



Kuuntelemisen ja läsnäolon tiellä

# Epätasapainosta tasapainoon

**Tasapaino on ihmisen henkiselle ja fyysiselle terveydelle elinehto. Seppo Laaksonen kertoo tasapainon vaativan jatkuvaa valvotuneisuutta. Harjoittelemalla opimme siirtymään takaisin tasapainoon.**

**E**dessäni istuu charmikas, tasapainoinen ja rento, 54-vuotias mies, joka kantaa nimeä **Seppo Laaksonen**. Miehen käyntikortissa lukee Tasapainon tie - Way of Balance (WAB). Tasapainon taito onkin noussut arvoon arvaamattomaan maailmassa, jossa vallitsee paljon epävarmuustekijöitä.

Laaksonen määrittelee viestinsä itsensä kuuntelemisella ja itsensä johtamisella. Tätä voi harjoitella elämässä monin tavoin. Mitään ainoaa oikeaa tapaa ei ole, ja oma tapakin voi muuttua vuosien varrella.

– Tasapaino ei ole pysyvä, saavutettu etu. Se edellyttää jatkuvuutta itsensä työstämisestä. Syvimiltään kyse on rakkauten keskittymisestä pelon sijasta. Harjoittelemalla opimme siirtymään epätasapainosta takaisin tasapainoon, kiteyttää Laaksonen.

## Pehmeän tien kulkija

Nurmijärveläinen Seppo Laaksonen on entinen brändiasiantuntija ja yritysjohtajan konsultti. Hän piti pitkään omaa mainostoimistoa, mutta toimii nykyisin enimmäkseen energian välittäjänä, puhujana, kokijana, kuulijana, innostajana sekä yritys- ja henkisenä mentorina.

Laaksonen kertoo valinneensa henkemmän suunnan tietoisemmin vasta viittisen vuotta sitten.

– Siihen asti olin aika tietämättömän energeettisestä todellisuudesta. Toki henkiset asiat nousivat

elämäni ennenkin välähdyksenomaisesti, mutta pyrin kieltämään ne. Nyt ne ovatkin sitten tulleet vauhdilla.

Laaksonen sanoo olevansa ihminen, joka ei ole niellyt koskaan mitään pureksimatta.

– Jos joku on yrittänyt ajatella puolestani, olen alkanut kapinoida sitä vastaan. Kirjoitin aikoinaan kirjan brändeistä sekä oman johtamismallin, koska muiden teoriat ja käytännöt eivät riittäneet.

Olin silti yritysconsulttinakin ollut aina pehmeän tien kulkija ja puhunut enemmän ihmisistä ja tunteista kuin numeroista ja tuloksista.

## Uusi suunta

Täyttäessään 50 vuotta Seppo Laaksonen päätti tehdä muutoksen elämässään tietämättä, mihin se johtaisi. Tunne oli hänen sisällään niin voimakas, että hän päätti kuunnella sitä.

– Jonkin aikaa ihmettelin ja etsin tietäni, vaikka satunnaisesti tein vielä yhteistyötä valikoituneiden asiakkaiden kanssa. Aloin tehdä myös hoitoja, mutta niistä ei oikein ole oppinut tekemään bisnestä.

Pikku hiljaa syntyi Tasapainon tie, jonka Laaksonen kehitti yhdessä hyvän ystävänsä ja kollegansa **Edward Stigzeliuksen** kanssa.

– Viemme sitä nyt yrityksille, yritysjohtajille ja yksityisille ihmisille. Tavalla tai toisella asiakkaiden kanssa keskitytään siihen, mennäänkö pelon vai ➤





rakkauden tietä. Pyrimme siihen, että jokainen löytää juuri oman tapansa kuunnella itseään ja pysyä tasapainossa.

Yrityksissä henkisten teemojen esittely vaatii myös rohkeutta. Onko yritysmaailmassa avoimuutta niille?

– Kaikenlaista suhtautumista löytyy. Osalta tulee totaalinen tyrmäys ja osalta varovainen kyllä.

