**Elävä elämä/kuolema ja tiedostava läsnäolo**

**Tapio Malinen**

**Psykologi, psykoterapeutti (VET), työnohjaaja (STOry), kouluttaja**

**Email:** **tapio.malinen@tathata.fi**

**www.tathata.fi**

**A: Virittyminen**

Kouluttajan intentiot:1. Luoda yhdessä tila, jossa voidaan tutkia tiedostavan

 läsnäolon ja elävän elämän/kuoleman suhdetta.

 2. Levätä omassa työtavassa ja olla vaikuttava.

 Meditaatio = läsnäoloa, jossa voi tiedostaa ehdollisen olemassaolon laadun,

 kotiin tulemista.

**B:** Jos ajattelet tätä päivää ja tätä hetkeä vain tavallisena päivänä ja tavallisena hetkenä, niin olet erehtynyt. Tämä päivä, joka meille on annettu, on hyvin erityinen päivä ja tämä hetki tässä on aivan erityinen hetki. Tämä päivä on itse asiassa elämämme ensimmäinen päivä. Tätä päivää ei ole vielä koskaan aiemmin ollut elämässämme. Se on lahja, jonka elämä meille tänään tarjoaa. Myöskään tätä päivää ei enää koskaan tule olemaan tämän jälkeen. Tämän päivän kuolema alkoi itse asiassa jo tämän päivän aamuna. Samalla tavalla kuin tämän workshopin kuolema alkoi myös jo muutama hetki sitten.// Kun saa lahjan niin tarkoituksenmukaisin ja viisain reaktio on tietysti tuntea kiitollisuutta. Jos et tänään tee mitään muuta kuin vain harjoitat kiitollisuutta tätä erityistä lahjaa kohtaan, olet viettänyt tämän päivän todella hyvin.//

Jotta voisimme olla autenttisesti, siis ihan oikeasti läsnä, vaikkapa vain tälle kiitollisuuden tunteelle ja ymmärtää että itse asiassa jokainen hetki on lahja, meidän täytyy pysähtyä.//

Olin 80-luvulla brasilialaisen psykologin Léo Matoksen transpersoonallisen psykoterapian koulutuksessa. Léon mukaan elämässämme on kolmenlaista kuolemista. *Fysiologista kuolemaa:* solumme kuolevat ja uudistuvat jatkuvasti; punasolut elävät neljä kuukautta, valkosolut vuoden, ihosolut muutaman viikon. Kehon aistimukset muuttuvat koko ajan. Ne syntyvät ja kuolevat uudestaan. Universumissa kaikki tuhoutuu koko ajan ja syntyy jatkuvasti uudestaan. Sitten on *psykologista* *kuolemaa:* ajatuksemme ja tunteemme syntyvät ja kuolevat jatkuvasti. Toivomme tätä kuolemaa voidaksemme syntyä psykologisesti uudestaan. Usein itsemurhissa kysymys on juuri tästä. *Kliininen kuolema* on biologinen kuolemamme. Kun aikani loppuu, kun lakkaan hengittämästä, kuolen.

Kuolema on elämässä kumppanimme **koko ajan.** Syntyminen on ollut kuolema kohtuelämälle. Syntymässä myös kuolemisemme syyt lähtevät välittömästi käyntiin. Syvässä unessa kuolemme joka yö. Kukaan ei koe syvää unta. Kokija ei ole tuolloin paikalla.

(**John Dowland:** Come Heavy Sleep/ *Tule raskas uni, tosi Kuoleman kuva, sulje* *nämä väsyneet, itkuiset silmäni, joiden kyynelvirrat salpaavat hengitykseni ja repivät* *sydäntäni. Tule ja ota huomaasi väsynyt, ajatuksista voipunut sieluni.)*

Aamulla sitten synnymme aina uudestaan.

