

MAD ADVENTURES

MAD SUCCESS

SEIKKAILIJAN

SELF-HELP

KONNEN AUTEEN
AETTESINUS

GENEVA KA WALLETT

99 ASKELTA MENESTYKSEEN DUUNISSA, REISSUSSA JA ELÄMÄSSÄ

TUOMAS
MILONOFF

1.000.000



RIKU

RANTALA

AVARICE



FEDERAL BANK-BABYLON

SLOTH



JOHNNY
Kiviga

**Tämä kirja on omistettu Kaukolle ja
maailmankaikkeuden kaikille Bodhisattvoille.**

Copyright © Tuomas Milonoff ja Riku Rantala 2015

Kuvat © kansi ja setelit Sami Saramäki, piirroskuvitus Jukka Pylväs,
valokuvat Riku ja Tunna paitsi s. 4 Javarman, 8, 73, 63 ja 239 Aleksi Koskinen, 15 AlexMax,
26 Hudieimm, 34 Johan Swanepoel, 35 BartCo, 36 Boris Rabisevich, 39 SnowWhitelmages,
67 Rocio, 70 Azat1976, 71 Maxiphoto, 74 Slphotography, 111 Boris Yankov, 115 MEvans,
116 Zhykova, 159 Swinnerrr, 160 Katie Martynova, 196 Jack Braun, 199 HugoB4106326,
241 Duncan1890, 242 Saluha, 245 Airrazab, 279 Atosf, 281 Only Fabrizio,
282 oik. Freer Law, 283 vas. yllä Olvas, alla Oliver Hoffmann, 284 IMV, 286 Perseomed

Johnny Kniga Kustannus – imprint of Werner Söderström Corporation
PL 314 (Korkeavuorenkatu 37), 00101 Helsinki
www.kirja.fi – www.johnnykniga.fi

ISBN 978-951-0-41359-3 – Painettu EU:ssa



Sisällys

Aluksi: Seitsemän maailman
ja ihmisen heikkoutta 4

Ylpeys 6

Kateus 42

Viha 80

Laiskuus 122

Ahneus 166

Kohtuuttomuus 206

Himo 250

Lopuksi: Viimeinen askel 292

MADCOOKIE

Pidä askeleet aina mukanasasi:

Tallustele osoitteeseen www.madyear.fi

ja lataa älyluuriin ilmaiseksi
seikkailijan kalenteri.

Aluksi

Seitsemän maailman ja ihmisen heikkoutta

Mikä on tärkeintä, mitä olemme oppineet vuosien reissaamisen ja miljoonien reissukilometrien aikana? Tämä: kun pintaa vähän raaputtaa, on seitsemän miljardin yksilön ihmiskuntamme yllättävän yhtenevä – uskonnosta, kulttuurista ja ihonväristä riippumatta.

Kaikki haluavat samoja asioita: rakkautta, onnea ja hyvää elämää. Mutta mikä saa yhdet menestymään ja toiset epäonnistumaan?

Viisaat ympäri maailman ovat auttaneet meitä ymmärtämään, että ihmisen kaikkien ongelmien syyt voidaan lopulta kiteyttää seitsemään perusheikkouteen, jotka omassa kulttuurissamme kuolemansynteinä tunnetaan.

Kun hindut puhuvat näistä heikkouksista, he puhuvat intohimoista, sikhit taas varkaista. Buddhalaiset kutsuvat niitä *kleshoiksi* eli myrkyiksi. Kungfutselaiset puhuvat niistä samaan tapaan kuin meidän perinteemme: paheina ja hyveinä. Islamissa paheet – *nafit* – on kuvattu pahojen tapojen puuna. Samoihin teemoihin olemme törmänneet yhtä lailla Papuan viidakon heimojen, Amazonian alkuperäisasukkaiden kuin länsiafrikkalaisten voodoo-parantajienkin kanssa.

Ylpeys, kateus, viha, ahneus, himo, kohtuuttomuus ja hengen laiskuus: nämä heikkoudet selittävä löytää menestyksen avaimet mistä päin maapalloa tahansa. Itsekin olemme yrittäneet oppia tulemaan entistä tietoisemmiksi heikkouksistamme – mitä tietoisempi niistä on, sitä helpompi niitä on hallita.

Se lienee yksi menestystekijä, joka on auttanut meitä toteuttamaan unelmamme ammattireissaamisesta ja ihmisten inspiroimisesta ympäri maailman, myymään Madventuresin 200 maahan ja saavuttamaan aseman, jossa meillä on vapaus toteuttaa omia ideoitamme.

Heikkouksien tiedostaminen lisää nöyryyttä, joka kokemuksemme mukaan on välttämätöntä maailman valloittamisessa. Nöyryys on

myös rehellisyyttä, jonka avulla voi saada ylpeyden aisoihin: nöyrä kohtaa toiset ihmiset tasavertaisina.

Vain tiedostamalla yhteiset heikkoutemme voimme yrittää vaalia niiden vastahyveitä: urhoollisuutta, oikeamielisyyttä, valppautta, armollisuutta, kohtuutta, lahjoittavaa rakkautta – ja äsken mainittua nöyryyttä.

Menestystä ei mitata rahassa

Mutta mitä on se menestys, jota pitäisi tavoitella ja johon kirjamme nimikin – Mad Success – viittaa?

