

Juhana Torkki

JÄRKEVÄ



Stoalainen tie mielenrauhaan



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

© Juhana Torkki ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2025

ISBN 978-951-1-50325-5

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2025



Sisällys

| | |
|--|-----|
| Mikä on paras strategia elämän peliin? | 25 |
| Miten saavuttaa täydellinen mielenrauha? | 57 |
| Stoalaisia arkielämän sovelluksia | 83 |
| Kohti jumalankaltaisuutta | 139 |
| Miten puhdistaa mieli vaikutelmien avulla? | 163 |
| Kohtalon rakastamisen taito | 227 |
| Miten käyttää aika viisaasti? | 257 |
| Mikä on vastuullinen tapa toimia maailmassa? | 283 |
| Hyveiden mukainen elämä | 309 |
| Jäniksen seuraamisesta | 339 |
| | |
| <i>Henkilö- ja käsittehakemisto</i> | 377 |
| <i>Meditaatiot</i> | 381 |

*Kiitokset Ulla Böblingille, Niko Huttuselle
ja Salka Naatukselle, jotka lukivat kirjan
käsikirjoituksen ja antoivat arvokkaita
kommentteja.*

Esipuhe

Kuvitellaan, että tulevaisuuden ihmiset löytäisivät Monopoli-pelin. Laatikossa on kaikki pelin osat: lauta, pelinappulat, talot ja hotellit, rahat ja kortit. Mutta jotain olennaista puuttuu: pelin säännöt.

Löytäjät tutkivat hetken laatikon sisältöä ja alkavat miettiä, miten peliä on tarkoitus pelata. Heidän tehtävänsä on keksiä säännöt, jotka antavat merkityksen kaikelle, mitä laatikossa on.

Ihminen on eksistentiaalisena olentona samanlaisen arvoituksen äärellä. Meidät on heitetty maailmaan, mutta ilman elämän käsikirjaa. Mitä me täällä teemme? Mikä on oikea tapa elää? Onko tarkoitus kilpailua vai tehdä yhteistyötä? Onko pelin idea kerätä rahaa, muuttaa maailmaa, tuntea hyviä fiiliksiä, saada jotakin aikaan vai pitää hauskaa? Entä mitä pitää tehdä, jos sattuu jotain kamalaa tai tekee ison virheen? Mikä on kaiken mieli ja merkitys?

Näin stoalainen keisari Marcus Aurelius kuvaa sitä hämmennystä, jonka nimi on ihmisen elämä:

Ihmisen elämän aika – yksi piste.

Elämän olemus – jatkuva virta.

Aistihavainto – sumea.

Kehon koostumus – mätänemään valmis.

Sielu – levoton.

Tulevaisuus – tutkimaton.

Maine – häilyvä.

Sanalla sanoen, kaikki mikä kuuluu ruumiiseen, virtaa, kaikki mikä kuuluu sieluun, on unta ja usvaa. Elämä on sotapalvelus, matka vieraalla maalla, jäljelle jää unohdus. Mistä löytyy ihmiselle saattaja?

Mistä löytyy ihmiselle saattaja, kysyy keisari Marcus. Monet uskonnot ovat syntyneet täyttämään tätä tarvetta. Kristinusko, islam ja buddhalaisuus kertovat kukin omalla tavallaan, mikä on elämän idea ja mitä täällä pitää tai kannattaa tehdä. Ne pyrkivät tarjoamaan ohjeet elämän peliin.

Yksi ihmiskunnan historian loisteliaimmista vastauksista löytyy maailman valtauskontojen ulkopuolelta: stoalaisesta filosofiasta, joka kukoisti Rooman valtakunnan suuruuden aikana. Marcus Aurelius, jota äsken jo lainattiin, kuvasi elämää taiteenlajina, joka tarvitsee sääntönsä:

Etkö näe, kuinka käsityön ammattilaiset, vaikka he tiettyyn pisteeseen tekevät asioita samalla tavalla kuin amatöörit, lopulta seuraavat taiteensa lakeja eivätkä voi sietää, että niistä poiketaan? Eikö jotain hälyttävää ole siinä, jos lääkäri tai arkkitehti suhtautuu ammattinsa sääntöihin tunnollisemmin kuin ihminen elämän sääntöihin?

Mutta mitkä ovat elämän säännöt? Mistä ne voisi oppia?

Stoalaiset uskoivat, että voimme itse keksiä pelin tarkoituksen ja löytää elämän idean järkemme avulla. Kaikki paljastuu havainnoimalla todellisuutta. Tässä stoalaisuus eroaa ilmoitususkonnoista, jotka opettavat että jumala on paketoinut ajatuksensa kirjaan, esimerkiksi Tooraan, Raamattuun tai Koraaniin. Stoalaisten mukaan ihmisen on opittava lukemaan maailmankaikkeuden suurta kirjaa, yhdisteltävä pisteitä ja itse oivallettava kaikkeuden sisäinen logiikka.

Näin neuvoo Seneca, yksi tärkeimmistä stoalaisuuden opettajista:

Etsi, niin löydät. Luonto on antanut sinulle lähtökohdat totuuden löytämiseen. Ja jos käy niin, että et yksin onnistu, kuuntele muita, jotka ovat tutkineet samaa asiaa.

Monet viisaat ajattelijat kehittivät stoalaisuuden pelisysteemiä vuosisatojen ajan. Tulos on hieno, ja sen ajattomuudesta kertoo, että stoalainen filosofia on inspiroinut ihmisiä läpi vuosisatojen, menettämättä kiehtovuuttaan. Stoalaisuuteen pätee se, mitä Alvar Aalto sanoi rakennustaiteesta: ”Kaunista on se, mikä vanhenee kauniisti”.

