

HILJAINEN VOIMA

Shamanistisia mielikuva- ja minätekniikoita

Veli-Matti Toivonen

SISÄLLYS

- 7 **Johdanto**
Shamanismissa on nykynäkemyksen mukaan kyse kaikille ihmisille ominaisen eläytymis- ja kuvittelukykyyn jalostamisesta. Kuvittelukyky, eläytyminen ja uneksiminen ovat ravinnon hankinnassa olleet keinoja olla yhteydessä muuhun elolliseen ja parantamisriiteissä mielen ei-tietoisiin osiin. Nämä aikanaan kaikille ominaiset kyvyt delegoitiin monin paikoin sitten pikku hiljaa ihmisille, joilla oli niihin 'taipumuksia', eli shamaaneille.
- 13 **Luku 1: Metsästys, uninäyt ja shamanismi**
Alkuperäiskansojen keskuudessa kuvittelukyky, eläytyminen ja uneksiminen olivat välttämättömiä selviytymisen kannalta. Esimerkiksi unennäkö on "rationaalisuudesta puhdistettua kokemusta, joka joskus sitten tiivistyy viestiksi, ennustukseksi tai jopa 'univierailijaksi', oppaaksi."
- 26 **Luku 2: Kolmenlaista näkemistä**
"... hienon hieno ero itse tehdyn mielikuvan ja rauhallisesti odottaen itsestään tulleen välillä on ydinasia sekä shamaanimatalle lähden ja mielikuvaharjoituksen tekemisen kannalta."
- 37 **Luku 3: Fyysinen keho ja mielikuvakeho**
Fyysinen keho ja mielikuvakeho ovat tuskin koskaan samankokoisia. Siksi läsnäolo on psykologisesti määriteltynä fyysisen kehon ja mielikuvakehon välinen suhde.
- 47 **Luku 4: Itsen osien sijainnit**
"Jos työ stressaa, kyse onkin siitä, että joku osa itseä on vielä työssä, vaikka fyysisesti on jo kotona. Kysymys kuuluu nyt: mikä osa, ja kuinka sen saa sieltä takaisin?"
- 75 **Luku 5: Sinne ja takaisin: eläytyminen elämisen taitona**
"Metsästäjä näkee jäljet, hän kuvittelee eläimen, joka ne on tehnyt, sitten eläytyy eläimeksi ja saa kokemuksen eläimen asennosta, liikkeestä, energiasta ja tilasta. Tästä näkökulmasta aistiminen, eläytyminen ja kuvittelu ovat perustavaa inhimillistä toimintaa." Jotkut ovat niin hyviä eläytymään, etteivät muista tulla kokonaisina takaisin.

ai-ai Kustannus

Kannen kuva, graafinen suunnittelu ja taitto

Matleena Saarninki

www.ai-ai.info

ai-ai@ai-ai.info

ISBN 978-952-5146-38-7

Nord Print 2022

Helsinki

97 **Luku 6: Merkitystiivistymät ja itsen osat**

”Itsen osien palauttamistyöskentely oman parisuhteen kanssa osoittautui pitkäksi ja laajaksi henkiseksi ’detox’ -prosessiksi.”. Kun osien palauttaminen onnistuu, löytyy hiljaista voimaa, joka on voimaantumistakin tärkeämpi elämisen resurssi.

111 **Luku 7: Olemuksen muutos**

hiljainen voima on eri asia kuin erilaiset elävöitetty tai muuten paikalle kutsutut myönteiset tilat. Se on ensinnäkin sanatonta, nimetöntä, tai sillä on monta nimeä juuri siksi, että sillä ei ole nimeä. Toiseksi hiljainen voima on pysyvää, kun paikalle pyydetty tilat tai henget yleensä lähtevät pois tilanteen päätyttyä.

120 **Luku 8: Shamaanin ’toinen’ maailma ja merkityskartat**

”... paimentolaisten jurttia pystytetään aina samoin päin ja sen sisällä on aina selkeä ’kosmos.’ Jurttia on maailma maailmassa ja shamaani käyttää rituaalissaan hyväkseen tätä jurttan kosmologiaa. Mutta sama tapahtuu mielikuvaharjoituksessa silloin kun mielikuva elävöitetään ja sitten astutaan sen sisään. Vain kosmologia muuttuu: shamaanirituaalissa se on kaikille läsnäolijoille yhteinen, mielikuvaharjoituksessa se on asiakkaan oma ja pitää siksi elävöittää ennen matkalle lähtöä.

