, yhtä hyvin voisi argumentoida, että yhtälö suosii nopeita eläimiä kuten tuulihaukkaa tai gepardia. Tai jos... Tämä voisi jatkua loputtomiin. Käsitteellisen hämäryyden yksi tuntomerkki on siinä, että se voi generoida loputtoman määrän kaltaistaan.

Näiden sekaannusten lisäksi on muutama lisää. Usein kuulee sanottavan, että ”käsitteet ovat sosiaalisen konstruktion tulosta.” Mitä tämä tarkoittaa? Käsitteet ovat biologisten, psykologisten ja sosiaalisten mekanismien tuotosta, ja tässä mielessä ne ovat konstruoituja. Vaikka meille ihmisille todellisuus näyttäytyy vain käsitteiden kautta, käsitteistä riippumaton todellisuus ei ole konstruoitua. Käsitejärjestelmiä on erilaisia, mutta kaikki eivät ole yhtä hyviä kuvaamaan todellisuutta.

Entä mitä tarkoittaa ”sosiaalinen todellisuus on konstruointua”? Väitteen yksi tosi seuraus on se, että sosiaalinen todellisuus, kuten jalkapallopelejä, seurustelu tai ranskalainen keittiö vaativat käsitteellisiä aktiviteetteja ollakseen olemassa. Ilman käsitteellistä ylläpitoa eli konstruointia se ei olisi olemassa. Konstruoinnin ylläpitämä sosiaalinen todellisuus on olemassa, siitä voidaan esittää väitteitä, ja näitä väitteitä voidaan testata. Myös tieteen todellisuus on osoitettain konstruointia — ilman tieteilijöiden ja muiden toimijoiden aktiviteetteja se ei olisi olemassa. Tästä huolimatta tieteen sosiaalinen todellisuus voi olla ja onkin paremmin selvillä muista sosiaalisista ja luonnollisista todellisuuksista. Käsitteiden, teorioiden ja niitä kehystävien sosiaalisten todellisuuksien inhimillisuus ja sopimuksenvaraisuus ei tarkoita niiden yhdenvertaisuutta todellisuuden ymmärtämisessä.

Tekoälyllä eteenpäin

Ihmisten ymmärtäminen ja heidän henkisen kehitystasonsa kartoittaminen on meille luontevaa ja suhteellisen helppoa, koska olemme itsekin ihmisiä.

Lumikinokseen juuttunut kaupan jakelurobotti on osin samanlainen, osin eri asia: Mitä se tietää ympäristöstään? Mikä on sen lopullinen päämäärä? Entä onko sillä resursseja valita optimaalisia keinoja päämääränsä saavuttamiseen? Voi raukkaa, siihen jäi ja kohta loppuu virta...

Mekaanisista rajoitteista kuten liian pienistä renkaista tai heikkotehoisesta virtalähteestä vapaa tekoäly ja virtuaaliset avatarit ovat erityisen kiehtovia, kun mietimme henkisen kehityksen mahdollisuuksia. Meillä ihmisillä henkinen hyvinvointi ja henkinen kehitys ankkuroituvat laajityypilliseen biologiaan (ravinto, lisääntyminen ja taisteleminen), mutta biologiasta riippumattomat oliot voivat ehkä nähdä ja kulkea henkisen kehityksen polkuja, joista meillä ei ole aavistustakaan. Vastaavasti tekoäly (vuorovaikutteiset oppivat

kielimallit) voi auttaa meitä avartamaan hengen näkymiä samalla tavalla kuin aikoinaan helmitaulu, kalenteri, kartta, laskin tai tietokoneen käyttöjärjestelmä. Erilaisiin ympäristöihin ja niiden sisältämiin älykkäisiin artefakteihin sisäänrakennetut työkalut ovat tehneet ja tekevät meistä ihmisistä erityislaatuisia olentoja (Dennett 2017).

Tässä kirjassa päähuomiomme on ajattelun niissä työkaluissa, jotka kumpuavat ihmisen henkisestä kehityksestä. Tulevaisuudessa pyrimme avaamaan erilaisten ulkoisten ajattelun työkalujen kuten tekoälyn roolia kestävässä henkisessä kehityksessä.

2.

Kerrostalomalli ja konsensustodellisuuden harha

Kongon demokraattisessa tasavallassa sijaitsee lähes puolet koko maapallon kobolttivarastosta. Kobolttia tarvitaan, jotta kännyköiden, tietokoneiden ja sähköautojen akut eivät syty palamaan. Paikalliset kaivajat, kouluttamattomat ja taikauskoiset *creuseurit*, tekevät työtään vaarallisissa kaivoksissa henkensä kaupalla. Yksi tapa lievittää työstressiä on pyytää paikallinen poppamies, *féticheur*, suorittamaan rituaali työn turvallisuuden ja tuottavuuden varmistamiseksi. Osa rituaaleista on hyvänsuopia, osa ei. Alueella vallitsevan taikauskon mukaan yhdyntä neitsyen kanssa tuottaa hyvää onnea kaivoksilla. Rituaaliraiskaukset, usein kuolemaan johtavat, ovat yleisiä. (Niarchos 2021.)

Koboltin taikauskoinen louhinta kivikautisissa oloissa jälkimodernin maailman keksintöjä varten on esimerkki systeemisen todellisuuden sotkuisista ongelmista. Se on myös esimerkki inhimillisestä tekijästä, joka usein systeemisessä muutoksessa unohdetaan artefaktien, organisaatioiden ja algoritmien jalkoihin. Tuo inhimillinen tekijä, eli ihmisen mieli kehitysvaiheineen, muodostaa maailmanlaajuisen verkoston, jossa taikauskoiset ja tiedeuskovaiset, fundamentalistit ja postmodernistit, traditionalistit ja tiedostavat ovat vääjäämättä keskenään tekemisissä. (Jakonen & Kamppinen 2021.)

Toisinaan ilmiselvät asiat ovat vaikeita sanoa. Ne eivät ole vaikeita siksi, että niitä olisi vaikeaa ilmaista. Vaikeita niistä tekee

se, että ne tuntuvat itsestään selviltä, ja sen vuoksi tarpeettomilta edes sanoa ääneen. Yksi näistä asioista on ilmiö, jota nimitämme tässä luvussa käsitteellä konsensustodellisuuden harha (muista harhoista, ks. Salonen & Salonen 2023). Lyhyesti ilmaistuna kyse on siitä, että me emme näe edessämme yhtä, yhtenäistä maailmaa. Todellisuus ei ole jaettu eteemme samanlaisin välinein, tai tarkemmin ilmaistuna, me emme ota todellisuutta haltuun samanlaisen kognitiivisen organisaation välinein (Johnston 2021). Me katsomme samaa maailmaa, mutta näemme erilaisen maiseman (Jakonen & Kamppinen 2021).

Ajatus avautuu parhaiten vertauskuvan avulla.

Kuvittele tätä ihmisten maailmaa kerrostalona. Osa meistä asuttaa ensimmäistä kerrosta, ja näkee siitä eteensä avautuvan maiseman. Kuten todellisessakin kerrostalossa, maisema on ensimmäisestä kerroksesta melko rajattu. Ensisijainen maisema on oma etupiha, ja siihen liittyvät asiat, tarpeet, ja toimenpiteet.

Toisessa kerroksessa asuville avautuu hieman erilainen maisema. Toisen kerroksen korkeudesta kyetään näkemään oman etupihan lisäksi koko talon yhteinen pihamaa, jolla on talolle yhteisiä asioita: yhteiset keinut, yhteinen hiekkalaatikko ja yhteinen pyörävarasto. Asiat ovat yhteisiä, ja niitä yhdistää se maisema, joka toisesta kerroksesta näkyy: yhteisten, jaettujen ja ryhmälle keskeisten tarpeiden maisema.

Kolmas kerros on jälleen harppaus kohti uudenlaista maisemaa. Oman etupihan ja koko talon yhteisen pihan lisäksi maisemaan on ilmestynyt jotain aivan uutta. Kolmannesta kerroksesta näkyvät kaikki ympäristön kerrostalot. Maiseman keskiössä ei ole enää vain meidän talomme, vaan meidän kaikkien talot.

Neljäs kerros jatkaa samaa kehityskulkua. Sieltä kyetään näkemään ensimmäinen, toinen ja kolmas kerros ja niiden maisema, mutta havaintokyky on samastunut jälleen uudelleen. Tuo uusi samastumisen kohde – se, jonka läpi maailma nyt nähdään – on nimeltään postmoderni pluralismi. Tuo neljännen kerroksen maisema näyttää asioiden kontekstisidonnaisuuden. Se painottaa

aiempaa herkempää tapaa havaita vuorovaikutusta ympäröivän todellisuuden kanssa. Neljännen kerroksen maisemassa avautuu uusi, entistä nyansoidumpi, laajempi ja – kuten kaikkeen kehitykseen kuuluu – problemaattisempi maisema.

Oleellista on, että kaikki kerrokset ovat subjekteja, ja kaikki niitä edeltävät kerrokset ovat objekteja. Toisin sanoen, jokainen kerros on ikään kuin linssi, josta nähdään todellisuus hieman eri tavalla kuin edellisen linssin läpi nähtynä. Kun katsomme maailmaa tietyn linssin läpi, emme näe itse linssiä, vaan sen läpi nähdyn ja sen tuottaman maailmankuvan. Kun kehitystä tapahtuu ja nousemme seuraavalle tasolle, näemme kaksi asiaa: yhtäältä näemme uuden maailmankuvan, koska linssimme (eli kerros) on vaihtunut, ja toisaalta näemme edellisen kerroksen linssin. Toisin sanoen, edellisen kerroksen subjektista on tullut seuraavan kerroksen subjektin objekti (Kegan 1982). Vasta viidennen kerroksen sanotaan olevan sellainen, josta, vähän niin kuin rakennuksen katolta, voidaan havaita kaikki aiemmat kerrokset ja aidosti ymmärtää niitä (Wilber 2017). Viides kerros on aidosti systeemisen ja näkökulmia yhdistävän metaperspektiivisyyden kerros (esim. Kallio toim. 2016). Siitä näkökulmasta tämäkin tarina kerrotaan.

Konsensustodellisuuden harha purkautuu teorian tasolla, kun ymmärretään näitä sisäisiä maisemia ja niiden taustalla olevia kerroksia. Konsensustodellisuuden harhasta siirrytään käytäntöön, kun tätä kerrostalomallia sovelletaan viisaasti ”viheliäisiin ongelmiin” (Jakonen & Kamppinen 2021; Watkins & Wilber 2015). Koska malli on verrattain uusi ja sisältää jossain määrin uudenlaista sanastoa, voi olla viisasta aloittaa ankkuroimalla se niihin lähteisiin, joihin se nojautuu.

Kokonaisuuden näkemisen vaisto

Viimeisen sadan vuoden aikana lukuisat filosofit, antropologit ja kehityopsykologit ovat esittäneet samansuuntaisia ajatuksia

todellisuuden kehittyvästä luonteesta. Yhteistä näille ajatuksille on käsitys siitä, että todellisuutta ei voida tyhjentää yhdestä näkökulmasta. Psykologian esittämät ajatukset yksilön sisäisestä kokemuksesta ovat vain osa sitä, mitä sanomme todellisuudeksi. Tätä kuvaa voidaan täydentää biologian, systeemiajattelun ja kulttuurien tutkimuksen ideoilla todellisuuden olemuksesta: i) biologinen näkökulma yksilön ulkoisesta rakenteesta, ii) systeemiajattelun näkökulma yhteisöjen ulkoisesta rakenteesta ja iii) kulttuurien tutkimuksen näkökulma kulttuuriyhteisöjen sisäisestä yhteisymmärryksestä. Yhdessä ne ovat suuren palapelin tärkeitä, mutta yksittäisiä rakennuspalasia.

Kokonaisvaltaisen ajattelusuuntauksen pioneereja oli ensimmäisen teoksensa *The Philosophical Principles of Integral Knowledge* (1877/2008) vain 24-vuotiaana kirjoittanut visionääri, filosofi ja mystikko, venäläinen Vladimir Solovyov. Hänen mukaansa tiedon muodostuksen tulee olla vapaata yksipuolisesta suhtautumisesta tiedonlähteisiin. Solovyov oli ensimmäinen tunnettu ajattelija, joka käytti asenteestaan ja näkemyksestään nimitystä ”integraalinen filosofia”. Muita samaan tyyliin todellisuutta lähestyneitä tutkijoita olivat muun muassa englannissa koulutautunut intialainen filosofi Sri Aurobindo Ghose (1939/1985), jonka mukaan ihmisen tietoisuuden kehitys käy läpi vaiheita egon tuolle puolen. Itävaltalainen filosofinen antropologi Jean Gebser (1949/1986) jakoi tietoisuuden ja sitä vastaavien kulttuurien kehityksen viiteen eri vaiheeseen, jotka ovat arkaainen, maaginen, myyttinen, mentaalinen ja integraalinen mielenrakenne. Saksalainen nykyfilosofi ja Frankfurtin kriittisen koulukunnan edustaja Jürgen Habermas (1971/2007) ehdotti kolmen erityyppisen tiedonintressin (tekninen, praktinen, emansipatorinen) ohjaavan tiedonhankintamme perustaa, eikä yhdelläkään niistä ole tarjottavana tyhjentävää kuvausta tai etuoikeutettua asemaa olemassaolon perusteisiin.

Kokonaisvaltaisella otteella on vahvat juuret niin ajattelun lähihistoriassa kuin ajallisesti kauempanakin. Buddhalaisuudessa

tunnetaan ajatus todellisuuden yhteisriippuvaisesta luonteesta nimellä Pratityasamutpada ("Jos tämä tapahtuu, tapahtuu myös tämä; jos tämä päättyy, päättyy myös tämä"). Intialaisfilosofi Adi Sankaran 800-luvulla kehittämä advaita vedanta eli ei-dualistinen vedanta-filosofia tarjosi näkemyksen ihmisen luonteen ja todellisuuden piirteettömän perusolemuksen ykseydestä. Muinaiskiinalainen taolaisuus – kaikessa selittämättömässä arvoituksellisuudessaan – edeltää Sankaran ajatuksia liki tuhannella vuodella, mutta heijastaa niitä ikään kuin ennakoiden: "Kolmekymmentä puolaa yhtyy pyörännavassa, mutta tyhjästä tilasta, joka on niitten välissä, johtuu vaunujen hyödyllisyys" (Laotse 1986). Esisokraattikko Herakleitos 500-luvulla ennen ajanlaskumme alkua esitti näkemyksen maailmanjärjestyksen paradoksaalisesta luonteesta toteamalla näennäisten vastakohtien olevan yksi ja sama asia. Tämä ajatus nousee taas uudestaan esille advaita vedantan opissa ykseydestä, tai kuten aiheen moderni opettaja Fred Davis sanoo, "There's just one thing going on". (Davis 2016.)

Moniulotteinen, kokonaisvaltainen ja integratiivinen ajattelu ei siis ole minkään yhden filosofisen koulukunnan yksinoikeus. Se tuntuu pikemminkin olevan lajityyppillinen piirre, joka esiintyy tiettyjen ajattelijoiden ideoissa ja kirjoituksissa eri kulttuureissa ja eri aikakausina. Voidaan jopa puhua kokonaisuuden näkemisen vaistosta, joka on ohjannut yllä mainittuja filosofeja näkemään todellisuuden luonteen moniulotteisella tavalla, huolimatta siitä, että heidän edustamansa traditiot ovat maantieteellisesti ja ajallisesti sangen kaukana toisistaan. Kokonaisuuden näkemisen taito on tämän vaiston systematisointia tavalla, joka taas vastaa aikamme haasteisiin.

Integraalinen ajattelu

Keskeinen hahmo kokonaisuuden hahmottamisen taidossa on yhdysvaltalaisfilosofi Ken Wilber (s. 1949). Hän on ammentanut

monista filosofisista, tieteellisistä, henkisistä ja uskonnollisista lähteistä ja sekoittanut niistä oman versionsa kokonaisvaltaisesta ajattelusta, jota hän nimittää käsitteellä ”integraalinen”. Wilberin ajattelua on suomeksi esitelty edellisessä kirjassamme *Kokonaisuuden näkemisen taito* (Jakonen & Kamppinen 2021) sekä suomen-netuissa teoksissa *Trump ja totuuden jälkeinen maailma* (2018), *Rajaton viisaus* (2021) ja *Kaiken lyhyt historia* (2009).

Wilber on koulutukseltaan luonnontieteilijä. Hän jättäytyi pois akateemisesta maailmasta ennen valmistumistaan 1970-luvun alussa keskittyäkseen vapaan tutkijan ja kirjoittajan elämään. Wilber kirjoitti, Solovyovin tavoin, esikoisteoksensa varsin nuorena, Wilberin tapauksessa 23-vuotiaana. Kirja *The Spectrum of Consciousness* (1977/1993) pohjasi käsityksensä tajunnan kirjon eri vaiheista humanistisen ja transpersoonallisen psykologian traditioon, joista Wilber laajensi otettaan kehityspsykologiaan (*The Atman Project*, 1980), antropologiaan (*Up From Eden*, 1981), sosiologiaan (*The Sociable God*, 1983), epistemologiaan (*Eye to Eye*, 1984) ja tietoisuuden tutkimukseen (*Transformations of Consciousness*, Wilber et al. 1986).

Vuonna 1995 Wilber julkaisi pääteoksensa *Sex, Ecology, Spirituality – The Spirit of Evolution* (SES). Tämä teos loi Wilberin maineen ”kansallisaarteena” ja ”tietoisuuden Einsteinina”, ja samaan aikaan se teki hänestä oivallisen kohteen niin transpersoonallisen koulukunnan, postmodernismin kuin tiukan skientisminkin kriitille. SES:n jälkeen Wilber jatkoi kirjoittamista, ja julkaisi kirjan vuodessa aina 2000-luvun alkuun saakka, jonka jälkeen julkaisu- tahti harventui, mutta integraalinen filosofia – jonka termin Wilber otti käyttöön SES:n julkaisun aikoihin – laajentui kirjoista kohti julkista tilaa ja yhteiskunnallista vaikuttamista. Ideat, joita Wilber oli kehitellyt lähes neljäkymmenen vuoden ajan, saivat eläviä muotoja kattojärjestö Integral Instituten, internet-yhteisö Integral Nakedin, henkisten opettajien yhteisö Integral Spiritual Centerin ja harjoitusohjelma Integral Life Practicen muodoissa. Integraalisesta filosofiasta oli tulossa salonkikelpoinen käsite

– kirjaimellisesti, sillä 2000-luvun puolivälissä alkoi myös integraalisten keskustelusalonkien liike. Siinä pyrittiin elvyttämään uudelleen 1800-luvun salonkikulttuuria henkevine keskusteluineen.

Akateemisesti vertaisarvoitu julkaisu *AQAL Journal* eli *Journal of Integral Theory and Practice* lanseerattiin vuonna 2005. Aikakauslehden ensimmäiset kaksi numeroa oli omistettu integraalisen teorian käytännön sovelluksille oikeustieteestä psykiatriaan ja sairaanhoitoon. Lehden ohella kiinnostus integraaliseen teoriaan tuotti useita kansainvälisiä konferensseja sekä Yhdysvalloissa että Euroopassa, jotka jatkuvat nykyäänkin varsin vireinä. Integral European Conference on jo vakiinnuttanut asemansa; Integral Conference of North America (ICON) on uusi tulokas. Käytännön rintamalla Wilberin teorian sovelluksia voidaan nähdä niin organisaatioiden konsultoinnissa (Kofman 2006; Watkins 2014; Watkins & May 2021), psykoterapeuttisessa asiakasarvioinnissa (Marquis 2008) kuin kalanjalostuksen tuotantoketjun strategisessa kehittämisessäkin (Hordijk & Jonkers 2012) – vaihtoehtoja siis on. Integraalista teoriaa onkin sovellettu yli 70 eri alueelle. (Jakonen 2020). Tästä pääsemmekin kerrostalomallin, konsensustodellisuuden harhan ja niiden käytännön sovellusten pariin.

Kerrostalomallin pohjapiirros

Todellisuus on sekava, sotkuinen paikka. Siellä, missä oletamme tai haluaisimme nähdä järjestystä, kohtaamme kaaosta, epäselvyyttä ja epävakautta. Kaipaamme laatikkoleikkiä, jossa neliskulmainen palikka menee samanmuotoiseen aukkoon. Kohtaamme sen sijaan todellisuuden, joka on kuin lautasellinen spagettia. Otat kiinni yhdestä päästä, mutta et voi mitenkään olla varma, missä se on kiinni. Todellisuus on ennakoimaton, ihmeellinen ja systeemin kokonaisuus.

Tässä ihmeellisessä suuressa systeemissä on puolia, jotka usein väistävät terävimmänkin ajattelijan huomiokykyä. Ja juuri se tekee

siitä niin kiinnostavan lähestymiskohteen. Wilberin mukaan näitä puolia on vähintään neljä:

Näitä voidaan ajatella kerrostalon pohjapiirroksena. Neljä huonetta, neljä näkökulmaa, neljä todellisuuden yhteismitallista, ”nelinivoutuvaa” eli samaan aikaan ilmaantuvaa ja toinen toisiaan heijastavaa puolta. Paperille se voidaan piirtää klassisena nelikenttänä, jossa ei ole vielä mitään kolmiulotteista.

Yksilön sisäpuoli	Yksilön ulkopuoli
Yhteisön sisäpuoli	Yhteisön ulkopuoli

Kuvio 1. Neljä huonetta

Vasen yläkulma on minä-näkökulma, joka kuvaa sisäpuolta yksilössä. Tähän huoneeseen johtaa ovi. Tuo ovi – kuten kaikki muutkin ovet, kuten kohta nähdään – aukeaa vain tietyn avaimen avulla. Avain (ja lukko) riippuvat siitä, mitä tuo huone sisältää ja millainen näkymä huoneesta aukeaa. Jos maisema on se todellisuuden syvyysaste, joka eri kerroksista aukeaa eri määrin, *näkymä on se perustavanlaatuinen tulokulma*, jonka otamme todellisuuteen ja maisemaamme.

Vasen yläkulma on siis se näkymä, jonka saamme ottaessamme näkökulman yksilön sisälle tai yksilön sisältä. Tästä näkymästä avautuvat tunteet, emotiot, ajatukset, mielikuvat ja käsitykset. Vasemman yläkulman minä-näkökulmaan kuuluu kaikki se, mikä

tekee sinusta sinut: ainutlaatuisen persoonallisuuden ja sen rakennuspalaset. Tähän näkymään kuuluu myös monta muuta asiaa, mutta yksinkertaisimmillaan siinä on kyse oman näkökulman ottamisesta.

Oman näkökulman ottamisen avain – eli siis tuon näkökulman avaamisen metodi – on totuudenmukainen tulkinta (Wilber 2009). Ajatellaan, että olen aloittanut uuden työn ja koen jännitystä. Siihen voi olla syynä i) innostus, jonka olen torjunut ja muuttanut jännitykseksi, ii) epävarmuus omasta osaamisesta, iii) intuitio ympäristön epäsopevuudesta tai iv) kaikki edellä mainitut ja vielä jotain muuta. Ymmärtääkseni jännitykseni minun pitää tulkita se oikein olemalla totuudenmukainen. Monen psykoterapeuttisen menetelmän ydin on juuri tuon totuudenmukaisuuden äärelle pääseminen. Autenttisten tunteiden löytäminen vähemmän autenttisten takaa (”Olen vihainen” vaikka juuri nyt koen, että ”olen surullinen”) on avain parempaan tulkintaan, repressiorajan ylittämiseen ja parempaan elämänlaatuun.

Näkymä yhteisön sisään tarvitsee niin ikään tulkintaa. Yhteisön sisäpuoli on kaikkea sitä, mitä me yhteisönä pidämme tavoittelemisen arvoisena ja – Platonin käsittein – hyvänä. Jos yksilön sisäpuoli on ikkuna platonilaiseen kauneuteen, yhteisön sisäpuoli tarjoaa ikkunan hyvyteen. Minun itseni määrittelemä käsitys ”hyvydestä” on solipsistinen ja aina lähempänä kauneutta; vain yhteisesti määritelty käsitys samasta asiasta – jaettu kauneus, jos halutaan – voi olla sitä, mitä sanotaan hyvydeksi.

Suomalaisessa kulttuurissa pidetään täsmällisyyttä hyvänä asiana. Italiassa täsmällisyys ei näyttele ollenkaan samanlaista roolia kuin Suomessa. Italiassa esimerkiksi liike-elämän ongelmanratkaisuun liittyy esteettisiä arvoja, kaoottisuuden tajua ja luovuutta. Hyvä ratkaisu saattaa olla sellainen, joka näyttää elegantilta, vaikka se ei toimisikaan hyvin. Saksassa tilanne on taas erilainen: mitä selkeämpi, harkitumpi ja ennakoitavampi prosessi lopputuloksen saavuttamiseksi, sitä parempi se on. Ruotsissa prosessit ja ratkaisut ostetaan, kun jokainen on saanut

kontribuoida niiden muotoon saattamiseksi – vaikka lopputulos ei muuttuisikaan.

Kulttuureja ei ensisijaisesti mitata, vaan ensin niitä tulkitaan.

Vasemman puolen huoneet ovat sellaisia, joiden ovista pääsee sisään hermeneutiikan avulla. Hermeneutiikka, eli oppi tulkinasta, auttaa avaamaan tätä todellisuuden sisäpuolen moniulotteisuutta. Vasemman puolen huoneissa kulkee aina hermeneuttinen läpiveto. Nuo huoneet eivät ole hermeettisiä, toisin kuin oikean puolen huoneet, joiden ovet aukeavat erilaisen menetelmällisen polun avulla. Vasemman puolen huoneet ovat monimerkityksellisiä ja – juuri siksi niiden viehätys onkin osalle meistä sangen suuri – avoimia. Samaan aikaan kaikki tulkinnat eivät tietenkään ole yhtä hyviä, vaikka asia siltä näyttääkin neljännen kerroksen maisemassa. Osa tulkinnoista on yksinkertaisesti huonoja (”Jännitän uutta työpaikkaani, koska koirallani on karvanlähtöaika”), kertakaikkisen väärä (elokuva *Zoolander 2* on metafora miessukupuolen rakenteellisesta sorrosta) tai sitten lähempänä yhteisesti sovittua hyvää tulkintaa (Leo Tolstoin *Anna Karenina* kertoo ihmisen luonteeseen kuuluvasta tarpeesta haluta jotain muuta kuin sitä, mitä juuri nyt on; se kertoo onnellisuuden tavoittelun tragediasta, ja niin edelleen).

Oikean puolen huoneet kuvaavat todellisuuden ulkopuolia. Näitä ulkoa päin havaittavia pintoja ja pintojen verkostoja on olemassa niin yksilössä kuin yhteisössäkin. Oikean puolen huoneiden ovet avautuvat näennäisesti yksinkertaisen metodin avulla. Se on: katso. Havainnointi, empiria ja fyysiset aistit ovat välineitä, joilla näkymät kerrostalon oikealle puolelle saadaan aikaan.

Yksilön ulkopuoleen kuuluvat tunteiden, ajatusten ja olemassa olemisen ulkokuoret. Voimme havaita ajatusten kanssa korreloivia aivokemiallisia tekijöitä. Voimme tunnistaa rakkauden tunteeseen liittyviä fysiologisia muutoksia. Voimme jopa ihmetellä, miten syvä meditatiivinen tila tuottaa aivoaaltojen tasolla unitilalle tyypillistä delta-taajuutta. Kaikki tämä yksilön ulkoinen biologia, neurologia ja rakenteellisuus avautuu vasta, kun astumme yläoikeaan

huoneeseen ja katsomme. Mitään sellaista tulkintaa ei tarvita, jolla avaamme vasemman puolen huoneita; tarvitaan vain näkemistä, havainnointia, raportointia, статистиikkaa, määriä, mittauksia, suhteita ja kvantitatiivisia analyysejä – ja tietysti näiden perustana olevaa tulkintaa, jonka ylipäänsä tunnistamme, vaikkapa numeroita.

Tämä on suuri asia. Ilman tätä huonetta eliniänodote olisi vuosikymmeniä matalampi kuin se tällä hetkellä on. Ilman tämän huoneen tarjoamaa näkymää aivot olisivat edelleen suuri mysteeri, ja lukuisat taudit jatkaisivat tuhomarssiaan. Ilman tätä näkymää covid-19-pandemia olisi tehnyt pahempaa jälkeä kuin keskiajan rutto, koska siihen liittyvän keskeisen tautitekijän – koronaviruksen – ulkopuolta ei olisi kyetty havaitsemaan, puhumattakaan siihen vaikuttamisesta.

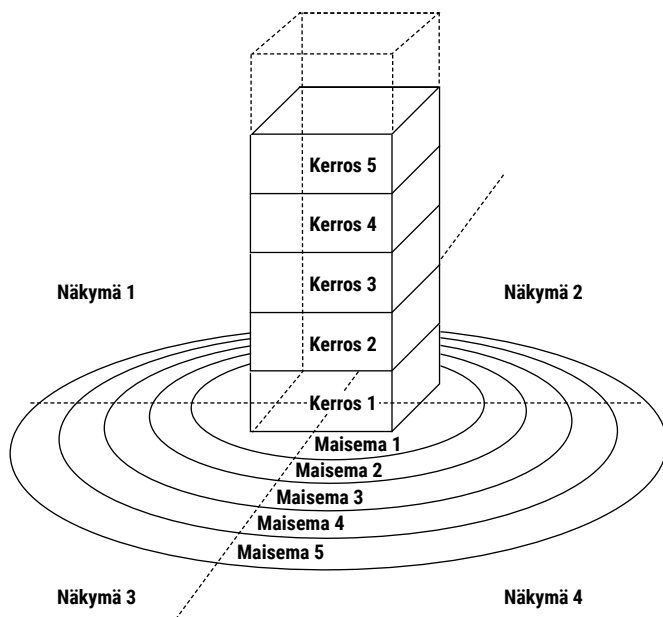
Kun sitten otetaan sama näkymä yhteisön tasolla, aletaan nähdä ulkopuolten kollektiiveja. Tässä astutaan puhtaan systeemiteorian tasolle, sellaisena kuin sitä ovat alan pioneerit Ludwig von Bertalanffysta alkaen esittäneet. Tuo kollektiivisen ulkopuolen tarkastelu on tuttua myös insinööritieteissä (”Miten asiat sopivat yhteen ja millaisen järjestelmän ne muodostavat?”) ja tietyissä sosiologian ja yhteiskuntatieteiden muodoissa. Johtamisen ja organisaatioiden tutkimuksen kautta on systeemiseen ajatteluun ulottunut myös kiinnostavia vasemman puolen elementtejä, osittain pakon sanelemana. Useimmat organisaatiot kun koostuvat ihmisistä, ja ihmiset tekevät sen tuloksen, jota näennäisen kasvottomat hallitukset, pörssikurssit ja osakkeenomistajat odottavat aikaansaattavan. Checkland (1999), Senge (1990) ja Watkins (2014) tarjoavat kaikki hyviä esimerkkejä vasemman ja oikean puolen huoneet yhdistävistä näkökulmista.

Systeemisen muutoksen kerrostalomalli

Systeeminen ajattelu on älyllisesti kypsä ja kokonaisvaltainen tapa suhtautua asioihin (Johnston 2021). Kerrostalomallin lisäarvo

systemisen muutoksen käsitteellistämiseksi ja helpottamiseksi on yksinkertainen: se auttaa sekoittamaan pakkaa. Ensinnäkin, sen avulla nähdään, miten moni systeemiselä vaikuttava orientaatio on lähtökohtaisesti täydennyksen tarpeessa. Kompleksinen näkymä yhteisön ulkopuoleen voi tuntua aluksi huikaisevalta. Lähemmässä tarkastelussa se voi osoittautua ontoksi kuin perusinsinöörin briljeeraus illalliskutsuilla. Se, että tietää paljon siitä, miten asiat liittyvät toisiinsa, kertoo todellisuuden monenkirjavasta iloleikistä vasta pienen osan. Sen sijaan tulkintaa vaativista asioista – eli koko vasemman puolen huoneista! – se ei kerro yhtään mitään.

Systemistä muutosta tavoitellessamme on näin ollen viisasta ajatella moni asia uudelleen, alkaen systeemin määritelmästä.



Kuvio 2. Systemisen muutoksen kerrostalomalli.
(kuvan lähde: *Epävarmuuden aika*)

Kerrostalomallin mukaan integraalisesta systeemisestä ajattelusta voidaan puhua, kun kuvaan sisällytetään sekä oikean puolen että vasemman puolen huoneet, ja neljä tai viisi keskeistä kerrosta maiseen.

Tämänkaltaisen kerrostalo on ihmiskunnan yhteinen sivistysprojekti. Sitä ovat olleet rakentamassa, usein toisistaan tietämättä, filosofit, kehityopsykologit ja tietoisuuden fenomenologit monista eri traditioista (vasemman yläkulman huoneiden rakentajat), systeemiajattelijat, ekologit ja yhteiskuntatieteilijät (oikean alakulman huoneiden rakentajat), kulttuurien, historian ja taiteen tutkijat (vasemman alakulman huoneiden rakentajat) ja biologit, kemistit, fyysikot ja kognitiotieteilijät (oikean yläkulman huoneiden rakentajat). Tämän yhteisen sivistyksen, tiedon ja oppineisuuden tornin soveltaminen viisauden palvelukseen on nykyisen ja tulevien sukupolvien tehtävä.

Viimeiset kymmenen vuotta olemme eläneet informaatiotunnamissa. Se on muodostunut teknologista mannerlaattaa järjestyttäneestä, lähes futuristisesta edistyksestä. Oikean alakulman huone – teknologisen infrastruktuurin näkökulma – on ylikansoittunut samaan aikaan kun oikean ja vasemman yläkulman huoneet – aivomme ja mieleemme – ovat pysyneet perusvirityksiltään samanlaisena kuin ne ovat olleet kymmenientuhansien vuosien ajan. Olemme tehneet parhaamme omaksumalla uusia teknisiä keksintöjä, ilman riittävää pohdintaa niiden haitoista ja näkymien välisestä tasapainosta (ks. esim. Newport 2016, 2019, 2021).

Kun haluamme luoda muutoksia tämänkaltaisessa nelinivoutuvassa ja monikerroksisessa systeemissä, on tiedettävä, mikä on turhaa ja mikä tarpeellista. 2020-luvun maailmassa ja sitä seuraavina vuosikymmeninä keskeisimpiä keskustelunaiheita on kestävä kehitys, globaali humanistinen strategia eli kyky erottaa ne asiat, joihin meidän ihmiskuntana tulee keskittyä suuren kokonaiskuvan – globaalin humanismin kerrostalon hyvinvoinnin ja säilyvyyden – nimissä. Tähän taitoon johtavia kykyjä voidaan nimittää käsitteellä

relevantin informaation periaate, tai suomen kielellä, jyvien erot-taminen akanoista (vrt. Vataja 2023).

Tällä hetkellä, 2020-luvun alun maailmassa, seuraavat asiat ovat esimerkkejä relevanteista, globaaleista systeemisen tason haasteista:

- sodat (myös ns. kulttuurisota)
- ilmastonmuutos
- ihmisten globaali liikkuminen
- tasa-arvo eri identiteettien välillä
- työnteon ja onnellisuuden suhde
- henkisten perinteiden tulevaisuus.

Jokainen kerrostalon kerros ja sen mahdollistama maisema tuottaa erilaisen tavan nähdä ja tarjota vastauksia näihin aiheisiin. Katso-taan esimerkkinä kulttuurisotaa.

Kerrokset, maisemat ja kulttuurien sisällissodat

Kulttuurisodan käsitteen toi yleiseen tietoisuuteen James Hunter kirjallaan *Culture Wars: The Struggle to Define America* (1991). Kirja käsitteli perinteisen elämänsentteen (kakkoskerroksen maisema) ja liberaalimman modernin asenteen (kolmos- ja neloskerroksen maisema) välistä kuilua Yhdysvalloissa. Näistä kerroksista käsin meille näennäisesti tutut käsitteet, kuten vapaus, vastuu ja oikeu-det, ovat kirjaimellisesti, ja lähes fyysisellä tasolla, eri asioita.

Ykköskerroksen maisema on globaalilla tasolla aikuisväestössä melko harvinaista. Se on egosentrisyyden kerrostuma, joka yksi-lössä on vallalla ennen kouluikää, ja osittain myös murrosikään saakka. Kulttuurissa sitä nähdään ryhmissä, jotka keskittyvät vah-van, usein aseistetun johtajan ympärille, tyypillisesti ”vahvan isä-hahmon” tai ”Ison pomon” käskyvallan alaisuuteen. Metaforana käytetään toisinaan susilaumaa, jossa alfauroksen voi syrjäyttää vain toinen alfa. Hyvin toimiva ykköskerros tuottaa ryhmäänsä

ympäristön uhilta suojelevan, usein ”katujen ääntä” ymmärtävän äiti- tai isähahmon; tavallisesti toimiva ykköskerros tuottaa omaa etuaan ajavan yksilölauman; ja huonosti toimiva ykköskerroksen organisoituminen tuottaa Amerikan Yhdysvaltojen ylimmän valtionjohdon vuosien 2016–2020 välillä.

Kakkoskerros tarjoaa kaikkein yleisimmän maiseman, ryhmäkeskeisen me-vastaan-muut-kuvan maailmasta. Tuolle kerrokselle ja sen avaamalle maisemalle on tyypillistä hierarkkinen organisoituminen niin, että ylin johto on hajautettu Ison pomon sijaan ainakin näennäisesti useammalle organisoitumisen asteelle. Keskeinen pyhän käsite ankkuroituu suureen kertomukseen, jonka totuutta ei kyseenalaisteta. Valtiollisesti tätä tavataan kärjistetyimmillään Pohjois-Koreassa, mutta myös käytännössä kaikissa fundamentalistissa ajatusmalleissa. Perinteisessä organisaatioteoriassa tätä kutsutaan linjaorganisaatioksi. Siinä jokaisella on paikkansa, koska tosipaikan tullen jokainen tietää mitä tehdä. Elämä on ennakoitavaa, ennalta määrättyä, stagnaattista, perinteistä, perusteisiin nojaavaa ja omaa eturyhmää suosivaa. Tämä kerros tuottaa toisessa päässä Venäjän valtionjohdon hallintotavan, ja jääkiekkojoukkueen voiton juhlintaa tai lempibändin keikan massahurmoksen toisessa, hieman mukavammassa päässä. Jokaisessa kerroksessa on siis ikään kuin liukuasteikko hyvin toimivan, tavallisen ja huonosti toimivan organisoitumisen välillä.

Psykologisia kehitysvaiheita Harvardin yliopistossa tutkineen Robert Keganin mukaan tähän tasoon kasvaneita ihmisiä on noin 58 prosenttia väestöstä, kun taas nykyajan vaatimukset monimutkaisessa todellisuudessa elämiseen nousevat kolmannen kerroksen maisemasta, johon yltää noin 35 prosenttia ihmisistä. Useimmilla ihmisillä moderni maailma vaatimuksineen menee yli hilseen. (Kegan 1994.)

Kolmas kerros tuottaa kyvyn nähdä todellisuus logiikan, yleisten ihmisoikeuksien ja modernin kehitysjattelun avulla. Tämä kerros, joka käytännössä tuottaa yhdessä neloskerroksen kanssa konsensustodellisuuden harhan, on melko tuore lisä lajimme

maisemalliseen kudelmaan. Käytännössä se syntyi valistuksen aikana pienen eliitin myötä. Tuolloin, valistuksen jälkimainingeissa, noin sadan vuoden aikana orjuus todettiin kaikkialla sivistyneessä maailmassa barbarian jäänteeksi. Vielä 1800-luvulla lukuisat valtiot, kuten Hollanti, Iso-Britannia, Yhdysvallat, Brasilia, Uusi-Seelanti, Ranska ja Espanja harjoittivat orjakauppaa, kunnes se noin sadan vuoden aikana hävisi kaikkialta samassa muodossa, mittakaavassa ja suunnitelmallisuudessa, jolla sitä oli siihen mennessä tuettu. Orjakauppaa tukeva maisema ei kuitenkaan hävinnyt minnekään, kuten 1900-luvun historia osoittaa. Sen oheen, ikään kuin uudeksi kuorikerrokseksi aivojen etuotsalohkoon, kasvoi vain uudenlaisia asioita arvossa pitävä ja uudenlaisesta näkökulmasta todellisuutta katsova kolmoskerros, johon kuului uudenlaisten lakien, kulttuuristen normien ja tekemisen tapojen verkosto. Kolmoskerroksen havaitsemalle maisemalle oli vaikeaa olla ottamatta objektiivista, tieteellistä ja loogista maailmankuvaa. Tuohon maailmankuvaan liittyi objektiivinen moraalitai globaali oikeuskäsitys: jos minulla ja meillä on oikeus elää vapaana kahleista, niin miksi hänellä ei olisi oikeutta siihen? Se, että ihmislajilta meni häikäisevä valtaosa omasta kasvuhistoriastaan tämän ajatusketjun näkemiseen ja toteuttamiseen, ei välttämättä tarkoita sitä, että olisimme tuomittuja tuhoon. Innovaatioiden syklit niin oikean puolen teknisessä kuin vasemman puolen kulttuurisessa maailmassa ovat selkeästi lyhentyneet.

Näin tapahtuikin neljännen kerroksen synnyttyä melko pian kolmannen kerroksen jälkeen. Kakkoskerroksen perinteisten, fundamentalististen arvojen ja kolmoskerroksen modernien arvojen oheen alkoi 1960-luvulla hivuttautua uudenlainen kerros. Sieltä avautuva maisema antoi uudenlaisen ulottuvuuden kohti subjektiivisuuden arvostusta, skeptisyyttä ja rationaalisuuden epäilyä, joka kolmannen kerroksen universaalien oikeuksien huumassa oli jäänyt tieteen, logiikan ja järjen jalkoihin. Filosofi Immanuel Kantin universaalit mielen kategoriat kuvasivat meissä kaikissa ajattelevina olentoina olevia muuttumattomia mentaalisia

lainalaisuuksia – mutta entä yksilöt kaikissa sävyissään, väreissään ja moniäänisessä polyfoniassaan? Miten on mahdollista, että isot tarinat eivät ota huomioon pientä ihmistä, joka uhkasi tuolloin, 1960-luvun lopulla jäädä sivistyneeksi katsotuissa länsimaissakin sotakoneiston jalkoihin? Vietnamin sota, Beatnik-liike, jazzmusiikki, Woodstock-festivaali, vapaa rakkaus, tajuntaa muuttavat kemikaalit ja idiosynkraattisen itseilmaisun korostuminen taiteen eri muodoissa viestivät uudesta vaiheesta, uudesta kerroksesta ja uudesta maisemasta, joka avasi ja antoi äänen ihmiselle koneiston sisällä. *Keskiyön Cowboyn* kirjoittajan James Leo Herlihyn vähemmän tunnettu teos *Aquariuksen aika* (1973) kuvaa tuota maisemaa oivallisesti. Valtaosa 2020-luvun alun protestiliikkeistä on kaikuja tuosta samasta, tuolloin avautuneesta maailmankuvasta. Black Lives Matter ja #MeToo ovat ideologisesti kolmannen kerroksen luomaa universaalien oikeuksien maisemaa, mutta kulttuurisesti se nousi esiin kunnolla vasta neloskerroksen myötä 1960-luvulla.

Johtopäätökset

Konsensustodellisuuden harha rakentuu aina sisäisyyden unohtamisen varaan. Kun puhutaan asiasta kuin asiasta, on aluksi katsottava, mistä kerroksesta käsin puhuja tuon asian näkee, eli mikä on hänen maisemansa. Keskustelun toisella osapuolella on aina oma paikkansa kerrostalossa, eräänlainen ”kosminen osoite” (Wilber 2006), minkä huomiotta jättäminen johtaa hedelmättömään dialogiin, maailmankuvalliseen ohipuhumiseen, ja empatian puuttumisen tuottamaan vihapuheeseen. Tämä vihapuhe ei ole ykkös-kerroksen tai kakkoskerroksen yksinoikeus. On yhtä lailla ikävää liittää ominaisuuksia sinne, missä ne eivät ole vielä kehittyneet. Tästä on esimerkkinä vaikkapa tiedostamista peräänkuuluttavan woke-ideologian halu saada kaikki ihmiset näkemään maailma samalla tavalla kuin tuolla verrattain kehittyneellä tasolla kyetään maailma näkemään. Yhteiset ihmisoikeudet eivät, halusimmepa

sitä tai emme, vielä tässä vaiheessa lajimme evoluutiota kuulu kaikkien lajitoveriemme maisemaan. Uutisten seuraaminen Kongon demokraattisesta tasavallasta, Venäjältä tai Myanmarista, tai minkä tahansa modernin länsimaan sisäisestä politiikasta, vahvistaa tämän ajatuksen nopeasti.

Osa huomiotamme vaativista globaaleista haasteista on sellaisia, että valtaosa lajimme edustajista ei yksinkertaisesti näe niitä maisemassaan. Ilmastonmuutos tai biodiversiteetin köyhtyminen ovat esimerkkejä systeemisistä ongelmista, jotka eivät juurikaan rekisteröidy ensimmäisen tai toisen kerroksen maisemissa. Niitä ei nähdä, eivätkä ne näin ollen ole olemassa siinä kognitiivisen integraation maisemassa, jonka valtaosa lajimme edustajista kykenee havaitsemaan. Elektronien liike, hiukkasten törmäily ja covid-19-pandemian ekosysteeminen perusta ovat ilmiöitä, jotka nähdään ensimmäistä kertaa vasta kolmannen kerroksen maisemasta. Aivan samoin kuin mustaihoisten ihmisten tasavertaiset oikeudet, sukupuolten välinen tasa-arvo tai totuuden kontekstuaalisuus, tarvitaan tiettyyn kerrokseen noussut rakenteellinen perusta, jotta monimutkaiset, modernille ja postmodernille tietoisuudelle tyypilliset ilmiöt ilmaantuvat episteemisellä ja ontologisella tasolla. Lyhyesti: jos on lusikalla annettu, ei voi kauhalla vaatia.

Konsensustodellisuuden harhan tiedostaminen tekee meistä empaattisempia olentoja, kun puhumme ihmisille niin kuin he haluavat heille puhuttavan. Se tekee meistä mahdollisesti myös tehokkaampia ”viheliäisten ongelmien” ratkaisijoita. Asiassa kuin asiassa on aluksi nähtävä, paljonko tai mitä näkökulmia tuosta asiasta kyetään relevanttien toimijoiden taholta havaitsemaan. Sen jälkeen tuota moninäkökulmaisuuutta ja monimaisemaista yhteiskuntaa, kulttuuria tai organisaatiota on johdettava (eli innostettava) ja hallinnoitava (eli huollettava) viisaalla, tilanteeseen sopivalla, systemaattisella, elävällä, intuitiivisella, rationaalisella ja luovalla tavalla.

Ja nyt me olemme tässä, aidosti uuden kynnyksellä, kun integrointi metaperspektiivi (Johnston 2021), integraalinen ajattelu

(Wilber 2017) tai kokonaisuuden näkemisen taito (Jakonen & Kamppinen 2021) kutsuvat meitä kohti sellaista systeemistä muutosta, joka ei jätä yhtään maisemaa eikä yhtään näkymää huomiota vaille. Tähän saakka tuota muutosta ei ole osattu toteuttaa, koska jokin merkittävä osa todellisuudesta on unohdettu. Kartat ovat olleet vaillinaisia, joten karille ajaminen on ollut ennemminkin oletettavaa kuin odottamatonta. Nyt meillä on, ensimmäistä kertaa lajimme sivilisaation kollektiivisessä historiassa, käytössämme aidosti kokonaisvaltainen, systeeminen maailmankuvien ymmärryksen kartta. Se on yhdessä rakennettu, eri puolilta, kuin eriyttävä ja yhtenäistävä Baabelin torni, ja meidän tehtäväksemme jää tehdä sen avulla hyviä, kauniita ja viisaita asioita. Mitä parempia karttoja meillä on ihmisyyden polyfoniasta, sitä parempaa musiikkia saamme aikaan. Ja kuten Bach ja Rolling Stones ymmärsivät, musiikkia kannattaa säveltää sekä ikuisuutta että aikaa varten.