– Monilla yritysjohtajilla pahoinvointi on ilmeistä. Erheellisesti he luulevat olevansa yksin pohdintojensa ja kyseenalaistamisensa kanssa. Toisilla tulee seinä vastaan heti. He ovat niitä, jotka haluavat uskoa pelkästään numeroihin.

– Kuitenkin yleensä ottaen yrityksissä on alettu enemmän ymmärtää hyvinvoivan henkilökunnan merkitys, Laaksonen sanoo.

### Muutoksen helppous

Kysyn Seppo Laakoselta, onko hän itse tasapainossa.

– Pääosin olen, hän vastaa tarvitsematta harkita vastaustaan.

Tasapaino perustuu hänen mukaansa itsen kuuntelemiseen.

– En tiedä, mistä se johtuu, mutta minulle on ollut aina helppo tehdä asioita, jotka ovat tuntuneet oikeilta ja hyviltä. Taloudellisesti ajateltuna olen voinut tehdä typeriä päätöksiä kieltäytyessäni joistakin työtajouksista. Jos katsotaan asiaa henkisen hyvinvoinnin kannalta, olen tehnyt fiksua päätöksiä.

Laaksonen kertoo, ettei pelkää muutosta.

– En ole koskaan pelännyt muutosta ja olen aina suuntautunut sinne, minne sisäinen ääneni on kutsunut. Viimeisen viiden vuoden aikana olen tehnyt sitä vain entistä tietoisemmin.

Näin ollen, minun on helppo rohkaista myös muita tekemään asioita, jotka tuntuvat hyviltä. Olenkin havainnut, että suurin osa ihmisistä pelkää muutoksia ja niihin liittyviä päätöksiä.

### Muistikirja apuna

Henkisissä asioissaakaan Laaksonen ei koe pelkoja.

– Olenhan ihminen, joten on

minullakin pelkoja. Omat pelkoni eivät vain liity muutokseen tai henkisiin asioihin. Sen vuoksi minun on ollut helpompi katsoa myös omia pelkojani rohkeasti silmästä silmään.

Laaksonen tunnistaa itsessään tunteiden kirjon pelosta vihaan, mutta ei pelkää käsitellä niitä. Hän kaivaa esille mustan muistikirjan, joka on hänellä aina mukana. Muistikirjan tehtäväänkin selviää.

– Olen tehnyt muutaman vuoden niin, että aina kun jokin asia ärsyttää tai vihastuttaa, kirjoitan sen ylös tähän muistivihkooni. Palautan illalla asian mieleeni ja mietin, mikä tilanteessa oli sellainen tekijä, joka herätti tunteeni. Jollen ole löytänyt syytä, olen vähintäänkin kysynyt, onko tilanne sen arvoinen, että sen kannattaa antaa järkyttää tasapainoani.

Tapa tuntuu Laaksonen mukaan erinomaisen käytännölliseltä ja yksinkertaiselta, vaikeivät kaikki sisäiset syyt sillä kertaa avautuisikaan.

– Useimmat meistä nielevät pahaa mieltä tai ärtymystä aiheuttavat tilanteet pysähtymättä

niihin. Silloin ne uppoavat alitajuntaan ja pulpahtavat sieltä pintaan kutsumattomina milloin missäkin tilanteessa.

### Kaikuja menneisyydestä

Millaisia asioita muistikirjaan on vuosien varrella päätytty?

– Joskus ärsytyksen juuret ovat saattaneet löytyä lapsuudesta tai jostain omaa egoani tökkivästä asiasta. Aiemmin pahimpia olivat kokemukset, joissa koin mitätöidyksi tulemista ja sitä, etten tullut kuulluksi.

Laaksonen mieleen saattoivat nousta kasvot kaukaa menneisyydestä.

– Ne kuuluivat esimerkiksi uimakoulun kahvilan pitäjälle, joka myi meille pikkupojille irtokarkkeja.

