

Julia Cameron

KUUNTELEMISEN POLKU

Johdatus tarkkaavaisuuden taitoon

Suomentanut Einari Aaltonen

LIKE

Englanninkielinen alkuteos
The Listening Path
The Creative Art of Attention

Copyright © 2021 by Julia Cameron

Suomenkielinen laitos
© Like Kustannus / Kustannusyhtiö Otava 2021

Lainauksen Dylan Thomasin runosta suomentanut Marja-Leena Mikkola

LIKE

Like Kustannus
Helsinki
www.like.fi

ISBN 978-951-1-38336-9

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2021



*Joel Fotinosille,
joka kuunteli unelmiani*

SISÄLLYS

| | |
|--------------------------------|-----|
| Johdanto | 9 |
| ENSIMMÄINEN VIIKKO | |
| Ympäristön kuunteleminen | 53 |
| TOINEN VIIKKO | |
| Toisten ihmisten kuunteleminen | 79 |
| KOLMAS VIIKKO | |
| Korkeamman minän kuunteleminen | 141 |
| NELJÄS VIIKKO | |
| Tuonpuoleisen kuunteleminen | 177 |
| VIIDES VIIKKO | |
| Sankariemme kuunteleminen | 189 |
| KUUDES VIIKKO | |
| Hiljaisuuden kuunteleminen | 201 |
| Lopuksi | 214 |
| Kiitos | 216 |

JOHDANTO

Kello lähestyy iltaseitsemää heinäkuisena iltana Santa Fessä ja taivas on edelleen kirkkaan asuurinsininen. Istun penkillä puiden ja kukkien keskellä. Linnut livertävät läheisessä puussa. En erota niitä lehvästön suojusta, mutta kuulen niiden laulun, aivan kuin ne olisivat vierelläni penkillä. Vähän kauempana raakkuu korppi. Viestiikö se puussa lymyävien laululintujen kanssa vai käykö se erillistä keskustelua? Kaukaisuudessa haukkuu koira. Tuulenviri käy purppuranpunaisiin kukkiin penkkini vierellä ja ne kahisevat nytkähdellessään puolelta toiselle, osuessaan toisiinsa. Auto ajaa ohi, ja moottorin hurina on vaimeampaa kuin soratien pintaa rouhivien renkaiden rapina. Kauempana torvi tuuttaa päätiellä. Siivet lehahtelevat linnun ampaistessa taivaalle, lipuessa etäisyyteen ja pois näkyvistä. Lähistöllä laululintujen sirkutus on käynyt verkkaisemmaksi, mutta ne laulavat edelleen, käyvät sävykästä keskustelua ylempänä lehvästössä. Aikaisemmin kuulosti kuin ne kaikki olisivat puhuneet yhtä aikaa. Nyt ne tuntuvat vuorottelevan. Kuuntelevatko ne toisiaan?

Entä mitä kuunteleminen sitten on? Mikä on sen merkitys jokapäiväisessä elämässämme? Kuuntelemme ympäristöämme, linnut sirkuttavat ja kaupungin kaduilta kantau-

tuu hälyä – tai ehkä me emme kuuntelekaan, vaan suljemme äänet pois mielestämme. Kuuntelemme toisia – tai ehkä me toivomme, että kuuntelisimme paremmin. Toiset kuuntelevat meitä – tai toivovat, että kuuntelisivat. Kuuntelemme vaistojamme, aavistuksiamme ja saamiamme neuvoja – ja ehkä me toivomme, että kuulisimme selvemmin ja kuuntelisimme tarkkaavaisemmin. Kuuntelemisen polku kannustaa meitä keskittymään moniin merkkeihin ja vihjeisiin, jotka ympäröivät meitä päivittäin. Se kannustaa meitä pysähtymään hetkeksi kuuntelemaan – ja se saa meidät huomaamaan, että keskittymiseen uhrattu hetki, etenkin silloin kuin kuvittelemme, ettei ”meillä ole aikaa”, ei suinkaan kuluta aikaa, vaan antaa sitä lisää. Kuuntelemisen polku tuo elämään selkeyttä, sen avulla on mahdollista avata yhteys ja hakeutua oikeaan suuntaan. Me kaikki kuuntelemme – ja me kaikki voisimme kuunnella enemmän. Jokainen voi parantaa elämäänsä kehittämällä kuuntelemisen taitoaan. Kuuntelemisen polku on vivahteikas ja matkan varrella poimimme työkaluja, joiden avulla opimme kuuntelemaan paremmin ympäristöämme, lähimmäisiämme ja itseämme.