Tämän tulemme ainakin tekemään sinulle, arvon lukijamme, selväksi: menestystä ei kannata mitata rahassa – ei, vaikka yhteiskuntamme onkin tehnyt yksilöiden ja kansakuntien vaurastumisesta itselleen pakkomieltä.

Menestys on itselle arvokkaiden tavoitteiden onnistunutta saavuttamista – ja vaikka tämä monille tarkoittaa rahaa, julkisuutta ja tavaroita, ei sellainen menestys ole kestävää eikä tuo onnea.

Kirjamme yksi tarkoitus on auttaa lukijaa pohtimaan ja määrittelemään itse, millaisen unelman itselleen rakentaa. Unelmat voivat toteutua – senkin me tiedämme kokemuksesta.

Matka menestykseen voi alkaa 99 askeleen mittaiselta polulta, jota kirjassa esitellään. Näytämme myös, miten tietoisuuttaan voi ryhtyä treenaamaan maailmalta oppimillamme, ikivanhoilla harjoituksilla.

Elämämme on entistä hektisempää ja epävarmempaa, mistä merkinä on myös self helpin ja itsehoito-oppaiden suosio. Joukossa on paljon huuhaata, mutta myös paljon hyvää etiikkaan, ihmisarvoon ja luonnon kanssa elämiseen keskittyvää kirjallisuutta. Erityisen kiinnostavia ovat psykologiaan ja filosofiaan nojaavat teokset, jotka auttavat meitä ymmärtämään sitä hämmentävää elikköä, joka ihmispolo on. Niitä olemme tätä opusta kirjoittaessamme kahlanneet läpi aimo pinon.

Inspiroivimpia ovat kuitenkin olleet ne keskustelut, joita olemme saaneet käydä maailman viisaiden kanssa niin maailmanmatkoillamme kuin Docventures- ja Truths & Rights -ohjelmissamme. Tämä kirja on omistettu heille.

Riley

"Omnia"



MadSuccess
YLPEYS

MadSuccess
Ylpeys

Kuinka seikkailijan sopii olla itsestään ylpeä, mutta miten hän välttää ylimielisen kusipäisyyden kirot. Miten seikkailija kasvattaa tervettä itsetuntoa ja on mukana rakentamassa uutta aikaa, jolloin mulkkuuden takana piilottelevasta itsekkyydestä voidaan vihdoinkin luopua.



”Jolla on ylpeä henki, hänellä on aina luottamusta itseensä, eikä hänen omatuntonsa koskaan häntä nuhtele.”

Hänen keisarillinen korkeutensa Haile Selassie I

Maailmanvalloitus murensi itsetuntoa

Ylpeys ja sen lapset nöyryys ja itsetunto – ne tulivat meille yllättävän tutuiksi, kun lähdimme myymään Madventuresin kolmatta tuotantokautta kansainvälisille markkinoille.

Miten niin? Vaikka itsevarmuutta ja kokemusta maailmasta oli, ne karisivat matkalla moneen kertaan. Madventuresin onnistumiset kotimaassa unohtuivat, ja tilalle astui epäusko. Olimme kuitenkin 1970-luvulla syntyneitä, eräänlaisen takapajuisen Neuvosto-Suomen kasvatteja, joiden polvet tuppasivat täräjämään ja persvaot hikoamaan heti, kun saavuttiin kansainvälisten mediakorporaatioiden kuumottavien lasitalojen porteille liikeasioissa.

Pahimpina hetkinä ajattelimme, että nolaamme itsemme myyntireissuillamme. Miksi ihmeessä kukaan haluaisi ostaa matkailuohjelman kahdelta itäeurooppalaiselta, ei varsinaisesti tv-tähden näköiseltä ja vieläpä englantia murtaen puhuvalta mieheltä?

Yksi hyvä keino lisätä omaa itseluottamusta heti alkuun oli yrittää arvioida itseään etäämmältä, objektiivisemmin: listata omia vahvuuksia ja toisaalta asioita, joissa olisi hyvä kehittyä. Niinpä tallensimme, katsoimme ja analysoimme kaikki matkailuohjelmat, joita silloin – 2000-luvun puolivälissä – maailmassa pyöri tai oli tekeillä.

Kentän ja kilpailijoiden läpikotainen tuntemus muutti käsitystä itsestämme. Huomasimme, että ohjelmamme oli – ihan kylmän viileästi sanoen – paljon parempi kuin suuri osa siitä, mitä näimme. Tiesimme pystyvämme tekemään parempaa ja kunnianhimoisempaa jälkeä kuin useimmat muut matkailuohjelmat. Meitä paremmin onnistuneilta taas saatoimme oppia.

Sen jälkeen pupu tuli kuitenkin vielä monta kertaa pöksyyn. Esimerkiksi silloin, kun kuumotus nosti soijaisen ahdistushien pintaan

skriinatessamme myyntitraileriamme lontoolaisen distribuutorin eli jakelijan toimistossa, ammattimaisen mutta painostavan hiljaisuuden vallitessa. Olimme satavarmoja, että heidän mielestään konsepti oli kyllä ihan hyvä, mutta me liian rumia ja ankeaa läppää heittäviä pellejä jostain junttivaltiosta Pohjolan perukoilta. Itsetunto oli tiessään.