Jokainen tapaaminen on eron alkua. Jokainen päättyminen on pieni kuolema. Jos voit oppia hyväksymään tai jopa toivottamaan tervetulleiksi kaikki päättymiset elämässä, saatat huomata, että alkujaan epämukava tyhjyyden tunne voi muuntua syväksi sisäisen rauhan tunteeksi. Oppimalla kuolemaan tällä tavoin päivittäin avaamme oven elämälle.

Kuolema ei ole elämän vastakohta. Kuoleman vastakohta on syntymä. Elämällä ei ole vastakohtaa. Se on syntymisen ja kuolemisen jatkuva prosessi. Elämä ja kuolema ovat saman lantin kaksi eri puolta: tilassa ja ajassa tapahtuvan rajattoman prosessin kaksi eri näkökulmaa.

**Harjoitus 1:** *Syntymän, kuoleman ja elämän meditointia*

Lyhyt meditaatio.

*Ajattele hetkeä, jolloin synnyit, jolloin ilmestyit tänne. Koska se tapahtui? Missä olit ennen sitä? Mistä oikein tulit? Mietiskele hetken syntymisen mysteeriä.//*

*Kulje nyt elämässäsi eteenpäin kohti hetkeä, jolloin elämäsi päättyy, etkä enää ole täällä. Mitä sinulle silloin tapahtuu? Mihin silloin menet? Miten on mahdollista, että elämäsi päättyy ja et enää ole olemassa? Mietiskele hetken kuoleman mysteeriä.//*

*Ajattele elämääsi juuri nyt. Elämää syntymän ja kuoleman välissä. Missä olet tällä hetkellä? Mistä tässä oikein on kysymys? Mietiskele hetken elämän mysteeriä.//*

*Tunnista hengityksesi ja anna kaiken olla. Voit antaa jokaisen uloshengityksen kuolla ja jokaisen sisäänhengityksen syntyä uudestaan. Voit arvostaa elossa olemisen suurta mysteeriä ja nähdä, että olemme elävässä yhteydessä syntymiseen ja kuolemaan tälläkin hetkellä.//*

Kokemukseni psykoterapeuttina: elämä ei ole mikään ongelma, joka pitäisi ratkaista, vaan se on pikemminkin mysteeri, jonka voi kokea!

Määrittelen psykoterapian näin (tällä hetkellä): psykoterapia on sellaisen yhteisen tilan luomista, jossa se, mikä on niin kuin se on, voi olla niin kuin se on ja kuolla (sellaisuudessaan) ja tulla siksi miksi sen on mahdollista tulla. Voinko olla avoin sille, etten lopullisesti tiedä syntymän, elämän ja kuoleman mysteeriä? Voinko rentoutua tähän ei-tietämisen tilaan ja kokea siinä elämisen täyteys? Voinko arvostaa elossa olemisen suurta mysteeriä ja nähdä, että olemme elävässä yhteydessä syntymiseen ja kuolemiseen koko ajan juuri nyt?

**C: Rene Magritte: Tämä ei ole piippu** (tämä on kuva piipusta)

 **Gösta Ågren:** *”Sanat peittävät kaiken sen, mikä ei ole sanoja.”*

Koska käsitteellinen tieto on paljon helpommin ymmärrettävissä kuin itse todellisuus, meillä on taipumus pitää käsitteitä ja vertauskuvia todellisuutena.

Käsitämme kuoleman hyvin monella eri tavalla: peruuttamattomana loppuna tai suurena lepona. Suurena loukkauksena, jopa rangaistuksena tai lopullisena vastauksena. Voimme käsittää kuoleman suurena menetyksenä tai sitten palkkiona, jonka kuollessamme saamme. Voimme ymmärtää kuoleman erona tai jälleennäkemisenä. Se voi myös olla mielessämme este viedä jokin tärkeä asia päätökseen tai sitten käsitämme sen suurena täyttymyksenä.