Tämä kirja toimii oppaana ja kannustaa lukijaa kuuntelemaan tarkemmin ja entistä syvemmin. Kun me kuuntelemme, olemme tarkkaavaisia. Ja tarkkaavaisuus on aina palkitsevaa. Kuuntelemisen polku on parantava ja se saa meidät tuntemaan syvemmin ja aidommin. Kuuntelemisen polku tuottaa meille iloa ja avaa uusia näkökulmia. Ennen kaikkea se johdattaa meidät toistemme luo.

SYVEMMÄN KUUNTELUN POLKU

Seuraavan kuuden viikon aikana sinua opastetaan laajentamaan kuuntelutaitoasi taso kerrallaan. Jokainen kuuntelun muoto rakentuu edellisen varaan. Olen oppinut, että jos ponnistelemme tietoisesti kuunnellaksemme, kykymme kuunnella paranee nopeasti. Syvempi kuunteleminen ei vie aikaa, koska siinä on kysymys tarkkaavaisuudesta. Tämä kirja opastaa yhä syvempään kuuntelemiseen elämässäsi, on se sitten kiireistä tai ei, asuit sinä sitten maaseudulla tai kaupungissa.

Me kaikki kuuntelemme monin eri tavoin.

Me kuuntelemme ympäristöämme, jolloin keskittymisen ääniin, jotka saattaisimme normaalisti sulkea pois tietoisuudestamme, tuottaa yllättävää iloa: Lintujen laulu puissa kuulostaa ihastuttavalta. Keittiön kellon tikitys tuntuu tutulta ja turvalliselta. Koiran pannassa roikkuvan nimilaatan kilahtelu vesikuppia vasten on muistutus elämän määrätietoisuudesta.

Kuuntelemme toisia ihmisiä ja opimme, että voimme kuunnella tarkkaavaisemmin. Kun me kuuntelemme – aidosti – toisia ihmisiä, heidän näkemyksensä usein yllättää meidät. Kun emme keskeytä vaan odotamme ja annamme puhekumppaniemme kehittää ajatustaan pakottamatta häntä saattamaan sitä hätäisesti päätökseen, meille valkenee, ettemme voi todellisuudessa tietää ennalta, mitä he haluavat jakaa. Sen sijaan saamme muistutuksen, että meillä kaikilla on paljon tarjottavaa ja että otollisissa oloissa keskustelukumppanimme tarjoavat meille enemmän ja jotain erilaista kuin odotamme. Meidän tarvitsee vain kuunnella.

Kuuntelemme korkeampaa minäämme ja niin tehdesämme saamme opastusta ja jäsenämme kokemusmaailmaamme. Emme ponnistele keksiäksemme jotakin. Sen si-

jaan me kuuntelemme ja kirjaamme ylös kuulemaamme. Se on vaivatonta. Pyrimme kuuntelemaan tarkasti. Korkeamman minämme ääni on tyyne, selkeä ja suora. Hyväksymme jokaisen vastaanottamamme näkemyksen ja luotamme usein yksinkertaisilta tuntuviin ajatuksiin, jotka näyttävät ideoina, aavistuksina tai intuitionä.