Yllättäen stoalaisuudesta on tullut myös aikamme muotifilosofia. Senecasta, Epiktetoksesta ja Marcus Aureliuksesta julkaistaan yhä 2000-luvulla kasapäin kirjoja, ja heidän ajatustensa ympärille rakennetaan elämäntaidon kurseja ja itsensä kehittämisen ohjelmia. Eräs ystäväni, nuori yrittäjä Turusta, aloittaa jokaisen päivänsä keittämällä aamukahvin, asettumalla keittiön ikkunan ääreen ja tekemällä stoalaisen meditaation. Kuulemma hyvä vaihtoehto sille, että sotkee ajatuksensa heti aamutuimaan sormeilemalla puhelintaan.

Tätä kirjoittaessani huomioni kiinnittyi toisen ystäväni tekemään sosiaalisen median päivitykseen. Kuvassa on roomalainen patsas, ja sen vierellä teksti: ”Mitä tahansa sinulle tapahtuu, se on määrätty tapahtuvaksi aikojen alusta.” Ystäväni on lisännyt sitaatin yhteyteen kauniilla fontilla kaksi sanaa: AMOR FATI.

Mistä sitaatti on peräisin?

Se sisältyy yhteen stoalaisuuden pääteoksista, Marcus Aureliuksen kirjaan *Itselleni*. Tämä mietekokoelma, jonka keisari Marcus kirjoitti 100-luvulla jaa., toimi keisarin omana *self help* -oppaana. Lainaus, joka on peräisin kirjan 10. luvusta, tiivistää yhden stoalaisen filosofian keskeisimmistä opetuksista: tynnen suostumisen kohtaloon, mitä tahansa se tuokin tullessaan.

Ajattelin, että ystäväni etsi tuona aamuna voimaa tästä ajatuksesta. Ehkä hänelle oli sattunut jokin harmi, joka tahtoi viedä häneltä mielenrauhan. Ehkä häntä stressasi koko elämä. Tai hänestä tuntui muuten vain rauhoittavalta ajatus, että kaikki mitä tapahtuu, on väistämättöntä ja meidän on vain hyväksyttävä se.

E erityisen vaikuttavaa oli, että ystäväni, joka ei ole latinisti, oli oppineesti lisännyt sitaatin yhteyteen sanat *amor fati*, jotka tarkoittavat kirjaimellisesti kohtalon rakastamista.

Kumpikaan näistä ystäväistäni ei ole filosofi, antiikintutkija tai latinanopettaja. Toinen on yrityksen toimitusjohtaja, toinen työs-

kentelee apteekissa. Aivan tavalliset ihmiset etsivät stoalaisuudesta ravintoa elämäänsä. Tavalliset ihmiset paneutuvat kaksituhatta vuotta vanhoihin opetuksiin onnellisuudesta ja antavat niiden ravita itseään. Ja he käyttävät jopa latinankielisiä termejä kuvatessaan elämänsä peliä.

Miksi stoalaisuus elää edelleen? Miksi se on yhä suosittua?

Stoalaisuus näyttää tarjoavan kiehtovia vastauksia nykyihmisen onnen etsintään. Vauriassa länsimaissa on huomattu, että huikea teknologinen kehitys ei ole onnistunut ratkaisemaan mielenrauhan ongelmaa. Pikemminkin vaikuttaa siltä, että ihmisen mieli ei ole pysynyt mukana teknologian harppauksissa. Moderni elämäntapa on luonut jopa uusia ahdistuksen muotoja.

Samalla on käynyt selväksi, että toimiva infra ja vauraus eivät automaattisesti takaa onnellisuutta. Onnellisuus pysyy arvaamattomana ja vaikeasti saavutettavana. Maailman rikkaimmissa maissa kärsitään masennuksesta, yksinäisyydestä ja ahdistuksesta. Moni päätyy riistämään hengen itseltään. Toisia piinaavat perhehuolet tai parisuhteen ongelmat, toisia rahahuolet tai heikkenevä terveys. Joku taistelee yksinäisyyden, joku toinen kuormittavien ihmissuhteiden kanssa. Mieli voi joutua kantamaan monenlaista taakkaa.

Juuri tässä kohtaa stoalaisuus tulee ihmisen avuksi. Stoalaiset olivat erityisen kiinnostuneita siitä, miten löytää mielenrauha myrskyvässä maailmassa. Myrskyt eivät ole maailmasta loppuneet, ja maapallon ongelmat tuntuvat vain synkistyvän.

Yuval Noah Harari kirjoitti *Homo Deus* -kirjansa esipuheessa vuonna 2015 valoisasti: ”Viime vuosikymmenten kuluessa olemme onnistuneet saamaan nälänhädät, tautiepidemiat ja sodat hallintaan.”

Mutta mistä maailmasta Harari oikein puhuu?

Vuonna 2023 joka kymmenes maailman ihminen meni illalla nukkumaan nälkäisenä. Vaikka nälkäkuolleisuutta on onnistuttu vähentämään, maailman nälkäongelma on yhä ratkaisematta ja puute ruoasta koskettaa satojen miljoonien ihmisten elämää.

Vuonna 2019 puhjennut koronapandemia paljasti haavoittuvuutemme. Se yllätti ihmiskunnan valmistautumattomana, sekoitti miljoonien ihmisten arjen perusteellisesti ja synnytti ennennäkemättö-

män globaalin kaaoksen. Ihmiskunta odottaa varpaillaan seuraavia pandemioita.

Vuonna 2022 alkanut Ukrainan sota nosti maailman konfliktikuolleisuuden tasolle, jollaista ei ole nähty vuosikymmeniin, ja seuraavana vuonna koston kierre Lähi-idässä kiihtyi uuteen ja ennustamattomaan vaiheeseen. Monen mielessä on kysymys, missä seuraavaksi räjähtää.

Ja aivan kuin vanhat pirut eivät olisi tarpeeksi, ihmiskunnalla on kohdattavanaan koko joukko uusia. Lajikato kiihtyy ennennäkemättömästi. Ilmasto lämpenee jopa ennusteita nopeammin. Puhdas vesi hupenee, ilma pilaantuu.

