

Ajattelun rooli itsetutkimuksessa

Itsetutkimuskurssi
2026

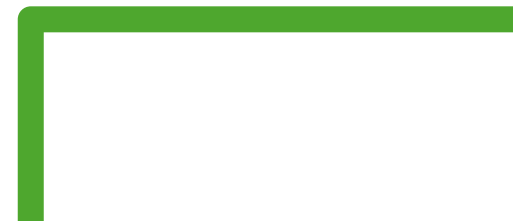
Elämänvirta 8.2.2026

Suomen Itsetutkimus ry
yhteys@jukkakorhonen.fi



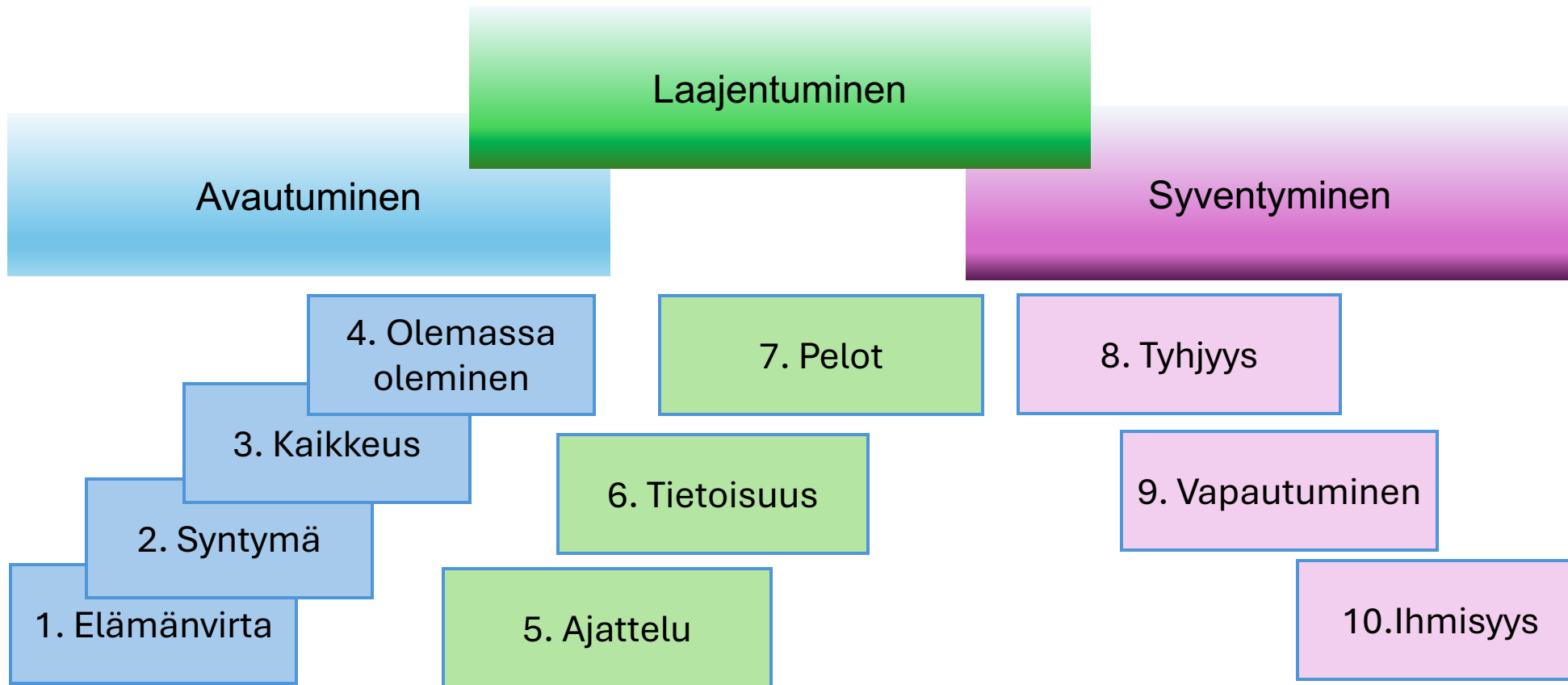
Itsetutkimus

Tavoitteet, kurssiohjelma ja
kokemisen neljä tasoa



Ajattelun rooli itsetutkimuksessa

Itsetutkimuskurssin rakenne



Kurssin tavoitteet

Kurssi luo olosuhteet, joissa osallistuja voivat perehtyä, tutkia ja muokata ajattelunsa taustalla olevaa tietoa.