– Sen tarkemmin asioita ei välttämättä edes muista, mutta tiedämme, että lapsi voi ottaa minkä tahansa tilanteen ja kokea sen itseänsä mitätöivällä tavalla. Tiedetään, että vuosien varrella pienistä asioista syntyneet epämieluisat tunteet voivat kasvaa

Seppo Laaksonen rohkaisee kanssaihmiään tekemään niitä asioita, jotka tekevät meidät onnellisiksi.

– Positiivisuus ja onnellisuus ovat tuottavia, aina. Vain sinä itse voit tietää, kuka olet ja mitä oikeasti haluat, hän sanoo.

ja suurentua, jopa tulla osaksi identiteettiä. Lisäksi kokemuksia ravitaan samansuuntaisilla kokemuksilla, joita arjessa tulee väkisinkin, kun ollaan tekemisissä muiden ihmisten kanssa.

Egomme oikeastaan etsimällä etsii näitä kokemuksia, jossa voi vahvistaa itseään, toteaa Laaksonen.

Aikansa kirjattuaan asioita muistikirjaansa Laaksonen huomasi niiden muistuttavan toisiaan yhä enemmän.

– Tämä oivallus sai minut välillä jo naureskelemaan asioille, että eikö tämä ole jo miljoona kertaa käsitelty. Nykyisin muistikirjaani tulee asioita yhä vähemmän.

### Tasapaino sydämen kautta

Palaamme Laaksonen käyntikorttiin. Kortin grafiikka kuvaa värillisin palloin ja numeroin tasapainon kulmakiviä. Väritys on yhteneväinen chakra-järjestelmän värien kanssa.

Alimpana on punainen, joka on merkitty persoonaksi ja joka liittyy juurichakran teemoihin. Ylimpänä on violetti pallo, joka liittyy ylimmän chakran kokonaisuuden ja olennaisen ymmärtämisen. Keskimmäinen, sydän, on rakkauden, avoimuuden, hyväksymisen ja empatian keskus.

Olemme hahmottaneet ihmisen kokonaisuuden kolmeen osaan: yksi osa on sydän, toinen sen yläpuolella olevat chakrat ja kolmas sen alapuolella olevat chakrat.

Laaksonen mukaan tämä kuvaa myös kolmea ihmistyyppiä. Sydämen alapuolisia chakroja elävät ne, jotka suorittavat arkeaan ja elävät usein siihen liittyvässä oravanpyörässä. Yläpuolella ovat ”hörhöt” ja taiteilijat, joilta unohtuu useimmiten asettaa jalat maan pinnalle. Heihin vetoavat ylächakrojen ominaisuudet, koska niiden kautta pääsee yhteyteen henkimaailman kanssa. Heillä on kuitenkin usein vaikeuksia arjen pyörittämisen kanssa.

Sydämen ihmiset ovat ne, jot-

## WAY OF BALANCE - TASAPAINON TIE



Tasapainon tie: Sydän on kaiken keskus, sitä kautta kannattaa kierrättää sekä ala- että ylächakrat. Koko linjaston tulisi toimia, jotta tasapaino toteutuisi.

– Irtipäästäminen on myös sitä, että lakkaa lataamasta vaatimuksia mihinkään suuntaan.

ka kuuntelevat sydäntään. Siinä yhdistyvät samalla muiden chakrojen sisällöt.

– Koen, että tässä meidän kaikkien olisi parasta olla. Sydän on kaiken keskus, sitä kautta kannattaa kierrättää sekä ala- että ylächakrat. Koko linjaston tulisi toimia, jotta tasapaino toteutuisi. On hyvä tiedostaa, että loppujen lopuksi kehomme ja mielemme ovat yhtä ja pystymme tämän yhteyden avaamalla sydämemme.

### Aitoja tunteita kohden

Sydämen kuunteleminen kuuluu Laaksonen mukaan tasapainon säilyttämiseen. Järkeä tarvitaan lähinnä vain tekemiseen. Laaksonen ei tarkoita tunteiden kuuntelemisella hetken halujen toteuttamista.

