

VIISAS ARKI



7 päivän iloinen opas Marika Borg

Näin teemme arjesta
onnellisemman!

VIISAS ARKI

1. päivä

” Onnellisuus on matkalippu tälle päivälle, ei määränpää kaukana tulevaisuudessa.”

Vain käytäntö todistaa, ovatko ehdottamani arjen ohjeet hyödyllisiä juuri sinulle. Se taas ei selviä kokeilematta, vai mitä? Mutta en kehtaisi niitä ehdottaa ellen uskoisi niiden olevan aidosti ja oikeasti toimivia. Ihan tavallisina, monesti haastavina arkipäivinä eikä vain juhlapuheissa ja poikkeusoloissa. Mitä tarkoitan viisaalla arjella? Se on mielestäni sellainen hyvä päivä, jolloin haasteista huolimatta mieli säilyy toiveikkana. Siinä on paljon ystävällisyyttä ja iloisia hetkiä, vaikka välillä kaikki ei sujuisikaan niin mallikkaasti. Siinä on ripaus iloa ja ihmettä. Ja kun menemme nukkumaan, on kiitollinen olo. Kaikki on yllättävän hyvin.

Hyvä arki ei tule itsestään vastaan. Se ei löydä luoksemme sitten joskus, kun kaikki asiat ovat vihdoin kunnossa. Mukava arki on kooste monesta viisaasta valinnasta. Hetkestä toiseen. Nyt on ihmeen väkevä hetki. Nyt voin valita olla läsnä itselleni ja toisille. Kuunnella. Huomata. Välittää. Sanoa jotain kannustavaa. Koskettaa ystävällisesti. Se edellyttää oivallusta. Muutamaa syvää hengenvetoa. Sen tajuamista, että minä itse luon arvokasta arkeani mieleni valinnoilla.

Lao Tsun sanoin; *”Tietä onneen ei ole - onni on se tie.”*

Suosituimmat henkiset ja hengelliset elämänohjeet ovat yllättävän yksimielisiä. Taitaa olla niin, että onnellisuuden ja ihmisarvoisen elon ohjeet ovat olleet olemassa jo tuhansia vuosia. Meidän on vain osattava muuntaa ne omaksi arkitodellisuudeksemme.

Yksi parhaimmista opeista on kyky elää tätä hetkeä eikä murehtia mennyttä tai tulevaa. Yhden suosikkikirjailijani, Eckhart Tollen sanoin: ***" Mitään ei koskaan tapahtunut menneisyydessä; se tapahtui NYT. Mitään ei tule koskaan tapahtumaan tulevaisuudessa. Se tulee tapahtumaan NYT. NYT on ainoa mahdollisuus olla onnellinen."***

Tänään voisin harjoitella vaikkapa näitä asioita; lhailla tuoksuvaa luontoa kaikkina vuodenaikoina ja ilmoina. Kiittää myyjää. Soittaa ystävälle, josta ei ole kuulunut vähään aikaan. Voisin kuunnella työkaveriani herkällä korvalla ja sydän auki. Hymyilen peilikuvalleni. Tervehtiä naapuria vaikka hän ei sitä tee. Nauraa elämän kummallisuuksille. Erityisesti voisin ihastelen sitä, että hanasta tulee puhdasta vettä.

Kun ajatukset karkaavat eilisen tai huomisen harmituksiin, niin kuin ne varmasti tulevat tekemään, tuon ne huumorilla ja hyväksyen takaisin tähän hetkeen. Uudestaan ja uudestaan. Tänään on paras mahdollinen hetki elää täysillä tätä päivää. Sillä se on ainoa hetki, joka meillä on - juuri nyt.

VIISAS ARKI

2. päivä

***"Ole ystävällinen aina kun se on mahdollista. Se on aina mahdollista."* Dalai Lama**

Niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan. Kukapa meistä ei olisi tätä lausetta kuullut jo pienestä pitäen. Ja taidamme sydämessämme tietää sen todeksi. Silti me odotamme usein, että muut kohtelevat meitä paremmin kuin me heitä. Että huutomme muttuiksi ystävälliseksi puheeksi, kun meille vastataan. Tai että äksyilyimme tulkittaisiinkin jotenkin

jalostavaksi ja ilahduttavaksi viestinnäksi. Vähän niin kuin yrittäisimme saada väärällä pinkoodilla rahaa tililtä.

