

Vastaa vihaan väkivallattomuudella

Katsot sitten sisimpääsi tai ulkopuolellesi, viha se siellä vastaan tulla tursuaa. Mahatma Gandhin pojanpoika Arun Gandhi, 84, kertoo kirjassaan ajastaan isoisänsä ashramissa. Hän oppi isoisältään, että vihalla on meille suuri lahja, kunhan opimme käsittelemään sitä viisaasti. Arun Gandhi kiertää ympäri maailmaa puhumassa väkivallattomasta elämäntavasta. Se on ainoa tapa vastata rakentavasti vihaan.

TEKSTI: Jenni Arbelius
KUVAT: Arun Gandhin kuva-arkisto

Arun Gandhi oli 12-vuotias, kun hänen vanhempansa veivät hänet kotoaan Etelä-Afrikasta asumaan kuulun isoisänsä ashramiin Intian Sewagramiin. Arun vietti isoisänsä kanssa kaksi vuotta ja palasi takaisin kotimaahansa Etelä-Afrikkaan 14-vuotiaana.

Syy siihen, miksi Arunin vanhemmat päättivät viedä pojan tutustumaan isoisänsä elämäntapaan oli, että Arun joutui usein tappeluihin. Vanhemmat ajattelivat, että väkivallattomasta elämäntavastaan maailmankuullulla isoisällä olisi pojalle jotain opetettavaa. Näihin oppeihin perustuu Arun Gandhin tänä vuonna julkaistu kirja *The Gifts of Anger*, josta tuli heti kansainvälinen myyntimenestys. Kirjan suomennos *Vihan oppitunnit – Isoisäni Mahatma Gandhin opetuksia* ilmestyi syksyllä Viisas elämä -kustantamon toimesta.

Viha on erittäin ajankohtainen teema ihmiskunnalle myös tänä päivänä. Se tulee vastaan julkisessa keskustelussa, keskustelupalstoilla, mediassa, sosiaalisessa mediassa ja tavalla tai toisella jokaisen ihmisen arjessa. Vihaa on kuitenkin mahdollista – ja tarpeellista – oppia käsittelemään rakentavasti ja viisaasti. Miten se tehdään?

– Vihan viisasta käsittelyä tulisi opettaa lapsille päiväkodista saakka. Sen tulisi olla pakollinen oppiaine alakoulusta yläkouluun, lukiossa, yliopistossa, kaikissa oppiasteissa ja kaikissa kouluissa. Olemme niin kielteisiä vihaa kohtaan, että emme halua edes myöntää sitä tai puhua siitä. Tällä tavalla päädyimme käyttämään vihaamme väärin, Arun Gandhi kertoo puhelimesta toimistoltaan New Yorkista.

– Itse en ole samaa mieltä monen psykologin ja psykiatrin kanssa siitä, että meidän tulisi vapauttaa vihamme vaikkapa hakkaamalla tyynyjä. En koe, että se on

rakentavaa. Sillä tavalla saattaa saada vihan ulos hetkeksi, mutta jos ei käsittele asiaa, joka vihan aiheutti, tulee vain kohtaamaan saman tilanteen uudelleen ja uudelleen. Lopulta päätyy käyttämään väkivaltaa. On tärkeämpää keskittyä rakentavan ratkaisun luomiseen todelliseen ongelmaan, kuin purkamaan vihaa liittyen johonkuhun yksittäiseen ihmiseen.

Tappelupukarista rauhan mieheksi

Arun alkoi harrastaa pikkupoikana kehonrakennusta, sillä hän ajatteli, että hänen oli tultava vahvaksi saadakseen kostonsa. Hänen vanhempansa taas halusivat elää Mahatma Gandhin väkivallattomuuden oppien mukaisesti, eivätkä he tienneet, mitä tehdä pojan kanssa, joka joutui alituisesti tappeluihin. Arun ei itsekään ollut tyytyväinen vihaansa. Kaunan kantaminen ja tasoihin pääsemisen fantasiat eivät tehneet hänestä vahvempaa, vaan heikomman.