– On tunteita ja on tunteita. Aidot tunteet liittyvät sydämen

intuition, kun taas egokeskeiset halut ovat pinnallisia mielihaluja, reaktioita ja impulsseja. Niiden erottaminen toisistaan on se, mitä tasapainon tiellä on tarkoitus harjoitella.

– Näiden erottamiseen sopii jälleen kerran kriteeri: nouseeko tunne pelosta vai rakkaudesta. Tunnustelussa tarvitaan rehellisyyttä ja rohkeutta.

– Lähes poikkeuksetta järjen ja egon tuomat tunteet perustuvat pelkoihin, kun taas sydämen tunteet perustuvat rakkauteen. Väittäisin, että ne voidaan oppia tunnistamaan ja ne tunnetaan usein kehossa.

Keho on siis hyödyllinen väline tunnistettaessa tunteita ja epätasapainotekijöitä. Laaksonen käyttääkin apunaan kehollisia ja erigeettisiä harjoituksia. Harjoituksissa opetellaan tunnustelemaan energioita.

– Aika usein ihmiset tuntevat

stressitilan vatsassaan. Oivallus saattaa tulla puolesta tunnissa tai siihen voi mennä vaikka puoli-toista vuotta. Aika riippuu siitä, miten hyvin ihminen on oppinut asioita tunnistamaan ja miten rohkea hän on ja miten hän on ilmaissut sydämensä ääntä harjoitusten aikana. Tärkeintä ei ole se, mitä teemme, vaan, miten sen teemme.

### Kielteisten tunteiden paradoksi

Erityisesti egosta nousevien asioiden ja kielteisten tunteiden kohtaaminen vaatii rehellisyyttä ja rohkeutta. Rohkeuden saattama ihminen ei pakene ylimpiin chakroiin ja kiellä epämieluisia tunteita, kuten vihaa, itsekkyyttä, ärtyneisyyttä tai surua.

– Erityisesti henkisissä ihmisissä on niitä, jotka haluavat kieltää negatiiviset tunteensa. Itse miellän ihmisen, joka ei näitä tunteita kohtaa, egohenkiseksi, Laaksonen sanoo.

– Olen aika varma, että jokaikaisella ihmisellä on negatiivisia tunteita. Kyse ei ole siitä, etteikö niitä saisi olla, nehan kuuluvat ihmisyyteen. Kyse ➤





– Irtipäästäminen merkitsee useimmiten muutosta, mutta myönteisempään suuntaan, Seppo Laaksonen toteaa.

on siitä, antaako niiden hallita vai ei ja miten niitä käsittelee, Laaksonen pohtii.

Paradoksaalisesti kielteiset tunteet hallitsevat Laaksonen mukaan eniten juuri sen kautta, että ne kieltää.

– Ihminen ei silloin ole tietoinen egon hallintavallasta, vaan kuvittelee olevansa ehkä johdatuksessa tai vain tietävänsä paremmin. Tällöin tasapaino on järkkynyt.

Ego on yllättävän ovela.

– Se löytää juuri ne porsaanreiät, joista parhaiten pääse itseään toteuttamaan, toteaa Laaksonen.

– Tämän oveluuden vuoksi on hyvä olla skarppina ja muistaa, että asiat tuntee paremmin kuin ymmärtää. Itsekin huomaan tasaisin väliajoin sotkeutuneeni johonkin egoistiseen naruun. Mutta kun riittävästi tarkkailen itseäni, voin huomata sen ja tietoisesti palata jälleen tasapainoon ja rakkauteen.

## Pää pois pepusta

Seppo Laaksonen kertoo eräästä ystävästään, jonka kanssa heillä on keskinäinen sopimus tarkoituksellisesti peilata toinen toistaan tasaisin väliajoin. Tämä tapahtuu keskustelun ja aidon vuorovaikutuksen kautta.

– Ystävänä on luonnehtinut tätä ajaksi, jolloin otamme ”pään pois perseestä”. Luottamuksen hengessä sanomme toisillemme rehellisesti, jos toisessa tuntuu

## – Aidot tunteet liittyvät sydämen intuitioon, kun taas egokeskeiset halut ovat pinnallisia mielihaluja, reaktioita ja impulsseja.

jotakin epäaitoa.

