

Ajattelun rooli itsetutkimuksessa

Itsetutkimuskurssi
2026

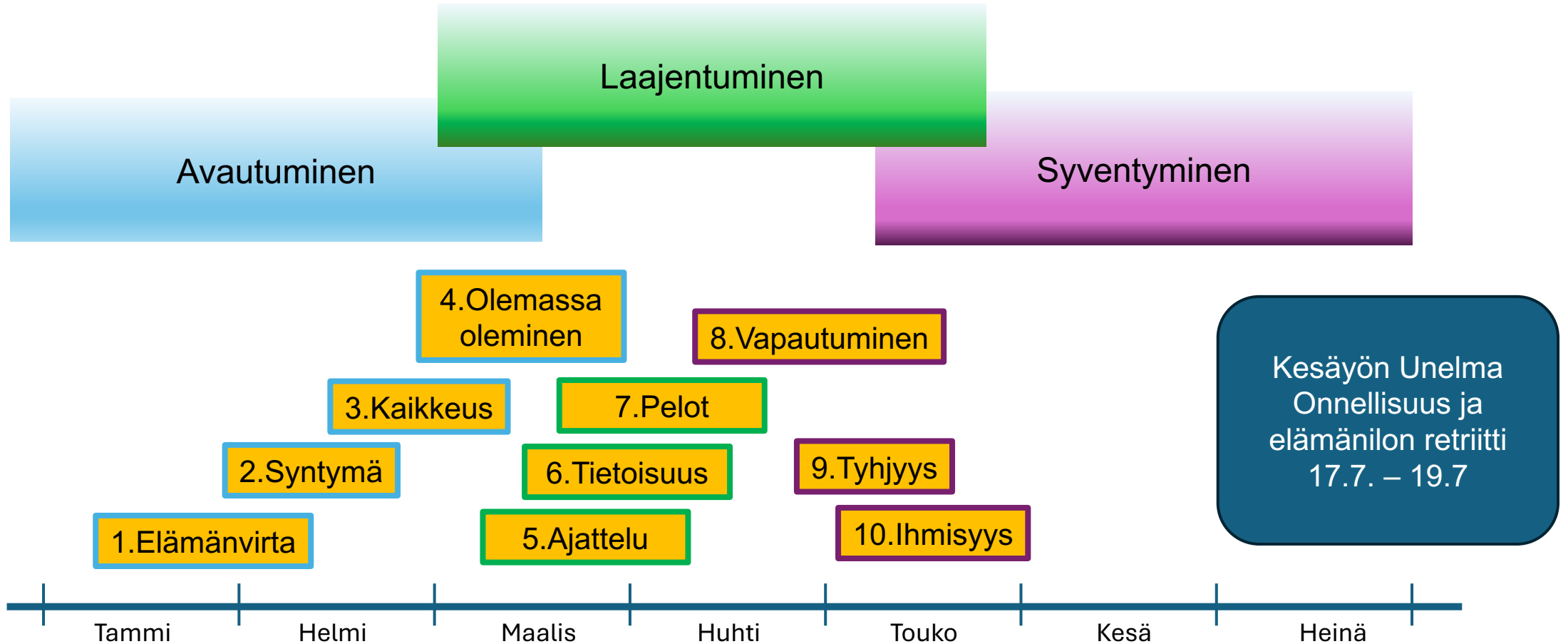
Kaikkeus

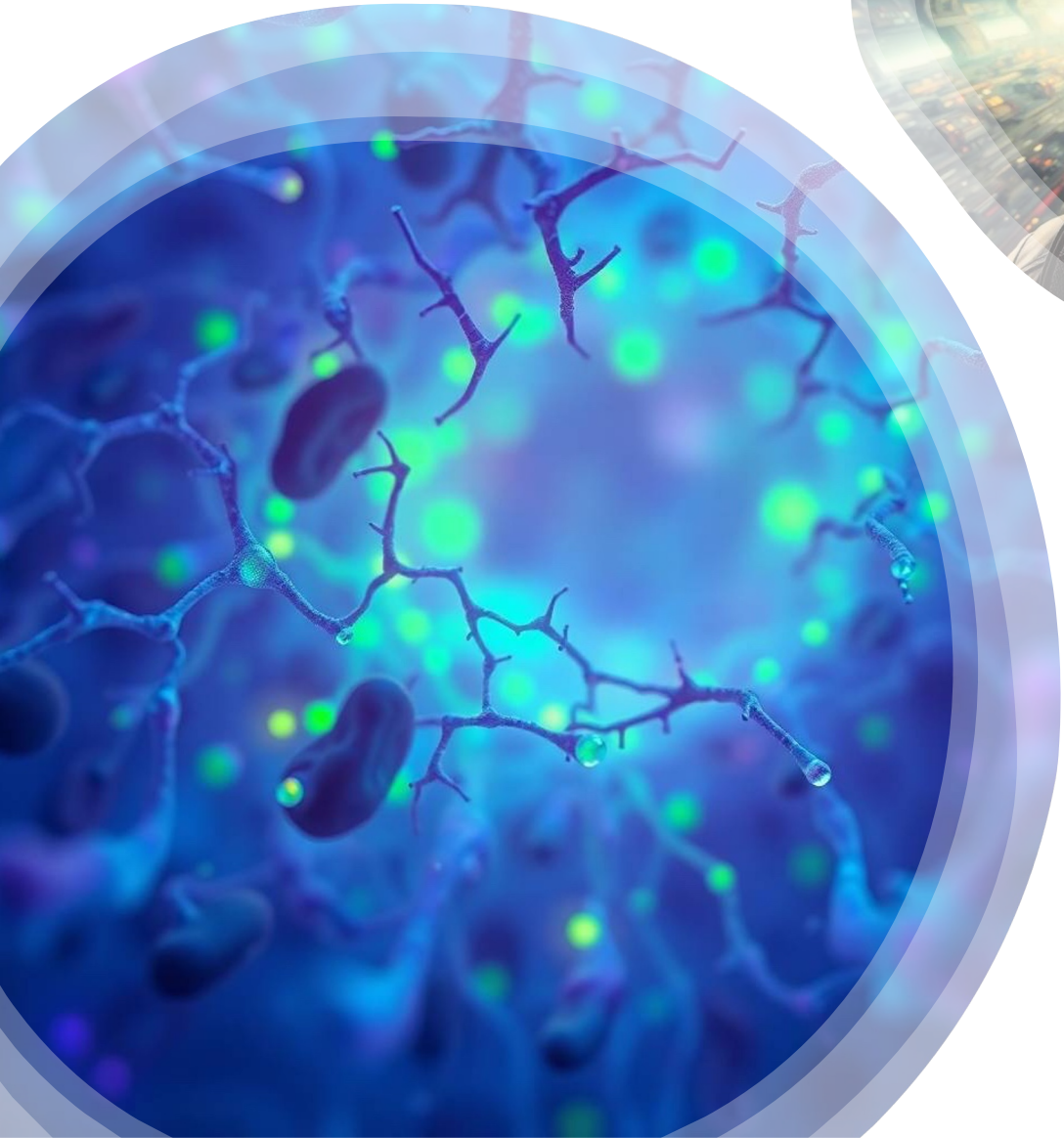
Suomen Itsetutkimus ry
yhteys@jukkakorhonen.fi



Ajattelun rooli itsetutkimuksessa

Itsetutkimuskurssi 2026





Kaikkeudesta nousee esiin
muoto, mikä on luomista
Itsetutkimus

Kaikki on sisäkkäistä

Kaikki alkaa yksinkertaisesta havainnosta: kaikki luonnossa on osa jotakin suurempaa:

- Solut ovat osa elimiä.
- Elimet ovat osa kokonaisia eliöitä.
- Eliöt ovat osa ekosysteemejä.
- Ekosysteemit ovat osa koko biosfääriä.