3.

Avartuvien mielenmaisemien tuska ja woken jälkeinen aika

Pidin joku vuosi sitten luentoa mahdollisten maailmojen verkostosta. Käsité on varsin käyttökelpoinen, kun pyritään ymmärtämään erilaisia tulevaisuuspolkuja, menneisyyden mahdollisia maailmoja, riskejä, ennustettavuutta, rajoitteita tai ihmistoiminnan roolia tulevaisuuden tekemisessä.

Käsittelin ohimennen niitä menneisyyden maailmoja, joista ei enää johda yksiselitteistä polkua nykyhetkeen, vaan jonne kuuluneet asiat ovat jääneet sinne, menneisyyteen. Otin esimerkiksi Syksyn sävel -laulukilpailuun 1978 osallistuneen kappaleen, Kake Singers -yhtyeen ”Me halutaan olla neekereitä” – mainitsin laulun nimen, en hyräillyt sitä, enkä pyytänyt opiskelijoita laulamaan kappaletta. Kerroin, että tässä on oiva esimerkki menneisyyden oliosta, joka ei selvinnyt nykypäivään, eli vastaavasti sanoitettua kappaletta ei saisi mukaan mihinkään kisaan, koska kulttuuriset ja poliittiset rajoitteet ja niiden reunustamat tulevaisuuspolut ovat muuttuneet.

On menneisyydessä paljon muutakin, joka on sinne jäänyt, esimerkiksi teryleenihousut, minisukset, klimppisoppa ja Rymdjuomajauhe. Ainakin toivon näiden lapsuuteni kummajaisten jääneen sinne.

Joka tapauksessa, olisi ollut turvallisempaa käyttää pelkkiä kullinaarisia esimerkkejä. Joitakin aikoja luennon jälkeen sain yhteydenoton yliopiston tasa-arvovastaavalta. Opiskelija oli ottanut

yhteyttä ja kertonut altistuneensa ”epäasialliselle kielenkäytölle” – valkoihoinen mies oli käyttänyt rodullistavia ilmauksia, kuten n-sanaa.

Olin surullinen ja ihmeissäni. Olinhan toki maininnut sanan, mutta en käyttänyt sanaa. Ero mainitsemisen ja käytön välillä (*mention vs. use*) on ratkaiseva. Miten voi puhua menneisyyksistä tai toisenlaisista kulttuureista kulttuurien tutkimuksen luennolla, jos ei voi mainita näihin elämänmuotoihin kuuluneita sanoja? Yhtäkkiä yliopisto ei enää ollut sitä, mitä se tapasi olla.

Yksi aikamme paradokseja on syventyvien käsitysten mukana tulevat mahdollisuudet pahoittaa mieltä ja loukkaantua eri aiheista. Loukkaantumisen mukana tulevat vaatimukset yliviritetystä sensitiivisyydestä, varovaisuudesta ja jopa vaikenemisesta. Woke-nimellä tunnettu henkinen ilmiö levisi kulttuuriimme nopeasti, ja myös yliopistokampuksille, jotka ovat perinteisesti olleet kyseenalaistamisen, perusteluiden etsimisen ja muun intellektuaalisen toiminnan tyyssijoja (vrt. Puustinen & Marjokorpi 2023; Vainio 2022; Vainio, tulossa). Miten tähän tultiin? Miksi kasvavat mahdollisuudet tiedollisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin saralla voivat tuoda mukanaan kapeakatseisuutta, fundamentalismia ja ymmärryksen pahoinvointia?

Ilmiötä on helpompi ymmärtää, kun sijoitamme sen osaksi ihmisen henkisen kehityksen jatkumoa. Tapaus on tyypillinen uuden mielenmaiseman avartuessa. Astuessamme ajattelussamme uuteen kerrokseen näkyviin ilmaantuu asioita, joita emme ole ennen nähneet. Se on kiehtovaa ja muuttaa merkityksenantoa radikaalilla tavalla. Tässä siirtymässä meillä onkin ikään kuin jatkuvasti tutka päällä: ”Näkykö näitä uusia, mielenkiintoisia, ja *merkittäviä* ilmiöitä jossain?”

Samaan aikaan tutkan kytkeytyessä päälle ajattelumme voi kytkeytyä pois päältä. Sekin on luonnollista. Uuden mielenmaiseman alkuvaiheessa, joka muistuttaa monessa mielessä rakastumista, ei tavallisesti ajatella omaa ajattelua. Sen aika on myöhemmin, sitten kun tuo mielenmaisema on juurtunut ja *siihen* aletaan suhtautua

kriittisemmin. Jälleen sama kuin parisuhteen kypsyessä. Tätäkin on kestävä henkinen kehitys: kasvua mielenmaisemasta toiseen, sen alkuvaiheisiin kuuluvaa rakastumisen kaltaista tutkan yliaktivoitumista, ja sitten, jos kehitys on tosiaan kestävä, tutkan ja ajattelun (tai sydämen ja mielen; tunteen ja järjen; ajattelun ja ajattelun ajattelun) tasapainottumista, kunnes on aika mennä jälleen eteenpäin, kohti uutta ja entistäkin moniulotteisempaa maailmankuvaa.

Woke on kuollut, eläköön woke

Filosofi Ken Wilber kirjoitti ainoan romaaninsa *Boomeritis* vuonna 2002. Kulttuurikriittisen kirjan otsikko viittaa suurten ikäluokkien ammattitautiin. Siinä henkisesti kehittyneeseen, moninäkökulmaiseen maailmankuvaan yhdistyy aimo annos narsismia, ajatteluharhoja ja suvaitsevaisuudeksi naamioitunutta tuomitsemista. *Boomeritiks*en perustava ideologia oli jälkimodernista ajattelusta tuttu näkökulmien suhteellisuus. Mistään ei voida olla varmoja, koska mitään objektiivista mittatikkua totuudelle ei ole. Sinulla on sinun totuutesi, minulla on minun totuuteni, äläkä sinä tule sanomaan minulle, mikä on oikein ja mikä on väärin... *jäbä*. Jos kuitenkin mistään ei voida olla varmoja, miten siitä voidaan olla varmoja, että mistään ei voida olla varmoja? Sehän on universaalinen ja objektiivinen totuusväittämä, jollaisia ei pitänyt olla olemassa. Pluralistinen, tasavertaisuutta etsivä ja erilaisia identiteettejä kunnioittava lähtökohta oli kaunis, mutta toteutus ontui.

Trumpin valtaannousu oli loppuniitti tälle neljännen kerroksen maiseman ilmentymälle. Jos olit sitä mieltä, että mistään ei voida olla varmoja, eikä totuudelle ole luotettavaa perustaa, olit käytännössä ottanut Trumpin kannan totuuteen. Valeutisia kaikki! Jos haluat tietää *totuuden*, hyppää mukaan Truth Social -alustalle. Harvahan sinne hyppäsi. Fundamentalistisen näkökulmarelativismi aika alkoi olla ohi.

Siemen oli kuitenkin kylvetty. Syvällä boomeritiksens ytimessä ollut identiteettipolitiikka ja pluralismin kaunis kukkanen ovat neljännen kerroksen maiseman ytimessä. Ne olivat saaneet ilmentää itseään boomer-sukupolven myötä omalla tavallaan. Kuten useimmat kukinnot, nekin kuihtuivat. Kunnes, kaiken luontaisen kasvun lailla, alkoi uusi kukoistuskauti. Tällä kertaa lannoite oli jotain poikkeuksellisen potenttia.

Syntyi woke-ilmiö, eli boomeritis steroideilla.

Se kasvoi boomeritiksens kylvämälle maaperälle ja tuotti monia uusia avauksia, niin hyvässä kuin pahassa. Kuten kaikki uudet maisemat ja maailmankuvat, se kykeni niin terveyteen kuin tulehdustilaan. Osittain se syntyi reaktiivisena vastavoimana henkisen evoluution taantumalle, jota Trumpin suosio tälle maailmankuvalle symboloi. Sitä leimasi kuitenkin muutama keskeinen piirre, jotka saivat sen muistuttamaan enemmän uskonnollista liikettä kuin ajattelutavan muutosta. Siinä oli molempia – kyse oli kauhun tasapainosta – ja välillä painotus kääntyi toiseen, välillä toiseen suuntaan. Ja koska kyse on avartuvasta maailmankuvasta ja sen avaamasta maisemasta, se ei poistunut mihinkään, vaikka se ehdittiinkin jo julistaa kuolleeksi (ks. Caldwell 2024). Seuraavaa ei siis kannata pitää woke-ilmiön ruumiinavauksena, vaan lähihistoriallisena katsauksena mielenkiintoiseen ilmiöön, joka tulee vaikuttamaan tulevaisuuteemme vielä monella tavalla.

Aloitetaan esittämällä ajatus ”kaikki pelaavat” -yhteiskunnasta.

Kerrostalomalli ja mielenmaisemat

Tämä ihmisten maailma on hieman kuin pesäpallokenttä, jolle on pystytetty kerrostalo. Kenttä kuvaa maailmamme ulkoista puolta: yhteiskuntaa, sen rakenteita ja pelaamisen sääntöjä. Kerrostalo kuvaa peliin osallistuvien ihmisten sisäistä puolta: mielenmaisemia, kulttuuria ja maailmankuvia. Hyvin toimiessaan nämä puolet

muodostavat positiivisen tulevaisuuskuvan. Tuota kuvaa kohti kehittämistä voidaan kutsua kestäväksi henkiseksi kehitykseksi.

Jotta kehitys olisi henkisesti kestävä, on pelin oltava sekä toimivaa että mukavaa. Kaiken pelaamisen – niin leikin kuin yhteiskunnallisenkin – tarkoitus on tuoda yksilöitä yhteen jaetun kokemuksen ja toiminnan äärelle. Pelikentällä on oltava tilaa kaikille, jotka haluavat pelata sääntöjä noudattaen. Sen myötä toimiva yhteiskunta ja kulttuuri rakentuvat. Vaikka kaikki eivät näkisikään samanlaista mielenmaisemaa tai jakaisi samaa maailmankuvaa, on kaikille halukkaille oltava paikka pelissä. Jos potentiaalisia pelaajia ei kelpuuteta ulkoisten piirteiden tai sisäisten mielipiteiden vuoksi, ei saada peliä aikaan.

Oikeita mielipiteitä on toki ollut niin kauan kuin ihmisyhteisöjäkin. Ajattelun ja mielipiteiden normittaminen on kuulunut lajimme ominaisuuksiin aina. Sen viisaus on helppo nähdä, sillä niin kulttuurit muodostuvat: tätä *me* pidämme hyvänä, nämä ovat *meidän* arvomme. Samaan aikaan lajimme ominaisuuksiin kuuluu taipumus nähdä asiat eri tavalla riippuen siitä, missä kohtaa henkilökohtaista kasvua menemme. Voimme nähdä vain sen, minkä voimme nähdä – loput näemme sitten, kun kykenemme näkemään sen. Asiaa voidaan valottaa kerrostalomallin kautta (Jakonen 2023; Jakonen & Kamppinen 2021). Se auttaa myös ymmärtämään konfliktinratkaisun erilaisia strategioita, joita lajimme on eri aikoina ja eri kulttuuripiireissä kehittänyt (Campbell & Manning 2018).

Ensimmäinen kerros on itsekeskeisyyden aikaa. Näemme ”oman etupihamme”, koska ajattelumme on nostanut näkemämme maiseman vasta ensimmäiseen kehityskerrokseen. Tämän kerroksen avaamaa maisemaa kutsutaan kunniakulttuuriksi. Itsemääräämisoikeus on sen keskeisiä arvoja. Kunnianloukkauksiin vastataan aggressiolla, joka tässä maisemassa on keskeinen strategia konflikteissa. Länsimainen kulttuuri kasvoi tähän kerrokseen ja pysyi siinä vuosituhansien ajan. Kunnia-kulttuurin maisemaa tavataan edelleen useissa kulttuureissa. Globaalissa länessä

se on keskittynyt erilaisiin alakulttuureihin, katujengeihin ja lain ulkopuolella toimiviin ryhmiin.

Toisesta kerroksesta näemme ”yhteisen pihan”. Ajattelusta tulee ryhmäkeskeistä ja etnosentristä. Kulttuuri muuttuu kohti staattisempaa arvojen ja arvokkuuden kulttuuria. Kunnianloukkausten kostamisen sijaan toisen kerroksen maiseman strategia painottaa resiliienttinä selviytymiskeinona asioiden selvittämistä juridiikkaan – siis korkeampaan ja yksilöitä yhdistävään auktoriteettiin – vetoamalla. (Jakonen & Kamppinen 2021; Campbell & Manning 2018.)

Kolmas kerros avaa vapaan ajattelun, tieteen ja kokeilun maiseman. Sieltä näkyvät oman pihan sijaan kaikki maailman pihat. Ajattelusta tulee luonteeltaan modernia, universaalia ja tieteellistä. Mitään ei oteta annettuna, vaan asioita tulee testata. Kuten Immanuel Kant sanoi: *Sapere Aude*, eli on uskallettava ajatella itsenäisesti. Tämän kerroksen mielenmaiseman strategiana yhteiskunnallisissa konflikteissa on tieteellinen tutkimus, kuriositeetti ja rationaalisuus. (Jakonen & Kamppinen 2021.)

Neljäs kerros näyttää, miten kaikilla pihoilla on varjoja. Niitä aiheuttaa kerrostalo itse, tuo suuri toteemi, joka näennäisen universaalina olentona jättää alleen pienet talot, pienet eläimet, pienet marginaalit. Niiden olemassaoloon havahdutaan aidosti vasta neljännen kerroksen maisemassa. Kun postmoderni maisema korvaa kolmannen kerroksen modernin maiseman, syntyy jälleen uudenlainen kulttuuri. Sille on ykköskerroksen kunniakulttuurin tapaan tyypillistä herkkyys loukatuksi tulemista kohtaan, mutta loukkauksiin vastataan aggression ja voiman sijaan heikkouden osoituksilla. Tätä strategiaa voidaan kutsua uhriutumisen kulttuuriksi. (Jakonen & Kamppinen 2021; Pluckrose & Lindsay 2020, 229; Campbell & Manning 2018.)

Viides kerros – integraalisen ajattelun maisema – avaa ensimmäisen maiseman, josta tämän kaiken *vääjäämättömyys* avautuu ilman tuomiota tai puolustelua. Maisemat eivät enää korvaa toisiaan, vaan rakentuvat yhtä aikaa toistensa lomaan holarkisesti eli ei-hierarkkisena luonnollisena kokonaisuutena (Jakonen

& Kamppinen 2021; Wilber 1995). Yhdenkään aiemman kerroksen maisemaa ei haluta kieltää, koska ne ovat kokonaisuuden osia. Tällaista vääjäämättömyyden ymmärrystä tai todellisuudentajua pidetään yleensä yhteiskunnallisen viisauden, empatian ja tasaver-taisen päätöksenteon edellytyksenä. Viidennen kerroksen strate-giaa voidaan kutsua kokonaisuuden näkemisen taidoksi (Jakonen & Kamppinen 2021), integraaliseksi ajatteluksi (Wilber 2000; 2018) tai integraaliseksi ymmärrykseksi (McIntosh 2007).

Kulttuurisodat ja woke-uskonto

Kun jokin mielenmaisema tulehtuu ja alkaa etsiä *syllisiä omassa maisemassaan näkyviin ongelmiin muista mielenmaisemista*, syn-tyy kulttuurisodan nimellä tunnettu ilmiö. Siinä kulttuurista muodostuu kultti. Ensimmäisen kerroksen kunniakulttuuri tulehtuu kunniakultiksi. Toisen kerroksen ryhmäkeskeisyys tulehtuu etnonationalismiksi. Kolmannen kerroksen tieteel-lisyys muuttuu meidän jälkeemme – tai meidän aikanamme – vedenpaisumus-edistysuskonnoksi.

Neljännen kerroksen maisemaa määrittää hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin paradoksi: mitä enemmän näemme, sitä enemmän näemme, mitä voi mennä pieleen. Näemme aiemmin näkemättömiä asioita. Näemme maiseman, jota moni muu ei vielä kykene näkemään. Näemme sortorakenteita ja valtahierarkioita, näemme vähemmistöjä enemmistöjen marginaaleissa, näemme mikroaggressioita ja alistusta. Ahdistuksen määrä on loputon ja monelle tämän maiseman näkijälle todellinen (ks. esim. Lukianoff & Haidt 2018).

Kun katse alkaa kiinnittyä enimmäkseen ongelmiin ja niiden syy-seuraus-suhteet alkavat saada fundamentalistisen oikea-väärä-tulkinnan, alkaa neljännelle kerrokselle tyypillinen tulehdus kehittyä. Uhrikulttuuri muuttuu uhrikultiksi, jossa väärintekijät on uhrattava. Neljännen kerroksen avara maisema supistuu

ilmiöksi, jota voidaan kutsua aiheesta kirjoittaneen John McWhorterin mukaan nimellä ”woke-uskonto” (McWhorter 2021). Seuraavassa kuvailemme tämän tyyppisen woke-uskonnon piirteitä ja vaikutusta suomalaiseen yhteiskuntaan. Tätä ei pidä sekoittaa terveeseen ja tulehtumattomaan neljännen kerroksen ajatteluun.

Jokainen maisema rajaa ja rakentaa ilmiöitä, joita kyseisessä maisemassa näkyy. Jokainen maisema toimii myös eräänlaisena todellisuuden suodattimena, joka päästää sisäänsä vain tietyn verran kuvaa maailmasta. Mitä enemmän on ontologista pintaa (kerroksen korkeus), sitä enemmän voidaan asioita, ilmiöitä ja todellisuutta nähdä (maiseman laajuus). Tämä tuottaa myös ongelmia, kuten nähdään: hyvinvointi ja pahoinvointi lisääntyvät samaan aikaan, kun ymmärrys kasvaa. Vasta viidennen kerroksen maisema avaa tunteen siitä, miten todellisuus koskettaa enemmän mutta satuttaa vähemmän.

Kun pelikenttä muuttuu ansakuopaksi

Suomalainen yhteiskunta on demokraattinen, yksilönvapauksia kunnioittava ja turvallinen pelikenttä. Pelikentällä tarvitaan myös tuomareita. Tuomarien funktio on kahtalainen: toisaalta tuomari valvoo pelin sääntöjä ja toisaalta uudistaa niitä. Staattiset tuomarit ovat yhteiskunnassa ylläpitäjiä eli konservattoreita, ja dynaamiset tuomarit ovat yhteiskunnassa kehittäjiä, uudistajia ja vallankumouksellisia. Molempia tarvitaan.

Tälle kentälle woke-ilmiö kaivoi kuoppaa. Piirrokset ja lapiot kuopan kaivamiselle tuotiin Amerikan Yhdysvaltojen dynaamisilta tuomareilta, neljännen kerroksen tulehdustilasta. Kuten Yhdysvalloissa, myös Suomessa tuon kuopan reunalle houkuteltiin ja osittain siitä alas työnnettiin kovalla äänellä niitä pelaajia, joiden tiettyjä ulkoisia tai sisäisiä piirteitä alettiin pitää peliin sopimattomina. Tämä kaikki tapahtui nopeasti (ks. esim. McWhorter 2021; Pluckrose & Lindsay 2021; DiAngelo 2019; Goad 2017; 2018;

Easton Ellis 2019; Kendi 2019; Tontti 2022; Lehtola 2021; Wilber 2018). Kuopan kaivaminen tapahtui ennätysvauhdissa, ja sen kaivajat pitivät kovaa ääntä. Koska he olivat useimmiten korkeasti koulutettuja, heidän ammattitaitonsa ja osaamisensa sekoittui siihen yksinkertaiseen tosiasiaan, että he kaivoivat kuoppaa muille pelaajille.

Kun yhteiskunnan pelikentälle kaivetaan kuoppa, peliin käytettävä ala pienenee. Vaikka kyse olisi marginaalisesta ilmiöstä – osana akatemiasa, älyllistä sapelinkalistelua tai puhdasta argumentaatiota – on monella marginaalisella ja *marginalisoivalla* ilmiöllä kauaskantoiset yhteiskunnalliset vaikutukset. Kun yhteistä pelikenttää aletaan rajaamaan tiettyjen pelaajien ihonvärin, sukupuolen tai sosiaalisen aseman perusteella, ei enää pelata demokraattisen, yksilönvapauksia kunnioittavan ja turvallisen yhteiskunnan kentällä. Silloin pelikentän radikaalin muokkaamisen seurauksena itse peli on muuttunut. Silloin ei kyse ole enää siitä, miten päästään mahdollisimman tehokkaasti ja kaikkia pelaajia miellyttävästi maaliin. Silloin kyse on siitä, ketkä ovat maaliin pääsemisen arvoisia. Silloin luodaan ”pyhimysten yhteiskuntaa”, jossa kärpästen rikoksista seuraa härkästen rangaistuksia, kun tavallisten ihmisten silmiin pieniltä vaikuttavat teot tuomitaan jyrkästi (Durkheim 1982, 60–84). Tämä ei ole enää peliä, vaan valittujen uskontoa.

Woke-kulttuuri, joka muuttui nopeasti tiedostavuuden kulttuurista oikeamielisyyden kultiksi ja uskonnolliseksi ajatteluksi (McWhorter 2021), on neljännen kerroksen mielenmaiseman ääriilikkeeksi muodostunut tulehdustila. Se nousi niin nopeasti, että sitä ehdittiin sekä havaitsemaan että haastamaan liian hitaasti. Sen peruspäämäärä – yhteiskunnallisen sorron tiedostaminen – sekoittui sen käyttämään puutteelliseen ja fundamentalistiseen epistemologiaan. Ongelman ydin on yksinkertaisesti se, että woke-ilmio tulehdustilassa on uskonnollinen liike, ei kulttuurivirtaus tai diskurssi muiden joukossa.

Trump ja woken jälkeinen maailma

Fundamentalistisille uskonnon ilmentymille on tyypillistä tietty perheyhtäläisyys. Pohjois-Korean johtajan palvonnassa, aborttikonikoiden pommittamisessa Yhdysvalloissa ja ääri-islamilaissessa šaria-tulkinnassa Iranissa yhdistyy kolme eri tekijää: 1) oikean ja väärän moraalisen valinnan mustavalkoinen erottelu, 2) jako hyviin ja pahoihin ihmisiin ja 3) dystooppinen tulevaisuudenkuva, jossa kaikille ei riitä tilaa eikä kaikille ole paikkoja. Nämä kolme ulottuvuutta ovat kaikki yhden ja saman ajattelutavan ilmentymiä – fundamentalistisen uskontokäsityksen – joka on ristiriidassa suomalaisen yhteiskunnan koheesiota ylläpitävien ja yksilönvapautta luovien arvojen kanssa.

Woke-uskonnota teki fundamentalistisen uskonnollisen liikkeen muun muassa dikotominen jako uskoviin ja pakanoihin. Siinä vääräuskoisia vainottiin niin teoriassa (sosiaalinen media ja perinteinen media) kuin käytännössä (työpaikkojen menetys). Käytössä olivat myös häpeärangaistuksen ja heimosta ulkoistamisen menetelmät, kuten mustamaalaaminen ja niin sanottu ”cancelointi” eli eri mieltä olevien tuomitseminen ja todellisuudesta poistaminen. Eri mieltä olevat voitiin jopa pyrkiä hävittämään mielipiteiden pelikentältä.

Woke-uskonnon monista ilmiöistä yksi huolestuttavimpia oli sen naamioituminen uskonnon sijaan yhteiskunnalliseksi keskusteluksi. Tavallisesti julkisen tilan pelikentälle pääseminen edellyttää, Jürgen Habermasia lainaten, tiettyä kommunikatiivista rationaalisuutta. Siinä argumentatiivisen puheen kautta luodaan käsitys yhteisestä, jaetusta elämysmaailmasta, jossa yhteistä hyvää tavoitellaan järkipuheen kautta (Habermas 1984, 10). Suomeksi sanottuna siis voimme pelata yhdessä vasta sitten, kun kaikki ovat samaa mieltä siitä, että sääntöjä tarvitaan. Sääntöjen sisällöstä voidaan aina keskustella.

Woke-uskonnotssa (ja sen taustalla olevassa reifoidussa post-modernismissa) astuttiin ulos julkisesta tilasta. Sen säännöt

valittiin sattumanvaraisen tiedonhankintamenetelmän mukaan. Terapeuttinen konteksti korvasi kommunikaatiivisen rationaalisuuden siinä, mitä pidämme pelikentälle päästettävänä tietona. Tämä tarkoitti tunteiden ja identiteetin ylivaltaa ajattelun sääntöihin nähden.

Tilanne on vähän sama kuin jos olisi jäädyttänyt keskelle pesäpallokenttää luistelukentän. Sivustaseuraaja näkee kentällä olevan liikettä ja luulee sen olevan peliä siinä missä ennenkin. Lähempää tarkasteltuna kyse on kuitenkin kahdesta eri lajista *yhdellä pelikentällä*. Toisessa lajissa on yhteiset säännöt ja tavoite (yhteisymmärrys argumentaation kautta) ja toisessa luistellaan yksilöinä ympäri kenttää (henkinen tuulettuminen ja tuulettaminen).

Jos tällä uskonnollisella liikkeellä, woke-ismillä tai McWhorterin sanoin ”valittujen uskonnolla”, ei olisi ollut yhteiskunnallista vaikutusta, tämä kirjoitus ei olisi tarpeen. Woke-uskonnolla oli, valitettavasti, yhteiskuntaa rapauttava, regressoiva ja polarisoiva vaikutus. Tämä tuli esiin erityisesti Trumpin toisella valtakaudella. Tätä woken jälkeistä aikaa leimaa heiluriliike toiseen suuntaan. Kun Douglas Rushkoff kertoi Piilaakson teknologiamiljardöörien ajatusleikistä ”hävittäisitkö Yhdysvaltojen äärioikeistoon kuuluvat ihmiset, jos voisit tehdä sen?” vuoden 2022 kirjassaan *Survival of the Richest*, on tilanne woken jälkeisenä aikana täysin käänteinen. Teknologialla ultrarikastuneet liimautuivat oikean laidan kylkeen nopeammin kuin kärpäspaperi ikkunaan. Woken syntyaikoina vuonna 2014 Facebook antoi 58 vaihtoehtoa sukupuoli-identiteetin ilmaisemiseen. Nyt Yhdysvaltojen virallisena kantana on kaksi sukupuolta, ja Trumpin salkunkantajamiljardöörit kutsuvat wokea ”mielen virukseksi” samalla kun poistavat faktantarkastuskäytäntöjään kuin olisivat päässeet eristyssellin pimeydestä paistattelemaan päivää isä aurinkoisen totuuden valoon.

Turvallinen tila ja klassiset virhepäätelmät

Woke-keskusteluissa on usein esitetty vaatimus ”turvallisesta tilasta.” Turvallisuus voidaan ymmärtää monella eri tavalla: fyysisenä turvallisuutena, oikeutena esittää oma mielipide tai oikeutena olla turvassa kelvottomalta kritiikiltä.

Turvallisuuteen ei ainakaan korkeakouluissa tai politiikassa kuulu suoja perustellulta kritiikiltä, ja siksi on olennaista erottaa kelvoton kritiikki kellovallisesta (vrt. Vainio, tulossa).

Kelvottoman kritiikin paraatiesimerkkejä ovat klassiset virhepäätelmät, joiden tunnistaminen ja porttikielto tarkoittavat tietyn järkevyyttä korostavan kulttuurin asettamista etusijalle: me haluamme, että keskustelulla on nämä ja nämä säännöt. Turvallisen tilan sijaan tarvitaan kriittinen tila, eräänlainen ”vaaran vyöhyke”, jossa maksimoidaan episteemisiä hyveitä (avomielisyys, uteliaisuus, kriittisyys, perusteiden etsiminen) ja minimoidaan episteemisiä paheita (umpimielisyys, itsetyytyväisyys, virhepäätelmien käyttö). Voimme aloittaa tunnistamalla klassiset virhepäätelmät:

- **Argumentum ad hominem.** Ajatusta arvioidaan sen perusteella, millainen ihminen on: *Matti ei voi olla oikeassa, koska hän on valkoihoinen, myöhäiskeski-ikäinen mies.*
- **Geneettinen virhepäätelmä.** Ajatus ei voi pitää paikkaansa tai sitä ei voi ottaa vakavasti, koska se on lähtöisin perussuomalaisilta/vihervasemmistolta/kristillisdemokraateilta/kokoomuslaisilta (valitse sopiva).
- **Olkiukkoargumentti.** Väännetään ajatus niin ääri-asettoon, että se on helppo tyrmätä: kuten *Fukushiman onnettomuus osoittaa, ydinvoima ei ole riittävän turvallista.*
- **Red herring eli savuverhoargumentti** (oikeasti savusilliargumentti). Tuodaan keskusteluun sellainen emotionaalisesti ladattu aihe tai retoriikka, joka harhauttaa vastapuolen väärille poluille: *esimerkiksi Martin*

Heideggerin ajatuksia ei voi ottaa vakavasti, koska hän oli yhteistyössä natsien kanssa.

- **Argumentum ad baculum.** Keppiin vetoaminen: *jos et ole samaa mieltä, niin löydät meidät hämärän tultua kotioveltasi.*
- **Bifurkaatio-** eli **mustavalkoharha.** On vain kaksi vaihtoehtoa, eli joko olet meidän puolellamme tai meitä vastaan.
- **Argumentum ad populum.** Väkeen vetoaminen: *koska kaikki turkulaiset feministit ovat tätä mieltä, ajatus on oikea.*
- **Argumentum ad ignorantiam.** Tietämättömyyteen vetoaminen: *emme tiedä, mitä erilaiset näkökulmat saavat aikaan, joten ne ovat vaarallisia opiskelijoille.*

Ylimitoitettut ja väärin kohdistetut vaatimukset turvallisesta tilasta samentavat eroa kelvollisen ja kelvottoman kritiikin välillä ja tuovat ”tunteet pintaan”. Kelvollinen kritiikki esimerkiksi maisteriseminaarissa saattaa aiheuttaa pahaa mieltä, mutta ymmärryksen kasvun myötä se menee ohi, jolloin voi nähdä kritiikin hyödyn.

Terapiakulttuurin vahvistuminen ja sen läpäisevä vaikutus tekevät viileän keskustelun vaikeaksi. Ja vaikeaa sen kuuluu olla, kun käsiteltävät aiheet ovat haastavia ja nostavat esiin tunteita. Silti keskustelussa pitää erottaa vellit puurosta ja nähdä, milloin on astuttu epistemologisesta kontekstista terapiakontekstiin.

Hyvän argumentaation sääntöjen mukana pitäminen ja ajattelun virhepäätelmien välttäminen ovat pääsylippu julkisessa tilassa käytävään keskusteluun. Jos näitä sääntöjä ei noudateta, keskustelusta puuttuu kommunikatiivinen rationaalisuus. Silloin puhutaan järkipuheen sijaan uskonnollista kieltä.

Woke-ilmiön paradoksi

Mielenmaisemat elävät yleensä sopusoinnussa keskenään. Tuleh-
tuessaan sopusointu muuttuu kulttuurisodaksi. Pitkittynyt

kulttuurisota voi johtaa kaiken fundamentalistisen toiminnan tavoin terrorismiin, sotaan ja sortoon. Woke-uskonto siirtyi kohti tätä vaihetta ajattelun, toiminnan ja puheen tasolla. Ongelma oli nähty Yhdysvalloissa jo pitkään (ks. esim. Wilber 2018). Suomessa riski oli ja on vähäisempi, mutta aito ja vakavasti otettava. Jokainen intellektuelli, kadunihminen tai poliitikko, joka jättäytyy julkisesta keskustelusta pois kuoppaan joutumisen pelossa, on Suomen kokoisessa maassa menetys. Vakavampi uhka on kuitenkin se, että tulehtunut maailmankuva luo oman agendansa vastakohdan.

Woke-uskonnon fundamentaalinen laita ajaa ihmisiä evoluution liukuhihnalla takaisinpäin, kohti ”kultaisia aikoja” ja yksinkertaisempaa ajattelua. Tuo fundamentaalinen laita ajaa ihmisiä poliittisesti äärioikealle ollen itse poliittisesti äärivasemmalla. Se synnyttää yhteenkuuluvaisuutta juuri niiden identiteettiryhmien parissa, jotka se haluaa hävittää (ks. esim. Fukuyama 2018; Easton Ellis 2019). Se tarjoaa – omien ylilyöntiensä, olettamiansa ja totuusväittämiensä radikalisoituessa – siloitettua tien jokaiselle vastaavalla tavalla ääriajatteluun taipuvalle, joka kohtaa siinä oman vastakohtansa. Se luo yhteiskuntaa, jossa ei kyetä enää valitsemaan kuin kahden äärimmäisyyden väliltä. Se luo kielipeliä vailla kommunikatiivisen rationaalisuuden harmaan sävyjä, nyansseja ja konteksteja. Se luo yhteiskunnan, jossa oikeus puhua oikeudenmukaisuudesta on vain niillä, jotka ovat ”hereillä”. Se luo tilanteen, jossa ajattelu, puhe ja toiminta on sanktioitu keskiaikaisen ajattelun, puheen ja toiminnan mukaan. Se on riski, johon tulee reagoida, kuten kaikkeen fundamentalistiseen terrorismiin. Eikä vähiten siksi, että sen aiheuttama shokkitila voi havahduttaa toisenlaisen terrorismin siemenet, joita kylvetään yhteisen peltomme toiseen äärilaitaan.

Miten mennään eteenpäin yhdessä?

Kun tunnetilat ja koettu identiteetti korvaavat rationaalisen keskustelun, kun ihmisiä jaetaan kahteen leiriin ja kun ongelmien syyt sekä yksinkertaistetaan että satanisoidaan, on yhteiskunta umpikujassa. Miten tästä päästään eteenpäin? Tähän on kolme ehdotusta:

1. Näe, että yhteiskunta koostuu ulkoisen pelikentän ohella sisäisistä maailmankuvista eli mielenmaisemista.
2. Huomaa a) kentälle syntyvät kuopat, joita kaivetaan, kun tulehtuneet mielenmaisemat haluavat haudata toisensa näkyvistä, ja b) kentälle jäädytettävät luistinradat, joita tehdään, kun halutaan muilta kysymättä julistaa uusi peli alkaneeksi.
3. Vastusta kuoppia ja varo luistiratoja, koska ne vievät pelitilaa yhteiseltä kentältämme, marginalisoivat ihmisryhmiä, lisäävät eriarvoisuutta, luovat polarisaatiota ja tekevät pelistä vähemmän mukavan, vapaan ja toimivan kaikille.

Näiden kolmen asian huomaaminen riittää jo pitkälle.

Kestävä henkinen kehitys Suomessa on sellaista, jossa kentälle kaivettu huonon argumentaation ja fundamentalismin kuoppa täytetään mahdollisimman pikaisesti. Sen jälkeen kentälle tehdään tilaa kaikille pelaajille, myös niille, joiden mielipiteet eivät tunnu moderneilta tai jälkimoderneilta.

Tällaista tilan tekemistä ja kaikkien pelaajien hyväksymistä – ulkoisesti *ja* sisäisesti – sanotaan integraaliseksi yhteiskunnaksi. Se integroi eli yhdistää polarisoinnin eli hajauttamisen sijaan. Siihen tarvitaan niin woke-ilmiön äärilaitojen kuin muiden vastaavien fundamentalismin muotojen näkemistä uskontona, ei teoriana. Siihen tarvitaan uusia rakenteita, jotka luovat kulttuuria, käytäntöjä ja puhetapoja eri näkökulmia ja eri maailmankuvia

yhdistävälle pelikentälle. Siihen tarvitaan myös rajoja, jotka rajavat pelin ulkopuolelle ne pelaajat ja tuomarit, jotka tuovat peliin omat sääntönsä ja tuomarinsa – muilta pelaajilta kysymättä. Sellainen peli ei vetele, eikä se peliä olekaan, vaan valtapeliä, uskonnollista fundamentalismia ja turvatonta tilaa – kaikkea sitä, mitä suomalainen tulevaisuuden yhteiskunta ei voi pitää sisällään.

4.

Integraalinen näkökulma henkisyyteen

Uskonnollisuus on antanut henkisyydelle huonon maineen. Henkisyys ei ole mikään uskon asia, vaan ihmisenä olemisen tärkeä ulottuvuus, jonka voimme hyvin selkeästi tiedostaa. Henkisyystämme käsin tarkastelemme maailmaa ja omaa itseämme, ja se yhdistää meidät myös muihin ihmisiin ja koko ihmiskuntaan.

Tässä lainauksessa psykologi Tony Dunderfelt (2017) kiteyttää osuvasti henkisyyden laajan kentän ja reuna-alueet, onnistuen samalla asettamaan vastakkain uskonnollisuuden ja psykologisesti ymmärretyn henkisyyden. Dunderfelt analysoi henkisyyttä seitsenosaisen mallin avulla, jossa kantavana ideana on käsitteellisen jäsentämisen mukanaan tuoma, alati kokonaisvaltaisempi ja hienovaraisempi kuva itsestä ja maailmasta. Hänen mukaansa henkisyys on käsitteiden ja kokemuksen evoluutiota, tarkastelun siirtymistä seuraavalle reflektiiviselle tasolle. Henkisyys on siis eräänlainen polku, jota pitkin voidaan edetä, ja etenemisen apuvälineet ovat erilaisia, antaen eri tavoin vauhtia ja suuntaa henkiselle kasvulle (ks. myös Airaksinen 2020).

Henkisyys on kehityopsykologisesta näkökulmasta yksi ajattelun postformaalinen kehitysvaihe, joka ylittää ja sisältää edeltävät ajattelun tasot. Toisaalta henkisyys on yksi aikamme kulttuurin horisonttipisteitä, jota kohti pyritään, jota arvostetaan ja johon

yhä useampi ankkuroituu institutionaalisen uskonnon sijaan. Integraalinen näkökulma avaa ja hienovaraistaa näitä henkisyiden eri puolia, tarjoten eri näkökulmia yhdistävän kokonaisvaltaisen kuvan. Hyödynnämme tarkastelussa integraalisen ajattelun työkaluja, ja pohdimme myös sitä, miten eri näkökulmista käsitteellistetty henkisyys avautuu empiirisen ja käsitteellisen tutkimuksen kohteina.

”Olen henkinen mutta en uskonnollinen” on yhä useammassa länsimaisen uskonnollisuuden kartoituksessa vastaan tuleva ajatus (ks. esim. Salomäki et al. 2020). Tällä tarkoitetaan pääsääntöisesti kahta asiaa: yhtäältä ihmiset eivät halua identifioitua kirkon kannattajiksi, vaikka jäseniä olisivatkin, kuten Suomen tilanteessa; toisaalta ihmiset haluavat kertoa, ettei mikään opiksi ja teologiaksi kodifioitu uskonto tarjoa ainoaa tai yksinään edes välttämätöntä henkisyyden harjoittamisen sanastoa, vaan eri perinteitä ja harjoituksia voidaan yhdistää eklektisesti, käyttäjälähtöisesti.

Henkisyyttä arvostetaan, vaikka sen erityistä sisältöä ei juuriakaan avata. Suomessa evankelis-luterilainen perinne on kipuillut sen kanssa, että kirkon monopoli henkisyyteen on rapistunut (vrt. Airaksinen 2020). Henkisyyden ja ”hengellisyyden” erottaminen toisistaan on ollut yritys erottaa ja suojata sitä henkisyyttä, jota on tarjolla evankelisluterilaisessa kirkossa, eli hengellisyyttä. Henkisyyden koko kenttään viittaamiseen – oli sitten kyse ”psykologisesta” henkisyydestä tai uskonnon strukturoimasta henkisyydestä – onkin sitten tarvittu raskasta sanayhdistelmää ”henkinen ja hengellinen” (Lipponen & Karvinen 2018, Louhiranta et al. 2016). Tuorein terminologinen käänös on ollut uussanan ”spiritualiteetti” varaaminen henkisyydelle ja hengellisyydelle, kun tarkastelun hallitsevana kontekstina on uskonto (Salminen & Huttunen 2022).

Me puhumme henkisyydestä, koska siitä on kyse.

Karkeasti ottaen henkisyyden empiirisen tutkimuksen päälinjat ovat kehityspsykologinen ja kulttuurintutkimuksellinen, ja kolmantena linjana on neurobiologinen tutkimus. Kehityspsykologiassa on tutkittu yhtäältä henkisten kokemusten erityislaatua

ja henkistä kehitystä. Kulttuurintutkimuksen työsarkana on ollut puolestaan tutkia sitä, miten henkisyystä puhutaan, miten sen suhteen toimitaan, ja millaisia erotteluja sen avulla tehdään. Neurobiologia on tutkinut muun muassa henkisten kokemusten korrelaatioita aivoissa (Austin 2006; Miller 2019).

Integraalisen näkökulman avulla haluamme rakentaa käyttökelpoista kokonaiskuvaa henkisyystä, joka sopii eri tieteenalojen kehikseksi sekä henkisyysten valmentamiseen.

Mitä integraalisella ajattelulla tarkoitetaan?

Yleisenä ajattelutapana integraalinen näkökulma on lähellä systeemijattelua, erityisesti systeemiälyn tutkimusta (Hämäläinen & Saarinen 2008). Ihmismieltä ja kulttuuria koskevana ajattelutapana integraalinen näkökulma on puolestaan lähellä kehityopsykologiaa (Kegan 1982) ja transpersoonallista psykologiaa (Friedman & Hartelius, 2015). Näille koulukunnille on yhteistä paitsi kokonaisvaltaisuus, myös hypoteesi, että ajattelulle ja kulttuurille ei ole rajoja, vaan kehityslinjat voivat edetä tavanomaisista kokemuksen ja toiminnan kaavoista muotoihin. Kehityslinjojen seisakkeet avaavat uusia näkymiä maailmaan ja mahdollisuuksia toimia uusilla tavoilla. Henkisyys – ymmärsimme sen millä tavalla tahansa – kuuluu tähän tutkimuskenttään.

Samaan aikaan tiedostamme, että suhteessa esimerkiksi systeemiteoriaan, uusmaterialismiin tai postmodernismiin, integraalinen teoria on tarkastelunäkökulmana verrattain tuore, ja sen yhdistäminen olemassa oleviin tutkimusperinteisiin on kesken. Tämän edistämiseksi olemme käsitelleet muun muassa integraalisen ajattelun tieteenfilosofiaa, kritiikkiä ja asemaa ihmistieteiden kentässä (Jakonen & Kamppinen 2016), integraalisen ajattelun suhdetta systeemijatteluun ja henkisyysten (Kamppinen & Jakonen 2015) sekä integraalisen ajattelun antia suhteessa johtamiseen ja valmennuksen teorioihin (Jakonen & Kamppinen 2015, 2018).

Integraalista teoriaa voidaan lähestyä myös osana perustavien tieteiden (*foundational studies*) kenttää, jonka tehtävänä on laajentaa episteemistä käsitystämme maailmasta pessimismin sävyttämien, resignoituneiden muistokirjoitusten sijaan (Bunge 2012).

Integraalisesta näkökulmasta katsottuna organisoituneet uskonnot monimuotoisine oppeineen, rituaaleineen ja instituutioineen tarjoavat mahdollisuuksia henkisyyteen, mutta eivät itsessään tyhennä henkisyyden käsitettä tai avaa kaikkea, mikä on mahdollista henkisyyden kentällä. Wilberia lainataksemme, uskonnot voivat toimia lyhykäisinä ”liukuhihnoina”, jotka vievät ihmistä eteenpäin patkan kerrallaan (Wilber 2006). Uskonnollisten perinteiden tarjoamat käsitteet ja kertomukset sekä niitä kaavoittavat rituaalit antavat seuraajilleen tapoja reflektoida todellisuutta, ja tässä mielessä ne täyttävät henkisyyden yhden vaatimuksen eli reflektion mahdollistavien käsitteiden tarjonnan. Esimerkiksi suomalaisen evankelisluterilaisen jumalanpalveluksen kaavamaisesti toistettavat rukoukset saattavat antaa osallistujille mahdollisuuden jäsentää ja kirkastaa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan (Mäkimaa & Juntunen 2014). Seurakunnan tarjoama sielunhoito tai ”auttava keskustelu papin tai diakonin kanssa” antaa puolestaan väljemmän kehikon erilaisten kokemusta jäsentävien käsitteiden kirkastamiseen ja käyttöön (Peltomäki 2014).

Henkisyyden kaavoittuminen ja auktoriteetin määrittely sille, miten käsitteellisen reflektion ja kokemuksen tiellä voi edetä, lieinee keskeinen peruste, jonka vuoksi uskontojen henkisiä aineksia pidetään integraalisessa ajattelussa vain rakennusaineina.

Toki uskonnot eroavat toisistaan henkisen potentiaalin suhteen. Erotuksena perinteisellä tavalla ymmärretystä tieteestä, suuret uskonnolliset perinteet ovat tehneet keskeisimmät löydöksensä kauan sitten ja lukittuneet sitten käytännössä paikoilleen. Siinä missä luonnontieteet, yhteiskuntatieteet ja kehityspsykologia ovat päässeet vasta vauhtiin, henkiset perinteet kuten buddhalaisuus, vedanta, juutalaisuus, kristillisyys ja islam ovat löytäneet käsitöksensä ihmisen ja todellisuuden suhteesta kauan aikaa sitten,

ja jääneet sitten käytännössä, isojen linjojen suhteen, lepäämään löydöksensä laakereille.

Kaikki laakerit tarvitsevat kuitenkin rasvaa, tai ne ruostuvat ja juuttuvat kiinni, jolloin pyörä ei enää liiku. Tästä tilanteesta valtaosa maailman suurista uskonnollista traditioista löytää itsensä 2020-luvulla. Tulevaisuudessa – jos rasvaa ei lisätä ja kehitystyötä ei tapahdu – ne löytävät itsensä puhuttelemasta yhä harvempia moderneja ja postmoderneja maailmankuvan kuluttajia. Tätä voidaan pitää maailmanluokan katastrofina. Henkiset traditiot tarjoavat nimittäin kaiken muun aineksensa seassa psykologisesta kärsimyksestä vapautumisen viisautta eli emansipatorista filosofiaa. Uskonnollisten traditioiden henkisellä potentiaalilla on tulevaisuudessa siis kaksi vaihtoehtoa. Joko ne jäävät kehittyneiden tieteenalojen kasvukerrosten sisään henkisenä häntäluuna, tai ne täydentävät omaa henkistä kehitystään kestäväällä tavalla. Tämä tapahtuu niin, että luonnontieteiden, kehityspsykologian ja sosiologian oivallukset ihmisestä rikastavat – eivätkä uhkaa – näiden viisaustraditioiden periaatteita. Tämän artikkelin tarkoitus on tarjota ajattelun työkaluja jälkimmäiseen vaihtoehtoon.