Monia ahdistaa, eikä ihme. Epävarmuuden keskellä stoalaisuus herättää uteliaisuuden: voisiko siitä löytää sisäistä rauhaa?

Toinen selitys stoalaisuuden suosiolle voi liittyä länsimaisten yhteiskuntien vaurauteen. Kun ihmisen perustarpeet on täytetty, hänellä on aikaa pysähtyä miettimään elämän tarkoitusta ja kokeilla erilaisia henkisiä vaihtoehtoja. Hän alkaa ajatella onnellisuuttaan yhä enemmän ja yhä tietoisemmin.

Onkin mahdollista, että stoalaisella filosofialla on nykyään enemmän kannattajia kuin Rooman valtakunnassa aikoinaan. Rooman valtakunta oli syvästi epätasa-arvoinen, ja vain hyvin harvoilla oli mahdollisuus harrastaa filosofiaa. Nyt kymmenet, jopa sadat miljoonat ihmiset ovat asemassa, johon Roomassa pääsi vain pieni eliitti: on aikaa, rahaa, vapautta ja ennennäkemätön mahdollisuus tehdä valintoja. Jopa keskiluokkaiset ihmiset saattavat ”myydä kaiken, hypätä oravanpyörästä ja lähteä kiertämään asuntoautolla maailmaa” – tai vähintään keventää työviikkoaan ja omistautua elämän suloisille turhuuksille, kuten savenalannalle, bujoilulle tai muille meditatiivisille harrastuksille.

Nykymaailmassa on ennätysmäärä ihmisiä, joilla on varallisuutta enemmän kuin pelkkään selviytymiseen vaaditaan – ja pää täynnä hämmentyneitä kysymyksiä kaiken tarkoituksesta. Moni kokee olevansa eksyksissä mielenrauhan etsinnässään.

Stoalaisista filosofeista ehkä suosituin ja kuuluisin, Seneca, kuvaa oman aikansa onnen etsintää:

Kaikki tavoittelevat iloa, mutta he eivät tiedä, mistä löytäisi ilon joka on vankka ja kestävä. Joku etsii sitä juhlimisesta ja luksuselämästä, toinen hienosta virasta ja ympärillään olevasta hännystelijöiden joukosta. Joku hakee iloa rakastajasta, toinen turhamaisesta kulttuurin ja kirjallisuuden harrastuksesta, josta ei ole hänelle mitään hyötyä. Kaikkia heitä pettää hetkellinen ja epäaito viihdyke – vähän kuin ohimenevä nousuhumala, josta seuraa päiväkautien krapula, tai kuin korviahuumaavat aplodit, jotka hankitaan valtavalla stressillä.

Seneca puhuu selvästi aikansa yläluokkaisista. Vaurauden ja huvitusten keskellä jyskyttää kysymys: mistä löytää kestävä onni? Seneca havaitsi, että menestyneet ja varakkaat eivät useinkaan eläneet viisaasti eivätkä saavuttaneet onnea ja mielenrauhaa.

Entä sinä, tämän kirjan lukija, joko olet sen löytänyt? Voit peilata elämäsi Senecan sanojen valossa:

Viisas ihminen on täynnä iloa, hyväntuulinen ja rauhallinen. Mikään ei häiritse häntä. Tutki itseäsi: jos et koskaan ole surullinen, jos sinua ei ahdista tulevaisuus, jos mielesi on päivin ja öin tasainen ja vakaa ja tyytyväinen itseensä, silloin olet saavuttanut elämän korkeimman onnen.

Jos tunnistit kuvauksesta itsesi, voit panna tämän kirjan kannet kiinni. Olet jo perillä.

Jos sitä vastoin etsit mielihyvää joka suunnasta ja kaikista mahdollisista lähteistä, tiedä, että sinulta puuttuu sekä viisaus että todellinen ilo. Tavoittelet iloa, mutta erehdyt, jos luulet sen löytyvän rikkaudesta tai maineesta.

Jos koet, että tarvitset yhä apua mielenrauhan löytämisessä, stoalainen filosofia voi olla sinua varten.

Stoalaisuus, kuten monet muutkin antiikin filosofikoulut, opetti hyvin käytännöllistä filosofiaa. Vaikka stoalaiset käsitelivät myös teo-

reettisiä ja abstrakteja kysymyksiä, pääasiallinen tarkoitus ei ollut pelkkä ajatusleikki. Tarkoitus oli auttaa ihmistä hänen arjessaan, viitoittaa tie parempaan elämään. Suomalaisista filosofiista Esa Saarinen edustaa tätä filosofian harjoittamisen perinnettä.

Näin Seneca kuvasi filosofian tehtävää:

*Haluatko todella tietää, mitä filosofia tarjoaa ihmiskunnalle?
Opastusta. Yhtä hätyyttelee kuolema, toista rasittaa köyhyys, kolmannelta vie mielenrauhan joko naapurin tai oma omaisuus.
Joku pelkää vapisten kohtaloon, toinen etsii ulospääsyä elämästään, jossa kaikki näyttää olevan hyvin. Joitakuuta kiusaavat toiset ihmiset, toisia jumalat.*

Seneca korosti, että filosofien ei pidä sotkeutua saivarteluihin ja määritelmiin, jotka ovat irrallaan todellisesta elämästä. Filosofian tehtävä ei ole tuottaa hienolta kuulostavia ja viisastelevia käsitteitä, vaan olla lähellä ihmistä hänen hädässään:

Sinut on kutsuttu auttamaan niitä, joilla asiat ovat ikävästi. Tuo ihminen pelkää. Juokse hänen luokseen, ota pelon silmukka hänen kaulaltaan. Joka suunnasta ojennetaan käsiä sinua kohti – murentuneet tai murentumisvaarassa olevat eläimet huutavat apua. Heidän toivonsa ja apunsa on sinussa. He pyytävät vapautusta valtavasta levottomuudesta, toivovat että näytät eksyneille ja harhaileville totuuden kirkkaan valon. Kerro heille, mitä luonto vaatii ja mitä ei, näytä miten yksinkertaiset ovat sen lait, miten suloista ja vapaata on elämä niille, jotka seuraavat noita lakeja, ja miten katkeraa ja piinaavaa niille, jotka uskovat löytävänsä totuuden luonnon ulkopuolelta.

