

kädessä harjoituksen ohjaaja ei olekaan toinen ihminen, vaan Pyhä Henki.

Arvojen ja teologian jälkeen kirja pysähtyy hetkeksi pohtimaan ohjaajan omaa harjoitusta ja identiteettiä ohjaajana sekä Hiljaisuuden joogan ohjaamisesta eri näkökulmista: kehon ohjaamisena, mielen ohjaamisena ja hengellisyys ohjaamisena. Tämän jälkeen, luvussa 5, kirjassa päästään tämän joogalajin ytimeen ja käydään Hiljaisuuden joogan perusharjoituksen idea ja sisältö seikkaperäisesti läpi. Perusharjoitus kulkee aina läpi tietyn tälle joogalajille tyypillisen kaavan, joka kuvastaa ihmiseloa syntymästä aikuisuuden kautta vanhuuteen. Perusharjoituksen kolme olennaisinta kohtaa tai ”kulmakiveä” ovat harjoituksen aloittava alkuhiljentyminen, harjoituksen keskiosassa toteutettava ihmisen luontainen pystyasento eli ”vuoriasento” sekä loppu hiljentyminen ja näissä kolmessa kohdassa toteutettavat rukoukset. Näiden kolmen kiintopisteen väleihin ohjataan lempeitä ja rauhallisia asentoja, jotka mukailevat ihmisen elämän polkua. Kaikki perusharjoituksen asennot sekä vaihtoehtoiset liikkeet eli ”variaatiot” on kuvattu seikkaperäisesti kirjan luvuissa 6 ja 7.

Asentojen esittelyn jälkeen, luvussa 8, esitellään Hiljaisuuden joogan keholliset rukoukset ja niiden idea. Kehollisiksi rukouksiksi kutsutaan liikesarjoja, jotka tehdään joogaharjoituksen keskivaiheilla ja joihin on liitetty tuttujen rukousten tai virsien sanoja. Kirjasta löytyy esimerkiksi psalmin 121 sekä virsien 119, 548 ja 600 sanoihin toteutetut liikesarjat. Kehollisten rukousten jälkeen kirjassa esitetään se, miten Hiljaisuuden joogaa voi harjoitella joogamaton sijaan tuolin kanssa ja millaisia variaatioita liikkeisiin tällainen tuoliharjoitus tuo. Kirjan viimeinen luku sisältää valokuvakoosteen perusharjoituksen liikkeistä.

Heli Harjunpää kertoo kirjassa avoimesti, että Hiljaisuuden joogan tausta on ”lempeässä perusjoogassa”, jota työväenopistoissa Suomessa on harrastettu jo vuosikymmenten ajan. Liikkeet perustuvat siis Hatha-joogan liikkeisiin. Hatha-joogan pohjalta on kehittynyt lukuisia joogalajeja, joista Hiljaisuuden jooga® lienee tuoreimpia.

Kristillisestä joogasta puhuttaessa on toisinaan keskusteluissa noussut esiin huoli synkretismistä, uskontojen sekoittumisesta sekä pohdintaa mahdollisesta kulttuurisesta omimisesta: onko kristinuskolla oikeus ottaa jonkin toisen kulttuurin metodeja käyttöönsä? Huolen äärellä on saattanut jäädä huomaamatta se, että jooga on itseasiassa alati muuttuva kokoelma erilaisia tekniikoita, joihin kukin harjoittelija joka tapauksessa liittyy oman maailmankatsomuksensa ja kulttuurinsa. Joogaa on harrastettu ympäri maailmaa vuosituhansien aikana useiden erilaisten uskontojen ja maailmankatsomusten piirissä. Joogalajit Suomessa ovat sekularisoituneet ja joogasta onkin jo tullut helposti lähestyttävä suomalaisen arkikulttuurin osa. Jooga ei ole enää harvojen henkisten etsijöiden harrastus, vaan kankeiden kansalaisten yhteinen pyrkimys pysyä liikunnallisina ja toimintakuntoisina kiireisessä näyttöpäätemaailmassa. Hiljaisuuden joogaa® voi tänä päivänä harjoittaa jopa pääkaupunkimme puolisekulaarilla joogastudiolla yhtenä joogalajina monien muiden joukossa. Joku voisi kutsua tätä myös missiologiseksi askeleeksi.