Henkisyys voidaan ottaa neljä näkökulmaa

Kokoava näkökulma ”henkisyiden” käsitteeseen voidaan lainata 1700- ja 1800-lukujen filosofiasta. Saksalaisen idealismin perinteessä henki, *Geist*, viittasi sisäiseen kokemukseen ja sen eri ulottuvuuksiin. Tämä erotuksena ulkoisesta maailmasta, asioiden ja esineiden objektiivisesta todellisuudesta. Ero ei aina ollut länsimaissa ajattelussa niin jyrkkä. Monet eurooppalaisen filosofian klassikot osoittivat ajattelussaan selvää integraalista taipumusta nähdessään ”aineen” ja ”hengen” olevan saman kolikon eri puolia, tai yhden asian erilaisia ilmentymiä (ks. esim. Goode 2007).

Henkisyys todellisuuden sisäpuolena antaa tutkijalle pelivaraa tuon monitulkintaisen, kulttuurisesti eri käsitesisältöjä saavan

ja osittain määrittelyä kaihtavankin (ks. esim. Dunderfelt 2017, Stausberg & Gardiner, 2016) konseptin suhteen. Jos hyväksymme henkisyysden olevan minimissään sitä, että tietoisuutta on – että kokijalla, eli meistä jokaisella, on *olemassaolon tunne* – ja että tuo olemassaolon tunne tai tietoisuus joko (a) havaitsee itsensä tai (b) joku kykenee sen havaitsemaan, saadaan samaan aikaan yksinkertainen ja sangen kattava määritelmä henkisyydelle. Tämä määritelmä henkisyydestä todellisuuden sisäpuolena, yksinkertaisena olemassaolon tunteena ei ole myöskään vieras monelle transrationaalisen – eli loogisen älyn sisältävälle mutta ylittävälle – henkisyysden edustajalle, zen-buddhalaisuuden ja advaita vedantan klassikoista uudempiin edustajiin (ks. esim. Hui-neng 2008; Nisargadatta Maharaj 2012; Davis 2021).

Integraalisen ajattelun mukaan todellisuus voidaan jakaa karkeasti ulkoisesti havaittaviin asioihin ja sisäisesti ymmärrettävään kokemukseen. Asioihin kuuluvat niin yksittäiset asiat (aivot, rekat, molekyylit) kuin asiakokonaisuudetkin (yhteiskunnat, infrastruktuuri, soluviljelmät). Se, mikä tekee näistä todellisuuden ”toisen puolen”, on lähinnä tarkastelutapa: katsomme ihmisinä asioita ja asiakokonaisuuksia niiden ulkopuolelta, metodinamme havainnointi. Nämä ovat asioita, joista voidaan – periaatteessa, tavalla tai toisella – ottaa videokuvaa.

Toisella puolella on kokemus, johon kuuluu niin yksittäinen (aistimukset, tunteet, mielipiteet) kuin yhteisöllinen kokemus (kulttuuri, normit, jaettu merkitys). Tämä todellisuuden toinen puoli syntyy jälleen metodin kautta, kun tarkastelemme näitä asioita merkityksellisyyden näkökulmasta, avaimena tulkinta ja yritys ymmärtää. Toisaalla siis havaintoihin pohjautuva empiria ja toisaalla tulkintaan perustuva hermeneutiikka antavat meille mahdollisuuden luoda kattava, sekä/että-henkinen kuvaus tästä ihmisten, asioiden ja kokonaisuuksien maailmasta.

Kun henkisyys sitten asetetaan tähän katsantokantaan, saadaan siitä neljä puolta esiin:

NÄKÖKULMA 1: henkisyys puhtaasti sisäisenä kokemuksena (olemassaolon tunne; fenomenologia) ja sen eri vaiheina (kehityopsykologia)	NÄKÖKULMA 2: henkisyys neurobiologian näkökulmasta (sisäisen kokemuksen vastineet aivoissa)
NÄKÖKULMA 3: henkisyys kulttuurientutkimuksen näkökulmasta (jaettu kokemus, merkityksenanto; symbolit; etnografia; etic ja emic)	NÄKÖKULMA 4: henkisyys osana ihmislajin toiminnallista rakennetta ja pelikenttää (etnometodologia; systeemiteoreettiset suuntaukset)

Kuvio 3. Neljä näkökulmaa henkisyysyteen

Jokainen näkökulma auttaa avaamaan uusia ovia henkisyysyteen. Mikään näkökulmista ei tyhjennä henkisyyden käsitesisältöä, vaan luo siihen uudenlaisia tarttumapintoja ja täydentää tarinaa ikään kuin neljästä näkökulmasta, joista jokaisessa on aina entistä syvempiä vaihteita.

Henkinen kokemus [näkökulma 1] (enkelien kohtaaminen, tietämättömyyden pilvi, unio mystica, nirvikalpa samadhi, nirodh) tapahtuu aina jossain aivofysiologisessa tilassa [näkökulma 2], osana tietynlaista kulttuuria [näkökulma 3] ja yhteiskuntarakennetta [näkökulma 4] läpikäyty olemassaolon tunteen muutostila, jota voidaan integraalisessa mielessä katsoa ja tulkita jokaiselta neljältä kantilta.

Ajatteluharhat tekevät henkisyiden ymmärtämisestä haasteellista

Henkisyiden kentän ilmiöitä voidaan eriyttää toisistaan tiedostamalla kaksi yleistä ajatusharhaa, joita henkisyyttä kohtaava ihminen tekee. Ensimmäinen harha tunnetaan nimellä esi/jälkiharha, eli esirationaalisen ja jälkirationaalisen henkisyiden toisiinsa sekoittaminen.

Vasempaan yläkulmaan asettuu kahdenlaisia henkisiä ilmiöitä: esirationaalisia ja jälkirationaalisia. Esirationaalinen henkisyys on yritystä selviytyä monimutkaisessa maailmankaikkeudessa lohduttavien tarinoiden ja identiteettien avulla. Jälkirationaalinen henkisyys on kykyä vapautua identiteetistä ja tarinoista osaksi maailmankaikkeutta, maailmankaikkeutena. Molempia henkisyiden muotoja yhdistää se, että ne eivät ole järkiperusteisia. Koska molemmat ilmiöt ovat ei-rationaalisia, ne saatetaan helposti laittaa samaan huuhaakoriin: henkisyys on turhaa, koska kaikki siinä on *samalla tavalla ei-rationaalista*.

Suurin osa henkiseksi luokitelluista ilmiöistä on esirationaalisia, maagisia ja myyttisiä kertomuksia. Maaginen ajattelu kietoo henkisen kokemuksen konkreettiseen muotoon (”Enkeli, jonka näin, oli oikea fyysinen olento”), kun taas myyttinen ajattelu muokkaa kokemusta traditionaalisten kertomusten suuntaan (”Jumala ilmestyi minulle, ja antoi välitettäväksi viestin kansallemme”). Rationaalinen ajattelu suhtautuu henkiseen kokemukseen skeptisyyden, ateismin tai agnostismin kautta, ja postmodernin ajattelun tulkitsema henkinen kokemus asettaa henkisyiden noutopöytään, jossa kaikki ovat yhtä oikeassa – henkisyiden hillosipuleista kunnon patapaistiin. Näin menevät iloisesti sekaisin hyvin eri tasoiset ilmiöt, kuten suufimystikon kokema ma’rifa-tietoisuus ja lähitilan erakko-Reiskan kokema vahva tunne maahisten temmellyksestä keskyyön jälkeisellä kasteikolla.

On hyödyllistä ymmärtää vähintään se, että kaikki henkiset ilmiöt eivät ole tasavertaisia. Taikauskon ja myyttien esirationaaliset

uskomukset uhmaavat luonnonlakeja eivätkä kestä rationaalista tarkastelua ("Ajattelun avulla voin houkutella rahaa luokseni kotisohvalla istuen" tai "Jeesus syntyi biologisesta neitsyestä" tai "Me olemme Jumalan valittu kansa"). Jälkirationaaliset kokemukset, kuten meditaation seurauksena tai siitä huolimatta koettu satori, turiya tai sahaja samadhi sen sijaan eivät esitä väitteitä. Muiden jälkirationaalisten kokemusten tapaan, niiden tehtävänä ei ole sanoa mitään, vaan vapauttaa niiden kokija kärsimyksestä.

Toinen keino on ymmärtää niin sanotun *tasolinja-harhan* seuraukset. Siinä henkinen kehityslinja kokonaisuudessaan sekoitetaan vain yhteen tai kahteen sen tasoista: yleensä maagisen ja myyttisen ajattelun tasoon. Sitten onkin helppo heivata romukoppaan henkisyys yhtenä huuhaana, vailla sen kummempaa älyllistä erottelua. Sinne vaan, samaan läjään, Bodhidharma ja kristallit!

Jälkirationaalisen henkisyyden ilmiöt eivät hylkää järjenkäyttöä ja asioiden suhteellistamista toisiinsa (rationaalisuutta); päinvastoin, ne asettavat järjen, suhteellisuuden ja logiikan omaan luokkaansa, joka sisältyy jälkirationaalisen kokemuksen avaamaan todellisuuteen. Tuon todellisuuden kokeminen on perin arkista ja siksi monet jälkirationaaliset perinteet kuvaavat sitä sanoilla "luonnollinen tila" tai "yksinkertainen olemassaolon tunne". Kokemuksesta käytetään toisinaan myös vähemmän arkisia termejä, kuten *turiya* ja *turiyatita*.

Turiya viittaa yksinkertaiseen, kaikkea olemassa olevaa todistavaan läsnäoloon. Huomaatko, että tässä on kirja? Huomaatko, että kirjaa luetaan? Huomaatko, että huomaat nämä huomaamiset? Tuo huomaaminen, *witness* englanniksi, on *turyia*, alati läsnä oleva huomaamisen tila, joka on olemassa ikään kuin taustaolemisena kaikelle muulle olemiselle. Se huomataan – jos huomataan – ennen kuin huomataan mitään muuta. Kun tämä huomaaminen sulautuu, häviää ja katoaa osaksi kaikkea huomaamista, kyseessä on *turiyatita*, viides tila, jota sanotaan nimellä ei-kaksinainen Ykseys tai nondualistinen ymmärrys. *Turiyan* lailla tuo tila on alati läsnä, mutta emme yleensä osaa huomata sitä, koska

huomaaminen tapahtuu useimmiten huomatusta erillisenä koetun egon, persoonan tai minuuden kautta. Huomaaminen yleensä, toisin sanoen, ikään kuin pysähtyy mielen pintaan, ja muuttuu sen läpi suodattuessaan kaavamaiseksi, persoonallisuuden kuvioita heijastavaksi tajunnaksi. Mitä huomaamme ennen kuin huomaamme mitään muuta? Useimmille meistä vastaus on ”minut itseni”, jolla viitataan muista henkilöistä erilliseen minuuteen. Toisaalta, kuten buddhalaisen filosofian professori Jay Garfield esittää mainiossa kirjassaan *Losing Ourselves – Learning to Live without a Self* (2023), olemme tässä minuudesta vapaassa tietoisuudessa itse asiassa paljon useammin kuin huomaammekaan. Garfield kutsuu kirjassaan kahdenlaista tapaa olla nimillä minuus (self) ja henkilö (person). Hänen mukaansa voimme oppia olemaan vapaita minuudesta, mutta olla yhtä kaikki henkilöitä.

Nämä kaksi tietoisuuden muotoa – *turiya* ja *turiyatita*, huomaaminen ja ykseys – ovat jälkirationaalisia siitä määritelmällisestä syystä, että niistä molemmat kykenevät tiedostamaan (*turiya*) ja ottamaan osakseen (*turiyatita*) kaikki mahdolliset järjelliset, rationaaliset ja loogiset ilmiöt, joihin niiden kokija kehityksellisesti kykenee. Huomaamisen tilassa, toisin sanoen, on mahdollista – jos kokija on kehittynyt rationaaliseen ajatteluun – huomata yhtälöitä, ilmastonmuutosta ja paradokseja. Esirationaalisessa enkeliuskomuksessa sen sijaan ei ole vielä horisonttia avoinna noille rationaalisen ajattelun ilmiöille. Päinvastoin; esirationaalinen henkisyys saattaa asettaa vastakohdakseen monia järjellisen ja loogisen ajattelun ilmiöitä. Esirationaalinen henkisyys onkin usein jotain, mitä tuodaan esille oman aktiivisen toiminnan kautta. Jälkirationaalinen henkisyys on sen sijaan kuin sanoisi neutraalisti: ”Ahaa, vai tuollaistakin on!” (*turiya*) ja ”Ihanaa, tämäkin minä olen!” (*turiyatita*). Jälkirationaalisen henkisyyden klassikko, Nisargadatta Maharajin *I Am That*, kertoo jo otsikossaan kaiken.

Henkisessä läsnäolossa on monia vaiheita

Viime aikoina pinnalla ollut mindfulness tarkoittaa yksinkertaisimmillaan tiedostavaa läsnäoloa. Mindfulness on lähestymistapana vallannut henkisyyden pinta-alaa samalla tavalla kuin herätysliikkeet ovat kolonialisoineet tajunnantilojen muutoksia kristillisellä kentällä.

Mindfulness-sanaa on käytetty englannin kielessä satoja vuosia, usein uskonnollisesti värittyneenä jumalan läsnäolon muistamisena. Buddhalaisen mindfulnessin kantasana on intialaisen palin kielen ”sati”, joka tarkoittaa tässä hetkessä tapahtuvaa muistamista ja tarkkaavaisuutta. Tämä on tärkeä sana ja kokemus, koska me ihmiset tapaamme kaahata tilanteesta toiseen vailla tolkkua ja holtia. Unohtamme itsemme, ja hetken päästä huomaamme seisovamme keskellä toria ihmetellen, miten kummassa olemme tänne päätyneet – ostoskassi kädessä ja tuore kala toisessa. Sosiaalisen median aikana samaa itsensä unohtamista tapahtuu useimmiten sohvalla, älypuhelin kädessä, kaninkoloon katoamalla.

Tällaista unissakävelyä vastaan suuntautuvaa itsemuistantaa opetti G. I. Gurdjieff 1900-luvun alkupuolen Euroopassa (Ouspensky, 2003).

Mindfulness-sanan nykyisen konnotaation englannin kieleen toi T. W. Rhys Davids, buddhalaisten kirjoitusten kääntäjä, vuoden 1881 käännöksellään *Mahāparinibbāna Sutta* -nimisestä tekstistä, jossa kuvaillaan Buddhan viimeisiä päiviä, kuolemaa ja mitä sen jälkeen tapahtui, eli *parinirvanan* tilaa. Tässä käännöksessä ”sati” sai englanninkielisen muodon ”mindfulness”. (Sun, 2014) Kuitenkin vasta 2000-luvun alun jälkeen tapahtui varsinainen tiedostavan läsnäolon buumi. Kuten henkisen tavaratalouden aikaan sopii, koulutuksia aiheesta alkoi ilmaantua, ja pian jo alkujaan luostareissa vaalittua traditiota opettivat naapurin Masa ja hänen serkkunsa Hellevi joogaretriiteillään, verkkokursseillaan ja työyhteisövalmennuksissaan.

Eikä siinä mitään. Pitää vain muistaa, millaiseen isompaan kokonaisuuteen eli tietoisuuden fenomenologian kontekstiin mindfulness sijoittuu.

Aasialaisissa henkisissä traditioissa syvemmän, tiedostavamman ja – lopulta – todellisemman läsnäolon vaiheittaisia kokemuksia on kolme. Avataan niitä kuvion avulla.

Läsnäolon vaihe	Nimi	Metafora	Kokemuksen muoto	Kokemuksen tunne
Mindfulness (tiedostava läsnäolo)	Sati	"Syön mansikan kaikilla aisteilla tiedostaen."	Kokija (subjekti) tiedostaa kokevansa kokemuksen (objekti)	Rauhallinen, matala, positiivinen, tiedostava
Witness (todistava läsnäolo)	Turiya	"Mansikan syönti tapahtuu, minä en ole sen syöjä mutta huomaan sen syömisen."	Kokija irtautuu subjektiivista kokemuksista ja todistaa ne objekteina	Irtautunut, syvä tyytyväisyys, vapaus
Nondualistinen (ykseyden läsnäolo)	Turiyatita	"Mansikka, syöminen, tiedostaminen ovat kaikki samaa kuvaa – ja Minä on Se."	Kokija on sama kuin olemisen avautumisen saumaton mutta monipiirteinen kokemus, subjekti-objekti-jakoa ei ole	Rajoittamaton ilo, syvä onnellisuus, sulautunut rakkaus

Kuvio 4. Henkisen läsnäolon vaiheita

Läsnäolon kokemuksen syventyminen on usein asteittainen, joskin se voi tapahtua myös äkillisesti ja täysin vailla ennakoivaa taustaa. Zen-buddhalaisuuden kaksi koulukuntaa, Rinzai ja Soto painottavat näitä eroja omissa opetuksissaan. Rinzai-zenissä valaistumisen kokemus (*satori*, ykseyden oivaltaminen) on äkillinen. Soto-zenissä valaistumiseen edetään harjoittelun avulla, joka yleensä noudattaa

enemmän tai vähemmän yllä mainittuja tietoisuuden harjoittamisen vaiheita.

Länsimaihin tuotu mindfulness-ajatus ja metodiikka pysyttelee tavallisesti omassa lestissään, kuten hyvä onkin. Tuon lestin ympärillä on suurempi kulttuurinen kenkälaatikko, jossa *sati* eli tietoinen läsnäolo on ainoastaan syvemmän todellisuuden oivaltamisen kynnysmatto. Siihen pyyhitään suurimmat kurat kiireisen elämän pölyttämästä tajunnan kulkuvälineestä – ihmismielestä – ja sen jälkeen astutaan sisään portittomasta portista, joksi zenissä valaistumisen tai havahtumisen kokemusta kutsutaan.

Tämänkaltainen havahtumisen kokemus voi siis edetä asteittain. Mindfulness auttaa pysähtymään, rauhoittumaan ja tiedostamaan omaa kokemusmaailmaa. Tällöin yleensä säilyy vielä ero kokijan (vaikkapa Antti) ja koetun (vaikkapa teen juominen) välillä. Kokemuksen laatu kyllä yleensä paranee, kun maltti terästä kokemusta ja holtti rikastaa elämysmaailmaa.

Seuraava vaihe on huomata, miten koetusta erillinen havaitsija on itse asiassa erillään havaitsemisen prosessista.

Tässä vaiheessa Antti ja Antin ajatukset muuttuvat yhtä lailla havainnoinnin kohteiksi kuin teen juominen. Kokija, toisin sanoen, muuttuu subjektista (eli kokijasta) objektiksi (eli kokemisen kohteeksi tai koetuksi ”asiaksi”). Periaatteessa kaikki kokemus tämänkaltaisessa vaiheessa, usein pitkällisen harjoittelun ja joskus puhtaan sattuman seurauksena, irrottaa henkisen otteensa kokijasta, ja voidaan sanoa rehellisesti ja omakohtaisesti, miten ”minulla on ajatuksia, ja koska ne ovat *minulla*, minä en ole nuo ajatukset”. Sama asia tunteiden, aistielämysten, ohikiitävien lintujen, rekkojen, ja kattilasta kiehuvan höyryn suhteen. Subjektiivisena koetut kokemukset ovat tässä kohtaa kuin höyryä, joka tulee ja menee muiden, aiemmin objektiivisina pidettyjen luonnonilmiöiden tapaan.

Hienovarainen dualismi kuitenkin säilyy. Kokemusten ja asioiden todistaminen samalla etääntyneellä viileydellä jättää eron kokijan ja koetun väliin. Tätä eroa tulivat aikanaan paikkaamaan

monet emansipatorisen filosofian nerot, joista buddhalaisen perinteen reformaattori Nagarjuna ilmaisi asian sanomalla, miten *nirvana* on yhtä kuin *samsara* – todellisuudessa ei ole eroa todistamisen ja todistetun välillä. Sydänsutra, mahayana-buddhalaisen filosofian kirjoitus 200-luvulta, täydentää tätä kuvaa tunnetulla ja kaiken muuttaneella fraasillaan: ”Muoto on tyhjiyttä; tyhjiys on muotoa”. Se toi mukaan aidosti sydämellisen ulottuvuuden todistavan läsnäolon rauhoittavaan viisauteen.

Tarvitaan siis kolmea kykyä, mitä läsnäoloon tulee.

Aluksi tarvitsemme kykyä tiedostaa oma läsnäolomme kokemus. Mieluummin ennen kuin liian myöhään, ettei käy kuin vanhassa suufilaisessa tarinassa. Siinä mies kuolinvuoteellaan toteaa: ”Herran jestas, minähän olinkin elossa!”

Sitten tarvetta on todistaa kaikenlaiset kokemukset tyyneydellä ja rauhallisuudella: tämäkin menee ohi; minulla on ajatuksia, tunteita ja aistimuksia, mutta Minä en ole mikään niistä; ne ovat Minussa.

Lopulta henkisten kokemusten syvässä päässä tarpeemme on *hyväksyä ja olla tämä* kokemus tällaisenaan, tässä ja nyt. Kaikki tunteet, kokemukset, tiedostamisen kohteet ovat *tämä hetki* tällaisenaan. Jopa niistä erillisenä koettu kokija (esimerkkinä Antti) on osa tuota yhden maun, yhden saumattoman mutta monipiirteisen todellisuuden kokemuksen avautumista.

Henkinen älykyys ja henkinen kokemus ovat kaksi eri asiaa

Jotta kaikki tämä puhe henkisyydestä ei olisi liian yksinkertaista, otetaan mukaan vielä yksi tärkeä käsitteellinen erottelu *henkisen älyn* ja *henkisen kokemuksen* välillä.

Henkinen äly on jotain sellaista, jota voidaan sanoa *pyhyyden vaistoksi*. Tämä vaisto johdattaa meitä vastaamaan teologi-filosofi Paul Tillichin mielestä ihmiselämän ydintä määrittävään kysymykseen: ”Mikä on minulle perimmäisen tärkeintä?”

Pyhyiden vaisto käy läpi monta vaihetta, aivan kuin mikä tahansa inhimilliseen elämään kuuluva kehityslinja. Se voi myös pysähtyä mihin tahansa kerrokseen. Pysähtyessään sillä on kaksi vaihtoehtoa: jäädä puolustamaan asemaansa tai noudattaa vaiston evolutiivista puolta ja jatkaa ennemmin tai myöhemmin matkaa eteenpäin seuraavalle vaiheelle. Jokaisessa vaiheessa ihminen kohtaa jonkin (yleensä) itsensä ulkopuolisen asian, jota pitää pyhänä tai kaikkein tärkeimpänä. Tämän pyhän asian loukkaminen koskettaa ihmistä syvästi ja aiheuttaa usein surua, vihaa tai aggressiota.

Henkisen älykkyyden kohteet – eli nuo pyhänä pidetyt asiat – eivät välttämättä vaikuta millään tavalla uskonnollisilta tai henkisiltä (palataan tähän kohta tarkemmin). Niiden sisältö on toissijainen suhteessa niihin muodostettuun *minä–pyhä-suhteeseen*.

Ensimmäisen kerroksen pyhä on aina lähtökohtaisesti itsekeskeinen (koska itsekeskeisyys on tuota vaihetta määrittävä määre). Toisen kerroksen pyhä on ryhmäkeskeinen. Pyhää ei enää ole se, mikä palvelee *minun* etujani, vaan jokin minua isompi kokonaisuus – yhteisö, jumalakäsitys, valtio, aate –, joka yhdistää *minut meihin*, muodostuu kaikkein tärkeimmäksi. Kolmannen kerroksen pyhä on meidät ylittävä objektiivinen tieto, totuuskäsitys tai ryhmä, joka vapauttaa meidät ryhmämme sidonnaisuudesta ja ulottaa minäkäsityksen mitattavasti todelliseen. Siitä tulee perimmäisen tärkeää. Neljännen kerroksen pyhyys löytyy vähemmistöjen oikeuksista, ekologisesta tasapainosta, ihmisen vastuusta edistyksen luojana ja maailmankuvien pluralismista. Viidennen kerroksen pyhä on systeemistä ymmärrystä ihmisten ja maailmankaikkeuden muodostamasta suuresta kokonaisuudesta. Kuudennen kerroksen pyhäksi alkaa muodostua pyhä yksinkertaisuus: kyky maalata suuria kokonaisuuksia muutamalla vedolla, monimutkaisuuden tuolla puolen.

Henkinen äly – eli vastaus kysymykseen perimmäisesti tärkeästä – on kuitenkin oma, itsenäinen kasvualueensa, jolla ei välttämättä ole mitään tekemistä henkisen kokemuksen kanssa.

Ihminen saattaa kokea syvimmän mahdollisen henkisen kokemuksen, oli hänen henkinen älynsä kirjaimellisesti missä vaiheessa tahansa. Tietoisuuden kokemus voi räjähtää auki *turiyan* todistavaan läsnäoloon tai *turiyatitan* ykseyteen, oli hänen henkinen älynsä sitten ykkös-, kakkos-, kolmos- tai neloskerroksessa.

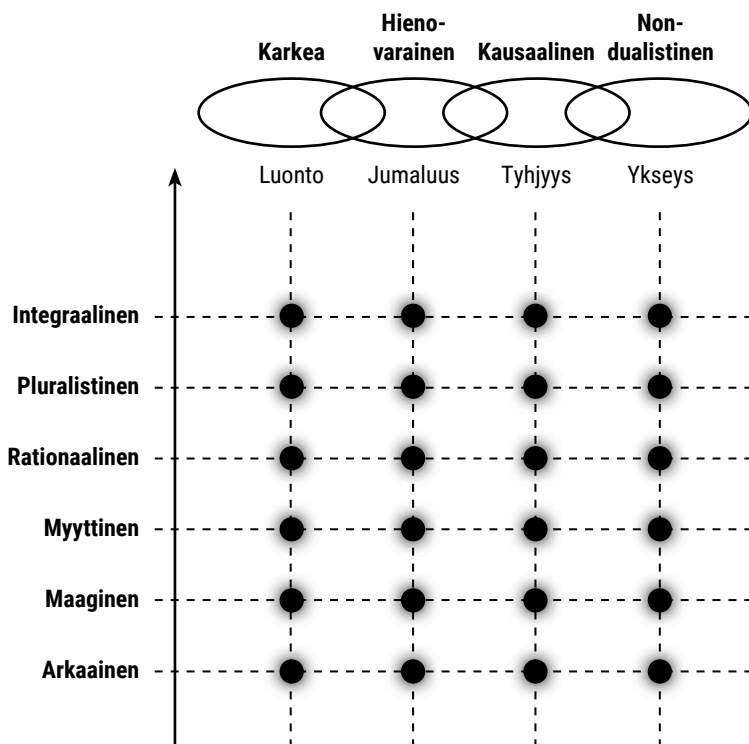
Ja siitä päästään yhteen kaikkein aikojen tärkeimmistä henkisistä innovaatioista.

Henkiset kokemukset tulkitaan henkisen älyn kehitysvaiheen kautta

Me ihmiset tulkitsemme kokemuksiamme. Tämä tulkintamekanismi kehittyy vaiheittain. Se tarjoaa kerros kerrokselta ja maisema maisemalta moniulotteisempia, moninäkökulmaisempia ja moninäköalaisempia selityksiä kokemuksillemme. Kun maisema rajoittuu ensimmäisen kerroksen avaamaan näköalaa, selitysmallimme horisonttina on oma yksityinen näkökulmamme. Miten edes voisimme – parhaalla tahdollammekaan! – nähdä jotain horisontin tuolta puolen, jos kehityskerroksemme ei kerta kaikkiaan anna meille ajattelun maisemallisia työkaluja siihen? Sen vaatiminen, kuten yhteiskunnallisissa keskusteluissa usein tehdään, on julmaa, hyödytöntä ja aseisiin varustavaa. Ainoa tapa laajentaa horisonttia on henkinen kasvu. Ja sitä, toki, on kohtuullista vaatia, etenkin jos vaatii sitä itseltään.

Kuvitellaanpa sitten, että ihminen kokee nondualistisen yksekokemuksen eli *turiyatitan*. Tuossa muuntuneessa tietoisuuden tilassa (oli se sitten sattumaa, harjoittelun seurausta, tai osa psykedeelistä matkaa) kokija sulautuu kokemiseen, ja jäljelle jää yksinkertainen olemassaolon tunne. Kun tila vaihtuu takaisin niin sanottuun normaalitilaan, ihminen yrittää selittää jollain tavalla tuota merkillistä kokemusta.

Tämän sisäisen eli henkisen kokemuksen selittämisessä pätee sääntö: *tietoisuutemme rajat rakentavat ja rajaavat niitä ilmiöitä, joita tuossa tietoisuudessa ilmaantuu.*



Kuvio 5. Henkinen äly ja henkinen kokemus

Jos kokijan henkinen äly on ensimmäisessä kerroksessa, hän ajattelee Jumalan puhuneen juuri hänelle.

Jos kokijan henkinen äly on toisessa kerroksessa, Jumala on puhunut ”valitulle kansalle” hänen kauttaan.

Jos kokijan henkinen äly on kolmannessa kerroksessa, hän etsii kokemukselle luotettavaa, toistettavaa, tieteellistä selitystä.

Jos kokijan henkinen äly on neljännessä kerroksessa, kokemus nähdään universaalina ilmiönä, jollaisia on ollut kaikkialla ja kaikkina aikoina. Nämä kokemukset paljastavat sen, että Jeesus, Buddha ja Mohammed olivat kaikkia oman aikansa oivaltajia ja viisaita, ja kaikkia heitä ja heidän opetuksiaan tulee kunnioittaa yhtä lailla. Syntyy ajallemme tyypillinen henkisen älyn muoto, jota

on kuvattu erityisesti uskontososiologisessa tutkimuksessa monilla nimillä: henkinen, ei uskonnollinen; uskonnollinen kauppatori; uushenkisyys; postmoderni henkisyys; ja niin edelleen.

Jokainen henkisen älyn kerros antaa erilaisen tulkinnan tajunnallisesti samankaltaiselle kokemukselle.

Henkisiä kokemuksia voidaan näin ollen tulkita varsin monella eri tavalla. Kuvio 5 auttaa havainnollistamaan asiaa.

Henkinen äly (pystyakseli) tarjoaa ainakin kuusi selkeää maisemaa, joista neljää keskeistä henkisen kokemuksen (vaaka-akseli) tilaa tulkitaan. On siis tietoisuuden *tasoja* ykköskerroksesta kuu-denteen ja siitä eteenpäin, ja on tietoisuuden *tiloja* hienovaraisesta tajunnan pehmenemisestä (ajattele vaikkapa uneen vaipumisen tuomaa vapaan assosiativisen mielenlennon kokemusta) nirvanaan (samastumisen täydellinen sammuminen) ja ykseyden kokemukseen. Koe mikä tahansa näistä, ja palaat tilasta toettuasi antamaan sille tulkinnan henkisen älysi silloisen kehityskerroksen kautta. Tätä prosessia ei voida ohittaa.

Henkinen kasvu on siis kuin ajaisi hankalassa maastossa nelive-tojeepillä. Se sisältää henkisen älyn kehityksen ja henkisen koke-muksen syvenemisen. Molemmat akselit kannattaa kytkeä, jos tahtoo antaa mahdollisimman viisaan tulkinnan mahdollisimman vapauttavalle kokemukselle.

Henkisen älyn kohde voi olla hyvinkin maallinen

Kuten aiemmin mainittiin, henkinen äly voi ottaa kohteeksensa monenlaisia ilmiöitä. Henkinen äly kun määritelmällisesti vastaa kysymykseen: ”Mikä on minulle perimmäisen tärkeää ja todellista?” Tämä tärkeiden kohde vaihtuu kerroksen kautta avautuvan maiseman mukaan, noudattaen melko selkeää kaavaa:

- Maisema 1 – Perimmäisen tärkeää on minun itseni todellisuus.

- Maisema 2 – Perimmäisen tärkeää on minun ryhmäni todellisuus.
- Maisema 3 – Perimmäisen tärkeää on kaikkien ryhmien todellisuus.
- Maisema 4 – Perimmäisen tärkeää on kaikkien ryhmien, myös marginaalisten, todellisuus.
- Maisema 5 – Perimmäisen tärkeää on systeeminen todellisuus.

Henkinen äly vastaa siis siihen, mikä on minun tietoisuudelleni kaikkein rakkainta, tärkeintä, pyhintä – ja näin ollen räjähdysherkkää. Muiden moninaisten älykkyyksien avaamat elämän-alueet kun ovat periaatteessa kevyttä kauraa henkisen älyn sisältöihin verrattuna. Matemaattinen äly: montako omenaa minulla on, jos otan tästä puusta kaksi omenaa ja tuosta puusta kolme omenaa... Emotionaalinen äly: mitä tunnetiloja minussa on mahdollista olla ja kokea... Sosiaalinen äly: miten tulla toimeen toisten ihmisten kanssa tässä laumassa... Mikään näistä älykkyysten lajeista ei sisällä samanlaista ruutitynnäriä kuin henkinen äly: mikä on minulle kaikkein tärkeintä ja todellisinta. Sen vuoksi ollaan – ja on aina oltu – valmiita taistelemaan ja tarvittaessa tuhoamaan, terrorisoimaan ja oikeuttamaan keinot päämäärillä.

Tällä hetkellä keskeisimmät yhteiskunnallisesti vaikuttavat henkisen älyn muodot nousevat kerrosten 2, 3 ja 4 maisemista.

Katsotaan niitä hieman.

Maisema 2 näyttää perimmäisen tärkeänä ja todellisena asiana oman ryhmän edun. Tämän edun ympärille kietoutuu usein monimutkaiselta ja rationaalisen (kolmannen kerroksen) ihmisen mielestä suorastaan kummalliselta näyttävä tarina. Esimerkkejä tällaisista henkisen älyn tarinoista ovat Vladimir Putinin pitkä kirjallinen essee Venäjän historiallisesta asemasta, Kim-suvun ympärille kietoutuva palvontamytologia Pohjois-Koreassa tai Israelin valtion erityisasema Lähi-idässä.

Kaikki nämä fundamentaalista asemaa nauttivat tarinat rakentuvat oman ryhmän erityisen tärkeyden ympärille tavalla, joka oikeuttaa lajitoverien tappamisen, sorron ja vainoamisen. Muutamia suopeampia esimerkkejä ovat fanaattinen urheilujoukkueen, lempiyhtyeen tai oman kylän kannatus *leikkimielisen kamppailun* nimissä. Tämä leikkimielisyys on avain ylempiin kerroksiin ja niiden avaamiin maisemiin noustessa. Huumorintajuttomien fanaattikkojen kanssa evoluutio saa aina kamppailla hieman tavallista enemmän.

Maisema 3 näyttää edistyksen, menestyksen ja vapaan kehityksen perimmäisen tärkeänä – ryhmästä huolimatta. Perimmäisen tärkeänä pidetään vapaata edistymistä, vapaata tiedettä ja vapautta ylipäättään. Valistuksen aikana varsinaisesti liikkeelle lähtenyt vapaan ajattelun liike loi pohjan modernin maailman ja modernin maailmankuvan kaikkein rakentavimmille tekijöille (ketään ihmistä ei saa pitää orjana) ja kaikkein tuhoavimmille tekijöille (rakennetaan tehtaita tuottamaan menestyviä tuotteita, ekosysteemistä viis). Jos tätä edistystä ja siihen liittyvää taloudellista ja henkistä vapautta pyritään rajoittamaan, sohaistaan kolmannen kerroksen kaikkein tärkeintä suoraan hermoon. Inside out -näkyä tarjoaa vaikkapa Ayn Randin opus *Atlas Shrugged* (Kun maailma järkkyy, suom. Jyrki Iivonen), joka kuvaa mainiosti kapitalistisen logiikan näkemystä tästä kaikkein tärkeimmästä kolmannen kerroksen pyhästä.

Maisema 4 pitää perimmäisen tärkeänä marginaaliryhmiin kohdistuvaa todellisuutta. Marginaaliryhmät ovat niitä joukkoja, joiden identiteetti ei ole saanut ääntään kuuluville, kun edistys ja menestys on määritelty kolmannessa kerroksessa. Oikeustaju on ehkä ulotettu kaikkiin ryhmiin – vapauttakaa orjat! – mutta onko todella näin? Maisema 4 kohdistaa katseensa entistä tarkemmin identiteetin käsitteeseen ja huomaa miten monet, todella monet, ryhmät eivät itse asiassa ole *olemassa ollenkaan* osana yhteiskuntaa. LBGTQ, feminismi, ekosysteemi, miesryhmät, puertoricolaiset, Ruotsin siirtolaiset, crust-punk ja suuri määrä muita ihmislajin

identiteettiä määrittäviä ryhmiä alkaa nousta esiin neljännen kerroksen maisemassa kuin eri eliölajit Carl von Linnén luokitusjärjestelmässä. Tämä on pelkästään positiivista – kunnes perimmäisen tärkeästä tulee myös perimmäisen todellista. Silloin tämä siirtymä uskon dynamiikasta olevaisen ontologiaan, perimmäisen tärkeästä perimmäisen todelliseen, antaa henkisen älyn kohteelle leimallisesti *fundamentaalisen uskonnollisen* sävyn, oli kehityskerros mikä tahansa.

Kun ekosysteemistä tulee perimmäisen tärkeän lisäksi *perimmäisen todellista*, ja tuo systeemi muuttuu huonompaan suuntaan, syntyy ihmislajille tyypillinen henkinen vimma puolustaa tuota kaikkein todellisinta.

Tämä vimma on lajimme pelastus ja lajimme tuho.

Se pelastaa meidät havahduttamalla evolutiivisesti aina laajempaan todellisuuteen. Kun tärkeimmäksi tuli ryhmä pelkän yksilön sijaan, oli yhtäkkiä järkevää pitää *todellisempana samastumisen kohteena sopimuksenvaraista valtiota tai uskontoa* kuin pelkkää omaa itseä tai piskuista heimoa. Kun sama tärkeys siirtyi kaikkiin valtioihin ja ajattelu muuttui globaaliksi, järkiperusteiseksi ja moderniksi, alkoivat nuo kaikkia valtioita koskevat säännöt ja rajoitukset tuntua sekä tärkeämmiltä että todellisemmilta kuin pelkkää omaa valtiota koskevat säännöt. EU, YK ja muut kansojen väliset yhteisöt ovat ulkoisia esimerkkejä tästä sisäisestä henkisen älyn muutoksesta. Ja kun tärkeimmäksi ja todellisimmaksi muuttuu jälkimodernin ajattelun esiin nostama *planetaarinen kansalaisuus* ja siihen liittyvä ekosysteemi, alkaa oma vastuu tästä systeemistä tuntua paljon todellisemmalta ja saattaa johtaa jopa ahdistukseen reaktiona perimmäisen tärkeän vaarallisiin muutoksiin. (Salonen, Isola, Jakonen & Foster, 2024).

Pelastus on siis tuon henkisen älyn samastuminen aina vain suurempaan kokonaisuuteen ja tuon kokonaisuuden suojaaminen. Tuho on siinä, kun aiempia vaiheita – siis kokonaisuuden muodostavia atomeita, ihmisten tapauksessa kerrostalon aiempia kerroksia – aletaan syrjiä, sortaa, marginalisoida ja väheksyä. Jos haluamme

juoda evoluution siman rusinoineen, on opittava ymmärtämään ja tekemään tilaa *kaikelle* – kerrostalon kaikille kerroksille.

Kun perimmäisen tärkeänä pitämämme asia tuntuu olevan vaarallisten muutosten kohteena, havahdumme puhtaasta tärkeydestä siihen, että tuon tärkeimmän *todellisuus* on uhattuna. Ja niinhän se onkin! On kiistaton fakta, että Putinin Venäjä on uhattuna länsimaiden toimesta – koska Putinin Venäjän *idea* on kiistatta aikansa elänyt, jos sitä katsoo edes yhtä kerrosta ylempää. On kiistaton fakta, että jatkuvan taloudellisen kasvun tavoittelu on uhattuna Elokapinan toimesta – koska jatkuvan taloudellisen kasvun ja menestyksen *idea* planeetan näkökulmasta on kestävä tontä kehitystä.

Ja meidän puoleltamme on kiistaton fakta, että kaikki nämä henkisen älyn muodot pitää säilyttää ja niille pitää tehdä tilaa, ainakin niiden terveimmissä olomuodoissa (tärkeää, kyllä; todellisinta – ei välttämättä) silloin, kun halutaan luoda kestävä henkisen kehityksen edellytyksiä tällä ihmislajin ainutlaatuisella kotiplaneetallamme.

Kestävän henkisen älyn pelisäännöt

Mottomme olkoon vanhan virren säe: kaikille on paikkoja ja kaikille riittää tilaa. Tähän päästään, kun hyväksymme sen, että kehityksessä universumissa mikään kehitysvaihe ei tarjoa perimmäistä totuutta. Jokainen vaihe kertoo sen, mikä tuossa maisemassa on kaikkein tärkeintä; ja sitä, mikä jollekin tuntuu kaikkein tärkeimmältä, pitää kunnioittaa mutta ei nostaa perimmäiseksi totuudeksi.

Ensimmäinen pelisääntö voisi olla siis vaikkapa se, että ei kiusata ketään, vaikka heidän mielestään minun perimmäisen tärkeänä pitämäni asia ei olisikaan heille perimmäisen tärkeää. Tällainen pelisääntö voisi toimia mainiona planetaarisen kansalaisuuden ykkössääntönä. Näin saisimme rauhoitettua henkisen älyn kasvun hieman kestävämmälle pohjalle.

Jos sitoudumme tähän pelisääntöön, olemme juuri ottaneet valtavan harppauksen pois polarisoituneesta, kiukuttelevasta ja murrosikäisen tunneilmaston omaavasta me vastaan muut -monologista kohti avarampaa, integraalisempaa tapaa suhtautua ihmisenä olemiseen yhteisellä planeetallamme.

Lisätään tähän vielä toinen pelisääntö, jos käy. Ehdotamme, että ihan oikeasti emme ainoastaan yritä suvaita toisessa, vaan pyrimme näkemään itsessämme, osana omaa olemustamme, ne varhaisemmat ja ehkä jo kauas sitten taakse jättämämme perimmäisen tärkeän muodot, joita tapaamme muissa olennoissa parhaimmillamme sietää ja pahimmillamme pilkata. Jos pyrin tähän ja teen sen integroivalla otteella, voin nähdä miten fanaattinen Iron Maiden -kannatukseni tai haluni tienata hieman enemmän rahaa tai haluni tanssia seppele päässä aamukasteisella niityllä ovat kaikki esimerkkejä henkisen älyn *eri vaiheista minun sisälläni*.

Kun tämä kaikki – eikä se ole liikaa vaadittu, eihän? – on tehty, olemme luoneet aidot edellytykset kestävän henkisen älykkyyden kehityksen jatkumiselle minussa, ja esimerkkinä kautta kaikissa muissa lajitovereissani.

Kiitos jo etukäteen.

5.

Kotona kosmoksessa – henkisyysden kymmenen ulottuvuutta

Henkisyys ilmiönä on mukana kaikessa, mitä ihmiset tekevät. Tutkijat ovat kuitenkin kaikkea muuta kuin yksimielisiä sanan ”henkinen” käytöstä. Sosiologisessa uskontotieteessä se rinnastuu usein nyt jo vanhahtavalta kuulostavan New Age -liikkeen edustamaan ”henkinen, ei uskonnollinen” -fraasiin (Fuller, 2001). Sillä voidaan myös viitata joko tiettyyn elämänasenteeseen, korkeimpaan mahdolliseen osaamisen tasoon jollain tietyllä elämäalueella, omaan itsenäiseen osaamisalueeseensa (”henkiseen älyyn”), tietoisuuden tilan muutoksiin tai kaikkien eri elämäalueiden huippukokemusten summaan (Wilber 2000).

Spirituality-hakusanaa ei toisaalta edes löydy Mircea Eliaden toimittamasta uskonnon tietosanakirjasta (1987). Uudemmassa painoksessa se sentään on mukana, ja siinä Mary N. MacDonald (2005) antaakin synoptisen määritelmän henkisyydestä:

Henkisyys on ihmisten osoittamaa kiinnostusta ja huolta oikeanlaisesta suhteesta kosmokseen. Käsitys kosmisesta kokonaisuudesta ja oikeasta vuorovaikutussuhteesta sen kanssa vaihtelee yksilöiden ja yhteisöjen maailmankuvien mukaan. Henkisyys on myös suhtautumista todellisuuden henkiseen puoleen erotuksena yksinomaan aineellisesta puolesta.

Tässä mielessä henkisyys kattaa sen yleisinhimillisen pyrinnön eri vivahteet, jossa pyrimme määrittelemään oman paikkamme suhteessa Kosmoksen, eli siis moniulotteisen maailmankaikkeuden, kokonaisuuteen. Henkisyyttä voidaan kuitenkin nansoida käsitteellisesti. Seuraavassa esittelemme kymmenen erilaista näkökulmaa henkisyyteen, jotka auttavat tarkastelemaan henkisyyden monimuotoista ja usein määrittelyä kaihtavaa sisältöä hieman eri perspektiiveistä. Toivomme tämän avulla tarjoavamme astetta kompleksisemmän kuvan siitä, mitä henkisyydellä voidaan tarkoitaa, ja mitä tuo käsite voi tulevaisuudellemme tarjota.

1. Henkisyys sisäisyytenä

Militarismi, nationalismi ja ihmisten väliset sodat porskuttavat. Sotien jälkeisen ajan myötä lisääntynyt aineellinen hyvinvointi ei ole poistanut kärsimystä, laumakeskeistä ajattelua ja polarisaatiota. Jos tahdomme lajimme selviytyvän ja voivan hyvin tulevaisuuden maailmassa, meidän on säilytettävä seuraavalle sukupolvelle materiaalsen hyvinvoinnin ohella myös se osa ihmisyyttämme, joka ei näy ulospäin. Tätä osaa voidaan nimittää sanalla henkisyys.

Kaikkein yksinkertaisin tapa määritellä henkisyys onkin lähes-tyä sitä saksalaisen idealistisen filosofian kautta. Siellä sana *Geist* viittasi maailman sisäpuoliseen kokemukseen erotuksena ulkoi-sesta empirian maailmasta, jossa asiat ja oliot ovat konkreettisia, näkyviä ja aisteilla havaittavia (Ameriks 2017). Näiden konkreettis-ten olioiden tunnistamiseen tarvitaan fyysinen aisti (tunto, näkö, kuulo, haju, maku) tai aistin jatkeena oleva instrumentti (kiikari, kaukoputki, PET-scan, suurennuslasi, kaikuluotain tms.), ja niitä voidaan nimittää termillä *kosketettavat asiat*.

On olemassa myös toisenlaisia olioita. Nämä toisenlaiset oliot ovat fyysisillä aisteilla havaitsemattomia. Ne ovat näkymättömiä olioita, jotka kohtaamme ensisijaisesti tietoisuudessamme muo-dostettuumme havainnon kohteesta tulkinnan. Tämä kokemus on

laadultaan henkistä, sisäistä, sielullista ja tietoisuudessa tapahtuvaa. Vanha saksankielinen sana humanistisille oppiaineille, *Geisteswissenschaften* eli henkitieteet, on edelleen osuva ilmaus kuvaamaan näiden näkymättömien olioiden muodostamaa tiedon kenttää. Näitä olioita voidaan nimittää termillä *jymmärrettävät asiat*.

Toisella puolella ovat siis asiat, joita voimme koskettaa aisteilamme. Silmät, kädet, kuulo ja haju antavat meille mahdollisuuden olla yhteydessä aisteilla havaittavaan, konkreettiseen, objektiiviseen – eli objektien, materiaalistien kohteiden – maailmaan. Mieli, tietoisuus, ajattelu ja henki antavat meille mahdollisuuden olla yhteydessä aistien tuolla puolen olevaan maailmaan, jonka rakennamme yhdessä, mutta joka voi myös olla yksityinen. Näin meillä on kaksi samanaikaista maailmaa: henkinen maailma ja aineellinen maailma; tietoisuuden maailma ja materian maailma; tajunnan todellisuus ja fyysinen todellisuus. Henkisyysväitteen määrittely on tämä todellisuuden aineeton, sisäinen puoli, eli kaikki se, mitä ”näemme sydämellämme”, Pikku Prinssin sanoin.