Aloitimme tämän kirjan vertauksella: elämä on kuin peli, josta ohjekirja on kadonnut. Voisiko pelin säännöt löytää filosofian avulla? Voisinko saada viisailta ajatteliijoilta ohjeet, jotka tekevät arjistani selkeämpää ja auttavat minua löytämään onnen?

Stoalaisuuden lupaus on kiehtova – ei enempää eikä vähempää kuin täydellinen mielenrauha, jota mikään elämän sattumus ei voi

horjuttaa. Seneca kuvaa ystävänsä, joka oli matkalla kohti tätä päämäärää:

Hän pyrkii saamaan luonteensa järjestykseen niin että hän etenee kohti täydellisyyttä, äärimmäisen rauhallista mieltä, joka ei kiinnitä huomiota siihen, mitä menetetään tai mitä saadaan. Tällaisella ihmisellä säilyy muuttumaton mielentila riippumatta siitä, miten asiat kääntyvät. Jos hänelle kertyy maallista rikkautta, hän nousee sen yläpuolelle. Jos sattuma vie häneltä jotakin – vaikka kaiken – hän itse ei pienene siitä vähääkään.

Stoalaiset uskoivat, että täydellinen mielenrauha on mahdollinen kuten täysin pilvetön taivas tai keho, joka ei tunne kipua missään kohtaa. Seneca kuvaa tätä päämäärää näin:

Jos onnistumme nousemaan täältä pohjamudista kohti korkeuksia, meitä odottaa tila jossa virheet ovat poissa ja vallitsee täydellinen vapaus ja mielenrauha. Mitä on tällainen vapaus? Se on sitä, ettei pelkää ihmisiä eikä jumalia. Se on vapautta liiallisista haluista ja sopimattomista toiveista. Se on itsensä hyvää hallintaa. Siihen pääseminen on mittaamattoman arvokasta.

Ajatus täydellisestä mielenrauhasta voi tuntua utopialta. Moni voi ajatella, ettei elämän pelissä sellaista ole mahdollista löytää. Se voi vaikuttaa yhtä mahdottomalta kuin matemaatikkoja vuosisatoja vauvannut Fermat'n teoreeman ratkaisu. Kuten myöhemmin näemme, stoalaiset esittävät mielenrauhan yhtälöön loogisen ja loisteliaan ratkaisunsa – aivan kuten Fermat'n teoreemakin lopulta selvitettiin vuonna 1995. Tämä kirja pyrkii kuvaamaan tuon stoalaisen ratkaisun.

Vielä on mainittava yksi syy stoalaisten ajatusten kestävään suosioon: stoalaisten filosofien poikkeuksellisen terävä kirjoitustyyli. He osasivat kuvata ihmisen ikuisia ongelmia niin iskevästi, että heidän sanansa tuntuvat toisinaan ihmeenomaisesti osuvan myös nykyajan ”uusiin” ilmiöihin.

Stoalaiset jättivät jälkeensä suuren määrän loistavaa kirjallisuutta.

Tämän kirjan lähteet ovat pääasiassa *myöhäisestä stoalaisuudesta*, joka kukoisti Rooman keisariajalla. Stoalaisuuden pitkä historia oli alkanut Kreikassa jo 300-luvulla eaa. Se oli yksi filosofikouluista, jotka rakentuivat Sokrateen perinnölle. Koulun perustajana pidetään filosofi Zenonia, joka vaikutti Ateenassa Aristoteleen kuoleman jälkeen.

Tässä kirjassa keskitytään kuitenkin kolmeen ajattelijaan, jotka elivät joitakin vuosisatoja Zenonia myöhemmin. Päälähteenä on filosofi ja valtiomies Seneca (n. 4 eaa.–65 jaa.), jota jo lainattiin. Hän jätti jälkeensä valtavan monipuolisen kirjallisen perinnön. Erityisen kiinnostava on Senecan ja hänen ystävänsä Luciliuksen värikäs kirjeenvaihto. Senecan Luciliukselle lähettämiä kirjeitä on säilynyt yli sata, ja ne antavat eloisan kuvan filosofin arjesta ja kahden ystävän läheisestä suhteesta. ”Kun kirjeesi saapuu”, kirjoittaa Seneca vuodepotilaana ollessaan, ”kuvittelen itseni istumassa vierelläsi ja en oikeastaan koe kirjoittavani vaan puhuvani sinulle”. Kirjeistä saa hienon kuvan siitä, miten filosofiaa sovelletaan arkielämään, sillä Seneca oli Luciliuksen mentori: hän opetti tälle stoalaista ajattelutapaa.

Toisena stoalaisuuden lähteenä tässä kirjassa on filosofi Epiktetos (50–n. 135), joka vietti suuren osan elämästään orjana. Myös Epiktetos eli lähellä valtakunnan ylintä huippua, sillä hänen isäntänsä oli keisari Neron sihteeri. Vapaaksi päästyään Epiktetos perusti oman filosofikoulun ja nousi yhdeksi tärkeimmistä stoalaisuuden opettajista. Epiktetoksen puheita on säilynyt hänen oppilaansa Arrianoksen muistiinmerkitsemänä.

