



INKERI AULA

Näkymättömän näkemisestä – Mielikuvitus ja uneksijan aistit

Kuvittelu sisäisin silmin on sekä ajattelun että esoteerisen harjoituksen muoto. Toden ja kuvitelman välinen raja voi asettua toisin sen mukaan, mikä kulttuurinen käsitys mielikuvituksesta sitä ohjaa. Animistisissa tai esoteerisissa maailmankäsityksissä on täysin perusteltua ajatella, että mielikuvitusta ei ole: kaikki on havaintoa tai merkki jostakin. Synnynnäinen kyvyttömyys nähdä mielikuvia valvetilassa, *afantasia*, on johdattanut tämän artikkelin kirjoittajan sisäisten aistien pohdinnan ja selkouniteknikoiden pariin. Tietoisen unennäön ja aistien kulttuurintutkimuksen läpi katsottuna näkemisen ilmiöt ja mielikuvituksen suhde todellisuuteen asettuvat erilaiseen valoon.

”Monet unissaan näkyjä tavoittelevat sanovat, että on mahdollista ymmärtää ilman aistimusta. Minusta vaihtaa kuitenkin siltä, että näitä molempia toimia tahtuu unissa ja aistimus vain siirtyy unitilasta valveilolaaloon...”

– Hermes Trismegistos Asklepiokselle¹

Vaitän, että unet eivät koskaan lakkaa – päivätajunnassa niitä ei vain huomaa². Jatkuvan spektaakkelin yhteiskunnassa valvemaailmaamme kansoittavat myös korporaatioiden kaupalliset unet ja vaihtuvia muotoja ylleen pukevat kollektiiviset fantasiat niin, että yhteiskunnan tiedostamaton ja imaginaarinen on toisinaan jopa banaalisti näkyvillä. Fantasia kannattelee todellisuutta, jonka keskinäisriippuvainen perusta maassa, luontoyhteydessä, murenee: näyttöjen kylmä valo peittää taakseen palavan maan.

Öiset unet ovat kokemuksena totta. Materiaalinen ilmiömaailma, aikakaudet ja elämän satunnaiset rajallisuudet eivät hallitse unta samalla tavoin kuin valvemaailman fantasioiden rajoja. Uneksimisen kokemus voi olla niin vaikuttava, että se tuntuu jopa todemmalta kuin arkinen valvetodellisuus. Samalla nukkuessa koetut unet ovat siinä määrin omakohtaisia, että niiden kertomista voidaan pitää tylsyyden huippuna. Unet voi toki ohittaa yksilömielen assosiativisena kaaoksena, mutta tarkkaavaiselle ne ovat portti sisäisen näkemisen sekä kulttuurisen kuvittelun ja jaetun mielenmaiseman ilmiöihin.

Mielikuvitusta tutkivien antropologien, sosiologien ja kulttuurintutkijoiden teorioissa unet luetaan usein samankaltaiseen potentiaalin ja luovuuden ulottuvuuteen kuin leikki, musiikki, kuvataide, rituaalit tai pyhät näyt, sekä esimerkiksi sellaiset epätavalliset tai ”kummat” koke-

mukset, jotka vaikuttavat ihmisiin erityisen voimakkaasti³. Kaikki unet eivät myöskään solahda samaan kategoriaan. Jo *Odysseiassa* kerrotaan tosien unien saapuvan uneksijalle sarviportista, valheellisten kulkiessa norsunluuportista.

Esoteerisissa ja okkulttisissa perinteissä tavoitellaan todellisuuden näkymätöntä puolta usein muuntuneissa tietoisuuden tiloissa, kuten unissa. Tietoisuutta ja sen myötä todellisuutta pyritään manipuloimaan visualisoinnin menetelmillä, joissa kuvittelu muuttuu sisäiseksi näkemiseksi. Niin uushenkisyudessa kuin alkuperäiskansojen animistisissa kosmologioissa voidaan myös ajatella shamaanien tapaan, että mielikuvitusta ei ole: kyse on vain erilaisista havaitsemisen tavoista, kuten silmälle näkymättömien toimijoiden puheesta.⁴

Esoteerikot ja okkultistit ovat kysyneet eri tavoin, kuinka luovaa visualisointia voi ymmärtää ja käyttää pyrkimyksissä kohti todellisuuden oivaltamista tai sen muovaamista. Sisäisen silmän katsominen vie tässä artikkelissa uusien ja vanhojen kysymysten ääreen: millainen on tietoisuus, joka liikkuu unimaisemassa? Miten näkeminen liittyy uniin? Mikä on mielikuvituksen suhde aistimiseen? Tarkastelen sisäisen näkemisen kysymyksiä erityisesti tietoisten unien eli selkounien valossa.

Sisäinen silmä

Mielikuvitus ja mielikuvat kuulostavat siltä kuin mieleen maalailtaisiin elävöittäviä kuvia, kirjan kuvituksen tavoin. Nämä sanathan viittaavat kuvien näkemiseen. Suomen sukukielissä ’kuva’ on vanha germaaninen laina, jonka alkumuodosta *skuwwan* on johdettu muun muassa gootin *skuggwa*, ’peili’ ja ruotsin *skugga*, ’varjo’. Kreikkaan ja latinaan pohjaavat visuaaliset käsitteet, kuten imaginaarinen, viittaavat puolestaan enemmän

ideaan, ihanteeseen ja mielikuvaan⁵. Kuva ei sijaitse ideoiden maailmassa, vaan toden, tiedon ja kokemuksen välisillä vyöhykkeillä; se on heijastus jostakin.

Heijastus näkyvän valon maailmasta mielen sisäiseen aistimaiseen ei välttämättä saa kuvan muotoa. Kun itse olin lapsi, leikin mielelläni kuvastimilla: yritin nähdä kahden vastakkaisen peilin muodostaman käytävän seinien väleihin, harrastin ”peilikävelyä” eli leikin kävelväni peilin heijastamassa katossa, ja aarrepurkissani asui taikapeili. Minulla oli vilkas mielikuvitus, mutta se ei kuitenkaan ollut visuaalista lajia. Vasta aikuisiällä ymmärsin, että mielikuvilla voidaan tarkoittaa kirjaimellisesti visuaalisia kuvia, joita ihmiset voivat nähdä mielessään.

Aistimisen tapojen kirjo eri ihmisten kesken on ällistyttävä, jopa saman kulttuurikompleksin sisällä. Tämä koskee myös sisäistä näkemistä. Useimmilla ihmisillä, joiden kanssa olen aiheesta keskustellut, on kyky nähdä jonkinlaisia kuvia mielessään melkein milloin tahansa. Omat mielikuvani olivat ainoastaan käsitteellisiä, *minä vain tiesin ne*, vaikka en nähnyt mitään kuvan tapaista. Nykyään tätä sisäisen illustraation poissaoloa kutsutaan nimellä *afantasia*: ominaisuus, jonka merkitystä on alettu vasta hiljattain tutkia⁶.

Erityisen realististen mielikuvien näkeminen tunnetaan vastaavasti *hyperfantasiana*. On joitakin viitteitä siitä, että hyperfantasia liittyy tavallista useammin *synestesiaan* eli aistien sekoittumisen kokemuksiin. Afantasia eli visuaalisten mielikuvien poissaolo taas korreloi toisinaan tavallista heikomman autobiografisen muistin ja/tai paremman matemaattisen älykkyyden kanssa. Synestesia (eri aistien sekoittuminen) ja visuaalinen mielikuvitus yhdistetään usein taiteisiin ja luovuuteen, joten on olennaista huomioida, että afantasian ilmenemisellä ei ole yhteyttä luovuuteen, sen puutteeseen tai luovaan ajatteluun sinänsä⁷.