Harjaantuessamme kuuntelemaan korkeampaa minäämme meistä tulee valmiita kuuntelemaan syvemmin, kurkottamaan tuonpuoleiseen ja kuuntelemaan edesmenneitä läheisiämme. Saamme huomata, että ainutlaatuinen ja yksilöllinen yhteytemme on edelleen olemassa ja että meillä on kyky tunnustella ja laajentaa tuota yhteyttä vaivattomasti. Kurkottaessamme vielä kauemmas opimme kuuntelemaan esikuviamme, joita emme ole tavanneet vaikka olisimme halunneet. Ja lopuksi opimme kuuntelemaan hiljaisuutta ja saamme huomata, että juuri sillä on erityisen paljon annettavaa. Etenemme kuuntelemisen polulla askel kerrallaan, antaudumme tälle hivelevälle kokemukselle ja pääsemme paremmin kosketuksiin maailman, itsemme, lähimmäistemme ja laajemman olevaisuuden kanssa.

Kuunnelkaamme.

PERUSTYÖKALUT

Olen neljäkymmentä vuotta vetänyt työpajoja, joissa opitaan päästämään luovuus valloilleen. Olen nähnyt, kuinka opiskelijat saavat luovuutensa esiin ja kukoistamaan, tarkoitti se sitten kirjan saamista julki, näytelmän kirjoittamista, gallerian avaamista tai kodin sisustuksen uusimista. Olen todistanut, kuinka työkalujen kanssa työskentelevissä opiskelijoissa tapahtuu selkeä ja johdonmukainen muutos: heistä tulee onnellisempia ja lähestyttävämpiä. Monet

suhteet korjaantuvat ja kehittyvät. Suhteet, joiden olisi syytä päätyä, saavat päätyä. Yhteistyö on avointa ja heidelmällistä. Kun opiskelijani ovat rehellisempiä itselleen, he ovat rehellisempiä myös muille. Kun he suhtautuvat lempeämmin itseensä, he suhtautuvat lempeämmin myös muihin. Kun he ovat uskaliaampia, he innoittavat muitakin rohkaistumaan.

Olen tullut siihen tulokseen, että nämä muutokset tapahtuvat, koska työkalujen käytön ansiosta opiskelijoista tulee parempia kuuntelijoita – ensin he oppivat kuuntelemaan itseään, sitten toisia. Kuuntelemisen polku tarttuu tähän havaintoon ja kurkottaa syvemmälle luovuuden ja yhteyden juurille: kykyymme kuunnella.

Perustyökalut ovat nämä: aamusivut, taiteilijatreffit ja kävelylenkit. Jokaisella työkalulla on tiivis yhteys kuunteluun – ja jokainen niistä kehittää kuuntelemisen taitoa omalla erityisellä tavallaan. Aamusivujen avulla pääsemme todistamaan omaa kokemustamme, kuuntelemaan itseämme joka aamu, ja niin toimimalla saamme raivattua tilaa, kykenemme kuuntelemaan avarammin koko päivän. Taiteilijatreffien avulla kuuntelemme omaa nuorekasta puoltamme, joka kaipaa seikkailuja ja pursuu mielenkiintoisia ideoita. Ja kävelylenkkien avulla kuuntelemme sekä ympäristöämme että korkeampaa voimaa itsessämme, korkeampaa minäämme – minä ja monet opiskelijani olemme huomanneet, että yksin tehdyt kävelylenkit tuottavat runsaasti ahaa-elämyksiä.

Olen kirjoittanut neljäkymmentä kirjaa. Kun minulta kysytään, kuinka se onnistuu, vastaan että kuuntelemalla. Joskus vastaustani pidetään mielitelevänä. Se ei kuitenkaan ole mielistelyä. Se on tarkin minun tietämäni keino kuvata kirjoittamisprosessiani. Kirjoittaminen on aktiivista kuuntelemista. Kuuntelemalla tiedän, mitä kirjoittaa. Parhaim-

millaan kirjoittaminen on kuin sanelun kirjaamista ylös. Mielessä kuuluu ääni – ja tuo ääni puhuu meille, kun kuuntelemme. Se on selkeä, rauhallinen ja ohjaava. Se on varma, se asettaa sanan toisen perään ja purkaa ajatuksemme säie kerrallaan.