Kolmas suuri stoalainen, jonka ajatuksia tässä kirjassa lainataan, on Marcus Aurelius (121–180). Jos Epiktetos oli keisarin hovimiehen orja, niin Marcus Aurelius on janan toisesta päästä: hän oli filosofiasta kiinnostunut keisari. Marcus Aurelius kirjoitti mietelmäkokoelman *Itseleni*, jota lainattiin heti esipuheen alussa.

Stoalaisuutta tarjoillaan usein yksittäisten kauniiden mietelauseiden muodossa. ”Seneca opettaa muistamaan, että elämä on lyhyt”, sanotaan, mutta jätetään astumatta sisään koko hienoon ajatusten rakennelmaan, jonka yksi kantava pylväs tämä lause on.

Tämä kirja pyrkii olemaan muutakin kuin vain sitaattikokoelma. Kirjalla on kunnianhimoisempi tavoite: antaa kokonaiskuva stoalaisen ajattelun systemistä. Vaikka yksittäisten stoalaisten ajattelijoi-

den välillä on painotuseroja, tällaisen kokonaiskuvan piirtäminen on mahdollista. Vasta tätä kokonaisuutta katsellessa voi nähdä stoalaisuuden koko hienouden – aivan kuten öisen tähtitaivaan katselija voi lumoutua universumin koko suuruudesta ja kauneudesta. Kokonaisuutta vasten myös yksittäiset ajatukset saavat syvemmän merkityksen, kun huomaa niiden yhteyden stoalaisuuden ydinoppiin.

Tämä oli stoalaisille tärkeä periaate: filosofian ei tule olla vain kokoelma irrallisia ajatuksia, jotka kuulostavat hetken hienoilta mutta osoittautuvat tyhjiksi, vaan sen on muodostettava johdonmukainen systeemi, joka kestää kaikissa tilanteissa. Jo Seneca vastusti keskittymistä yksittäisiin suloisiin mietelmiin: ”Me emme aseta näytteille houkuttimia, joilla petämme ostajan, joka kauppaan astuttuaan ei löydä mitään muuta kuin sen mitä oli ikkunassa”, hän lupaa. Sitten hän vaihtaa kielikuvaa: ”Kaunis ei ole se ihminen, jonka säärtä tai käsivartta kehutaan, vaan se, joka on kokonaisuudessaan niin kaunis, etteivät yksittäiset osat kiinnitä huomiota.”

Yksittäisillä sitaateillakin on toki arvonsa. Joskus lainaus kirkastaa ajatuksen tehokkaammin, kun se on erotettu tekstimassasta. Senecan mukaan yksittäiset viisaudet ovat hyödyllisiä aloittelijoille ja lapsille, mutta niille, jotka todella haluavat kehittyä ja päästä pitkälle, lauseen mittaisiin viisauksiin tarttuminen on noloa.

Yhden lauseen viisauksissa on myös se ongelma, että ne pelkistävät elämää liikaa. Kaipaamme yksinkertaisia ja selkeitä neuvoja, mutta elämä ajaa monimutkaisuudessaan sellaisten ohi. Neuvojen sijaan on hyvä mennä syvemmälle ja tutkia ajattelun perusteita, jotka pysyvät samana vaihtuvissa tilanteissa.

Syy irrallisten sitaattien suosioon voi olla siinä, että ihminen rakastaa kaikkea helppoa, nopeaa – ja pinnallista. Monet mielenrauhatuotteet on rakennettu ihmisen haaveelle äkillisestä muutoksesta. Olisi niin mukavaa, jos kaikki elämän ristiriidat ratkeaisivat yhtäkkisen valaistumisen hetkellä. Tai no, jos ei ihan yhdessä hetkessä, niin vähintäänkin viikon meditaatiokurssin pitäisi riittää. Teemme juhlallisia uuden vuoden lupauksia, joita jaksamme noudattaa pari päivää. Ihastumme liikuttaviin elämänviisauksiin, tunnemme mielen ylentyvän hetkeksi mutta emme anna ajatuksen juurtua ja alkaa muuttaa elämäämme.

Stoalaisuus on kokonaisvaltainen, tietyllä tavalla haastava ja äärimmäisen hienoksi rakennettu kokonaisuus. Jo Senecan aikaan stoalaisuutta arvosteltiin siitä, että sen pelisysteemi on vaativa. Seneca vastasi arvostelijoille näin:

(Stoalaisuuden tie on jyrkkä, mutta) voidaanko tasaista tietä pitkin nousta korkealle? Tie tosin alkaa kivikkoisena, louhikkoisena ja raivaamattomana, mutta se ei ole niin äkkijyrkkä kuin monet olettavat. Moni vuorenrinne näyttää kaukaa katsottuna yhtenäiseltä jyrkän teeltä, koska mittasuhteet hämäävät silmää. Lähempää katsottuna paikat, jotka katse kokosi yhteen, avautuvat ja näyttäytyvät eri tavalla: se, mikä kaukaa näytti jyrkältä, onkin loivaa nousua.

Stoalaisuudessa on myös eräs viehättävä piirre, joka helpottaa riinteen kipuamista. Tuo piirre erottaa stoalaisuuden monista muista tekniikoista, joilla tavoitellaan mielenrauhaa ja onnellisuutta. Ihmiselle, joka haluaa muuttaa elämänsä ja löytää sisäisen rauhan, on tarjolla lukemattomia vaihtoehtoja. Voi omaksua uuden dieetin, ilmoittautua astangajoogaan, vaeltaa Santiago de Compostelaan, seurata meditaatiogurujen podcasteja, tyhjentää asuntonsa konmarin hengessä tai hankkia älykellon, joka analysoi unen laatua ja antaa ehdotuksia elämänrytmin parantamiseksi.

Yhtäkkiä mielenrauhan tavoittelusta on tullut läkähdyttävä suoritus. Ihminen tekee yhä uusia hyviä päätöksiä, sitoutuu yhä uusiin ohjelmiin ja kulutustuotteisiin – ja palaa jokaisen uuden alun jälkeen lähtöruutuun.