– Välillä on käynyt niinkin, että toisen ego on hetkeksi suutahtanut. Kun tuohtumus laskee, ymmärtää, että toisen pointissa olikin joku perä.

Laaksonen onkin sitä mieltä, että jos toinen ihminen ärsyttää kovasti, silloin syy löytyy peilistä. Silloin ihminen heijastaa toiselle jotakin sellaista, mikä ei vielä itsessä ole kunnossa.

– Olemme ystävänä kanssa tietoisesti sopineet, ettemme näe toisiamme useammin kuin kolme, neljä kertaa vuodessa. Jos olisimme enemmän tekemisissä, emme välttämättä enää huomaisi asioita ja sitä, milloin pää vetää pepusta vai ei.

– Ratkaisu ristiriitoihin löytyy joka tapauksessa aina itsestä. Kutsun sitä itsensä johtamiseksi. Se on myös itsestään vastuunottamista, kiteyttää Laaksonen.

## Rakkaudesta ja rakastumisesta

Vuorovaikutuskeskustelumme siirtyy parisuhteisiin. Toteamme, että parisuhteiden romuttuminen

tulee tavallisesti sen jälkeen, kun on ladattu toiseen odotuksia, mutta arki onkin tuonut pettymyksiä. Toinen ei ole kenties onnistunutkaan olemaan sen kuvan mukainen, jollaisen oli hänestä luonut.

– Rakastamista on hyvä pitää yllä myös rakastumisen rinnalla, sillä rakkaus on paljon rakastumista suurempi asia. Parisuhteessa se vain kohdistuu enemmän omaan kumppaniin, koska hän on lähellä.

– Sama rakkaus laajenee koskemaan ylipäänsä kaikkea elämää. Ei ole eroa enää sillä, rakastanko sinua vai koko maailmaa.

Laaksonen kutsuu egoa ovelaksi peluriksi, joka on mielellään mukana myös ihmissuhteessa.

– Ego tuo mukanaan myös pelot suhteeseen. Jos suhteessa on tapahtunut pettymystä tai ikäviä kokemuksia, ego saa kaivettua porsaanreiän suhteeseen, jota kautta se saa toistettua samaa kaavaa.

Egon hyväksymisessä pätee Laaksonen mukaan sama periaate kuin kielteisten tunteiden hyväksymisessä: sen läpi tulee

vain nähdä.

– Kun siitä tulee tietoiseksi, voi egolle tehdä selväksi, kuka täällä määrää: rakkaus vai pelko. Ego elää puhtaasti pelosta, mutta tietoisuuden kautta sen voima heikkenee.

## Irtipäästäöstä muutokseen

Seppo Laaksonen omat arjen tavat säilyttää tasapaino ovat muun muassa päivittäiset chi gong -harjoitukset ja meditaatio.

– Tunnustelen itseäni, luontoa sekä minussa ja ympärilläni valitsevaa energiaa. Hiljentyminen oman itsen kanssa on tärkeää erityisesti silloin, jos jokin vääntää sisälläni. Olen oppinut, että pari kertaa syvähengittämällä saa jo ihmeitä aikaan tasapainon tiellä.

Laaksonen sanoo tunnistavansa myös sen, että kaikki asiat, jotka saavat hänet hetkellisesti pois tasapainosta, nousevat aina itsestä.

– Näin silloinkin, kun ne näytävät tulevan itsen ulkopuolelta. Tämän asian tiedostaminen on suuri asia.

Asiat muuttuvat Laaksonen mukaan parhaiten vaikuttamalla itsen eikä väkipakolla toiseen.

– Irtipäästäminen ja hyväksyminen auttavat lähes kaikissa elämän tilanteissa. Irtipäästäminen on myös sitä, että lakkaa lataamasta vaatimuksia mihinkään suuntaan. □

Teksti ja kuvat: Merja Kiviluoma