Pissa käy välillä lähellä kupolia

Ihmetys olikin aikamoinen, kun muutama päivä tapaamisen jälkeen tuli soitto Lontoosta ja agentti hehkutti matskuamme ja jakelijan reaktiota maasta taivaaseen. Britit lähtisivät mukaan rahoittamaan suomalaista tv-sarjaa. Lopulta kansainvälistä Madventuresia lähti rahoittamaan myös yhdysvaltalainen iso tv-kanava – ensimmäistä kertaa suomalaisen television historiassa.

Eräs unelma oli toteutumassa, olimme viemässä omaa luomustamme tv-alan tärkeimmälle markkina-alueelle. Tässä kohtaa oli isojen yläfemmojen ja melkoisen olalläläpsyttelun paikka: jo pelkkä seulasta läpipääseminen oli jo merkki poikkeuksellisesta tuotteesta.

Itsetunto olikin tapissaan siihen saakka, kunnes panimme kameran ensimmäistä kertaa käyntiin. Olimme tehneet jo kaksi menestynyttä Madventures-tuotantokautta ja voittaneet alan tärkeimpiä palkintoja, myyneet kymmeniätuhansia dvd-levyjä ja saaneet aivan tolkuttoman määrän hyvää katsojapalautetta. Mutta nyt panokset olivat koventuneet ja – ennen kaikkea – kieli oli muuttunut suomesta englanniksi. Ylpeys muuttui epävarmuudeksi ja vielä monta kertaa prosessin aikana lähes musertavaksi masennukseksi.

Monta kertaa tuli puitua samoja kysymyksiä: Miksi me lähdimme tekemään tätä? Miksi me pilasimme ihan hyvän elämämme ja onnistuneen urastartin kotimaassa nolaamalla itsemme täysin? Olisiko meistä tähän – tekemään vaikeissa olosuhteissa kuvattua dokumentaarista sarjaa vieraalla kielellä erittäin haastavalle (ja snadisti zombittaviin ohjelmiin jumahtaneelle) angloamerikkalaiselle yleisölle?

”Me emme ole ylimielisiä. Me vain uskomme olamme maailman paras bändi.”

Noel Gallagher, Oasis

Kaverijeesaa, kun ahdistaa

Onneksi meitä oli kaksi. Buustasimme toinen toisiamme, kun usko oli loppua, ja jatkoimme töiden paiskimista kaksi kertaa ahkerammin. Yksin olisimme tuskin jaksaneetkaan.

Nyt ohjelman tv-oikeudet on myyty lähes 200 maahan. Me onnistuimme lopulta. Levitimme suomalaisessa kellarissa persaukisi-
na kehittämämme tekeleen niin laajalle, ettei kukaan täällä ole sitä ennen onnistunut tekemään. Saamme innostavaa katsojapalautetta Indonesiasta, Kaliforniasta ja Saudi-Arabiasta. Emme rikastuneet, mutta onnistuminen toi vapautta. Päällimmäisenä kokemuksesta on jäänyt mieleen kasvaminen ihmisinä. Olemme vieläkin epävarmoja, ja itsetuntonne on edelleen keskeneräinen. Mutta opimme, että epämukavuusalueelle meneminen kannattaa. Siellä tutustuu usein itseensä paremmin.

Itsetunto on olennainen osa ylpeyttä. Sitä pystyy kasvattamaan erilaisilla harjoituksilla ja tietoisuustyöllä. Menestyvä seikkailija tarvitsee itsetuntoa ja itsekunnioitusta sekä sopivan annoksen omanarvontuntoa.

Madventures määrääkin heti alkuun kaikki seikkailijat polulle kohti suurempaa itsetuntoa, sillä terveen ylpeyden puute estää unelmien toteuttamisen!

Mutta kaikki ylpeys ei tietenkään ole positiivista. Ylpeyden ja ylimielisyyden raja on kalteva. Siksi ylpeyttä pidetään myös kaikista kuolemansyineistä raskaimpana.





MINÄ, MINÄ, MINÄ

T: Ylpeys tai ylimielisyys, snobismi, tärkeyty, leijunta...

R: Leija on todella kuvaava!

T: ... itsekeskeisyys, narsismi, oman navan ympärillä pyöriminen ja ympäristön unohtaminen, itsensä korottaminen muiden yläpuolelle - sitähän ylpeys negatiivisessa muodossaan on. Tuntuu siltä, että tällainen huonolaatuinen ylpeys jotenkin erityisen vahvasti korostuu tässä meidän individualistisessa minä minä -ajassa. Me rakastutaan helposti omaan erinomaisuuteemme.

R: Todellakin salamarakastutaan päätä pahkaa, aina uudelleen ja uudelleen. Ylpeys on ehdottomasti yksi ihmiskunnan seitsemästä heikkoudesta.

T: Kaivapas viinakassistasi etiikan sanakirja.

R: Venaas... Kirkon mukaan ylpeys erottaa meidät jumalasta - ja itseni mukaan olennaisesta - koska minäkuva korostuu liikaa, ja yhteys muihin ihmisiin ja luontoon vähenee. Kun katse kohdistuu vaan omaan napaan, ei enää nähdä sitä omaa osaa yhteisössä... eikä kanneta vastuuta.

T: Niin, tulee mieleen heti esimerkiksi luonnon raiskaaminen. Siinä jos jossain on kyse ylimielisyydestä ja ylpeydestä. Tai ihan täällä koko järjetön hyperkuluttamiseen perustuva kulttuuri, jossa meidän silmät on sumentuneet muulta kun siltä, mitä mä nyt saan.