Kun Arun muutti isoisänsä luokse 12-vuotiaana, jo pelkästään isoisän rauhallinen olemus auttoi häntä. Arun lupasi itselleen, että seuraisi isoisänsä esimerkkiä ja eläisi rauhanomaisesti.

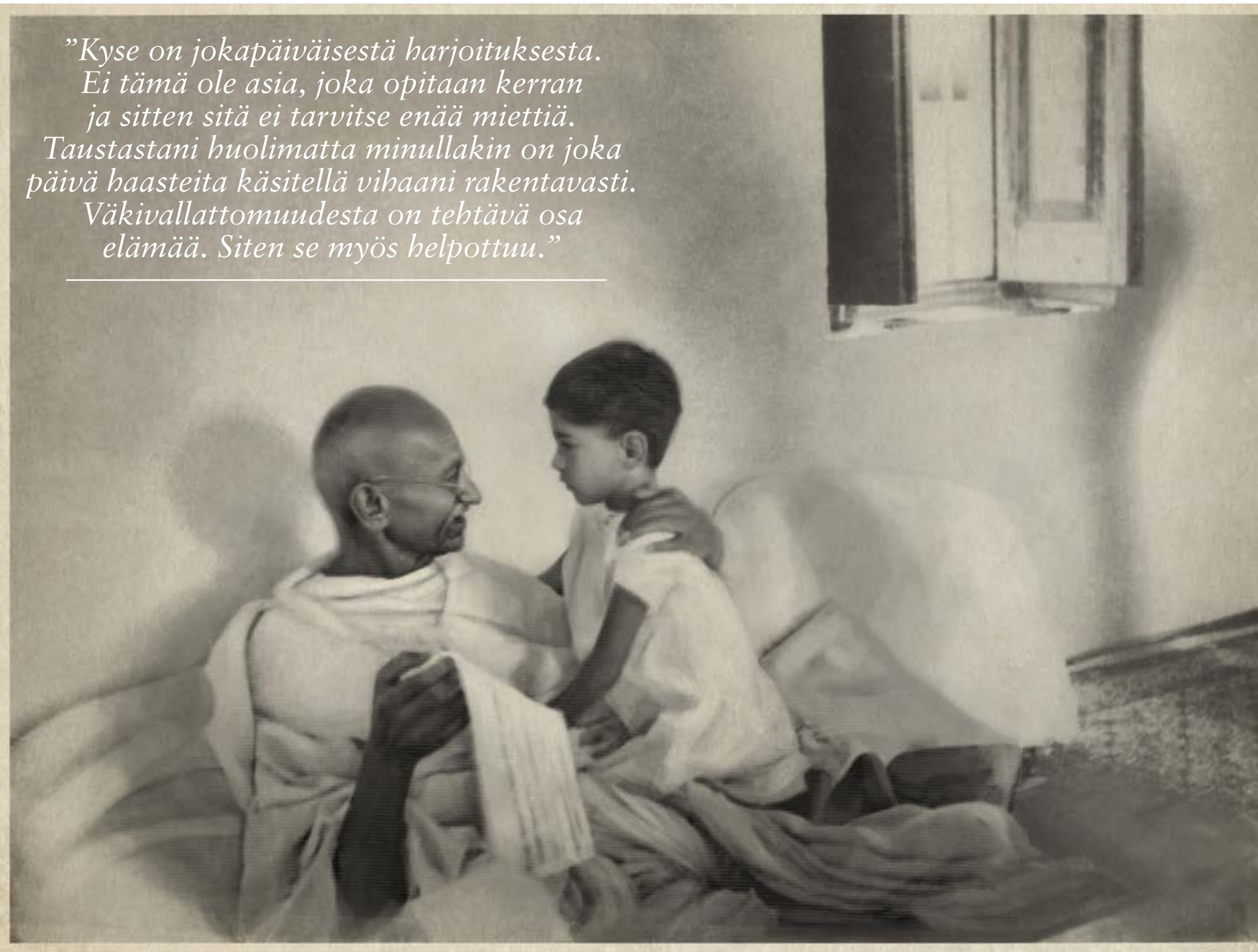
Lupaus piti jonkin aikaa, kunnes Arun joutui taas tappeluun, nyt intialaisella jalkapallokentällä. Toinen poika oli kamppannut hänet tahallaan. Arun otti raivoissaan maasta kiven käteensä ja kohotti kätensä heittääkseen kamppaajaansa kivellä. Hiljainen, sisäinen ääni kuiskasi: ”Älä heitä kiveä.”