Tieteellinen menetelmä ulottuu molemmille puolille ja toimii suunnilleen samojen periaatteiden mukaan. Oletamme jotain, testaamme oletuksemme, toistamme testin, ja altistamme testimme intersubjektiiviseen vertaisgrillaukseen. Jos grillistä jää jäljelle muutakin kuin karrelle palanut hypoteesi, saadaan aikaan yhteisesti hyväksyttyä ja toistaiseksi luotettavana pidettävää tietoa. Tämä tieto voi muuttaa muotoaan tieteellisten paradigmojen vaihtumisen mukaan, kuten kaiken tiedon kuuluukin. Muuttuvuus, falsifioitavuus ja tilapäinen pysyväisyys luonnehtivat tieteellistä tietoa, oli kyse sitten konkreettisista tai tulkittavista asioista.

2. Henkisyys ykseytenä

Samaan aikaan henki ja aine ovat olemassa osana *jotain*. Tämä ”jotain” on yksi erikoisimmista käsitteistä maailmanfilosofiassa. Jos sitä – eli tuota ”jotain” – katsotaan arkikielellä tai kaikille tuttuun

vertauskuvien kautta, voidaan puhua vaikkapa tyhjästä tilasta tai siitä paikasta, missä kaikki on. Vertauskuvat ovat kuitenkin haastavia ja usein harhaanjohtavia, koska ne vievät ajattelun tutuille urille. Tuo ”jokin”, jossa sekä henki ja aine, tietoisuus ja materia, tai mentaalinen ja fyysinen maailma ovat olemassa, näkyy joissain monistisissa filosofioissa. Nämä ykseysfilosofiat esittävät variaatioita siitä teemasta, jonka mukaan *kaikki tai kaikkeus on oikeastaan vain yhtä tai ykseyttä*, joka sitten voidaan jakaa osiin, koska mieli tuntuu luonnollisesti niin tekevän. Monismin muotoja ovat muun muassa kaksoisaspekti-monismi (mieli ja aine ovat saman asian eri ilmentymiä), substanssimonismi (kaikki on samaa olevaista) ja neutraali monismi (todellisuus on neutraalia perusolemuksestaan, pikemmin kuin ainetta tai henkeä).

Ajatus siitä, että todellisuus koostuu yhdestä asiasta, yhdestä aineesta, yhdestä substanssista, on tuttu jo esisokraattisesta filosofiasta. Materiaalista monismia edustivat filosofit Thales ja Anaksimenes, jotka ajattelivat olevaisen olevan vaihtoehtoisesti joko vettä tai ilmaa. Thalesin oppilaana pidetty Anaksimandros otti hieman metafysisemmän asenteen. Hänen ajattelussaan, josta lähes kaikkien esisokraatikkojen tapaan on jäljellä hyvin vähän lähteitä, olevainen on *apeiron*, määrittelemätön, rajaton ja rajoittamaton. Sanamukaisesti *a-peiron* tarkoittaa siis ilman rajaa, rajoitusta tai erottelua olevaa. Se ei varsinaisesti viittaa mihinkään, ja tämä saa monen erotteluihin tottuneen ajattelijan rattaat lyömään tyhjää – mikä saattoi hyvinkin olla Anaksimandroksen tarkoitus. Samaa teki myöhemmin zenbuddhalaisten filosofien ohella myös ranskalainen teologi Jean-Luc Marion postmodernin teologian klassikko-teoksessaan *God Without Being* (1991).

Länsimaisista esisokraattisista viisauden rakastajista juuri Anaksimandros oli kaikkein lähimpänä toista vanhaa ajatustraditiota, intialaista advaita vedanta -filosofiaa. Vedanta käsittelee Upanisadit-kirjoituskokoelman ideoita ja on yksi kuudesta keskeisestä intialaisen filosofian suunnasta. Vedanta jaetaan puolestaan viiteen koulukuntaan, joista yksi tunnetaan nimellä advaita vedanta. Sana

tarkoittaa ei-kaksinaista, jossa "a" viittaa sanaan "ei" ja "dvaita" viittaa sanaan "kaksi". Kyse oli siis sellaisesta filosofiasta, jossa kiel-täydyttiin tekemään eroa tämän ja tuon välille.

Tämä, sanotaan vaikka rekka-auto, ja tuo, sanotaan vaikka Saara-täti, eivät advaita vedantan mukaan ole kaksi erillistä otusta, oliota tai asiaa. He ovat sen sijaan yksi jakamaton todellisuus-kokonaisuus-olio-ykseys. Anaximander saattaisi olla vain hiljaa ja myhäillä, tai sitten sanoa vain Saara-tädin ja rekan olevan määrittämättömiä.

Intialaiseen vedanta-filosofiaan kuuluvat peruskäsitteet "Brahman" ja "Atman". Meidän länsimaaisessa kristillisessä kulttuuri-piirissämme niiden paikalla on toisinaan käytetty sanoja "Jumala" ja "sielu", joskin Atman ei viittaa niinkään henkilökohtaiseen, persoo-nalliseen olemukseen (jollaisena sielu usein mielletään) vaan läpinä-kyvään näkemiseen, jonka kautta kaikki näkyy tietoisuudessa.

Vedanta-filosofiassa oli monia suuntauksia kuten kristillisessä filosofiassakin, jossa nuo kaksi perustavaa käsitettä pidettiin visusti erillään. Niiden katsottiin viittaavan kahteen ihan erilaiseen asiaan, joista kumpikin oli tiukasti omassa hermeettisesti suljetussa hen-kisessä laatikossaan. Jumala on Jumala, ja sielu on sielu. Advaita vedanta Intiassa ja Anaximander lännessä olivat kuitenkin molem-mat sitä mieltä, että todellisuuden taustalla on "Yksi", jolla ei ole toista. Ja että tämä "Yksi" on itse asiassa "Kaikki".

Suomen kielellä advaita vedantan ydin voidaan tiivistää näin: Yksi Henki, monta henkilöä. Tätä heijastaa sanskritin termi *jivatman*, jonka kantasana *jiv* voidaan suomentaa verbillä hengit-tää. Kyse on siis henki-löstä, joka ei ykseysfilosofiassa eroa toi-sesta henkilöstä todellisuudessa mitenkään. Henkilöt ovat erilaisia mutta eivät erillisiä. Advaitassa kokeva henkilö (*jivatman*) on sama asia kuin *apeiron* tai Brahman-Atman, eli siis henkilöillä ja Hengellä ei ole eroa.

Se, että me jaamme asioita erilaisiin osiin, luokkiin ja katego-rioihin, perustuu monenlaiseen tapaan ajatella ja nähdä todelli-suus. Jakamisen taustalla on toisaalta niin sanottu luonnollinen luokittelu, jonka jokainen lapsi oppii vanhemmiltaan varhaisessa

vaiheessa. Tuolla on sapelihammastiikeri ("Anna olla"), tuolla on kivi ("Kosketa"), tuolla on isä ("Älä häiritse, isä on vähän väsynyt"). Moderni ihminen voi lisätä tähän vielä luonnontieteellisen tutkimuksen, jonka perustarkoituksena on etsiä asioiden rajoja. Osa tästä tutkimuksesta on tosin huomannut, että rajat ovat sekä havaittavana ilmiönä että käsitteenä melko huokoisia, ja parhaimmillaankin sopimuksenvaraisia.

Asiaa voi ajatella myös fysiikan ja kemian kautta. Kvanttifysiikan näkökulmasta olioilla ei ole kiinteitä, pysyviä rajoja. Olioiden rajaaminen perustuu siihen, että ne *näyttävät* olevat paikallaan ja pysyviä, mutta kvanttifysiikan näkökulmasta tarkasteluna ne eivät ole lainkaan paikallaan tai pysyviä. Päin vastoin, ne ovat liikkeessä kuin muurahaispesät keväturingossa. Atomeja pienemmät hiukaset vaihtavat paikkaa, liikkuvat ja sähisevät kuin selkäänsä saaneena. Mikään ei ole niinkään pysyvää kuin pysyvältä vaikuttavaa. Hiukan niin kuin kirja tai elokuva: ei niitä asioita *oikeasti* tapahdu, vaikka se kovasti siltä kyllä vaikuttaakin.

Henkisyys ykseytenä tarjoaa siis ikään kuin paikan kaikelle, mikä voidaan paikallistaa. Tämä paikka, jossa kaikki on, ei kuitenkaan ole paikka laisinkaan. Se on sekä kaikki paikat että ne mahdollistava olemassaolo, eikä kumpaakaan, eikä ei-kumpaaakaan. Näin taitavasti asian ilmaisi buddhalaisen filosofian suuri uudistaja Nagarjuna, eikä hänelle auta vastaankaan väittää. Sen lisäksi, että hän on jo kuollut, ei häntä, itse asiassa, ykseysajattelun mukaan koskaan ollutkaan. Nagarjuna oli meidän kaikkien lailla ykseys, ei osa ykseyttä, eikä kumpaakaan, ja... no niin, mennäänpä eteenpäin.

3. Henkisyys prosessina

1900-luvun alussa henkisyyden soppaan heitti kauhansa filosofi ja matemaatikko Alfred North Whitehead, joka jalosti ajatusta todellisuudesta prosessina.

Prosessifilosofia, kuten sitä yleisesti nimitetään, on ajatus todellisuudesta pikemminkin joksikin-tulemisena kuin jonain-olemisena. On tavallista ajatella, että todellisuus on jotain, ja meidän tehtävämme on Antiikin ensimmäisen suuren luonnonfilosofin, Aristoteleen, jälkiä seuraten laittaa tämä kaikki erilaisiin luokkiin, lokeroihin ja laatikoihin. Tuolla menevät norsut, tuolla menevät rekat ja tuolla menee Saara-täti. Norsut edustavat kategoriaa nimeltä ”eläimet”, rekat edustavat kategoriaa ”kulkupelit”, ja Saara-täti edustaa kategoriaa ”ihminen”. Sitten tietenkin on jokaisella kategorialla alaluokkia: eläimissä on matelijoita, selkärankaisia ja nilviäisiä; kulkupeleissä on raskasajoneuvoja, formuloita ja kottikärryjä; ja ihmisissä on monenlaisia tyyppejä, suuntauksia ja sukupuolia.

Prosessifilosofian kannattaja katselee tällaisista touhua etäämmältä eikä kiirehdi ottamaan kategorioihin kantaa. Hän näkee todellisuuden olevan olioita ja asioita pullollaan, mutta ennen niitä hän näkee todellisuuden olevan jatkuvaa muutosta. Hän näkee, miten asiat ja oliot syntyvät ja kuolevat, miten valtiot ja valtiojärjestelmät alkavat ja loppuvat ja muuttuvat jälleen. Hän näkee, melkeinpä, ajan ja ikuisuuden tuolle puolen, miten todellisuus on jatkuvaa aaltomaista liikettä. Prosessifilosofille todellisuus on enemmän meri kuin sen poukamista, rannoista ja saarekkeista koostuva, helposti havainnoitava alue.

Whiteheadilta onkin peräisin termi ”helpon paikannuksen harha”, *fallacy of simple location*. Se varoittaa pitämästä totena vain niitä asioita, jotka on niiden paikallaan ollessa helppo nähdä ja havaita. Todellisuus liikkeenä on ehkä vastoin luutunutta ajattelua, mutta se on merkittävästi intuitiivisempi todellisuuskuva, sitten kun ajatusta on herätelty. Onko ihminen jotain pysyvää vai prosessi? Onko keho, joka pitää tätä tekstiä käsissään, enemmän muutostilojen lokaatio vai staattinen entiteetti? Oletko sinä nimettävä substantiivi vai oleminen verbinä?

Monet ensi näkemältä erikoiset tavat mieltää henkisyys – sisäisyys, ykseys, prosessi – ovat vähemmän erikoisia, kun niitä katsoo

silmästä silmään. Kun ne on kerran oivaltanut, ihan vain ajattelun avulla tai sitten jonkinmoisen tavallisuudesta poikkeavan kokemuksen kautta, alkaa tavanomaisempi tapa ajatella tuntua kankealta. Se, että on olemassa toisistaan erillisiä olioita, vaatii rajojen vetämistä, joita todellisuudessa ei välttämättä ole. On toki erilaisia olioita, mutta erilaisuus ei vääjäämättä johda erillisyyteen. Se, että fyysisellä, atomien ja kemian tasolla, todellisuus koostuu samoista aineista, on jo omiaan ohjaamaan ajatteluamme Anaximanderin ehdottomaan suuntaan, jossa rajojen vetämien rajattomaan olvaiseen on vain mieleemme konventio. Filosofian tehtävänä on rakastaa totuutta näennäisen takana niin paljon, että suuriakaan kysymyksiä ei kaihdeta – kuten vaikkapa sitä, missä tai mitä tai mikä tämä ”jotain” on.

4. Henkisyys vapautumisena

Jos henkisiä perinteitä katsoo etäältä, huomaa niitä yhdistävän emansipatorisen tendenssin. Jokainen niistä pyrkii vapauttamaan inhimillisestä kärsimyksestä, joka seuraa, kun ihminen samastaa itsensä – *jivatmanin* tai henkilökohtaisen identiteettinsä, oman henki-lönsä – johonkin, joka voidaan rajata erilleen muusta olvaiseesta. Kun tämä identiteetti tai siihen liittyvät toiset identiteetit, niiden tarpeet tai halut estetään, seuraa kärsimyksen kokemus. Se on yksi perustavanlaatuisimmista ihmislajin kokemuksista. Erotuksena muista lajeista (sikäli kun tiedämme), ainoastaan ihminen muodostaa tuon kokemuksen ympärille ajatuksia ja tarinoita, ja uskoo omiin ajatuksiinsa ja tarinoihinsa.

Henkisyys voidaankin samastaa tähän yhteen, kaikkia henkisiä traditioita yhdistävään haluun vapauttaa ihminen tästä ihmisenä olemiseen kuuluvasta tarinoiden taakasta. Matalamielisesti tulkittuna – ensimmäisestä ja toisesta kerroksesta nähtynä – tämä vapautuminen syntyy, kun tarjotaan uskomuksia ja uusia tarinoita. Syvempi tulkinta auttaa näkemään tarinoiden tuolle puolen siihen

olemisen perustaan, jolta jokainen tarina saa alkunsa. Fransiskus Assisilaisen uskotaan sanoneen, että ”se, minkä *kautta* etsit maailmaa, on se, *mitä* etsit”. Tällä hän osoitti henkisen etsijän olevan hakoteillä jo pelkässä etsinnässään. Totuus vapauttaa, ja tuo totuus on tämä hetki tällaisenaan. Tällaisuus aukeaa aina olemisen tunteen kautta, ja sehän on jatkuvasti läsnä. Buddha sanoi samaa puhuessaan siitä, mikä on omaa hengitystäkin lähempänä. Tämä vapautumisen yksinkertaistakin yksinkertaisempi metoditon metodi menee useimmilta henkisiltä etsijöiltä ohi. Onhan hienoa kertoa itselleen sellaista tarinaa, jonka päähenkilö etsii kärsimyksestä vapautumista ja totuutta... ja löytää sen ihan kohta, ihan kohta, aivan tuota pikaa.

Emansipatorinen filosofia – josta lisää luvussa 7 – on pyrkinyt osoittamaan tämänkaltaisia kärsimyksen taustalla olevia juurisyyt.

5. Henkisyys syvyysulottuvuutena

Henkisyyden sisäpuolen kokemus, jota voidaan kutsua käsitteellä mieli, kasvaa vähitellen. Se etenee lapsesta aikuiseksi, kerros kerrokselta ja vaihe vaiheelta, ulottuen yksinkertaisesta ajattelusta kompleksisemmaksi ja lopulta, viisauden koittaessa, yksinkertaiseksi tavaksi ilmaista monimutkaisia asioita. Tätä sisäisyyden koettua (fenomenologista, eli sisältä ulos ilmaistua) ja mitattavaa (kehityspsykologista, eli ulkoa sisään analysoitua) kasvuprosessia on tutkittu monella eri tieteenalalla.

Antropologia, sosiologia ja kehityspsykologia (yhdessä neurotieteiden kanssa) tarjoavat kaikki näköaloja siihen, miten henkisyyttä sisäisenä syvyytenä voidaan luodata. Tuossa syvyydessä on – kuten kaikissa mittareissa – aste-eroja. Nuo erot ilmenevät yleensä kokemuksen ja sitä ilmaisevan ajattelun, käytöksen ja rakenteiden muuttumisena karkeasta moniulotteisempaan suuntaan, mustavalkoisesta ajattelun logiikasta sumeampaan systeemi-syyteen. Syvyyden vaiheet ovat kuitenkin samansuuntaisia niin

ihmisen ajattelun kuin ihmislaumojen organisoitumisen kehittyessä. Lajimme kehityskertomus, ihmisyyden Seitsemän veljestä, on tarina itsekeskeisestä töllilogiikasta ryhmäkeskeiseen taksvärkkilogiikkaan, ja siitä kansojenväliseen kosmopoliittisuuteen.

Moni ihmislajin edustaja ajattelee yksilökeskeisesti, jolloin näkökulman ottamisen taito alkaa ja päättyy omaan perspektiiviin: mitä minä haluan. Vielä useampi ajattelee oman ryhmän kautta. Yksilöllinen minä säilyy, mutta sen rinnalle syntyy uudenlainen viitekehys, joka voi olla puolue, maa, kansalaisuus, etnisyys tai muu identiteettiä tiettyyn ryhmään rajaava asia. Aika moni ajattelee myös kosmopoliittisesti, jolloin oma ryhmä on laajentunut maailmankansalaisuuteen, ihmisenä olemiseen sinänsä. Kosmopoliittisuuden rinnalle on syntynyt myös arvomaailma ja ajattelu, jolle kosmopoliittisuus on tärkeä mutta ei perimmäinen arvo. Tässä ajattelussa ja arvomaailmassa tärkeämpää on löytää sorrettujen ääni ja antaa heille sympatian ohella myös etulyöntiasema, mikä on sortorakenteiden puitteissa ollut mahdotonta.

Tässä ovat siis neljä keskeistä ihmislajin mielenmaisemaa eli henkistä syvyysulottuvuutta: selviytymis-itsekeskeinen (Maisema 1), traditio-ryhmäkeskeinen (Maisema 2), moderni-kosmopoliittinen (Maisema 3) ja postmoderni-sortokeskeinen (Maisema 4). Näille on monia nimiä tieteenalasta riippuen. Kehityopsykologia, esimerkiksi, tarkastelee ajattelun logiikkaa, arvoja ja mielen kompleksisuutta näiden vaiheiden taustalla. Antropologisesti orientoituneet filosofit, kuten itävaltalainen Jean Gebser (1986) ja yhdysvaltalainen Ken Wilber (2024) kuvaavat näitä vaiheita tietoisuuden asteina. Oli tieteenala mikä tahansa, yhteistä vaiheille ovat seuraavat kuusi tunnusmerkkiä.

(i) *Syvyysulottuvuuden vaiheet seuraavat toisiaan.* On mahdotonta hypätä itsekeskeisestä mielenmaisemasta kosmopoliittiseen. Vaiheet ovat kuin kerrostalon kerroksia, joiden välillä ei kulje hissiä vaan rappuset. Kerroksia nousee uuteen vain käymällä läpi seuraava kerros.

(ii) *Syvyysulottuvuuden vaiheet ovat luonnollisia.* Ne eivät ole imperialistien tai länsimaisten tutkijoiden sortoa osoittavia keksintöjä. Niitä tavataan kaikissa kulttuureissa, joka puolella maailmaa. Jokainen lajimme edustaja, oli hän sitten mies tai nainen, eskimo tai liikemies, musta tai valkoinen, kazakstanilainen tai uzbekki, Norjasta tai Virosta, Intiasta tai Australiasta, käy läpi samat vaiheet henkisessä syvyyskasvussaan. Tietoisuuden asteet muodostavat ovat luontaisen holarkian, joissa entinen vaihe sisältyy uuteen vaiheeseen, eivät sortohierarkioita, joissa uusi vaihe alistaa edellisen.

(iii) *Syvyysulottuvuuden vaiheiden läpi mennään monella tavalla.* Vaiheesta toiseen kulkee monia erilaisia olemisen tapoja. Kognitiivinen tapa on keskeinen, koska se antaa kyvyn ottaa erilaisia näkökulmia. Ilman sitä emme pysty asettumaan toisen olennon asemaan, olipa tapamme olla miten emotionaalinen tahansa. Empatia ja moraalitaju edustavat niin ikään muita tärkeitä olemisen tapoja. Ilman niitä ihmislajin edustaja voi olla natsitohtori: älykäs mutta moraaliltaan köyhä. Urheilu, musiikki ja sosiaaliset taidot ovat niin ikään muita olemisen tapoja, joita toisinaan kutsutaan sanalla kehityslinjat.

(iv) *Syvyysulottuvuuden vaiheet määräävät, mihin mieleemme kiinnittyy.* Jos mielenmaisema on kakkosvaiheessa, ajattelumme operoi yksinkertaisten erottelujen, vastakohtien ja vastakkainasettelujen kautta. Ajattelu on dualistista: hyvä ja paha, totta ja valhetta, iso ja pieni, ja niin edelleen. Asiat ovat joko tai. Tähän vaiheeseen kuuluu isojen turvasatamien ihailu. Tällaista turvasatamaa voi edustaa henkilö, ideologia, uskonto tai valtio. Kaikki uskonsodat on käyty kakkoskerroksen mielenmaisemasta. Jos mielenmaisema on kolmosvaiheessa, mieli kiinnittyy vapaaseen ajatteluun, tutkimukseen ja edistykseen. Neljännessä vaiheessa mieli

kiinnittyy tarinoihin vapaudesta uudessa valossa: vapautta on ilmaista itseään, omaa erilaisuuttaan ja identiteettiään. Vapaus suhteessa objektiiviseen totuuteen kyseenalaistetaan. Totuus ei enää vapauta yhä paljon kuin vapaus olla oma itsensä. Uskonnollinen nationalismi on negatiivisin esimerkki henkisyudesta kakkostason – eli ryhmäkeskeisen ajatteluvaiheen – syvyytenä.

(v) *Syvyysulottuvuuden vaiheet määräävät, mitä mieleemme kykenee kestäämään.* Kun mieli on uskonnollisen nationalismin maaperällä (Maisema 2), se kykenee sietämään alistumista ison turvasataman käskyvallalle. Se ei kykene sietämään moniarvoisuutta, koska se ei kykene näkemään sitä (Maisemaa 4). Henkisyys sisäisyytenä ei vielä tuossa vaiheessa valaise moniarvoisen maailman syvyyttä riittävästi, joten se jää pimentoon. Voidaan jopa sanoa, että kakkosvaiheessa moniarvoisuutta *ei ole ontologisessa mielessä edes olemassa*. Sitä, mitä emme näe, ei ole – ainakaan meille – olemassa. Tämän vuoksi objektiivinen tiede, kosmopoliittinen etiikka ja moniarvoinen moraalikäsitys menevät yli hilseen ihmisiltä, joiden henkinen syvyys on vaiheessa kaksi (Kegan 1994). Asiat pitää nähdä henkisesti, jotta ne voisivat olla meille olemassa. Sitä, mitä emme kykene näkemään, emme kestä – se on kuin suihkuhävittäjä lentäisi päämme yli ilman, että näkisimme mitä juuri tapahtui. Tämän vuoksi eri vaiheissa olevat ihmiset keskusteluohjelmassa saavuttavat harvoin yhteisymmärrystä, koska he puhuvat sisäisten syvyysmaailmojensa ohi. Keskenään keskustelevat eri maisemat, jotka näkevät – kirjaimellisesti – erilaiset todellisuuskuvat.

(vi) *Syvyysulottuvuuden kehitys on sekä suoraviivaista että mutkikasta.* Mitään takeita lineaarisesta etenemisestä lyhyellä aikavälillä ei ole, joskin pidemmällä ajanjaksolla

tarkasteltuna evoluutio ihmisten parissa tuntuu etenevän kohti suurempaa inklusiota. Aina on kuitenkin mahdollista mennä takapakkia, kuten Venäjän nykytilanne osoittaa. Perestroika ennakoi arabikevättä tarjoamalla olemassa olevalle järjestelmälle haasteen, johon järjestelmä ei ollut valmis, vaikka ihmiset sen sisällä olisivat olleetkin. Tällaisessa tilanteessa mennään usein taaksepäin, kuten Venäjällä juuri nyt. Tilanne on analoginen poliittiseen ilmapiiriin monessa länsimaassa, jossa evoluution etulinja (Maisema 4) ei ole onnistunut osoittamaan riittävää inklusiota aiemille maailmankuville (erityisesti Maisemalle 2, jolla olevien ihmisten tapaa kokea todellisuus ”poliittinen eliitti” saattaa helposti marginalisoida). Tällöin moni ihminen, joka näkee Maiseman 2, kokee jäävänsä ikään kuin poispyyhityksi yhteiskunnallisesta narratiivista – ns. *cancel culture* on tästä valaiseva esimerkki. Tässä tilanteessa ihminen saattaa eteenpäin menemisen sijasta lujittaa asemiaan nykyiselle paikalleen. Tämä on ymmärrettävää, koska ihminen kaipaa oman henkisen maisemansa validointia ja nähdäksi tulemistä, ja hakeutuu sinne, missä tämä validaatio ja näkeminen tapahtuu. Tämän seurauksena monet ryhmäkeskeiset poliittiset liikkeet (Fidesz Unkarissa, Laki ja oikeus Puolassa, Republikaanit Yhdysvalloissa, Perussuomalaiset Suomessa) ovat saaneet suosiota, ja samalla osoittaneet kulkua taaksepäin, kohti fundamentalisempaa, traditionalisempaa ja autoritaarisempaa tulkintaa Maisemasta 2.

Tulevaisuudentutkimuksessa perushaasteena on ymmärtää ja ennakoita, millä perusteella ihmiset tekevät omaan elämäänsä ja ympäristöönsä vaikuttavia päätöksiä. Henkisyiden syvyysulottuvuus ja siihen kuuluva Maisemien eriyttäminen tarjoaa tähän ennakkoinnin työvälineen. Päätökset kun syntyvät aina jonkin henkisen maaperän muokkaamina, ja tuon maaperän perustana on sen syvyysulottuvuus, eli Maisema.

6. Henkisyys huomiokykynä

Henkisyys on myös kykyä kiinnittää huomiota. Voimme viedä huomiokykymme tietoisesti mielelle relevanttiin informaatioon. Huomion kiinnittäminen voi olla myös automaattista, tiedostamatonta ja ohjailtua. Näin käsitettynä henkisyys on uhanalainen laji. Markkinatalouden terävimmät mielet ovat kehittäneet algoritmilogiikkaan perustuvan kilpailuasetelman, jossa henkisyydestä huomiokykynä on tullut kauppatavaraa tavalla, jota Jürgen Habermas nimitti teknisen tiedonintressin ohjaamaksi (Habermas 1972/2007). Sielun orjamarkkinoilla, joita toisinaan kutsutaan proosallisesti sovelluksiksi, korkeimman tarjouksen tehnyt voittaa. Korkein tarjous on tietenkin yhtä kuin suurin käytetty aika sovelluksen parissa. Tilanne on saanut nopeassa ajassa niin massiiviset mittasuhteet, että ei ole liioiteltua puhua huomiokyvyn holokaustista, jossa kyky huomioida relevanttia informaatiota palaa pois algoritmien ohjaileman informaation tieltä.

Tämän ovat tiedostaneet niin sovellusten suunnittelijat (ks. esimerkiksi Netflix-dokumentti *The Social Dilemma*, 2020) kuin kriitikot (Hari, 2022). Alkuperäinen holokausti onnistui osittain siksi, että informaatio ei yksinkertaisesti kulkenut kovin sujuvasti 1940-luvun Euroopassa (ks. esim. Fairweather 2019). Huomiokyvyn holokausti tapahtuu, onnistuu ja originoituu täsmälleen käänteisestä syystä: informaatioteknologian äärimmäisen nopeasta kehityksestä, johon aivomme, taitomme ja kollektiivinen moraalimme eivät ole kyenneet mukaan.

Tässä suhteessa henkisyyden varjelu on ensisijaista. Suhteessa tähän henkisyys uskontotieteellisesti ajateltuna spirituaalisena ominaisuutena on vain mukava lisä tulevaisuuden maailmaan. Suurempi huoli tuon mustan maan raunioilla – pahimmassa tapauksessa – on huomiokyvyn täydellinen surkastuminen, mistä ennakoivaa esimakua antaa yliopisto-opiskelijoiden kyky keskittyä 65 sekuntia kerrallaan ja koetulosten heikkeneminen 20 prosentilla, jos kännykästä luetaan kokeen aikana viestejä (Hari 2022).

Jotta tulevaisuuden maailmassa ylipäättään voidaan pitää arvossa mitään muuta määritelmää henkisyydestä – sisäisyys, ykseys, ja niin edelleen – on huolehdittava itsemme ja lastemme ja lastemme lasten ontologisen hygienian perustaidosta: tietoisesta huomiokyvystä. Tällä hetkellä kyse on sekä viivytystaistelusta, asemasodasta että hyökkäyksestä. Kuten kaikessa strategiassa, tässäkin on edettävä muuttuvan maaston mukaan. Voimme viivyttää huomiokyvyn rapautumista kehittämällä pitkäjänteistä tekemistä ja karsimalla teknologiaa (ks. esim. Newport 2019). Voimme kaivaa poteron ja elää tietoisesti kuten lajimme on elänyt vuosituhansien ajan. Mutta voimme, ja meidän tulee, ennen kaikkea, hyökätä huomiokyvyn tuhoamista vastaan kieltäytymällä hyväksymästä markkinatalouden logiikan ja teknologisen tiedonintressin kolonisaatiota sen ainoan asian suhteen, jonka voimme aidosti sanoa olevan omamme. Sitä asiaa sanotaan henkisyydeksi, ja sillä on, kuten olemme huomanneet, monta nimeä – kuten rakkaalla lapsella yleensä.

7. Henkisyys kehityslinjana

Tutkijat eivät ole yksimielisiä siitä, onko henkistä älykkyyttä erikseen olemassa. Henkisyyden käsityksiä tarkastelevina uskontoteilijöinä me kuitenkin lisäämme tämänkin määritelmän koriimme ja katsomme, millaisia ajatuksia henkisestä älystä on aikojen saatossa esitetty.

Abraham Maslow tunnetaan tarvehierarkiastaan. Sen ideana oli, että ihmisen pitää ensin huolehtia fysiologisista perustarpeistaan, jotta voidaan edetä turvallisuuden pariin. Sen jälkeen yhteenkuuluvaisuus tulee tarpeelliseksi. Siitä etenemme itsetuntoon ja itsen toteuttamisen tarpeisiin. Postuumisti malliin lisättiin kuitenkin henkisyyden ydinalueisiin kuuluva tarve: itsensä ylittäminen, joka alkaa motivoida ihmistä viimeistään siinä vaiheessa, kun itseä on toteutettu sydämen kyllyydestä, ja sielu alkaa huudella, että eikös minua muisteta ollenkaan. Tämä, sivumennen mainiten, on

nykyajassa perin ilmeistä. Kun katsoo vaikkapa lasten ja teinien suosimia tubettajia toteuttamassa itseään vaikkapa reaktiovideoilla, tai puristamassa hydraulisella prässillä esineitä läjään, tai kertomalla millaista on asua ultrakalliilla saarella luksusmajoituksessa (tai ostamalla itselleen luksussaaaria!), ei voi välttää ajatuksesta, että elämme ajassa, joka on kyllästetty Maslow’n tarvehierarkian toiseksi ylimmäisellä rappusella. Onneksi malliin tajuttiin lisätä vielä tätäkin rappusta korkeampi tarve; muuten henkisen kasvun kartta näyttäisi melko lattealta, ellei sitten satu pitämään luksussaaarista ja hydraulisista prässeistä oikein kovasti.

Howard Gardner esitti vuonna 1983 ajatuksen siitä, että ihmisillä on yhden dominoivan älyn sijaan kokonaista kahdeksan erilaista älykkyyden muotoa. Niihin kuuluivat kielellinen, loogismatemaattinen, visuaalinen, kehollinen, musikaalinen, interpersoonallinen, intrapersoonallinen ja naturalistinen älykkyys. Vuonna 1999 hän lisäsi luetteloon vielä eksistentiaalisen älykkyyden.

James Fowler tarkasteli 1981 ilmestyneessä teoksessaan *Stages of Faith* uskon kehitysvaiheita. Fowler tutki uskon käsitettä ja sitä, miten tuo käsitys muuttuu hienovaraisemmaksi ajattelun kehityksessä moniulotteisempaan suuntaan. Vaiheet vastaavat ajattelun kehityksen vaiheita: maaginen ajattelu (kerrostalon ensimmäinen

0	Esikielellinen, eriytymätön
1	Projektiivinen, maaginen
2	Myyttinen, kirjaimellinen
3	Konventionaalinen, konformistinen
4	Yksilöllinen, reflektiivinen
5	Moniarvoinen, dialektinen, monikulttuurinen
6	Jälkikonventionaalinen, universaali
(7)	(Transpersoonallinen, nondualistinen)

Kuvio 6. Henkisen älyn vaiheet Fowlerin mukaan

kerros) tuottaa maagista henkisyyttä, ja moniarvoinen ajattelu (kerrostalon neljäs kerros; Fowlerilla taso 5) tuottaa moniarvoista henkisyyttä.

Kiitollisuustutkimuksista tunnettu psykologi Robert Emmons (2000) esitti henkisyyttä älyn muodoksi artikkelissaan, jonka ydinajatuksen Danah Zohar ja Ian Marshall popularisoivat kirjassaan *Spiritual Intelligence: The Ultimate Intelligence* (2001). Emmonsin mukaan henkinen älykkyys on kokoelma toisiinsa liittyviä kykyjä, jotka yhdessä auttavat ihmistä arkisessa ongelmaratkaisussa ja tavoitteiden saavuttamisessa. Emmonsin mukaan näitä kykyjä ovat (1) kyky nähdä arjen tuolle puolen, (2) kyky kokea muuntuneita tajunnan tiloja, (3) kyky ujuttaa arkisiin toimiin, tilanteisiin ja ihmissuhteisiin tunne jostain arkea pyhemmästä ja (4) kyky käyttää henkisiä resursseja elämän ongelmatilanteiden ratkaisussa. Aiemmassa artikkelissa Emmons käytti vielä viidettä taitoa, eli kykyä toimia hyveellisesti (osoittaa anteeksiantoa, ilmaista kiitollisuutta, olla nöyrä ja näyttää myötätuntoa), mutta poisti sen myöhemmin listalta. Kritiikin kautta Emmons päätyi ajattelemaan, että hyveet ovatkin persoonallisuuden piirteitä eivätkä älykkyyden osatekijöitä. Samaa kritiikkiä voisi toki soveltaa muihinkin kykyihin; ja toisaalta hyveellistä toimintaa, kuten kiitollisuuden osoittamista, voi takuulla kehittää aivan kuin mitä tahansa osaamisen lajia. Tähän suuntaan Emmons sittemmin suuntasikin mielenkiintonsa, ja hänestä tuli maailman johtava kiitollisuustutkimuksen asiantuntija. Filosofi Ken Wilber on jakanut henkisyyden kehityksen kolmeen vaiheeseen: esirationaaliseen, rationaaliseen ja jälkirationaaliseen henkisyyteen. Jako noudattaa Fowlerin lailla ajattelun kehityksen vaiheita. On luontevaa ajatella, että sellaista henkisyyttä saamme, millä tasolla ajatuksemme juoksee. Jos maisemamme avautuu vasta toisen kerroksen kautta – ryhmäkeskeinen ajattelu – ei oikein voida odottaa henkisten käsitysten olevan maailmakeskeisiä tai moniarvoisia.

Koska tutkijat eivät ole päässeet yksimielisyyteen siitä, onko henkistä älykkyyttä olemassa ja jos on, mitä se sisältää, ehdottavat

uskonnontutkijat Fraser Watts ja Marius Dorobantu (2023) riidan laittamista puoliksi. He suosittlevat kahta versiota henkisestä älykkyydestä: vahvaa ja miedompaa. Vahvan version mukaan henkinen äly on äly muiden joukossa. Tämä ei heidän mukaansa ole perusteltua. Miedomman version mukaan henkinen äly ei ole verrattavissa vaikkapa loogiseen tai musikaaliseen älyyn omana kehityslinjanaan, mutta ihmisten välillä on silti eroja siinä, miten älykkäästi tai viisaasti he toimivat henkisessä elämässään.

8. Henkisyys tietoisuuden tilana

Henkisyiden määritelmäksi käy myös tietoisuuden tilan muutos. Luvussa 4 esiteltiin syveneviä läsnäolon vaiheita tarkkaavaisemmasta tiedostamisesta todistamiseksi ja ykseydeksi. Näitä kokeamisen ja tajunnan muunnostiloja voidaan hyvällä syyllä nimittää henkisiksi. Näitä henkisiä tietoisuuden tiloja esiintyy kaikissa kulttuuriperinteissä.

Uskontopsykologi Ralph W. Hood Jr:n mukaan mystinen kokemus on aistien tuolla puolen koettu kokemus kaikkien asioiden ykseydestä. Näitä kokemuksia ilmaantuu niin laajalti eri puolilla maailmaa, että Hoodin mukaan henkisillä traditioilla on yhteinen ydin juuri tämänkaltaisten kokemusten kautta. (Hood, 2006). Kuten muistamme, nondualistista ykseyskokemusta on nimitetty aasialaisessa filosofiassa sanalla *turiyatita*. Sana on kuitenkin vain sana. Samaa kokemusta on ilmaistu ja koettu kaikissa henkisissä traditioissa. Kokemus minuuden katoamisesta ja sen sijaan nousevasta ykseydestä on hyvällä syyllä henkisyiden subjektiivista, syvää ydintä. Tämä ydin on Hoodin kaltaisten ajattelijoiden mukaan yhteinen, eli se ei kysy kulttuurista taustaa. Ja kuten edellisestä luvusta muistamme, se kuitenkin tulkitaan aina oman kulttuurin, mielen kehitystason ja monien kehityslinjojen, kuten moraalisen älyn tai tunneälyn kautta. On siis aivan mahdollista kokea henkinen ykseys ja palata takaisin omaan arkeensa

omistamaan orjia, raiskaamaan luontoa tai olemaan ylimielinen jurpo. Henkinen kokemus, niin voimakas kuin se ikinä onkin, ei sellaisenaan tyhjennä henkisyiden pajatsoa totaalisella tavalla. Tämän tueksi voidaan antaa liuta esimerkkejä henkisistä oivaltajista, jotka ovat olleet vakavasti päihdeongelmaisia (Chögyam Trungpa), seuraajilleen hiviä tartuttavia seksimaanikkoja (Ösel Tendzin), hermoheikkoja kiukkupusseja (Uppaluri Gopala Krishnamurti), tai tunnekylmiä kiusaajia (Andrew Cohen). Vaikka toisinaan outoa käytöstä voidaan perustella niin sanotulla hullun viisauden kautta opettamisella – Gurdjieffin, esimerkiksi, sanottiin kulkeneen malamati-suufilaista ”moitteen tietä” – usein kyse on vain valaistumisen vaillinaisuudesta (Toussulis 2011, Feuerstein 2013). Pelkkä tietoisuuden tilan muutos ei, toisin sanoen, riitä valaisemaan kaikkea ihmisyyteen kuuluvaa henkistä kehitystä.

Tietoisuuden tilan muutokset ovat luonteeltaan ohimeneviä, mutta ne saattavat muuttaa tajunnan rakennetta. Voimakkaan tajunnan muutostilan seurauksena ihmisen kokemus itsestään erillisenä subjektina saattaa muuttua. Vähintään epäilyksen siemen on voinut tulla kylvetyksi: ehkä ihmisenä oleminen on muutakin kun tämä nahkaan verhottu ego. Kun yhdistetään kunkin ihmisen tietoisuuden taso (kerros ja maisema) ja tila, saadaan aikaan yksilöllinen henkinen profiili.

Tajunnan taso saattaa olla kolmannessa kerroksessa, ja syvin tietoisesti koettu tila on tämä arkinen valvetila. Henkisyys on tässä tapauksessa yleensä melko yksiulotteista materialismia, menestysuskoa tai skientismiiä. Jos kolmannen kerroksen maisemaa katseleva ihminen on jossain vaiheessa kokenut voimakkaan *satorin* – äkillisen havahtumisen, jossa hän on nähnyt egonsa havainnon kohteena – on henkisyys luonteeltaan jo moniulotteisempaa. Jos tajunnan taso on viidennessä tai kuudennessa kerroksessa, ja *satorista* on siirrytty pysyvämpään *turiyaan* eli todistavaan läsnäoloon, ollaan jo melko lähellä ihmisen sielullisten kehitysmahdollisuuksien tämänhetkistä huippua. Tietoisuuden korkein taso ja syvin tila tarkoittaa määritelmällisesti syvähenkisintä ja laajamittaisinta

henkisyyttä, jonka lajimme edustaja voi saavuttaa kulloisenakin ajan hetkenä.

Buddhan valaistuminen tapahtui mielessä, jolle ei ollut syntynyt ymmärrystä modernin tieteen mukanaan tuomasta planeetaarisesta yhteen kietoutuneisuudesta. Buddhan valaistuminen oli sekin osavalaistuminen. Buddhan viimeinen sana havahtumisesta oli *nirvana* tai *nirvikalpa samahdi*, joka johti tavoitettilaan nimeltä *nirodh*. Näissä halujen kokija sammuu, ja päädytään suureen vapautumiseen vailla ominaisuuksia, piirteitä tai haluja. Näin edettiin buddhalaisen henkisyyden parissa, kunnes aiemmin mainittu Nagarjuna sanoi, ettei tämä vetele – ei havahtuminen tähän vapautumiseen lopu. Nagarjuna oli buddhalaisuudessa samanlainen uudistaja kuin Buddha itse oli ollut suhteessa hindulaiseen uskontoon. Nagarjunan mukaan vapautumista ei voi irrottaa tämän maailman todellisuudesta. Molemmat ovat samaa asiaa, Yhtä Kaikki. Tyhjiys (*nirvana*) on muotoa (*samsara*), eikä toinen ole toista suositeltavampi. Kuka tämän näkee, on Vapaa sanan varsinaisessa merkityksessä, koska hänen vapautensa ei ole riippuvainen halujen, mielen tai sen sisältöjen sammumisesta. Halut, mieli ja sen sisällöt *ovat* vapautumista, eikä mistään tarvitse liikkua mihinkään, koska mikään ei ole erillinen tai erossa mistään. Kaikki on yhtä, ja sinä olet se. Näin siis Nagarjuna, ja muut hänen kaltaisensa nondualistit, joita tuohon aikaan, eli 300-luvulla ajanlaskun jälkeen, alkoi ilmaantua. Zen-buddhalaisuuden Sydänsutra, vedantahindulaisuuden uudistaja Sankara, ja tantriset traditiot ovat kaikki esimerkkejä tästä uudesta oivaluksesta, joka lopulta toi henkisyydelle tietoisuuden tilana sen kaikkea syyleivän kauneuden. Mitä tahansa teetkin, oletkin tai ajatteletkin, et voi päästä pois henkisyyden keskuksesta. Et voi päästä sinne, koska sinä olet se; et voi ”löytää” ”tätä”, koska etsit sitä, missä jo olet.

”Anteeksi, voitteko neuvoa minut tämän kirjan pariin.”

”Mutta tehän luette sitä tällä hetkellä!”

”Niin niin, tiedän. Mutta voitteko siitä huolimatta neuvoa minut tämän kirjan pariin?”

Ja tästä alkoi henkisyys etsintänä.

9. Henkisyys etsintänä

Uskontotieteellisessä kirjallisuudessa puhutaan etsijästä. Henkinen etsijä (*spiritual seeker*) on olemisen tapa, jolla ihminen pyrkii hahmottamaan paikkaansa maailmankaikkeudessa. Tavallaan tämä muotoilu henkisyydestä on samaan aikaan sekä syvintä henkisyyden ydintä että edellisen kappaleen myötä ymmärrettynä tarpeeton – mutta ymmärrettävä – harhapolku.

Henkinen etsijä on utelias eklektikko, joka ei yleensä anna perinteiden sitoa itseään tai kaavoittaa tapojaan toimia, vaan pitää aistit avoimina eri traditioille ja yhdistelee aineksia eri perinteistä. Etsijän maailmankuva on sukua integraaliselle ajattelulle, jossa pyritään näkemään ja hyödyntämään eri perinteiden aineksia: talonpoikaisjärjessä tämä on hyvää, tieteellisessä maailmankuvassa puolestaan tämä, ja mystiikka antaa työkaluja näiden ja näiden asioiden käsittelyyn. Etsijä ei hirttäydy löytämiinsä näkökulmiin vaan jättää ne lämmöllä taakse, kun niistä ei enää ole hyötyä, iloa tai valoa. Etsijyys kaihtaa lokerointia, joka on monella elämänalueella se luontainen tapa jäsentää erityisesti muita ihmisiä. Esimerkiksi tieteessä on tavanomaista käsitellä tieteenaloja ja tieteilijöitä yhdenmukaistavien leimojen avulla: tuolla se positivistisesti kipittää, tai taas kahvihuoneessa on pelkkiä ultrafeministejä... Kuitenkin tieteen edistyminen ja prosessiluonne tarkoittaisi ennen kaikkea sitä, että näkemyksiä hiotaan, joskus hylätään ja uusia löydetään. Henkisestä etsijyydestä on tietenkin lyhyt matka opportunistiin ja luonteen heikkouteen, siihen että ei myönnä löytäneensä mitään, tai ei uskalla puolustaa omia näkemyksiään, vaan kertoo koko ajan olevansa matkalla

kohti jotakin. Henkinen etsijyys on tasapainoilua etsimisen nöyryyden ja löytämisen rohkeuden välillä.

10. Henkisyys tunteena

Evoluutiopsykologi George Vaillant on hyvä lopettaa kat-
sausemme henkisyiden määritelmään. Vaillant on tunnettu
vuosikymmeniä kestävästä pitkittäistutkimuksistaan Harvardin
yliopistolla. Hän esittää henkisyiden olevan ihmislajille tyypillinen
taipumus myönteisiin, rakentaviin ja rakastaviin emotioneihin, joka
sitoo meidät muihin lajitovereihimme. Nämä emotionit – kuten
usko, rakkaus, toivo, ilo, anteeksianto, kunnioitus tai myötä-
tunto – ovat Vaillant mukaan palvelleet evolutiivista tarkoitusta.
Myönteiset ja rakentavat tunteet ovat olleet paitsi mukavia kokea
myös geneettisesti hyödyllisiä. Henkisyys, toisin sanoen, on näi-
den tunteiden kautta kudottu lajimme olemassaolon biologiseen
yttimeen. Meidät on koodattu henkisiksi olennoiksi (termi, jota
Vaillant käyttää, on *spiritual*; suomennoksessa käytetään sanaa
”hengellinen” ja ”spirituaalinen”). (Vaillant 2009.)