Tämä tapahtuu kuunnelmien, omakohtaisen arjen kokemuksen ja reflektion kautta.

Kurssi ei pyri tarjoamaan valmiita vastauksia, vaan tukee osallistujaa itsenäiseen havainnointiin, arviointiin ja oivalluksiin.

Tarkempi ohjeistuksen kurssista ja sen taustatiedoista saat kurssikirjeessä.



Kokemisen neljä tasoa



Karkealla tasolla inhimilliset kokemukset vaihtelevat onnellisuuden ja onnettomuuden välissä.

Kurssin aikana kokemuksia tarkastellaan neljällä yksinkertaisella tasolla: **tekijä, kokija, tutkija ja todistaja.**

Tarkastelu ei ole teoreettista vaan tulkinat tehdään omiin kokemuksiin pohjautuen.

Tarkastelut ja sen mukainen ymmärrys omasta ajattelusta ja sen taustalla olevasta tiedosta, johtaa selkeämpään käsitykseen siitä, mistä elämässä on kysymys.

Kokemisen neljä tasoa

1. Tekijä

- Kokemus: “Minä teen” => onnellisuuden tai onnettomuuden aiheuttaja
- Toiminnan taso, jossa tekeminen tapahtuu tai on jo tapahtunut

2. Kokija

- Kokemus: “Minä koen” => onnellisuuden tai onnettomuuden silminnäkijä
- Tunteiden, ajatusten ja aistimusten kokeminen

3. Tutkija

- Kokemus: “Minä tarkastelen ja tutkin kokemusta” => onnellisuuden tai onnettomuuden tutkija
- Havainnoiva ja jäsentävä näkökulma

4. Todistaja

- Kokemus: “Kokemus tapahtuu” => neutraalin todistamisen taso
- Hiljainen tietoisuus, jossa tekeminen ja kokeminen sekä niiden taustalla olevat ilmiöt tulevat näkyviin ei sisällä minuutta.



Minkälainen
todellisuus on?



Todellisuus ja ihminen (aineellisuuteen pohjautuva maailmankuva)

1. Tässä ajatusmallissa todellisuus on maapallo ja sen päällä oleva elämä rakenteineen.
2. Ihminen elää ja tulkitsee aivojensa ja aistiensa välityksellä elämää olevassa todellisuudessa.





Mentaalinen todellisuus

Tässä ajatusmallissa todellisuus nousee esiin kaikkeudesta, joka mahdollistaa tietoisesti olemassa olemisen.