Arun ei heittänyt, vaan laski kiven kädestään, juoksi isoisänsä luokse ja kertoi koko tarinan. Isoisä otti kä-

>>



*”Kyse on jokapäiväisestä harjoituksesta.
Ei tämä ole asia, joka opitaan kerran
ja sitten sitä ei tarvitse enää miettiä.
Taustastani huolimatta minullakin on joka
päivä haasteita käsitellä vihaani rakentavasti.
Väkivallattomuudesta on tehtävä osa
elämää. Siten se myös helpottuu.”*



teensä rukiin, jolla hän kehräsi käsin puuvillaa, ja antoi samanlaisen Arunille. Keskustelu käytiin molempien kehrätessä samaan aikaan.

Gandhi kertoi pojanpojalleen tarinan pojasta, joka oli aina vihainen. Mikään ei vaikuttanut menevän niin kuin poika olisi halunnut. Poika ei nähnyt toisten ihmisten näkökulmassa mitään arvoa, joten aina kun ihmiset provosoivat poikaa, hän vastasi vihaisilla kohtauksilla.

Eräänä päivänä poika joutui tappeluun ja murhasi vahingossa toisen pojan.

Arun ymmärsi, että isoisä puhui hänestä ja lupasi hädissään olevansa parempi kuin tarinan poika. Hän ei vain tiennyt, miten.

Isoisä kertoi näkevänsä, että pojalla on paljon raivoa ja kuulleensa tämän vanhemmilta, että poika joutui usein tappeluihin. Arun yllättyi siitä, ettei hänen isoisänsä tuo-

minnut vihan tunnetta.

– Viha on hyvä. Itse tulen vihaiseksi useasti, hän sanoi.
– En ole koskaan nähnyt sinua vihaisena, Arun ihmeteli.

– Olen oppinut käyttämään vihaani hyvään, isoisä selitti.

Jopa puuvillan kehräminen käsin paljastui rakentavaksi tavaksi valjastaa viha toimintaan hyvien asioiden puolesta. Intiassa puuvillateollisuus ja käsintehty vaat-

teet olivat olleet hyvä elinkeino. Kun Arun asui ashramissa, Intiassa elettiin aikaa, jolloin britit veivät intialaisen puuvillan Intiasta, käsitelivät sen teollisesti ja myivät sitä takaisin intialaisille kovaan hintaan, johon intialaisilla ei ollut varaa. Kehraamalla puuvillaa käsin Gandhi halusi kannustaa intialaisia tulemaan omavaraiseksi puuvillansa suhteen. Omavaraisuudesta puuvillan suhteen kehkeytyi merkittävä kansallinen ryhtiliike, jolla oli merkittäviä taloudellisia vaikutuksia Intiassa.

Suomen vihalle rakentuva keskustelukulttuuri

Kerron Arunille Suomen ilmapiiristä, jossa julkista keskustelua vasta opetellaan. Kasvukivut ovat olleet kovat. Nyky-yhteiskunnassa vaikeita aiheita on monia ja muutokset sekä kotimaassa että maailmalla tapahtuvat koko ajan nopeammin. Keskustelukulttuuri olisi syytä saada kuntoon, jos haluamme toimivan hyvinvointiyhteiskunnan tämän päivän maailmassa.

Viime vuosina kiihkeimpiä keskusteluja maassamme on käyty maahanmuutosta. Aiheesta puhutaan usein molempiin suuntiin vihaisesti ja tuomitsevasti. Keskustelua ei pääse tapahtumaan, jos keskustelijoiden välillä on syyttelyä, nimittelyä, tuomitsemista, mustamaalamista, pelkoa ja vihaa.