Käsityksemme määrittävät, miten me itse suhtaudumme kuolemaan ja ihmisiin, jotka ovat kuolemaisillaan. Jos ajattelemme, että meillä voi olla vain teorioita kuolemasta, koska olemme vielä niin kaukana siitä, erehdymme. Kuolema on läsnä kaikessa, mitä teemme. Vaatii tietysti rohkeutta luoda tietoisuus kuolemasta teorioiden toiselle puolelle, mutta läsnäoleva tietoisuus on perusta kohdataksemme oman tai läheisten ihmisten kuoleman. Kun meditaatiossa rationaalinen mieli hiljenee, sisäinen ja ulkoinen todellisuus koetaan silloin suoraan ilman käsitteellisen ajattelun suodatinta.

**Piirros:** ”Elokuvissa”

Kaikki yritykset vangita sanoin suora kokemus mielen luonnosta ovat mahdottomia. Sormi, joka osoittaa kuuta ei ole kuu! Sanat ovat vain opastimia, jotka osoittavat tietä kohti suoraa kokemusta. Ajattelemme olevamme ajatuksemme. Kutsumme ajatuksiamme ”minäksi”. Päästäessämme irti ajatuksistamme, mielemme levottoman liikehdinnän takana on olemisen hiljaisuus, hiljaisuus, jolla ei ole mitään nimeä, jota ei tarvitse millään tavoin suojella. Se on meidän **alkuperäinen luontomme**. Jokainen ajatuksemme, jokainen käsite todellisuudesta rajoittaa kykyämme kokea todellisuus sellaisena kuin se on. Meditaatiossa opimme päästämään irti todellisuutta koskevista ajatuksista ja kokemaan todellisuuden virran sellaisena kuin se on.

**Harjoitus 2:** *Toiveittemme ja pelkojemme tutkiminen*

Lyhyt meditaatio.

*Mitä ajatuksia sinulla on kuolemasta? Mitä todella siitä ajattelet?//*

*Mitä toivot kuolemalta? Mitä eniten pelkäät? Mitä olettamuksia näiden toiveiden ja pelkojen taustalla on? Voitko tunnistaa näiden toiveiden tai pelkojen pohjalla olevan suojattomuuden tai haavoittuvuuden? Jos tunnistat sen, koe se vain hetken peittelemättä, tulkitsematta tai yrittämättä muuttaa sitä millään tavalla.*

Paras tapa valmistautua kuolemaan on avautua tälle hetkelle. Voimme valmistautua kuolemaan opettelemalla päästämään irti koko ajan, kuolemalla koko ajan. Tätä voimme harjoittaa meditaatiossa. Ja voimme aina aloittaa keskeltä tätä hetkeä, jossa juuri nyt olemme. (**Wittgenstein**/Tractatus Logico - Philosophicus: *Jos äärettömän* *ajan keston asemesta ymmärrämmekin ikuisuudella ajattomuutta, silloin se, joka elää* *nykyhetkessä, elää ikuisesti.)*

Kuolematietoisuuden harjoittaminen alkaa elämän kokonaisuuden tunnistamisella. Ihmisen yleinen kokemus, ehkäpä peräti universaali kokemus elämästä on, että meidän nautinnollisimpiinkin kokemuksiin liittyy aina häivähdys tyytymättömyyttä, koska kokemuksemme ovat aina katoavaisia ja niin hauraita. Ne eivät poista meistä syvällä olevaa epävarmuutta, epävakautta ja levottomuutta. On ikään kuin emme olisi aivan kokonaan syntyneet ja kaipaamme tulla uudella tavalla ehyiksi. Olemme oppineet monella tapaa suojelemaan itseämme haavoittavilta pelon, vihan, syyllisyyden, yksinäisyyden, suruin, syvän hämmennyksen tunteilta. Jotta voisimme eheytyä, syntyä kokonaisiksi, meidän on uskallettava kohdata myös elämään oleellisesti kuuluva läpitunkeva tyydyttämättömyys, ennustamattomuus, haavoittuvuus ja tietämättömyys.