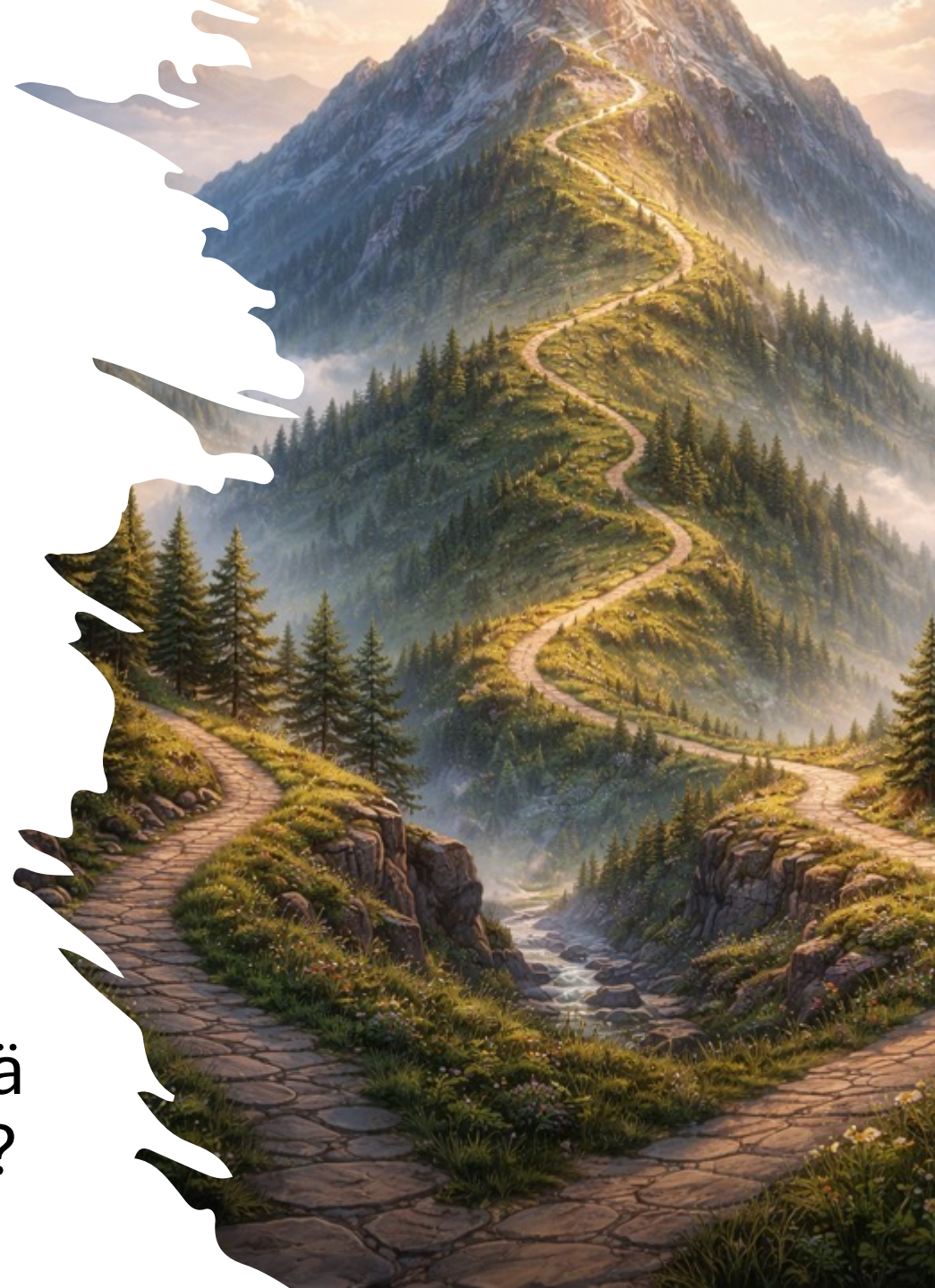
Yksilön todellisuus on itse luotu käsitys laajemmasta todellisuudesta.

Kysymykseen, onko muuta todellisuutta, ei haeta vastausta.

Minkälainen todellisuus on?

- Mentaalinen maailma (Hoffman)
- Kehollisuus (Pert)
- Kehitä ajattelua (Vervaeke)
- Hiljennä turha ajattelu (Ramana)
- Kuuntele tiedostamatonta (Jung)

Kysymys: Onko kysymys kehittämisestä vai olemassa olemisen oivaltamisesta?