Erityisesti länsimainen konsumeristinen kulttuuri rakentuu tällaisille ulkoisille ratkaisuille. Oli ongelma mikä tahansa, voi aina ostaa tai tilata jotakin, mikä auttaa. Kun kulutuskulttuurissa kasvanut ihminen herää mielenrauhan tärkeyteen, ensimmäinen ajatus on: mitä hankkisin, mitä ostaisin, jotta matka voi alkaa?

Stoalaisen filosofian lähestymistapa on kokonaan toinen: parantaakseen elämäänsä ihminen ei tarvitse erikoisia temppuja. Riittää kun pysähtyy ja tutkii sisintään. Kaikki kehitys tapahtuu omassa mielessä.

Stoalaisen filosofian resepti on virkistävän yksinkertainen, kuin puhdas vesi erilaisten värikkäiden ja makeutettujen juomien rinnalla. Ei tarvitse ostaa mitään. Ei tarvitse odottaa palkkapäivää tai ensimmäistä arkipäivää, jonkin liikkeen aukeamista, kesälomaa. Ei tarvitse lähteä minnekään, koska viisauden saavuttaminen on sisäinen matka.

Seneca opastaa ystäväänsä Luciliusta näin:

”Miten tuohon päämäärään pääsee?” kysyt. Sinun ei tarvitse ylittää Alppeja, patikoida Balkanin ylängölle, rantautua Afrikan rannikolle tai purjehtia Skyllan ja Kharybdiksen välistä – vaikka oletkin ollut jo kaikissa noissa paikoissa jonkin vähäisen virkamiespestin vuoksi. Tie, jonka luonto sinulle viitoittaa, on turvallinen ja miellyttävä. Luonto on jo varustanut sinut kaikilla lahjoilla, jotka kohottavat sinut jumalten rinnalle, kunhan vain et heitä niitä menemään.

Ihmisellä on itsessään kaikki, mitä tarvitaan onnellisuuden löytämiseen. Jo Sokrates opetti, että kaiken viisauden alku on itsensä tunteminen. *Gnothi seauton* – tunne itsesi! Tämä kehoitus oli kirjoitettu Apollon temppeliin Delfoissa. Kaikki alkaa itsestä. Jos ihmisen elämässä jokin vaatii korjaamista, parasta on aloittaa sisältä, omasta mielestä. Senecan mukaan toista ihmistä ei voi pahemmin kirota kuin toivottamalla hänelle sisäisiä ristiriitoja.

Componere mores tuos, kehottaa Seneca eräässä kirjeessään ystäväänsä Luciliusta. Se tarkoittaa suurin piirtein: Pane luonteesi kuntoon. Järjestä tottumuksesi. Seneca vertaa ihmistä laivaan, jonka sisällä on lasti. Jos lastia ei ole sidottu, se reagoi jokaiseen tuulenpuuskaan, heilahtelee laidalta toiselle ja saa koko laivan heittelehtimään miten sattuu. Vertauksen ohje ihmiselle on: järjestä ruumassasi oleva lasti.

Marcus Aurelius kehottaa tekemään oman mielen siivousta ja heittämään pois turhat tavarat – aivan kuten komeroa tai autotallia järjestettäessä:

Suurin osa siitä mitä sanomme tai teemme, on tarpeetonta – jos luopuisimme siitä, olisimme paljon vapaampia ja vähemmän

ahdistuneita. Muistuta itseäsi jokaisen asian kohdalla ja kysy: onko tämä todella välttämätöntä. Meidän pitää siirtää sivuun paitsi turhat teot myös tarpeettomat mielen vaikutelmat – silloin pysähtyy myös tekojen ketju.

Näissä mielen siivoustalkoissa tarvitaan vain yksi työkalu. Sen kreikkankielinen nimi on *logismos*.

Mitä *logismos* tarkoittaa? Sanan voisi kääntää järkeilyksi, pohdinnaksi, tuumailuksi tai pähkäilyksi. *Logismoksen* idea tiivistyy suomalaiseseen sanontaan siitä, miten ihminen voi ”ottaa järjen käteen” ja ajatella jonkin asian uusiksi: tunnistaa ajattelussaan harhan tai virheen ja muuttaa tietoisesti mielensä sisältöä. Tällaista järkeilyä voi tehdä missä ja milloin tahansa, vaikka mökkisaunan laiturilla tai ruuhkabussissa.

Marcus Aureliuksen mukaan ihmisellä tulisi olla käden ulottuvilla joka hetki erilaisia harjoiteltuja meditaatioita, itsetutkiskeluja ja parantavia järkeilyjä, joilla voi tilanteen tullen heti oikaista mielensä. Tämä kirja sisältää suuren määrän tällaisia stoalaisia pohdintoja, joita voi Marcus Aureliuksen hengessä kerätä omaan ensiapulaukkuunsa tai työkalupakkiinsa.

Nykyään suosittuja ovat reality-sarjat, joissa jonkun koti tai piha ehostetaan ammattilaisen avulla. Kodille käy kuin tunkkaiselle valokuvalla kuvankäsittelyssä: se herää henkiin ja muuttuu viehättäväksi. Voisiko myös oman itsensä, olemuksensa ja elämänsä kirkastaa ja kohentaa? Stoalaisuus kutsuu tällaiselle matkalle. Kun katsot peiliin, millaisen ihmisen näet? Millaisen voisit nähdä? Millaisen haluaisit nähdä? Seneca kuvaa ihmisen eettistä ulkonäköä näin:

Etkö näe, millaisen säihkeen rohkeus tuo silmiin? Millaisen päättäväisyyden järkevä harkinta? Millaisen arvokkuuden ja rauhan kunnioitus? Millaisen tyyneyden iloinen mieli? Millaisen lujisuuden se, että ihminen suhtautuu asiaan vakavasti? Millaisen lempeyden se, kun ihminen on rento ja luottavainen? Mielentilat ja tunteet vaikuttavat ihmiseen ja muuttavat hänen väriään ja olemustaan.