R: Hassua miten harvoin sitä herää huomaamaan, että taas meitä viedään ku pässiä narussa.

T: Tai jos ajatellaan vaikka suuressa mittakaavassa koko ilmastomuutosta. Vieläkin on paljon jengä, jotka haluis kieltää sen olemassaolon. Miksi? Koska ylpeys ei anna myöden sille, että itse ei saa sitä, mitä haluaa. Muistatko mitä meidän viidakko-opas Sam sanoi Papua-Uudessa-Guineassa, kun mietittiin, miten edelleen eräät heimot kerää elantonsa metsästä satoja vuosia vanhoilla tekniikoilla? Että mikä itse asiassa on meidän ja niiden isoin ero? "Mulle kaikki heti nyt".



R: Viisaasti sanottu.

T: Sitähän tää meno aika pitkälle on.

R: Kyllä tuossa itärajan takana ja kaikissa suurvalloissa taitaa aika pitkälle ylpeydestä kummuta monet strategiat. Toisaalta niin on myös meidän puolella rajaa ja muissakin snadeissa maissa. Mutta mikä perusinhimillinen ominaisuus siihen ajaa? Onko se itsekkyyys vai sittenkin pelko? Onko kyse lopulta aina taistelusta resursseista? Jos mä en saa tota nyt, niin joku muu saa sen. Olisko niin, että kaikki kuolemansynnit on jollain tavalla pelkopohjaisia?

KADONNUTTA YLPEYTTÄ ETSITÄÄN KUSIPÄISYYDESTÄ

T: Jos ajattelee, mitä muuta maailmalla tällä hetkellä on menossa... Syntyiskö Isisin kaltaisia ääriliikkeitä ilman ylpeyttä?

R: Niin, useinhan tollasiin liikkeisiin liittyy ihmisiä, joilla ei ole mitään muuta. Jotka ei tunne olevansa mitään. Kouluttamattomia ja rutiköyhiä kehitysmaalaisia, tai sitten tarkoituksettomuutta ja katkeruutta potevia länsimaalaisia. Tarkotatko sä siis sitä, että ne saa takaisin ylpeyden tunteen, kun ne tuntee olevansa jotain - tai saa valtaa?

T: Ehkä. Samalla tapaa aikanaan Etelä-Afrikan apartheidia ymmärtääkseni kannattivat äänekkäimmin köyhät valkoiset, jotka halusivat edes ihonvärillään olla parempia kuin muut.

R: Jep, ja Suomessakin kaikista suvaitsemattomimpia ihmisiä löytyy niistä paikoista, joissa jengillä menee huonommin. Jos on paskat filikset itsestä, on kai helppo alkaa dissata muita. Mä itse asiassa uskon, että usein hirmutekujen ja sotienkin taustalla on henkilökohtaisia kokemuksia. Tuskin Hitler tai Stalin olisivat niin harhaisesti lähteneet valloittamaan maailmaa ilman kohtuullisen diippejä kokemuksia lapsuudessaan - ja noina aikoina todella monilla ihmisillä oli rajuja taustoja maailmansodan ja vallankumousten jälkimainingeissa, joten jengin oli helppo lähteä mukaan kollektiiviseen harhaan.

T: Samaa voidaan kuvitella Pietarin kovien katujen kasvattamasta Vladimir Putinista, jonka lapsuudessa lienee nyrkki viuhunut tiuhaan. Siitä on pelottavan helppo lähteä sellaiselle tielle, että *vittu minä teille vielä näytän spedit.*

R: Massojen heikkoa itsetuntoa on helppo manipuloida: sodissa puhutaan kansallisylypeydestä, *kunnian* palauttamisesta ja vastustajan *häpäisemisestä*. Suurvaltojen pullistelun takana saattaakin olla sama pelonsekainen ylimielisyys kuin yksilöidenkin.

T: Kyllä. Mutta pitää muistaa erottaa positiivinen ja negatiivinen ylpeys toisistaan. Ylpeyshän on myös eteenpäin vievä voima, joka rakentaa itsetuntoa.

R: Olet varmasti oikeassa. Mutta missä menee raja? Mikä on positiivista ja mikä negatiivista ylpeyttä? Meneekö se ylpistymisessä? Hyvä itsetunto on tervehenkistä ylpeyttä. Eli silloin ihminen tuntee hyvin itsensä ja on ylpeä siitä. Ylpeä saa olla mutta ei ylpistyä. Näinhän kuuluu sanontakin...

T: Hyvää vai pahaa ylpeyttä? Missä menee raja ja miten sen paremmalla puolella voi pysytellä?

R: Sitä tutkikaamme tässä ensimmäisessä luvussa.



Beninissä moni on myöhemmin ylpeä lapsuudessa kuumottavasti tehdyistä arvista.

Maailma on tulvillaan outoa ylpeyttä

Olemme reissuillamme törmänneet ylpeyden kulttuurien ääripäihin. Yksi vahvimmin mieleen jäänyt esimerkki on Beninistä, läntisestä Afrikasta. Todistimme betamaribe-heimon arpeuttamisrituaalia, jossa alle viisivuotiaille lapsille tehtiin kymmeniä ohuita arpia kasvoihin. Prosessi oli brutaalin näköinen ja varmasti melko kivulias, mutta vanhemmat veivät lapsensa leikattavaksi yksi toisensa jälkeen. Harva heimolainen olisi voinut kuvitella elävänsä ilman näitä merkkejä. He olivat äärimmäisen ylpeitä niistä: ne merkitsivät, että he olivat orjakauppiaita vastaan vuosisatoja menestyksekkäästi taistelleen kuuluisan kansan täysivaltaisia jäseniä.