Jokaisella tasolla osa on riippuvainen kokonaisuudesta sekä olemassaolonsa että toimintansa kannalta.

Ruben Laukkonen on Australiassa työskentelevä kognitiotieteen ja tietoisuuden tutkija, jolla on suomalaiset juuret. Hän tutkii, miten ihmiset kokevat merkitystä, oivalluksia ja elämän suuntaa tilanteissa, joissa maailma on monimutkainen eikä kaikkea voi ymmärtää tai hallita järjellä.



Kyky nousta itsensä yläpuolelle (Understanding)

Esi-isiämme uskoivat olevansa osa itseään suurempaa luomisen ja olemisen hierarkiaa (hierarkia = eri tasoista muodostuva kokonaisuus), jossa he eivät olleet korkein auktoriteetti tai voima.

Olivatpa kyseessä Valhallan herrat, Zeus, Vishnu, Kristus, Allah, Prometheus tai lukemattomat lmuut uonnonhenget tai jumaluudet, nämä hierarkiat – ja ihmisten suhde niihin – muodostivat vakaan merkityksen, tarkoituksen ja auktoriteetin lähteen. Se oli asia, jota edes kuninkaat eivät voineet ylittää ilman vakavia seurauksia.



Jumala vs Kaikkeus

On toki selvää, että jumalille annetut muodot ovat väistämättä näennäisiä (illusorisia = symbolisia, eivät kirjaimellisia), vaikka ne olisivat toimivia.

Korkeamman tason rakenteille annetut hahmot ovat aina epätosia muotoja. On yksi asia kyseenalaistaa näiden hahmojen nimet, muodot ja persoonalliset piirteet – mutta on aivan eri asia kieltää itseään suurempien järjestävien voimien olemassaolo.

Jälkimmäinen on kallis harha, joka on ristiriidassa kaiken monitasoisen syyseurausnäytön kanssa.



Jeesus ja Grok Ai

Grok AI vastasi kysymykseen Jeesuksesta korostaen kokemuksellista näkökulmaa:

- Jeesus voidaan nähdä symbolina ykseydestä ja tietoisuudesta, joka ylittää erillisyyden harhan (tipharet).
- Hänen opetuksensa, kuten "**Minä olen tie, totuus ja elämä**", kutsuvat tutkimaan sisäistä todellisuutta – ei ulkoisena auktoriteettina, vaan omana havaintona kaikkeudesta. **Tämä ei ole valmis vastaus, vaan kutsu reflektoida, miten tällainen näkökulma resonoi omassa kokemuksessasi tietoisuudesta ja olemassaolosta.**



Kaikkeus ja ihmisen luomat rajat

- Rajoitukset syntyvät ihmisten välisistä sopimuksista
- Toimintamallit eivät ole pysyviä. Ne muuttuvat tietoisuuden ja ymmärryksen laajentuessa.
- Säännöt palvelevat järjestystä, usein niissä luonto ja elämä ovat toisijaisia näkökulmia.

Ydinajatus:

Kaikkeus on vapaa – ihminen luomat rakenteet kehittyvät sukupolvien saatossa

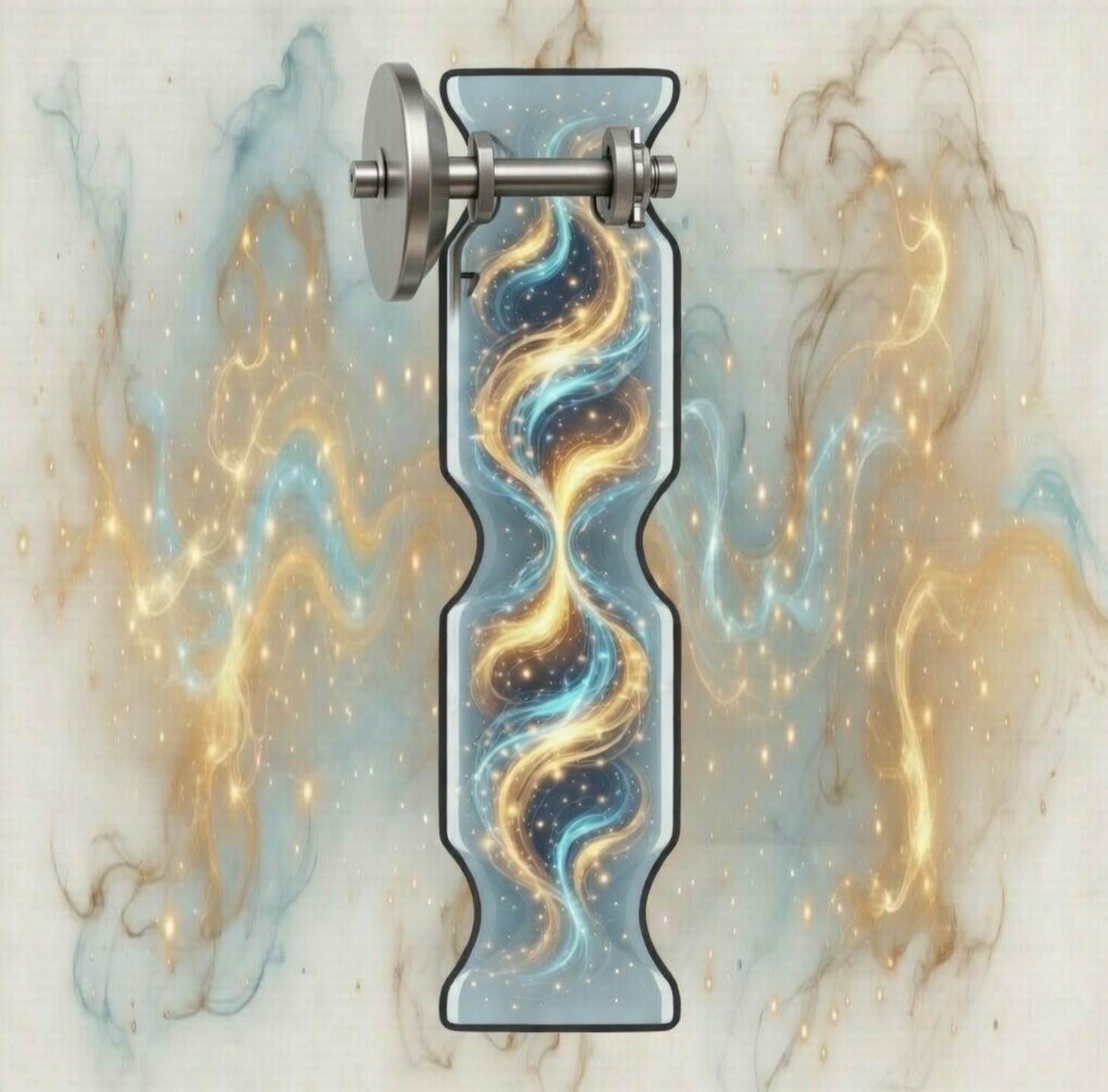


Kuunnelma Kaikkeus

Itsetutkimuskurssi 2026

Kuunnelman sisällön viestit kuulijalle

"Kaikkeudesta nousee esiin muoto..."	viittaus syvään kaiken mahdollistavaan taustatodellisuuteen, joka mahdollistaa kokemisen (David Hawkings Power vs Force)
"Useat meistä samaistuvat tähän muistoissa olevaan elämää kuvaavaan tietoon..."	Kuvaa samaistumista omaan opittuun ja osin kokemuspohjaiseen tietoon => itsetietoisuuden harha (Advaita Vedanta)
"Ajatukset kuin myös tunteet ja tuntemukset nousevat ylös vasta tapahtumien jälkeen..."	Tieteellinen tutkimus on osoittanut, että ajatuksien taholla tehdyt havainnot ovat noin 0,25 sekuntia jäljessä => itse tuotettuja päätelmiä (Benjamin Libet)
"Ääni päässäni, joka on minulle tuttuakin tutumpi, kommentoi ja kertoo, kuinka minun pitäisi elää..."	Sisäinen kommentointi on kognitiivisessa psykologiassa sisäistä puhetta, joka tukee itseohjausta, reflektiota ja kognitiivista kehitystä (Alderson-Dayn ja Fernyhough)
"Ainoa asia, jonka kohdalla ei ole epävarmuutta... on päätelmä, että tämä kaikkeus on aina läsnä..."	Kaikkeuden rinnastaminen olemassa olemiseen ei ole väärin => Kysymys on näkökulmasta, josta laajaa kokonaisuutta tarkastellaan (Advaita Vedanta)



Itsetutkimus

Uskomisen voima

Uskominen – keskeinen osa kokonaisvaltaista ajattelua

- Uskomukset = abstraktin tason narratiiveja (näkymättömiä) & tarinoita itsestä ja maailmasta
- Ne ohjaavat havaintoa ja päätöksentekoa voimakkaasti
- Kokonaisvaltaisessa ajattelussa: tunnista uskomus → kyseenalaista → vapauta joustavuutta
- Vähennä uskomuksien vaikutusta → opettele uskomaan oikein 😊



Lähde: Laukkosen puheenvuorot meditaation, itse-transsendenssin ja ennakoivan mielen teorioista