Keskittymällä tietoiseen kuuntelemiseen tulemme tietoisiksi kuuntelemisen polusta, joka halkoo äänimaisemaamme. Kun me kuuntelemme, meitä ohjataan henkisesti. Kuuntelemalla esiin pyrkivää totuutta meistä tulee yhä uskollisempia itsellemme. Rehellisyydestä tulee valuutaa. Pääsemme kurkistamaan sieluamme.

”Ole uskollinen itsellesi”, runoilija neuvoi. Ja kun olemme uskollisia itsellemme, suhtaudumme aidommin myös toisiin. Kuuntelemisen polku johtaa meidät yhteyteen. Kuuntelemisen polku on yhteinen. Kohtaamme ympäristömme, ystävämme ja itsemme, ja tunnustamme oman ja ympäröivän maailman olemassaolon.

Koska kuuntelemisen polku alkaa rehellisyydestä, se on hengellinen polku. Kuunnellaksemme henkilökohtaista totuuttamme kuulemme yleismaailmallisen totuuden. Ammennamme sisäisestä lähteestä, jota voi kutsua armoksi. Kun ponnistelemme kuunnellaksemme yhä aidommin, huomaamme olevamme rehellisempiä. Askel kerrallaan harjaannumme olemaan rehellisiä. Ajan myötä rehellisyys puskee esiin itsestään.

Kuuntelemiseen täytyy perehtyä ja sitä pitää harjoitella, eikä aloittaminen ole vaikeaa. Voit toimia niin kuin minä olen toiminut – ja samalla tavalla toimin edelleen: kirjoitan aamusivuja. Entä mitä ne ovat?

AAMUSIVUT

Aamusivut ovat päivittäinen kolmen sivun kirjoitus-harjoitus, tajunnanvirtaa, joka kirjataan ylös heti heräämisen jälkeen. Minä ja monet muut olemme raapustaneet niitä vuosikymmenien ajan ja huomanneet, että ne ovat toimiva työkalu kuuntelemisen harjoitteluun. Sivut voivat olla mitä tahansa ja kaikkea. Ei ole väärää tapaa kirjoittaa niitä. Niihin voi kirjata mitättömiä asioita ja syvällisiä huomioita.

”Unohdin ostaa kissanhiekkaa...” ”En soittanut takaisin siskolleni...” ”Autosta kuuluu outoa kopinaa...” ”Minua ärsyttää, että Jeff otti kunnian ideastani...” ”Olen väsynyt ja huonolla tuulella...”

Aamusivut ovat pieni luuta, jolla harjaat tietoisuutesi nurkkia. Ne kertovat: ”Tästä minä pidän... Tästä minä en pidä... Tätä minä haluan enemmän... Tätä minä haluan vähemmän...” Sivut ovat henkilökohtaisia. Ne kertovat, miltä meistä oikeasti tuntuu. Sivuilla ei ole tilaa väistellä. Toteamme itsellemme, että voimme ”ihan hyvin”, ja sen jälkeen teemme itsellemme selväksi, mitä tarkoitamme sillä. Tarkoittaako ”ihan hyvin” ”ei niin hyvin” vai tarkoittaako se ”hienosti”?

Sivut ovat vain sinun silmillesi. Ne ovat yksityisiä ja henkilökohtaisia, niitä ei näytetä toisille, olivat he kuinka läheisiä tahansa. Sivut kirjoitetaan käsin, ei koneella. Käsin kirjoittaminen tuottaa käsin tehtyä elämää. Koneella kirjoittaminen on nopeampaa, mutta emme tavoittele nopeutta. Tavoittelemme syvyyttä ja tarkkuutta. Haluamme kirjata tarkasti, miltä meistä tuntuu ja miksi.

Sivut syrjäyttävät kieltämisen voiman. Saamme tietää, mitä ajattelemme oikeasti, ja usein se on meille yllätys.