Eihän ihmissuhteissakaan todellista ymmärrystä, yhteyttä, yhteistyötä ja yhdessä eteenpäin menemistä voi tapahtua kahden ihmisen välillä, jos heidän kommunikointinsa perustuu väkivaltaan. Yhteisten asioiden hoito tarvitsee luottamusta, turvallisuutta ja kunnioitusta – sitä, että molemmat osapuolet saavat ilmaista omat mielipiteensä, tarpeensa, tunteensa ja tarkoituksensa hyväksynnän ilmapiirissä. Sama lainalaisuus pätee myös isompaan porukkaan, kuten Suomen kansaan.

Yksi osapuoli asiassa on ollut toimittajien kyvyttömyys käsitellä vihaa viisaasti ja rakentavasti, keskustella väkivallattomasti ja luoda väkivallattomalle keskustelulle selkeitä käytäntöjä. Tänä päivänä median tehtävä tulisi olla avoimen ja väkivallattoman tilan tarjoaminen erilaisille näkemyksille, mutta tässä ei olla vielä täysin onnistuttu. Netin lisäksi myös monet keskusteluohjelmat ovat täynnä tölvimistä, keskeyttämistä, sanojen vääntelyä, riitelyä, vihaa, tuomitsemista, syyttämistä ja muuta henkistä tai emotionaalista väkivaltaa. Käytöstä, joka tukahduttaa aitoa keskustelua sen mahdollistamisen sijaan.

Toisaalta toimittajan ammatti on aina ollut sellainen, jossa saattaa helposti itse joutua väkivallan kohteeksi, mikäli uskaltaa puhua aiheista, joihin liittyy paljon vastustusta. Niin tänäkin päivänä, myös Suomessa. Nykyään toimittajan työhön on alkanut kuulua valtavan virtuaalisen vihalastin vastaanottaminen, jos toimittaja kirjoittaa aiheista, jotka herättävät lukijoissa vihaa.

Toimittajan perustehtävä on kertoa siitä, mitä yhteiskunnassa tapahtuu. Jos tämän tehtävän toteuttaminen edellyttää äärimmäisen paksun nahan kasvattamista, mitä tapahtuu herkkyydelle, joka on työssä olennaista?

Vakavimmillaan väkivallan ilmapiiri näkyy toimittajien ja aktivistien ajojahtina sekä kiihottamisena kansanryhmiä vastaan nettilehdissä ja foorumeilla.



Oppeja Mahatma Gandhilta

1 KÄYTÄ VIHAASI HYVÄÄN. Viha on ihmiselle kuin bensa autolle. Se panee liikkeelle ja auttaa pääsemään parempaan paikkaan. Vihan avulla voi pyrkiä määrittelemään, mikä on oikein ja mikä väärin. Ilman vihaa ei löydy motivaatiota muutokseen. Viha täytyy uskaltaa tunnustaa, tunnistaa ja kohdata, katsoa sitä silmiin. Kyseessä on silti vain tunne. Kun ymmärrät, mistä vihasi kumpusi, voit tutkia, onko vihasi syy oikeutettu vai ei. Jos ei, vihasi kumpusi egostasi ja voit vain mennä itseesi. Jos on, voit pyrkiä muuttamaan epäkohtaa ja kanavoidsa toimintasi rakentavasti.

2 ÄLÄ PELKÄÄ SANOA ASIOITA ÄÄNEEN. Syvästä vakauksesta kumpuava "ei" on paljon parempi kuin "kyllä", joka sanotaan miellyttämisenhalusta tai ongelmien välttelemiseksi. Älä keskity elämässäsi miellyttämään kaikkia. Joukon seuraaminen ei ole keino, jonka avulla voit luoda muutosta tai parantaa maailmaa. Kyseenalaista ne asiat, joita teet vain siksi, että kuvittelet, että niin täytyy tehdä. Käytätkö todella aikasi maan päällä hyvin niiden kautta?

3 ARVOSTA YKSINOLOA. Mieleesi tulisi olla kuin huone, jossa on monta avointa ikkunaa. Anna tuulenvireen käydä jokaisesta ikkunasta, mutta älä anna yhdenkään niistä puhalttaa sinua kumoon. Jokainen ihminen tarvitsee aikaa itsetutkiskeluun ja siihen tarvitaan yksinäisyyttä, hiljaisuutta ja rauhaa. Ihminen saa yhteyden sisäiseen viisauteensa ja voimaansa vain järjestämällä itselleen aikaa olla omissa ajatuksissaan, mielellään joka päivä.