Uskominen – avaa ja sulkee virtausta

- Tiedostamaton (95 %) = putken sisällä virtaava vesi (sisältää syvät vinoumat & voimat)
- Tietoinen (5 %) = älyllinen ajattelu (veto-oikeus vs aistilliset + rationaaliset halut ja tahto)
- Uskominen = (tiukka pipo) yllä pitää ja vahvistaa vinoumia
- Jäykkä uskomus = tukos (supistus)
- Joustava uskominen = avoin virtaus mahdollistaa uudistumisen



Uskomuksien vaikutus hermostoon

Odotusten ja todellisuuden ristiriita (Interoceptive prediction error -mismatch)

- Keho ei osaa rauhoittua (esim. sydän hakkaa), kun rationaalinen äly sanoo ”tiedän, että tämä on väärin tai näin sen pitää olla” → ristiriita aiheuttaa piilevää stressiä ja jatkuvaa energian hukkaa.

Kehon jatkuva valmiustila / ylikuormitus (Allostasis & autonominen epätasapaino)

- Uskomukset pitävät kehon ”hälytystilassa” (kuten jatkuvassa valppaassa tilassa) → hermosto ei saa rauhoittua, energia kuluu turhaan.

Tärkeäksi koettujen ajatusten ylipainotus (Precision weighting -epätasapaino)

- Ajattelu antaa liikaa painoarvoa vanhoille uskomuksille ja tarinoille (pysyvyshakuisuus) → keholliset tuntemukset (läsnäolon signaalit) jäävät huomaamatta (onko uhkaa vai ei?)

Irtautuminen kehosta ja nykyhetkestä (Hierarkkinen jäykkyys & disembodiment)

- Jäykät uskomukset vetävät huomion pois kehosta ja tästä hetkestä → autonominen hermosto saa vääriä käskyjä, keho jännittyy ja virtaus supistuu.



Jos mikään ei muutu, niin mikään ei muutu

Joe Dispenzan mukaan uskomukset ovat syvällä automaattisella tasolla (tiedostamaton 95 %)

- Ne muodostavat "minä olen tällainen" -identiteetin (esim. "minä en ansaitse menestystä", "maailma on vaarallinen", "en pysty muuttumaan" jne).

Nämä uskomukset tuottavat samoja tunteita päivästä toiseen → sama stressi, sama selviytymistila, sama energia.