”Minun pitää jättää tämä työ”, saatamme todeta. Tai ”Tarvitsen lisää romanssia romanssiini”. Sivut sysäävät

meitä toimimaan. Jokin ”tarpeeksi hyvältä” tuntunut ei enää tunnukaan riittävältä. Tunnustamme, että saatamme ansaita jotain parempaa, ja sitten tunnustamme passiivisuutemme: ikävän taipumuksemme tyytyä – mutta sivujen avulla tilanne muuttuu.

Sivut ovat pohdiskelua. Kirjaamme paperille ”ajatuspilviämme” niiden lipuessa tietoisuutemme taivaan halki. Sivut ovat kuitenkin erityislaatuista pohdiskelua, koska ne sysivät meitä toimimaan. Niiden avulla ei ”järkeillä” huolia sivuun. Sen sijaan me kirjoitamme ne esiin ja päädyimme vastatusten oleellisen kysymyksen kanssa: ”Mitä aiot tehdä tilanteen korjaamiseksi?”

Sivut patistavat meidät toimimaan. Ne eivät tyydy sen vähempään. Ne ohjaavat meitä ottamaan riskejä – omaksi hyväksemme. Kun sivut ensimmäisen kerran herättävät ajatuksen toimeen ryhtymisestä, huomaamme ajattelevamme: ”Eihän minusta ole sellaiseen.” Sivut ovat kuitenkin sinnikkäitä, ja kun ne nostavat asian esiin toisen kerran, saatamme huomata ajattelevamme: ”Ehkä minä voisin yrittää.” Sivujen usuttaessa meitä eteenpäin huomaamme kirjaavamme: ”Taidan yrittää...” Sitten me yritämme – ja aika usein myös onnistumme.

”Tiesin, että pystyisit siihen”, sivut saattavat kiljahtaa. Sivut ovat kumppani. Ne todistavat elämäämme. Huomaamme, että ”turvaudumme sivuihin”, kun ajat ovat hämmentäviä. Sivut auttavat meitä jäsentämään usein ristiriitaisilta tuntuvia ajatuksia. Kirjoitat: ”Taidan tarvita tauon suhteestani.” Seuraavaksi kirjoitat: ”Ehkä minun pitää sitenkin ottaa härkää sarvista ja puhua hänen kanssaan.” Te puhutte, ja sananvaihdon lopputulos yllättää sinut iloisesti.

Aamusivut ovat viisaita. Ne saattavat meidät kosketuksiin oman viisautemme kanssa. Huomaamme ammentavamme sisäisestä lähteestä, joka antaa vastauksia moniin erilaisiin

ongelmiimme. Intuitiomme terävöityy. Löydämme odottamattomia ratkaisuja tilanteissa, jotka aikaisemmin saivat meidät hämmentymään. Hengellisyyteen taipuvaiset saattavat puhua Jumalasta. Jumala, he sanovat, auttaa meitä selviytymään siitä, mihin emme pystyneet omin voimin. Kutsumme auttajaamme sitten Jumalaksi tai yksinkertaisesti sivuiksi, koemme läpimurtoja. Elämästämme tulee mutkatompaa. Se kantaa meitä.

”VIELÄKÖ SINÄ KIRJOITAT aamusivuja?” kysyin kollegaltani, joka opetti kanssani parikymmentä vuotta sitten.

”Kirjoitan niitä aina kun minulla on ongelmia”, hän vastasi.

”Jos kirjoittaisit niitä säännöllisesti, sinulla ei olisi koskaan ongelmia”, sanoin toruvasti – ja tajusin kuulostavani hurskastelevalta diakonilta.

Silti neljäkymmenen vuoden kokemuksen perusteella voin todeta, että sivut todella auttavat pysymään erossa hankaluuksista. Ne varoittavat meitä, kun ongelmia hämmöttää taivaanrannassa. Sivut ovat pelottomia: ne eivät arkaile tarttua ikäviin aiheisiin. Rakastaja tuntuu etäiseltä, ja sivut nostavat esiin tuon huolestuttavan tosiasian. Sivujen kannustamana otat asian puheeksi. Riskinotto kannattaa. Teistä tulee taas läheisiä.