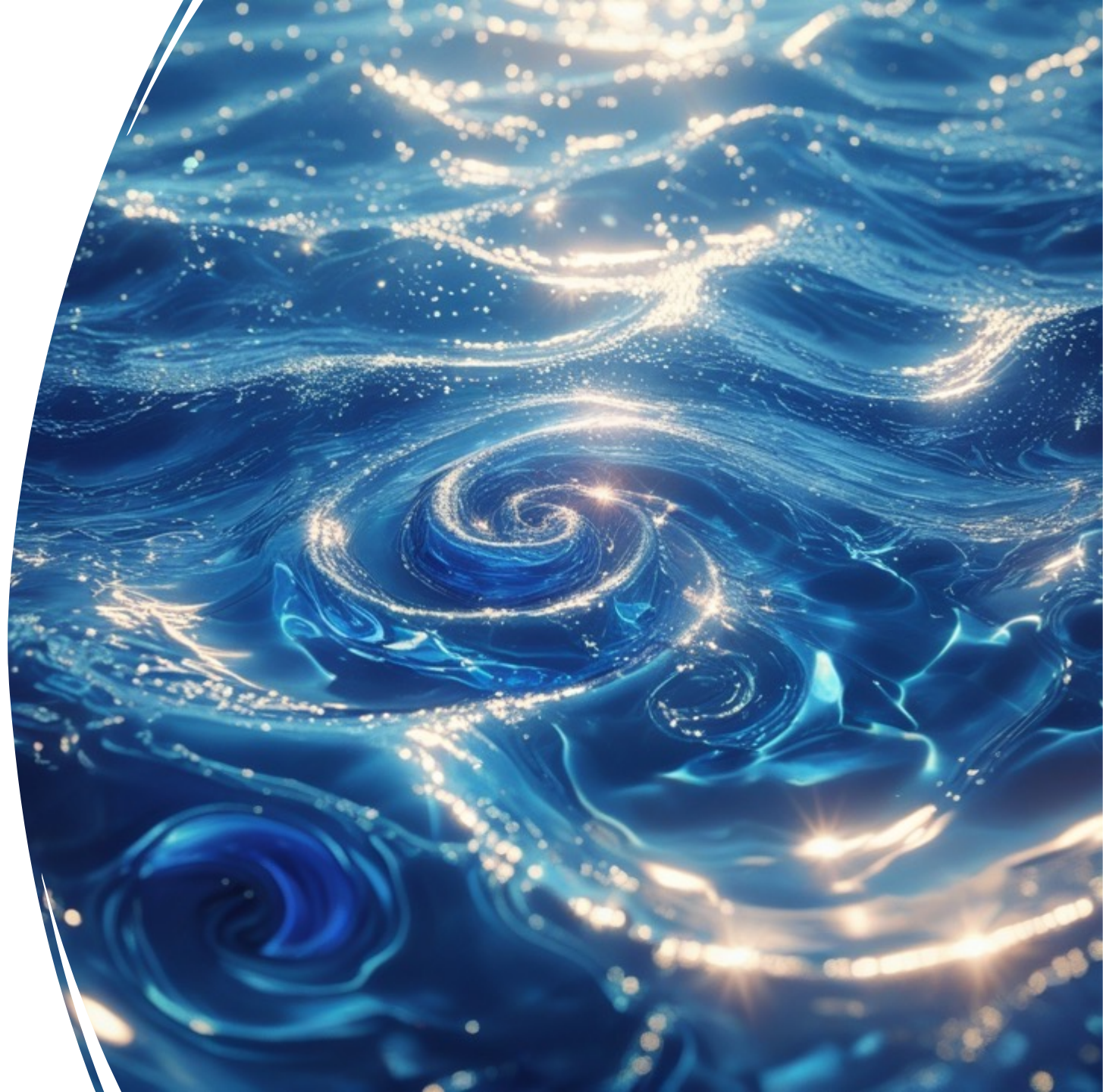
Kysymykset ovat
avaava
voimatyökalu, kun
tutkimme elämää ja
ihmisyyttä
kokonaisuudessaan



Näkökulma	Peruskysymys
John Vervaeke (kognitiivinen psykologia)	Miten pitää toimia, jotta voin kokea merkityksellisyyttä elämässä?
Sri Ramana Maharshi (itsetutkimus)	Kuka on se, joka ajattelee?
Carl Gustav Jung (syväpsykologia)	Miten tietoisien ja tiedostamattoman yhteistoiminta tapahtuu

Kuunnelma Elämänvirta

Itsetutkimuskurssi 2026



Elämänvirran symbolinen merkitys

”Suljen silmäni ja kuvittelen, että olen suuren virran varrella. Tämä elämänvirta on niin laaja, että en näe sen rantoja. Voin helposti samaistua pyhän ja ikuisen veden jatkuvaan virtaukseen, se on virrannut ennen minua ja tulee virtaamaan, vielä senkin jälkeen, kun minua ei ole.”