Mielikuvitus ajattelun ja affektien moodina ei siis ole pelkästään visuaalinen toiminto. Tämä pätee myös unien näkemiseen ja muuhun kokemukseen. Huolimatta valveilla koettujen mielikuvien täydellisestä puutteesta monet afantasiot näkevät kuitenkin visuaalisia unia. Olen itsekin aina *nähty* unia, mutta samalla monet uneni ovat kuvittamatonta tietämistä, tapahtumien ja tarinoiden ketjuja tuntemuksineen ja kohtaamisineen, ilman kuvallista tai nähtävää sisältöä.

Visualisoinnin tavat ja taipumukset siis vaihtelevat. Synnynnäiset ja kulttuurisesti opitut ominaisuudet voivat kuitenkin olla joustavia. Kuten aisteja ylipäätään, myös sisäistä näkemistä voi aktiivisesti koulia. Neuroantropologiksi itseään kutsuva Oliver Sacks tarjoaa hersyviä esimerkkejä radikaalisti eroavista sisäisen näkemisen tavoista eri tavoin sokeutuneiden tuttaviansa tapauksissa⁸, kuten teini-ikässä sokeutuneen John Hullin kokemus siirtymisestä ”syväsokeuteen”. Näön menettämistä seuranneina vuosina Hull menetti vähitellen kyvyn ymmärtää näkyvän valon ilmiöitä: myös ulkonäköä, maisemia ja värejä kuvailevat sanat muuttuivat hänelle kokonaan käsittelemättömiksi. Sen sijaan hän uppoutui muihin aisteihinsa tavalla, jota hän nimitti ”kokovartalonäkemiseksi”. Aivan päinvastoin onnettomuudessa sokeutunut, tietoi-

suutta tutkiva psykologi Zoltan Torey piti näkemisen ilmiöitä itselleen niin arvokkaina, että hän hämmästyttävän kurinalaisen ja jatkuvan harjoittelun myötä onnistui pitämään yllä mielessään näkemänsä kuvat, vieläpä niin vakaina, että hän alkoi todella nähdä ympäristönsä ”sielunsa silmin”. Kuvauksen mukaan muiden aistien tarjoama tieto muuttui hänen mielessään visuaaliseksi informaatioksi siinä määrin, että hän pystyi toimimaan monissa tilanteissa kuten näkevä. Korjatessaan talonsa kattoa hän ”näki” sen mielessään – ja saattoi jatkaa kattoremonttiaan naapureiden kauhuksi myös yöllä, sillä valo hän ei tarvinnut.

Sisäinen näkeminen näyttää siis voivan muodostaa sellaisen kuvittelun taidon, joka läpäisee jonkinlaisen todellisuuden vastaavuuden vaatimuksen. Riippuu tavattoman monista tekijöistä, kuinka tarkkaa erottelukykä ihminen kulloinkin tarvitsee ja miten paljon muut aistit osallistuvat niin sisäisen kuin tavanomaisen näkemisen ilmiöön ja kokemukseen. Laajempaan tarkasteluun tarvitaisiin eri tieteenalojen lähestymistapoja, aina silmien ja näköaivokuoren neurofysiologiasta aistien antropologiaan ja näkemisen havaintopsykologiaan. Kiinnostavaa on kuitenkin länsimaisen ajattelun historian *okulosentrismi*, silmäkeskeisyys. Länsimaisessa aistihistoriassa nimenomaan näköaistia on pidetty ihmisen korkeimpana eli kehittyneimpänä aistina, järjen työvälineenä.

Kuten moni muukin länsimaisessa kulttuurissa universaaliksi kuviteltu käsitys, myös näköaistin ensisijaisuus on kuitenkin vain yksi mahdollinen lukemattomien historiallisesti ja kulttuurisesti vaihtelevien aistijärjestysten joukossa⁹. Myös mielikuvituksen toimintaan kytkeytyy kielellisesti ajatus näkemisestä ja katsomisesta, kuten Sacksinkin englanniksi käyttämässä ilmauksessa ”mielen silmästä”, *the mind's eye*. Esoterian tutkimuksessa okkultisia, rituaalimagian ja mystiikan perinteitä on tarkasteltu syrjänsästyttynä toisena¹⁰, mutta vallitseeko myös esoterian historiassa länsimainen okulosentrismi? Ovatko selvänäkeminen, pyhät näyt ja kuvataiteellinen kanavointi henkisestä maailmasta näyttäytyneet erityisen arvokkaana henkisenä toimintana esoteerikkojen parissa?

Vaikuttaa mahdolliselta, että esoterian piirissä selvänäkö on ollut vain yksi yhtä lailla tärkeistä salatuista aisteista. Tuoreessa uskontotieteellisessä tarkastelussa on nostettu esiin myös moniaistisuus, kuten henkimaailmasta kanavoidun taiteen piirissä kuvanveistotaide ja automaattikirjoitus¹¹. Jos näkyvä maailma käsitetään toissijaiseksi salattuun todellisuuteen nähden, on kenties helpompaa olla sortumatta sokeaan uskoon näkökyvyn objektiivisesta yliveraisuudesta.

Millä tavoin ja missä määrin silmäluomien takaiset mielikuvat muistuttavat silmin nähtäviä asioita on ylipäätään kysymys, jota tulkitaan väistämättä omia kokemuksia vasten. Afantasian vastapainona unennäön taidot ovat avanneet itselleni kokonaan toisen sisäisen näkemisen todellisuuden ja siten polun tai tien, eli metodin, sisäisen näkemisen ymmärtämiseen ja käyttöön¹². Unitila tarjoaa siis aivan erityisen näkymän mielen kuvituksen maailmaan.

”Kun uni käsitetään mielikuvituksen tuotteeksi ilman yhteyttä ulkomaailmaan, selkouni tarjoaa tilan fantastiseen huvitteluun kuin immerstiivinen videopeli.”

Todellisuustesti

Suomeksi puhutaan unen näkemisestä ikään kuin passiivisena katsomisena. Monissa unikulttuureissa uneksija tai jokin osa hänestä on ennen kaikkea aktiivinen toimija.¹³ Yleensä kun olemme aktiivisia toimijoita unessa, otamme unen todellisuuden totena ja elämme siinä kummallisuuksista välittämättä. Samaan tapaan otamme päivittäisen todellisuuden totena. Joskus jokin omituinen yksityiskohta saa kuitenkin aikaan epäilyksen – voiko tämä olla totta, pitäisikö minun nipistää itseäni?

Selkounella tarkoitetaan unta, jossa unennäkijä ymmärtää näkevänsä unta. Silloin unen ympäristöä ja tapahtumia voi usein jossain määrin kontrolloida – voi esimerkiksi lentää, muuttaa omaa olomuotoaan ja havaintojaan (esimerkiksi valon määrää ja etäisyyksiä), kutsua paikalle unihahmoja tai siirtyä eri paikkoihin. Selkouni tai tietoinen uni (engl. *lucid dreaming*) länsimaisena käsitteenä viittaa tiettyyn käsitykseen toimijuudesta unessa, joka käsitetään valvetodellisuuden kannalta vähämerkityksiseksi elämänalueeksi. Kun uni käsitetään mielikuvituksen tuotteeksi ilman yhteyttä ulkomaailmaan, selkouni tarjoaa tilan fantastiseen huvitteluun kuin immerstiivinen videopeli.

Kaikki ihmiset nukkuvat ja nukkuessaan näkevät unia. Tietoisen unennäön esiintyvyys eri kulttuuris-historiallisissa konteksteissa vaihtelee, eikä unia kuvaavista etnografioista usein ole suoraan luettavissa, onko kyseessä sittenkin selkouni, erityisesti kun ollaan tekemisissä shamanististen tai parantavien unien kanssa¹⁴. Tutkijoiden arviot selkounen yleisyydestä vaihtelevat dramaattisesti, mutta tietoiseksi tuleminen unessa liittyy yleisesti unien

muistamiseen, joka taas riippuu osittain siitä, miten merkityksellisinä uneksija uniaan pitää. Uniantropologit erottelevat sekä unen että selkounen merkityksen sen mukaan, mihin kulttuuriseen uniteoriaan kokija sen liittyy.¹⁵ Kulttuurisia uniteorioita on luokiteltu eri tavoin, esimerkiksi R. I. Lohmann erottelee niitä kuusi: 1) unet hölynpölynä, 2) unet tietoisuuden olomuotona, 3) unet viesteinä, 4) unet todellisuuden luomisessa, 5) unet sielun matkoina ja 6) unet vierailijoina. Uniteoriasta riippuu, millainen suhde koetulla unella on valvetodellisuuden tapahtumiin sekä unennäkijän yhteisöön ja elämään¹⁶.