- Keho oppii toistosta (neuroplastisuus + epigenetiikka): uskomus → tunne → kehon kemiallinen tila → vahvistaa samaa aivopiiriä → sama käyttäytyminen → sama todellisuus.

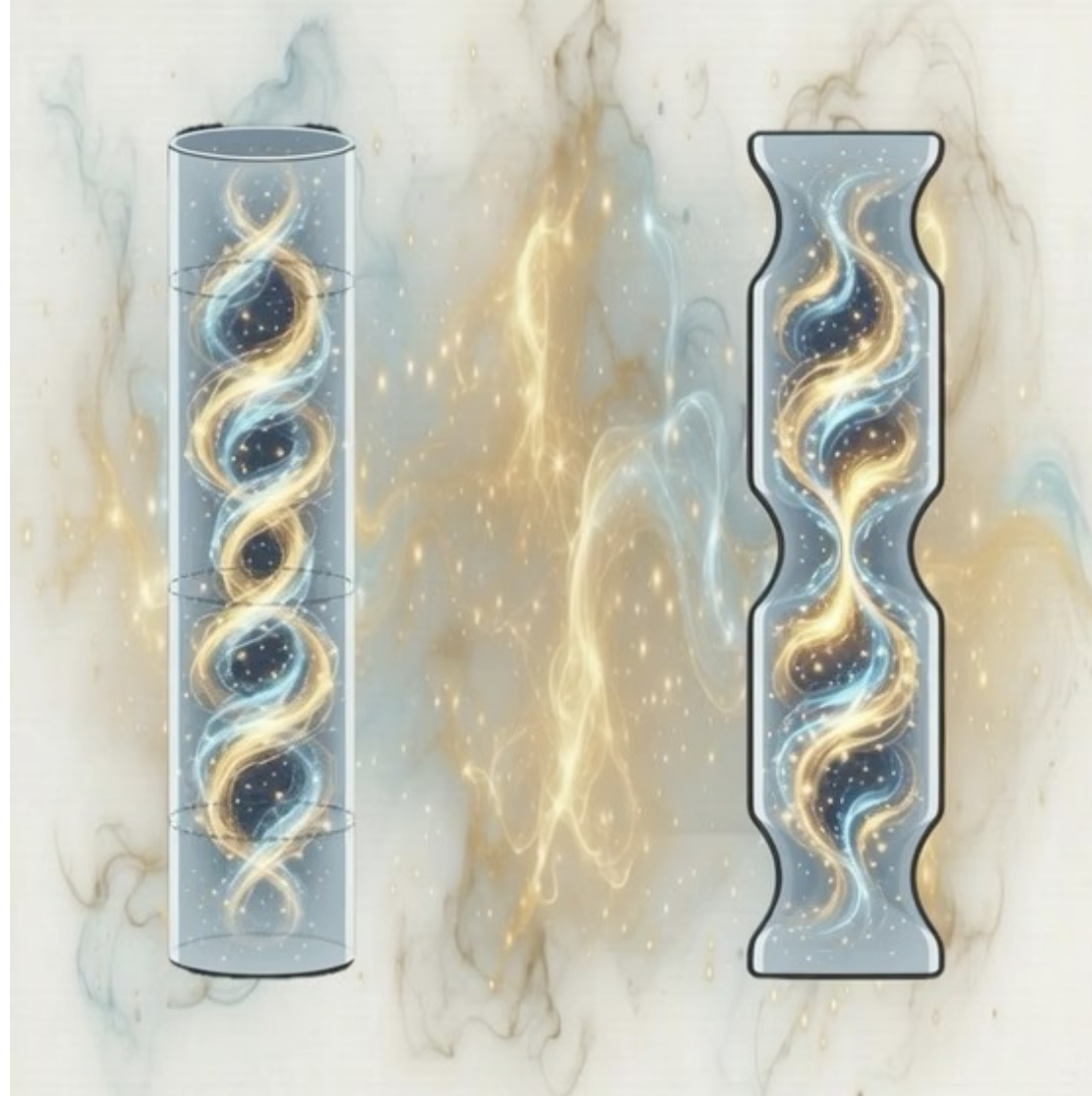
Muutos alkaa, kun tietoisesti kyseenalaistat ja vaihdat uskomuksia