4 TUNNE OMA ARVOSI. Materialismilla ja moraalisuudella on käänteinen suhde. Kun toinen kasvaa, toinen laskee. Gandhi ei tarkoittanut tällä sitä, että olisi väärin ansaita rahaa tai että köyhyydessä olisi jotain kunniallista. Hän oli hyvin tietoinen rahan merkityksestä ja siitä, että rahaa tarvitaan hyvien asioiden luomiseen. Hän tarkoitti sitä, ettei tavara ole yhtä kuin oma arvosi eikä pelkkään materiaan keskittyminen niin, että kaikki muu elämässä jää sen jalkoihin, tuo kenellekään onnea. Ketään ei myöskään hyödytä, jos poljet oman panoksesi arvoa. Siis tunne oma arvosi, niin sisäisesti kuin ulkoisesti, sanan kaikissa merkityksissä.

5 VALHEET OVAT ROSKAA. Valheet ovat kuin juoksuhiikka. Et voi luoda pysyvää perustaa niiden varaan. On parempi käsitellä totuuden jälkiseuraukset kuin valheiden mielipaha. Gandhin mukaan valehtelutarpeen voittaminen on vaikeampaa kuin väkivallan välttäminen.

6 HUKKAANHEITTÄMINEN ON VÄKIVALTA. Minkä tahansa hukkaanheittäminen on enemmän kuin huono tapa. Se ilmaisee välinpitämättömyyttä maailmaa kohtaan ja väkivaltaa luontoa kohtaan. Kun kulutamme liian paljon resursseja, luomme yhä enemmän niukkuutta toisille olennoille maapallolla. Pienenkin esineen tekemiseen on käytetty paljon aikaa, rahaa ja osaamista. Kun heitämme hukkaan materiaa, tuhlaamme luonnonvaroja ja olemme epäkunnioittavia niitä ihmisiä kohtaan, jotka ovat luoneet materiaan meidän käyttöömmek.

7 HARJOITA VÄKIVALLATONTA LASTENKASVATUSTA. Et voi ihmetellä kiusaamista kouluissa ja työpaikoilla, jos olet tiedostamattasi tai tiedostaen osa kiusaamiskulttuurista. Perehdy väkivallattomaan elämäntapaan ja harjoita sitä sen jälkeen joka päivä, myös lastesi kasvatuksessa.

8 NÖYRYYS ON VOIMAA. Älä anna egosi olla oman todellisen menestyksesi ja onnellisuutesi tiellä. Jokainen on tärkeä ja kaikilla on merkitys kokonaisuuden kannalta. Kukaan ei ole korvattavissa tai kelvoton. Toimimme kaikki sopusoinnussa elämän kokonaisuudessa.

9 VÄKIVALLATTOMAN ELÄMÄN VIISI PILARIA. Kunnioitus, ymmärrys, hyväksyminen, arvostus, myötätunto. Joskus Gandhin visiota pidetään epärealistisenä, jonain mikä ei voisi olla totta tosimaailmassa. Päinvastainen on totta. Väkivallattomuuden periaatteet ovat elinehto sivilisaatiolle ja niiden huomiotta jättäminen on hengenvaarallista.

10 SINUA TULLAAN TESTAAMAAN. Väkivallattomuudessa on kyse jokapäiväisestä elämäntavasta. Elämä tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia testata, ovatko nämä periaatteet todella totta erilaisissa tilanteissa. Halu kääntää viha väkivallaksi rakentavan toiminnan sijaan koettelee meistä jokaista. "Tiedän, kuinka vaikeaa on rakkauden lain toteuttaminen. Mutta eivätkö kaikki suuret ja hyvät asiat ole aina vaikeita tehdä? Vihaajan rakastaminen on kaikkein vaikeinta. Silti jopa vaikeimmasta tehtävästä tulee helppo, jos me haluamme tehdä sen", sanoi Gandhi.

Lähteenä käytetty Arun Gandhin kirjaa Vihan oppitunnit - Isoisäni Mahatma Gandhin opetuksia (2018). Viisas elämä -kustantamo on osa Minä Olen Keskusten liikerypystä.