Ikävä kyllä oman elämän muuttamiseen ei ole ”pikakorjaus”-näppäintä. Monet saatavilla olevat self help -tekniikat houkuttelevat tällaisella lupauksella. Käy tämä kurssi, lue tämä kirja tai oivalla tämä uusi ajatus, niin kaikki muuttuu kertaheitolla. Stoalaisuus kutsuu pitkälle matkalle – sellaiselle, jolla todella on merkitystä:

Suurin stressisi aiheuttaja olet sinä itse. Olet rasittava itse itsellesi etkä tiedä, mitä haluat. Olet parempi tietämään, mikä on oikein, kuin elämään sen mukaan. Tiedät, mistä onnellisuus löytyy, mutta sinulla ei ole rohkeutta kulkea sitä kohti. Annat arvoa sille, mistä olet luopumassa. Kun pyrit kohti tavoitettasi eli mielenrauhaa, vetää sinua takaisin sen elämän loiste, josta yritit vetäytyä, ikään kuin olisit ollut putoamassa johonkin likaiseen ja hämärään.

Moni löytää jossain vaiheessa elämäänsä harrastuksen, josta tulee intohimo. Yksi puhuu silmät hehkuen golflyöntinsä kehityksestä, toinen viettää vapaa-aikansa hiomassa akvarellitekniikkaansa, kolmas opettelee tekemään täydellistä pizzaa omaan puutarhaan rakentamasaan kivi-uunissa, neljännen koti täyttyy vintagekameroista ja erikoisobjektiiveista valokuvausharrastuksen myötä.

Tällaisten harrastusten viehätys on siinä, että itseään voi kehittää loputtomasti saavuttamatta koskaan päätepestettä. Voi edetä uusiin jännittäviin maastoihin, saada mielihyvää omien rajojen laajentamisesta. Se mitä hetki sitten ihaili alan mestareissa, tulee kohta osaksi omaa itseä. Ja luvassa on yhä hienostuneempia kokemuksia.

Stoalaiset ehdottavat: entä jos vapaa-ajan harrastuksen sijasta intohimonasi olisi elämä itsessään? Entä jos golfin sijasta haluaisitkin kehittyä hyveessä? Täydellisen akvarellin, pizzan tai valokuvan sijasta haluaisit elämäsi kuvan muodostuvan kauniiksi? Etsisit tekniikoita, asettaisit tavoitteita, tarkkailisit kehitystäsi ja tuntisit iloa itsetunteuksesi kasvusta?

Stoalaisuus on kutsu elämänmittaiselle matkalle. Sen opiskelua voisi verrata japanilaiseen teeseremoniaan, jota opetellaan koko elämä.

KIRJAN RAKENTEESTA

Kirjan tekstissä on kolme tasoa: ensimmäisen muodostaa varsinaisen kertova osuus, joka kuljettaa lukijan stoalaisuuden keskeisiin ajatuksiin. Kirja pyrkii tarjoamaan kokonaiskuvan stoalaisen ajattelun järjestelmästä. Aluksi katsotaan, millaisia onnen etsinnän ratkaisuja stoalaiset kritisoivat. Monet suositut onnen etsinnän muodot ovat yhä suosittuja meidän aikanamme.

Vähä vähältä syvennyttään stoalaisuuden ydinoppihin: kohtalon rakastamisen taitoon, viisaaseen ajankäyttöön, hyveen ohjaamaan elämään ja hyveen neljään ilmenemismuotoon. Lopuksi pohditaan, miten stoalaisuutta voisi harjoittaa käytännössä.

Kertovan tekstin lomassa on runsaasti suoria lainauksia stoalaisuuden suurilta ajattelijoilta: Senecalta, Epiktetokselta ja Marcus Aureliukselta. Lisäksi mukana on yksittäisiä katkelmia muilta antiikin ajattelijoilta, kuten Platonilta, Aristoteleelta ja Plutarkhokselta. Nämä alkukielistä käännetyt sitaatit muodostavat teoksen toisen tason.

Suorien lainausten kautta pääsemme kosketukseen stoalaisten alkuperäisen ajattelun kanssa – heidän eläväiseen, kekseliäitä kielikuvia viljelevään ja retorisesti voimakkaaseen ilmaisuunsa. Tarkoitus on, että tämä kirja toimisi myös meditaation apuna: sitä voi kuunnella lenkillä tai lukea illalla ennen nukahtamista ja antaa antiikin opettajien oivallusten upota alitajuntaan.

On hyvä muistaa, että vaikka stoalaiset pyrkivät rakentamaan yhtenäistä oppia, he samalla kannustivat jokaista käyttämään omaa järkeään, itsessä olevaa jumalaista kipinää. Seneca varoittaa: älä ole kuin pölvästi, joka vain lukee muiden kirjoituksia ja papukaijan tavoin toistelee niitä sisäistämättä lukemaansa. Hänen kielikuvansa on: ole kuin mehiläinen, joka uuttaa kukkien medestä hunajaa. Antiikin filosofit ovat kukkia, sinä olet mehiläinen – lennä kukasta kukkaan, kerää mettä, mutta luo oma, ainutlaatuinen hunajasi.

Stoalaisuus ei ollut yksi yhtenäinen ja muuttumaton oppi, vaan elävä ja moniääninen liike, johon jokainen ajattelija toi omat oivaluksensa. Myös tästä syystä kirjassa on runsaasti sitaatteja: niissä kuuluu stoalaisen ajattelun moninaisuus.

Latinan- ja kreikankieliset tekstit on pyritty tuomaan nykyaikaiselle suomen kielelle. Käännöksissä noudatetaan *dynaamista* periaatetta, joka suosii luettavuutta sanatarkkuuden sijasta. Koska täydellistä vastaavuutta alkukielen ja kohdekielen välillä ei ole, kääntäjä joutuu aina tekemään kompromisseja.