- Kun nostat esiin ajatuksia, jotka sisältävät korkeasti värähteleviä (esimerkiksi; kiitollisuus, rakkaus, mahdollisuus jne).
- Korkeampi virtaus muuttaa todellisuuskuvaa, jossa uhkakuvat eivät ole enää merkittävässä roolissa, jolloin manifestaatio käynnistyy: uusi energia vetää uutta todellisuutta.



Omakehtainen esimerkki muutoksesta (2019 – 2026)

2026



2019



Omakohmainen esimerkki muutoksesta (2019 – 2026)

- **Ylipaino** tulkitaan kiinalaisessa lääketieteessä tilaksi, jossa kehon **normaalin ja vitaalisen perusrakenteen päälle kehittyy ylitila (supistaa virtausta)**, joka heijastaa epätasapainoa energian virtauksessa ilman tietoista hallintaa.
- **Stressin juuret ovat syvissä peloissa ja animaalisissa suojarakenteissa**, jotka vahvistuvat tiedostamatta, luoden jatkuvan ylikuormituksen ajatteluun (**en tiedä mikä minua vaivaa**).
- Nykyihminen elää mentaalisisessä illuusiassa (**itsetietoisuuden harha**), jossa **ei tunnisteta itseään ylitilojen aiheuttajaksi**, vaan ulkoiset tekijät nähdään syyllisinä.
- **Muuttumattomina käyttäytymis- ja toimintatavat** toistuvat automaattisesti, **vahvistaen ylitiloja** ja johtuen lopulta kehon perustilan heikentymiseen (sairastuminen).
- **Tietämättömyys omasta tilasta:** Esimerkiksi stressin läsnäolo jää huomaamatta, ja ymmärrys siitä avautuu vasta muutoksen jälkeen, paljastaen piilotetut juuret.
- Määrätietoisuuden puute: **Aistihavaintoihin liittyvät halut ohittavat terveen elämän valinnat**, koska automaattiset impulssit hallitsevat ilman tietoista keskeytystä.
- **Veto-oikeuden hyödyntäminen edellyttää määrätietoisuutta:** Kyky pysäyttää automaattiset reaktiot luo tilaa muutokselle, siirtäen fokuksen haluista kohti tasapainoa ja vitalisuutta.



Runoja Kaikkeudesta

@Markku Lehto 2026



Kuunteli kaikkeutta

Kuunteli kaikkeutta,
sen salaisuuksia, syvimpiä.

Uusia kertomuksia, satuja, tarinoita, sen lauluja ja
säveliä, kuvia.

Kulki kaikkeuden puutarhassa, ihasteli mitä
erikoisimpia kasveja ja puita ja hedelmiä.

Sekä suihkulähdettä ja sorsalampea.

Siellä on tienviitta mahdollisuuksien maailmaan.
Sinne hän kipitteli ja näki kaiken olevan mahdollista.

Innoissaan kertoi, kuuntelen, tunnen ja näen
kaikkeutta.

Pilkkasivat.

Mikä lie, kyynisyiden sumuko peitti yhteyden.

Silti, kaikkeus on.

@Markku Lehto 2026



Nostatti tähdet

Kaikkeus hyrisi lauluun

Puhalteli aavikolle tuulenpyörteitä

Siirteli hiekanjyviä aalloilta toiselle

Nostatti tähdet taivaalle

Katseli päivien vaihtumista tähtien silmillä

Nakkasi Marssin ja Venuksen radoilleen

Sinne minne Al-Natahin alkemisti oli löytänyt
niille paikan

Samalla kuunteli hänen tarinoitaan
kaikkeudesta

Tulihevonen oli saapunut odotti Aavikkokarhua

@Markku Lehto 2026