134 **Luku 9: Suhteet ei-inhimilliseen maailmaan**

”Loitsun voi meidän kielellämme ymmärtää myönteiseksi sisäiseksi puheeksi ja amuletin voimavara-ankkuriksi, mutta ne ovat itse asiassa enemmän. Kukin niistä on suhde yhteen näkymättömän maailman toimijaan, ’henkeen’ tai ’haltijaan, kuten he sanovat, tai sitten tunteeseen, itsen osaan tai uskomukseen, kuten meidän psykologisoivalla kielellämme sanotaan. Pitää asettaa suhteeseen ja sitten osata käyttäytymistavat, ’etiketti’. Tämä on se taito.”

151 **Veli-Matti Toivosen kirjoja**

Johdanto

”Kuka sitä unta näki”, mietti Liisa, ”oliko se minun vai Punaisen Kuninkaan uni? Hän oli kyllä minun unessasi, mutta olin minäkin hänen unessaan”.

Carroll, Lewis: *Liisa peilintakamaassa*

Laurilla oli vuosikymmeniä jatkunut krooninen jännitys, jonka hän tunnisti vasta pikku hiljaa. Se alkoi aamuisin melkein heti heräämisen jälkeen. Vaikka hän sai sen joskus pois, se tuli heti seuraavana aamuna uudestaan. Kun hän sitten koutsauksessa kysyi, onko se oma tunne, hän sai ei-vastauksen. Hän pyysi sitä palaamaan ’omistajalleen’ tai ’lähtöpaikkaansa’, mutta mitään ei tapahtunut. Sitten alettiin kysellä kuuluuko se hänen äidilleen, isälleen, kumppanilleen ja niin edelleen, mutta vastaus oli aina ’ei’. Vihdoin ymmärsimme kysyä: ’no kenelle se kuuluu?’ Yllätys oli melkoinen: tunne kuului kovan elämän eläneelle Laurin äidin äidin äidille, joka hoiti Lauria kun hän oli 3–4 -vuotias. Mutta tunne ei edelleenkään poistunut, vaikka Lauri pyysi sitä palaamaan isomummulleen. Seurasi toinen iso yllätys: Lauri huomasi, että isomummu oli elävänä hahmona hänen sisällään. Vaikka tunne palasi isomummulle, se jäi kuitenkin Laurin sisään. Seuraavaksi Lauri yritti siirtää isomummun hahmoa itsensä ulkopuolelle. Siinäkin onnistuminen oli vain puolittaista, sillä hahmo palasi aina takaisin. Mutta ne itselle kuulumattomat tunteet tai hahmot, jotka eivät suostu lähtemään, sisältävät usein tärkeitä itsen osia, niin että jos hahmon saisi pois, menettäisi samalla jotain tärkeää itsestään. Kun Lauri katsoi, mitä itsen osia hänellä oli isomummun luona, hän löysi iloisen, aktiivisen, kaikesta kiinnostuneen kolmivuotiaan pojan ja symbolisena hahmona syvän / täyden turvallisuuden. Kun hän otti nämä sinne vuosikymmeniksi jääneet itsen osat takaisin itseensä, elävä kolmiulotteinen mielikuva isomummusta muuttui kaksiulotteiseksi, valokuvankaltaiseksi, siirtyi itsen ulkopuolelle ja jännitys poistui. Seuraavalla käynnillä Lauri kertoi, että olo oli ollut monta päivää outo, kun kroonista jännitystä ei enää ollut: ”Tuntui, että sisällä on iso

tyhjä paikka tai kuin osa aikaisempaa elämä olisi pyyhkäisty pois.”

Tässä esimerkissä on yhdistetty NLP:ssä käytettäviä ja shamaaneilta opittuja mielikuvatekniikoita. Länsimaissa oppineet ovat perinteisesti nähneet shamanismin joko ekstaasissa hourailuksi, transsin kaltaisiksi tietoisuudentilan muutoksiksi tai laskelmoivaksi näyttämiseksi, mutta kyse ei nykynäkemyksen mukaan ole mistään näistä ¹⁾. Kyse on kaikille ihmisille ominaisen eläytymisen ja kuvittelukyvyyn jalostamisesta. Nämä molemmat, eläytyminen ja kuvittelu, ovat tietoon, järkeen ja teknologiaan perustuvassa länsimaisessa elämäntavassa nähty epätieteelliseksi, jolle suorannaisesti haitallisiksi, niin vähintäänkin turhiksi. Alkuperäiskansojen keskuudessa uneksminen, eläytyminen ja kuvittelukyky olivat sen sjaan keinoja olla yhteydessä niihin ympäröivän luonnon osiin, joista ihmiset saivat ravintonsa, ja siksi välttämättömiä selviytymisen kannalta.