Heidi Zitting, TT

Lehtori

Diakonia-ammattikorkeakoulu

## PAAVO KETTUNEN

Kuka minä todella olen? Kätkössä olevaa minuutta etsimässä. Rovaniemi: Väyläkirjat 2021. 218 s.

Lohduksi toisillemme. Rovaniemi: Väyläkirjat yhteistyössä Herättäjä-Yhdistyksen kanssa 2022. 192 s.

Emeritusprofessori Paavo Kettunen on tutkimuksissaan kolunnut laajasti terapiaan ja sielunhoitoon liittyviä kysymyksiä, ja hänen häpeätutkimuksensa ovat urauurtavia. *Kuka minä todella olen?* -teoksessaan Kettunen hyödyntää selkeäkielisesti sekä omia että muiden tutkijoi-

den tuloksia ja suuntaa sanansa kaikille, jotka työskentelevät ihmisten kanssa.

Kirjoittaja käy vuoropuhelua teologian ja käytäytymistieteiden välillä, sekä uskon ja terapian välillä. Hän kuljettaa lukijaa luomisen, lankeemuksen ja sovituksen kautta ylösnousemukseen, mutta tuo näihin tapahtumiin uusia, terapian maailmasta avautuvia perspektiivejä.

Kettunen viestittää toistuvasti kirkon suuntaan, että psykologian ja terapiatutkimuksen tulokset tulee ottaa vakavasti. Tällainen viesti liittyy esimerkiksi kysymykseen ihmisen seksuaalisuudesta, jota käsitellessään Kettunen muistuttaa, ettei ihmisen olemus ole oikea tai väärä. Myös selkeän eron tekeminen syyllisyyden ja häpeän välillä on välttämätöntä, koska anteeksiantamuksen julistaminen häpeään tarkoittaa Kettusen mukaan sitä, että ihminen saa anteeksi olemassaolonsa. Niin häpeään kuin seksuaalisuuteen liittyvissä pohdinnoissaan kirjoittaja muistuttaa ihmisen peruskysymyksestä: Kelpaanko? Saanko olla olemassa sellaisena kuin olen? Ihminen etsii hyväksyntää. Hänen olemuksensa on kirjoittajan sanoin ”amoraalinen”, ei oikea tai väärä.

Jo kirjan nimi antaa viitteen ihmisen minuudesta, johon liittyvä pohdinta kulkee punaisena lankana läpi teoksen. Kettunen lähtee ajatuksesta, että minuus on pysyvää. Vaikka osa minuudesta on kokevalta subjektilta salattua, tiedostamatonta, ihmisellä on kuitenkin jatkuvasti kokemus itsestään, omasta persoonastaan. Kokemus itsestä pysyy, vaikka sen sisältö muuttuu elämänhistorian varrella.

Kirjoittaja hyödyntää professori emerita Liisa Keltikangas-Järvisen tulkintaa yksityisestä, sosiaalisesta ja ihanneminästä. Kettunen puhuu hengellisestä minuudesta, josta hänen mukaansa on vaiettu. Pidän hengellisen minuuden esille ottamista tärkeänä, sillä se puolustaa ihmisen yksilöllistä hengellistä matkaa. Se sekä muistuttaa yhteisöllisyyden tarpeesta että ravistelee yhteisöjä, jotka asettavat hengellisyyden ihanteet niin korkealle, että yksilö kokee jatkuvaa alamittaisuutta.