Havainnollistetaan tätä esimerkillä. Senecan suomennoksissa käytän pariin kertaan sanaa *stressi*. Joku voi huomauttaa, että stressi on nykyajan käsite, joka on määritelty vasta hiljattain (sen historia alkaa 1920–30-luvulta), ja on *anakronistista* käyttää tällaisia sanoja antiikin käännöksissä, koska niiden mukana tekstiin heijastuu myöhemmän ajan ilmiöitä. Tähän voi huomauttaa, että merkittävä osa suomen kielen sanoista ja käsitteistä on syntynyt Senecan jälkeen. Ja vaikka jokin suomen kielen sana olisi ollut käytössä jo tuolloin, sen merkitys on elänyt ja imenyt itseensä vuosituhansien ajan uusia merkityksiä. Miten tulisi suhtautua sanoihin *kiire* ja *työ* – saako niitäkään käyttää? Entä *rakkaus*, *ilo* tai *ahdistus* – nekkään eivät tarkoita täsmälleen samoja asioita kuin antiikin roomalaisten käyttämät latinan sanat vaan heijastelevat aikamme käsityksiä.

Latinan sana *sollicitudo* tarkoittaa ahdistusta, joka syntyy erityisesti silloin kun on liikaa velvollisuuksia ja huolehdittavia asioita. Eikö *stressi* ole sana, jolla nykyään kuvaamme juuri tuollaista tilaa?

Entä kirjan kolmas taso? Sen muodostavat kerronnan lomassa olevat ajattelutehtävät, meditaatiot ja harjoitukset, jotka rohkaisevat pysähtymään ja tarkastelemaan omaa elämää stoalaisuuden näkökulmasta. Meditaatiot on nimetty niin, että niihin voi palata myöhemmin kirjan lopussa olevan hakemiston avulla. Kirjasta löytyvät ohjeet mm. **kahvikuppimietintään, kylpylämeditaatioon, mustikka-järkeilyyn** sekä **kymmenen kohdan vihapohdintaan**.

Nämä harjoitukset ovat esimerkkejä stoalaisista *logismoksista*. Ne muistuttavat ilmiöstä, jota filosofi Esa Saarinen on kutsunut *ajattelun ajatteluksi*: ihminen voi muuttaa suhtautumistaan elämään kiinnittämällä huomiota mielensä muodostamiin vaikutelmiin.

On hyvä huomata, että kirjan sisältämät ajatteluharjoitteet ovat vain ehdotuksia: lukija voi luoda myös omia *logismoksiaan*. Tärkeää on säilyttää oman ajattelun herkkyyks ja liike.

Tähän kirjaan voisi liittää varoituksen, kuin tarran lääkepurkin kylkeen:

VAROITUS: Tämä kirja voi muuttaa elämäsi. Ei välttämättä nopeasti, mutta vähitellen. Stoalainen filosofia on kuin hidasvaikutteinen lääke. Sen vaikutus hiipii pikkubiljaa: arvoihisi, asenteisiisi ja valintoihisi.

MIKÄ ON PARAS STRATEGIA ELÄMÄN PELIIN?

Kun ihmiset kaivavat kääreistä
uuden pelin ja alkavat tutkia sen sääntövihkoa,
ensimmäinen kiinnostava kysymys on:
mihin pelissä pyritään?

Jokainen peli tarvitsee päämäärän.

Sen jälkeen alkaa keskustelu parhaasta
strategiasta tuohon päämäärään pääsemiseksi.

Stoalaiset ottivat tehtävän tosissaan ja esittivät
oman vaihtoehkonsa. Se on edelleen elinvoimainen
ja haastaa nykyajan suositut pelikirjat.

JOS ELÄMÄ ON PELI, MIHIN SIINÄ PYRITÄÄN?

Mikä voisi olla elämän pelin päämäärä? Niin paljon kuin erilaiset maailmankatsomukset ja kulttuurit eroavatkin toisistaan, elämän korkein tavoite näyttäisi olevan kaikille yhteinen. Tämän oivalsi jo Aristoteles, joka pohti elämän arvojärjestelmää teoksessaan *Nikomakhoksen etiikka*.

Aristoteles ajatteli, että ihmisen tavoitteet järjestyvät kuin pyramidiksi, jolla on huippu. Huippu on elämän korkein tavoite, korkein hyvä, *summum bonum*, jonka alle muut tavoitteet asettuvat. Yleisin suomen kielen sana, jolla tuota korkeinta huippua kutsutaan, on mikäpä muukaan kuin *onnellisuus*. Kukaan ei tahtoisi olla onnellinen!

Stoalaiset omaksuivat Aristoteleen ajatuksen korkeimmasta hyvästä. Seneca kuvaa päämäärän merkitystä näin:

Kun haluat tietää, mitä pitäisi välttää ja mitä tavoitella, katso korkeinta hyvää, koko elämäsi päämäärää. Kaiken mitä teemme, on oltava linjassa sen kanssa. Vain ihminen, jolla on edessään tuo päämäärä, voi panna yksittäiset asiat järjestykseen. Teemme elämässä virheitä sen vuoksi, että kukaan ei mieli elämää kokonaisuutena, keskitymme vain sen osiin.

Sen, joka haluaa ampua jousella, on tiedettävä, mitä tähtää. Sen jälkeen hän voi ohjata nuolta kädellään. Teemme huonoja päätöksiä, koska meillä ei ole maalitaulua. Mikään tuuli ei ole suosiollinen sille, joka ei tiedä mihin satamaan on purjehtimassa.

Päämäärän on oltava kirkas. Entä mistä löytyy paras reitti päämäärään? Siinä eri maailmankatsomusten erot tulevat näkyviin. Ihmi-