Selkouni on anomaalinen ilmiö, jossa valvetajuntaan kuuluva tahdonalainen tietoisuus sekoittuu REM-unitalaan. Selkounia tapahtuu usein spontaanisti lapsuudessa, ja jotkin diagnosoidut unihäiriöt, kuten narkolepsia, voivat lisätä niiden ilmenevyyttä¹⁷. Selkounet, samoin kuin niihin joskus liittyvät ruumiista irtautumisen kokemukset, herättävät kiinnostusta erityisesti uushenkisen liikehännän kentällä: uusia selkounioppaita ilmestyy englannin kielellä jatkuvasti, ja someryhmissä jaetaan unitekniikoita. Vasta hiljattain on alettu tutkia vakavasti selkounien terapeuttista potentiaalia. Selkounimenetelmät ovat tehokkaita painajaisen hoidossa, mutta erityisesti unihäiriöiden kohdalla on huomionarvoista, että jatkuva selkouneksiminen voi häiritä lepoa ja palautumista. Esimerkiksi narkoleptikoiden herkkyyys selkounille korreloi kevyen unenlaadun kanssa¹⁸. Unettomuus on yleinen ongelma, joka voi vain pahentua siitä, jos vielä unissakin yrittää suorittaa jotain¹⁹.

Ymmärrän afantasia-taipumuksen omalla kohdallani siten, että spontaani mielikuvien näkeminen ilman tie-

toista pyrkimystä on ollut minulle hyvin harvinainen ilmiö – *valvetilassa*. Toisin kuin äärimmäiset afantaasikot, joita löytyy myös suvustani, olen kuitenkin aina nähnyt ja muistanut myös näkyviä unia. Visuaalisten mielikuvien näkeminen on itselläni vaatinut muuntuneen tietoisuuden tilan, kuten juuri unen – tai hypnoosin, transsin, uneen vaipuessa syntyvän hypnagogisen tilan, tai heräämisen rajamailla esiintyvän hypnapompisen tilan. Nuorena yritin sinnikkäästi tehdä visualisointiharjoituksia, mutta en nähnyt kerrassaan mitään. Niinpä pidin mielikuvien tahdonalaista operointia edistyneiden rituaalimagian ja muiden kuvittelun tekniikoiden harjoittajien poikkeuksellisen erityistaitona. Monet länsimaisen rituaalimagian harjoitukset perustuvat keskeisesti visualisointiin²⁰, samoin kuin uudemmat uushenkiset manifestointiopit.

Sisäisen näkemisen ihme avautui minulle unessa. Näin unta, jossa *kuljin tibeässä, hämärässä metsässä, kun oivalsin, että olen unessa. En nähnyt juuri mitään, joten pyysin mielessäni lisää valoa. Samassa astuin polulta kirkaalle tundralle, jossa aurinko valaisi lumisia vaaroja silmäkantamattomiin. Näkymä oli tavattoman kirkas, ja pystyin tarkentamaan katseeni yhtä lailla lähellä kimaltelevaan lumihankeen kuin kilometrien päähän kuusen oksalta roikkuvaan jääpisaraan*.²¹

Tämä uni oli visuaalisesti järjestyttävä. Olin omalla tietoisella toiminnallani päässyt näkymään, joka tuntui tarkemmalta kuin mikään *valvetilassa* näkemäni. Tällaisten kokemusten innoittamana aloin nähdä vaivaa tutustuakseni syvemmin selkounen tarjoamiin näkemisen mahdollisuuksiin. Olin nähnyt jo kuusivuotiaasta alkaen spontaanisti muutamia selkounia, hyvin todellisia kokemuksia REM-unissa, joissa tiesin näkeväni unta. Reilun vuoden mittaisen sinnikkään harjoittelun jälkeen aloin vähitellen kyetä saamaan aikaan kenties yhden tai kaksi selkounta kuukaudessa siinä tapauksessa, että panostin asiaan riittävästi. Vaikka muistan yleensä useita unia joka aamu, suurin osa unistani on tänäkin päivänä – ja näinä öinä – visuaalisesti himmeitä, hämäriä, epätarkkoja ja usein myös kokonaan käsitteellisiä ilman mitään kuvitusta.

Unennäköijä voi siis havahtua huomaamaan, että on unessa, ja samalla tietää, että tietää olevansa unessa. Selkouni on siitä hämmästyttävä tila, että unen todellisuus voi tuntua jopa epätavallisen todelta. *Männyn kaarna tuoksuu ja tuntuu karhealta kämmentä vasten, aurinko valaisee tien, jalat askeltavat eteenpäin*, mutta samalla maailma taipuu ajatuksen mukaan. Unen logiikka on omalaatuista, ja etenkin selkouniin tuntuu pätevän joi-takin lainalaisuuksia, joista eräs tärkeimmistä on uskomusten suora vaikutus unessa havaittavaan todellisuuteen. Odotukset toteutuvat unen sisäisen logiikan mukaisesti. Jos et usko pystyväsi lentämään, lentäminen ei onnistu. Jos uskot, ei taivaskaan ole rajana.

Selkounitietoisuus ei ole yksiselitteinen tai selvärajainen tila, vaan tajunnan selkoisuus vaihtelee. Selkotietoisuutta voi vahvistaa monin kokeellisin tavoin. Heti alkuun, jos epäilee olevansa unessa, voi tehdä todellisuustestin, kuten nipistää itseään. Keskeistä on aito epäily siitä, onko tämä totta vai olenko unessa. Myös uneksiassa

ollaan yleensä hämmästyttävän varmoja siitä, että tämä ei ole unta. Asiantila täytyy siis varmistaa todellisuustestillä, joka erottaa unen valveesta. Jos vaikkapa puristaa sormilla nenänsä umpeen ja pitää suun kiinni, unessa hengitys silti jatkuu. Tai jos hypähdät hieman, voitko jäädä ilmaan kellumaan? Olennaista on todella epäillä, että on unessa – ja usko testiin: tämä voi onnistua.²²

Jos todellisuustestejä tekee usein valveilla, joskus sen sitten hoksaa tehdä unessa. On sanoinkuvaamaton tunne, kun rutiininomaisesti toistettu testi yhtäkkiä toimii. Kas: käteni todella painuu kiviseinän läpi! Todellisuustestin onnistuminen (vai onko kyseessä epäonnistuminen – sehän osoittaa todellisuuden olevan unen luoma illuusio?) saa usein aikaan niin suuren innostuksen, että uneksiija silkkaa kiihtymystään herää. Unta voi kuitenkin vahvistaa keskittymällä uniaistimuksiin: hieromalla käsiä yhteen, tunnus-telemalla pintoja ja tekstuureja, tai vaikkapa haistelemalla ja maistelemalla unen antimia.²³

Mielikuvitus ja aine

Mikä sitten on mielikuvittelun suhde todellisuuteen? Tietoisien kuvittelun kautta on pyritty saamaan viestejä tai kokemuksia henkisestä, näkymättömästä, kenties todemmasta ja ensisijaisemmasta todellisuudesta katoavaisen materian takana. Vakiintuneen, tosin esimerkiksi liioitellusta kaikenkattavuudesta kritisoidun Antoine Faivren määritelmän mukaan kaikkia länsimaisia esoteerisiä liikkeitä yhdistää neljä piirrettä. Näistä yksi on käsitys mielikuvituksesta voimana, jolla voidaan toimia näkyvän ja näkymättömän maailman välillä.²⁴ Aktiivisen kuvittelun avulla voi päästä tilaan, jossa näkymätön alkaa itsestään tulla näkyväksi. *Fake it till you make it*, sanovat placebomenetelmistä innostuneet nykyhipit, eivätkä ole väärässäkään. Mutta kuinka tunnistetaan omasta päästä – tai vallitsevasta vaihtoehtomuodista – keksityn mahdollisesti haitallisen kuvitelman ja salaperäisen totuuden välinen ero?