Onneksi homma toimii myös toisin päin. Kun puhun ystävällisesti muille, saan usein takaisin ystävällisyyttä. Ainakin pienen hämmentyneen hiljaisuuden jälkeen. Silti yritän aina välillä vaatia kaunista käytöstä vähemmän hyvällä esimerkilläni. Aina nolottaa yhtä paljon kun tajuan, että 'sitä saa mitä tilaa'.

Sanat ovat parhaimmillaan kuin enkelin keveä kosketus. Kannustus on ihmeellisen eheyttävää ja voimaannuttavaa. Valitettavasti meillä ihmisillä on myös kyseenalainen kyky käyttää sanoja vakavasti väärin. Puolihuolimattomasti tai tahallisesti sivalletut väheksynnän sanat voivat raskauttaa sydämen kohtuuttoman pitkäksi aikaa. Siinä ei paljoa lohduta tieto siitä, että ilkeys kertoo lähettäjästään enemmän kuin kohteesta.

Edesmenneellä isälläni oli tapana sanoa, että jos ei ole mitään hyvää sanottavaa, niin olisi parempi pysyä hiljaa. **Äiti Teresan** sanoin; *'Jos arvostelen toista ihmistä, minulla ei ole aikaa rakastaa häntä.'*

Tänään lupaan harjoitella hiljaisuutta ja ystävällisten sanojen viljelyä. Kiitän. Kannustan. Kehun, kun se tuntuu todelta. Myös itseäni. Sillä **Oscar Wilde** on sanonut, että onnellinen ihminen tekee vain hyvää - itselleen ja muille.

VIISAS ARKI

3. päivä

”Tunteet tulevat ja menevät kuin pilvet tuulisella taivaalla. Minun ankkurini on tietoinen hengitys.” Thich Nhat Hanh

Haluan uskoa tätä legendaarisen nuorekasta buddhalaismunkkia ja satoja tutkimuksia, jotka vahvistavat saman asian; tietoinen hengittäminen on oikotie aivojen viisaaseen käyttöön. Syvä ja rauhallinen hengitys lisää kykyämme ymmärtää ja tehdä fiksuja valintoja. Se tyynnyttää kiihtyneen mielen ja tekee meistä mukavampia läheisiä. Löydämme ongelmiimme tuoreita ja toimivia ratkaisuja. Elämämme on helpompaa, koska olemme saaneet aivot puolellemme.

Jos tietoinen hengittäminen on kerran näin hyödyllistä, niin luulisi, että me kaikki syvähengittäisimme pitkin päivää. Sillä hengittäminen on helppoa - tai niinhän sitä luulisi. Tyyni ja tyytyväinen ihminen (ja vauvat) osaa ihan luonnostaan hengittää syvään ja rauhallisesti. Me muut kuitenkin pidättelemme, pihisemme, puhisemme ja puuskutamme - usein huomaamattamme.

Kikka onkin se, että meidän tulee VALITA hengitys. Muuten se on automaattiohjauksella, kuten muukin elämämme usein on. Olemme liian usein kuin ajajat auton takakontissa vaikka olisi parempi olla ratissa kiinni. Automaatilla ollessame asiat tapahtuvat meille, eivätkä suinkaan aina niin kuin toivomme.

Tietoinen hengitys on kuin taikasilta parempaan elämään. Se on myös yllättävän helppoa, kun oivaltaa olennaisen; kun huomaan hengitykseni, se onneksi heti korjaa itse itseään. Syventyy ja rauhoittuu. Uskallan jopa väittää, että tätä lukiessasi olet muutaman kerran vetänyt henkeä vähän syvempään. Hengitys on siitä ihana ystävä, että se auttaa heti kun on mahdollista. Ja se on aina valmiina tekemään olomme paremmaksi.