Tämä kasvojen arpeuttamisrituaali ei ole tietenkään missään nimessä verrattavissa esimerkiksi naisten ympärileikkaukseen, muinaisjäätteeseen joka on paitsi kivulias, myös vaarallinen ja ihmisarvoa alentava. Silti siitäkin pidetään kiinni ylpeyden nimissä. Ja esimerkiksi maasai-heimossa tämän sukupuolielinten silpomisen vahvimpia kannattajia ovat olleet heimon vanhat naiset, jotka ovat itsekin käyneet läpi saman epäinhimillisen helvetin. Onneksi uudet sukupolvet alkavat vähitellen kelailla toisin.

Ylpeys saa eri kasvot eri kulttuureissa. Esimerkiksi Japanissa, jossa yhteisö tulee aina ennen yksilöä, ylpeys piilotetaan usein nöyryyden

taakse. Omilla saavutuksilla ei leveillä samaan tapaan kuin vaikka Yhdysvalloissa, jossa yksilökeskeisyys tukee positiivista ylpeyttä.

Myös eri ihmisryhmät käyttävät ylpeyttä eri tavoin: gay pride -marsseissa ylpeys toimii parantavana voimana syrjittyjen kesken, white pride -rasismipedeytyssä ylpeyttä taas käytetään toisten asettamiseen itsen alapuolelle, suomeksi sanottuna sortamiseen. Jokaisessa yhteiskunnassa ylpeyttä käytetään poliittisena välineenä: eliitti on kunniakas ja ylpeä, rupusakilta otetaan kunnia pois ja annetaan häpeää tilalle.

Monessa kulttuurissa, johon olemme reissussa tutustuneet, ylpeys on esiintynyt kunnian muodossa, joskus hienona asenteena, että *meidän kulttuurissa on tapana auttaa toisia*, mutta ikävän usein myös tuhoavassa valossa. Kunnian menettäminen eli häpeä on joissakin kulttuureissa pahinta, mitä ihmiselle voi tapahtua. Äärimmäisenä esimerkkinä häpeän torjumisesta ovat kunniamurhat.

Ylpeyden takana on ego

Mutta miksi negatiivista ylpeyttä pidetään kuolemansynneistä kaikkein raskaimpana? Miksi se on heikkouksistamme juuri se, joka on syytä käsitellä tässä kirjassa ensimmäisenä?

Vastaus piilee ylpeyden todellisuuden sumentavassa luonteessa. Ylpeä unohtaa muut ihmiset ympärillään. Jotta ymmärtäisimme, missä ylpeys pitää majaan, meidän on käännettävä katse kohti napaamme.

Kerran olimme tutkimassa buddhalaista *sak yant* -suojelustatuointiperinnettä thaimaalaisessa temppelissä. Riku päätti pyytää, että munkit tatuoisivat hänenkin käsivarteensa muinaiset suojelusmerkit bambutikulla. Burmasta tullut munkki kysyi syytä. Riku kertoi, että se olisi hieno muisto. Munkki kommentoi, että muitakin motiiveja olisi hyvä miettiä: hän puhui meille itsekkyydestä ja kertoi, että ylpeyden takana lymyilee aina ego, itse rakentamamme suojamuuri.

Egosta olemme tavalla tai toisella keskustelleet buddhalaisten lisäksi muun muassa intialaisten pyhien miesten kanssa – ja ym-

”Olen erittäin kiehtova. Hymyilen usein, voitan paljon ja olen erittäin seksikäs.”

Serena Williams, tenniksen maailmanlistan ykkönen

MadFact

Psykologit ovat osoittaneet, että ylimieliset ihmiset ovat yleensä muita aggressiivisempia, pelokkaampia ja ahdistuneempia. Tällaisten tunteiden vallassa olevien on myös todettu olevan muita epä- ja ennakkoluuloisempia, ja muita useammin jopa kliinisesti masentuneita.

märtäneet sen olemassaolon viimeistään brasilialaisen shamaanin ayahuasca-rituaalissa Amazonilla, jossa matkasimme syvälle omaan alitajuntaamme ja näimme itsemme muiden silmin.

Ego on suojamuuri maailmaa vastaan

Palaamme egoon tässä kirjassa vielä monta kertaa, joten seikkailijalle on syytä heti alkuun avata, mikä se on ja mitä me sillä tässä kirjassa tarkoitamme.

Buddhalaiset pitävät egoa pahimpana esteenä valaistumiselle ja ylipäätään viisaalle elämälle. Terapeutti Tommy Hellsten, joka on kirjoittanut egosta lukuisissa tietokirjoissaan, kiteytti egon olemusta radiohaastattelussamme näin:

Ego alkaa muodostua jo lapsuudessa, koska me elämme maailmassa, jossa ei ole täydellistä rakkautta. Meitä haavoitetaan jo hyvin varhain, ja me vedämme sen johtopäätöksen, että tämä ei ole turvallinen paikka, tästä ei selviä, jos ei ota elämää omiin käsiinsä, jos ei ala rakentaa muureja ympärilleen. Egon on toisin sanoen

synnyttänyt pelko siitä, ettei riitä ja kelpaa tai ole rakastettu sellaisena kuin on. Ego tarvitsee koko ajan pelkoa pysyäkseen hengissä.