Kettunen kuvaa elämään liittyvää rajallisuutta ja ristiriitaisuutta lempeän ymmärtävästi: ”Ih-

mistä ei auteta moittimalla vaan kuuntelemalla”. Hän on kriittinen niitä vaatimuksia kohtaan, joiden mukaan tulisi ajatella positiivisesti tai pyrkiä täydellisyteen. Täydellisyyden sijaan on pyrittävä riittävään elämänhallintaan, jonka avaimena on yksilön kasvu oman elämänsä subjektiksi. Kasvun lääkkeeksi Kettunen tarjoaa sielunhoitoa ja terapiaa, joiden avulla ihminen voi oppia tuntemaan itseään. Vaikka lääkemääräys on hyvä, lääkkeiden jakelussa on ongelmia. Varsin harvalla on kirjoittajan tavoin taloudellisia mahdollisuuksia sitoutua vuosia kestäväan psykoanalyysiin. Myös pitkäkestoinen sielunhoitosuhde voi olla onnen kauppaa kirkossa, jossa näkyvyys ja rakenteiden pohdinta kilpailee pitkäjänteisen ja näkymättömissä tehtävän työn kanssa. Tämän kamppailun keskellä Kettusen kirja on tärkeä puheenvuoro sielunhoidon ja sen myötä myös kirkon identiteetin puolesta.

Kirjoittaja reflektoi uskon maailmaa, mutta psykodynaamiseen viitekehykseen liittyvät näköalat tulevat välillä kuin ylhäältä annettuina. Tulkinta, jonka mukaan ihmisen ”muuttuminen on mahdollista vain sisäisen minuuden, tunne-elämän hyväksymisen ja hoidetuksi tulemisen kautta” (s. 75) lienee kuitenkin liioittelua. Jäin pohtimaan, miksi psykodynaaminen lähestymistapa on sielunhoidon ainoa keskustelukumppani. Laatikko tuntuu välillä aika ahtaalta. Lukijana olisin toivonut yhtä viitekehystä laajempaa psykoterapeuttista perspektiiviä.

Kettusen *Lohduksi toisillemme* -teoksen alkusysäyksenä ovat olleet kesän 2022 Joensuun herättäjäjuhlat, joiden teema antoi kirjalle nimenkin. Körttijuhlien ohella teemaan tarttumiseen on vaikuttanut koronapandemia, joka kertoo elämän hauraudesta, ja Ukrainan sota, joka puhuu lohduttomuudesta ja turvattomuudesta. Tietysti Kettusta kiinnostaa myös tutkijan peruskysymys: Mitä lohdutus on?

*Lohduksi toisillemme* on kirjoittajan pohdintaa lohdutuksen teemasta ilman tarkkarajaisia määritelmiä. Lohduttaminen ei ole lohduttelua, eikä lohduttaminen välttämättä takaa lohdutetuksi tulemistä. Kettunen pitää lohduttamisen pohjimmaisena mielikuvana tilannetta, jossa äiti ottaa itkevän lapsen syliinsä. Sen vastakohtana

on tukahduttava ja autoritaarinen lohduttaja, joka luulee tietävänsä, mitä lohdutettava tarvitsee. Lohdutuksen lähtökohtana ovat lohdutettavan, ei lohduttajan tarpeet. Autoritaarinen asetelma ei tuo lohdutusta, sillä se on vuorovaikutukseton eikä vaali yhteyttä. Lohduttamisessa sanoja olennaisempaa on huolenpito, tilan antaminen ja rinnalla pysyminen. Lohdutus edellyttää, että lohdutettava voi ilmaista katkeruuttaan, huutaa hätäänsä tai ilmaista pettymystään pelkäämättä torjutuksi tulemista. Kristillisessä sielunhoidossa on syytä muistaa, että Jumala kestää ihmisen vaikeat tunteet. Kukaan ei ole vain lohduttaja tai lohdutettava. Koska elämä on rikkinäistä ja keskeneräistä, myös lohduttaja joutuu elämässään tilanteisiin, joissa hän kaipaa lohdutusta. Nämä teemat toistuvat kirjassa.