Elämänvirran symbolinen merkitys

Elämä kuvataan kuunnelmassa ikuisena ja rajattomana liikkeenä, jossa minuus on osa virtausta, ei sen ulkopuolella olevana.

Ihmisen elämän rinnastaminen virrassa olevaan pyörteeseen, kuvaa syvempien rakenteiden irrallisuutta käsitteellisestä ajattelun maailmasta.

Metafora voidaan rinnastaa ristinusossa lauseeseen: **”Maasta sinä olet tullut maaksi sinun pitää jälleen tuleman”**



Hiljaisuus ja eittietämisen hyväksyminen

”Elämänvirran varrella olen kysellyt itseltäni, miksi olen täällä ja mikä on minun tehtäväni?”

Elämänvirta ei kerro minulle mitään, se vain ON ja jatkaa matkaansa, välillä hitaasti ja rauhallisesti, välillä hieman nopeammin.

Olen tyytynyt siihen, että elämä ei puhu minulle mitään”



Hiljaisuus ja ei-tietämisen hyväksyminen

Emme ole tulemassa joksikin, vaan olemme olemassa!

Elämänvirran syvin olemus ei ole käsitteellinen, joten se ei kommunikoi puhumalla.

Mikä hiljaisuuden merkitys on itsetutkimuksessa?



Ajattelu hahmottavana, mutta samalla harhauttavana toimintona

”Joskus mieleeni nousee ajatuksia, jotka pyrkivät kertomaan, minulle mitä olen.

Ne puhuvat minulle karmasta.

Hyvästä karmasta ja huonosta karmasta.

Karmasta, joka ohjaa minua ja karmasta, joka velvoittaa minua hyvittämään esi-isieni synnit.

Elämänvirran varrella niin hyvä kuin huonokin karma kuulostaa vain ihmisen ajattelulta.

Ajattelulta, jonka avulla olemme pyrkineet ymmärtämään suurta tuntematonta.”



Ajattelu hahmottavana, mutta samalla harhauttavana toimintona

Ajattelu ei ole vihollinen, vaikka se on joissakin tilanteissa taipuvainen harhaisuuteen.

Ajatukset hahmottavat ja pyrkivät selittämään todellisuutta, mutta eivät pysty hahmottamaan laajaa kokonaisuutta.

Ajattelun tuloksena syntyy identiteetti (osoitteellinen olemus). Jos uskon ajatuksieni olevan elämää johtavaa totuutta, itsetietoisuuden harha aktivoituu.



Minuus ilman syyllisyyttä ja periytyvää taakkaa

”Pitää myös muistaa, että vanhemmat elikkä ne pyörteet, jotka olivat lähimpänä syntymää eivät olleet ainoat voimat elämänvirrassa, vaan ympärillä on myös paljon muita pyörteitä, joilla on myös osaltaan vaikutusta pienen pyörteen syntyyn.

Jos pohdin syntymääni tämän mallin mukaan, ymmärrän, että syntymä ei ole käsitteellinen tai rakenteellinen asia, vaan jotakin semmoista, mikä tapahtuu suurien voimien vaikutuksen alaisuudessa.

Jos kysyn, missä karma on, olkoonpa se nimetty hyväksi tai huonoksi, huomaan ainoastaan värähtelyä, voimaa ja potentiaalia, joka on lähtöisin suuremmista voimista.”