Ego pysyy kuitenkin hengissä vain niin kauan, kun sitä ei tutkita, kun sitä ei tiedosteta. Silloin se saa säilyttää suvereeniutensa. Mutta heti kun alkaa syntyä tietoisuutta, eli siis minussa syntyy jotakin, vaikka yksi aivosolu, joka katselee egoa ulkoapäin, niin ego on uhattuna, koska se ei kestä tietoisuutta. Ja kun egoon tulee murtumia, sinne alkaa päästä valoa, tietoisuuden valoa. Tätä me usein pelkäämme, koska me olemme paossa sitä. Hellstenillä on tapana sanoa, että lapset pelkävät pimeää, mutta aikuiset pelkäävät valoa.

*Mutta kun pelko vähenee ja ego pienenee, tulee tilaa antaa rakkau-
den virrata.*

*Et voi tuhota egoasi etkä tappaa sitä, mutta voit katsella sitä.
Silloin se, joka sitä katselee, on se, joka sinä todellisuudessa olet.
Ego ei nimittäin voi elää siellä missä se paljastuu, ja se paljastuu
siellä, minne syntyy tietoisuutta. Tietoiseksi tuleminen on rakkau-
dellisuutta ja totuudellisuutta. Se on heräämistä todellisuudelle.*

Kuulostaako tsaikedeeliselta? Sisälläsi asustaa hahmo, joka on jotain itse rakentamaasi, joka et olekaan sinä. Keittelee siellä kaffet, py-
syttelee sisätiloissa, lueskelee, kenties silloin tällöin umpimielisesti



runkkaa, tämä täysin vieras ihminen. Eikö olekin hämmentävää? Kyllä, mutta myös helpottavaa. Ja hyvä uutinen on, että egosta saa otteen ymmärtämällä, että se on olemassa.

Seikkailijan ensimmäinen askel onkin tulla tietoiseksi egostaan. Helppo esimerkki on kysyä itseltään esimerkiksi riitatilanteen jälkeen: miksi toimin näin? Tiesit jo ehkä riidellessäsi, että et hyödy riidasta mitään, mutta ylpeytesi ei antanut myöten yrittää ymmärtää vastapuolta, koska hänen oikeassa olemisensa on vaaraksi egollesi. Ego ei nimittäin hyväksy muuta kuin voittopallin. Suojamuurisi haluaa keinoilla millä hyvänsä pitää haavoittumisen vaaran poissa luotaan. Ja tuo suojamuuuri näyttäytyy ylpeytenä. Todellisuudessa sinä et haluaisi riidellä, mutta egosi haluaa.

Ylpeyden takana on itsetunto

Nyt, kun seikkailija on kääntänyt katseen sisälleen, kannattaa mestoilta pysytellä hetki. Siellä nimittäin pitää majaa myös itsetunto, jota ilman ei voida puhua ylpeydestä. Sekä negatiivinen että positiivinen ylpeys kumpuavat itsetunnosta, tavasta, jolla seikkailija suhtautuu itseensä.

Kuten eräs Jamaikan viidakossa kohtamamme vanha rasta, joka asui erakkona laavussa aasinsa kanssa ja viljeli pientä maatilkkua vailla mitään muuta omaisuutta, meille muistutti: ”Itsetunto on arvo, jonka ihminen antaa itselleen.”

Itsetunto muodostuu hyvien ja huonojen kokemusten pohjalta. Se kehittyy ja antaa suuntaa tulevalle jo varhaislapsuudessa, kun meitä rakastetaan, meistä huolehditaan ja meidät hyväksytään. Mitätöimällä ja dissaamisella rakennetaan sen sijaan hyvää maastoa huonolle itsetunnolle.

Helpottava tieto seikkailijalle on se, että itsetuntoa voi kaikissa elämänvaiheissa kehittää. Ja sen Madventures ohjeistaakin – hellän avokkaan myötävaikutuksella – jokaisen lukijamme nyt tekemään. Ota askel ja kysy: millainen kuva minulla on itsestäni?

”Kyllästyttää, kun ihmiset kutsuvat minua saatananpalvojaksi... koska jos saatana olisi olemassa, hän palvoisi minua.”

Marilyn Manson, saatananpalvoja



Itsetunto on arvo, jonka ihminen antaa itselleen.

Tärkeä askel kohti parempaa itsetuntoa voi olla muutos tavassa, jolla tarkastelet itseäsi. Mihin itsessäsi keskityt? Yritä ajatella hyviä puoliasi sen sijaan, että keskityt asioihin, joista et diggaile. Mitkä asiat ovat hyvin? Millaisia hyviä ominaisuuksia sinulla on? Missä asioissa olet hyvä? Hyvä itsetunto on sitä, että pystyy lopulta hyväksymään hyvien ominaisuuksiensa lisäksi myös heikkoutensa. Kun tarkastelet itseäsi tietoisesti, luottamus itseen ja ulkomaailmaan kasvaa pikkuhiljaa.