Uushenkiset liikkeet hylkäävät perinteisen tradition vallan ja niinpä omasta kokemuksesta usein tulee tiedon korkein auktoriteetti²⁵. Niin sanotussa faktojenjälkeisessä ajassa tämä voi johtaa siihen, että mitä tahansa mieleen juolahtaakin, voidaan kokea pyhäksi totuudeksi. Kun mitä villeimmät nykymytologiat saattavat sopia tukemaan omaa marginaalista kokemusta, olemassa olevaan tutkittuun tietoon perehtyminen käy tarpeettomaksi ja silkkaa valhetta on yhä vaikeampi erottaa perustellusta tiedosta, mikä näkyy salaliittomyyttien suosiossa. Uushenkisyyden tutkimuksessa puhutaan itsen sakralisoinnin ilmiöstä, jossa henkisyys tuotetaan yksilösubjektista lähtien ja sitä varten.²⁶

Länsimaisen filosofian historiassa on kauan pyritty ymmärtämään todellisuutta ja tietoisuutta oman kokemuksen kautta, esimerkiksi juuri mielikuvituksen ilmiöitä havainnoimalla. Descartes oletti systemaattisessa epäilyyn metodissaan, että jospa ilkeä demoni koettaa häntä pettää, saaden hänet kuvittelemaan ja näkemään asioita, joita ei ole olemassakaan. Siispä todellisuutta ei voinut perustaa

havainnoille. Tämä tie vei muutaman mutkan kautta tunnetusti dualistiseen äärimmäisyyteen, jossa näkyvä maailma redusoiittiin mekaaniseksi koneeksi.

Descartesin *Meditations* (1641) pohjautui pitkälle mietiskelyn perinteelle, jossa tulokset saattoivat kuitenkin olla aivan muita. Christia Mercerin mukaan Descartesin kuuluisa menetelmä pahoine demoneineen on itse asiassa peräisin Ávilan Teresan teoksesta *Sisäinen linna* (1577)²⁷. Toisin kuin luonnontieteelle perustaa etsinyt Descartes, Teresa sai rukousmeditaation metodisesta harjoittamisesta voimakkaita, jumalallisia näkyjä. Esoteerisissä pyrkimyksissä kuvittelu ja sisäinen näkeminen toimivat välittäjinä näkyvien ja näkymättömien maailmojen välillä. Minuuden eri kerrostumien – kuten Teresan sisäisen linnan huoneiden – kautta voidaan olla yhteydessä syvempään tai korkeampaan voimaan.

Sisäiset kuvat, kuten unet ja näyt, ottavat jonkin kulttuurisesti ymmärrettävän muodon, jotta niitä voidaan tulkita ja jakaa. Jungilaisessa syvyyspsykologiassa katsotaan, että tällaiset kuvat nousevat kollektiivisesta pöytäajunnasta, jonka arkkityypiset voimat mellastavat kaikkialla. Syvyyspsykologi ja fenomenologi Gaston Bachelard puolestaan puhuu ”aineellisesta mielikuvituksesta”. Se eroaa kielen ja käsitteiden ”muodollisesta mielikuvituksesta”. Käsitteiden ja muotojen hallitseman mielikuvituksen rinnalla tämä materiaalinen kuvittelun laji on affektiivista ja moniaistista. Bachelardin mukaan alitajuinen kaaos on luonnonmukaisesti järjestäytyntä: mielikuvituksella ja siten myös unilla on materiaalinen perusta luonnon elementeissä. Esimerkiksi lapsuuden vesistöt muovaavat suhdettamme aina uusiin vesistöihin, ja unissa toistuvat myyttiset lammet, virrat ja järvet tavoilla, jotka ovat suoraan aistittavissa ennemmin tuntemuksina kuin käsitteinä.²⁸

Aistien antropologit ovat myös mieltäneet aistit kompleksisena jatkumona. Aistikokemukset sekoittuvat paitsi toistensa, myös ympäristön, ja toisten ihmisten sekä eläinten aistimusten kanssa.²⁹ Aistihavainnot asetuvat myös kulttuuriin odotuksiin siitä, mitä voi tai on sallittua aistia. Psykologiassa on perinteisesti kutsuttu sublimaatioksi kamppailua alitajuisia impulsseja ja ”alhaisia viettejä” vastaan siten, että niiden voima jalostuu korkeammiksi henkisiksi pyrinöiksi. Tämä korkean ja matalan välinen hierarkia toistuu kautta länsimaisen tieteen ja salatieteiden historian, vieläpä niin, että hengen alkemistit päihittänyt teknis-rationaalinen tiede on arvottanut matalalle sellaiset kaksinapaisen ajattelun laidat, joihin on liitetty luonto, nainen, vaistot, ja ristiriitaista kyllä myös salatieteiden henkiset opit, joissa on hermetistisen gnostilaisuuden perintönä kuitenkin tiedetty, että niin on ylhäällä, kuin on alhaalla. Bachelard on sitä mieltä, että sublimaatio ei aina suuntaudu vaistoja vastaan. Tulkitsen tämän niin, että sublimaatio voi kurkottaa myös vaistoja kohti: se voi olla mielikuvituksen avautumista etäisillekin metaforille tavalla, ”joka tuo tosielämään kukkaisvoiman kasvun”. Jollain tavoin perustaltaan aineellinenkin mielikuvitus on siis jotain muuta kuin Bachelardin tosielämä. Samalla se virvoittaa:

”Todellisesta elämästä tulee kelvollisempaa, kun se saa välillä lomailta epätodellisuudessa”³⁰.

Aineellinen mielikuvitus tuntuu siis hylkäävän eurooppalaisen perinteen dualistisen korrespondensiajattelun, jota löytyy niin hermetismistä, kristillisestä mystiikasta kuin vaikkapa kartesiolaisesta filosofiasta – siis ajatuksen siitä, että idean ja hengen näkymätön maailma vastaa aineellista puoliskoaan. Mutta mikä edes on luonnontieteen aineellinen todellisuus, kenties jonkinlaista energiaa? Mitä muodolliset mielikuvat kuten symbolit sitten ovat? Hienojakoista materiaa? Hiukkasia tai aallon muotoa? Luonnontieteeseen perustuvat tieto aineesta on yhä syvemmälle porautuessaan käynyt aina vain oudommaksi. Ankarilla luonnontieteellisillä menetelmillä on päädytty siihen, että suurin osa kaikesta maailmankaikkeuden aineesta on pimeää ainetta, josta ei tiedetä oikein mitään, ja huomattavasti enemmän on pimeää energiaa, josta ei tiedetä senkään vertaa. Mitä pienempiin alkuaineiden osasiin mennään, sitä vähemmän sieltä löytyy mitään, mikä pysyisi aloillaan tarkastelijan katseen alla.

Vallitsevan materialistisen maailmankuvan näkökulmasta mielen tai tietoisuuden priorisointia yli käsinkosketeltavan ja silminnähtävän materiaan ei aina ole helppoa ymmärtää. Samalla kuitenkin niin sosiaalinen konstruktionismi, havaintopsykologia kuin aistien kulttuurintutkimus todistavat sen puolesta, että havaintomme muotoutuvat erilaisten odotusten, tottumusten ja opittujen havainnointitapojen kautta³¹. Viimeistään Kantista saakka on voitu ajatella, että todellisuudesta on mahdollista tietää vain, että se on olemassa, kaikki muu on ennakkokäsitysten ja havaintojärjestelmän muovaamaa. Sosiaalisesti opittu todellisuus on tietysti silti todellinen: aineettomilla kulttuurisilla käsityksillä on yhteiskuntaa ja toimintaa ohjaavia vaikutuksia, joita ei voi omalla valinnalla sivuuttaa. Myöskään sosiaalisen järjestelmän vaikutus ei lakkaa, vaikka päättäisi itse lakata uskomasta siihen. Olemme keskinäisriippuvaisia eri toimijoiden verkostoissa yhteisluotoutuvasta todellisuudesta, jossa maailma kehkeytyy.