Näin pääset tietoisien hengityksen alkuun: Satojen monimutkaisten hengitysharjoitusten seasta olen poiminut meille yhden, jota itse suosin. Siinä hengitetään sisään nenän

(ja mielessäni navan) kautta neljään laskien ja sitten puhalletaan ulos myös nenän kautta, jälleen neljään laskien. Jo tämä yksinkertainen hengitysharjoitus tekee olon seesteisemmäksi ja mielen kirkkaammaksi. Yleensä riittää, että teet kymmenen peräkkäistä tietoista hengitystä. Yritän muistaa tehdä tätä pitkin päivää aina kun huomaan ja muistan. Siitä on hyötyä varsinkin jos olen levoton, kiireinen tai joku harmittaa. Hymyilen, hengitän syvään sisään, hymyilen ja hengitän syvään ulos.

VIISAS ARKI

4. päivä

”Minulla oli upea elämä. Olisinpa huomannut sen aikaisemmin!” Joku Jälkiviisas

Näin on joku tuntematon kuuluisuus tokaissut elämänsä viimeisillä metreillä. Tämän napakan lauseen muistin, kun nautin puusaunan sametinpehmeistä löylyistä yhtenä kesän taianomaisimpana iltana. Meri loiski lempeästi rantakiviin ja haapa säästi sitä suloisesti suhinallaan. Lauteille mahtui lempeitä ajatuksia ja hiljaista tilaa. Sitten havahduin. Missä mieleni oli? Ei ainakaan herkullisessa nykyhetkessä. Huomasin vatvovani erästä ikävää tapahtumaa. Eikä tässä vielä kaikki. Soimasin itseäni siitä, että en osannut olla ajattelematta asiaa. Olin keskellä omaa henkilökohtaista, ei-lainkaan rakentavaa kehityskeskusteluani, kun tajusin pysähtyä.

Onneksi. Olisin muuten heittänyt hukkaan arvokkaan lahjanaidon hyvänolon. Vieläpä tilanteessa jossa elämä tarjosi sitä minulle kimaltelevalta tarjottimelta. Uskallan väittää, että meidän jokaisen elämä tarjoaa huononakin päivänä useita ihmeen hyviä hetkiä. Ohikiitäviä ihanuuksia.

Silti otan lukuisat päivittäiset huiman hienot asiat itsestäänselvyyksinä. Kuten puhtaan veden, riittävän ruuan,

kyvyn liikkua, rauhallisen ympäristön. Se on hölmöä. Sillä arvostus lisää syitä arvostaa. Kiitollisuus vetää puoleensa lisää syitä olla kiitollinen. Hyvän kierre kasvaa. Ellen huomaa ympärilläni olevia satoja syitä olla kiitollinen, jätän käyttämästä eittämättä yhtä tieteellisesti tehokkaimmaksi todettua onnellisuuden keinoa. Siksi olen kiitollinen siitä, että heräsin mieleni automaattiohjauksesta vielä kun löylyjä ja kesäiltaa riitti.

Arvannet mitä suosittelen? Kyllä - olen suositellut sitä ennenkin ja usein. Pitäkäämme kiitollisuuden päiväkirjaa. Se **TODELLA, TODELLA, TODELLA** toimii. Ja on mahdottoman helppoa. Kirjoita ylös pitkin päivää asioita, joista voit olla kiitollinen. Tai tee se iltaisin ennen nukahtamista. Kirjoittaminen on tehokkaampaa kuin vain asian toteaminen mielessä. Ja käsin kirjoittaminen on kuulemma huomattavasti tehokkaampaa kuin koneella naputtelu. Aivot ja kädet tekevät yhteistyötä. Ihan tavalliset jutut kannattaa huomioida. Esimerkiksi iloitsen lapsistani, koirastani, parvekekukistani, tietokoneestani, mustikoista, bussista joka tuli ajoissa. Huomaa, miltä tuntuu. Yleensä selvästi paremmalta.

Saatat haluta hankkia viehkon muistikirjan ja alkaa ihan jokapäiväiseksi kiitollisuus-kirjaajaksi. Sillä olisihan se sääli olla kokeilematta maailman parasta hyvän elämän magneettia, vai mitä?

VIISAS ARKI

5. päivä

”Olen aina oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Siihen luottaminen antaa suuren mielenrauhan.” tohtori Wayne W.Dyer

Kaikki on hyvin, kaikki järjestyy. Tästä seuraa jotain hyvää. Olen naurattanut ja ärsyttänyt läheisiäni näillä arkihokemillani monta kertaa. En kuitenkaan luovu niistä mistään hinnasta. Ne ovat taikalauseitani, jotka koostuvat ihmeseanoista. Yksinkertaiset hokemat ovat kannatelleet minua tilanteissa, joissa omat voimat ovat tuntuneet kovin heiveröisiltä. Pidän niistä kiinni. Varmuuden vuoksi.