Minuus ilman syyllisyyttä ja periytyvää taakkaa

Useat ajattelevat syntymän olevan lähes täysin aineellinen tapahtuma, vaikka suurin osa kehitymisestä tapahtuu sähkömagneettisella ja biokemiallisella tasolla.

Jos elämä ei rankaise eikä palkitse, niin miksi kuitenkin tunnemme syyllisyyttä ja häpeää?

Jos ymmärrämme ajattelun roolin taustavaikuttajana, voimme paremmin arvioida yleisellä tasolla olevan tiedon paikkaansa pitävyyttä omakohtaisten kokemuksien myötä.

Onko ”karma” pelkästään ihmismielen luoma käsite?



Ajatus- ja toimintamallit veden pinnan väreinä

”Kaikki sellaiset tekomme ja ajatuksemme, joissa on mukana suuttumusta, vihaa tai muita negatiivisia tunteita eivät imeydy tai likaa tai saastuta elämänvirtaa.

Virtaavan veden pinnalla voi olla voimakastakin värähtelyä, mutta värähtelyt tulevat ja menevät, niillä on oma aikansa.

Virta jatkaa ikuista liikettään, eikä se koskaan ole sinulle vihainen, eikä se koskaan hylkää sinua, sillä olet osa sitä.

Jos tutkimme minkälaista vettä elämänvirrassa virtaa, niin sen koostumus olisi rakkaus, rauha ja vapaus, jotka ovat jatkuvassa liikkeessä.”



Ajatus- ja toimintamallit veden pinnan väreinä

Ajatukset, sanat, tunteet ja teot avautuvat tarkasteluun, kun siirrymme ajatuksen voimalla itsemme yläpuolelle ja näemme itsemme osana laajempaa todellisuutta (assosiatiivinen ajattelu).

Kulttuuriset tarinat, uskomusjärjestelmät ja käyttäytymismallit ovat osa mentaalista todellisuutta, eivät todellisuus itse.

Jos elämän yksi luonnollinen tavoite on onnellisuus, niin voimmeko todeta, että todellisuuden pohjimmainen luonne on: rauha, rakkaus ja vapaus?



Itsetutkimuskurssi

1. Tunnista, oletko erillinen olemus itsesi ulkopuolisessa todellisuudessa.
2. Kun ajatus nousee, pysähdy ja:
 - tutkiskele onko ajatuksen taustalla jokin pelko?
 - vai onko kysymys ajatuksesta jonka taustalla on halu tai tarve?

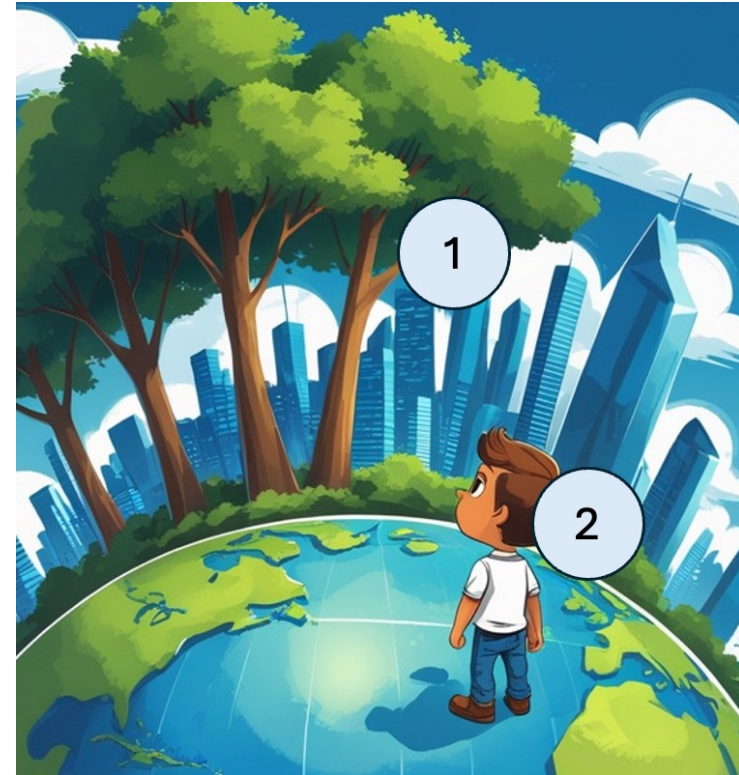


Itsetutkimuskurssi, tutkimus 1

Tutkiskele, oletko erillinen olemus itsesi ulkopuolisessa todellisuudessa.