Vaikka mielikuvien näkeminen onkin yleistä ja suurelle osalle ihmisistä myös varsin vaivatonta, kuvittelun tekniikat ovat toki paljon enemmän kuin mielikuvat itsessään. Monissa niin okkultistisissa, mystisissä kuin animistisissä perinteissä luovalla mielikuvittelulla on keskeinen rooli sekä todellisuuden havainnoimisessa että muovaamisessa. Esoteerinen kuvittelu sisältää monenlaisia tekniikoita. Aihetta tutkinut uskonnonhistorioitsija Egil Asprem erottaa toisistaan sisällöllisen (katafyttisen) ja mielen tyhjentämiseen pyrkivän (apofaattisen) kuvittelun, ja on eritellyt syvällisesti niiden paikkaa ja merkitystä esoteerisessa ajattelussa ja harjoittamisessa.³²

Esoteerisen kuvittelun kautta pyritään muokkaamaan ilmenevää todellisuutta olemalla yhteydessä syvempiin voimiin, mikä puolestaan edellyttää muutosta tietoisuudessa³³. Usko tällaisiin muutosvaikutuksiin ei ole suoraan kausaalista tai lineaarista. Esimerkiksi todellisuuden rakenteita voidaan pyrkiä oivaltamaan ja vahvistamaan niiden vaikutuksia elämässä visualisointien, symboleilla opeoivien mielikuvaharjoitusten kautta (Aspremin termein

katafyyttisesti)³⁴. Mikään näistä perinteistä ei kuitenkaan nojaa siihen, että todellisuuden voisi vapaasti valita, tai että yksilö voisi ”manifestoida” elämänsä aivan omien oikukujensa mukaan.

Elimettömät aistit

Kun aloin tutkia aistien antropologiaa ja aistimisen kulttuurisia ehtoja, näin erityisen unen. Siinä laskeuduin syvälle maan alle, jossa minun tuli tarjoilla jäätelöä vieraille. Terassin reunat katosivat tyhjyyden sumuun, eivätkä eri vieraat pystyneet kaikki havaitsemaan toisiaan. Kun vein jäätelökulhon niille, jotka pystyin itse näkemään, tajusin, ettei seurue ollut lihaa ja verta, ja että itse olin unessa. Puhuttelin heitä ja kysyin, kuinka he saattoivat nauttia jäätelöstä ilman ruumiin aisteja? Tämä oli seurueen mielestä hillittömän hauskaa. He vilkuilivat toisiaan ja sanoivat, etten elävänä voisi sitä ymmärtää. Yksi heistä kuitenkin pyysi minua muistelemaan, mil-laista oli lapsena matkustaa lämpimään etelän maahan, jossa oli kuuma, vaikka ilta pimeni; kun värit ja tuoksut huumasivat, aivan kuin aistit olisivat toimineet toisin. Jotain sen kaltaista se on, eli kaikki aistit ovat erilaisia, mutta: ”tila ja aika ovat myös aisteja”.

Muun muassa tuon unen myötä aloin miettiä tilan ja ajan aistimista toisin, esimerkiksi kvanttifysiikasta innoittuneiden uusmaterialististen sekä posthumanististen teorioiden kautta³⁵. Ajan ja paikan kokemus ovat monin tavoin suhteellisia, suhteessa lukuisiin muihin muodostuvia ja subjektiivisen aistikokemuksen ylittäviä tapahtumia: esimerkiksi jonkin tilanteen tunnelman muodostuminen ylittää sekä fyysikaalisen, objektiivisen tila-ympäristön että omakohtaisen subjektiivisen kokemuksen. Se on jossain niiden välillä eikä tyhjenny kumpaankaan³⁶.

Unessa ajan ja tilan havainnointi harvoin toimii tavanomaisesti. Lyhyen nukkumisen aikana nähdyn unen sisäinen kesto voi olla paljon pidempi kuin nukkumisen kesto; toisaalta joskus nukahtamisen ja heräämisen välillä ei subjektiivinen aika tunnu kuluneen lainkaan, ja ihminen onkin usein silloin hyvin levännyt. Unen sisäisellä kestolla tarkoitetaan unen sisäistä tarinaa, jossa pienistä viiheistä unennäköjä voi tulkita unen menneisyyden ja syntyä vaikutelma päivistä, viikoista, vuosista. Jotkut unennäköjät jatkavat samaa unimaailmaa yöstä toiseen. Unessa myös tilan aistiminen voi ylittää tavalliset havainnointitavat. Voin esimerkiksi nähdä itseni samanaikaisesti edestä ja takaa. Olen tarkastellut tessarakteja, neliulotteisia kuu-tioita, ja jopa kohdannut merkillisen olennon, joka oli kahdeksan satapäistä lohikäärmettä. Tällaisia kokemuksia on lähes mahdotonta ymmärtää valveilla, saati sitten kuvata visuaalisesti.

Nykyisen tiedon mukaan näkeminen tapahtuu siten, että katse poukkoilee kohteesta toiseen ja aivot muodostavat kokonaiskuvan tämän hajanaisen informaation pohjalta, noin 15 edeltävän sekunnin ajalta. Myös näköjärjestelmä ennakoii jatkuvasti tulevaa näkyvän ilmiömaailman kustannuksella³⁷. Myös selkounitilassa näkeminen muistuttaa – sekä oman kokemukseni että toisten selkounihar-

rastajien kuvausten mukaan – tuokiokuvien ennakoivaa yhdistelyä. Uniympäristö pysyy kohtalaisen vakaana, kun katsetta liikuttaa kohteesta toiseen. Jos kohdetta katsoo intensiivisesti liian pitkään, se muuttaa muotoaan ja uni käy epävakaaiksi. Ilmiö on monille unennäköjille tuttu: jos yritän lukea tekstiä, se saattaa muuttua jatkuvasti. Tai jos katsot kelloa ja käännät katseesi hetkeksi muualle, kello näyttääkin jo eri aikaa. Selkouniteknikoissa näitä ilmiöitä käytetään unimerkkeinä, vihjeinä kokijalle, että hän on unessa ja voi tulla tietoisiksi siitä, että on unessa³⁸.

Uni on kuitenkin enemmän kuin näkemistä. Syntymäsokea uneksija Jonna Heynke on kertonut alkaneensa spontaanisti nähdä selkounia, joissa hänen sänkynsä yläpuolelle ilmestyy lentovälineenä toimiva kädensija. Unissa aistikokemukset ovat samankaltaisia kuin valveilla, mutta niissä on toisenlaisia vapauksia: hän voi vaikkapa ajaa moottoripyörällä, vaikka on sokea³⁹. Toisaalta on myös selkounitiloja ilman unisisältöä. Meditaatioperinteiden lisäksi myös unipsykologinen ja neurokognitiivinen tutkimus on alkanut kiinnostua tietoisista unitiloista, joissa ei nähdä unta⁴⁰.