Eläytymisen ja kuvittelun välttämättömyys syntyi nykykäsitysten mukaan jo kauan ennen shamaaneiden aikaa siitä, että ihminen kilpaili riistasta paljon paremmin varustettujen saalistajien kanssa. Hänellä ei ollut karhun tai leijonan voimia, suden hajuaiastia, gepardin nopeutta eikä kotkan näkökykyä. Aikana, jolloin ei vielä ollut aseita, ainoaksi keinoksi kilpailla niiden kanssa jäi eläytyminen, unessa tai muuten, ja kuvittelu. Niinpä kokeneet metsästäjät olivat välttämättömyyden pakosta eläytymisen ja kuvittelun taitajia. Näillä keinoilla he menivät arkisen, välittömän, pintajärkevän maailman ulkopuolelle ‘toiseen’ maailmaan hakemaan sellaista tietoa, mitä arkijärjellä oli vaikea tavoittaa. Jossakin vaiheessa nämä kaikille mahdolliset taidot delegoitiin sitten shamaaneille. Tätä käsitystä shamanismin synnystä on kuvattu kirjan ensimmäisessä luvussa.

Kuvittelua on monenlaista ja tässä on kyse ihan erityisestä kuvittelusta. Moni voi muistaa kuinka nukahtamisen hetkellä jokin toisenlainen, ‘itsenäinen’ kuvittelu tulee omin neuvoin ja ohittaa sen mitä itse kuvitteli, ja samalla vaipuu johonkin toiseen maailmaan. Shamaanin matka ei ole tietenkään unta, mutta se on sillä tavalla unenkaltaista, että siinä antaudutaan itsestään tulevaan kuvitteluun ja sitten eläydytään siihen. Lapset puolestaan voivat luoda mielikuvitusleikin hetkessä, siirtyä tuohon toiseen

todellisuuteen ja uppoutua siihen täysin, kuten hyvin tiedämme. Lapset voivat tulla sieltä pois yhtä nopeasti omalla päätöksellään, kuin sinne menivätkin, mihin taas nukkuja ei pysty.

Mielikuvatyöskentelyssä on kyse juuri näistä itsestään tulevista mielikuvista. Me olemme oppineet sensuroimaan niitä jopa itseltämme, mutta juuri ne ovat työskentelyn ydinmateriaalia. Kehotuksessa ”huomaa, mitä mieleen tulee” huomaa sanotaan tietoiselle mielelle, jotta se voi päästää *tulemaan* sen toisen, itsenäisen kuvittelun, jonka kanssa mielikuvaharjoitus tehdään. Näin voi mielikuvatyöskentelyssäkin siirtyä ‘toiseen’ todellisuuteen. Periaatteessa se tapahtuu shamaaneilla samalla tavalla. Tätä on tarkemmin kuvattu kirjan 2. luvussa.

Läsnäolo on lyhyesti sanoen fyysisen kehon ja mielikuvakehon välinen suhde. Kun säätää mielikuvakehon kokoa, paikkaa ja suuntaa, voi yhteen suuntaan säätäessä päästä täyteen läsnäoloon, ja toiseen suuntaan säätäen irrota fyysisestä kehosta ja lähteä mielikuvamatkalle ‘toiseen’ maailmaan. Jokainen tietenkin osaa sen unennäössä, haaveillessa tai pelätessä. Shamaani omalla matkallaan tai mielikuvaharjoitusta tekevä oppii ohjaamaan kulkuaan ja toimiaan matkan rasteilla tai kohtaamisissa. Tätä käsitellään luvussa 3. Luvussa 9 käsitellään lisäksi ‘toisen’ maailman kohtaamisten ‘etikettiä’, sitä millä tavalla toimia oikein erilaisia voimia kutsuessaan tai niitä tavatessaan, tapahtuu kutsuminen sitten loitsuilla, kuten shamaaneilla, tai elävöittä-mällä, kuten esimerkiksi NLP:ssä.

Yksi tärkeä osa minätekniikoita on kautta aikojen ollut itsen kokoaminen ja koossa pitäminen. Miksi? Sekä erilaiset seireenit – tällä hetkellä vaikkapa muodit ja kaupallinen elämäntapaohjaus – että omat toiveet läheisyydestä, arvostuksesta ja muusta vastaavasta houkuttelevat meidän kunkin itsen osia jäämään erilaisiin tilanteisiin ja suhteisiin. Mitä enemmän itseä hukkaa eläytymällä ja jäämällä niihin, sitä enemmän voima vähenee. Siksi kaikista lupauksista, joihin on eläytynyt, ja toiveista, joihin on itsen osia laittanut, on muistettava hakea itsen osat takaisin. Tämä on perusasia itseytymisessä, hienosti sanottuna ‘subjektivoitumisessa’, siinä, että kaikista seireeneistä huolimatta ottaa vastuun