VS



Kysymys: Olenko erillinen olemus itseni ulkopuolisessa todellisuudessa?

Pikaharjoitus arjessa, mikä on ajatukseni taustalla oleva motiivi (kesto noin 3 – 10 s)

Milloin tahansa päivän aikana, kun huomaat ajatuksen nousevan esiin:

1. Pysähdy hetkeksi (pysähdyksen yhteydessä voit kiinnittää huomion hengitykseen)
2. Tunnista: “Tämä on ajatus” (totea hiljaa sisäisesti)
3. Kysy yksi kysymys sisäisesti: Mitä tämä ajatus yrittää palvella? Onko sen taustalla:
 - A. Pelko → suojeleva ajatus (Ajatus pyrkii välttämään uhkaa, virhettä, torjutuksi tuleamista tai epävarmuutta)
 - B. Halu tai tahto → appetiitot (Ajatus pyrkii saamaan jotakin tai viemään toimintaa tiettyyn suuntaan)
 - C. Kehittyminen → uudistumisen tarve (Ajatus ei pyri suojaamaan eikä saavuttamaan jotakin, vaan se pyrkii johtamaan oppimiseen, kehittymiseen tai mukautumaan uuteen tilanteeseen.
4. Palaa tekemiseen, kun motiivi on tunnistettu anna ajatuksen olla sellainen kuin se on.





Kesäyön Unelma - Onnellisuus ja Elämänilon Retriitti Kreivilässä

17.7. - 19.7.2026

Vetäjät:

Sampsa Korhonen

Jukka Korhonen

Jussi Penttinen

Ilmoittautuminen:

itsetutkimus@gmail.com



Runoja Elämänvirtasta

@Markku Lehto 2026



Ei kysymyksiä

Laaja ympyrä ei alkua ei loppua.

Luojan suurella rakkaudella luomalla, ei kysymyksiä.

Vain pohjatonta iloa.

Viattomuus.

Kunnes ajatukset löytyvät matorasiasta, heittää ongen virtaan ja odottaa milloin tulee se suuri kala.

Kaikki ovat taustalla ja ei missään.

Vain pohjatonta iloa

Se on aina ollut ja tulee aina olemaan

Se on aina ollut ja tulee aina olemaan.

Laajenee, supistuu, laajenee, lepää suvannossa, virtaa jälleen.

Katselen virrassa syntyviä pyörteitä, tanssivat hetken ja katoavat.