Jos olet tottunut ajattelemaan itsessäsi jotakin tiettyä, esimerkiksi negatiivisena ajattelemaasi piirrettä, kyseenalaista se. Kysy itseltäsi: Onko se totta? Olenko todella sellainen? Mistä käsitys on peräisin? Usein kuvittelemme asioita, jotka eivät pidäkään paikkaansa – tai vaikka pitäisivätkin, niillä ei ole niin suurta merkitystä kuin kuvittelemme.

Kun seikkailija on tullut tietoiseksi egostaan ja alkanut tutkia itseään ja vahvistamaan itsetuntoaan, hän muistaa, että vääristyneiden ajatusmallien muuttaminen on mahdollista, vaikka se saattaa tuntua aluksi vaikealta.

Jos tunnet itsesi, et tuomitse muita

Haastattelemamme terapeutti Tommy Hellstenkin sanoi, että ainoa syy halveksia, tuomita tai olla paha toista kohtaan on se, että ihminen ei ole kohdannut niitä samaisia asioita vielä itsessään. Vaikeat asiat ulkoistetaan toiseen ihmiseen, jotta niitä on helpompi halveksia, ja ne pysyvät ikään kuin turvallisen etäisyyden päässä.

Tämänkin huomion voi – ja kannattaa – kääntää myös positiiviseksi: mitä syvemmin ihminen on kohdannut oman keskeneräisyytensä, sitä helpompi on kunnioittaa muita.

Tämä olisi hyvä muistaa silloinkin, kun päivittelemme toisten pahuutta tai epäoikeudenmukaisuutta, sitä miten jotkut sortuvat ylpeyteen vaikkapa rasistina, ylimielisenä menestyjänä tai ihmisvihaa kylvävänä rikollisena.

Hienon runoilijan Eino Leinon sanoin ”ei paha ole kenkään ihminen, on toinen vain heikompi toista”. Tämä on perimmäinen oivallus – joka ei tarkoita sitä, että yhtäkään väärintekoa pitäisi hyväksyä.

”Kun minä näytän tältä, niin kuka luulisi minua homoksi? Minua ei helposti sekoiteta niihin. Näytänkö minä homolta? Puhunko niin kuin homot? Liikunko niin kuin he?”

Mel Gibson, näyttelijä ja ohjaaja

Härmäläistä hävettää

Monta kertaa olemme miljoonan kilometrin mittaisella matkallamme panneet merkille, kuinka vahvasti kunnia saattaa määritellä kulttuuria. Joidenkin antropologien mukaan kulttuurit jakautuvat raa’asti moraalisen järjestelmänsä perusteella kahteen eri ryhmään: kunnian kulttuureihin ja syyllisyyden kulttuureihin. Kunnian kulttuureissa suurin hyve on ylpeys ja suurimmat paheet häpeä ja nöyryys. Syyllisyyden kulttuureissa sen sijaan suurin hyve on nöyryys ja suurin pahe ylpeys.

Kuulostaako tutulta?

Kunniakulttuureissa ylpeyden vuoksi tehtävät järjettömyydet korostuvat esimerkiksi kunniaväkivallan muotona. Ääriesimerkkinä voidaan pitää kunniamurhaa, mutta myös pakkoavioliitot ovat roisia kunniaväkivaltaa.

Kunnia on ihmisen arvo hänen omissa silmissään, mutta siten, että tuon arvon oikeutus tulee siitä, miten toiset hänet näkevät. Kunnia-kulttuureissa se on kaikki kaikessa.

Kunnian vastakohta on häpeä. Se, mitä ihmiselle jää jäljelle, kun häneltä otetaan kunnia pois. Yhdysvaltalainen vankilapsykiatri James Gilligan on sanonut, että ei ole koskaan nähnyt murhaa, joka ei jollakin tavalla liittyisi häpeään. Kun ihmiseltä viedään kunnia toisten silmissä, häneltä otetaan pois myös tunne omasta arvosta.

Meitin omat kunniamurhat

On hyvin tuskallista olla arvoton omissa silmissään, ja siksi varsinkin kunnia-kulttuureissa ihmiset tekevät niin herkästi kohtalokkaita korjausliikkeitä, ääritapauksissa tappavat loukkaajan palauttaakseen kunniansa – koska eivät kestä omaa arvottomuuttaan.

Vaikka me elämme syyllisyyden kulttuurissa, myös täällä satunnaisten tappojen taustalla on usein kyse kunnia-asiasta. Ryyppyremmissä tai nakkikioskijonossa palautetaan kunnia verellä. Loukattua egoa suojellaan vaikka viemällä muiden henki.

Myös perhesurmia voi tarkastella suomalaisena versiona kunniamurhasta. Niiden taustalla saattaa olla talousongelmia ja mustasukkaisuutta eli monesti ylitsempääsemätön häpeän tunne ja harha kunnia-kaasta poistumisesta.

Madventures kysyykin: Olisiko sotia ilman ylpeyttä? Sekoilisivatko kaikenmoiset terroristit ja sisällissotien kauhuista oman asemansa rakentavat siat ympäri maailmaa mestaten jengiä, jos he eivät olisi





Ylpeys vie – vaikka ristille.

ylpeyden sokaisemia? Sylkisivätkö valitut kansat ohjuksia alistamiensa ihmisten niskaan ilman ylivertaisuuden tunnetta? Pitäisivätkö ihmiset omaa uskontoaan ainoana oikeana, jos pääkoppaa ei riivaisi ylimielisyys ja handuista lähtenyt omanarvontunne?