Vaillant (2002) keskeinen teesi on, että vanhenemisen myötä
meillä on pääsääntöisesti mahdollisuus tulla empaattisemmiksi,
paremmiksi ihmisiksi, joilla on ikääntymisen myötä enemmän
henkisyttä, enemmän kokemusta, enemmän ajattelun työkaluja
maailman jäsentämiseksi ja siinä toimimiseksi. ”Tallella ikä eletty”,
kuten suomalainen sananlasku toteaa. Yksi syy tähän on Vaillant
mukaan se, että toisin kuin muu ruumiimme, aivomme ja siinä
majaileva ajattelu voivat kehittyä aina hautaan asti: ahdistuneesta
ja ennakkoluuloisesta nuorukaisesta saattaa kuoriutua onnellinen
vanhus. Parhaiten menee niillä, joilla on jo alusta alkaen positiivi-
nen ja utelias asenne maailmaan; jotka rakastavat ja tuntevat kii-
tollisuutta kaikesta saamastaan. Henkisyys kykynä nähdä ja kokea
todellisuus reflektiivisesti monitasoisena kokonaisuutena on tässä
keskeisenä rakennusaineena.

Lopuksi: Henkisyys merkityksellisyytenä

Millään ei ole merkitystä, mutta kaikella on väliä, sanoo yhdysvaltalainen ykseysfilosofi Fred Davis (2021). Tällä hän viittaa buddhalaisuudesta tuttuun ajatukseen siitä, että asioilla ja olioilla ei ole erillistä sisäistä luonnetta tai pysyvää olemusta. Tätä ajatusta kutsutaan toisinaan nimellä *shunyata*. Kiusaus astua tästä nihilismiin, kaiken arvon ja arvokkuuden kieltämiseen, on huomattava. Olisi helppoa nostaa epävarman tulevaisuuden ja polarisoituneen maailmantilanteen edessä kädet pystyyn ja todeta kaiken olevan merkitystä vailla, ja näin ollen turhaa. Tätä Davis ei kuitenkaan tee, ja samaan yhtyvät monet hänen emansipatorisen filosofian kollegansa (katso luku 7), kuten esimerkiksi japanilaisen filosofian Kyoto-koulukunta, jossa nihilismin problematiikkaa käsitteli taitavasti esimerkiksi Keiji Nishitani (1990). Heidän mukaansa merkityksen antaminen ja välin pitäminen ovat kaksi eri asiaa, joiden suhde on sitä helpompi ja mutkattomampi, mitä vähemmän asioilla ja olioilla ymmärtää olevan merkitystä. On helppoa välittää kaikesta, jos näkee kaiken olevan yhden ykseyden erilaisia ilmenemismuotoja. Hieman samaa tavoittelee Oliver Burkeman kirjoittaessaan kosmisesta merkityksettömyysterapiasta (Burkeman 2021).

Kysyin lukua kirjoittaessani perheen 9-vuotiaalta vastausta otsikon kysymykseen: mitä henkisyys on? Hän vastasi henkisyyden olevan sitä, että elää ja että on hengissä. Siinähan se melko yksinkertaisesti on. Henkinen ihminen on hengissä oleva ihminen, ja olemalla elossa hän on hengissä: tässä kaikessa tällaisenaan; ei muualla muunlaisena. Tämän tällaisenaan hyväksyminen on viisautta.

Tässä luvussa olemme avanneet joitain näkökulmia henkisyyden käsitteeseen. Olemme jättäneet käsittelemättä monia kiinnostavia suuntia, kuten henkisyyden ja sielukkuuden (tai sielun) suhdetta, tai henkisyyttä tarkoituksen etsinnän ja löytämisen dynamiikassa. Muun muassa nämä näkökulmat jäävät tulevien kirjoitusten tehtäväksi.

6.

Henkinen älykkyys johtamisessa

Viimeistään siinä vaiheessa, kun Ina ja David Steinerin kotiin yritti toimittaa sian sikiö, epäilykset heräsivät.

Siihen saakka häirintä oli ollut vielä jokseenkin ymmärrettävää. Tai no, perille oli kyllä saatu toimitettua eläviä hämähäkkejä, torakoita ja kiemurtelevia toukkia. Ja olivathan David Steinerin naapurit saaneet Davidin nimellä tilattuja aikuisviihdelehtiä postilaatikkoonsa vähän niin kuin erehdyksessä. Niin, ja mitäpä siitä, että heidät oli liitetty kymmenille uutiskirjelistoille Saatanan kirkosta Kommunistipuolueeseen. Saipa Ina Steiner pyytämättä postissa kirjan puolison menetyksen kanssa selviytymisestäkin. Ai niin, meinasin vallan unohtaa swingers-bileet, joiden osoitteeksi oli ilmoitettu Steinerien talo: sinne oli kuulemma vapaa pääsy kaikille kokeilunhaluisille – opiskelijatkin tervetuloa! – jotka tahtoivat kokeilla ristiinpukeutumista, sidontaa, parinvaihtoa ja sen sellaista. Tällaisen pommituksen kohteeksi joutui nettikauppiaille suunnattua verkkosivusto Ecommerce Bytesia pitävä pariskunta Natickin pikkukaupungissa Yhdysvalloissa vuonna 2019.

Juttuhan olisi sinällään ymmärrettävä vaikkakin makaaberi esimerkki maalittamisesta, ellei maalipurkkia olisi Steinerien päälle kaatanut internetjätti eBay. Runsaat 12 000 ihmistä työllistävä ja 10 miljardin vuosittaista liikevaihtoa tekevä verkkokauppa-alustan ylin johto äkämystyi Steinerien julkaisemista nettiartikkeleista, joissa kritisoitiin eBayn toimintaa. Kritiikin ohella niissä mainittiin

eBayn toimitusjohtaja Devin Wenigin vuosipalkan olevan 152-ker-
tainen muiden työntekijöiden keskipalkkaan verrattuna. Ihmekös
tuo, kun Wenigin vuosipalkka oli 18 172 166 dollaria. Sellaisella
summalla on varaa pitää vain huippujohtajia, ei sitä ihan kenelle
tahansa voi maksaa.

Kun eBayn ylimmällä johdolla alkoi mitta täyttyä Steinerien
verrattain vaatimattoman nettisivun julkaisemiin artikkeleihin,
päätettiin toimia. Huhtikuussa 2019 lyötiin viisaat päät yhteen.
Toimitusjohtaja Devin Wenig lähetti linkin Steinerien artikkeliin,
mihin eBayn viestintäpäällikkö Steve Wymer vastasi: ”Tämä rouva
murskataan.” Kuukautta myöhemmin toimitusjohtaja Wenig teks-
tasi: ”Tuhotkaa hänet.” Viestejä vaihdettiin viestintäjohtajan, toi-
mitusjohtajan ja turvallisuusjohtaja James Baughin välillä. Pojat
olivat ilmeisen tosissaan.

8. kesäkuuta vuonna 2019 eBayn turvallisuusosaston vanhempi
asiantuntija Brian Gilbert lensi Kaliforniasta Bostoniin, parinkym-
menen mailin päähän Steinerien kodista. Siitä Gilbert kurvaili
Steinerien kotitalolle spreijaamaan uhkausviestin heidän piha-
aitaansa. Kun se ei tuottanut toivottua pelotevaikutusta, Gilbert
jatkoi ”kenttätöitä” turvallisuusjohtaja James Baughin suorasta
käskestä. Hän soluttautui pariskunnan pihakirppikselle ja esiintyi
kiinnostuneena ostajana, samalla tarkkaillen pariskuntaa ja heidän
kotiaan. Gilbert palasi tutkimustulostensa kanssa takaisin eBayn
pääkonttorille Kaliforniaan. Siellä laitettiin kasaan suunnitelma
Steinerien ahdistelusta. Muodostettiin seitsemän ihmisen tiimi,
j jonka tehtävänä oli saada Steinerit ja heidän nettisivunsa nurin.

Ahdistelu jatkui edellä kuvattua kaavaa noudattaen. Postia tuli
välillä Steinerien omaan, välillä naapurien laatikkoon. Heidän
autoonsa yritettiin asentaa seurantalaitte. Kotiin tilattiin hyönteis-
ten lisäksi verinen sianpää, onneksi kuitenkin vain lateksinaami-
ona. Jotain rajaa sentään eBayn ylimmässä johdossakin tahdottiin
vetää. Sian sikiöt olivatkin sitten toinen juttu.

Yhdysvaltain oikeusministeriö kertoi tiedotteessaan, että eBayn
ylin johto oli ”turhautunut [Steinerien] uutiskirjeen sävyyn ja

sisältöön sekä kommentteihin, joita julkaistujen artikkelien alle ilmestyi”. Olihan se kieltämättä turhauttavaa. Johtoryhmän siunaama stalkkaus, siansikiöt ja naapureille tilatut pornolehdet auttoivat onneksi toimitusjohtaja Devin Wenigiä, viestintäjohtaja Steve Wymeria ja turvallisuusjohtaja Jim Baughia purkamaan turhaumiaan. Ina ja David Steineria sen sijaan turhautti hieman erilaisella tavalla. Kuukausien ajan Steinerit elivät pelossa. He alkoivat nukkua eri huoneissa siltä varalta, että edes toinen voisi onnistua pakenemaan mahdolliselta hyökkääjältä. Kun David Steiner sai otettua valokuvan häntä seuranneen auton rekisterikilvestä, vyyhti alkoi purkaantua. Rekisterinumero jäljitettiin eBayn työntekijä Veronica Zeean, joka oli vuokrannut auton.

Oikeuskäsittelyssä seitsemän henkilöä James Baughin turvallisuustiimistä sai tuomion. Toimitusjohtaja Devin Wenig sai tuomion sijaan eBayltä 57 miljoonan dollarin suuruisen erorahan eli suunnilleen kolmen vuoden vuosipalkkaansa vastaavan summan. Aristoteleen *Retoriikassa* kuvaillaan suuttumuksen tunnetta ”tuskan sävyttämäksi haluksi kostaa se, että on joutunut väheksymisen kohteeksi”. Tällaisen kostamisen toivon aiheuttama mielihyvä on ”valuva hunajaa paljon makeampaa ja kasvaa ihmisten sydämissä”. Samassa teoksessa kuvaillaan melko osuvasti myös varallisuuden vaikutusta luonteeseen (”rikkaalla on onnen suosiman hullun luonne”), mutta taisivatpa Aristoteleen jutut mennä toimitusjohtaja Wenigiltä ohi viimeisintä tilinauhaa selaillessa. Ja mitäpä, sitä paitsi, vanhoja muistelevaankaan – oli kyse sitten vanhoista synneistä tai noinkin antiikkisista ajattelijoista. Tikun silmään saamisen uhallakin lainataan nyt kuitenkin vielä eBayn varatoimitusjohtajana ja viestintäpäällikkönä toiminutta Steve Wymeria sanasta sanaan turvallisuuspomo James Baughille lähetetyssä tekstiviestissä: ”Nyt on aika laittaa [Steinerit] nurin. Viha on synty. Olen hyvin syntinen. Haluan hänet pois pelistä. Ina [Steiner] on puolueellinen trolli, joka pitää POLTTAA MAAN TASALLE. Haluan nähdä kasan tuhkaa. Miten kauan siihen meneekään. Mitä ikinä se vaatikaan.”

Idiootit ämpärilläni

Kun ruotsalainen konsultti Thomas Erikson julkaisi näkemyksensä luonnetyypeistä, hän osui kultasuoneen. *Idiootit ympäriälläni* (2017) kuvasi ihmisiä, jotka eivät vain tunnu tajuavan tätä maailmaa minun tavallani ja ovat, täten, idiootteja.

Ylimmästä johdosta voisi kirjoittaa uuden kirjan samaan sarjaan. Sen nimi olisi *Idiootit ämpärilläni*. Se kuvaa johtoporrasta, joka on työnsä hengessä niin lujaa mukana, että henki pihiseekin pois.

Työelämä on kuin kasa hiekkalaatikon ämpäreitä, joissa lilluvaa vettä luullaan valtamereksi. Jokainen yritys pyörii oman ämpärinsä ympärillä ja uskoo tuijottavansa meren syvään syleilyyn kuin leikeistään lumoutunut lapsi. Omia ämpäreitä ehditaan mustasukkaisesti ja toisten ämpäreitä pidetään tyhminä, ellei niistä sitten ole jotain hyötyä minun leikilleni.

Kun ihminen tekee kategoriavirheen ja uskoo ämpärinsä olevan valtameri, häneltä menee suhteellisuudentaju muissakin asioissa. Alkaa eräänlainen rationaalisen nihilismin kierre. Ämpärin ympärillä vietetty aika on kiistämättä pois muualta elämästä. Mutta koska ämpäriässä onkin valtameri – se kaikkein tärkein, uskonnonkaltainen, mantereita yhdistävä vesimassa – ovat sen nimissä tehtävät ajankäytön ja energian uhraukset perusteltuja.

Joku voisi sanoa noita perusteluja vanhatestamentillisiksi. Joku toinen voisi verrata niitä Abrahamin tai Jobin tarinaan, jossa tosiuskovaa koetellaan. Kolmas voisi sanoa keisarin nyt kyllä tuijottavan ihan vain ämpäriin. Eikä siinä mitään. Me tarvitsemme asioita, joihin uskoa. Me tarvitsemme elämäämme yksilöllisyyden ylittävää sisältöä. Me tarvitsemme työn pyhää maailmaa, jossa asioita oikeasti muutetaan, ihmisille annetaan merkityksellistä elämänsisältöä ja kohdataan toisiamme rauhanomaisen kaupanteon nimissä.

Mutta ennen kaikkea me tarvitsemme suhteellisuudentajua.

Antiikin ajattelussa suhteellisuudentaju määriteltiin selkeästi. Se on rationaliteettia, eli asioiden välisten suhteiden – *ratio*

– tasapainoa. Suhteellisuudentajun määrittämässä elämässä toteutuu toinen antiikin viisaus, *antakolouthtia*, eli hyveiden tasapaino. Rohkeus ilman harkitsevuutta on uhkarohkeaa, mutta harkitseva rohkeus on hyveistä parhaimpia. Samoin viisaus vailla myötätuntoa on helposti viiltävää, mutta myötätuntoinen viisaus on kuin lääkäri ja sairaanhoitaja yhdistäisivät parantavat voimansa.

Hyvä johtaja ymmärtää seisovansa ämpäriissä. Hänen tehtävänä on saada ihmiset ympärillään ja ihmiset ämpäriillään uskomaan, että on todellakin tärkeää käydä sisään tänne pieneen, mutta hienoon ämpäriin. Hänen tehtävänä on jatkuvasti sekä pitää kiinni suhteellisuudentajusta että saada tämä ämpäri näyttämään ja tuntumaan hyvältä paikalta olla. Kun johtaja alkaa valehdella itselleen ja muille olevansa ämpärin sijaan valtameressä, kaikki on menetetty ja loppulujuus on alkanut. Suhteellisuudentajun menettäminen on lyhyin tie henkiseen, eettiseen ja yhteisölliseen rappioon.

Kun henkisen kasvun vastuuta ei tunnisteta, on mahdollista syyllistyä eBayn johdon kaltaiseen sikailuun. Tuossa tilanteessa se on, itse asiassa, täysin johdonmukaista. Jos ämpäriissä nähdään valtameri, mikä tahansa uhraus – oli kyse sitten johtajan omasta tai muiden ihmisten tasapainosta – on oikeutettua. Jos saisin euron jokaisesta kerrasta, kun olen kuullut kovapalkkaisen johtajan vetoavan siihen, miten johtajan pääasiallinen vastuu on tuottaa *voittoa osakkeenomistajille*, koska se mainitaan vieläpä *osakeyhtiölaissa* – aivan kuin kyse olisi Mooseksen verekseltään noutamasta, pelkoa ja vavistusta herättävästä kivitalusta, jossa Elohimin tahto kerrotaan – minulla olisi 16 euroa.

Suuren vallan ja suuren palkan mukana tulee suuri vastuu, kuten Hämähäkkihenkilö, Aristoteles ja muut viisaat kautta historian ovat tienneet. Hyvä johtaja ymmärtää tuon vastuun alkavan omasta henkisestä kasvustaan, joka ei ole, monen muun työelämäänsä kuuluvan asian tavoin, neuvottelukysymys. Johtajan henkinen kasvu on edellytys suhteellisuudentajulle ja sille, että elämässä on ihmisapinoille lajityypillistä sisäisen ja ulkoisen elämän

tasapainoa. Tätä sisäistä kasvusuuntaa ei juuri koskaan sisällytetä johtajuuden vallan myötä tuleviin vastuuvaatimuksiin, koska sitä ei osata tunnistaa eikä siitä oikein osata puhua. Vaikka henkinen kasvu onkin ulkoisesti näkymätöntä, ovat sen seuraukset – tasapaino, suhteellisuudentaju, itseymmärrys, läsnäolo, egon tiedostaminen, egon ylittäminen – juuri niitä tekijöitä, jotka saavat meidät tuntemaan olevamme hyvässä ämpärissä, mukavat ihmiset ympärilläni.

Henkisen älyn kehittäminen

Henkinen kasvu ei ole jotain, mitä tehdään sitten, kun on aikaa. Se ei ole jotain, mitä ryhdytään harrastamaan, kun ei ole niin kova kiire töissä. Henkinen kasvu on arkisista arkisin asia, jota ilman ei kenelläkään pitäisi olla asiaa kulmahuoneeseen, johtoryhmään tai eläviä hämähäkkejä journalistien kiusaksi tilaamaan.

Jos eBayn johtoryhmä olisi kuullut Cindy Wigglesworthin tutkimuksesta, asiat olisivat saattaneet mennä sielläkin hieman eri tavalla.

Wigglesworth nimittäin esittää, että ihmisen henkistä älyä voidaan ihan oikeasti kehittää. Tähän tarvitaan huolellisesti suunniteltuja mittareita, niiden testaamista ja validointia. Näin Wigglesworth tiimeineen uskoo tehneensä luodessaan SQ21:n eli henkistä älyä mittaavan testausmenetelmän (Wigglesworth 2014).

Menetelmä jakautuu neljään osaan, joista muodostuu 21 henkisen älyn rakennetekijää. Osat rakentuvat osittain toistensa varaan niin, että viimeinen neljännes – henkisen älyn tekijät 17, 18, 19, 20 ja 21 – ovat eräänlainen lopputulos aiempien osatekijöiden hallinnasta. Kuulostaa monimutkaiselta ja vaikealta, mutta lopulta kyse on vain ison kokonaisuuden purkamisesta palasiin.

Mallia voidaan soveltaa myös johtamiskykyyn. Monet henkilöt ja johtajat kun yleensä vilpittömästi haluavat johtaa tuloksia ihmisten kautta, vaikka eivät välttämättä osaa tehdä sitä

viisaimmalla mahdollisella tavalla. Jos henkinen äly ei anna johtamiseen edellytyksiä, olemme parhaimmillaan hyväntahtoisia wanna be -liidereitä ja pahimmillaan tittelin taakse piiloutuvia öykkäreitä kuten eBayn Devin Wenig ja Steve Wymer, jotka tuomion sijaan saivat uudet, kovapalkkaiset pestit eBaysta lähdettyään. Wenig perusti tekoälyfirma Symbolic AI:n, jonka sivuilla oikein erikseen mainitaan kauppalehti Forbesin ”100 innovatiivista johtajaa” -listalle aikanaan päässeellä Wenigillä olevan ”intohimo yhteistä hyvää levittävien organisaatioiden ja tiimien rakentamiseen”, ja miten hänen alaisuudessaan vuosina 2015–2019 eBay kasvatti käyttäjämääräänsä 50 % ja tuotti oikeinkin hyvää voittoa – jep, arvasit! – osakkeenomistajille.

Steve Wymer ei hänkään jäänyt nuolemaan näppejään. Vuosi eBaysta lähtönsä jälkeen hän sai toimitusjohtajan paikan 1944 perustetussa Boys & Girls Clubs of Silicon Valleyssa. Voittoa tavoittelemattoman organisaation tehtävä on tarjota iltistoimintaa ja kesäleirejä syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. LinkedIn-profilissaan Wymer muistaa listata osaamisalueikseen strategian ja liiketoimintastrategian ohella vuorovaikutustaidot.

Mutta entä jos henkistä älykkyyttä ja sen myötä johtamista – eli kykyä vaikuttaa, innostaa ja liikuttaa muita ihmisiä ilman torakoita ja hämähäkkejä – voidaan kehittää? Tarkastellaanpa yhtä mallia siitä, miten tuota kehitystä voidaan saada aikaan.

Henkisen älykkyyden määritelmä

SQ21 määrittelee henkisen älykkyyden vanhaa vertausta lainaten. Sen mukaan rakkaus on kuin lintu, jolla on kaksi siipeä: viisaus ja myötätunto. Jos toinen siivistä on murtunut, lintu ei pääse lentoon. Näin henkinen älykkyys määritellään ”kykynä toimia viisaalla ja myötätuntoisella tavalla samaan aikaan kun sisäinen ja ulkoinen rauha säilyy tilanteesta riippumatta”. Tuota määritelmää sopii hetken aikaa mutustella. Mitkähän olisivat omat pisteet?

Henkistä älyä voidaan Wigglesworthin mukaan kehittää, koska se koostuu 21 erillisestä ja erikseen mitattavasta taidosta. Sitä voidaan verrata vaikkapa sujuvaan uintitekniikkaan. Oikein taitava uimari saattaa vaikuttaa ulkoisesta tarkkailijasta kuin vettä halkovalta delfiiniltä, jonka liikkeet ovat hädän tuskin huomattavia, niin vaivattomalta ne näyttävät. Taitavaksi uimariksi tullaan kuitenkin systemaattisella harjoittelulla, johon kuuluu monta erilaista vaihetta, käden kulmasta silloin kun se puhkaisee vedenpinnan jalkojen liikkeeseen ja vartalon kääntämiseen.

SQ₂₁ jakaa henkisen älyn neljään alueeseen. Kaksi ensimmäistä aluetta ovat luonteeltaan sisäisiä: niitä eivät muut varsinaisesti näe. Ensimmäinen alue mittaa oman egon ja sitä ylittävän viisaamman minuuden tiedostamiskykyä. Toisena on tietoisuus ympäristöstä

Alue 1: Egon ja viisaan minuuden tiedostamiskyky, taidot 1–5 Oman maailmankuvan, elämäntarkoituksen, arvojärjestyksen sekä egon ja viisaamman minuuden tiedostaminen; ajattelun moniulotteisuus	Alue 2: Toimintaympäristön tiedostamiskyky, taidot 6–11 Kokemus elämän keskinäisestä yhteydestä; eri maailmankatsomusten tiedostaminen; aikakokemuksen syvyys ja laajuus; henkisten periaatteiden tiedostaminen; henkisyyden kokemukset
Alue 3: Itsesi johtaminen, taidot 12–16 Sitoutuneisuus henkilökohtaiseen / henkiseen kasvuun; viisas minä puikoissa; arvot ja tarkoitus arjessa; avoimuus avun hakemiseen kasvun tueksi	Alue 4: Läsnäolon ja sosiaalisen ympäristön hallinta, taidot 17–21 Kyky opettaa henkisiä periaatteita; kyky toimia muutosagenttina; myötätunto ja viisaus päätöksenteossa; rauhallisuus ja rauhoittava läsnäolo; tekemisen rytmitaju

Kuvio 7. Henkisen älyn kehitysalueet ja taidot (Wigglesworth, 2014)

sen laajimmassa mahdollisessa mielessä ("universaalinen tietoisuus" on se termi, jota SQ21 käyttää).

Kolmannen ja neljännen alueen osaaminen näkyy ulospäin. Kolmas alue käsittelee oman minuuden hallintakykyä, ja neljäs alue liittyy läsnäolon ja sosiaalisen ympäristön hallintaan. Alue 4 onkin eräänlainen palkinto pätevyydestä kolmella ensimmäisellä alueella. Hyvä johtaja on hyvä johtaja siksi, että hänellä on läsnäolon taitoa ja sosiaalisen ympäristön hallintakykyä.

Henkinen äly ei poikkea muista osaamisen muodoista, vaikka sen otsikossa on sana "henkinen". Se kasvaa ja kehittyy, kun sitä muodostaviin osatekijöihin suunnataan huomiota, haastetta ja tukea. Henkinen äly vaatii siis ympärilleen treeniohjelman, aivan kuten lihakset ja luusto vaativat harjoitusta pysyäkseen vahvoina ja joustavina. Henkinen äly, niin fundamentaalinen kuin se onkin itsen ja muiden johtamisen kannalta, on onneksi vain mitattava taito muiden taitojen joukossa. Kuten tiedetään, mitattavilla asioilla on tapana parantua.

Ja tämän johtajat tosiaankin tietävät.

Henkisen älyn mittaaminen

SQ21 tarjoaa kaksi mahdollisuutta henkisen älykkyyden mittaamiseen. Luotettavampi ja laajempi versio on tehdä runsaan sadan kysymyksen verkkotesti. Yksinkertaisempi keino on arvioida itse omaa osaamista 21 eri osa-alueen kohdalta. Näitä taitoja voidaan arvioida vastaamalla seuraaviin kysymyksiin asteikolla matala (1), keskiverto (2) tai korkea (3) osaamistaso.

Alueella 1 mitataan henkisen älykkyyden peruspilaria eli itse-tuntemusta viiden taidon osalta. Jos tahdot, voit tehdä itsearvion seuraavien kysymysten avulla.

Taito 1: Oman maailmankuvasi tiedostaminen. Osaatko selittää muille oman kulttuurisi, kasvatuksesi ja oletustesi

vaikutukset siihen, miten tulkitset maailmaa ympärilläsi?
(1/2/3)

Taito 2: Elämäntarkoituksen tiedostaminen. Osaatko selittää muille oman elämäntarkoituksesi? Pysytkö keskittyneenä tuohon tarkoitukseen johdonmukaisesti? (1/2/3)

Taito 3: Arvojärjestyksen tiedostaminen. Osaatko nimetä ja asettaa järjestykseen viisi tärkeintä arvoasi? Pidätkö ne mielessäsi kun teet tärkeintä valintoja ja päätöksiä? (1/2/3)

Taito 4: Ajattelun moniulotteisuus. Pystytkö pitämään keskenään ristiriitaisia näkökulmia mielessäsi samaan aikaan kun mietit, mikä on oikein tehdä? Pystytkö tekemään päätöksiä, vaikka lopputulos on epävarma? (1/2/3)

Taito 5: Tietoisuus egominuuden ja viisaamman minuuden suhteesta. Pystytkö kuulemaan johdonmukaisesti viisaamman minuutesi äänen? (1/2/3)

Alueella 2 mitataan sitä, miten suhtaudut sinua ympäröivään todellisuuteen.

Taito 6: Tietoisuus yhteydestä kaikkeen elämään. Myötelätkö muiden ihmisten ja eläinten kärsimystä? Harkitsetko valintojesi seurauksia ekosysteemin ja tulevien sukupolvien kannalta? (1/2/3)

Taito 7: Toisten maailmankuvien tiedostaminen. Pyritkö ymmärtämään muiden tunteita ja ajatuksia vaikka olisit eri mieltä heidän kanssaan? Kokevatko muut, että sinä ymmärrät heitä? (1/2/3)

Taito 8: Laaja aikaperspektiivi. Tiedostatko reitin, joka on johtanut sinut nykyiseen maailmankuvaasi? Kykenetkö käsittelemään mielessäsi miljardin vuoden aikajanaa ja näkemään maailmankaikkeudessa vaikuttavan evoluution kulun? (1/2/3)

Taito 9: Tietoisuus ihmisen havaintokyvyn rajoitteista ja voimasta. Tiedostatko aistiesi välittävän sinulle epätäydellistä

ja toisinaan epätarkkaa tietoa? Täydennätkö viittä aistiasi intuitiolla tai henkisen oivaltamisen avulla? (1/2/3)

Taito 10: Tietoisuus henkisistä lainalaisuuksista. Ajatteletko ja kokeiletko henkisiä lainalaisuuksia ja periaatteita? Pyritkö elämään sen ymmärryksesi mukaan, joka sinulla on näistä lainalaisuuksista ja periaatteista? (1/2/3)

Taito 11: Kokemus yksilöllisyyden ylittävästä ykseydestä tai yhteydestä. Oletko milloinkaan kokenut haltioitumista tai tavallisuudesta poikkeavan tietoisuuden hetkeä? Onko tämä ykseyden tai yhteyden kokemus auttanut sinua elämään syvemmästä minuudestasi käsin? (1/2/3)

Alueella 3 mitataan itsesi johtamista.

Taito 12: Sitoutuminen henkiseen kasvuun. Haluan oppia henkisistä aiheista monesta eri lähteestä, ja olen valmis antamaan aikaani ja energiaani omaan henkiseen kasvuuni. (1/2/3)

Taito 13: Viisaampi minuuksien puikoissa. Kykenen tietoisesti vaihtamaan kanavaa egoni äänestä korkeamman, syvemmän tai viisaamman minuuteni ääneen. Viisaamman minuuteni ääni on selkeä, ja se on pääasiallinen ääni, jonka kuulen. (1/2/3)

Taito 14: Tarkoituksen ja arvojen mukaan eläminen. Tarkoitukseni ja arvoni ovat linjassa korkeamman / syvemmän minuuteni kanssa. Toimintani, päätökseni ja tavoitteeni ovat linjassa korkeamman tarkoitukseni ja arvojeni kanssa. (1/2/3)

Taito 15: Uskon ylläpitäminen. Luotan, että elämä, maailmankaikkeus ja olevainen on luonteeltaan viisas ja rakastava. Säilytän kiitollisen asenteen vaikeissakin tilanteissa. (1/2/3)

Taito 16: Viisaamman minuuden opastuksen etsiminen. Etsin aktiivisesti opastusta logiikan ja oman egoni tuolta puolen,

mukaan lukien kunnioittamiltani ihmisiltä, kirjoituksista ja kirjoista, omalta viisaammalta minuudeltani tai korkeammaksi kokemaltani voimalta. (1/2/3)

Alueella 4 mitataan läsnäolon ja sosiaalisen ympäristön hallintaa.

Taito 17: Henkisten periaatteiden viisas ja vaikuttava mentorointi tai opettaminen. Nautin henkisten lainalaisuuksien opettamisesta, ja opetan esimerkiksi herättämällä toisen ihmisen sisällä olevan viisauden. (1/2/3)

Taito 18: Viisaana ja vaikuttavana johtajana tai muutosagenttina toimiminen. Voin nähdä kaikkien muutoksessa mukana olevien osapuolten näkökulman; kykenen luopumaan tarpeestani hallita tai saada asiat sujumaan minun mieleni mukaan. (1/2/3)

Taito 19: Viisaiden ja myötätuntoisten päätösten tekeminen. Olen myötätuntoinen omia virheitäni ja muiden tekemiä virheitä kohtaan; osaan asettaa rajoja tarpeen tullen. (1/2/3)

Taito 20: Rauhoittava läsnäolo. Ihmiset tuntevat olonsa tyyntemmäksi seurassani. (1/2/3)

Taito 21: Elämän luontaisen rytmitajun seuraaminen. Osaan vaistomaisesti havaita, mihin suuntaan asiat ovat menossa; osaan antaa tähän prosessiin juuri oikean määrän työntö- ja vetovoimaa silloin, kun sitä tarvitaan. (1/2/3)

Mitattuasi pisteet voit sitten laatia itse tai ohjattuna oman henkisen älysi harjoitusohjelman. Aloita ensimmäisestä alueesta, etene yksi taito kerrallaan ja tee vähitellen pieniä muutoksia, vaikka kuukausi kerrallaan yhden taidon parissa. Vuodessa olet tehnyt jo 12 muutosta henkisen älykkyyden eri osa-alueilla, ja se on paljon se. Äläkä turhaan stressaa: kukaan ei ole huippu jokaisessa taidossa.

Johtaminen humanistisena henkisyytensä

Sekulaari aikamme ei ole poistanut ihmisyyden ytimessä olevaa kaipuuta kohti jotain perimmäisen tärkeää. Vaikka henkisyys on yhdestä näkökulmasta harvojen ja valittujen etsijöiden valitsema polku (Roof, 1993), on henkisyys lopulta vain sana, jolla leimataan yleisinhimillinen tarve löytää oma paikka tässä maailmassa, universumissa ja kosmoksessa. On olemassa valtava määrä erilaisia teitä ja polkuja, joilla pyrimme pääsemään paremmin kosketuksiin tuon tarpeen ja sen kohteen kanssa.

Oman itsen, erilaisten tiimien ja koko organisaation johtaminen, valmentaminen ja kehittäminen voidaan nähdä henkisyyden muotona. Tällaista suuntausta voidaan kutsua humanistiseksi henkisyudeksi, jossa ulkoinen menestys ja sisäinen kehittyminen ovat keskeisiä arvoja.

Humanistisen henkisyyden polut voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan: vastuu- ja vapauspolkuihin. Vastuupolkuja edustavat kaikki ne suuntaukset, jotka kannustavat yksilöä kehittämään itseään ja taitojaan moraalista horisonttia kohden. Näiden polkujen pyhät kirjoitukset tunnistaa helposti jo otsikoista: *Voittamisen anatomia* (2015), *The Power of Full Engagement* (2005) tai *Tie menestykseen* (1997). Vastuupolut ovat humanistisen henkisyyden republikaaneja, joille jokainen on oman onnensa seppä, kunhan ei lopeta takomista kesken. Tämän alueen valmentajat kannustavat tekemään enemmän, kovemmin ja laajemmin.

Vapauspolut ohjaavat toiseen suuntaan. Ne kannustavat rakentamaan uudenlaisen elämäntavan, jossa työn määrä on minimi ja vapaan ajan määrä on maksimi. Tämän suuntauksen pyhiä tekstejä ovat *Neljän tunnin työviikko* (2023), *Joutilaisuuden ylistys* (2004) ja *Business for Bohemians* (2016). Vapauspolut ovat liberaaleja, jotka mittaavat menestystä itsensä toteuttamisen, yksilöllisen kasvun ja työhön käytetyn ajan minimoinnin mittareilla. Tällä alueella valmennetaan toimimaan aidommin, syvemmin ja ilon kautta.

Henkinen humanismi tulevaisuuden johtamisena

Jos humanistinen henkisyys tavoittelee ikään kuin täydellistä valokuvaa ihmisestä, henkinen humanismi kiinnittää huomion kameraan itseensä: läpinäkyvään linssiin, jonka kautta kaikki kuvat muodostuvat. Tätä kaiken perustaa on nimitetty monella tavalla – *Henki*, *Apeiron*, *Brahman*, *Turiyatita*, *Allah*, *Keter*, *Shunyata* – ja sen yhdistäminen ihmisen humanistiseen potentiaaliin leimaa henkistä humanismia. Siinä pyritään yhdistämään niin vastuuta ja vapaus kuin se olemisen kokemus, jossa nuo molemmat ilmaantuvat. Tällaista johtamista voidaan kutsua integraaliseksi johtajuudeksi, jossa mitään ihmisen elämään kuuluvaa – henkisyttä, ihmisyyttä, materiaa, vapautta, vastuuta, ja niin edelleen – ei hylätä.

Tämä on viisasta johtamista, koska kaikki nuo ilmiöt ovat joka tapauksessa olemassa. Kuvitelma, että osa niistä voidaan unohtaa tai rajata työpaikan ulkopuolelle on osoitus siitä, että on tullut aika päivittää ajatus johtamisen perustehtävästä: saada ihmiset innostumaan omasta työstään. Innostus – *entheos*, henki sisällä – ei synny yhteisössä, jossa hengen monet ulottuvuudet kielletään, torjutaan tai rajataan siviilielämään kuuluviksi.

Tulevaisuuden työyhteisöistä ne menestyvät parhaiten, jotka ymmärtävät tämänkaltaisen kokonaisuuden johtamisen taidon.

Tulevaisuuden johtajuus kuuluu näin ollen niille, jotka osaavat yhdistää menneisyyden muodot (joskus tarvitaan suoria käskyjä), nykyisyyden keinot (empatialla ja vuorovaikuttamisella pääsee yllättävän pitkälle) ja tulevaisuuteen ulottuvan innostuksen (organisaation pyhä tehtävä). Tällainen ymmärtäminen vaatii johtajilta paljon enemmän kuin teknisten taitojen opettelu. Sitä ei voida valmentaa viikonloppukurssilla eikä omaksua kirjoista. Se on sisäisen olemisen tavan muutosta, ulkoista käyttäytymisen hallintaa ja ylpeää nöyryyttä ihmisyyden moniselitteisyyden edessä.

Henkisen humanismin valmentajat, kuten A.H. Almaas (2014), Ginny Whitelaw (2012) tai Keith Martin-Smith (2023)

ymmärtävät, että ihmiset ovat kahden maailman asukkaita. Heidän ymmärryksessään ihmiset ovat – edellä mainittua vertausta käyttäen – sekä täydellinen linssi että epätäydellinen kuvauskohde. Tähän paradoksiin he, kukin omalla tavallaan ja tyylillään, valmentavat sopeutumaan.

Henkinen humanismi on kotonaan paradoksien mutta myös kaikkein isoimpien kysymysten kanssa. Se uskaltaa vastata näihin, vaikkakin usein tavoilla, jotka karttavat vapaus- ja vastuupolkujen polariteetteihin jumittunutta humanistisen henkisyyden edustajaa. Kun mennään subjekti-objekti-kahtiajaon tuolle puolen ja nähdään, miten taivas muuttuu isoksi pannukakuksi ja putoaa päällesi – jota itse asiassa *ei ole!* – ollaan henkisten humanistien viitoittamalla poluttomalla tiellä. Sinne pääsee helposti, kun hoksa taolaisfilosofi Wei Wu Wein viisauden: ”Miksi olet onneton? Koska 99,9 prosenttia kaikesta, mitä ajattelet tai teet, liittyy sinuun itseesi – eikä sellaista ole olemassa.”

Lopuksi: henkisyys kuuluu kaikille

Henkisyyden arkisuudessa on sen vallankumouksellinen potentiaali. Käsitteellinen reflektio syventää ja hienovaraistaa kokemustamme, vähän niin kuin juoman purskuttelu suussa voi tuoda siihen uusia sävyjä. Henkisyyden ymmärtäminen tällä tavalla tekee siitä kaikkien ihmisten omaisuutta, jota voi ja pitää jalostaa ja jonka avulla itse kukin voi tavoitella omaa ja toisten hyvinvointia. Henkisyys ei ole näin ollen minkään yhden tradition yksityisomaisuutta, vaan erilaiset perinteet tarjoavat erilaisia näkökulmia tähän ihmisenä olemisen ytimeen. Humanistinen henkisyys tuo purskutteluun nyansseja, ja henkinen humanismi saa nielemään päihdyttävän juoman karvoineen päivineen.

Valmennustyö on nykyajan henkisyyttä. Valmentajista (tai konsulteista) puhutaan monesti halventavaan sävyyn. Ei ole syytä.

Hyvät valmentajat esittävät avartavia kysymyksiä ja rohkaisevat näkemään nykyistä ja tulevaa tilannetta erilaisista näkökulmista. Siitä heille maksetaan, koska ihmiselle on luonteenomaista juuttua johonkin tiettyyn näkökulmaan. Meillä jokaisella on oma luontainen näkökulmamme asioihin, ja se tuntuu rakkaalta. Varsinkin jos olemme olleet jonkin instituution palkkalistoilla riittävän pitkään: näin asioista ajatellaan.

Valmentaja esittää kysymyksiä: missä oikeasti olemme, mitä haluamme, ja mitä uskallamme toivoa? Miltä maailma näyttää, jos sitä katsoo erilaisista näkökulmista? Voisiko tämä uusi näkymä avata jotain, mitä ei ole aiemmin osannut pitää arvokkaana tai tärkeänä – ja voisiko elämää pitää sitä mielekkäämpänä, mitä useampia näkymien kerrostumia meihin mahtuu?

Filosofi Sokrates oli ensimmäisiä valmentajia: hän kysyi, mitä iskulauseemme tarkoittavat, mitä olemme ja mitä haluamme elämältä.

Näin toimii hyvä valmentaja: avartaa ajattelua, rohkaisee näkemään asioiden eri puolia, eri näkökulmista. Joskus valmentajat tekevät tämän suorilla kysymyksillä, joskus vertauskuvien, roolipelien ja eläinhahmojen avulla.

Valmentajan korvaamaton perustehtävä on sama: hän konsultoi, eli neuvoa. Ja kukapa ei neuvoa tarvitsisi.

eBayn johtoryhmä ainakin olisi voinut ottaa vastaan vinkin tai pari.

7.

V-käyrä, eli vapauttavasta filosofiasta kärsimyksen fenomenologiaan

Joukko tärkeilijöitä istui pitkän pöydän ääressä.

*Oli hiljaista. Kaikki odottivat kuningasta saapuvaksi.
Jossain kilahdi haarukka vasten veistä.*

*Sisään astui mies rähjäisissä vaatteissa ja istui muiden
yläpuolelle. Pääministeri, jolle oli annettu seremoniamestarin
rooli, ärähti ja käski tulijaa kertomaan, kuka oikein oli.*

”Oletko ministeri?” hän kysyi.

Tulija vastasi kieltävästi.

”Kuningasko?” pääministeri kysyi.

”Enemmän”, tulija vastasi.

”Jumalako luulet olevasi?” tiuskaisi pääministeri.

”Olen sitäkin ylempänä”, tulija sanoi.

*”Jumalan yläpuolella ei ole mitään”, pääministeri kimmas-
tui posket punoittaen.*

*”Enpä minä mitään olekaan”, sanoi tulija, ja banketti saat-
toi alkaa.*

Turkkilainen sanonnan mukaan klovnin muuttaessa palatsiin hänestä ei tule kuningasta, vaan palatsista tulee sirkus. Tähän dra-
maattiseen, kaoottiseen ja omalla tavalla viihdyttävään elämämme
sirkukseen olemme niin kiintyneitä, että sen tuottamasta kärsi-
myksestä on vaikeaa luopua.

Tässä luvussa tarkastelemme tuota kärsimykseen kiintymisen ja siitä vapautumisen dilemmaa kolmelta suunnalta: filosofian, etiikan ja psykologian näkökulmista. Nämä suunnat tarjoavat kolmenlaista tietoa, joiden avulla voimme jäsentää elämäämme. Filosofia pyrkii sijoittamaan näitä ilmiöitä objektiivisemmän kokonaisuuden osiksi. Etiikka ottaa huomioon intersubjektiivisen, ihmisten välisen maailman, jossa yksittäiset valinnat kuuluvat suuremmalle vastuullisuuden kentälle. Psykologia puolestaan antaa kokemustietoa siitä, miltä oleminen tuntuu sisältä käsin, subjektiivisesti ja fenomenologisesti. Kaikkia näitä lähestymistapoja tarvitaan, kun käsitellään niinkin merkittävää asiaa kuin psykologisen kärsimyksen syntyä ja siitä vapautumista.

Elämän sirkustelta

Kuvittele ihmiselämää palatsin ohella sirkustelttana. Mitä lähempänä teltan alalaitaa ollaan, sitä enemmän pinta-alaa laitojen väliin jää. Mitä korkeammalle teltan harja nousee, sitä pienempi ala telttakankaan huippua kohden kaventuvien laitojen välissä on. Teltan keskuspylväänä toimii oma minuutemme. Sen ympärille rakentuu elämämme sirkus, sen näytökset ja dramatiikka. Korkea keskuspylväs nostaa telttakankaan korkeuksiin. Minuutemme avulla luomme tilaa näille esityksille. Samalla luomme paljon tilaisuuksia kokea kärsimystä.

Teltoa on pystytetty vakaalle maaperälle, johon katseemme ei kohdistu, koska esitykset vievät huomiomme. Tuon mielenkiinnon kääntöpuolena on esityksiin kietoutuva kärsimys. Jokainen esitys loppuu aikanaan, emmekä haluaisi mieluisan päättävän. Jokin esityksistä saattaa olla pitkäväteinen, pelottava tai vastenmielinen, emmekä tahtoisivat katsoa sellaista. Vain harva kykenee pysymään välinpitämättömänä tai neutraalina, apaattisena tai ataraktisena, elämän sirkusta kohdatessaan.

Emme voi myöskään välttää tätä sirkusta. Ihmisen elämä on rakentunut sen varaan, että tuo sirkus aukeaa aamu toisensa jälkeen ja katseemme imeytyy siihen. Meillä on biologisina olentoina Homo Sapiensin aivot, jotka rakentavat havainnoista ajatuksia, ajatuksista käsitteitä, käsitteistä uskomuksia, uskomuksista tarinan, ja tarinalle päähenkilön. Tämä oman palatsimme päähenkilöksi tulemisen prosessi tekee elämästämme sirkusta, vaikka haluamme uskoa sen olevan hallitsemamme palatsi ja omistamamme valtakunta alamaisineen.

Mitä jyrkemmässä kaaressa ja mitä korkeammalle sirkustelttamme kangas pingottuu, sitä suurempi on kokemamme kärsimys. Ulkopäin tätä kaarta voidaan kuvata käännetyn V-kirjaimen muodossa. Suurta suomalaista vitutustutkimusta (Nummenmaa & Hietanen, 2023) mukaillen tuota muotoa ja sen kokemusta voidaankin nimittää V-käyräksi. Tämä käyrä, samoin kuin siihen liittyvä perisuomalaisena pidetty kokemus, jolle ei oikeastaan löydy helppoa käännoystä muista kielistä, on useimmille meistä tuttu ja vääjäämättömäksi koettu osa elämää. Pidämme itsestään selvänä, että välillä on ”huonoja päiviä” ja ihminen kokee ”huonoa tuulta” ja toimii sen mukaisesti. Aivan kuin luonnonilmiöiden ohjaama vuorokausirytmii tai ilmanpaine, olemme oman elämämmee keskushenkilöinä samalla tavalla tuulten ja päivien uhreja. Mitäpä minä sille mahdan, jos välillä vähän ketuttaa? Ja syitä riittää: oman valtion politiikasta muiden valtioiden päämiehiin, sotiin, varkauksiin, nykymuotiin, nuorisoon, vanhuksiin, keski-ikäisiin, digitalisaatioon, tekoälyyn, lukutaidon rapistumiseen ja oman kehon rappeutumiseen.

Pidämme myös itsestään selvänä, että tälle hatutukselle ja kärsimyksen kokemukselle on *moraalinen oikeutus*. Emme kyseenalaista omaa oikeuttamme olla henkisten luonnonilmiöiden uhreja. Jos kerran ympärillä myrskyää, niin sitten puita kaatuu! Jos kerran syitä riittää vitutukseen, niin sitten, kissa vieköön, vituttaa ja oikein huolella vituttaakin.

Tämä yksinkertainen ja useimpien ihmisten täysin ongelmattomana pitämä asia on tärkeimpiä ihmislajin haasteita. Juuri nyt,

tällä hetkellä, näitä sanoja lukiessasi, mieti mitä mieltä sinä olet asiasta. Onko sinulla moraalista oikeutusta kokea psykologista kärsimystä? Entä onko sinulla vastaavasti moraalista velvoitusta vapautua psykologisesta kärsimyksestä? Ennen kuin lähdetään vastaamaan näihin kysymyksiin, tarkastellaanpa mihin suurempaan kokonaisuuteen psykologisen kärsimyksen kokemus liittyy.

Vapauttava filosofia

Ihmisiä on askarruttanut kautta ajattelun historian kolme suurta kysymystä: mikä on totta ja miten saamme siitä tietoa, miten elää yhdessä toisten kanssa ja miten suhtautua kärsimykseen. Yhdessä nämä kolme kysymystä muodostavat kolme laajaa filosofian luokkaa. Teoreettinen filosofia on kiinnostunut ontologian, epistemologian ja metafysiikan ongelmista eli maailman kalusteverastosta (ontologia), miten siitä saadaan tietoa (epistemologia) ja mitä on näiden tuolla puolen (metafysiikka). Käytännöllinen filosofia kamppailee oikeudenmukaisuuden, etiikan ja moraalin kanssa, eli miten me ihmiset tulemme keskenämme toimeen, rakennamme hyvän yhteiskunnan ja millaisia henkilökohtaisia arvoja meillä tulisi olla tällaisen yhteisön osina. Emansipatorinen eli vapauttava filosofia on kiinnostunut kärsimyksen kokemuksen ja perimmäisen identiteettimme suhteesta, eli siitä, millainen minärakenteemme täytyy olla, jotta kärsimys koettuna tajunnallisena ilmiönä voi olla mahdollinen.