Luottaako vai ei - siinäpä suuri kysymys. Löysin aiheesta satoja elämänviisauksia. Osassa luottamus pitää ansaita, sitten sen saa. Uskon kun näen. Itse suosin niitä opastuksia, joissa ajatus käännetään juuri päinvastoin. Näen kun uskon. Molempiin uskomuksiin löytynee todistusaineistoa runsaasti. Eli näytämme saavamme sen kokemuksen, mihin uskomme.

Luottamuksemme voimaa tai puutetta testataan päivittäin. Luotanko toisiin autoilijoihin tai bussikuskiin riittävästi lähteäkseni liikenteeseen? Uskonko siihen, että pystyn, osaan, jaksan luottaa lukuisiin ihmisiin ja asioihin hetki hetkeltä. Eli luottamus on yksi tärkeimmistä arjen työkaluista. Asioilla on tapana järjestyä. Ennen tai myöhemmin.

Luottamus on viisaan mielen peruskallio. Ilman sitä olemme levottomia ja epäluuloisia, pelokkaita ja varautuneita. Luotto elämään on myös tunne, joka edistää aivojemme kykyä tehdä mahdollisimman järkeviä päätöksiä. Siksi suosittelen, että alamme aktiivisesti etsiä tosiasioita, jotka puoltavat luottamuksen hyötyjä. Sillä me löydämme sen, mitä etsimme. Parhaimmillaan luottamus löytää meidät ja seisomme vankalla peruskalliolla. Luottamus on ansaittava luottamuksella.

Sinä ja minä keksimme satatuhatta syytä olla luottamatta elämään. Etsimme muististamme monia ihmisiä, joihin ei ole voinut luottaa ja tilanteita, jotka 'ovat pettäneet meidät' eivätkä mitenkään ole voineet palvella meitä. Olemme kokeneet olleemme viattomia uhreja ja elämän pahastikin

tönäisemiä. Siksi ehdotan, että emme aloita harjoittelemista niistä hetkistä, jotka koettelevat luottamustamme ja uskoamme elämän hyvyyteen. Sillä kuten sanoin, me löydämme sen, mitä etsimme.

Haasteemme on kasvattaa yleistä luottamuksen tunnetta huomaamalla ne asiat, jotka toimivat jotakuinkin aina luotettavasti. Meillä on joka hetki satoja syitä luottaa elämään - mm. hengityksemme toimii koko ajan. Olennaista on, mihin kiinnitän huomion ja mitä kaswatan sisälläni. Luottamusta vai epävarmuutta.

Maailma tarjoaa meille sitä, mitä me siltä odotamme. Kannattaa odottaa ja olettaa, että asiat hoituvat hyvin. Siihen, että elämä kantaa. Kuten minulla on tapana laulaa lapsenlapsilleni iltaisin, kun on unien aika; 'Kaikki ompi hyvin. Kaikki järjestyy.'

VIISAS ARKI

6. päivä

”Rauha alkaa hymystä. Kun hymyilet, annat kauniin rakkauden lahjan toiselle ihmiselle.”
Äiti Teresa

Mikä on sinun suhteesi hymyyn? Kysyn tätä siksi, että vähän yleistäen vannoisin, että meillä suomalaisilla on erikoislaatuinen, jopa aika latautunut suhde aiheeseen. Puolustelemme kansakuntana sitä, että näytämme ulkomaisten silmissä hautajaissaattueelta. Epäilemme varsinkin leveää 'amerikkalaishymyä'. Mitä se siinä virnuilee? Odotamme jotain hyvää syytä hymyillä ja jos sitä ei ilmaannu, ei ole syytä hymyillä. On aika päivittää tämä strategia.

Monet arastelevat hymyillä ensin ettei vain nolaisi itseänsä jos toinen ei hymyilisikään takaisin - 'No eihän sekään hymyillyt'.