**D:** On olemassa eräs lause, jolla on ollut keskeinen merkitys länsimaisessa tieteessä. Se on Descartesin lause ”Ajattelen, siis olen olemassa”. Tämä lause ja siihen liittyvä ajatus on saanut länsimaisen ihmisen samastamaan identiteettinsä sieluunsa eikä koko organismiinsa. Sen seurauksena useimmat ihmiset tiedostavat itsensä erillisiksi minuuksiksi, jotka ovat heidän ruumiittensa ”sisällä”. Minämme olettaa, että olet tiukasti ”täällä”, erillinen muista ja elämästä itsestään.

Kartesiolainen filosofia on länsimaisessa tieteessä ollut pohjana ns. klassiselle newtonilaiselle fysiikalle, jossa henki ja aine ovat erotettu toisistaan. Jossa oikea ja väärä, kaunis ja ruma, pyhä ja syntinen, rakkaus ja viha, elämä ja kuolema ovat erotettu toisistaan. Meidät on opetettu elämään kaksinaisuudessa.

Mikä on tämä ”minä”, joka ajatellen on olemassa? Se on tässä ajattelutavassa kuva minästä, **minäkuva**, joka on käsitteellisesti kiinteä entiteetti, joka on erillään kaikesta muusta. Ajatellaan, että universumi koostuu äärettömästä määrästä erillisiä objekteja, jotka noudattavat tiettyjä lakeja. Tämä todellisuus on tietysti hyvin tärkeä. Kun heräät aamulla ja tiedät että olet äiti tai isä, bussinkuljettaja, myyjä, opettaja, professori, niin voit toimia yhteiskunnassa. Mutta jos jumiinnut kokemukseen, että tässä on kaikki, rajoitat itseäsi, suljet itsesi. Kun eristän itseni vain minäkuvaan, syntyy epäsopusointu universumin kanssa. Ja itse asiassa *kaipaamme* elämässämme koko ajan yhteyttä alkuperäiseen, todelliseen luontoomme.

**Kokemuksen rakenne, minääntymisen prosessi**

 Aistinovi Aistimisen kohde

  **Tietoisuus**

 *(viññana)*

 Tunne Havainto

 (*vedanā) (sañña)*

 Intentio, reaktio

 (*sankhāra*

Kun ajattelemme kuolemaa, ajattelemme menettävämme jotain, jota kutsumme ”minäksi”. Haluamme suojella tätä ”minää” kaikin mahdollisin keinoin ja mitä voimakkaampi ajatuksemme ”minästä” on sitä enemmän pelkäämme menettävämme sen kuolemassa. On pelottavaa ajatella, että ”minä” lakkaisi olemasta. Kuoleman pelkomme on rinnastettavissa elämän pelkoomme. Kun sekoitan arvokkaan ”minän” nimeeni, tähän muotoon ja tarinaan, en muista ja koe, että kyseinen ”minä” ei ole muuta kuin tilapäinen muodostelma, konstruktio tietoisuuden kentässä. Ilmiöiden keskinäisriippuvaisen alkuperän mukaan mikään ilmiö, ei edes minä, ole olemassa riippumattoman tai sisäisen identiteetin varassa.

Modernin fysiikan mukaan newtonilainen fysiikka ei sovellu ns. korkea energiseen tai kvantti-fysiikkaan, joka kuvaa universumin yhdeksi rajattomaksi ykseydeksi, dynaamiseksi verkostoksi. Mitä se tarkoittaa? Minä- sinä- autot-kukat- tiet-pilvet-tähdet ovat ääretön, dynaaminen, liikkuva energiaverkosto.