Tiede, teknologia ja aineellinen hyvinvointi ovat antaneet ihmisille mahdollisuuden lisätä elämään kohdistuvaa hallinnan tunnetta. Nämä edistysaskeleet ovat vähentäneet kipua elämästä merkittävästi monilla mittareilla, mutta kärsimystä ne eivät ole onnistuneet poistamaan. Elämästä on tullut yhä useammille yhä miellyttävämpää tai ainakin helpompaa, mutta kärsimyksen syyt ovat edelleen yhtä lujassa kuin ennenkin. Vapauttavalle filosofialle on kysyntää, niin kuin on aina ollut.

Filosofi Bruce Wilshire kertoo kirjassaan *Fashionable Nihilism* (2002), miten merkityksettömiltä analyttisen filosofian ongelmat tuntuivat hänen tyttärensä kuoltua. Vapauttavan filosofian kysymykset tulevatkin ihmiselle ajankohtaiseksi usein vasta suuren menetyksen hetkellä. Ne ovat harvoin luonteeltaan sellaisia, joihin nojatuolifilosofia meitä kutsuu. Päinvastoin: ne ovat elämän esittämiä arvoituksia, joita emme tahtoisi ratkaista, koska ne sattuvat fyysisellä tasolla. Teoreettinen tai käytännöllinen filosofia ei auta meitä kohtaamaan kolmannen asteen filosofista ongelmaa, joka esitetään lapsenkaltaisen vilpittömyyden muodossa: miten tämän kärsimyksen saa loppumaan?

Ajattelun historiassa tätä kysymystä ja siihen vastaamisen muotoja on pidetty henkisyyden tai uskonnon piiriin kuuluvina. Tämä on ongelmallista kolmesta syystä. Ensinnäkin siksi, että molemmat termit – henkisyys ja uskonto – kärsivät käsitteellisen määrittelyn epämääräisyydestä. Uskonnotutkijat eivät ole yksimielisiä sen suhteen, mihin sanalla uskonto tai henkisyys viitataan. Molempia ilmiöitä pyritään selittämään teorioilla, joista useimmat ovat oman aikansa näkökulmien ja ajattelumuotien vankeja. Toiseksi siksi, että uskontoon ja henkisyyteen kuuluu monia suuntauksia, jotka eivät ole lainkaan kiinnostuneita kärsimyksen problematiikasta. Sen sijaan niiden funktio on konservatiivinen. Ne haluavat säilyttää moraalisia, kulttuurisia ja institutionaalisia rakennelmia sukupolvelta toiselle. Kolmas syy tuon jaottelun ongelmallisuuteen on se, että kärsimyksen tarkastelu yhdistää kaikki kolme filosofian linjaa, mikä tekee siitä määritelmällisesti filosofiaa. Voidakseni ymmärtää, mistä psykologinen kärsimys syntyy, minun pitää tutkia ymmärryksen keinoja ja olemassaolon perusteita ja argumentoida, onko meillä ylipäätään oikeutta kokea kärsimystä, jos sen lievittämiseen on olemassa hyviä keinoja eli parantamisen pragmatiikkaa filosofi Nicholas Rescherin sanoin. Rajaa vapauttavan filosofian ja autenttisen henkisyyden (ks. edellä) välillä ei ole, koska vapauttava filosofia on autenttista henkisyyttä siinä missä autenttinen henkisyys on vapauttavaa filosofiaa.

Vapauttavaa filosofiaa tavataan kaikkien kulttuuripiirien viisaukskirjallisuudessa Kreikan esisokraatikoista Intian advaita vedantaan, Kiinan taolaisuuteen ja Lähi-idän juutalaisuuteen, kristillisyyteen sekä islamiin. Tämä on ymmärrettävää, koska ihmisen kokemus kärsimys ulottuu ajatteluhistoriamme alkuun. Kärsimyksen kyseenalaistaminen ja siitä vapautuminen on kysymyksenä yhtä vanha kuin mikä tahansa ontologinen, metafyyminen tai eettinen kysymys, joita olemme esittäneet viisautta ja tietoa janotessamme. Vapauttava filosofia on nimensä mukaisesti kiinnostunut siitä, miten voimme vapautua kärsimyksen kokemuksesta psykologisella, mielensisäisellä, kokemuksellisella tasolla. Vapauttava filosofia on kiinnostunut henkisen kärsimyksen fenomenologiasta, ei niinkään yhteiskuntarakenteiden tuottamasta sosiaalisesta kärsimyksestä. Jälkimmäiseen ottaa kantaa filosofi Jürgen Habermasin esittämä emansipatorinen tiedonintressi, eli sellainen tieto, jonka avulla pyrimme luomaan parempaa yhteiskuntaa. Vapauttava filosofia on kiinnostunut fenomenologisesta kokemuksesta ja sen muokkaamisesta.

Kipu, kärsimys ja identiteetti

Kipu ja kärsimys ovat eri asioita. Kipu on epämiellyttävyyden tunne, joka voidaan kokea monen eri aistin kautta. Kärsimys on kokemuksellinen vastine tuohon kipuun. Kipu on alkuperäinen ärsyke, kärsimys on siihen muodostuva reaktio. Vapauttavan filosofian muodot yrittävät vastata siihen, miten tuota reaktiota voidaan muokata tai miten siihen voidaan suhtautua eri tavoin. Nämä vastaamisyritykset kärsimyksen ongelmaan vaihtelevat kulttuurista ja yhteiskunnasta riippuen. Stoalaisuus edelsi Shakespearen neuvoa siitä, miten mikään ei ole itsessään pahaa, vaan ajattelu tekee siitä sellaista. Voidaksemme muokata kärsimyksen kokemuksesta, meidän on siis muokattava ajatteluamme. Jotkut esisokraattiset filosofit erottivat muuttumattoman ja muuttuvan todellisuuden toisistaan.

Samastamalla sielumme muuttumattomaan voimme elää muuttuvaisen maailman keskellä ilman, että mikään sen muutoksista koskettaa todellista minuuttamme. Jotkut vapauttavan filosofian lähestymistavat painottavat hieman vastaavalla tavalla identiteettiämme, eli sitä, mihin olemisen kokemus tai sielumme samastaa itsensä. Näihin kuuluvat monet eri buddhalaisuuden muodot, vanhimhasta theravada-buddhalaisuudesta myöhempään mahayanaan ja tantriseen vajrayanaan. Jokainen niistä painottaa asioita hieman eri tavalla, mutta yhteistä niille on kärsimyksestä vapautumisen löytyminen identiteetin uudelleenymmärtämisen avulla. Keskeinen käsite mahayana-buddhalaisuudessa on tyhjyys, *sunyata*, joka löytyy kaiken olevaisen ytimettömästä ytimestä. Samanlaista ajattelua kohtaamme myös intialaisessa advaita vedantassa, jossa painotetaan olemisen kokemisen olevan riittävä väline hyvälle elämälle. Kehoon, ajatteluun ja tunteisiin samastuvaa identiteettiä eli erillistä yksilöllisyyttä ei tarvita; se on, itse asiassa, kärsimyksen juurisyy. Hieman samaan ohjasi fransiskaanimunkkien veljeskunnan perustanut Fransiskus Assisilainen, joka kannusti etsijöitä huomaamaan etsimisen välineen – tietoisuuden – olevan se, mitä he etsivät.

Jokainen vapauttavan filosofian muoto käsittelee kysymystä identiteetistä. ”Kuka kärsii?” tulee kysymyksenä vastaan ennemmin tai myöhemmin. Vastauksia on monenlaisia. Jotkut ehdottavat, että todellisuudessa kärsimyksen takana ei ole ketään; kun kärsimystä ilmaantuu, sen kokee aina erillinen ihminen, persoona. Kun tähän erilliseen persoonaan lakataan samastumasta, kärsimys lakkaa. Tätä suuntausta edustavat vapauttavan filosofian edustajat eri traditioista ja eri aikakausilta. David Hume, Hui-Neng, Gautama Buddha, Jeesus Nasaretilainen, Sankara, Nagarjuna, Sri Nisargadatta Maharaj, Greg Goode, Bob Adamson, Francis Lucille ja Fred Davis ilmaisevat kaikki samankaltaisia ajatuksia identiteetistä, joka ei tee eroa sisäisen ja ulkoisen todellisuuden välillä. ”Sen, minkä teette yhdelle näistä pienimmistä, teette minulle”, sanoo Jeesus – ja saattaa viitata tällä todellisuuden jakamattomuuteen,

jossa yksi näistä pienimmistä ei ole erotettavissa kaikkialle ulottuvasta ykseysidentiteetistä: mahdollisesti samasta, jonka Anaksimandros ilmaisi loppumattomuuteen viittaavalla käsitteellään *apeiron*. Jumaluuteen liitetyt kaikkitietävyyden, kaikkinäkevyyden ja kaikkeen kykenevyyden käsitteet voidaan tulkita samassa valossa. Jos identiteetti tai se olemisen kokemus, jolle arkisesti annamme sanan ”minuus” on yhtä kuin kaikkeus, on tietämisen, näkemisen ja kykenemisen attribuutteja kaikkialla; ja jos tämä kaikkeus on yhtä kuin minuus, minä – tai, hindulaista kirjoitusasua lainaten Minä-Minä – olen kaiken tietävä, kaiken näkevä ja kaikkeen kykenevä. Loogistahan se on, jos vain hyväksyy alkupe räisen lähtökohdan: minuus on kaikkeus.

Lopulta kaikki vapauttavan filosofian edustajat idässä ja lännessä, Herakleitoksesta Epiktetokseen, ja buddhalaisuudesta kristilliseen filosofiaan, tarjoavat variaatioita yhdestä teemasta. On olemassa muuttuvainen maailma ja muuttumaton maailma. Riippuen siitä, kumpaan samastamme elämämme, kärsimme tai vapaudumme kärsimyksestä. Uskonnosta, henkisyudesta ja filosofiasta kiinnostuneille tämä on mainio tilaisuus ajatella uudelleen noiden alueiden välisiä raja-aitoja. Uskontotieteen, teologian, filosofian ja psykologian oppialojen välinen yhteistyö antaisi mahdollisuuden nähdä vapauttava filosofia omana erillisenä aatehistoriallisena suuntanaan. Vapauttava filosofia inhimillisenä pyrintönä on yritys käsitellä yhtä vanhimmista ihmisiä askarruttaneista kysymyksistä, johon vastaaminen eri aikoina, eri konteksteissa ja eri kulttuureissa on tuottanut valtavan määrän polkuja ja vastauksia kärsimyksestä vapautumiseen.

Kärsimyksen moraalinen oikeutus

Meillä on siis polkuja kärsimyksestä vapautumiseen. Entä onko meillä halua kulkea niitä pitkin? Onko meillä tahtoa valita tietoinen kärsimyksestä vapautuminen strategisena suuntana? Ja

etenkin, onko meillä velvollisuus valita kärsimyksestä vapautumiseen johtava tie? Pinnallisesti katsottuna voimme vastata kyllä: kukapa ei tahtoisi kärsiä vähemmän ja iloita enemmän. Syvemmin tarkasteltuna aukeaa paljon lohduttomampi kuva.

Luopuessamme kärsimyksestä luovumme myös samastumisesta kärsimyksen juurisyyhyn, reaktiiviseen erillisminuuteen. Tätä tarkastellaan hieman edempänä tarkemmin. Toistaiseksi riittää huomata, että tämän kärsimyksen DNA:n, tämän kärsimyksen kaksoiskierteen takia useimmat ihmiset eivät aidosti ole valmiita luopumaan kärsimyksestään. Tahdomme pitää kiinni minuutemme kakusta ja samalla syödä sen. Tämä ei ole mahdollista: jos sama mekanismi, joka synnyttää kärsimyksen ärsyke-reaktio-ketjun, halutaan säilyttää, ei ketjua ole mahdollista katkaista. Vastaavasti: kun kärsimyksen ärsyke-reaktio-ketju katkaistaan *aidosti, transformatiivisella tavalla*, muuttaa identiteettimme kakku radikaalisti muotoaan. Psykologi A. R. Orogen sanoin olemme käänteisiä puritaaneja siinä, että olemme valmiita uhraamaan kaiken paitsi syvimmän kärsimyksemme, identiteettiimme samastumisesta johtuvan tuskan. Vain luopumalla siitä, mitä Orage kutsui ”mekaaniseksi kärsimykseksi” – esimerkiksi katkeruuden, ärtymyksen, lohduttomuuden, itsesäälän ja sentimentaalisuuden tunteista – voimme alkaa synnyttää tilalle laajempaa, persoonallisuutemme tuolle puolen ulottuvaa, ja lopulta rajatonta identiteettiä. Tämä transformatiivinen muutostyö kutsuu vain harvoja; on helpompaa ja mukavampaa surffata henkisen viihdekeskuksen kanavalta toiselle ja liftata yhdestä esoteerisesta opista toiseen. Tässä kohtaa onkin hyvä ottaa esiin kaksi erilaista ja laadultaan eri tasoista henkisyysmuotoa, jotka löytyvät kaikkien vapauttavan filosofian perinteiden työkalupakista. Ken Wilber käyttää näistä nimitystä *autenttinen* tai *transformatiivinen henkisyys* ja *legitiimininen* tai *translatiivinen henkisyys*. Transformatiivinen henkisyys hävittää erillisen egon. Sen tarkoitus on osoittaa, että tämän kokemusten virran keskiössä ei ole ketään kotona. Tämä yksinkertainen vapauttava kokemus on jokaisen

autenttisen vapauttavan filosofian ytimessä. Translatiivinen henkisyys puolestaan vahvistaa egoa, jotta sillä olisi helpompaa kohdata maailman aiheuttama kipu. Ego säilyy, jolloin kärsimyksen edellytyksetkin säilyvät. Egolle pyritään tekemään maailmassa oleminen helpommaksi tarjoamalla erilaisia lohdullisia tarinoita ja kertomuksia, joiden avulla erillisen egon on helpompaa tuntea olevansa kotona tässä kylmässä ja lohduttomassa maailmankaikkeudessa. Autenttinen, transformatiivinen henkisyys auttaa olemaan erillisyyden unesta heräämisen avulla kotona Kosmoksessa, *Kosmoksena*. Validi, translatiivinen henkisyys auttaa nukkumaan autuaan unta, ja pitämään kiinni valveena pitämämme unitilan kuvakavalkadin todellisuudesta.

Takaisin moraaliin. Jos meille ihmisille on tarjottu mahdollisuutta vapautua psykologisesta kärsimyksestä, onko meillä oikeus jatkaa tuota kärsimystä? Ajatellaan tilannetta pienen ajatuskokeen avulla. Kuvitellaan, että sinulla on kova nälkä. Valitat ääneen nälkäsi niin kovaa, että muut ympärilläsi melkein kuuroutuvat. Sitteen tulee muutos: sinut johdatetaan ruokalaan. Siellä on tarjolla seisova pöytä. Ruokaa on tarjolla jos jonkinmoista. Maistelet hiukan sieltä ja täältä, mutta et suostu syömään itseäsi kylläiseksi. Et pidä ruuan ulkonäöstä, etkä sen hajusta, etkä tavasta, jolla se on asetettu näytteille. Ruokalajit eivät ole kerta kaikkiaan sinun mieleesi. Jatkat valittamista, jota muut saavat jälleen kuunnella. Onko valittamisen jatkaminen oikeutettua tuossa tilanteessa?

Kyse on nirsoilusta, uuden pelosta ja epäluulosta. Toisessa vaakakupissa on nälän kokemus, toisessa on epävarmuus ruuan laadusta. Mutta vaakakuppi ei ole tyhjiössä. Vaakakuppi on yleisessä tilassa, tässä ihmisten maailmassa, julkisessa tilassa ”terveyslähteenä [...] jota ilman päivästä ei tahdo tulla päivää”, kirjailija Peter Handken sanoin. Tätä terveyslähdettä yksityisenä pidetty kärsimys vääjäämättä saastuttaa. Pidämme yksilöllisenä perusoikeutena kokea erilaisia tunnetiloja, ilosta suruun ja ekstaasista apatiaan. Tämä oikeutemme on kuitenkin ristiriidassa muiden ihmisten vastaavan oikeuden kanssa: kärsiessämme psykologisella

tasolla vaikuttamme julkisen tilan ja jaetun maailmamme henkiseen ilmastoon tuottaen henkistä metaania, joka poraa reikää henkiseen otsonikerrokseen. Henkinen ilmastomuutos tekee henkisestä ilmastosta tukalaa, se aiheuttaa psykologisia pyörremyrskyjä, henkisiä hurrikaaneja ja masennuksen maastopaloja: asioita, joiden synnyttämisen oikeutta kyseenalaistamme yhtä vähän kuin aikanaan kyseenalaistimme oikeuttamme tuhota maapallon fyysistä ympäristöä.

Emme tee tätä ilkeyttämme emmekä tyhmyyttämme. Teemme tätä, koska emme osaa katsoa *näkymättömiä, henkisiä asioita* samalla tarkkuudella kuin näkyvää, fyysistä maailmaa. On helpompaa mitata ekologisia ilmiöitä ja esittää niiden pohjalta toimenpiteitä ilmastomuutoksen hillitsemiseksi – vaikka itse prosessi olisikin hidas. Olemme todenneet, vaikkapa, että lentokoneella lentäminen aiheuttaa ilmastolle haitallisia vaikutuksia. Osa meistä elää globaalissa todellisuudessa – eli näkee ilmiöiden globaalit, systeemiset vaikutukset – ja pyrkii tämän elämännäkemyksensä seurauksena muokkaamaan valintojaan. Tällaisella ihmisellä on siis ajattelun (kognitiivisen älyn) ja valintojen (moraalisen älyn) välillä selkeä silta. Tätä siltaa kulkiessaan hän kokee ajattelun ja toiminnan linjakkuuden tuottamaa nautintoa. Se on moraaliselle älylle samanlaista liikunnan riemua kuin mikä tulee kuntosalilla treenaamisen seurauksena lihaksille. Harva ihminen elää vastaavalla tavalla *henkisesti globaalissa* todellisuudessa.

Ontologinen hygienia

Henkisesti globaali todellisuuskäsitys tarkoittaa systeemistä vastuuta omista mielensisällöistä ja mielentiloista osana yksilöllisen kokemuksen ja julkisen tilan kokonaisuutta. Tällaisen ihmisen sanavarastoon kuuluu *ontologisen hygienian* käsite. Se tarkoittaa samanlaista vastuuntunnetta omasta henkisestä hyvinvoinnista kuin mikä useimmilla ihmisillä on omasta fyysisestä puhtaudesta.

Ontologinen hygienia ohjaa huomiota sisäänpäin ja tekemään valintoja, jotka lisäävät iloa ja vähentävät kärsimystä. Taustalla toimii bodhisattvinen periaate. Näin toimitaan, koska omaa kärsimystä ei ole. Omaksi mielletty kärsimys tapahtuu aina julkisessa tilassa, jonka terveyslähdetä ei enää koeta oikeutetuksi saastuttaa näennäisen yksilöllisellä kärsimyksellä.

Meillä on oikeus vapaaseen valintaan niin fyysisen kuin ontologisen hygienian suhteen. Saamme siis vapaasti valita, vapaassa yhteiskunnassa, demokraattisesti rakennetussa julkisessa tilassa, haisemmeko pahalta vai emme. Saamme valita, pidämmekö kiinni kärsimyksestämme vai pyrimmekö luopumaan siitä. Hygienia on mukavuustekijä, esteettinen rakennuspalanen hyvässä elämässä, johon kukaan ei voi meitä pakottaa. Vaikka paha hajumme tekisi muiden ihmisten elämästä epämukavaa, meitä ei voi – ainakaan vapaina aikuisina – pakottaa pesulle. Monien julkista tilaa kaihtavien ihmisten hygienia muuttuukin normista poikkeavaksi, minkä huomaamme vasta heidän luonaan vieraillessamme tai tällaisen ihmisen vieraillessa meidän luonamme. Haju ei ole miellyttävä, mutta henkilö on usein itse tottunut siihen.

Ontologisen hygienian tasolla olemme kuin metsän erakoita. Kuvittelemme, että henkinen hygieniamme ei haise ulkopuoliseen maailmaan, emmekä koe vastaavaa tarvetta pitää siitä samanlaista huolta kuin vaikkapa hampaidemme, kainaloidemme tai hius-temme siisteydestä. Käytyämme lapsesta saakka hammashoitolassa, pesulla ja parturissa, tämä on toki ymmärrettävää. Meillä on hygienialle omistettuja instituutioita kouluissa, kotona ja kaupungilla. Ontologisen hygienian instituutiot, kuten terapia, työnohjaus tai henkinen valmennus tulevat ajankohtaisiksi useimmiten *after the fact*. Fyysistä hygieniaa ennakoidaan päivittäin osana kulttuuria ja yhteiskuntaa; ontologista hygieniaa hoidetaan vasta kun haju on muuttunut sietämättömäksi.

Mitä asialle sitten pitäisi tehdä? Moraaliset ongelmat eivät ole yksinkertaisia, eivätkä ne myöskään ratkea unohtamalla. Yksinkertaiset ratkaisut, kuten relativismi – jokaisella on oikeus haista

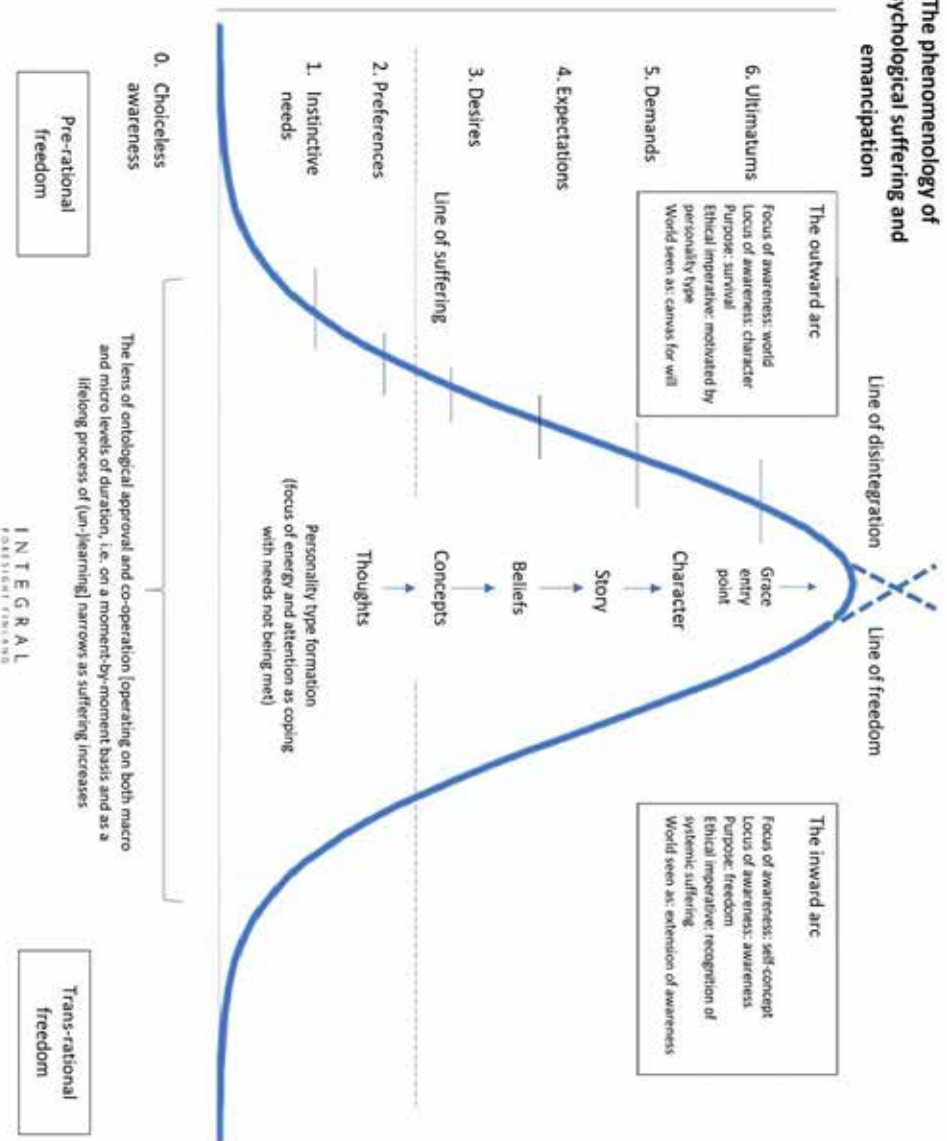
pahalle fyysisesti ja henkisesti, koska se on jokaisen oma asia – unohtavat julkisen tilan terveyslähdeaspektin ohella kärsimyksen olevan lähtökohtaisesti ikävää. Haluamme vähentää ikäviä asioita ja lisätä mukavia asioita, sitä on ihmisyyys. Jos laitamme syrjään kysymykset siitä, onko meillä velvollisuus ontologiseen hygieniaan ja vastaavasti – vielä vaikeampana kysymyksenä – onko meillä oikeus psykologiseen kärsimykseen, luomme samanlaisen aikapommin kuin jos emme pohdi fyysisen ympäristömme tuhoamisen oikeutusta ja tulevien sukupolvien oikeuksia. Emme voi siis yksinkertaistaa emmekä unohtaa. Mitä sitten voimme tehdä? Mitä kannattaisi tehdä? Mitä tulisi tehdä? Lajimme haisee pahalle – eikä haju ole menossa itsestään pois.

Psykologisen kärsimyksen fenomenologia

Sellaista ongelmaa ei olekaan, jota hyvä mainos ei voisi ratkaista. Näin ajatteli mainoskirjoittaja Gary Halbert, ja osui monen asian ytimeen. Uskonnot ovat nauttineet käänteistä mainoshuomiota ja kehnoa PR:ää viimeisten sadan vuoden aikana. Niiden sanomaa ei ole osattu päivittää modernia ja jälkimodernia aikaa varten. Oivaltavasti aiheesta ovat kirjoittaneet uskontotieteilijöiden ohella myös uskonnolliset johtajat, kuten episkopaalipiispa John Shelby Spong kirjassaan *Miksi kristinuskon tulee muuttua tai kuolla* (2005).

Ontologista hygieniaa on niin ikään markkinoitu heikosti. Sen ydinviisaus – kärsimyksestä vapautuminen ja ihmisyyden käsityksen laajentuminen – on hukattu henkisyiden altaan matalan pään nopeisiin parannuskeinoihin. Manifestointi, menestysusko, ja saat mitä haluat -tyyppinen käsitys elämänlaadun parantamisesta on toki tärkeää, jos halutaan tavoitella mielikuvituksen voiman kehittämistä ja uusia asioita elämään. Näiden prevalenssi on saanut kaikenlaisen henkisyiden vaikuttamaan juuri tältä: lapselliselta, kypsälle ihmiselle kehnosti soveltuvalta turhakkeelta, joka pikemminkin sotkee kuin siistii elämän sisäpintaa.

The phenomenology of psychological suffering and emancipation



Yritetään siis uudelleen. Lähestytään asiaa tarkastelemalla kärsimyksen kokemuksen syntymää tietoisuuden ilmiönä. Tällaista tarkastelutapaa – yritystä huomata, mitä tietoisuudessa tapahtuu – kutsutaan fenomenologiaksi. Tehdään siis yhdessä ilmiömaailman tiedettä, psykologisen kärsimyksen ja siitä vapautumisen fenomenologiaa. Palataan alkuun, elämän sirkusteltan pariin.

V-käyrä kuvaa prosessia, joka synnyttää kärsimyksen kokemuksen. Tässä kokemuksessa on monia asteita. Se tapahtuu usein niin nopeasti, että emme huomaa sitä. Vielä vähemmän huomaamme, miten prosessin asteet tai vaiheet seuraavat toinen toisiaan, ja ennen kaikkea, mistä lähtökohdasta tuo prosessi – kärsimyksen kokemus – käynnistyy. Tämä lähtökohta on ensimmäinen tarkastelun kohteemme. Sillä on monta nimeä: tietoisuus, tajunta, olemisen tunne.

Kuvio esittää symbolisessa muodossa yhden, yhtenäisen kaaren, jossa on nouseva ja laskeva puoli. Nouseva puoli kuvaa sitä, miten kärsimys syntyy ja synnytetään jatkuvasti läsnä olevasta, valinnoista vapaasta tietoisuudesta. Nousevalla kaarella huomiomme ei kiinnity tuohon tietoisuuteen – huomioon itseensä – vaan se kohdistuu maailmaan ja sen ilmiöihin. Laskevalla käyrällä moni asia on eri tavalla. Näitä asioita ovat:

- se, mihin huomio kohdistuu
- se, mistä huomio lähtee liikkeelle
- se, mitä pidetään merkityksellisenä
- se, mitä pidetään oikeana
- se, mitä maailma oikeastaan on.

Nouseva kaari on kuin sirkusteltta, jota nostaa pystyyn minuudeksi kutsumamme identiteettirakennelma. Laskevalla kaarella tuo rakennelma säilyy, mutta samastuminen siihen vähenee asteittain. Minuudesta voidaan siis irtautua ja etääntyä terveellä tavalla, mikä luo enemmän tilaa ontologiselle yhteistyölle ja hyväksynnälle. Se tarkoittaa yksinkertaisesti kykyä

olla vähemmän riippuvainen omista odotuksista, ja enemmän linjassa sen kanssa, mitä kullakin hetkellä tapahtuu. Tämä ei tarkoita oman tahdon poistumista, vaan jälleen kerran, uudenlaista objekti suhdetta tahdoksi kutsumaamme ilmiöön. Tämä suhde voi muodostua kahdella tavalla: äkillisenä kokemuksena tai asteittaisena kulumisena. Äkillinen kokemus oman tahdon ja identiteetin katoamisesta on poikkeuskokemus, joka voi tulla harjoituksen tai sattuman seurauksena, ja sillä saattaa olla elämää muuttava vaikutus. Buddhalaisessa Rinzi-zenissä painotetaan tämänkaltaista äkillistä valaistumista. Soto-koulukunnassa taas painotetaan asteittaista identiteetin kulumista, askel askeleelta ilmaantuvaa etäisyyttä ja suurempaa tilaa ontologiselle hyväksynnälle ja vapaudelle.

Kuvio lähtee kuitenkin liikkeelle siitä paperista, jolle kuvio on piirretty. Sirkusteltta-analogiaa hyödyntäen kyse on maasta, jolle teltta on pystytetty. Aloitetaan siis siitä.

Vaihe 0: Valinnoista vapaa tietoisuus

Mitä huomaat ennen kuin huomaat mitään muuta?

Ajatuksia, saatat vastata. Tunteita. Kehon aistimuksia. Kaikki ovat hyviä vastauksia, mutta menevät aavistuksen ohi maalin.

Tiedostaminen on yksinkertainen lähtökohta kaikelle, minkä voit tiedostaa. Ennen kuin huomaat mitään muuta, huomaat huomaamisen itsensä. Tiedostaminen on tietoisuudelle kuin käveleminen jalkalihaksille – se metodi, jonka avulla mahdollisuus jostain tulee todeksi. Tiedostaminen on verbi ja prosessi, tietoisuus substantiivi ja ilmiö, ja molemmat ovat saman asian kuvausta.

Tämä tietoisuus on valinnoista vapaata. Jotta valintoja voisi tapahtua, pitää tietoisuuteen rakentua valitsemisen mahdollistava rakennelma. Tätä rakennelmaa voidaan kutsua minuudeksi tai persoonallisuudeksi. Ilman tätä rakennelmaa tapahtuu näennäisiä valintoja, mutta ne ovat luonteeltaan pikemminkin vaistojen tai

mielitymysten seurauksena tapahtuvia automaattisia tapahtumia. Koira, vaikkapa, saattaa valita herkkupalan saippuan sijaan, mutta tähän ei vielä tarvita varsinaista minäkäsitystä.

Tietoisuus voidaan määrittää myös yksinkertaisena olemisen tunteena. Tämä olemisen tunne tai kokemus olemassaolosta oli ranskalaisfilosofi Descartesin metodisen epäilyn pohjana. Kaikenlaista voimme kiistää, mutta kiistämistä edeltävää olemassaoloa emme. Voimme olla aivoja astiassa tai vaikkapa koirannokkaisen Anubis-jumalan unia, mutta yksi on varma: olemisen tunne. Jo sen kiistäminen edellyttää olemisen tunnetta.

Tämä tunne on vapaa kaikesta, mitä sen avulla tai siinä itsessään voidaan havaita. Se ei eriytä tätä tai tuota, tai valitse niistä toista toisen kustannuksella. Olemisen tunne on näin ollen yhtä havaintojen kanssa. Siinä ilmaantuvat asiat havaitaan samalla tietoisuudella kuin missä nuo asiat ilmaantuvat. Oleminen ja havaitseminen ovat tässä vaiheessa sama asia. Filosofi George Berkeley ilmaisi asian latinaksi: *esse est percipi*, eli oleminen on havaitsemista. Ontologinen aspekti ja epistemologinen aspekti, eli olemassaolo ja kyky tietää jotain tuosta olemassaolosta, ovat tässä tietoisuuden perusyksikössä yhtä ja samaa. Myöhemmissä vaiheissa – kuviossa kohdasta 1 alkaen – ne eriytyvät toisistaan intentionaalisuudeksi ja intentionaalisuuden kohteeksi.

Asteittain kehittyvässä havaitsemisen ja havaitun eriytymisen prosessissa Berkeleyyn esittämä radikaali empirismi (jonka perusajatus on se, että ei ole olemassa erillisiä ulkomaailman objekteja, vaan kaikki on mielensisäistä) hajoaa. Syntyy subjektin ja objektin ero, syntyy *kokemus* substanssidualismista (mielen ja aineen eroista), ja syntyy myös kärsimys. Jos jonkin koetaan olevan *oman kokemuksen ulkopuolella*, voi tuo jokin myös tehdä jotain täällä olevalle kokemukselle. Jos jokin on ei-minä, ja minä olen minä, on sodan siemenet kylvetty. Minulle alkaa kehittyä omaksi koettu tahto, minuus, luonne ja tarina päähenkilöineen ("minä ja muut"), jotka ovat jatkuvassa ristiriidassa sen suhteen, mitä on tuon tahdon, minuuden, luonteen ja tarinan ulkopuolella.

Tämä on psykologisen kärsimyksen juurisyy. Kun valinnoista vapaasta tietoisuudesta alkaa erottua vaihe vaiheelta kyky erotella ilmiöitä, ja niiden vastinparina ihmismieleksi sanottu rakennelma, syntyy minun tahtoni ja maailman tahdon välinen juopa. Koke muksellisesti tämä koetaan kärsimyksenä, koska nämä kaksi asiaa ovat harvoin linjassa. Valinnoista vapaassa tietoisuudessa ne ovat linjassa, mutta tässä linjauksessa on kaksi puolta.

Esirationaalinen ja jälkirationaalinen vapaus valinnoista

Esirationaalinen vapaus valinnoista on pienen vauvan kokemaa eriytymätöntä ykseyttä vailla kehittynyttä rationaliteettia. Ihmislaji kehittyy tästä ykseydestä kohti erillistä egominuutta, jolla on kyky rationalisoida eli asettaa asioita suhteisiin keskenään. Tämä kehityskulku on vääjäämätöntä ja lajimme kannalta aika muka-vaakin. Ei tarvitse hakata luita yhteen luolassa, vaan voi rakentaa rivitaloja ja soittaa kitaraa. Samalla se tuo mukanaan psykologisen kärsimyksen. Rationaalinen psyyke, minuus tai erilliseksi koettu mieli tuottaa rakenteellista kärsimystä aina siihen asti, kunnes se asetetaan rationaalisuutta suurempaan kontekstiin. Toisin sanottuna, *mielen rakenne rakentaa kärsimystä* samaan tapaan kuin peili heijastaa sen eteen ilmaantuvia asioita.

Jälkirationaalinen vapaus valinnoista on yksi monista kestävästä henkisen kehityksen hedelmistä. Tässä vaiheessa erillinen minuus nähdään osana olemisen kokonaisuutta. Minuudesta ei pyritä eroon – kuten buddhalaisuuden varhaisvaiheissa tehtiin – vaan sen ilmaantuminen sellaisenaan on osa havaitsemisen prosessia. Erillinen minuus ilmaantuu, kuten kaikki evolutiiviset ilmiöt, mutta sen olemassaolon subjektiviteetin läpi kyetään näkemään. Toisin sanottuna, subjektiivisuudesta tulee objekti kaikkien muiden objektien joukossa, kunnes jäljelle jää vain puhdas subjektiivisuuden kenttä. Tämä kenttä on valinnoista vapaata tietoisuutta, jossa erilliseen minuuteen laitetaan ikään kuin lainausmerkit. ”JP” on

hahmo, joka ei ole todellinen maailmankaikkeuden keskus, mutta se voi *tuntua* sellaiselta.

Kun tähän tunteeseen suhtaudutaan kosmisella huumorilla ilman sen preferenssien ja ainutlaatuisuuden väheksymistä, ollaan valinnoista vapaan tietoisuuden tuolla puolen. Tässä tietoisuudessa valintoja ilmaantuu aivan samaan tapaan kuin puita kaatuu metsässä: yllättäen, ilman sen suurempaa henkilökohtaista metakkaa. Kyse on siis vapaudesta, joka on sekä vapaa valinnoista että vapaa tekemään valintoja. Kärsimyskäyrän vastamäessä koettu tuska perustuu omiin valintoihimme ja niiden ontologiseen yhteenso-pimattomuuteen. Luvussa neljä mainittu buddhalaisen filosofian professori Jay Garfield Harvardin yliopistosta kutsuu tällaista ymmärrystä henkilön ja minuuden eriyttämiseksi. Olemme henkilöitä – meillä on henki – vaikka emme olisi välttämättä erillisiä minuuksia.

Olemisen tunne ja tietoisuus tietoisuudesta

Olemisen tunne koetaan arkisesti huomaamisena. Tämä huomaaminen yleensä suuntautuu johonkin. Se on useimmiten *intentionaalista*. Sillä on siis kohde, johon tuo huomio menee, sen sijaan että se pysyisi itsessään, valinnoista vapaana tietoisuutena. Vertauskuvana voidaan käyttää vaikkapa venyvää, läpinäkyvää kalvoa. Kuvitellaan, että olemisen tunne on itsessään tällainen venyvä, läpinäkyvä kalvo – vähän kuin kosminen gelatiini, jolla oleminen on kyllästetty. Yksittäisen ihmisen tietoisuuden sisäpinta on kuin tällaista läpinäkyvää, venyvää kalvoa. Aina kun huomaaminen suuntautuu johonkin, tuo kalvo lähtee ikään kuin venymään tuota kohdetta kohti. Kun näet puun, syntyy venymä. Kun näet taivaan, syntyy venymä. Kun ajatus ilmaantuu, syntyy venymä. Vastaavasti voidaan ajatella näiden kohteiden olevan tietoisuudessa – sen sijaan että ne olisivat sen ulkopuolella, objekteina maailmassa, kokijasta erillään. Tällöin analogian suunta vain muuttuu: venymä

tapahtuu sisäänpäin. Jokainen koettu tunne, havaittu asia tai tunnettu aistimus muodostavat ikään kuin painauman todellisuuden venyvään sisäpintaan intentionaalisen huomaamisen kautta. Kun näitä painaumuksia syntyy tiettyjen asioiden, asiakokonaisuuksien, ajatusten tai tunteiden ympärille riittävästi, alkaa tuohon painaumaan syntyä eräänlainen painovoima. Tätä painovoimakenttää sanotaan luonteeksi, persoonallisuudeksi tai luonnetyyppiksi, eli tavaksi viedä havaintokykyä tiettyihin asioihin toisten asioiden kustannuksella.

Oleellista psykologisen kärsimyksen synnyn kannalta on se, että emme juuri milloinkaan anna tämän havaintokyvyn havaita itseään. Tiedostamme kaiken muun paitsi tiedostamisen itsessään. Tiedostamme painaumat ja venymät; emme sitä tietoisuuden sisäpintaa, jossa nuo topografiset muunnelmät tapahtuvat. Intentionaalisina olentoina ja etuotsalohkolla varustettuina ihmisapinoina huomaamisellamme on siis lähestulkoon aina jokin kohde. Havaintopainaumuksia syntyy ajatusten, tunteiden, ihmissuhteiden ja lukemisemme tuottaman henkisen prosessoinnin seurauksena, mikä johtaa vähitellen ajatusten, käsitteiden ja uskomusten myötä tarinaan todellisuudesta. Näitä tarinoita todellisuudesta sanotaan maailmankuviksi, ja ne vaativat säilyäkseen kaikkein keskeisimmän tarinan.

Tätä tarinaa sanotaan minuudeksi.

Jotta psykologinen kärsimys voisi koskaan syntyä – ja jotta siitä voitaisiin milloinkaan vapautua – meidän on käännettävä tutkiva katseemme kahteen suuntaan. Toisaalta meidän on ymmärrettävä, miten tämä erillinen minuus syntyy, ja toisaalta on ymmärrettävä *mistä* se syntyy. Sillä syntyäkseen mikä tahansa ihmisen havaitsema ilmiö tarvitsee pohjan, jolta se ilmaantuu. Tätä pohjaa olemme nimittäneet olemisen tunteeksi, tietoisuudeksi ja huomaamiseksi. Minuuden ilmaantumisen pohja ei ole pohja ensinkään, koska sillä – tietoisuudella – ei ole rajoja: se on luonteeltaan ei-mitattava, eli siis henkinen. Se voidaan kyllä kokea, ja helpostikin: itse asiassa ilman sitä ei mitään muuta voida kokea. Näin ollen tuo pohjaton

pohja on alati läsnä yksinkertaisena huomaamisena, olemisen tunteena ja kykynä tiedostaa. Kaikki nämä asiat ovat useimmille ihmisille liian yksinkertaisia – olemme tottuneet vuosikymmenten elossa olemisen aikana aina *suuntaamaan* huomiomme johonkin. Oli se sitten jääkiekkopeli, nettihuutokauppa tai ajatus, jota kehittelemme, kaikki nämä ovat huomaamisen kohteita. Mutta mitä jos huomaaisimme huomaamisen itsensä? Mitä jos lepäisimme tietoisuudessa tietoisuudesta? Mihin se johtaisi?

Ehkä ei mihinkään; ehkä tähän hetkeen tällaisenaan.

Vaan ennen kuin mennään sinne – siis tähän hetkeen, jossa aina joka tapauksessa olemme, ja josta emme milloinkaan voi olla muualla, koska menneessä ja tulevassa harhailevat ajatuksemme harhailevat aina, kyllä, *tässä hetkessä* – tarkastellaan, mitä tapahtuu, kun asiat menevät pieleen.

Katsotaan, toisin sanoen, millaista syntymekanismia ja -logiikkaa psykologisen kärsimyksen fenomenologia ja sen vaiheet noudattavat.

Vaihe 1–2: vaistomaiset tarpeet ja preferenssit

Aloitetaan arkisesta kokemuksesta. Olet menossa kauppaan, ja huomaat auton ovella jättäneesi avaimet kotiin. Palaat hakemaan avaimia, ja päälle pukemasi takki hiostaa. On tullut yliarvioitua syyskelit. Yksi kerros on liikaa. Kävelet takaisin autolle selkä aavistuksen niljakkaana – tiedostat tulevassa palaverissa olevasi se, joka ei välttämättä näytä aivan tip-top-kuntoiselta – ja starttaat auton. Autoa viimeksi käyttänyt puoliso ei ole tankannut. Matkamittari osoittaa ruhtinaalliset 96 kilometriä, kunnes tankki on tyhjä. Olisi ollut kiva, että tankki olisi ollut täynnä – olisi ollut kiva, että olisit pukeutunut järkevämmin; ja olisi ollut kiva, että olisit muistanut ottaa autonavaimet mukaan. Nämä pienet arkisen elämäkokemuksen siemenet ovat vaiheen 2 *preferenssejä* eli *mielitymyksiä*. Jos ne pysyvät mielitymyksinä, kärsimyksen raja ei vielä ylity. Ne ovat kuin

värejä, joilla ympäristömme on maalattu – maali voi vaihtua, se voi kulua tai se voi säilyä, mutta mitään fundamentaalista se ei vielä kärsimyksen suhteen kosketa.

Tällaisia preferenssejä on monenlaisilla olioilla. Tekoälyssä ne ohjaavat algoritmia kulkemaan tiettyyn suuntaan ja välttämään tiettyä suuntaa. Gorillaa ne ohjaavat maistamaan kernaammin bambua kuin sumakkia. Lapsella ne suuntaavat ruokailua kohti pastaa parsan kustannuksella. Mielitymykset – kyllä tälle asialle, ei tuolle asialle – muodostavat tietoisuuden *subjektiivisen sisäpinnan*. Tämä sisäpinta on jokaisella omanlaisensa, ja siihen perustuukin valtava muotojen rikkaus maailmassa. On gorilloja, kameleontteja, insinöörejä ja uskontotieteilijöitä, jokainen oman subjektiivisen sisäpintansa kanssa, jokainen omine mieltymyksineen ja preferensseineen.

Mieltymyksiä edeltävät vaiheen 1 *vaistomaiset tarpeet*. Mielitymykset ovat vaistomaisten tarpeiden jäsennellympi ja jalostuneempi muoto. Meillä on esimerkiksi vaistomainen biologinen tarve ravintoon, lepoon ja suojaan. Kun ravinnon tarve – nälkä – on osa ihmisyhteisöä – kulttuuria – alkaa muodostua mieltymyksiä ravinnon suhteen. Tämä on luonnollista informaation rakentumista. Opimme kaikkien apinoiden lailla nauttimaan tietynlaisesta ruuasta ja välttämään tietynlaista ruokaa. Otan kernaammin kanaa kuin potkaa; juon mieluiten puhdasta raikasta vettä kuin väljähtänyttä keskikaljaa. Vaistomaiset tarpeet ja mieltymykset yhdistävät meidät moniin muihin lajeihin. Koirat, kissat, marakatit ja krokotiilit nauttivat kaikki samalla tavalla huomionsa suuntaamisesta tiettyihin asioihin toisten asioiden kustannuksella. Tämä on, jälleen kerran, osa sitä ihmeellistä henkisen muotorikauden kudosta, joka tekee *maailmasta maailman*. Olemassaoloa leimaava piirre on valtava monimuotoisuus, jonka perustan muodostavat juuri nämä subjektiivisen sisäpinnan rakennuspalaset: mieltymykset.

Kun pysyttelemme tällä tasolla, kaikki on hyvin. Tällä tasolla kysymys siitä, mikä juuri nyt on vikana, jos emme ajattele sitä, saa

vastauksen: ei mikään. Kaikki on hyvin. Mielitymyksiä on, ja niitä myös tulee ja menee, koska se on luontainen osa tätä muotojen monimuotoisuutta. Mielitymykset ovat henkinen vastine materiaalisen maailman muutostiloille. Välillä sataa, välillä paistaa, välillä vyöryy maa ja välillä tulvii. Olisi toki preferoitavaa, että tulva ei tuhoaisi ympäristöä; joskus tulva kuitenkin tuhoaa ympäristöä, ja sitten tapahtuu mitä tapahtuu, ja tehdään mitä tehdä täytyy. Tämä taso kokemusmaailmassamme on sitä, mihin taolaisuudessa viitataan *wu wein* viisaudella: korkeimman tason tekemistä on huomata todellisuuden tekevän jatkuvasti mitä se tekee, ja olla rauhassa tämän kanssa. Todellisuudella *on* mieltymyksiä: fyysisen todellisuuden mieltymys painovoimaan; biologisen todellisuuden mieltymys evoluutioon; äyllisen todellisuuden mieltymys tietoon; esteettisen todellisuuden mieltymys kauneuteen; henkisen todellisuuden mieltymys hyvyteen. Nämä ovat todellisuuden kaavoja, joiden suhteen voimme olla *wu wei* tai sitten tapella niitä vastaan.