Käyttäydymme usein kuin hymy olisi katoava luonnonvara ja siksi sitä pitää säästää vastasyntyneille ja koiranpennuille. Nuorempana luulin olevani ihan ystävällisen näköinen. Läheiset ja huomaamattani otetut valokuvat kertovat toista tarinaa. Näytän vakavalta- usein jopa tuimalta. Harvan ihmisen kasvot ovat myönteisen näköisiä ilman tietoista hymyä. Sittemmin olen kouluttanut itseäni ja tuhansia ihmisiä hymyilemaan enemmän. Miksi?

Charlie Chaplinin sanoin; 'Elämästä tulee helpompaa hymyilemällä.'

Hymy toimii siltana ihmisten välillä. Hymy on valinta. Ensin. Sitten tulee mukava tunne. Jos jäämme odottamaan syitä hymyillä, voi odotuksemme olla tuskallisen pitkä. Jos sen sijaan vaikka teeskentelemme hymyä edes puolen minuutin ajan, se muuttuu lähes väistämättä ihan ehdaksi hyvän olon hymyksi. Kannattaa kokeilla. Viisaampia lainatakseni;

' En hymyile siksi, että olen onnellinen. Olen onnellinen siksi, että hymyilen.'

Ahkera hymyily saa meidät itsemme voimaan paremmin henkisesti ja fyysisesti. Mutta on myös hyvin epäitsekkäitä syitä hymyillä. Se tarttuu. Se on äärettömän tärkeä viesti toisille ihmisille. Tutkijoiden mukaan (ja ilmeitä on tutkittu paljon!) luotamme hymyilevään ihmiseen enemmän.

Emme jännitä, hyökkää tai puolustaudu niin herkästi. Hymy rauhoittaa ja rakentaa siltoja. Hymy auttaa löytämään yhteisen sävelen. Se jopa alentaa verenpainetta ja saa mielihyvähormonit hyrräämään. Hymy voi valaista jonkun päivän ihmeellisellä tavalla. Sitä ei todellakaan kannata pihtailla. Se ei kulu eikä kuluta.

'Auringon paiste on kukille sama kuin hymy ihmiskunnalle.'

Halusimme tai ei, meidän kannattaa auliisti tarjota hymyämme. Odottamatta sitä ensin toisilta. Sillä harvemmin happamaan ja varautuneeseen ilmeeseen vastataan reippaalla hymyllä. Minulla on ilo saada päivittäin kymmeniä, usein ehkä vähän varovaisia, mutta aidosti ilahtuneita hymyjä. Koska olen ahkerasti opetellut hymyilemään.

On rauhoittavaa tietää, että taivas ei putoa niskaan vaikka yhtäkkiset hymykohtauksemme saisivatkin alkuunsa hieman ällistyneen vastaanoton. Varsinkin kauan kärsinyt perheemme voi hämmentyä. Ystävällinen hymy on nimittäin niin valloittava ja valaiseva, että se sykehdyttää siihen tottumattoman sydämen. Amerikkalainen runoilija **Maya Angelou** sanoo; *”Jos sinulla on vain yksi hymy tänään käytössäsi, varaa se rakkaillesi kotona. Heillä on sitä ikävä.”*

VIISAS ARKI

7. päivä

”Kiinnitä huomiota siihen mihin kiinnität huomiosi.” Denise Linn

Siis ihan uskomatonta! Näin kotimatalla 26 keltaista autoa! Näin huudahti Heidi. Selitän kohta. Olen valinnut viimeiseksi VIISAS ARKI -tehtäväksemme soveltaa ällistyttävän yksinkertaista ja ah, välillä niin vaikeaa elämänviisautta; kannattaa keskittyä ongelmien pohtimisen sijasta siihen mitä haluaa niiden tilalle. Maailma nimittäin näyttää tarjoavan meille hyvin sopuisasti sen, mistä jauhamme mielessämme ja puheissamme. Näenkö tahran ikkunassa vai auringonpaisteen sen takana?

Lyhykäisesti; jos huomaan toistuvasti omat ja muiden virheet ja puutteet, saan niitä elämäni lisääntyvässä määrin. Eli saan juuri sitä mitä en todellakaan halua. Jos sen sijaan alan aktiivisesti kiinnittää huomioni omiin ja muitten hyviin puoliin, niin ihme kyllä, nekin alkavat lisääntyä. Eli se mihin me kiinnitämme huomion, hyvään tai huonoon, saa meidän energiamme, kasvuvoiman.