Osana ”kumma”-termin kehittämistä tieteidenvälisestä ”Mieli ja toinen” -hanketta antropologi Susanne Ådahl on tutkinut suomalaisten vapaaehtoisten kummia aistikokemuksia. Ådahlin aineistossa puhutaan hienoaisteista tai sisäisistä aisteista, joista osa voi olla toisia kehittyneempiä, esimerkiksi selvänäköisyys tai selväkuuloisuus, ja yhtä lailla tärkeitä ovat kosketus ja muut keholliset tuntemukset. Tutkimuksen osallistajat kuvaavat usein tällaisen aistiherkkyyden kulkevan suvuittain. Sisäisten- tai hienoaistien käyttöön liittyy erityinen intuitio ja kommunikointi.⁴¹ Myös aiempi tutkimus on osoittanut, että vaikka tällaiset sisäiset aistit usein perustuvat synnynnäisiin taipumuksiin, niitä kehitetään tietoisesti eri tavoin. Esimerkiksi erilaisten meediataitojen harjoittajat ja näkymättömiä entiteettejä apunaan käyttävät parantajat harjoittavat järjestelmällisesti aistimiskykyään ja kehollisia sekä emotionaalisia tilojaan. Monet parannusperinteet, joista on aiemmin käytetty termiä henkipossessio, perustuvat tietoisesti rakennettuun yhteistyösuhteeseen näkymättömien olentojen kanssa⁴².

Sisäiset aistit viittaavat sisäänpäin, kohti omaa mieltä kääntyneeseen havainnointiin. Erilaiset selväaistimiset ovat kuitenkin vahvasti yhteyden kokemuksia, koettiin yhteyttä sitten edesmenneisiin läheisiin, enkeleihin, kasveihin tai mihin milloinkin. Tällaiset elimettömät aistit toimivat lukuisten toimijoiden vuorovaikutuksen verkostossa, jossa monet tekijät ovat merkityksellisiä. Amazonian alkuperäiskansojen tutkijat ovat kuvanneet, kuinka ihmiset etsivät oppia ei-inhimillisiltä olennoilta erityisesti musiikin, runouden, esiintymisen, visualisoinnin ja unien aikana. Erilaisten kuviointien ja koristelun sekä mielikuvien kautta muodostuu fraktaalinen oleminen osana sademetsän toimijaverkkoa. Liikkeen, äänten ja rituaalien avulla Amazonian alkuperäisasukkaat pyrkivät ymmärtämään ei-inhimillisten olentojen näkemyksiä ja hahmottamaan yhteiselämää niiden kanssa. Näkymättömän kokemuksiin suhtaudutaan normaalina osana oppimista, ihmisten terveyttä ja ihmisenä olemista.⁴³

”Kun säännöllisesti pysähtyy tarkkailemaan, elämmekö unessa, tulee myös valvetilassa yhä tietoisemmaksi.”

Yhteys ympäröivään luontoon ja toislaajiin olentoihin kuuluu myös nykyshamanismin maailmankäsitykseen: mielikuvitus ei ole keksittyä, vaan yhdessä-kuvittelua suhteessa toisiin ihmisiin ja muihin kuin ihmisiin⁴⁴. Myös taiteessa tavanomaiset aistit voidaan pyrkiä ylittämään intuitiivisen kokonaisnäkemysten saavuttamiseksi. Eriytyisen kiinnostavasti tätä on kuvannut taiteentutkija Pia Lindman, joka tulkitsee kehollisia tuntemuksia ja näkyjä esimerkiksi kalevalaisen jäsenkorjaushoidon aikana kuvien ja animaatioiden muotoon. Lindman kuvaa tätä eri aistien yhteistyön ylittävää kokonaiskuvaa subseensoriaaliseksi näkemiseksi, jossa myös näkymättömät vaikutukset mikrobeista ympäristön muihin-kuin-ihmisiin ovat mukana.⁴⁵

Toinen silmä unessa: mikä on totta?

⁴⁴Kun katsot molemmilla silmillä on vain tanssi ei mitään muuta.⁴⁶

Alkuperäiskansatutkimuksessa puhutaan kaksisilmäisestä näkemisestä (engl. *two-eyed seeing*), jossa huomioidaan samanaikaisesti sekä alkuperäiskansaiset tietämisen tavat että länsimainen tutkimustieto. Itse olen tarkastellut unen ja näkemisen kysymyksiä toinen silmä kiinni, huomio kohdistuneena silmäluomen takaiselle näkemiselle, toinen silmä avoinna kirjoitetuille akateemisille näkökulmille.

Monet selkouniharrastajat sanovat tietoisien uneksi-
misen olevan tie kohti tietoisempaa elämää. Kun säännöllisesti pysähtyy tarkkailemaan, elämmekö unessa,

tulee myös valvetilassa yhä tietoisemmaksi. Selvätajuisesta unesta opitaan selvätajuinen valvekin. Myös buddhalaisesta harjoittamisesta – kuten toki muistakin maailmanuskontojen mystisistä tai esoteerisista suuntauksista – löytyy perinteitä selkounen käyttöön tietoisuuden kehittämisessä. Tiibetiläisessä unijoogassa unen muovaamista ja selkounitaitoja, kuten muodonmuuttamista, käytetään harjoituksina, joiden tavoitteena on tietoiseksi tuleminen ja todellisuuden illusorisen luonteen oivaltaminen.

Voi olla, että unessa tietoiseksi herääminen voidaan kohottaa mukaan valvetilaan, jossa voi havahtua todellisuuteen. Asia voi olla myös täsmälleen päinvastoin (kuten Pauli Pylkkö on todennut, todellinen ristiriita on aina ratkaisematon). Tietoisuuden vieminen uneen, alitajunnan valtakuntaan, voi herättää käänteisen vaikutuksen, jossa alitajunta valuu tietoisin jokapäiväisen valvetodellisuuden puolelle. Tässä on selkounen voima: se saa kiinnittämään huomiota tiedostamattomaan, alitajuiseen ja heikosti tiedostettuun ja *sallimaan* sen myös jokapäiväisessä elämässä. Samoin kuin selkouneksijan tietoinen mieli voi tulla mukaan uneen, voi myös alitajuinen mieli saada tilaa tulla mukaan valveeseen niin, että intuitiiviset havainnot, ajatukset, runonsäkeet ja unisymbolit valuvat mukaan arkielämään.

Selkounen ja muiden sisäisen näkemisen tekniikoiden harjoittaminen on lopulta selättänyt oman afantasia-taipumukseni siinä määrin, että sekä käsitteelliset mielikuvat että erilaiset visuaaliset sisäiset kuvat ovat nykyään tahdonalaisesti jossain määrin ulottuvillani myös valvetilassa, ja niistä on tullut merkittävä luovan ajattelun ja toiminnan resurssi. Väitin alussa, että unet eivät koskaan lakkaa. Niitä ei kui-

tenkaan kannata jatkuvasti huomata, sillä mielikuvituksen ja todellisuuden, samoin kuin unen ja valveen välinen räjanteko on olennainen tekijä mielen terveydelle. Kummien aistien jatkumossa voidaan erottaa kokemuksellisen jatkumon lisäksi riskijatkumo, jonka toisessa päässä koetaan ilmestyksiä ja oivalluksia ja toisessa illuusioita ja hallusinaatioita⁴⁷. Filosofisesti katsoen valveen erottaminen unesta tai kuvitelman erottaminen todellisuudesta on vaikeaa ellei mahdotonta⁴⁸, mutta tarpeellista se on silti.

Hermes Kolmasti suuren sanoin: ymmärrystä ja aistimista voi siirtyä unista valvetilaan. Animistisissa unikuva-ajattelun muokkauksissa ajatellaan, että maailma on erilaisten toimijoiden kansoittama. Huni kuin -kansa sanoo mielikuvaolennosta: kun näet ne, myös ne näkevät sinut. Näkymättömän todellisuuden entiteetit viruksista haltijoihin ovat kytköksissä sairauksiin, terveyteen ja kohtaloon. Unella leikkiminen on vaarallista. Myös henkisillä harjoituksilla leikkiminen ilman ohjausta on vaarallista, kuten henkisen materialismin kriitikot aina sanovat. Mutta yhtä lailla, myös heikosti tiedostettujen luovien voimien sulkeminen ulos näennäisen hallitusta elämästä on vaarallista. Valitseva mielen terveyskriisi kertoo merkityskadosta, jossa ihmiset kokevat mielekkään yhteyden puutetta. Mitä ovat

spektaakkelin fantasioiden takana olevat suhteet ja koetut affektit – asiakassuhteita, kuluttamista ja Hollywoodissa tuotettuja tunteita? Paljastuuko unissa jotain siitä, mikä tukee elävää elämää ja saa silmät loistamaan? Kuinka voimme kuvitella sellaisen tulevaisuuden, jossa voimme elää intohimoisesti tuhoamatta tulevan elämän edellytyksiä?