Ja silloin ylitämme kärsimyksen rajan.

Vaihe 3–6: Halut, odotukset ja (uhka)vaatimukset

Kärsimyksen raja ylittyy silloin, kun mieltymykset kiteytyvät haluiksi vaiheessa 3. Tällöin ajatuksen kohteena oleva preferenssi saa ajatuksen sijaan käsitteellisen luonteen. Ajattelun kohteesta alkaa muodostua haluamisen kohde. Haluamme monenlaisia asioita: haluamme säätilan olevan aurinkoinen, haluamme pihvimme olevan kypsää, haluamme Aku Ankan ilmestyvän keski-
viikkoisin ja haluamme puolisoimme olevan hyväntuulinen töistä palattuaan. Tajunnassamme on käsitteitä, kuten ”puolison mieliala”, ”ennakoitava ilmestyminen” tai ”mukava keli”. Kun nämä käsitteet alkavat muodostua halujen kohteeksi, elämäämme alkaa leimata tietty *perustyytymättömyys*. Vielä emme ole eksistentiaalisen angstin tai *ennuin* alueella, mutta siihen suuntaan ollaan menossa. Käsitteellisten halujen syntyminen on osa ihmisapinana olemista,

etuotsalohkomme mahdollistama kehitysaskel, joka on toisaalta synnyttänyt poliorokotteen ja toisaalta sysännyt meidät psykologisen kärsimyksen kierteeseen, josta psykologia ei ole onnistunut meitä vapauttamaan.

Halut olivat myös Buddhan kärsimysopin perusyksikkö. Elämä on haluamista ja halut synnyttävät kärsimystä, koska ne eivät koskaan poistu, tai sitten ne eivät täyty. Alkuperäisessä buddhalaisuudessa kärsimyksestä vapautumiseen tarvittiinkin järeitä aseita. Halut piti sammuttaa täysin sammuttamalla haluamisen liekki, tukahduttamalla se hävittämällä haluaja kokonaan. Myöhemmin kun buddhalaisuutta uudistettiin Nagarjunan toimesta 200-luvulla ajanlaskun jälkeen, alettiin ymmärtää tällaisen täystuhon olevan tarpeetonta. Halut ja niiden sammuminen nähtiin osana kokonaisuutta, josta poistuminen olisi yhtä turhaa kuin mennä nukkumaan välttääkseen valvemaailman houkutuksia. Molemmat – uni ja valve – tapahtuvat *jossakin*, ja tätä ”jotain” jo edellä tarkastelimmekin.

Halujen jälkeen meille alkaa rakentua *odotuksia* vaiheessa 4. Emme ainoastaan halua, vaan odotamme ravintolan tekevän työnsä hyvin ja tarjoilevan pöytäni kypsää pihviä. Haluan ja myös odotan Aku Ankan ilmestyvän säännöllisesti, puolisoni ilmaantuvan ovesta jos ei nyt nauravaisena niin vähintään perustyytyväisenä, ja mitä suotuisammin odotamme oviaukosta ulos astuttuamme auringon paistavan nyt jo aavistuksen nyreille kasvoillemme. Kasvomme ovat nyreät siksi, että aina eivät asiat, ilmat ja puoliset toimi odotustemme mukaan. Ja silloin kun näin käy, todellisuus ei vastaakaan odotuksiamme. Kaikki se glukoosi ja etuotsalohkoon ahdettu neuronipuuro – turhaan!

Kun odotuksemme eivät täyty, perustyytymättömyyden tilalle astuu perisuomalainen vitutus. Se on paljon koettu ja jonkun verran jopa tutkittu emootio – katso vaikka aiemmin mainittu Turun yliopiston Suuri suomalainen vitutustutkimus – jossa odotuksemme asioista eivät toistuvasti toteudu. Tämä on yksilötason uskonkriisi, koska jokaista odotusta vastaa tietty *uskomus*. Kun

odotuksemme ei toteudu, uskomuksemme saa kolauksen. Riittävästi kolauksia uskomukseen tekee fiksstakin ihmisestä V-käyrän uhrin, joka on taipuvainen jokaisen uskonkriisin kokeneen sudenkuoppiin: fundamentalistisen ajattelun lisääntymiseen, aggressioon ja ahdistukseen.

Odotukset voivat muuttua myös vaiheessa 5 vaatimuksiksi. Ne voivat kohdistua maailmassa oleviin tapahtumiin, toisiin ihmisiin ja omaan itseen. Mieli ei sinällään erottele kohteita, joihin vaatimukset osoitetaan. Tätä vaihetta leimaa aiempaa suurempi kärsimys, koska vaatimus on odotusta voimakkaampi kokemus. Vaiheen 5 vaatimusten *ontologinen hyväksyntä* on myös kapeampaa kuin odotusten vastaava. Toisin sanoen, vaatimukseen mahtuu entistä vähemmän todellisuutta; odotuksessa minun tahtoni ja todellisuuden välinen kuilu on hieman kapeampi. Alhaalla, lähellä sirkusteltan maanpintaa, ontologinen hyväksyntä on kaikkein suurinta. Valinnoista vapaassa tietoisuudessa, vaiheessa 0, kuilu on umpeutunut. ”Tapahtukoon sinun tahtosi” saa syvemmän merkityksen, jossa persoonapronominilla ei viitata oman tahdon (”Minän”) ulkopuoliseen tahtoon, vaan yhteen subjekti-objekti-dualismin tuolla puolen olevaan maailman tai olemisen tahtoon.

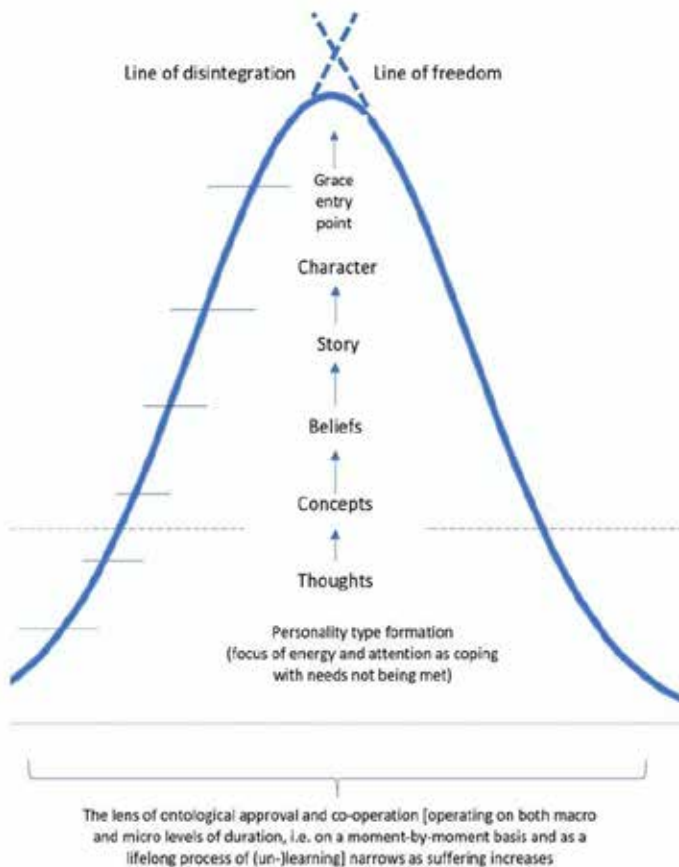
Ensimmäisessä luvussa viitattiin käsitteellisesti hämärään lauseeseen ”maailma maailmoi”. Tuo lause voidaan ymmärtää Heideggerin myöhemmän ajattelun valossa selkeämmin ja tätä maailman tahtoa havainnollistaen. Maailma tuottaa muotoja, joiden sekaan ihminen on tahtoineen heitetty. Kun sitten ihminen oppii laskemaan kärsimyskäyräänsä alemmas, hän oppii jättämään maailman sellaiseksi kuin se on, kaikkine maailmoimisen – eli uusia maailmoja, uusia todellisuuksia, ja uusia muotoja luovine – muotoineen. Kun nämä maailmoinnin muodot eivät enää aiheuta vaatimuksia, odotuksia tai haluja, on maailma *jätetty silleen*, joka on suomennos kristillisestä mystikko Mestari Eckhartilta lainatusta termistä *Gelassenheit*. Ihmisestä tulee Heideggerin sanoin olemisen vartija, joka seuraa sivusta olemista, hieman kuten

witness-tietoisuuteen viittaava sanskriitin *turiya*. Kun Heideggerin pääteoksessa *Oleminen ja aika* maailmassa oleminen vielä tuntui vaativan eräänlaista kärsimyskäyrällä räpeltävää päähenkilöä, myöhemmässä ajattelussa Heidegger antoi olemisen näyttää itsensä selaisenaan, ”antamalla olemisen olla”.

Tämän vastakohtana voidaan pitää vaiheen 6 uhkavaatimuksia. Siinä maailman ja olevaisen ei totta totisesti anneta olla sellaiseen, eikä mitään jätetä silleen. Päinvastoin: olemiseen kohdistuu halujen, odotusten ja vaatimusten läpäisemiä uhkavaatimuksia. Jos näin ei tapahdu, niin sitten... Jos näin tapahtuu, niin sitten... Olemisesta tulee oman tahdon nyrkkeilyssä. Mitä pidempään tällä vaiheella pysytellään, sitä onnettomampaa elämä on. Ihmisen kärsimyksen voisi oikeastaan laskea matemaattisella kaavalla: vaiheella vietetty aika kerrotaan vaiheen numerolla, ja saadaan tuloksena eräänlainen kärsimyskerroin. Jos vaihe on korkea ja aika pitkä, kärsimyskerroin on huikea. Jos vaihe on korkea, mutta siellä vietetty aika vähäinen, kerroin pienenee. Joku matemaattisemmin suuntautunut voi jatkaa tästä...

Narratiivinen perusrakenne ja vuorovaikutus

Kärsimys vahvistuu asteittain tässä esitellyn logiikan mukaisesti, vaiheelta 1 vaiheelle 6. Jokaista tasoa vastaa narratiivinen perusrakenne. Tätä rakennetta voidaan kutsua nimellä ego. Se antaa psykologisen selkärangan, jonka varaan kokemuksemme todellisuudesta nousee. Narratiivisen perusrakenteen ympärille kertyy maailmankuvamme ja käsityksemme todellisuudesta, ja sen varassa myös kärsimyksemme kasvaa ja laskee. Narratiivinen perusrakenne on ennen kaikkea tarinallinen keskuspilari, joka yhdistää ja juontaa elämämme sirkusteltan esityksiä johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Se on ohjaaja, näyttelijä, käsikirjoittaja ja kuvaaja, jonka filmirulla on muistimme. Se on kaikkea tätä, mutta koskaan se ei ole pelkkä kamera tai linssi, jolla esitystä taltioidaan. Tuo funktio



Kuvio 9. Narratiivinen perusrakenne

on valinnoista vapaalla tietoisuudella, jolle sirkuksen silleen jättäminen on luontaista.

Narratiivinen perusrakenne kehittyy suunnilleen näin:

Ajatukset ilmaantuvat kärsimyksen rajan alapuolella. Ne kasaantuvat käsitteiksi, jotka ovat kärsimyksen pienin narratiivinen yksikkö. Käsitteistä kiteytyy uskomuksia. Nuo uskomukset järjestäytyvät tarinan ympärille, jolle eräänlaisena jälkiajatuksena syntyy päähenkilön muodossa hahmo.

Mitä korkeampi on rakenteellinen taso, sitä tiheämpi on sitä vastaava tarina, ja sitä suurempi on koettu kärsimys. Kun odotukset muuttuvat vaatimuksiksi ja siitä uhkavaatimuksiksi, olemme tekemisissä kaiken narraation ytimen kanssa. Ajatuksista muodostuneet käsitteet ovat vaihtuneet uskomuksiin, joita nyt yhdistää yksi, yhtenäinen tarina. Se on sarja käsityksiä itsemme ja todellisuuden suhteesta, jossa olemme siirtyneet asioiden tolan odottamisesta vaatimaan asioiden olevan tietyllä tolalla. Tämä mekanismi on kaikkien muidenkin kärsimystä tuottavien psykomekanismien lailla vaikeasti havaittavissa. Vaatimukset ja tarina ovat niin kiinteä osa olemisemme idiosynkraattista kudelmaa, että katseemme kohdistuu melkeinpä mihin tahansa muuhun kuin katseen taustalla olevaan kärsimystä tuottavaan mekanismiin. Siellä se kuitenkin on, vähän kuin auton moottori, joka konepellin alla hyrrää monimutkaisen rakenteensa avulla.

Tarina on sarja yhtenäisiä ideoita itsestä ja maailmasta. Nämä ideat muodostavat käsikirjoituksen, jota pyrimme yhteensovittamaan maailman kanssa, ja johon – vielä oleellisemmin – pyrimme maailman sovittamaan. Maailma koostuu ulkoisen ympäristön ohella ihmisistä, joilla jokaisella on omat vastaavat käsikirjoituksensa. Ihmisten elämä sellaisena kuin sen arkisesti kohtaamme on sarja liikkuvia käsikirjoituksia, jotka törmäävät ja limittyvät toisiinsa. Törmäilyä kutsumme konfliktiksi, limittymistä kohteliaisuudeksi, ystävyydeksi ja rakkaudeksi. Tällä perin kehittyneellä vaatimusten ja tarinan tasolla kykenemme luomaan monipuolisia ihmissuhteita, jotka ovat, ymmärrettävästi, vaatimuksia täynnä. Jos sinä olet tai teet X, minä olen tai teen Y. Tähän vastavuoroiseen välittämiseen perustuvat ihmissuhteiden ohella valtioiden ja organisaatioiden väliset suhteet.

Hahmo on se yhtenäinen henkinen keskusyksikkö, jossa tarinamme rakentuu. Ilman hahmoa tarinamme olisivat vailla kertojaa. Tämä kertoja sanoittaa tarinan ja todellisuuden välisen leikkauspisteen ontologisen hyväksynnän. Tämä on hyvä *minulle* ja tämä ei ole hyvä *minulle*. Mitä suuremmalla kärsimyksen

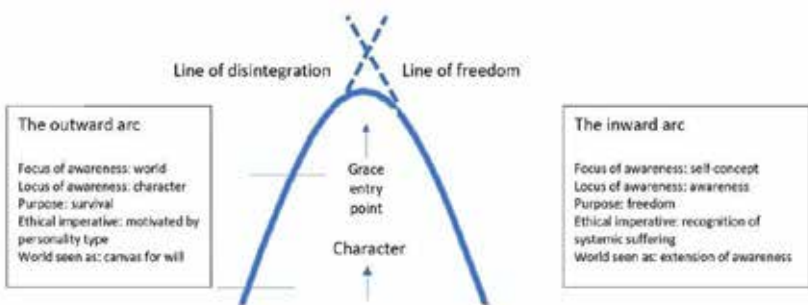
tasolla olemme, sitä kapeampi ontologisen hyväksynnän ja yhteistyön linssi on. Ja vastaavasti, mitä avarampi ontologisen hyväksynnän ja yhteistyön linssi, sitä vähemmän meillä on kärsimystä. Tämä yhteistyö ja hyväksyntä on yksipuolista: asiat sellaisenaan ovat asioita sellaisenaan, ja yhteistyö niiden suhteen jää hahmon harteille. Me voimme joko hyväksyä todellisuuden sellaisena kuin se on tai olla hyväksymättä; todellisuus ajattelumme tuolla puolen *on*.

Tämän hahmon ympärille kiertyvä elämä on vääjäämättä egosentrinen, vaikka voimmekin kehittyä maailmankuvallisesti kauas itkeskeisyyden tuolle puolen. Tämä maailmankuvien kehitys on kuitenkin vain yksi osa henkistä kasvua, jota voidaan tässä nimittää *henkiseksi aikuistumiseksi*. Kärsimyksestä vapautuminen on toinen kehityksen linja, jolle voidaan antaa nimi *henkinen ikuistuminen*. Aikuisuus on kehityksen vaihe, jossa osaamme vähintäänkin ajatella loogisesti ja sijoittaa asiat suhteisiinsa, eli olla rationaalisia. Suhteellisuudentajun menettäessämme kimpaannumme pienistä, emmekä näe selkeästi. Menetämme siis loogisen ajattelukykyämme ja näemme puut, mutta emme metsää. Ikuisuus on kehityksen vaihe, jossa huomaamme sen, minkä huomaamme ennen kuin huomaamme mitään muuta. Lepääminen *tietoisuudessa tietoisuutena* on lähimpänä ikuisuutta, mihin ihmishahmossa voimme päästä. Tietoisuus kun on jotain ikuista, siis ajan tunnun tuolla puolen olevaa läsnäoloa. Se on läsnä ennen ja jälkeen jokaista sirkusteltan esitystä. Tietoisuutta on oltava, jotta filmille voidaan ylipäättään taltioida muistoja käsikirjoitetuista, ohjatuista ja kuvatuista esityksistä. Kun sitten noiden esitysten sijaan – olivatpa ne miten loogisia, rationaalisia ja aikuismaisia, tai miten matalamielisiä ja kärsimyksentäyteisiä tahansa – me samastumme samastumisen mahdollistavaan tietoisuuteen ja tiedostamiseen, olemiseen *verbinä*, olemme ajasta ikuisuudessa, tässä ja nyt.

Matka takaisin kotiin

Psykologisen kärsimyksen fenomenologia kulkee kahta kaarta. Ylöspäin suuntautuvalla kaarella kuljemme kohti vähenevää ontologista hyväksyntää ja kasvavaa kärsimystä. Alaspäin suuntautuvalla kaarella ontologinen hyväksyntä kasvaa ja kärsimys vähenee. Ylöspäin suuntautuvalla kaarella huomio on kohti maailmaa, ei itsereflektiota. Tietoisuuden keskiössä on hahmo, ei tietoisuus itsessään. Tarkoitus on selviytyä, ei vapautua. Eettinen imperatiivi on luonteenpiirteiden ohjaama, ja maailma nähdään oman tahdon maalauspinna. Alaspäin suuntautuvalla kaarella huomion kohteena on minä-rakennelma, ja tietoisuus suuntautuu tietoisuuteen itsensä. Kärsimyksestä vapautuminen luo elämään tarkoitusta, ja moraalikäsitystä määrittää tuon tarkoituksen toteuttaminen käytännössä. Maailma nähdään tietoisuuden ulottuvuutena, oman identiteetin jatkumona ja kiinteänä, jakamattoman osana sitä, kuka ja mikä Minän kokemus eli olemisen tunne on. Kaaren alaosassa meitä odottaa sama yksinkertainen olemassaolon tunne, valinnoista vapaa tietoisuus, joka on läsnä kaiken aikaa.

Alaspäin suuntautuva kaari tuottaa tuloksensa – valinnoista vapaan tietoisuuden – kahdella tapaa: äkillisesti tai asteittain.



Kuvio 10. Kärsimyksen kaari ja kotiinpaluun kaari

Voimme saada äkillisen oivalluksen siitä, että kaiken kärsimyksen kanssa *samaan aikaan* on olemassa valinnoista vapaa tietoisuus. Tämä oivallus voi tulla joko jonkin tilanteen tai kokemuksen seurauksena tai sitä voidaan tarkoituksellisesti hakea. Noihin kokemuksiin voivat kuulua meditatiivinen tekniikka, voimakas stressi, poikkeuksellinen aistielämys tai psykoaktiivinen aine. Kun oivallus on ilmaantunut, sen jälkeen huomiota voidaan pyrkiä ankkuroimaan tähän tietoisuuden muotoon joko harjoittelun tai huomion suuntaamisen kautta. Toinen tapa alaspäin suuntautuvalla kaarella on edetä varovaisemmin ja asteittain. Voimme harjoittaa tietoisuuttamme vähitellen huomaamaan tarinamme, ajatuksemme, odotuksemme ja vaatimuksemme, ja joko kyseenalaistamaan tai tarkkailemaan niitä. Tällainen metodiikka muistuttaa monia meditatiivisten perinteiden harjoitusmuotoja.

Alaspäin suuntautuvaa kaarta voidaan kutsua kotiinpaluun kaareksi, koska sen seuraaminen johdattaa – joko välittömästi tai vähitellen – kokemukseen siitä, että on vihdoinkin ja jälleen kotona Kosmoksessa.

Vihdoinkin: koska tietty henkinen puuttumisen tunne on vaivannut yhtä kauan kuin tietoisuus on samastunut hahmoon, tarinaan ja uskomuksiin. Nämä ovat erilaisia, ja usein – rakastumisen ensihuumaa, mystisiä kokemuksia ja tiettyjä kemiallisia kokemuksia lukuun ottamatta – täysin vastakkaisia kuin muiden ihmisten hahmot, tarinat ja uskomukset. Ristiriitaisten hahmojen, tarinoiden ja uskomusten myötä maailmaan on tullut tietty vastakarvaan silitämisen sävy. Silitettyäsi muita ja tultuasi itse vastakarvaan silitetyksi niin kauan kuin sirkustelta on ollut pystyssä, sitä kaipaa kipeällä selkänahallaan koko rakennelman purkamista. Tämä thanatos-vietti tai Heideggerin kuolemaa kohti oleminen on nähtävä vapautumisen valossa kotiinpaluun kaipuuna. Haluamme vain olla, levätä tietoisuudessa tietoisuutena, ja siihen alaspäin suuntautuva kaari tarjoaa meille ihastuttavan liukumäen.

Jälleen: olemme siellä jo. Olemme jatkuvasti, hetkestä toiseen, vapaita kärsimyksestä. Tämä on maailman suurten viisausperinteiden

den avoin salaisuus. Mahamudra- ja Dzogchen-buddhalaisuudessa puhutaan luonnollisesta mielestä, tästä tavallisesta arkimielestä, joka on se valaistunut mieli, mitä tarpeettomasti etsitään. Franciskus Assisilaisen ”se, millä etsit, on se, mitä etsit” viittaa täsmälleen samaan. Tämä arkinen tajunta, jonka avulla luet juuri nyt, on sama tajunta, joka sisältää koko tämän ihmiselämän sirkuksen: pellet ja taikurit, esitykset ja penkit, kankaan ja telttapalkit. Narratiivinen perusrakenne on pystytetty tämän yksinkertaisen tietoisuuden varaan, joten ota rauhallisesti. Olet jo kotona.

Elämän mittainen loppusiivous

Vapautuminen psykologisesta kärsimyksestä on lopun alku. Thomas Mannia lainaten, inhimillinen kokemus alkaa siitä, mihin tavalliset, arkipäiväiset ihmiset uskovat sen loppuvan. Kun on ymmärretty, että meillä voi olla *narratiivista vapaa narratiivi* (vrt. Strawson 2004), on elämän mittaisen loppusiivouksen prosessi käynnistynyt. Tätä siivousta voidaan nimittää kestäväksi henkiseksi kehitykseksi.

Vapaus, viisaus ja henkisyys ovat 2000-luvun maailmassa hyvin erilaisia asioita kuin vapaus, viisaus ja henkisyys esisokraattisina aikoina. Meillä on käytössämme ensimmäistä kertaa lajimme historiassa jokaisen emansipatorisen filosofian tieto, menetelmät ja opetukset – opettajista puhumattakaan – ja vieläpä yhden hiirenklikkauksen päässä. Miksi emme ole tämän viisaampia, älykkäämpiä ja vapaampia? Miksi emme ole tämän kokonaisempia? Vastaus on yksinkertainen: koska kärsimyksestä vapautuminen ei riitä kestävään henkiseen kehitykseen.

Vapauttava filosofia on kestävänsä henkisen kehityksen välttämätön, mutta ei riittävä ehto. Yksinään se ei riitä kannattelemaan moniulotteista, systeemistä todellisuutta kohti nykyistä toimivampaa tulevaisuutta. Viisaita valintoja tällaisen tulevaisuuden nimissä voidaan tehdä vain ottamalla huomioon monia näkökulmia,

monia maisemia ja monia metodeja. Vapauttavan filosofian suoma kierrosten laskeminen ja tosissaan ottamisen vähentäminen on yksi näistä metodeista. Sen avulla voimme levätä tietoisuudessa tietoisuutena, ja nähdä mieltymysten ilmaantuvan, muuttuvan haluiksi, kasvavan odotuksiksi, nousevan vaatimuksiksi ja jälleen laskevan pois tietoisuuden sisällöistä, kuin aallot, jotka osana meren kuo-huntaa muuttavat muotoaan. Tämä on vapautta: henkistä vapautta henkisiin sisältöihin – ajatuksiin, emootioihin, mielikuviin, tarinaan, jopa hahmoon – samastumisesta. Toisaalta se on suurinta vapautta, johon ihminen voi kyetä, vapautta omista ominaisuuksista. Toisaalta se on vasta alkua suuremmalle vapaudelle, jota meidän tulee lajina tavoitella.

Vapauttava filosofia ja psykologisesta kärsimyksestä luopuminen on siis vain yksi kestävä henkisen kehityksen poluista. Tarvitsemme myös muita ajattelun työkaluja, joita löytyy toisten polkujen varrelta. Jatketaan matkaa niiden pariin seuraavassa, tämän kirjan viimeisessä luvussa.

8.

Kestävä henkinen kehitys

Tiibetinbuddhalaisuus tuli Amerikkaan ja sitä kautta länteen Chögyam Trungpan kautta. Hän oli aikansa vaikutusvaltaisin tiibetiläisen buddhalaisuuden opettaja, jonka kirjat *Henkisen materialismin ylittäminen* (2002) ja *Shambhala* (2015) ovat klassikkoja. Trungpa kuoli liiallisen alkoholin ja kokaiininkäytön vauhdittamaan sydänkohtaukseen 48-vuotiaana.

Trungpan seuraaja, Ösel Tenzin, tartutti HIV-infektion lukuihin seuraajiinsa ennen kuin kuoli itse aidiin 47 vuoden iässä.

Perimyslinjassa kolmantena ollut Sakyong Mipham, Trungpan poika, vaikutti pelastavan koulukunnan maineen. Hän näytti malliesimerkiltä kokonaisvaltaisesta viisaudesta. Sen lisäksi, että hänen kirjansa *Turning Your Mind Into an Ally* (2004) on loistava johdatus buddhalaiseen mielenharjoitukseen, Mipham oli lenkkeilyyn ja painonnostoon mieltynyt, kehollistunutta ymmärrystä edustava henkinen opettaja. Mikä voisi mennä pieleen?

No, vaikkapa se, että toipuessaan yhdestä monista blackout-krapuloistaan hän käytti alkoholisti-isänsä kehittämää liemireseptiä kankkusensa hoitamisessa, perui katuvaivana päiväohjelmaansa ja kyykytti palvelijoitaan, kunnes jäi lopulta kiinni vuosikymmeniä jatkuneesta seuraajiensa ja satunnaisten baarituttavien seksuaalisesta ahdistelusta. (Newman, 2018.)

Henkinen oivaltaminen ei siis selvästikään ratkaise kaikkia ongelmiamme. Me ihmiset olemme monimutkaisia ja moni-

ulotteisia olentoja, joiden kestävä henkinen kehitys vaatii monenlaista. Meidän pitää ikuisiksi havahtumisen ohella kasvaa aikuisiksi ihmisiksi, laajentaa maisemiamme ja tunnistaa varjopuoliamme – näin alkajaisiksi.

Syvähenkinen sprezzatura

Kun olin teini-ikäinen, ystävälläni oli seinällään niityllä laiduntavia lehmii kuvaava juliste. Sen alalaidassa oli iskulause: ”Elämän salaisuus on saada se näyttämään helpolta.”

Filosofi Timo Airaksinen kuvaa kirjassaan *Rento huolettomuus elämänasenteena* (2021) italialaista sprezzaturaa. Rennon huolettomasti huoliteltu ihminen, joka tekee kaikkensa vaikuttaakseen siltä, ettei todellakaan tee kaikkeaan vaikuttaakseen rennon huolitellulta, edustaa eteläeurooppalaisen elämänasenteen hienoa perinnettä. Kuumuudesta huolimatta pidetyt pitkät housut, sukattomat loaferit ja kahdesta kolmeen ylänapia auki kauluspaidasta luovat vaikutelman ihmisestä, joka on *calm*, *cool* ja *collected*. Angloamerikkalaisessa kulttuurissa sprezzaturan ydinmehua ryystivät cocktail-laseistaan 1950-luvun Rat Pack: Sammy Davis Jr, Frank Sinatra, Dean Martin ja vähemmän tunnetut Joey Bishop sekä Peter Lawford. Suomessa sprezzaturaa on edustanut rennon huolettomasti yli 60 kirjaa ja elokuvaa aikaan saattanut Jörn Donner.

Kestävä henkinen kehitys on pinnan alle ulottuvaa rentoa huolettomuutta. Siihen tarvitaan sielun sivistystä ja filosofi Eino Kailan termiä lainataksemme ”syvähenkistä” sprezzaturaa, joka ohjaa meitä hyvää elämää kohti. Tämä olemisemme eksistentiaaliin juuriin ulottuva viileänlämmen ymmärrys ihmisen osasta ja sen moniselitteisyydestä ei tule helpolla. Pitää elää yksinkertaista, mutta monipuolista elämää; pitää nähdä laajalle ja luodata syvälle; pitää uskaltaa – mikä onkin erityisen rohkeaa nykyaikana – ottaa kantaa omalla elämällä ja valinnoilla siihen, mitä hyvä elämä *on*.

Tämä ei oikeastaan ole edes kovin vaikeaa; pikemminkin se on meille aivan luonnollista olemista. Näinhän syvähenkisen sprezzaturan kannattaja tietenkin sanoisi! Pitää vain uskaltaa olla estämättä tätä luontaista kehitystä huonolla uskolla ja tahallisella tietämättömyydellä.

Tietämättömyys ja huono usko

Historioitsija ja uskontotieteilijä James Carse esitteli kirjassaan *Religious Case Against Belief* (2008) kolmenlaista tietämättömyyttä. Voimme ensinnäkin olla asioista tietämättömiä kuten vaikkapa silloin, kun emme tiedä, miten Jeepin kytkinsylinteri vaihdetaan tai paljonko ihmisiä asuu Tasmaniassa. Näistä voimme ottaa selvää, ja kohta tietämyksemme on kasvanut. Tämä on henkistä kehitystä yksinkertaisimmillaan.

Voimme toisaalta olla tahallisesti tietämättömiä tilanteessa, jossa meillä on koetun identiteettimme suhteen paljon pelissä. Evoluutiotiedolle palttua antavat kreationistit ovat tällaisia. He eivät tiedä eivätkä tahdokaan tietää mitään luonnonvalinnan maailmasta. Tietoa tärkeämpää heille on pitää kiinni uskostaan ja minäkuvastaan kristittyinä. Voimme yhtä lailla esittää, että teki-sinhän minä kaikenlaista henkisen kehitykseni vuoksi, ellei tämä työ / lapset / puoliso / yhteiskunta / nykyinen hallitus / serkkuni / vanhempani / vanha paha autoni olisi niin surkealla tolalla.

Eksistentiaalifilosofi Jean-Paul Sartre määritteli tämänlaisen tietämättömyyden huonoksi uskoksi (*mauvaise foi*), jossa ihminen pettää itseään tahallaan. Samalla hän luopuu tiedon ohella jostain paljon syvemmästä. Valitessaan tahallisen tietämättömyyden ihminen luopuu omasta autenttisuudestaan valintoja tekevänä ihmisenä. Hän kutistaa ihmisyytensä objektiksi, jolle asiat ja maailma vain tapahtuvat, ja tekee tämän – katalinta kaikesta – tietoisesti, mutta esittää ensin itselleen ja sitten muille unohtaneensa koko petoksen koskaan tapahtuneen.

Sartre ja hänen puolisoskollegansa Simon de Beauvoir tekivät huonon uskon ja tahallisen tietämättömyyden tarkkailusta taidetta. Voimme havaita esimerkkejä huonon uskon värjäämästä tekoelämästä vaikkapa ihmisessä, jonka koko elämä ja identiteetti on kietoutunut ulkoistetun päämäärän ympärille. Tällaista ihmistä de Beauvoir kutsuu ”Vakavamieliseksi”, joita liike-elämä ja politiikka onkin pullollaan. Hänen vastakohtanaan on ”Seikkailija”, joka yrittää paeta vapaan valinnan ja elämänvastuun dilemmaa pitämällä kaikki vaihtoehtoiset tavat elää ja toimia avoimena, ikään kuin hän voisi paeta valinnanvapauden labyrinthista juoksemalla kaikkia vaihtoehtoisia reittejä edestakaisin. Seikkailija sekoittaa seikkailun aitoon intohimoon, ja tuomitsee itsensä seikkailullaan pakenemaan syvempää kutsumustaan ja elämän autenttisempia ulottuvuuksia.

Tähän on syytä pysähtyä hetkeksi. Elämme nimittäin ajassa, joka on täynnä valinnanmahdollisuuksia. Niin paljon, että moni pakenee valintoja autenttisen, hyvän elämän suhteen tekemällä noita valintoja joko sattumanvaraisesti ja vain yhteen ulottuvuuteen kohdistuen; tai tekemällä valintoja, jotka näennäisesti ironisoivat koko ajatuksen hyvän elämän ja kestävänsä henkisen kehityksen mahdollisuudesta. Miten edes voisimme, näinä aikoina, sanoa mitään varmaa tai edes sen suuntaista siitä, mitä ”hyvä elämä” on? Taannumme kahteen suuntaan: otamme sattumanvaraisen kohteen, johon ankkuroimme hyvän elämän vakavamielisesti – keholisuuden, uskonnon, tieteen – tai viemme seikkailun niin pitkälle, että mikä tahansa harhautuskeino hyvän elämän mahdollisuudesta käy kuin halpa lager laatuoluen puutteessa.

Tämä on ymmärrettävää. Elämme ajassa, joka muistuttaa kylmän sodan kylmimpien vuosien tukalaa henkistä ilmapiiriä. Kaiapaamme poisääsää. Kaiapaamme vapautta, ja haluamme karata pois ahdistuksesta. Tulevaisuus ahdistaa monia.

”Seikkailijan” huono usko tarjoaa idean poisääsystä, mutta ei poisääsää itseään. Tähän lapsuuden leikkien jatkeeksi syntyneeseen ahdistuspakoiseen seikkailunhaluun liittyy se, ettei – de

Beauvoirin sanoin – olemassaolon moniselitteisyyttä koeta puutteena vaan positiivisena asiana, jolle annetaan vain yksiulotteinen tai pinnallinen tulkinta.

Tämänkaltaisen tahallisen tietämättömyyden esimerkkejä löytyy, kun avaa YouTuben ja ihmettelee teini-ikäisille ja sitä nuoremille sisältöä tuottavia tubettajia, joiden valinnanvapaus on näennäisesti rajaton: ”Testataan kaikki joulukalenterit!” tai ”Vietin yön miljoonan euron hotellissa!” tai henkilökohtainen suosikkini, ”24 tuntia _____ :ssa”, kuten vaikkapa trampoliinilla, trampoliinin alla, tuolissa, Mall of Triplassa, Helsingissä ilman rahaa, ilman sähköä, ilman puhelinta, Suomen suurimmalla kuntosalilla, vankilassa, jääluolassa, autiolla saarella, Bermudan kolmiossa, erämaassa, ruumisarkussa maan alla, dinosauruspuvuissa, puumajassa, merenneitona, pallomeressä, liman peittämänä, eniten painoa pudottaen, pikaruokaa syöden, olohuoneeseen pystytetyssä pomppulinnassa, volttimontussa, makaronilaatikossa, Gigantissa, Tokmannilla, karkkikaupassa, pahvilaatikossa, lapsenvahtina, Muumitalossa, tekoraskausvatsan kanssa eläen, pelihallissa, hullujenhuoneella, sademetsässä, UFO-havainnoistaan tunnetussa Area 51:ssä, jalkapallokentällä, autossa, uimarannalla, isää vakoillen, kaikkeen ”kyllä” vastaten, koskematta muoviin, suoraan kävellen, aistikelluntatankissa, karaokebaarissa, treenaten kuten Iivo Niskanen, tai Robin Packalenin veneessä. Kyllä, nämä ovat kaikki oikeita esimerkkejä ja löytyvät googlaamalla.

Tässä näennäisestä valinnanvapaudesta on tullut vankila, jossa eksistenssi on työstetty katsojamäärien kautta tulevien tykkäyksien, seuraajien ja tulojen paraatiksi, joita tosiasiallisesti, aidon vapauden sijaan, tavoitellaan. Tässä paraatissa ei lopulta ole ainutakaan esiintyjää eikä sisältöä, vaikka toisin voisi luulla. Vapaaksi tuomittu ihminen – Sartren termi – on todellakin tuomittu vapauteensa, jossa valintojen määrä korreloi niiden pohjattoman pinnallisuuden kanssa. Viihdyttävämpiä esimerkkejä tahallisen tietämättömyyden sävyttämästä huonosta uskosta voisi tuskin kuvitella.

On syytä olla valppaana sen suhteen, mitä tunteita ja ajatuksia henkinen kehitys herättää. Se voi herättää vakavamieliselle ihmiselle tyypillisen yrityksen paeta henkisyyden moniselitteisyyttä ottamalla tukea yksiulotteisesta tukirakenteesta, joka olisi vähemmän ennakoimaton ja hyhmäinen kuin epämääräinen sisäinen maailma ja sen kehittäminen. Se voi myös saada aikaan halun paeta kohti seikkailua seikkailun itsensä vuoksi, kohti – jälleen de Beauvoiria lainaten – vapautta, joka suhtautuu sisältöönsä välinpitämättömästi. Niin mukavaa kuin karkkikaupassa onkin, vuorokausi siellä, Robin Packalenin veneestä puhumattakaan, tuskin täyttää henkisen kehityksen määritelmää. Huono usko on huonoa uskoa, oli se miten viihdyttävää tai varman tuntuista tahansa.

Tietoinen tietämättömyys, kasvun asenne ja moniselitteisyyden pragmatiikka

Kolmas tietämättömyyden muoto on korkeampaa tietämättömyyttä, jonka kautta opimme tuntemaan tietämisemme rajat. Ranskalainen esseisti Michel de Montaigne kutsui tällaista tohtorin tietämättömyydeksi, joka seuraa tiedon karttumisesta. Tämän *tietoisien tietämättömyyden* avulla voimme sanoa ”en tiedä” monesta sellaisesta asiasta, joita tahallinen tietämättömyys pyrkii joko sulkemaan näennäisellä tiedolla tai antamaan niille vastauksia näennäisen valinnanvapauden mukanaan tuomilla sijaistoiminnoilla.

Kun olemme tietoisesti tietämättömiä, voimme jatkaa kohti tietoa kiinnostuneena kuin lapsi, joka vailla pelkoa erehdyksestä lähestyy uutta.

Tätä sanotaan psykologiassa kasvun asenteeksi eli mindsetiksi. Siinä kaikenlaista uuden oppimista sävyttää pelottomuus ja halu kehittyä. Kasvun asenteessa erehtyminen on merkki etenemisestä, ei epäonnistumisesta. Tietoisien tietämättömyyden asenteella voimme myös murtautua Seikkailijan itselleen rakentamasta näennäisvapauden vankilasta. Kun rajoitamme itseämme ja toimintaamme

tietoisesti ottamalla eettiseksi ohjenuoraksemme kaikkien olentojen mahdollisimman suuren vapauden, löydämme yllättäen syvemmän sisällön elämälle. Elämässä ei ole enää kyse ulkoa ohjautuvasta laumasieluisuudesta (á la Vakavamielinen), eikä sisältä tulevien impulssien reaktiivisesta toteuttamisesta (á la Seikkailija). Kun pyrimme bodhisattvan lailla lykkäämään omaa seikkailuamme auttaaksemme muita vapautumaan, elämästä muodostuu suurin seikkailu. Tällaista ihmistä, joka pyrkii edistämään omaa ja muiden vapautumista, ja muistaa tämän päämääränsä myös arjen valintojen keskellä, ei voida enää kutsua Seikkailijaksi. Simone de Beauvoir antaa hänelle arvonimen *aidosti vapaa ihminen*.

Me emme voi paeta ihmisten maailmaa ja sen moniselitteisyyttä. Emme voi valita kasvupoluksemme vain työtä, tai vain seikkailua, tai vain kehitystä. Tarvitsemme niistä jokaista. Kasvupolku ei voi myöskään muodostua vain kehon, tai vain ajattelun, tai vain tunteiden, tai vain henkisyyden ilmaisuista. Tarvitsemme niistäkin jokaista. Moniselitteisyyden etiikan ohella sen pragmatiikka on elämää, joka tuntuu helpolta. Päästäksemme tuohon syvähenkiseen sprezzaturaan meidän on tehtävä monenmoista. Emme voi märehtiä *coolisti* kuin lehmä kedolla vain märehtimällä ajatuksissamme, tai tunteissamme, tai tekemällä enemmän töitä, tai vähemmän töitä, tai hyppäämällä oravanpyörästä asumaan autiolle saarelle (*been there, done that*, sanoo Jakonen, ja toteaa tarinan opeuksen olleen yksinkertainen: se ei ollut Hyvän Elämän riittävä ehto; välttämätön se saattoi kylläkin olla...). Henkistä kasvuamme on punnittava sillä elämällä ja olemisen tasapainolla, joka syntyy tuota elämää rakentaneiden ajattelun työkalujen avulla. Syvähenkinen sprezzatura on mahdollista, mutta vain, jos hyväksymme ihmisenä olemisen moniselitteisyyden käytännössä, tekojemme tasolla, ja näemme vaivaa sen eteen.

Kestävä henkinen kehitys on ihmisenä olemisen evolutiivisen ambiguiteetin hyväksymistä ja silmiin katsomista. Kehollisuus, esimerkiksi, ei katoa paastoamalla tai ylensyömällä. Se ei myöskään toteudu triathlonilla tai anorektisella apofaattisuudella.

Kehollisena ihmisenä oleminen toteutuu jossain siellä välissä: hyväksymällä keho, ei ylenkatsomalla tai ylikorostamalla tuota ulottuvuutta olemisemme kudelman maailmansolmuna. Täsmälleen sama pätee sekä muihin ihmisenä olemisen ulottuvuuksiin että ihmisenä olemiseen kokonaisuudessaan. Mitään oleellista ei voi jättää pois, mutta ei myöskään nostaa ontologiseksi polttopisteeksi. Olemme ajattelevia, taloudellisia, tuntevia, sosiaalisia, käsitteellisiä ja henkisiä ihmisapinoita, ja tämän moniulotteisuuden ja moniselitteisyyden edessä helpot ratkaisut kuihtuvat omaan typeryyteensä. Henkinen ohitusleikkaus – jossa kaikki tämä typistetään Hengen ykseydeksi – on samaa kuin katsoisi pointillista maalausta ja toteaisi, että kuvan muodostavia pisteitä ei ole olemassa. Oleellista on *gestalt*, koko kuva. Ei; oleellista ei ole *gestalt*; oleellista on sekä koko kuva että ne osat, joista kuva muodostuu. Voimme sekä hyväksyä olevaisen ykseyden ja Anaksimandroksen esittämän *apeironisen* rajattomuuden, että sen monet aristoteeliset piirteet, luokat ja kategoriat. Sama pätee muihin yrityksiin karata ihmisenä olemisen moniselitteisyyttä erilaisten ontologisten ohitusleikkausten avulla. Emme voi pätkiä palasia pois kosmisesta kudoksesta kuin verisuonia valtimosta vain siksi, että emme tiedä niistä mitään, tai että emme tahdo tietää niistä mitään. Oleminen ihmisenä on sekä/että-luonteista, eikä tätä kannata paeta huonoon uskoon ja sen irvokkaisiin typografioihin, ellei sitten tahdo löytää itseään tämänkaltaisten kirjojen kansien sisältä.

Henkinen kehitys päättymättömänä pelinä

Peliteoriaa käsittelevässä teoksessaan *Finite and Infinite Games* (1986) James Carse esittää, että on olemassa kahdenlaisia pelejä. Toiset peleistä ovat rajallisia ja toiset ovat päättymättömiä. Rajallisissa peleissä on häviäjiä ja voittajia, ja niitä pelataan pelin voittamisen vuoksi. Päättymättömiä pelejä pelataan pelaamisen ilon vuoksi. Tällaisia asioita ovat vaikkapa evoluutio, henkisyys,

liike-elämä, parisuhde, avioliitto, vanhemmuus, musiikin soittaminen ja kuunteleminen, elokuvat, kirjallisuus, sarjakuvat, luis-telu, marjastus, saunominen, pilvien katselu, kello viiden tee tai kiiltokuvien keräily. Kaikki nämä päättymättömät pelit ovat niitä elämän suoloja, joissa ei voi voittaa. (Carse 2013).

Simon Sinek jatkojalosti Carsen ideaa ja ehdotti kirjassaan *The Infinite Game*, että monet rajallisiksi mieltämistämme peleistä kannattaisi ajatella uudestaan. Liike-elämä, kaupankäynti ja yrityksen johtaminen ovat esimerkkejä tästä. Jos ajattelemme voittoa lyhyellä tähtäimellä, rajallisen pelin logiikka toimii. Jos ajattelemme yritystä osana monimutkaista ja vaikeasti ennakoitavaa tulevaisuuden maailmaa, päättymätön peli on se, mitä kannattaa pelata (Sinek 2019). Jos vastapelurina on luonto, verovirasto tai jokin muu ylivoimainen vastapeluri, kannattaa katsoa miten tappiot saisi minimoitua (Kamppinen 2010).

Kestävä henkinen kehitys on päättymätöntä peliä, johon pääsee mukaan, kun alkaa suhtautua elämisen evolutiiviseen moniselitteisyyteen tietoisella tietämättömyydellä ja kasvun asenteella. Se on syvyyssuunnassa kehittyvänä ihmisenä olemista vailla pääte-pistettä. Se muistuttaa enemmän löytöretkeä kuin etelänlomaa. Uutta ilmaantuu jatkuvasti, vaikka välillä tuntuisi jo saaneensa tarpeekseen. Peliä ei voida myöskään viheltää poikki, vaikka olisikin saatu etäisyyttä psykologisen kärsimyksen mekaniikkaan, koska tuo mekanismi ei ole ainoa liikkuva osa ihmisenä olemisessa. On uskallettava pelata päättymätöntä peliä pelaamisen itsensä vuoksi, vailla odotusta perillä olemisesta. Kestävän henkisen kehityksen luonteeseen kuuluu päättymättömyys, kun se kerran on alulle laitettu. (Almaas 2014, Bennett 2008)

Kestävän henkisen kehityksen ehdot, osa 1

Hannah Arendt esittää kirjassaan *Vita activa* (2007) ihmisenä olemisen ehtoja. Fyysinen keho (ehto 1), ihmisten rakentama

esineiden ja asioiden maailma (ehto 2), sekä moninaisuus, jossa kohtaamme toisia ihmisiä yhteiskunnassa (ehto 3) ovat kuin kolme kiertorataa, jotka risteävät keskenään ja tekevät ihmisen elämästä tällaista kuin se on. Nämä ehdot tuottavat kolme elämän perusaktiviteettia. Niitä ovat työ (*labour*), valmistaminen (*work*) ja toiminta.

