

Hidastamisen tärkeydestä

Kuulin jo jokin aika sitten radio-ohjelman, jossa Juhana Torkki kertoi suomentamastaan Senecan kirjasta *Elämän lyhydestä*. Ohjelman jälkeen oli pakko lähteä varaamaan kirja kirjastosta.

Seneca piirtää kuvan kolmesta tavasta elää. Yksi on omistautuminen nautinnoille, toinen mietiskelylle ja kolmas toiminnalle. Vähiten arvokkaana Seneca piti nautintoihin keskittyvää elämää.

Senecan teksti on täynnä teräviä havaintoja, eikä hän säästele sanojaan sivaltaessaan nautinnoissaan piehta-roivaa Rooman yläluokkaa tai itseään tärkeäksi tekeviä.

Suomalaiseen nykytodellisuuteen Seneca kolahtaa pitkälti sen vuoksi, että monella suomalaisella on sama elämäntilanne kuin Rooman yläluokalla. Meillä on mahdollisuus kohtuulliseen aineelliseen hyvinvointiin, eivätkä kaikki voimamme kulu leivän pöytään hankkimisessa. Näin ei ollut vielä joitakin kymmeniä vuosia sitten.

Senecan elämänohjeet voi kiteyttää

kolmeen verbiin: hidasta, keskity ja viisastu. Mikä tahansa elämän pituus on riittävä, jos olemme eläneet sen viisaasti.

Kiireisen mielentilaa Seneca kuvaa osuvasti: hänen päähänsä ei tartu ajatuksia tai muistoja, sillä hän elää sekamelskassa. Senecan sanoin *”mieli sylkee asiat ulos niin kuin ne olisi survottu sinne väkisin”*.

Kiireeseen itsensä opettanut on myös liian hätäinen opetellakseen elämään, liian varattu muistaakseen omat virheensä tai oppiakseen niistä. Yritys tehdä kiireesti paljon varmistaa vain sen, että elämä valuu käsistä.

Hienoja ajatuksia kirjassa on monta. Tässä muutama:

”Kaikki kiirehtivät elämäänsä, heidän ahdistuksensa tulee siitä, että he kaipaavat kiihkeästi tulevaisuutta ja ovat kylästyneitä nykyhetkeen.”

”Suurin elämisen este on odotus, joka riippuu kiinni huomiossa ja hukkaa tämän päivän.”

”Harmaista hiuksista ja ryppyisistä kasvoista et siis voi päätellä, että joku



on elänyt kauan. Ei hän ole elänyt kauan, hän on vain ollut olemassa kauan!”

Tuleva joulunaika tarjoaa oivan mahdollisuuden hidastaa ja keskittyä olennaiseen: kiireettömään läsnäoloon tässä hetkessä. Levollista joulua teille kaikille!

Kirsti Lehtinen

toiminnanjohtaja
kirsti.lehtinen@oaj.fi

Vikten av att sakta av

Lyssnade redan för en tid sedan på ett radioprogram där Juhana Torkki berättade om sin översättning av Senecas bok *Om livets korthet*. Efter programmet var jag tvungen att gå till biblioteket och beställa boken.

Seneca tecknar en bild av tre sätt att leva på. Ett sätt är att ägna sig åt njutningar, det andra åt tänkande och det tredje åt verksamhet. Minst viktigt ansåg Seneca att det var att ägna sig åt njutningar.

Senecas text är full av skarpa iakttagelser och han sparar inte på orden då han kritiserar den romerska överklassens excesser i njutningar eller hur den överdriver sin egen betydelse.

Senecas synpunkter passar in i den nutida finska verkligheten till en stor del därför att många finner har en likadan livssituation som den romerska överklassen. Vi har en möjlighet till ett

moderat materiellt välmående och alla våra krafter går inte åt till skaffa bröd på bordet. Så var inte fallet för några årtionden sedan.

Man kan sammanfatta Senecas tankar i tre verb: sakta av, koncentrera sig och bli visare. Vilken livslängd som helst är tillräcklig om vi lever klokt.

Seneca beskriver träffande den stressades sinnestillstånd: i dennes huvud fastnar inga tankar eller minnen eftersom han lev er i ett virrvarr. Med Senecas ord *”sinnet spottar ut saker som har pressats dit med våld”*.

En person som lärt sig att leva med stress har för bråttom för att kunna lära sig att leva, är för upptagen för att minnas sina egna misstag eller för att lära sig något av dem. Försöket att snabbt hinna göra mycket leder bara till att livet rinner ur händerna.

Det finns många fina tankar. Här

kommer några:

”Alla har bråttom med sitt liv, deras ångest beror på att de lidelsefullt längtar efter framtiden och är trötta på nutiden.”

”Det största hindret för att leva är en förväntan beroende på morgondagen och en förlust av denna dag.”

”Av de grå håren och rynkorna i ansiktet kan du alltså inte avgöra om någon har levat länge. Han har inte levt länge utan han har existerat länge!”

Den kommande jultiden ger en utmärkt möjlighet att sakta av och koncentrera sig på det viktigaste: en stressfri närvaro i detta ögonblick. En fridfull jul till er alla!

Kirsti Lehtinen

verksamhetsledare

Ulla Bäck

översättning