Esoteerikko ja syvyyspsykologi C.G. Jung vihjaa elämäkerrassaan, että kuvitteluun kannattaa paneutua:

”Me emme voi lainkaan kuvitella toista maailmaa, jossa vallitsisivat aivan toisenlaiset olosuhteet [...] Meidän synnynäin rakenteemme asettaa meille tiukat rajat, ja sen vuoksi meidän olemuksemme ja ajattelumme ovat sidotut tähän meidän maailmaamme. Myyttinen ihminen tosin kaipaa ’tämänpuoleisen yli menemistä’, mutta tieteellisesti vastuuntuntoinen ihminen ei voi sallia sitä itselleen. Sillä järjelle kaikki ’mytologisoiminen’ on hedelmätöntä spekulointia, mutta ihmisen tunteille se merkitsee parantavaa ja elävöittävää toimintaa, se antaa olemassaololle loistoa, jota ilman emme haluaisi olla. Ei ole myöskään riittäviä syitä siihen miksi meidän pitäisi olla ilman sitä.”⁴⁹

Viitteet

- Hermes Trismegistos 2020, 78.
- Moni muukin ajattelija, kuten Pauli Pylkkö, jakaa tämän intuitiivisen ajatus-
seni. Ks. Vadén 2013, 101.
- Viholainen 2020; Honkasalo & Koski 2017.
- Kouri 2020; myös Virtanen 2015.
- Kaisa Häkkisen *Nyky-suomen etymologisen sanakirjan* mukaan Niiniluoto 2009, 9. Imaginaarista ks. Viholainen 2020, 19.
- Keogh ym. 2021, Zeman ym. 2020.
- Keogh ym. 2021.
- Sacks 2004. Esseessään *Kolme sokeaa miestä ja yksi näkevä* (2003) Leena Krohn kuvailee vastaavankaltaisia tapauksia, jossa eri tavoin sokeutuneet ajattelijat ovat kuvailleet mielikuviansa toimintaa.
- Howes 2023.
- Hanegraaff 2013, vrt. Partridge 2016.
- Kokkinen & Mahlamäki 2022.
- Meta + hodos, ”tie jonkin saavuttamiseksi”. *Suomen etymologinen sanakirja* 2023: metodi.
- Kaivola-Bregenhøj 2010; Lohmann 2007.
- Lohmann 2007, 49; 2014; Tedlock 1999.
- Suomalaista uniperinnettä ja unien kertomiseen liittyviä kulttuurisia tapoja ja käsityksiä ovat tutkineet etenkin Annikki Kaivola-Bregenhøj (2010) ja Silja Heikkilä (2021). Kuinka unikuvaamisen kehkeytyminen kertomuksiksi liittyy käsityksiin siitä, mitä uni on, ks. Heikkilä 2021, 99–103.
- Lohmann & Dahl 2014, vrt. Laughlin 2013.
- Rak ym. 2015.
- Sama.
- Erinomainen katsaus unettomuuden ilmiöön, kulttuuriin ja kokemukseen ks. Silfverberg 2019.
- Hanegraaff 2013, 109–110.
- Kursivoidut kohdat pohjautuvat kirjoittajan unipäiväkirjaan.
- Ks. myös Waggoner & Riihimäki 2014.
- Selkounien tieteellisessä tutkimuksessa on erotettu useita erilaisia tekniikoita selkounien tietoiseen kehittämiseen aina 1970- ja 80-lukujen taitteesta alkaen, jolloin ilmiö alunperin pystyttiin todentamaan laboratorio-olosuhteissa. Keith Hearne sekä Stephen LaBerge oivalsivat toisistaan riippumatta samoihin aikoihin keinon viestiä unitilasta käsin valvemaailmaan. Selkounennäköjä voi nimittäin hallita silmänliikkeitään. Koehenkilö ja tutkija sopivat koodin, jossa unessa tietoiseksi tullessaan koehenkilö liikuttaa silmiään ääri-asennosta toiseen vaikkapa kolme kertaa. Laitteilla voidaan todentaa samanaikaisesti silmänliikkeiden kanssa neurologinen unitila.
- Faivre 1994; ks. myös Ådahl 2017.
- Ramstedt & Utriainen 2017.
- Mm. Heelas 1996; uushenkisyyden suhde konsumerismiin ei kuitenkaan ole yksioikoinen, ks. Dawson 2011.
- Mercer 2017. Löysin tämän huomion Tanja Tiekson esseekokoelmasta *Fantasma* (2022).
- Bachelard 2015/1942
- Ådahl 2017, 128–132.
- Bachelard 2015/1942, 32.
- Esim. Dennett 1999, Howes 2023.
- Asprem 2016.
- Okkultistisissa perinteissä gnosin on tietoisuuden tila, jossa tahdolla on maaginen teho.
- Hanegraaff 2013, 109–110.
- Aula 2018; Tiainen ym. 2019; Järviluoma ym. 2021.
- Mm. Tiainen ym. 2019.
- Manassi & Whitney 2022.
- Waggoner & Riihimäki 2014, 61–63.
- Waggoner 2023.
- Esim. Alcaraz-Sánchez ym. 2022.
- Ådahl 2017.
- Esim. Lundell (2023) on kuvannut, kuinka afrobrasilialaisen umbandan harjoittajat ovat monenlaisissa suhteissa heille tärkeisiin näkymättömiin entiteetteihin, joita muovataan ja vahvistetaan rituaalisten toimien kautta.
- Virtanen 2017; Lagrou 2019.
- Kouri 2020.
- Ks. pialindman.com/subsensorial.
- CMX: Elokuun kruunu. Albumilla *Aura*, 1994.
- Ådahl 2017, 155.
- Vadén 2013.
- Jung 1995, 321–322.