"Meistä on tulossa terroristeja"

Ilmiössä on pohjimmiltaan kyse terrorismista. Pelon ja vihan ilmapiiri vaikuttaa kaikkiin. Myös ihmisiin, jotka eivät ole mukana kiihkeimmän keskustelun pyörteisessä. Harva tuntee oloaan täysin turvalliseksi ottaessaan kantaa. Tuntuu siltä, että suomalaiset ovat kollektiivisesti prosessissa, jossa he harjoittelevat väkivallattoman keskustelun taitoja.

– Vihaiseksi tulemisella on aina jokin syy. Joskus viha on oikeutettua ja joskus ei. Joskus viha kumpuaa vain omasta egosta. Jos meillä on työkaluja, joilla voimme käsitellä ja ymmärtää vihaa, voimme kanavoidsa vihan viisaaksi toiminnaksi. Jos vain ohitamme, kiellämme tai tukahdutamme vihan, päädyimme käyttämään vihaamme väärin, Arun Gandhi toteaa.

Mahatma Gandhi opetti pojanpojalleen kaksi tapaa harjoittaa mieltään ja oppia reaktioiden hallintaa. Ensimmäinen harjoitus oli se, että Arun alkoi ottaa joka aamu käteensä jonkin kauniin asian, esimerkiksi kukan. Sulki silmänsä ja yritti pitää kuvan kukasta elävänä mielessään niin pitkään, kuin mahdollista. Ajan myötä hänen kykynsä pitää kukka elävänä mielessään onnistui pidempään.

Kun tämä taito oli hallinnassa, Arun sai siirtyä seuraavaan harjoitukseen. Harjoituksessa hiljennytään ja keskitytään seuramaan ainoastaan omaa sisään- ja uloshengitystä. Suljetaan kaikki muut ajatukset ja häiriöt mielestä ja opetellaan tällä tavalla hallitsemaan omaa mieltä

Mahatma Gandhi (1869–1948)

Mahatma Gandhi tunnetaan elämästään, jonka hän eli rauhantunnetta vastaten vihaan ja väkivaltaan rakkaudella ja anteeksiannolla. Hän otti perääntyvästi kantaa ihmisoikeuksien rikkomuksiin ilman väkivaltaa ja istui lukuisia kertoja vankilassa vakaumuksensa vuoksi. Gandhin luona kävi loppuun saakka maailman tärkeimpiä vaikuttajia etsimässä opastusta ja näkemystä yhteiskunnallisiin kysymyksiin. Hänen elämällään oli suuri merkitys Intian itsenäistymiselle Ison-Britannian vallan keuhkilanteen paranemiselle. Se inspiroi myös Yhdysvaltojen rotusorron purkamiseen osallistu-

neita ihmisiä, yhtenä heistä **Martin Luther King Junior**. Gandhi murhattiin vuonna 1948. Kyseessä oli saman murhaajan kahdeksas yritys. Gandhi yritti keskustella murhaajan kanssa tämän halusta murhata hänet, mutta huomasi, ettei saa tätä muuttamaan mieltään. Hän ei silti halunnut, että miestä rangaistaan yritystensä välillä. Hän vain toteusi murhaajalleen, että jos Jumala ei halua, että hän kuolee, murhaaja ei voi tehdä hänelle mitään. Ja jos Jumala haluaa Gandhin kuolevan, tämä tulee onnistumaan hankkeessaan. **Richard Attenborough** ohjasi Mahatma Gandhin elämästä elokuvan, joka julkaistiin vuonna 1982.

Arun Gandhi s. 1934



- Puhuja, journalisti, aktivisti, muutosagentti.
- Maailmankuulun edesmenneen intialaisen rauhanaktivistin **Mahatma Gandhin** pojanpoika.