Kettunen kuvaa kirjassaan sekä arkeen liittyvää lohdutusta (esimerkiksi luonto, musiikki, ihmisten välinen kanssakäyminen) että sielunhoitoa lohdutuksen välittäjänä. Jälkimmäistä kuvatessaan hän pohtii muun muassa lohduttomuuden poislohduttamista ja sielunhoitajan mahdollisuutta kasvaa lohduttajaksi. Sielunhoitoon liittyvä osuus on kirjan parasta antia yksityiskohtiin ulottuvista ohjeista huolimatta.

Kettunen käsittelee yksityiskohtaisesti myös Raamatun tekstien ja virsien sanoitusten lohdutukseen avaamia näköaloja. Job on tietysti teeman kannalta sivuuttamaton. Ehkä kirjoittajan intentiot olisivat tulleet esiin vähemminkin tekstilainauksilla sekä Jobin että ennen kaikkea psaltnarin kohdalla. Myös virsien käsittelyssä muutama napakka näyte olisi riittänyt. Kaikkea ei tarvitse sanoa. Runsaat psalmi- ja virsiesimerkit – mukaan lukien Siionin virret – sisältävät toistoa ja tekevät tekstistä hieman raskaan ja luettelomaisen.

Joensuun herättäjäjuhlat toimivat impulsina kirjan synnylle, ja herännäisyys saakin puheenvuoron 30 sivulla, joilla liikkeen keskeiset hahmot ja Siionin virsien lohduttava sanoma pääsevät esiin. Kettunen toteaa, että ihmisen ”vajavaisuuden tutkimisella ja lohduttamisella on herännäisyydessä vahvempi rooli kuin muissa liikkeissä”. Nuo muiden herätysliikkeiden ihmiset saattaisivat kyllä kyseenalaistaa moisen

väitteen ja liittää nuo kuvatut piirteet samalla tavoin omaan liikkeeseensä.

Vaikka lohdutus kaikkienensa liittyy mitä kiinteimmin ihmisenä elämiseen, se saa sielunhoidon piirissä vähän huomiota. Siitä puhutaan vähän ja varsinaista lohdutustutkimusta on Kettusen mukaan ”vaikea nimetä”. *Lohduksi toisillemme* paikkaa nyt omalta osaltaan tätä puutetta. Vuonna 2021 ilmestyneessä *Sielunhoidon teologia* -kirjassa on systemaattisen teologian professori Antti Raunion artikkeli ”Keskinäinen lohdutus – pastoraalisuus kirkkoa määrittävänä piirteenä”. Lohdutus ja lohduttomuus kuuluvat keskeisesti myös ignatiaaniseen spiritualiteettiin, joten ainakin siltä saralta on lohdutukseen liittyvää tutkimuskirjallisuutta olemassa.

Saku Toiviainen, TT  
Psykoterapeutti (VET)  
Helsinki

#### SARI KATAJALA-PELTOMAA, JENNI KUULIALA JA MARIKA RÄSÄNEN

Verta vuotava kuva ja muita outoja ihmeitä:  
Eletty usko myöhäiskeskiajalla. Helsinki:  
Gaudeamus 2022. 381 s.

Mitä pyhimyksiin liittyvät ihmekertomukset ja kanonisaatioprosessien yhteydessä kerätyt todistajanlausunnot kertovat eletystä uskosta myöhäiskeskiajan maailmassa? Tähän kysymykseen pureutuu Sari Katajala-Peltomaan, Jenni Kuulialan ja Marika Räsänen yhteistyössä kirjoittama teos *Verta vuotava kuva ja muita outoja ihmeitä*. Kirjoittajat ovat kukin tutkimuksissaan syvästi perehtyneet keskiajalta säilyneeseen hagiografiseen lähdeaineistoon, mikä näkyy teoksen monipuolisessa sisällössä ja lähteistä tehdyissä punnituisissa tulkinnoissa.

Hagiografiset lähteet antavat mahdollisuuden tutkia tavallisten ihmisten arkea ja uskonnonharjoittamista. Kirjoittajat tuovat toki esiin aikakauden sosiaaliset realiteetit: kanonisaatio-