Eivät pitäisi.

Siksi ylpeys on kuolemansynneistä raskain. Mieleemme on vahvasti jäänyt filippiiniläisen miehen vastaus, kun kysyimme miksi hän halusi tulla ristiinnaulituksi oikeilla kymmenen tuuman rautanauiloilla Cutudin maailmankuulussa, verisessä pääsiäisrituaalissa.

”Ylpeyteni tähden”, hän sanoi.

Pahin ylpeilijä on narsisti

Diipeimmissä tapauksissa ylpeys yltyy narsismiin saakka. Persoonallisuushäiriöinen narsisti pitää itseään kaikkien yläpuolella ja toisia vain yleisönä ja ihailloina.

Vaikka narsisti voi pärjätä uraelämässä, on hänenkin loppunsa usein surkea: ihmissuhteita syntyy helposti (itseluottamus hurmaa), mutta ne myös loppuvat usein lyhyeen. Narsisti petetty tyypillisesti

lopulta itseensäkin, sillä mitkään saavutukset eivät yllä täyttämään harhaluuloisen suuria kuvitelmia siitä, mihin kaikkeen itsestä olisi.

Psykoanalytikoiden mukaan narsismikin on puolustusmekanismi tiedostamattomia pelkoja ja häpeää vastaan. Tuskin kukaan tulee narsistiksi ilman diippejä kokemuksia lapsuudessa. Narsistit eivät siis oikeasti edes usko omaan suuruuteensa. He vain nostavat itsensä muiden yläpuolelle tunteakseen itsensä vähän paremmiksi, suojellakseen itseään, päästäkseen irti peloistaan.

Ylpeä ansaitsee ja saa hyviä asioita

Antiikin suuren filosofin Aristoteleen mukaan ylpeä ihminen on pyrkiväinen kelailemaan, että hänestä on suurin tekoihin ja että hän *ansaitsee* menestyksensä. Tällainen tallaja tietää omat vahvuutensa, käyttää niitä ja on niistä aidosti iloinen. Hänellä on kunnianhimoa, hän haluaa käyttää valtaansa ja vaikuttaa maailman asioihin. Aristoteles jopa mietti, että olisi väärin jos ihminen *ei* käyttäisi lahjojaan – turha nöyristelyhän olisi Jumalan luomistyön hylkäämistä.

Tällaiset ”aidosti” ylpeät seikkailijat ovat nykytutkimusten mukaan muita ulospäin suuntautuneempia, mukavampia, tasapainoisempia, tiedostavampia ja avoimempia uusille kokemuksille. He ovat myös keskimäärin myötätuntoisempia, anteliaampia ja auliimpia ryhtymään vapaaehtoistyöhön toisten hyvinvoinnin eteen. He auttavat ja neuvovat mielellään toisia ihmisiä.

Aito ylpeys kannustaa meitä olemaan niin hyviä ja hienoja ihmisiä kuin suinkin mahdollista. Eikä ole ollenkaan huono motivaatio, jos haluaa olla *se tyyppi*, joka teki jotain siistiä. Halu olla tärkeä on yksi aivan perustavanlaatuisista vieteistämme. Pätemisentarpeesta nousee iso osa ihmisen tekemisistä.

Tässä helppo tapa tunnistaa aito ylpeys: muistele sellaista hetkeä, jolloin olit tehnyt valtavan määrän duunia jonkun pyrkimyksen eteen, ja onnistuit siinä. Siitä sinun, hyvä seikkailija, sopii tuntea aitoa ylpeyttä.

Saman tunteen voi itse asiassa saavuttaa myös ilman kovaa työtä – nyt laiskimukset tarkkana! – nimittäin ylpeilemällä toisten onnistumisilla. Vanhemmat tapaavat olla ylpeitä lapsistaan ja lapset vanhemmistaan. Moni on ylpeä kannattamansa urheilujoukkueen

Mad Success on ainoa elämäntaito-opas, jota koskaan tarvitset – ja muistutus siitä, että unelmien toteuttaminen on mahdollista.

Miten selittää laiskuus ja saada tahdonvoimaa lähteä puoleksi vuodeksi maailmalle? Miten sulattaa ego ja ymmärtää meille järjettömältä tuntuvia tapoja?

Miten kukistaa pelihimo, addiktiot ja hyvää elämää rajoittavat riippuvuudet?

Mitä ovat ne perusheikkoudet, jotka meidän on voitettava menestyäksemme joka puolella palloa, kulttuurista ja maailmankolkasta riippumatta?

Mad Success vastaa muun muassa näihin kysymyksiin. Se esittää 99 yksityiskohtaista askelta kohti riittävän hyvää elämää ja kertoo miten heikkoudet saa selätettyä ja niiden parhaat puolet kaivettua esiin.

Tunna ja Rikun lisäksi matkaoppaina on tutkijoita, munkkeja, filosofejia, terapeutteja ja taiteilijoita kaikilta mantereilta.

Tunna Milonoffin ja Riku Rantalán *Madventures* on niittänyt mainetta kaikissa formaateissa. Menestyneiksi Tunna ja Riku tuntevat itsensä kuitenkin siksi, että heillä on ollut rohkeutta toteuttaa unelmansa.

JOHNNY
Kniga



9 789510 413593

17.3 ISBN 978-951-0-41359-3

#kirja

WWW.KIRJA.FI

MADVENTURES