- Julkaisi isoisänsä opetuksiin perustuvan kirjan *Vihan oppitunnit* vuonna 2018. Kirjasta tuli heti Yhdysvalloissa myyntimenestys.
- Toimi 30 vuotta *Indian Timesin* toimittajana.
- Toimi yhdessä vaimonsa **Sunandan** kanssa intialaisten hylättyjen vauvojen hyväksi ja etsi henkilökohtaisesti noin 120 lapselle uuden adoptio-kodin. Hän on pitänyt näihin lapsiin yhteyttä koko heidän elämänsä ajan.
- Kirjoitti yhdessä vaimonsa kanssa kirjan Gandhin vaihasta **Kasturista**, joka oli vahva inspiraatio ja vaikuttaja

Gandhin väkivallattoman filosofian takana. Kirja on suomenmennettu nimellä *Unohdettu nainen: Mahatma Gandhin vaimon, Kasturin tuntematon tarina*.

- Perusti isoisänsä nimeä kantavan rauhan ja väkivallattomuuden instituutin M.K. Gandhi Institute for Nonviolencen vuonna 1991. Nykyään se toimii Rochesterin yliopiston yhteydessä New Yorkissa.
- On toiminut pääpuhujana, luennoitsijana ja työpajojen vetäjänä useissa maissa, kansainvälisissä organisaatioissa ja tapahtumissa. Järjestänyt

kansainvälisiä keskusteluja ja kokoontumisia monissa maissa.

- Toimii laajasti ihmisoikeuksiin, terveydenhuoltoon ja ympäristöön liittyvissä kysymyksissä.
- Puhunut useasti YK:ssa.
- Saanut seitsemän yliopiston kunniaotohtoruuden.
- Toiminut hallituksen jäsenenä Nelson Mandelan lastensairaalassa Etelä-Afrikassa sekä Maailman uskontojen parlamentissa.

ja omia reaktioita. Arun kertoo tekevänsä näitä harjoituksia vielä tänäkin päivänä.

Vihapäiväkirja omaksi avuksi

Gandhi kehotti Arunia myös pitämään vihapäiväkirjaa. Joka kerta kun Arunilla nousisi vihaa, hänen tuli keskeyttää se, mitä hän oli tekemässä ja kirjoittaa ylös, mikä tai mikä aiheutti vihaisuuden tunteet sekä etsiä syy siihen, miksi vihareaktio nousi.

Päiväkirjan tarkoituksena ei ole etsiä oikeutusta yhä suurempaan vihaan, vaan todella ymmärtää, mikä kon-

fliktin aiheutti ja kuinka se olisi ratkaistavissa. Mikä on ongelma, onko se todellinen ja jos on, miten sen voisi ratkaista?

Päiväkirja tuo tarvittavan tauon provosoivaan tilanteeseen, se auttaa kääntymään sisäänpäin ja harrastamaan kaikessa rauhassa itsereflektiota ennen äkinäisiä sanoja tai tekoja. Se auttaa myös tunnistamaan todellisen ongelman ja keksimään sitten keinon, jonka avulla voi tehdä jotain rakentavaa korjataaksen hankausta aiheuttavan asian.

Vie väkivallattomuus sinne missä olet

Vaikuttaa siltä, että ikiaikaiset viisaan elämän taidot tulevat tarpeeseen myös suomalaisessa julkisessa keskustelussa. Meistä jokaisen on vietävä väkivallattomuus sinne, missä itse olemme. Sosiaaliseen mediaan, sähköposteihin, kasvokkainiin kohtaamisiin ja julkisiin puheenvuoroihin.

Meidän kaikkien on luotava väkivallatonta keskustelukultturia ja yhteiskuntaa itse. Jokaisen henkilökohtaisesti harjoittama väkivallattomuus todella on ainoa tapa katkaista vihan kierre. Ja juuri tämä oli Arunin isoisän Mahatma Gandhin elämän suurin opetus.

- Kyse on jokapäiväisestä harjoituksesta. Ei tämä ole asia, joka opitaan kerran ja sitten sitä ei tarvitse enää miettiä. Taustastani huolimatta minullakin on joka päivä haasteita käsitellä vihaani rakentavasti. Väkivallattomuudesta on tehtävä osa elämää. Siten se myös helpottuu. ❀

”Olemme niin kielteisiä vihaa kohtaan, että emme halua edes myöntää sitä tai puhua siitä. Tällä tavalla päädymme käyttämään vihaamme väärin.”