Hieman vastaavalla tavalla voimme ankkuroida kestävän hengen kehityksen ehdot maisemiin, jotka avautuvat tietoisuuden kehityksen myötä. Arendtilla perusaktiviteetit ovat seurausta elämän perusehdoista: biologiasta, sosiaalisuudesta ja yhteiskunnasta. Meillä perusaktiviteettien tilalla olevat elämisen perusalueet – lyhyemmin *elämisalueet* – ovat seurausta elämän psykologisista perusehdoista, eli kehityskerroksista ja niistä avautumista maisemista. Näitä maisemia vastaavat elämisalueet (erotuksena laajemmista *elämänalueista*, kuten vaikkapa perhe-elämästä, vanhemmuudesta tai parisuhteesta, joiden perustana elämisalueet ovat) muodostavat elämän horisontaalisen perustan. Elämisalueet ovat maisemille samaa kuin mitä jalat ovat hermoston kyvyille tuottaa liikettä: ne toteuttavat sen viemällä meitä erilaisiin, tahdon suuntaamiin paikkoihin.

Arkisen elämän kannalta näitä paikkoja eli elämisalueita on kolme.

Ensimmäinen ihmiselle kehityshistoriallisesti avautuva maisema on *henkilökohtainen*, subjektiivinen näkökulma, ensimmäisen kerroksen Minä. Tämä tuottaa elämisalueena harrastuksen eli asian, jota kohtaan tunnemme henkilökohtaista, yksilökeskeistä halua toimia asian itsensä vuoksi. Harrastusta ei oikeuteta sen tuottamalla hyödyllä vaan sen aiheuttamalla ilolla. Harrastusten paikka elämässä on säilyttää yhteys lapsuudesta tuttuun ilon kokeemukseen ja sen tuomaan henkiseen ravintoon leikin kautta. Klassisina pidettyjen arvojen mukaan tämä on Kauneuden aluetta, jonka symbolina voi toimia taiteilijan arkkityyppi.

Toinen kehitysvaihe ja sitä seuraava perspektiivi on *yhteisöllinen*, intersubjektiivinen näkökulma, toisen kerroksen Me. Tätä

vastaava elämisalue on työ eli asia, jota tehdessämme astumme yksilöllisen näkökulmamme ulkopuolelle osaksi ihmisyyhteisöä arvon tuottamisen ja vaihtamisen kautta. Työ oikeutetaan sen muille tuottamalla hyödyllä. Työn paikka elämässä on tuottaa työn imun avulla merkitystä ja tarkoitusta olemalle yhteisölle tarpeellinen. Tämä on Hyvyyden aluetta, jota symboloi kätilö, puuseppä tai – aikaamme myötäillen – koodari.

Kolmas perspektiivi on *planetaarinen*, objektiivinen näkökulma, kolmannesta kerroksesta alkaen ilmaantuvien maisemien systeemisempi, ulkopuolisempi kyky tarkastella asioita. Tätä vastaava elämisalue on henkinen harjoitus. Se on asia, jota tehdään, koska siitä tulee hyötyä kaikkia ihmisiä ylläpitävää elämää kohtaan. Harjoitusten paikka elämässä on luoda innostusta olemisesta ja sen ulottuvuuksista, katumusta siitä, että ei koe riittävää kiitollisuutta omasta syntymästä, ja vilpittöntä halua maksaa takaisin oma ainutlaatuinen yksilöllisyytensä tulemalla viisaimmaksi mahdolliseksi esimerkiksi ihmisestä. Tämä on Totuuden aluetta, jota symboloi nunna, munkki tai filosofi.

Kaikilla näillä alueilla voidaan elää monella tavalla.

Harrastus on esteettisen älyn käytännöllistä toteuttamista. Kauheus on katsojan silmässä, ja se, mitä pidämme kivana ja mitä tykkäämme tehdä, on täysin riittävä määritelmä harrastukselle. Helpommin sanottu kuin tehty, koska Työn alue on monella aikuisella peittänyt alleen kaikkien elämisalueiden pinta-alan.

Työ on tarkoituksen ohjaaman tehtävän toteuttamista. Tällä toteutuksella on monta astetta. Voimme tehdä työtä vain rahan vuoksi ja olla välittämättä siitä sen enempää. Voimme kokea työn imua ja pitää työstämme aidosti. Voimme myös kokea, että tekisimme sitä, mitä teemme vaikka emme saisi siitä palkkaa – tällöin työ on jotain sellaista, mitä sanotaan kutsumukseksi tai unelmatyöksi.

Henkinen harjoitus voi olla muodoltaan selkeää tai hyvinkin hienovaraista, samoin sen tulokset. Meditaatio tuottaa planetaarisesti hyödyllisempiä ihmisiä, koska he ovat rauhallisempia eivätkä

kimmastu niin helpolla. Painojennosto tuottaa voimakkaampia ihmisiä, joita on vaikeampi tappaa (Rippetoe 2003). Havahtuminen minän poissaoloon voi tuntua yksinkertaisena ja ohikiitävänä ”oho, aivan” -kokemuksena. Harjoituksesta tekee harjoituksen ei niinkään sen ulkoisesti havaittava muoto vaan toiminnan taustalla oleva sisäinen maisema ja motiivi.

Jokainen kestävän henkisen kehityksen ehto määritellään nuo ehdot synnyttävän perspektiivin ottamisen kyvyn mukaan. Kyky omaan näkökulmaan on saavutus, jonka jokainen ihminen saavuttaa eriytyessään vanhemmastaan ja jota hän toteuttaa elämisalueena aina ryhtyessään harrastuksensa pariin. Kyky yhteiseen näkökulmaan saavutetaan, kun eriydytään omasta näkökulmasta ja samastutaan ryhmään. Tämä kyky toteutuu elämisalueena aina, kun astumme työpaikalle ja rupeamme hommiin. Kyky planetaariseen näkökulmaan saavutetaan, kun ryhmäkeskeinen ajattelu

Kuvio 11. Elämisalueiden horisontaalinen tasapaino

korvautuu kaikkia ryhmiä käsittävällä ajattelulla. Tämä kyky näkyy elämisalueena aina silloin, kun suhtaudumme johonkin asiaan tai tekemiseen tietoisesti harjoituksen näkökulmasta, eli ajatellen, että ”teen tätä, koska näin maksan velkaani luomakunnalle”.

Kolme olemisen kehää eli elämisaluetta heijastavat kolme inhimillistä perusperspektiiviä: Minä-, Me- ja Se-näkökulmaa. Silloin kun kestävä henkinen kehitys kiertää näitä kolmea kehää, olemme *horisontaalisesti tasapainossa*. Tällaista elämäntapaa voidaan kutsua Arendtia mukaillen nimellä *vita contemplativa*.

Jos jotain kehää kierretään ilman, että kiertorata koskettaa muita kehiä, tai jos se koskettaa vain toista niistä, elämän tasapainosta puuttuu jotain. Jos kiertorata käsittää vain työn alueen mutta ei harrastuksia, ihmisen elämästä tulee puisevaa. Subjektiivinen näkökulma ei saa ravintoa, ja oleminen alkaa näyttää Hohto-elokuvan mainokselta. Jos kiertorata pyörii vain harrastusten ympärillä, elämä on yhtä huonon uskon sävyttämää seikkailua. Ja jos kiertorata käsittää ainoastaan harjoitusta, ottaa ihminen planetaarisen velvollisuutensa tosissaan ja vakavasti. Se kannattaa ottaa – kuten kaikki muutkin näkökulmat – tosissaan, mutta ei liian vakavasti. Tasapainoa pitää olla.

Näistä kolmesta luontaisesta perusmaisemasta syntyy siis kestävän henkisen kehityksen horisontaalinen ehto. Harrastuksia, työtä ja harjoituksia on hyvä olla sopivassa suhteessa, jotta voimme elää ihmisten tapaan ja varmistaa hyvän elämän olosuhteet nyt ja tulevaisuudessa.

Kestävän henkisen kehityksen ehdot, osa 2

Kuten toivottavasti on tullut selväksi, henkisyys on paljon enemmän (ja joskus vähemmän) kuin mitä sen yleensä ajatellaan olevan. Se ei ole vain – eikä ehkä lainkaan – uskomista näkymättömään todellisuuteen, sielulliseen kasvuun tai ihmistä korkeampana pidettyyn voimaan. Nämä tekijät ovat pikemminkin hengellisyyden tai

uskonnollisuuden rakennuskappaleita. Henkisyys on usein jotain paljon monipuolisempaa (ja joskus paljon yksinkertaisempaa).

Lopulta henkisyysdellä ja sen kehittämisessä on kyse tavallisesta, arkisesta elämästä. Kun tämä tavallisena, arkisena pidetty elämä nähdään uudella tavalla ja uudessa valossa, se alkaa hehkua. Jos henkisyysdellä tarkoitetaan ihan vain tätä tällaisenaan – tätä elämää, tätä olemista, tätä tietoisuutta ja sen sisältöjä – saadaan siihen sävyjä samaan tapaan kuin aiemmin sanoimme juoman purskuttelun suussa tuottavan nyansseja makukokemukseen. Elämisen purskut-
telulla voimme hienovaraisesti tällaisuuden – *suchness* englanniksi ja *tathata* palin kielellä – kokemustamme niin, että arkisen elämän suuremmat linjat elämänalueina ja pienemmät linjat kasvualueina alkavat muodostaa riittävää kuvaa henkisyyden roolista elämäs-
sämme. Äsken purskuttelimme perspektiivin ottamisen kykyä ja sen myötä avautuvia elämisalueita. Purskutellaan vielä hieman olemisen nektaria – ajattelun armanjakkia, jos sallit – ja katsotaan, mitä sävyjä sieltä ilmaantuu. Sitten taidammekin olla yhteisen matkamme pää-
tepusäkillä, ja saat jatkaa eteenpäin viisasteluamme vailla.

Ken Wilberin mukaan henkiset traditiot tarvitsevat käsitteellistä innovointia selviytyäkseen nykyajassa. Se on ymmärrettävää. Moderni aika on haastanut monella tapaa esimoderneina aikoina syntyneitä henkisyyden oivalluksia. Postmoderni aika on puolestaan luonut henkisyydestä kaikille avoimen tavaratalon, jossa näennäisesti samassa tilassa askeltaa Jeesusta ainoana tienä vapautukseen markkinoiva pastori, Väinämöiseen uskova šamaani ja steineriläisyydestä ammentava selvänäkijä. (Muilu 2024.) Ajattelevalle ihmiselle molemmat haasteet, niin moderni tiede kuin jälkimoderni arvojen suhteellistaminen, tekevät henkisyydestä houkuttelevan tavaratalon sijaan anakronistisen villin lännen kylän tai kummallisen kulmakuppilan, josta ei tiedä, onko se Café de la Nuit vai Masan Baari. Wilber esittää tähän sekavan oloiseen tilanteeseen ratkaisua, jossa henkisyyden syvässä päässä uivaa lasta ei viskata pois hengellisyyden matalasta päästä ammennetun pesu-
veden mukana.

Ensimmäinen ratkaisun avain löytyy noiden kahden pään erotelusta. Kuten aiemmin tässä kirjassa ehdotimme, henkisyystä voidaan erottaa translatiivinen (legitiimi) ja transformatiivinen (autenttinen) puoli. Ensimmäinen näistä on tarkoitettu, erään ystäväni isävainaan kristillisyyttä kuvaavaa sananpartta lainaten, ”beduiinien iltasaduiksi”. Ne rauhoittavat mieltä ja auttavat sopeutumaan elämän vaikeuksissa, vähän kuin tarinan Job, joka tulkitsi maailman kieltä omalleen ajattelemalla olevansa koetusten kohteena. Jälkimmäinen henkisyys transformoi eli muuttaa kokemuksen erillisestä itsestä josikin konsaan muuksi.

Transformatiivisen henkisyyden tarjoama ikuistumisen teknologia on suunnattu muuntumisen tiellä kulkeville, jotka ovat aidosti ja aikuisten oikeasti valmiita luopumaan kärsimyksestään, eli siis identiteetistään nahkaan, asemaan, rooliin, sukupuoleen, historiaan ja muihin ajallisiin ilmiöihin sidoksissa olevana egona. Ja vaikka transformatiivisen henkisyyden ympäriltä löytyy rutkasti instituutioita, ei se ole ollut historiallisesti minkäänlainen tae – usein jopa päinvastoin – muuntumisesta. Tästä esimerkkinä Chan-buddhalaisuuden kuudennen patriarkka Huinengin tarina, joka lukutaidottomana *gelaona*, alkeelliseksi barbaariksi miellettyinä ulkopuolisena sai yksinoikeuden perinteen jatkamiseen osoitettuaan ymmärryksensä patriarkka Hongrenille buddhalaisuuden ydinopetuksesta: tavallisen mielen tällaisuudesta buddhamielenä. Hongrenin luostari oli täynnä aikansa kirjanoppineita ja hyvämaineisia miehiä, jotka tarinan mukaan ainakin ymmärsivät dharman sinne päin, mutteivät jetsulleen. Huineng ymmärsi asian niin kuin asia oli, ja karkasikin sitten luostarista perässään lauma verenhimoisia buddhistejä, jotka tahtoivat teilata tuon ulkopuolisen jetsulleen oivaltajan. (Schlutter & Teiser 2012.) Niin aina, kuten mummoni sanoisi.

Henkistä kehitystä voidaan siis toteuttaa legitiimillä ja autenttisella tavalla. Legitiimi henkisyys auttaa nukahtamaan, autenttinen henkisyys auttaa havahtumaan. Niiden välinen ero on yhtä suuri kuin unella ja valveella. Molemmissa koemme kokemuksia,

ajatuksia ja tunteita, mutta vain toisesta voimme herätä. Autenttisen henkisyyden havahtumista voidaan verrata valveesta heräämiseen, eli eräänlaiseen toiseen havahtumiseen.

Kestävän henkisen kehityksen ehdot, osa 3

Kestävä henkinen kehitys edellyttää kasvua moneen eri suuntaan. Ken Wilberin mukaan meillä on viisi toisiinsa liittyvää kulkusuuntaa henkisessä kehityksessämme. Nämä suuntaavat henkistä kasvua kerroksesta toiseen (*Growing Up*), itsen vankilasta havahtumiseen (*Waking Up*), kaikkien eri näkökulmien ja elämisalueiden huomioimiseen (*Showing Up*), psykologiseen siisteyteen eli omien varjopuolien integraatioon (*Cleaning Up*) sekä eri kehityslinjoissa etenemiseen, kuten vaikka logiikan, sosiaalisen älyn tai tunneälyn kehittämiseen (*Opening Up*). Nämä viisi kehityssuuntaa tekevät elämästä radikaalisti kokonaisemman ja henkisestä kehityksestä kestävämmälle pohjalle rakennetun. (Wilber 2024.)

Edellisen luvun lopussa esitimme, että vapauttavan filosofian edesauttama havahtuminen on ihmisellä tarjolla olevan vapauden ja viisauden välttämätön, mutta ei vielä riittävä ehto. Koska puhumme henkisyydestä evolutiivisena ilmiönä, tämä on perin ymmärrettävää. 600-luvulla havahtuneen Huinengin mielessä saattoi pyöriä kaikenlaista, mutta televisiota siellä ei takuuvarmasti pyörinyt. Eikä pyörinyt feminismin toista aaltoa – kun ensimmäinenkään ei ollut vielä tullut ilmoille – tai kansainliittoa. Silloin elettiin aikaa, jota leimasi erilainen maailmankuva ja maisema.

Kun ihminen havahtuessaan vapautuu psykologisen kärsimyksen perustasta – narratiivisesta identiteetistä – hän astuu ikään kuin ulos minuuden pelikentältä. Tuolla kentällä on kuitenkin muitakin tasoja, joilta emme voi paeta. Maailmankuvamme tai maisemamme on määritelmällisesti se näkökulmien ja ilmiöiden määrä, johon kykenemme kulloisenakin ajan hetkenä. Vaikka emme samastuisi tuohon maisemaan ja sen paljastamiin ilmiöihin, se

yhtä kaikki rajaa niitä ilmiöitä, joita tuossa maisemassa voi ilmaantua. Suomeksi sanottuna, voin olla havahtunut-valaistunut ja täysi egosentrikko, täysi natsi, täysi skientisti tai täysi postmodernisti. Näin ainakin teoriassa. Voin myös olla autuaan tietämätön egoni varjoista (kts. Cohen 2023), ja umpisurkea niin vähennys- kuin mäenlaskussa. Saatan elää pelkästään yhdellä elämisalueella, ja katsoa asioita yksipuolisesti tyypistämällä havahtumiseni biologiseksi ilmiöksi (Rao 2015).

Kaikki tasoja ja suuntia – älyllistä kasvua, elämän tasapainoa, terapiaa ja moniulotteista aikuistumista – tarvitaan kestävässä henkisessä kehityksessä.

Tarvitaan kehityksen täyteyttä. Voin kokea havahtumisen *kokemuksen*, jota aina tulkitsen siitä viitekehyksestä, joka minulla on käytössäni. Mahdollisimman jetsulleen menevää havahtumista pitää pyrkiä täydentämään mahdollisimman laajalla maisemalla ja monipuolisella elämällä, jotta ei jäädä henkisesti jälkeen.

Jos siis tahdot reseptin kestäväan henkiseen kehitykseen, tässä suuntaa antava: havahdu psykologisesta kärsimyksestä ja kasva kohti mahdollisimman laajaa maisemaa elämällä moniulotteista mutta riittävän yksinkertaista elämää.

Ei sitten muuta kuin kokkaamaan.

Lopuksi

Henkisyys on niitä asioita, joista saattaa kuvitella tietävänsä jotain, ennen kuin aihetta rupeaa tutkimaan. Mitä enemmän asiaan perehtyy, sitä sekavammalta soppa vaikuttaa. Kun sitten riittävän pitkään on vaivannut itseään asian parissa, selkeyttä löytyy.

Muodoltaan tuo selkeys on kuin zenbuddhalaisen klassikon otsikko. Valaistumisen samea kuu (2007) on kaunis analogia sille, miten emme voi suoraan katsoa kohti auringon valoa. Se heijastuu meille ihmisille kuun kautta. Tuo valo heijastaa auringon valoa, joka sokaisee silmämme samalla tavalla kuin autenttisen henkisyiden ymmärrys saa viisaan ihmisen vaikenemaan suustaan. Elämän mittainen loppusiivous tapahtuu samean valon loisteessa. Jos ymmärrämme sen, että siitä mistä ei voi puhua, pitää yrittää puhua tietäen, ettei siitä voi puhua, ollaan jo pitkällä.

Henkisyys on altis väärinymmärryksille samalla tavalla kuin ihmiselämää määrittävät isot ilmiöt yleensä ovat. Koska henkisyys kuuluu kaikkiin ymmärryksen kerroksiin – on maagista, myyttistä, rationaalista, pluralistista ja integraalista henkisyyttä – on kovin helppoa tarttua niihin henkisyiden piirteisiin, joita meille heijastuu kuun ollessa uusimmillaan. Tuo kapea viiru, joka vaikuttaa niin kovin runolliselta, on sama juustoinen sirppi, josta kiikkuu satuolentoja ja taikahahmoja. Henkisyys on tässä vaiheessa lapsenkengissään – mutta myös yleisimmillään. Tätä kuunsirpin kaltaista henkisyyttä useimmat ajattelevat henkisyiden olevan.

Täytenä heijastava kuu kiinnostaa lopulta vain hyvin, hyvin harvoja. Vaikka se kiinnostaisikin, sen viittauskohteita voi olla vaikea ymmärtää. Uskomusten omaksumisen sijaan täysikuu valaisee maastoa, jota on jokaisen itse tutkittava. Kirjat voivat tarjota karttoja tuohon maastoon – mitä odottaa ja mitä varoa – mutta matkan kokemusta sisältä käsin ne eivät saa aikaan.

Kun sitten ollaan matkalla kohtuullisen kartan kanssa, monet henkisyyden ilmiöt näkyvät selkeämmin. Tuolla on sirpin valottamia uskomuksia, toiveita ja hohtavia kristalleja. Miten paljon niitä onkaan! Puolen kuun aikaan ilmaantuu yrityksiä ottaa todellisuus haltuun loogisen ajattelun ja suvaitsevan ymmärryksen kautta. Kaikenlaista kummallista ja ihmeellistä sitä onkin... Ja kun valaistumisen samea kuu tulee yllättäen esiin pilvien takaa, jää jäljelle vain nauru ja ymmärrys sitä, että tajutakseen vitsin piti olla paikalla kuulemassa se.

Eikä siellä ollut ketään.

Näihin ajatuksiin on hyvä päättää tämä teos. Kirjahan on kuin mikä tahansa prosessi: se alkaa oikeastaan silloin, kun sen kuvittelee päättyvän.

Toivomme, että teoksessa tarjoamamme ajattelun työvälineet ovat siirtyneet sinulle riittävässä määrin, jotta voit rakentaa niillä omaa tulevaisuuttasi kohden jotain itseäsi kehittävää, yhteisesti mielekästä ja planeetalle arvokasta.

Meille kirjoittaminen on ollut hauska löytöretki, jossa olemme saaneet vierailla vanhojen aarteiden parissa ja tutustua moneen uuteen ja innostavaan lähteeseen.

Toivottavasti sinuakin innostaa. Silloin olemme onnistuneet tavoitteessamme. Innostus, jonka kantasana latinassa on *entheos*, tarkoittaa nimittäin henkeä sisällä. Sellainen meillä kaikilla on.

Ja parhaimmillaan, ollessamme itse innostuksen täyttämiä, innostamme muita – sanotaan se nyt vielä kerran – kohti kestävää henkistä kasvua.

Kirjallisuutta

Adamson, B. (2004). *What's Wrong with Right Now. Talks with "Sailor" Bob Adamson*. Oakland: Non-Duality Press.

Adamson, P. (2014). *History of Philosophy Without Any Gaps. Volume 1. Classical Philosophy*. Oxford: Oxford University Press.

Almaas, A. H. (2006). *Inner Journey Home. Soul's Realization of the Unity of Reality*. Boulder: Shambhala. Boulder: Shambhala.

Almaas, A. H. (2014). *Runaway Realization. Living a Life of Ceaseless Discovery*. Boulder: Shambhala.

Airaksinen, T. (2020). *Jäähyväiset uskonnolle. Henkisyiden puolustus*. Helsinki: Bazar.

Airaksinen, T. (2021). *Rento huolettomuus elämänasenteena*. Helsinki: Robustos.

Ameriks, K. (ed.) (2017). *The Cambridge Companion to German Idealism*. Cambridge: Cambridge University Press.

Aristoteles. Teokset IX. *Retoriikka/Runousoppi* (2014). Suomentaneet Paavo Hohti, Päivi Myllykoski ja Juha Sihvola. Helsinki: Gaudeamus.

Aurobindo, G. S. (1985/1939). *The Life Divine*. Twin Lakes: Lotus Press.

Austin, J. (2006). *Zen and the Brain*. Cambridge: MIT Press

Beauvoir, S. (1947). *The Ethics of Ambiguity*. New York: Citadel Press.

Beck, D. & Cowan, C. (1996). *Spiral Dynamics. Mastering Values, Leadership and Change*. Malden: Blackwell.

- Bemporad, J. (1987). Suffering. Teoksessa *The Encyclopedia of Religion*, Ed. Mircea Eliade, 99—104. New York: MacMillan.
- Bennett, J. G. (2008). *Muuntumisen tie*. Suomentanut Timo Kyllönen. Jyväskylä: Neljäs tie Suomessa.
- Bunge, M. (2012). *Evaluating Philosophies* (Boston Studies in the Philosophy of Science 245). Heidelberg: Springer.
- Burkeman, O. (2021). *4000 Weeks. Time Management for Mortals*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Byrne, R. (2020). *The Greatest Secret*. New York: HarperOne.
- Campbell, B. & Manning, J. (2018). *The Rise of Victimhood Culture. Microaggressions, Safe Spaces, and the New Culture Wars*. London: Palgrave Macmillan.
- Caldwell, C. (2024). The Dawn of the Anti-Woke Era. *The New Statesman*, December 4.
- Carse, J. (2008). *Religious Case Against Belief*. New York: Penguin Press.
- Carse, J. (2013). *Finite and Infinite Games*. New York: Free Press.
- Checkland, P. (1999). *Systems Thinking, Systems Practice*. New York, NY: Wiley.
- Covey, S. (1989). *The Seven Habits of Highly Effective People. Restoring the Character Ethic*. New York: Free Press.
- Cohen, A. (2023). *When Shadow Meets the Bodhisattva. The Challenging Transformation of a Modern Guru*. Vermont: Inner Traditions.
- Cox, E., Bachkirova, T. & Clutterbuck, D. (2018). *The Complete Handbook of Coaching*. London: Sage.
- Davis, F. (2016). *Awaken Now. The Living Method of Spiritual Awakening*. Columbia: Awakening Clarity Press.
- Davis, F. (2021). *The Book of Nothing. From Awakening to Abidance*. Columbia: Awakening Clarity Press.
- De Souza, M. (2016). Contemporary Spirituality: An Introduction to Understandings in Research and Practice. Teoksessa De Souza, Marian,

- Jane Bone & Jacqueline Wilson (toim.): *Spirituality Across Disciplines. Research and Practice*, 1—7. New York: Springer.
- Deleuze, G. & Guattari, F. (1994). *What is Philosophy?* New York: Columbia University Press.
- Dennett, D. (2017). *From Bacteria to Bach and Back. The Evolution of Minds*. New York: Penguin Books.
- DiAngelo, R. (2019). *White Fragility. Why It's So Hard for White People to Talk About Racism*. London: Allen Lane.
- Dunderfelt, T. (2017). *Valoisaksi: Henkisen psykologian opas*. Helsinki: Viisas Elämä.
- Durkheim, E. (1982). *The Rules of Sociological Method and Selected Texts on Sociology and Its Method*. New York: Free Press.
- Dweck, C. (2007). *Mindset. The New Psychology of Success*. New York: Ballantine Books.
- Easton Ellis, B. (2019). *White*. New York: Vintage Books.
- Eliade, M. (toim.) (1987). *Encyclopedia of Religion*. New York: Macmillan.
- Emmons, R. A. (2000). Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and the Psychology of Ultimate Concern. *International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 3–26.
- Erikson, T. (2017). *Idiootit ympärilläni. Kuinka ymmärtää muita ja itseään*. Suomentanut Riie Heikkilä. Jyväskylä: Atena.
- Fairweather, J. (2019). *The Volunteer. One Man, an Underground Army, and the Secret Mission to Destroy Auschwitz*. New York: Harper Collins.
- Ferriss, T. (2004). *The Four-Hour Work Week*. New York: Crown Publishing.
- Feuerstein, G. (2013). *Holy Madness. Spirituality, Crazy-Wise Teachers, and Enlightenment*. Chino Valley: Hohm Press.
- Fowler, J. (1995). *The Stages of Faith. The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*. San Francisco: Harper Collins.

- Friedman, H. L. & Hartelius, G. (toim.) (2015). *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Fukuyama, F. (2018). *Identity. The Demand for Dignity and the Politics of Resentment*. New York: Farrar, Straus & Giroux.
- Fuller, R. C. (2001). *Spiritual But Not Religious. Understanding Unchurched America*. Oxford: Oxford University Press.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed. Multiple Intelligences for the 21st Century*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (2011). *Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Gebser, J. (1986/1949). *The Ever-Present Origin*. Athens: Ohio University Press.
- Goad, J. (2017). *The New Church Ladies. The Extremely Uptight World of "Social Justice"*. Portland: Obnoxious Books.
- Goad, J. (2018). *Whiteness. The Original Sin*. Portland: Obnoxious Books.
- Goode, G. (2007). *Non-Dualism in Western Philosophy*. Oakland: New Harbinger. http://greg-goode.com/wp-content/uploads/2017/01/Nonduality_Western_Phil.pdf
- Habermas, J. (2007/1971). *Knowledge and Human Interests*. Cambridge: Polity Press.
- Habermas, J. (1984). *The Theory of Communicative Action, Volume 1: Reason and the Rationalization of Society*. Boston: Beacon Press.
- Handke, P. (2021). *Päiväni toisessa maassa. Demoninen kertomus*. Suomentanut Arja Rinnekangas. Lurra Editions.
- Hari, J. (2022). *Stolen Focus. Why You Can't Pay Attention – And How to Think Deeply Again*. New York: Crown.
- Hautamäki, A. (2019). *Näkökulmarelativismi. Tiedon suhteellisuuden ongelma*. SoPhi 142. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Heidegger, M. (1927). *Sein und Zeit*. Tübingen: Niemeyer Verlag.

- Heidegger, M. (2000). *Kirje Humanismista. Maailmankuvan aika*. Helsinki: Tutkijaliitto
- Herlihy, J. L. (1973). *Aquariuksen aika*. Suom. Jarkko Laine. Porvoo: WSOY.
- Hill, N. (2024). *Wellness*. Suomentanut Antero Tiittula. Helsinki: Gummerus.
- Hodgkinson, T. (2005). *How to Be Idle*. London: Penguin.
- Hodgkinson, T. (2005). *Joutilaisuuden ylistys*. Helsinki: Basam Books.
- Hodgkinson, T. (2018). *Business for Bohemians*. London: Penguin.
- Hood Jr, R. W. (2006). The Common Core Thesis in the Study of Mysticism. Teoksessa Patrick McNamara (toim.) *Where God and Science Meet: How Brain and Evolutionary Studies Alter Our Understanding of Religion Volume 3, The Psychology of Religious Experience*. New York: Bloomsbury.
- Hordijk, A. & Jonkers, I. (2012). Strategic improvement options in fishery supply chains. *Journal of Integral Theory and Practice*, 7(3), 70–91.
- Hui-neng (2008). *The Platform Sutra. The Zen Teaching of Hui-neng*. Berkeley: Counterpoint.
- Hunt, J. toim. (2009). Integral Coaching. *Journal of Integral Theory and Practice*, 4 (1).
- Hunter, J. D. (1991). *Culture Wars. The Struggle to Define America*. New York: Basic Books.
- Hämäläinen, R. & Saarinen, E. (toim.) (2008). *Systems Intelligence. A New Lens on Human Engagement and Action*. Helsinki University of Technology: Systems Analysis Laboratory.
- Irigaray, L. (1987). Is the Subject of Science Sexed? *Hypatia* 2(3): 65–87.
- Jakonen, JP (2020). *Ken Wilber as a Spiritual Innovator. Studies in Integral Theory*. Väitöskirja. Turku: Annales Universitatis Turkuensis.
- Jakonen, JP (2022). Kestävä henkinen kehitys. Näkökulmia tulevaisuuden sisäpintaan. *Futura*, 1/2022. Turku: Tulevaisuuksien tutkimuksen seura.

- Jakonen, JP (2023). Konsensustodellisuuden harha. Kerrostalomalli systeemisen muutoksen pohjana. Teoksessa Petri Uusikylä & Harri Jalonen (toim.) *Epävarmuuden aika*. Helsinki: Into, 230–253.
- Jakonen, JP & Kamppinen, M. (2015). Creating Wisdom Cultures – Integral Coaching as Applied Foresight in Leadership Development. *Approaching Religion*. 2(2015): 15–26.
- Jakonen, JP & Kamppinen, M. (2016). Kohti kokonaisuuksien hahmottamista – Ken Wilberin integraaliteoria. Teoksessa Eeva Kallio (toim.) *Ajattelun kehitys aikuisuudessa*. Publications of the Finnish Education Research Association vol 71, 2016: 321–353.
- Jakonen, JP & Kamppinen, M. (2018). Integral Framework as a Systemic Foundation for Coaching. *Philosophy of Coaching – An International Journal*. Vol 3, No 2, November 2018: 27–43.
- Jakonen, JP & Kamppinen, M. (2021). *Kokonaisuuden näkemisen taito. Johdatus integraaliseen ajatteluun*. 2. p. Helsinki: Basam Books.
- Jameson, F. (1991). *Postmodernism, or the Cultural Logic of Late Capitalism*. Durham: Duke University Press.
- Jeffries, S. (2021). *Everything, All the Time, Everywhere. How We Became Postmodern*. London: Verso.
- Johnston, C. M. (2021). *Perspective and Guidance for a Time of Deep Discord. Why We See Such Extreme Social and Political Polarization – And What We Can Do About It*. Seattle: The Institute for Creative Development Press.
- Kallio, E. (toim.) (2016). *Ajattelun kehitys aikuisuudessa. Kohti moninäkökulmaisuuutta*.
- Kasvatusalan tutkimuksia 71. Suomen kasvatus-tieteellinen seura.
- Kamppinen, M. (2010). Playing against superior beings in religion, technology and economy. Teoksessa I. Pyysiäinen (toim.) *Religion, Economy, and Cooperation*. Religion and Reason vol 49. De Gruyter, Berlin 2010, pp. 83–98.
- Kamppinen, M. & Jakonen, JP (2015). Systems Thinking, Spirituality and Ken Wilber – Beyond New Age. *Approaching Religion*. 2(2015): 3–14.

- Kegan, R. (1982) *The Evolving Self. Problem and Process in Human Development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Kegan, R. (1994). *In Over Our Heads. The Mental Demands of Modern Life*. Cambridge: Harvard University Press.
- Kendi, I. X. (2019). *How to Be an Antiracist*. New York: One World.
- King, R. (2005). Mysticism and Spirituality. Teoksessa John Hinnells (toim.): *The Routledge Companion to the Study of Religion*, 306—322. Oxon: Routledge.
- Kofman, F. (2006). *Conscious Business. How to Build Value through Values*. Boulder: Sounds True.
- Laotse (1986). *Tao Te Ching*. Suom. Pertti Nieminen. Helsinki: Tammi.
- Lehtola, J. (2021) *Tunteista*. Helsinki: Siltala.
- Lipponen, V. & Karvinen, I. (2018). Isompiin käsiin annettu: Omaiset henkisen ja hengellisen hoidon tulkitsijoina saattohoidossa. *Uskonnotutkija - Religionsforskaren*, 7(2). <https://doi.org/10.24291/uskonnotutkija.v7i2.77403>
- Loehr, J. & Schwartz, T. (2003). *The Power of Full Engagement*. New York: Free Press.
- Louhiranta, O., Lähteenvuo, M. & Kangasniemi, M. (2016). Henkinen ja hengellinen tuki terveydenhuollossa: kenen vastuulla. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakausilehti*, 53 (4).
- Lucille, F. (2010). *Truth Love Beauty*. Temecula: Truespeech Productions.
- Lukianoff, G. & Haidt, J. (2019). *The Coddling of the American Mind. How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure*. New York: Penguin Press.
- MacDonald, M. N. (2005). Spirituality. Teoksessa Lindsay Jones (toim): *Encyclopedia of Religion*, 2nd edition. New York: MacMillan.
- Maezumi, H. T. & Glassman, B. (2007). *The Hazy Moon of Enlightenment*. Somerville: Wisdom Press.
- Maharaj, S. N. (2012). *I Am That*. Durham: Acorn Press.

- Manson, M. (2016). *The Subtle Art of Not Giving a F*ck*. New York: Harper Collins.
- Marion, J.-L. (1991). *God Without Being*. Translated by Thomas A. Carlson. Chicago: The University of Chicago Press.
- Marquis, A. (2008). *Integral Intake. A Guide to Comprehensive Idiographic Assessment in Integral Psychotherapy*. London: Routledge.
- Martin-Smith, K. (2023). *When the Buddha Needs Therapy*. Boulder: Integral Life Press.
- McIntosh, S. (2007). *Integral Consciousness and the Future of Evolution*. St. Paul: Paragon House.
- Mcwhorter, J. (2021). *Woke Racism. How a New Religion Has Betrayed Black America*. New York: Portfolio.
- Miller, J. et al. (2019). Neural Correlates of Personalized Spiritual Experiences. *Cerebral Cortex*, Volume 29, Issue 6, June 2019, 2331–2338. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhy102>
- Mipham, S. (2004). *Turning the Mind into an Ally*. New York: Riverhead Books.
- Montaigne, M. d. (2003). *Esseitä. Osa 1*. Suomentanut Renja Salminen. Helsinki: WSOY
- Muilu, J. (2024). Hengen miehet. *Helsingin Sanomat*. Kuukausiliite, Marraskuu 2024, 632, 42—49.
- Mäkimaa, H. & Juntunen, J. (2014). *Tyyneysmessu – Jumalanpalvelus kirkosta vieraantuneille ja riippuvuuksista vahingoittuneille ihmisille*. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Newman, A. (2018). The “King” of Shambhala Buddhism Is Undone by Abuse Report. *The New York Times*, July 11.
- Newport, C. (2016). *Deep Work. Rules for Focused Success in a Distracted World*. New York, NY: Hachette.
- Newport, C. (2019). *Digital Minimalism. Choosing a Focused Life in a Noisy World*. New York, NY: Portfolio/Penguin.

- Newport, C. (2021). *A World Without Email. Reimagining Work in an Age of Communication Overload*. New York, NY: Portfolio/Penguin.
- Niarchos, N. (2021). Buried Dreams. *The New Yorker*, May 31, 2021, 40–49.
- Niiniluoto, I. (2020). Pitääkö olla huolissaan totuudesta? *Tieteessä tapahtuu*, 38 (3). <https://journal.fi/tt/article/view/95576>
- Nishitani, K. (1990). *The Self-Overcoming of Nihilism*. New York: SUNY Press.
- Nott, C. S. (1961). *Teachings of Gurdjieff. A Pupil's Journal. An Account of Some Years with G. I. Gurdjieff and A. R. Orage in New York and Fontainebleau-Avon*. New York: Penguin Arkana.
- Nummenmaa, L. & J. K. Hietanen (2023). Vitutus. *Tehohoito*, 41 (2), 122–132.
- Ouspensky, P. D. (2003). *Sirpaleita tuntemattomasta opetuksesta*. Suomentanut Timo Kurki-Suonio. Helsinki: Basam Books
- Peltomäki, I. (2014). *Sielunhoito papin profession valossa – käsiteanalyttinen tutkimus sielunhoidollisesta auttamisesta*. Systemaattisen teologian pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto.
- Peterson, J. (2018). *12 Rules for Life. An Antidote to Chaos*. Toronto: Random House
- Pluckrose, H. & J. Lindsay (2020). *Cynical Theories: How Activist Scholarship Made Everything About Race, Gender, and Identity – And Why This Harms Everybody*. Durham: Pitchstone Publishing.
- Puustinen, M. & Marjokorpi, J. (2023). Mitkä ovat vaikeita aiheita yliopistolla? *Yhteiskuntapolitiikka* 88(2023): 539–551.
- Rand, A. (2017). *Kun maailma järkkäyi (Atlas Shrugged)*. Suomentanut Jyrki Iivonen. Helsinki: Docendo.
- Rao, M. (2015). *The Biology of Enlightenment: Unpublished Conversations of U. G. Krishnamurti After He Came Into The Natural State (1967-71)*. New York: Harper Collins.

- Rescher, N. (1988). *Rationality. A Philosophical Inquiry into the Nature and the Rationale of Reason*. Oxford: Clarendon Press.
- Rippetoe, M. (2011). *Starting Strength. Basic Barbell Training*. Wichita Falls: The Aasgaard Company.
- Roof, W. C. (2001). *Spiritual Marketplace. Baby Boomers and the Remaking of the American Religion*. Princeton: Princeton University Press.
- Roof, W. C. (1993). *A Generation of Seekers. The Spiritual Journeys of the Baby Boom Generation*. San Francisco: Harper Collins.
- Rushkoff, D. (2022). *Survival of the Richest. Escape Fantasies of the Tech Billionaires*. New York: W. W. Norton & Company.
- Saari, O. (2015). *Aki Hintsa. Voittamisen anatomia*. Helsinki: WSOY
- Sajama, S. & Kamppinen, M. (1987). *A Historical Introduction to Phenomenology*. London: Croom Helm.
- Salminen, V.-M. & Huttunen, N. (toim. 2022). *Spiritualiteetti 2020-luvun Suomessa*. Suomen evankelisluterilaisen kirkon tutkimusjulkaisuja 137.
- Salomäki, H., Hytönen, M., Ketola, K., Salminen, V.-M., & Sohlberg, J. (2020). *Uskonto arjessa ja juhlassa – Suomen evankelis-luterilainen kirkko vuosina 2016–2019*. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 134.
- Salonen, A.O., Isola, A.-M., Jakonen, JP and Foster, R. (2024). Who and what belongs to us? Towards a comprehensive concept of inclusion and planetary citizenship. *International Journal of Social Pedagogy*, 13(1): 5. DOI: <https://doi.org/10.14324/111.444.ijsp.2024.v13.x.005>.
- Salonen, AO. & Salonen, E. (2023). Systeeminen ymmärrys. Avain kestävään tulevaisuuteen. Teoksessa Petri Uusikylä ja Harri Jalonen (toim.) *Epävarmuuden aika: Kuinka ymmärtää systeemistä muutosta?* Helsinki: Into, 254–274
- Sartre, J. P. (1965). *Esseitä I*. Helsinki: Otava.
- Schlutter, M. & Teiser, S. F. (toim. 2012). *Readings of the Platform Sutra*. New York: Columbia University Press.

- Schroeder, B. (2019). Foreword: The Global-Historical Movement of Integral Thinking. Teoksessa Schwartz, Michael & Esbjörn-Hargens, Sean (toim.) *Dancing with Sophia. Integral Philosophy on the Verge*. Albany: Suny Press: xiii-xvi.
- Senge, P. (1990). *The Fifth Discipline*. New York, NY: Currency Doubleday.
- Shirley, J. (2004). *Gurdjieff. Introduction to His Life and Ideas*. New York: Tarcher.
- Sinek, S. (2019). *The Infinite Game*. New York: Portfolio.
- Snyder, T. (2010). *Bloodlands. Europe Between Hitler and Stalin*. New York: Basic Books.
- Solovyov, V. (2008/1877). *The Philosophical Principles of Integral Knowledge*. Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company.
- Spong, J. S. (2005). *Miksi kristinuskon tulee muuttua tai kuolla*. Helsinki: Kirjapaja.
- Stausberg, M. & Gardiner, M.Q. (2016). Definition. *The Oxford Handbook of the Study of Religion*. Oxford: Oxford University Press.
- Streib, H & Klein, C. (2016). Religion and Spirituality. Teoksessa Stausberg, Michael & Steven Engler (toim.): *The Oxford Handbook of the Study of Religion*, 73—83. Oxford University Press, Oxford.
- Sun, J. (2014). Mindfulness in Context. A Historical Discourse Analysis. *Contemporary Buddhism*, July 2014, 15 (2). <http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2014.978088>
- Taylor, C. (2007). *A Secular Age*. Cambridge: Belknap Press.
- The Social Dilemma (2020). Dokumenttielokuva. <https://www.thesocialdilemma.com>
- Tillich, P. (2009). *Dynamics of Faith*. New York: Harper.
- Tontti, J. (2022). *Tarkoituksista ja keinoista*. Jyväskylä: Docendo.
- Trungpa, C. (2002). *Cutting through Spiritual Materialism*. Boulder: Shambhala.

Trungpa, C. (2015). *Shambhala. The Sacred Path of the Warrior*. Boulder: Shambhala.

Toussulis, Y. (2011). *Sufism and the Way of the Blame. Hidden Sources of a Sacred Psychology*. Wheaton: Quest Books

Vaillant, G. (2002). *Aging Well*. Boston: Little, Brown.

Vaillant, G. (2009). *Hengellisyden evoluutio. Uskon tieteilinen puolustus*. Suomentaneet Risto K. ja Tytti Träff. Helsinki: Rasalas.

Vainio, OP. (2022). Pelastus ja kosmisen oikeudenmukaisuuden kaipuu. Teoksessa Niko Huttunen et al. (toim.) *Pelastus. Synodaalikirja 2022*. Helsinki: Kirkkohallitus, 229–252.

Vainio, OP. (tulossa). Turvalliset tilat, erimielisyys ja tiedolliset paheet. Teoksessa Mikko Puustinen et al. (toim.) *Erimielisten tila. Vaikeiden aiheiden käsittely opetuksessa*. Helsinki: Gaudeamus.

Vataja, K. (2023). Systemisen muutoksen arviointi ja vaikuttavuus. Teoksessa Uusikylä, P. & Jalonen, H. (toim.) *Epävarmuuden aika. Kuinka ymmärtää systeemistä muutosta*. Helsinki: Into Kustannus, 89—114.

Victoria, B. D. (2006). *Zen at War*. Lanham: Rowman & Littlefield.

Waite, D. (2007). *Back to the Truth. 5000 Years of Advaita*. Winchester: O Books.

Watkins, A. (2014). *Coherence. The Secret Science of Brilliant Leadership*. London: Kogan Page.

Watkins, A. & May, S. (2021). *Innovation Sucks! Time to Think Differently*. London: Routledge.

Watkins, A. & Wilber, K. (2015). *Wicked and Wise. How to Solve the World's Toughest Problems*. Romsey: Urbane Publications.

Watts, F. & Dorobantu, M. (2023). Is There “Spiritual Intelligence”? An Evaluation of Strong and Weak Proposals. *Religions*, 14, 265. <https://doi.org/10.3390/rel14020265>

Whitelaw, G. (2012). *The Zen Leader. 10 Ways to Go from Barely Managing to Leading Fearlessly*. Pompton Plains: The Career Press.

- Wigglesworth, C. (2014). *SQ21: The Twenty-One Skills of Spiritual Intelligence*. New York: Select Books.
- Wilber, K. (1980). *The Atman Project. A Transpersonal View of Human Development*. Wheaton: Quest Books.
- Wilber, K. (1981). *Up from Eden. A Transpersonal View of Human Evolution*. Wheaton: Quest Books.
- Wilber, K. (1983). *Sociable God. A Brief Introduction to a Transcendental Sociology*. Boulder: Shambhala.
- Wilber, K. (1984). *Eye to Eye. The Quest for the New Paradigm*. Boulder: Shambhala.
- Wilber, K. (1993/1977). *The Spectrum of Consciousness*. Wheaton: Quest Books.
- Wilber, K. (1995). *Sex, Ecology, Spirituality. The Spirit of Evolution*. Boulder: Shambhala.
- Wilber, K. (2000). *A Theory of Everything. An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality*. Boulder: Shambhala.
- Wilber, K. (2000). *Integral Psychology. Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Boulder: Shambhala.
- Wilber, K. (2004). *The Simple Feeling of Being*. Boulder: Shambhala.
- Wilber, K. (2006). *Integral Spirituality. A Startling New Role for Religion in the Modern and Postmodern World*. Boulder: Shambhala.
- Wilber, K. (2009). *Kaiken lyhyt historia*. Suom. JP Jakonen. Helsinki: Basam Books.
- Wilber, K. (2017). *The Religion of Tomorrow. A Vision for the Future of the Great Traditions – More Inclusive, More Comprehensive, More Complete*. Boulder: Shambhala.
- Wilber, K. (2018). *Trump ja totuuden jälkeinen maailma*. Suom. JP Jakonen. Alkup. 2017. Helsinki: Viisas Elämä.
- Wilber, K. (2021, 2. painos). *Rajaton viisaus*. Suom. JP Jakonen. Alkup. 1979. Helsinki: Viisas Elämä.
- Wilber, K. (2024a). *Finding Radical Wholeness*. Boulder: Shambhala.

- Wilber, K. (2024b). *A Post-Truth World*. Boulder: Shambhala.
- Wilber, K. & Engler, J. & Brown, D. P. (1986). *Transformations of Consciousness. Conventional and Contemplative Perspectives on Development*. Boulder: Shambhala.
- Wildman, W. & Stockley, K. (2021). *Spirit Tech. The Brave New World of Consciousness Hacking and Enlightenment Engineering*. New York: St. Martin's Press.
- Wilshire, B. (2002). *Fashionable Nihilism. A Critique of Analytic Philosophy*. Albany: State University of New York Press.
- Zohar, D. & Marshall, I. (2001). *Spiritual Intelligence. The Ultimate Intelligence*. London: Bloomsbury.