Mitä tapahtuu kun voimme mennä minäkuvan toiselle puolelle? Eikä pelkästään älyllisesti, vaan myös eksistentiaalisesti, kokemuksellisesti? Silloin voimme tunnistaa tietoisuuden, jota moderni fysiikka kuvaa. Voimme aistia, kokea tämän suunnattoman energiaverkoston. Tätä tietoisuuden tilaa on viime vuosisadan alussa kuvannut amerikkalainen professori William James. Häntä pidetään ns. transpersoonallisen psykologian isänä. William James puhuu *kokemuksellisesta ykseydestä* tai *kosmisesta tietoisuudesta.* Emme ole pelkästään Suomessa ja Tampereella, vaan koko ajan myös universumissa. Meditaatiossa voimme usein tunnistaa tämän ykseyden, mutta arjessa tavallisesti kutistamme kokemuksemme koskemaan vain minä-kuvaamme tai Tampereen kaupunkia tai yliopistoa. Ykseyden kokemuksessa emme ole vai osa universumia, vaan itse asiassa olemme universumi, jota me yksilöllisellä tavalla ilmennämme. Syntymässä ja kuolemassa maailmankaikkeus järjestää itsensä aina uudella tavalla. Jos universumi on virtaavaa energiaa ja kehomielemme on sen ilmentymistä, niin kuolema on tässä hetkessä koko ajan. Keho kuolee koko ajan, solut kuolevat koko ajan, uusia syntyy koko ajan.

Suojelemalla kuvaa ”minästä” työnnämme pois elämää. Tunnistamme usein elämässä jatkuvan kaipuun tulla uudella tavalla ehyiksi. Jotta voisimme syntyä kokonaisiksi, meidän on uskallettava kohdata elämään oleellisesti liittyvä läpitunkeva epämukavuus, ennustamattomuus, haavoittuvuus ja tietämättömyys.

Harjoittamalla mieltämme meditaatiossa voimme päästää irti todellisuutta koskevista ajatuksista ja sen sijaan kokea todellisuuden virran sellaisena kuin se on. Voimme ymmärtää ja kokea ilmiöiden vastavuoroisen alkuperän, minän prosessiluonteen, tyhjyyden ja kaiken muuttuvaisuuden. Emme enää samaistu pieneen minäämme ja pelkomme tuhoutumisesta kuolemassa väistyy//.

Elämänvirran, muuttumisen peruselementti on kuolema, kuoleminen nimenomaan psykologisessa mielessä: se ettemme takerru, vaan sallimme kuolemisen elämässä, virtaamisen. Kärsimys syntyy siitä, että vastustamme elämän virtaa ja yritämme tarrautua kiinteisiin muotoihin – esineisiin, ihmisiin tai ideoihin – sen sijaan että hyväksyisimme maailman sellaisena kuin se liikkuu ja muuttuu. Voimme kuolla jokaiselle uloshengitykselle ja voimme antaa jokaisen sisäänhengityksen syntyä uudestaan. Voimme arvostaa elossa olemisen suurta mysteeriä ja nähdä että olemme elävässä yhteydessä syntymiseen ja kuolemiseen juuri nyt.

**E:** **Kuolemisen meditaatio**

*Tee itsellesi mukava asento ja anna kehosi rentoutua. Hengitä muutama kerta syvään ja anna jokaisella uloshengityksellä kehossa olevien jännitysten laueta ja pehmentyä//. Tunnista, miten istuma-asentosi ilmentää yhtaikaa sekä ihmisenä olemisen arvokkuutta, valppautta että rentoa pehmeyttä.//*

*Tunnista pääsi paino kun se lepää niskalihasten varassa. Tunnista niskan lihakset, niiden voima ja paksuus.// Tunne olkavarsien pitkät luut. Tunnista käsivarsiesi paino, kun ne lepäävät sylissäsi, polviesi päällä tai molemmilla puolilla kylkiäsi. Aisti kätesi//. Tunnista rintakehä, vatsa ja pallean lihakset.// Aisti painon tunne suurten pakaralihasten ja tuolin välissä. Mitään ei tarvitse muuttaa, anna aistimusten vain olla sillä tavalla kuin ne tällä hetkellä tunnet.// Avaudu tunnistamaan aistimukset käsivarsissa ja käsissä.// Jalkojen paino kun ne painautuvat lattiaa vasten. Miltä se tuntuu?// Aisti nyt koko keho. Miltä sen paino tuntuu kun maan vetovoima vetää sitä puoleensa?// Tunne aistimukset kehon eri osissa; pistely? väreilykipu, lämpö?, monet eri aistimukset kehon eri osissa.// Tunne aistimukset ja tiedosta, miten jokin kehoa kevyempi vastaanottaa niitä, tiedostaa ne. Ne ilmestyvät tietoisuuteen, ikään kuin kevyempään kehoosi; ovat siinä hetken ja poistuvat antaen tilaa uusille aistimuksille.// Tunnista tietoisuutesi; se on ikään kuin suuri, rajaton, kirkas taivas, johon eri aistimukset, ajatukset, tunteet tulevat ja josta ne poistuvat kuin pilvet suurella, rajattomalla taivaalla.// Voitko tuntea koko kehon täyttämän energiakentän, joka saa elämän sykkimään jokaisessa elimessä, jokaisessa solussa?//*