Kirjallisuus

- Alcaraz-Sánchez, Adriana ym., Nothingness Is All There Is: An Exploration of Objectless Awareness During Sleep. *Frontiers in Psychology*, Vol. 13, 2022.
- Asprem, Egil, Esotericism and the Scholastic Imagination: The Origins of Esoteric Practice in Christian Kataphatic Spirituality. *Correspondences*. Vol. 4, 2016, 3–36.
- Aula, Inkeri, Aistikävely kaupunkimaisemaan: yhteisen tilan kokemus ja joutomaiden polut. *Elore* 25, 2018, 74–95.
- Bachelard, Gaston, *Vesi ja unet: Esseet materiaalisesta mielikuvituksesta* [L'eau et les rêves 1942]. Suom. Jan Blomstedt. Ntamo, Helsinki 2015.
- Baird, Benjamin; Mota-Rolim, Sergio A. & Dresler, Martin, The Cognitive Neuroscience of Lucid Dreaming. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 100, 2019, 305–323.
- Dawson, Andrew, Consuming the Self: New Spirituality as "Mystified Consumption". *Social Compass*. Vol. 58, No. 3, 2011, 309–315.
- Dennett, Daniel C., *Tietoisuuden selitys* (Consciousness Explained, 1991). Suom. Tiina Kartano. Art House, Helsinki 1999.
- Faivre, Antoine, *Access to Western Esotericism*. State University of New York Press, Albany 1994.
- Hanegraaff, Wolter J., *Western Esotericism: A Guide for the Perplexed*, Bloomsbury, London 2013.
- Heelas, Paul, *The New Age Movement: Celebrating the Self and the Sacralization of Modernity*. Blackwell, Oxford 1996.
- Heikkilä, Silja, *Unien elävä perintö. Etnologinen tutkimus unikäsityksistä ja unien kertomistilanteista*. Väit. Jyväskylän yliopisto 2021.
- Hermes Trismegistos, Traktaatti IX: Ymmärryksestä ja aisteista. Käänt. Sampsa Kiianmaa. Teoksessa *Corpus Hermeticum: Smaragditaulu ja muita hermeettisiä kirjoituksia*. Toim. Sampsa Kiianmaa, H. M. Lampikoski ja Pentti Tuominen. Aatma, Helsinki 2020, 77–83.
- Honkasalo, Marja-Liisa & Koski, Kaarina, *Mielen rajoilla. Arjen kummat kokemukset*. SKS, Helsinki 2017.
- Howes, David, *Sensorial Investigations: A History of the Senses in Anthropology, Psychology, and Law*. Penn State University Press, University Park, USA 2023.
- Jung, Carl G. *Unia, ajatuksia, muistikuvia* (Erinnerungen, Träume, Gedanken 1961). Toim. Annela Jaffé, käänt. Mirja Rutanen. WSOY, Helsinki 1995.
- Järviluoma, Helmi ym., Kaupunki taiteena ja taiteilijat kaupungissa: taiteentekemisen ja ympäristön yhteisluontoutuminen aistielämäkerrallisilla kävelyillä. Teoksessa *Humanistinen kaupunkitutkimus*. Toim. Tanja Vahtikari, Terhi Ainiala, Aura Kivilaakso, Pia Olsson & Panu Savolainen. Vastapaino, Tampere 2021, 61–94.
- Kaivola-Bregenhöj, Annikki, *Kerrotut ja tulkitut unet. Kulttuurinen näkökulma uniin*. SKS, Helsinki 2010.
- Keogh Rebecca, Pearson Joel & Zeman Adam, Aphantasia: The science of visual imagery extremes. *Handbook of Clinical Neurology* 178, 2021, 277–296.
- Kokkinen, Nina & Mahlamäki, Tiina. Mediaalisia veistoksia ja kanavoitua tekstiä: lumotusta naistoimijuudesta taiteessa ja kirjallisuudessa. Teoksessa *Uushenkisyys*, Toim. Tiina Mahlamäki & Minna Opas. SKS, Helsinki 2022, 163–197.
- Kouri, Jaana, Matka henkimaailmaan ja takaisin: Nykyshamanismi kuvittelun tekniikkana, Teoksessa *Kuvittelu ja uskonto. Taustoja, tulkintaa ja sovelluksia*. Toim. Aila Viholainen, Jaana Kouri & Tiina Mahlamäki. SKS, Helsinki 2020, 226–253.
- Krohn, Leena, *Kolme sokeaa miestä ja yksi näkevä*. WSOY, Helsinki 2003.
- Lagrou, Els, Learning to see in Western Amazonia. How Does Form Reveal Relation? *Social Analysis*. Vol. 63, No. 2, 2019, 24–44.
- Laughlin, C. D. Dreaming and reality: A Neuroanthropological Account. *International Journal of Transpersonal Studies*. Vol. 32, No. 1, 2013, 64–78.
- Lohmann, Roger I, Dreams and Ethnography. Teoksessa *The New Science of Dreaming*, Toim. D. Barrett & P. McNamara. Praeger, Westport, CT 2007, 35–69.
- Lohmann, Roger I., & Dahl, Shayne A. P. Varieties of Lucid Dreaming: An Exploration of Cultural Contingency. Teoksessa *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*, Vol. 2, Toim. R. Hurd & K. Bulkeley. Praeger/ABC-CLIO, Santa Barbara 2014, 23–43.
- Lundell, Eleonora, *Encruzilhadas. Religiosities and Cross-religious Pragmatics in Contemporary Southeast Brazil*. Väit. Helsingin yliopisto 2023.
- Manassi, Mauro & Whitney, David, Illusion of Visual Stability through Active Perceptual Serial Dependence. *Science Advances*. Vol. 8, No. 2, 2022, 1–8.
- Mercer, Christia, Descartes' Debt to Teresa of Ávila, or Why We Should Work on Women in the History of Philosophy. *Philosophical Studies*. Vol. 174, No. 10, 2017, 2539–2555.
- Niiniluoto, Ilkka, Kuva-kollokvion avaussanat. Teoksessa *Kuva*. Toim. Leila Haaparanta, Timo Klemola, Jussi Kotkavirta & Sami Pihlström. Tampere University Press, Tampere 2009, 9–13.
- Partridge, Christopher, Occulture and everyday enchantment. Teoksessa *The Oxford Handbook of New Religious Movements, Vol II*. Toim. Lewis, James R. & Töllefen, Inga. Oxford University Press 2016, 315–332.
- Rak, Michael ym., Increased Lucid Dreaming Frequency in Narcolepsy. *Sleep*. Vol. 38, No. 5, 2015, 787–792.
- Ramstedt, Tommy & Utriainen, Terhi, Uushenkisyys. Teoksessa *Monien uskontojen ja katsomusten Suomi*. Toim. Ruth Illman, Kimmo Ketola, Riitta Latvio & Jussi Sohlberg. Kirkon tutkimuskeskuksen verkkojulkaisuja 48, 2017, 213–223.
- Sacks, Oliver, Mind's eye: What the Blind See. Teoksessa *Empire of the Senses: A Sensory Culture Reader*. Toim. David Howes. Routledge, New York 2004, 25–42.
- Silfverberg, Anu, Yön sankarit. *Long Play*, 30.3.2019.
- Suomen etymologinen sanakirja*. 2023. Helsinki: Kotimaisten kielten keskuksen verkkojulkaisuja 72. Verkossa: URN:NBN:fi:kotus-202259
- Tedlock, Barbara, Sharing and Interpreting Dreams in Amerindian Nations. Teoksessa *Dream Cultures: Explorations in the Comparative History of Dreaming*. Toim. David Shulman & Guy G. Stroumsa. Oxford University Press, Oxford 1999, 87–103.
- Tiainen, Milla, Aula, Inkeri & Järviluoma, Helmi. Transformations in Mediations of Lived Sonic Experience. A Senobiographic Approach. Teoksessa: *Music as Atmosphere. Collective Feelings and Affective Sounds*. Toim. Juha Torvinen & Friedlind Riedel. Routledge, London 2019, 238–254.
- Waggoner, Robert & Riihimäki, Anna, *Onko tämä unta?* Gummerus, Helsinki 2014.
- Waggoner, Robert, Dreamspeak: Interview with Jonna Heynke, *Lucid Dreaming Experience*, maaliskuu 2023. Verkossa: luciddreamingmagazine.com.
- Vadén, Tere, Koiran unta. *niin & näin* 4/2013, 99–101.
- Virtanen, Pirjo Kristiina, "I Turn into a Pink Dolphin": Apurinä Youth, Awiri, and Encounters with the Unseen. Teoksessa *Lost Histories of Youth Culture*. Toim. Christine Feldman-Barrett. Peter Lang, Bern 2015, 105–122.
- Virtanen, Pirjo Kristiina, Kokemukset näkymättömästä ja oppiminen, *Tieteessä tapahtuu* 35/4, 2017, 17–21.
- Viholainen, Aila, Johdanto: Kuvittelua, historiaa ja nykypäivää. Teoksessa *Kuvittelu ja uskonto. Taustoja, tulkintaa ja sovelluksia*. Toim. Aila Viholainen, Jaana Kouri & Tiina Mahlamäki. SKS, Helsinki 2020, 9–49.
- Zeman Adam ym., Phantasia: The Psychological Significance of Lifelong Visual Imagery Vividness Extremes. *Cortex*. 130, 2020, 426–440.
- Ådahl, Susanne 2017. Kummat tuntemukset. Aistikokemukset todellisuuden rajalla. Teoksessa *Mielen rajoilla. Arjen kummat kokemukset*. Toim. Marja-Liisa Honkasalo & Kaarina Koski. SKS, Helsinki 2017, 124–160.