

YSTÄVÄLLISYYS

Espanjalainen tarina kertoo isästä ja pojasta, jotka olivat vieraantuneet toisistaan. Poika karkasi kotoa ja isä lähti etsimään häntä. Etsi kuukausikaupalla, mutta turhaan. Viimeisenä epätoivoisena yrityksenä hän pani sanomalehteen ilmoituksen: ”*Rakas Paco. Tapaa minut tämän lehden konttorin edessä lauantaina keskipäivällä. Kaikki on annettu anteeksi. Rakastan sinua, isä.*” Lauantaina paikalle ilmestyi 525 Pacoa etsien anteeksiantoa ja rakkautta isältään.

Ote kirjasta Isän suru: ”*Kaksi joukkuetta pelaa jalkapalloa. Kenttä on kurainen ja rapa lentää. Taivaasta sataa vettä. Yleisö huutaa. Voittamisen kiihko on suuri. Tilanteisiin mennään raivolla. Palloa potkitaan vasemmalle, oikealle, lähelle ja kauas. Välillä se lentää kentältä ulos ja heitetään nopeasti takaisin. Pallo on päältä likainen ja sitä kolhitaan, mutta se on pelin keskipiste.*”

Näen mielessäni miten pallon sisällä on ihmissuhteet, aito elämä ja sen tarkoitus. Ne ovat läsnä joka hetkessä, mutta käytetään usein vain pelivälineenä ja kohdellaan kaltoin.”

Osaammeko elää arvokkaasti tässä ja nyt? Osaammeko olla aidosti läsnä? Osaammeko olla onnellisia? Miten otamme muut huomioon? Arvostammeko ihmisiä oikealla tavalla?

Epävarma tulevaisuus kaikkine uhkineen synnyttää henkisiä paineita. Työt pitää tehdä tehokkaammin ja samalla oppia uutta. Työkavereilla, perheillä ja ystävillä on omat odotuksensa. Myös olisi hyvä harrastaa jotain ja olla mukana sosiaalisessa mediassa. Kunnostakin tulisi pitää huolta. Miten selviämme tässä ristiaallokossa?

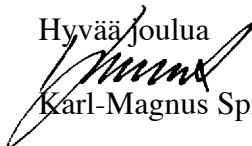
Olen keskustellut elämänsä loppupäässä olevien ihmisten kanssa. Kysymykseen: ”Mitä tekisit toisin”, olen aina saanut saman vastauksen: ”Olisin käyttänyt enemmän aikaa ihmissuhteisiin ja läheisiini.” Kukaan ei ole kertonut, että olisin hankkinut enemmän rahaa, tehnyt työni paremmin, vaihtanut ammattia, matkustanut ulkomaille...

Sisimmän kautta olemme yhteydessä maailmankaikkeuden energiaan, jota myös rakkaudeksi kutsutaan. Mutta se ei virtaa vapaasti, kun kaikenlaiset kiireet ja tekemiset tukkivat kanavan. Lapset ovat täynnä energiaa. He askartelevat ja juoksevat; sitten he ottavat pienet nokoset - ja taas mennään. Samaa energiaa on aikuisillakin, mutta kanava sen lähteille aukeaa vasta, kun vauhtipyörä on pysähtynyt ja mieli rauhoittunut.

Työ, vastuut ja jatkuva uuden oppiminen synnyttävät jännitystiloja. Siksi mekin tarvitsemme välillä lepoa ja rauhaa. Ulkoiset realiteetit pysyvät samoina, mutta sisäinen tunnetila muuttuu. Yksi nopeasti energisoiva keino on aito välittäminen. Se tekee yhtä hyvää antajalle kuin saajallekin. Kenelle voit antaa hiukan enemmän huomiota. Kokeile ja pane merkille mitä itsessäsi tapahtuu.

Tasapainoinen ihminen säteilee ystävällisyyttä ja huomaavaisuutta. Hän lähettää lämpöä ympäristöön ja saa sitä itsekkin; niin metsä vastaa kuin sinne huutaa. Jos metsä ei heti vastaa, on usein kyseessä yksinäinen ihminen, joka tarvitsee lämpöä vielä enemmän kuin muut. Ystävällisyyttä ei voi ostaa, lainata tai varastaa. Se lisääntyy eniten, kun sen ensin antaa pois.

Hyvää joulua



Karl-Magnus Spiik