*Näe, miten tietoisuus vastaanottaa jokaisen hengenvedon. Tunnista jokainen sisään- ja uloshengitys.// Aisti elämä ja energia jokaisessa hengenvedossa, Aisti, miten eläviä sisään- ja uloshengitykset ovat ja miten ne liukenevat tilaan ympärilläsi.// Huomioi pieni tauko jokaisen sisään- ja uloshengityksen välissä. Tunnista, miten jokainen uloshengitys kuolee ja miten uusi sisäänhengitys syntyy. Tunne elämän uskomaton rytmi jokaisessa hengenvedossa. Tunne, miten olet yhteydessä kuolemaan ja elämään jokaisessa ulos- ja sisäänhengityksessä.//*

*Koe nyt jokainen hengenveto ikään kuin se olisi viimeinen. Miten jokaista uloshengitystä ei enää seuraakaan uusi sisäänhengitys. Miten jokainen hengenveto on viimeinen.// Päästä vain irti. Anna jokaisen hengenvedon lopuksi mennä menojaan lopullisesti.// Päästä irti. Anna itsesi kuolla. Älä pidä kiinni. Päästä irti. Hellästi. Pehmeästi. Irtaudu kaikesta. Anna kaiken kellua vapaasti. Anna itsesi kuolla.// Jokainen hengenveto katoaa. Jokainen ajatus liukenee rajattomaan tilaan. Älä kiinnitä itseäsi mihinkään. Päästä irti pelosta. Päästä irti kaipauksesta.//*

*Anna itsesi kuolla. Avaudu kuolemalle. Enää ei tarvitse tarrautua mihinkään. Se kaikki on mennyttä. Kuole lempeästi tälle hetkelle.// Älä pidä mistään kiinni. Anna* *itsesi vain kuolla.// Päästä irti ajatuksista. Päästä irti jopa kuoleman tai elämän ajatuksista. Päästä täydellisesti irti. Anna itsesi vain lempeästi kuolla.//*

*Kuole lempeästi valoon. Kellu vapaaksi raskaasta kehosta, vapaaksi ajatuksista. Keho on raskas. Ajatukset ovat raskaita.// Sydän avoimena, päästä irti kaikesta, mikä pitää sinua kiinni menneessä. Päästä irti mielestäsi. Nimestäsi. Kehostasi. Kellu vain vapaasti, takertumisen ulkopuolella. Anna itsesi kuolla. Nyt.//*

*Älä pelkää. Voit jatkaa. Mistään ei tarvitse pitää kiinni. Lempeästi valoon. Vapaana kehostasi. Kuole tähän hetkeen.// Päästä itsesi suureen, rajattomaan, kirkkaaseen tilaan. Puhtaaseen, avoimeen kirkkauteen, alkuperäiseen luontoosi. Tilaan, joka kelluu tilassa.// Päästä täydellisesti irti. Kuole lempeästi tähän valoon. Kellu vain vapaasti rajattomaan tilaan.//*