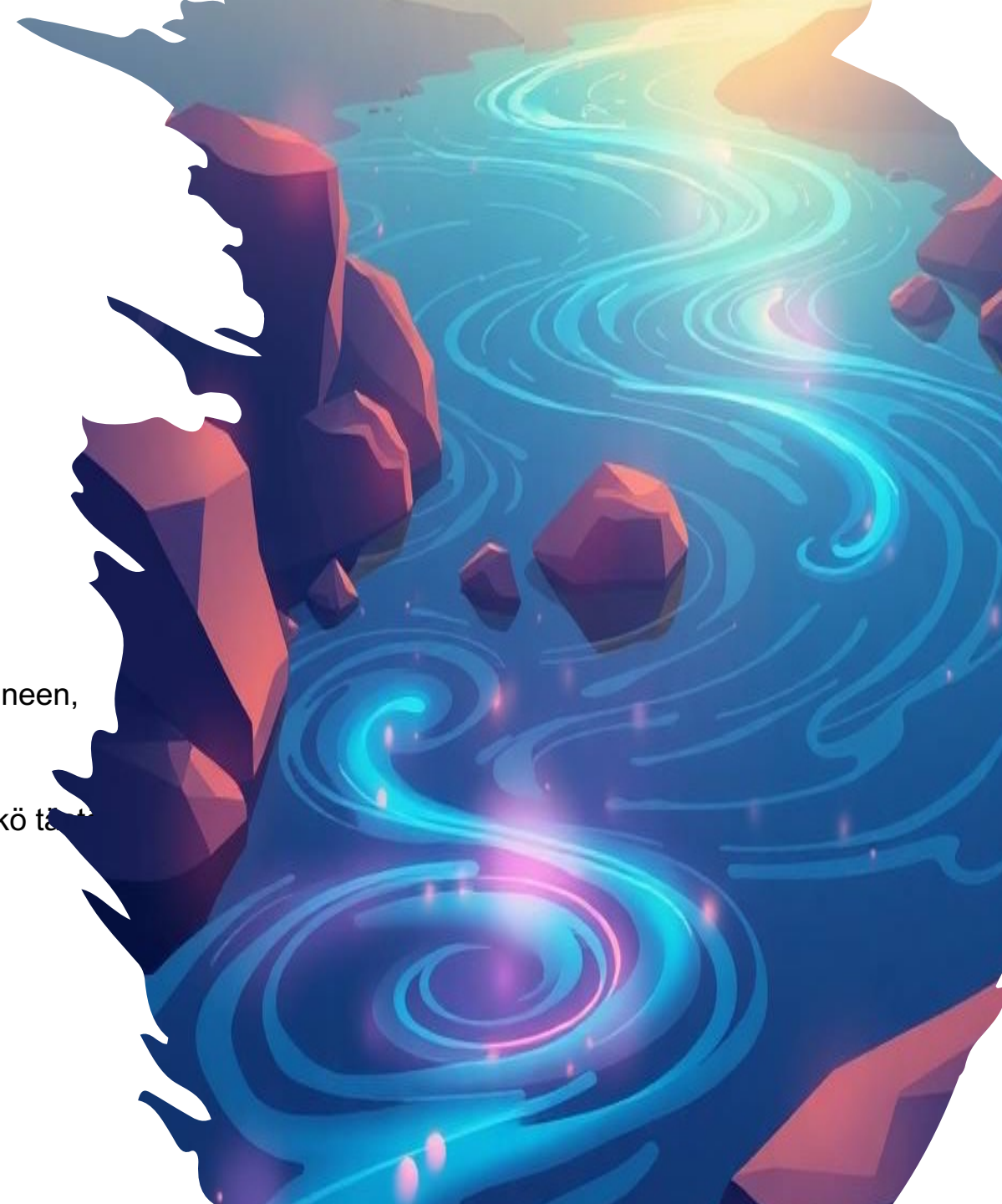
Olen pelännyt sen pyörteitä, sen kuohuja ja karikoita.

Enemminkin pelkoni ovat satuttaneet minua eikä elämänvirta kaikkeuksineen, vaikka niin luulin.

Virta heijastelee takaisin sitä mitä heijastan siihen, eikä se kysele menenkö tästä tuosta.

Kummallinen kaveri, hioo rosoiset kivet ja kalliit sileiksi.

@Markku Lehto 2026



Olenko elämän virrassa

Olenko elämän virrassa.

Olenko elämä, elämän virrassa

vai kuljenko virran vierellä.

Matkalla.

Läpikulkumatkalla,

samoillen avaria rantoja

tehdn tarinaa

Joskus luulin, olen nähnyt kaiken

tarinalla on monta puolta

monet virkkeet saa hioa uudelleen.

Entä jos tarinaa ei enää tarvitse,

kuinka sitten samoilen avaria rantoja.

Tarina, se kirjoittaa itse itseään

ja elämän virta vain virtaa

@Markku Lehto 2026





Ilman itsetutkimusta köysi voi muuttua
käärmeeksi!