



Arkipäivän rauhaa

Usein lauantai-illan lähestyessä luontoon laskeutuu merkillinen rauhan ilmapiiri, tuuli tyyntyy, lämpenee hiukan ja äänet hiljenevät. Sama pyhä levollisuuden tuntu jatkuu sunnuntaiamuna. Ihmistä ympäröivä rauha tuo sisäiseenkin mielentilaan tyyneyden.

Tuo sama rauhantila on mahdollista pitää yllä myös arkipäivien keskellä. Ei se tosin aina ihan yksinkertaista ole. Nykyinen maailmanaika tuottaa tarkoituksella rauhattomuutta, joka kulkutaudin tavoin tarttuu ja leviää. Oletko ajatellut, kuka sitä aikaansaa ja miksi? Minkä tahojen etu on, että ihmisten mielissä vallitsee epävarmuus? Kun oivallat sen, niin tiedät myös että sinun ei tarvitse olla siinä mukana. Ei ole pakko olla johdateltavana, sillä syy rauhattomuuden tunteeseen ei olekaan sinussa, ja silloin on helpompi löytää sydämenrauha. Aina.

Tietenkin tilanteet vaihtelevat elämässä. Työttömältä tai sairaalta perheen toimeentulo-huolet vievät helposti yöunet ja hermostuttavat päivän toimia. Jostain syystä tämä hetki on juuri tällainen. Rauhattomuus kertoo siitä, että sisäinen energiatasapaino on häiriintynyt. Vaikeitakaan olosuhteita ei pidä muuttaa pahemmiksi sisäistämällä niitä liikaa. Päinvastoin, sisäistämällä rauhantilan voit katsoa elämäntilanteitasi ikään kuin niiden yläpuolelta ja nähdä, että vaikeuksien ympärillä on paljon valoa, jota kohti suunnistaa. Kenties tarkoitus onkin pysäyttää jokin vaihe elämässä ja irrottaa juuret jostain vanhasta.

Levottomuus ja kehää kiertävät ajatukset ovat kuin pään sisässä hilluva villi apinalauma. Heti tuossa kallon ulkopuolella on rauha. Täydellinen, turvallinen ja kestävä rauha. Anna sen tulla mieleesi ja aja hullut apinat tiehensä.

Kun näin pikkuhiljaa kehität itsetuntemustasi, opit tuntemaan reaktiosi ja tarkastelemaan tarpeitasi ja riippuvuuksiasi tyynesti. Näin myös itsetuntosi ja itsearvostuksesi kasvaa ja pystyt hyväksymään vaihtuvat tilanteet ja näennäiset epäonnistumiset. Työelämä, media ja apinalaumaa päässään vielä kantavat lähimmäiset sekoittavat helposti tunne-elämämme ja niiden aiheuttama stressi vie rauhan. Mutta selviytymiskeinoja on monia, itsekunkin luonteen mukaan. Vuonna 2009 ilmestynyt Avaimet elämään -kirja, joka on elämää avarasti ymmärtävien terveysammattilaisten kokoama teos fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, esittelee monia mahdollisuuksia. Joillekin henkisten arvojen etsiminen luo uskoa ja toivoa, joku vetäytyy hiljaisuuteen tai sosiaalisemmin suuntautunut ihminen selvittää toisten kanssa vaikeuksiaan. Myös mielikuvitus ja luovuus voivat tuoda uutta sisältöä, tai uudenlainen fyysinen ponnistelu. Oma mieltä voi ohjailta monin tavoin kohti rauhaa, joka on aina läsnä.

Rauhan voi löytää sisäistä ja ulkoista tietä. Ehdottomasti puhdas ruoka on elintärkeää ja tietenkin raikas luonto, mutta myös kohdistamalla ajatukset uutta löytävään, valoisaan suuntaan ja etsimällä ja omaksumalla erilaista hyvää. Hyvää sekä itselle että toisille. Nimittäin, kun voit rohkaista toisia, niin saat itsekkin voimaa ja rohkeutta. Voit luottaa, että elämä kantaa. Näin muutat myös maailmaa.

Heikki Juutilainen

ULTRA 10/2015