*Päästä irti tietämisestä. Päästä irti ei-tietämisestä. Mistään ei tarvitse pitää kiinni. Vihdoinkin vapaa.// Vain tietoisuus, joka liukenee valoon. Valo kokee itsensä itsessään. Tila tilassa. Valo valossa.// Ei ole sisäpuolta, ei ulkopuolta. Vain tämä, mikä on niin kuin se on. Vain rajaton oleminen rajattomassa tilassa. Avaudu tälle; kellu vapaaksi kehostasi, vapaaksi mielestä, kuole puhtaaseen, rajattomaan tilaan.//*

*Laaja tila. Ei rajoja. Oleminen kelluu vapaana rajattomassa tilassa.//*

*Havaitse, miten tässä tilassa jotain alkaa lähestyä. Huomioi, miten jokainen hengenveto lähestyy ikään kuin jostain hyvin kaukaa. Tunnista, miten hengitys tulee kehoosi. Miten otat seuraavan hengenvedon ensimmäistä kertaa elämässäsi. Ihan oikeasti. Jokainen sisään hengitys on täydellisen uusi. Et ole koskaan aikaisemmin hengittänyt juuri tätä sisään- ja uloshengitystä. Teet sen ensimmäistä kertaa elämässäsi. Ihan oikeasti.//*

*Syntyminen. Tietoisuus kehosta taas. Muoto muodottomuudessa. Putaassa tietoisuudessa on jälleen puhdas muoto. Synnyt taas.//*

*Tietoisuus tästä hetkestä tähän hetkeen. Voit kokea, miten elämä hengittää taas kehossa. Voit olla siinä, mikä on niin kuin se on. Sellaisuudessaan. Avoimena, uteliaasti, myötätuntoisesti.//(*

**F: Suru**

 **Saraleena Aarnitaival**

 Email: saraleena.aarnitaivat@gmail.com

Eräänä aamuna suru sanoi minulle: Nyt minä jätän sinut.

 Niinkö? kysyin hämmästyneenä, ja ennen kuin ehdin tarttua siihen, se oli mennyt.

Istuin keittiön hämärässä pitkään ja mietin, etten oikeastaan tuntenut surua, vaikka se oli pitänyt minulle seuraa monen monituista vuotta.

 Suru oli tullut elämääni hiipien, niin kuin sillä on tapana. Aluksi se vain istui iltaisin vuoteeni laidalla heiluttamassa jalkojaan ja pitämässä minua hereillä. Kun vihdoin nukahdin, se kömpi peiton alle uniini, jotka muuttuivat hitaiksi ja utuisiksi. Pikkuhiljaa se alkoi seurata minua päivieni halki, kulkea perässäni muutaman askeleen jäljessä kuin vanha ja väsynyt koira. Ensin minusta tuntui raskaalta, asuntoni oli liian pieni jaettavaksi. Vähitellen totuin sen läsnäoloon ja hyväksyin kumppanini. Vaikken osannut sitä nimetä, opin kutsumaan sen luokseni. Ja se tuli, uskollinen ystäväni, lopulta ainoa sellainen.

 Ja nyt se oli mennyt, noin vain. Kuulostelin hiljaisuutta: mitä nyt?

 Ei mitään. Suru ei jättänyt jälkeensä tyhjyyttä, niin kuin olin hieman pelännyt, ja äkkiä tiesin, miksi. Sillä ei ole paikkaa jätettäväksi, ei luonani eikä missään muuallakaan. Se on koditon kulkija, satunnainen vieras, jonka kohtalona on kiertää ihmiseltä toiselle, jokaisen luokse vuorollaan. Se voi viipyä päivän tai viikon tai viisitoista vuotta, mutta lopulta sen on lähdettävä.

 Silloin minun tuli sitä hieman sääli.

 Nousin ja kävelin ikkunan eteen. Katselin vaalenevaa aamua, kuinka värit palasivat maisemaan. Suru oli poissa, olin antanut sen mennä, ja niin oli hyvä.

 Heilautin kättäni, ehkä hyvästiksi, ehkä tervehtiäkseni varista, joka aikoi ylittää katua.