Sivut mentoroivat meitä. Ne auttavat meitä kasvamaan oikeaan suuntaan. Ne ovat ”hengellistä kiropraktiikkaa”, kuten minä sitä kutsun, ja omiaan johdattamaan meitä sinne, minne meidän kuuluu mennä. Lörpöt oppivat pitämään suutaan soukemmalla. Arkajalat oppivat avaamaan suunsa. Sivut sysivät meitä aina sinne, minne meidän on syytä mennä. Ne tarjoavat hämmästyttäviä oivalluksia ja joustavia ratkaisuja.

Sivut koulivat meitä jämäkän rakastavasti. Jos yritämme vältellä jotakin asiaa, sivut huomauttavat siitä. Sain taannoin kirjeen: ”Julia, olen täysin tyytyväinen juopon elämäni takapajulassa. Sitten aloin kirjoittaa aamusivuja. Nyt olen raitis...”

Juopottelu, ylipaino, läheisriippuvuus – aamusivuista on apua niihin kaikkiin. Meitä patistetaan lähtemään oikeaan suuntaan, ja jos se ei auta, meitä tuupataan. Sivut tekevät lopun viivyttelystä. Me lähdemme osoitettuun suuntaan ennemmin tai myöhemmin, lopulta ihan vain jo siksi, että saisimme sivut vaikenemaan.

Kanadalainen nainen kirjoitti minulle: ”En ole koskaan pitänyt päiväkirjaa, mutta sivut herättivät uteliaisuuteni.” Niinpä hän alkoi kirjoittaa niitä. Parissa viikossa hän huomasi, että sivuista oli tosiaan hyötyä. Toisin kuin tavanomaisessa päiväkirjassa, jossa meillä on yleensä jokin tietty aihe – ”kirjoitan, mitä mieltä olen Fredistä tai äidistäni” – sivut ovat vapaamuotoisia. Ne tuntuvat – ja ovat – hajanaisia. Hyppelemme aiheesta toiseen ja kolmanteen – lause tästä, lause tuosta aiheesta. Minulle kirjoittanut kanadalainen nainen huomasi ulottuvansa aamusivujen avulla mielensä kätettyihin nurkkiin ja saavansa monipuolisia oivalluksia.

Sivut voivat olla syvällisiä tai pinnallisia. Yleensä ne ovat kumpaakin. Jokin ”pikkujuttu” vaivaa meitä ja paljastuu sivuja kirjoittaessamme jäävuoren huipuksi. On merkityksellistä, millaisia tunteita asia meissä herättää. Kirjoitamme ”minusta tuntuu”, ja sen jälkeen kirjaamme ylös, miltä meistä oikeasti tuntuu. Kerros kerrokselta pureudumme yhä syvemmälle itseemme. Kohtaamme kätketyn minämme, ja se tuntuu jännittävän avartavalta.

Koska omaan itseen perehtyminen on jännittävää, sivuihin jää koukkuun. Niistä alkavalla kuuntelemisen polulla ei ole koskaan tylsää. Ihmiset, jotka aloittavat toteamalla ”elä-

mäni on tylsää”, huomaavat pian, että todellisuudessa heidän elämänsä on loputtoman kiinnostavaa. Tarkastellusta elämästä tulee monipuolinen voimavara. ”En tiennyt, että tunsin sillä tavalla” on toteamus, joka saattaa päivittyvää itsetuntemusta.

”Julia, aamusivujen avulla opin itsestäni parissa viikossa enemmän kuin monen vuoden aikana terapiassa”, yksi sivujen kirjoittaja raportoi. Se johtuu siitä, että sivut tarjoavat kurkistusaukon ”paljaaseen minäämme”. Jungilaisen käsityksen mukaan herättyämme aamulla meillä on neljäkymmentäviisi minuuttia aikaa ennen kuin egomme puolustusmekanismit aktivoituvat. Kun kohtaamme itsemme paljaana, kerromme itsellemme totuuden, joka saattaa erota huomattavasti versiosta, jonka egomme on omaksunut. Kuunnellessamme – ja tallentaessamme – todellisia tunteitamme tulemme sinuiksi totuuden kanssa. Puhkaisemme ”kaikki hyvin” -kuplamme ja saamme havaita, ettei kaikki olekaan niin hyvin. Päästessämme kosketuksiin oikeiden tunteidemme kanssa kohtaamme aidon kiehtovan itsemme.