Esimerkiksi kerron Maisasta, yhdestä ihanasta valmennuskoulutukseemme osallistuneesta aikuisopiskelijasta. Valmensin Maisaa aivan opiskelujaksomme alkumetreillä. Aiheena oli kärvistelevä avioliitto. Ero kangasteli edessä. Tänäpä, puoli vuotta myöhemmin Maisa kertoo iloisena liittonsa voivan oikein hyvin. Mitä ihmeessä tapahtui? Ainoastaan se, että Maisa lopetti aktiivisen valittamisen ja valitsi aktiivisen kannustuksen. Maisa keskittyi etsimään suhteesta sen mikä siinä toimii, siihen, mitä hän toivoi tapahtuvan eikä tuhlannut energiaansa ongelmien vatvomiseen. Eikä vaatinut toista muuttumaan vaan muuttui itse.

Tiedän, että tämä kuulostaa liian vaivattomalta, jopa ärsyttävän yksinkertaiselta. Eihän se nyt niin helppoa voi olla - vai voiko? Olemme niin tottuneet siihen harhaluuloon, että ongelmat ratkeavat pohtimalla, vatvomalla, syyttelemällä ja setvimisellä, että emme juuri kyseenalaista tapaamme vaikka se ei toimi. Vaatii vilpitöntä harjoittelua ja jopa luottamusta ihmeisiin tehdä asia juuri toisinpäin. Me kaikki tiedämme, että esimerkiksi nalkutus on jotakuinkin tehotonta, mutta silti yritämme, uudestaan ja uudestaan.

Uusimmat positiivisen psykologian tutkimushavainnot vahvistava sen, että myönteinen palaute, ystävällisyys ja kunnioitus vahvistavat toivottuja piirteitä ihmisissä jopa silloinkin kun niitä ei siellä alun perin juuri ilmennyt. Maisan

mukaan: 'Miehestäni tuli pikkuhiljaa sellainen kuin toivoin olemalla itse sellainen kuin toivoin!' Esimerkiksi **tohtori Gottmanin** parisuhde-tutkimukset saavat kenet tahansa kyseenalaistamaan oman puolustus/hyökkäys/nalkutus/narina-tarinansa. Se on nykytiedon mukaan tehotonta ja tuhoisaa.

Takaisin Heidiin ja keltaisiin autoihin. Löydät sen mitä etsit, joten päätä mitä haluat etsiä. Tämän sanoin opiskelijoillemme ja en halunnut, että kukaan uskoisi sitä testamatta sitä käytännössä. Ehdotin, että huomaisimme tietoisesti seuraavan kuukauden aikana kaikki liikenteessä pyörivät keltaiset autot. Miksi juuri keltaiset autot? Siksi, että niitä on kuulemma vain muutama prosentti kaikista autoista. Eli jos niitä alkaisi liikkua liikenteessä poikkeuksellisen paljon, olisi testimme onnistunut.

Eiväthän keltaiset autot niin olennaisen tärkeitä ole huomata. Mutta ne toimivatkin symbolisena opetusvälineenä. Jos ja kun opimme vetämään puoleemme nuo iloiset autoharvinaisuudet, niin seuraavaksi voimmekin harjoitella upeilla työpaikoilla, toiveittemme elämänkumppaneilla, hauskoilla tapahtumilla ja kaikenlaisilla asioilla, joita halusimme saada elämäämme. Sillä etsivä löytää.

Heidi, meistä kaikista epäileväisin, tokaisi, että ei homma voi näin toimia. Eihän niitä keltaisia autoja ole koskaan näkynyt. Mutta ihmeiden aika ei ollut ohi- kotimatalla koulutuskeskuksestamme Helsingissä kotiinsa Tuusulaan Heidi laski epäuskoisena 26 keltaista kulkuneuvoa. Meille muille riitti vähäisempikin määrä vakuuttamaan, että kannattaa keskittää huomio toivottuun, vai mitä?

” Onnellinen arki on hetkestä toiseen tapahtuvia viisaita valintoja.”