”Julia, rakastuin itseeni!” on usein hihkaistu hämmästyksen sekainen havainto. Kyllä vain, sivut opettavat meitä rakastamaan itseämme. Kun hyväksymme jokaisen mieleemme pälkähtävän ajatuksen, tutustumme itseemme perinpohjaisesti. Kuulostellessamme jokaista ajatustamme alamme innostuneesti seurata, mihin olemme matkalla. Jokainen uusi ajatus paljastaa uuden kerroksen itsestämme. Jokainen kerros opastaa meitä syvällisempään itsetuntemukseen.

Kun emme hyljeksi ajatuksia, opimme, että kaikki osat meissä ovat tervetulleita. Suvaitseva suhtautuminen on kuuntelemisen polun perusta. Sana ja ajatus kerrallaan me hyväksymme oivalluksemme ja ideamme. Yhtäkään ajatusta ei torjuta epäkelpona. ”Olen huonolla tuulella” on yhtä

merkittävä havainto kuin ”Minulla on upea olo”. Synkät ja valoisat ajatukset ovat yhtä käypiä. Suhtaudumme suopeasti kaikkiin olotiloihin.

Kuuntelemisen polulla kulkemiseen pitää harjaantua. ”Kuulemme” ajatuksia ja niitä seuraavat ajatuksemme, mutta kuulemamme ”hiljainen ääni” on edelleen vaimea. Ensi alkuun tekee mieli torjua kuulemamme ”pelkkänä kuvitteluna”. Ääni on kuitenkin todellinen, niin kuin on myös yhteytemme ylimaalliseen. Jos pyydämme vahvistusta, kuulemme: ”Älä epäile sidettämme.” Ja niin me jatkamme kuuntelemista, ja kuunnellessamme alamme luottaa saamaamme ohjaukseen. Aamusivuista tulee luotettava lähde. Ensi alkuun kaukaa haetulta tuntunut toiminta muuttuu ajan myötä luotettavaksi.

AAMUSIVUJEN KIRJOITTAMINEN ON kuin ajamista pitkät valot päällä: me ”näemme” kauas eteemme, pidemmälle ja selvemmin kuin normaalisti lyhyillä valoilla. Mahdolliset esteet erottuvat selvästi. Opimme välttämään ikävyyksiä. Yhtä tärkeä on sivujemme kyky vihjata otollisista tilaisuuksista. ”Onnemme” paranee, kun otamme vaarin sivujen meille lähettämistä merkeistä.

”En ole koskaan uskonut aisteista riippumattomaan havaitsemiseen”, todettiin eräässä hiljattain saamassani kirjeessä. ”Mutta nyt ajattelen, että sivut tosiaan ovat yhteydessä johonkin merkitykselliseen. Sivuilla on hämmästyttävä vaikutus.” Aamusivujen ”hämmästyttävävyys” ilmenee useimmiten merkitsevien yhteensattumien muodossa. Kirjoitamme sivuillemme jotakin, ja tuo jokin ilmestyy elämäämme. Toiveistamme tulee kouriintuntuvia. ”Kysy, usko, ota vastaan” on ohjenuora, josta muovautuu toimiva työkalu tietoisuudellemme. Sivujen kirjoittamisen myötä huo-

maamme, että meistä tulee välittömämpiä. Kirjoitamme näkyviin oikeat toiveemme, sitten maailmankaikkeus vastaa niihin.

”En uskonut merkitseviin yhteensattumiin”, kirjoitti eräs skeptikko. ”Nyt olen alkanut luottaa niihin.”

Minäkin luotan niihin.

Kirjoitin sivuillani, että minua houkuttaisi tehdä elokuva. Kaksi päivää myöhemmin illallisella huomasin istuvani elokuvatuottajan vieressä. Kaiken lisäksi hän opetti elokuvan tekemistä. Kerroin hänelle unelmastani, ja hän sanoi: ”Kursillani on vielä yksi paikka. Jos haluat, saat sen.” Minä halusin. Seuraavilla aamusivuillani ilmaisin kiitollisuuteni.

Vaikka sivuilla voi kirjoittaa mistä tahansa ja kaikesta, kiitollisuus on hedelmällistä. Hyvien asioiden kirjaaminen sivuille antaa tilaa lisääntyvälle kiitollisuudelle. Kun sanomme ”Minulla ei ole mitään kirjoitettavaa”, voimme kohdistaa linssimme myönteisiin asioihin ja kirjata, mistä kaikesta olemme onnellisia. Raitistunut alkoholisti voi todeta: ”Kiitos, että saan olla raitis.” Terve ihminen voi kiittää terveydestään. Kaikkien elämässä on asioita, joista voi olla kiitollinen. Kuuntelemisen polulla tulee vastaan lukemattomia kiitollisuuden aiheita. Myönteinen ajattelu lisää optimismia. Optimismi on kuuntelemisen polun pääasiallinen hedelmä.

Harkittu siirtyminen negatiivisesta positiiviseen onnistuu aina kun meillä ei ole ”mitään sanottavaa”. Kaikkien elämässä on jotakin, mistä voi olla kiitollinen, oli se kuinka ilmeistä tahansa. ”Olen kiitollinen, että olen elossa. Olen kiitollinen, että saan hengittää...” Perimmiltään jokainen elämä on ihme ja tunnustamalla tuon tosiasian juhlistamme elämää itseään.

”Lakatkaa te huolehtimasta! Tietäkää, että minä olen Jumala”, Raamatussa neuvotaan. Kun harjoittelemme

kuuntelemista, alamme aistia jotakin hyväntahtoista, jotakin, mikä koskettaa tietoisuuttamme, ja meistä tuntuu, että meillä on oma paikkamme osana yhteisöä. Kun sivut ovat todistajanamme, emme ole enää yksin. Liitymme osaksi vuorovaikutteista maailmankaikkeutta. Yritin hiltain pukea tämän tosiasian sanoiksi. ”Vastaus rukoukseen? Kuunteleva Jumala, joka tietää minun olevan olemassa.” Mielikuva ”kuuntelevasta Jumalasta” ei kieli siitä, että kuvittelee liikoa itsestään. Aamusivujen kirjoittaminen on henkinen harjoitus. Kirjoittaessamme me ”korjaamme” maailmankuvaamme. Maailma muuttuu vihamielisestä hyväntahtoiseksi. Kun me kuuntelemme, meitä ohjataan – tarkasti ja harkitusti.

AAMUSIVUJEN KIRJOITTAMISESTA TULEE pian tapa. Tutkijoiden mukaan uuden tavan juurtuminen kestää kolme kuukautta. Aamusivuista tulee kuitenkin tapa paljon lyhyemmässä ajassa. Opettajana olen havainnut, että käänne tapahtuu parissa kolmessa viikossa. Se on pieni ajallinen sijoitus, jolla on suuri tuotto. Sivuja kirjoittamalla pääsemme henkiselle polulle. Polku – kuuntelemisen polku – ohjaa ja varjelee meitä.

Kollegani Mark Bryan vertaa sivujen kirjoittamista avaruussukkulan laukaisemiseen: saatamme sivut päivittäin matkaan ja muutos näyttää vähäiseltä – parin asteen ero arkisen elämämme kurssissa. Ajan kuluessa nuo pari astetta kuitenkin ratkaisevat, laskeudummeko Venukseen vai Marsiin. Lentoradan hienoisella muutoksella on suuri merkitys.

Olin vähän aikaa sitten lukutilaisuudessa, jonka lopuksi eräs mies tuli puheilleni. ”Haluan kiittää sinua”, hän sanoi, ”neljännesvuosisadasta aamusivuja. Koko sinä aikana