

Ajattelun rooli itsetutkimuksessa

04.01.2026

yhteys@jukkakorhonen.fi



Mihin ajattelu pohjautuu?

- Itsetutkimuksen yksi suurimmista haasteista liittyy käsitteellisen ajatusmaailman monimuotoisuuteen ja -tasoisuuteen.
- Useat eri perinteet ja/tai uskomusjärjestelmät kuvaavat mieltä, tietoisuutta tai todellisuutta eri tavoin, kukin omasta näkökulmastaan käsin.
- Jos kokonaisuutta tarkastellaan laajemmassa mittakaavassa on mahdollista huomata, että eri näkökulmien taustalla olevat syvät rakenteet ovat yllättävissä määrin samankaltaisia.



Voiko ajatteluun vaikuttaa?

Tiedostamaton ajattelu tuottaa ennustettavissa olevaa tulevaisuutta

- Ajattelu pohjautuu yleisesti hyväksytyihin ja vakiintuneisiin ajatusmalleihin
- Käsitteet ja uskomukset toimivat huomaamattomina suodattimina
- Toiminta toistaa opittuja malleja ilman tietoista valintaa

Ajattelun taustatiedot eheytyvät uuden tiedon myötä

- Virheellinen, rajoittava ja/tai tiedostamattoman taustatieto tulee näkyväksi
- Eheytynyt tieto yksinkertaistaa ja selkeyttää ajattelua
- Syntyy kokemuksellista ymmärrystä siitä, miten ajattelu vaikuttaa (luo) todellisuuteen

Lisääntynyt ymmärrys ajattelun ja tiedon roolista itsetutkimuksessa vaikuttaa:

- Kokeminen avautuu aikaisempaa paremmin elämälle ja ihmisyydelle
- Korostunut yksilöllisyys laajentuu kollektiivisuuteen
- Itsetuntemus syventyy



Miten kuunnelmat on rakennettu?

Kuunnelmissa on yhdistetty erilaisia näkökulmia; uutta ja vanhaa, kokemuksia ja tiedettä:

- Miten hahmotamme todellisuuden? (psykologinen, kognitiivinen ja tieteellinen näkökulma/, Candace Pert, John Vervaeke, Donald Hoffman)
- Miten syvemmät sisäiset rakenteet toimivat? (syvyyspsykologia/C. G. Jung)
- Mitä kaiken taustalla on? (Direct Bath/ Sri Ramana Maharshi)



Kuinka tunteet vaikuttavat kehoon

- Tunteet eivät ole vain “pään sisällä”, vaan ne välittyvät koko kehoon neuropeptidien ja reseptorien kautta. Keho ja mieli muodostavat yhden jatkuvan viestintäverkoston.
- Keho ajattelee sekä muistaa ja sen solut osallistuvat kokemuksen käsittelyyn: tunteet, traumat ja muistot tallentuvat myös kudoksiin ja hermoston ulkopuolisiin järjestelmiin, ei vain aivoihin.
- Pert haastoi aivokeskeisen näkemyksen ja esitti, että tietoisuus syntyy koko kehon laajuisesta vuorovaikutuksesta – hermoston, hormonijärjestelmän ja immuunijärjestelmän yhteistoiminnasta.



Candace Pert
neurotieteilijä ja farmakologi
(26.6.1946 – 12.9.2013)

Miten rakennamme käsityksen maailmasta?

- Professori Donald Hoffman vertaa ihmisen aistikokemusta lentokoneen ohjaamiseen.
- Hänen mukaan aistimme eivät tarjoa meille suoraa kuvaa ulkoisesta todellisuudesta, vaan yksinkertaistetun rajapinnan, joka tukee selviytymistä omassa toimintaympäristössämme.
- Tämä pääosin evoluution muovaama rajapinta ei ole itse todellisuus, vaan tarpeen mukaista kuvasta siitä.



***Donald Hoffman**
kognitiotieteen professori
Kalifornian yliopisto*

A man with glasses is speaking, gesturing with his right hand. The background is a vibrant, colorful abstract pattern with organic, flame-like shapes in shades of orange, yellow, and blue. The man is wearing a dark blue shirt and a necklace.

Ajattelun luonne on olennaisen hahmottamista

(relevance realization):

- Ei pelkästään mielessä, vaan kehollista, tilanteisiin ja merkityksiin liittyvää
- Ajattelu on taito: kyky erottaa olennainen epäolennaisesta
- Suuri osa ajattelusta on tiedostamatonta

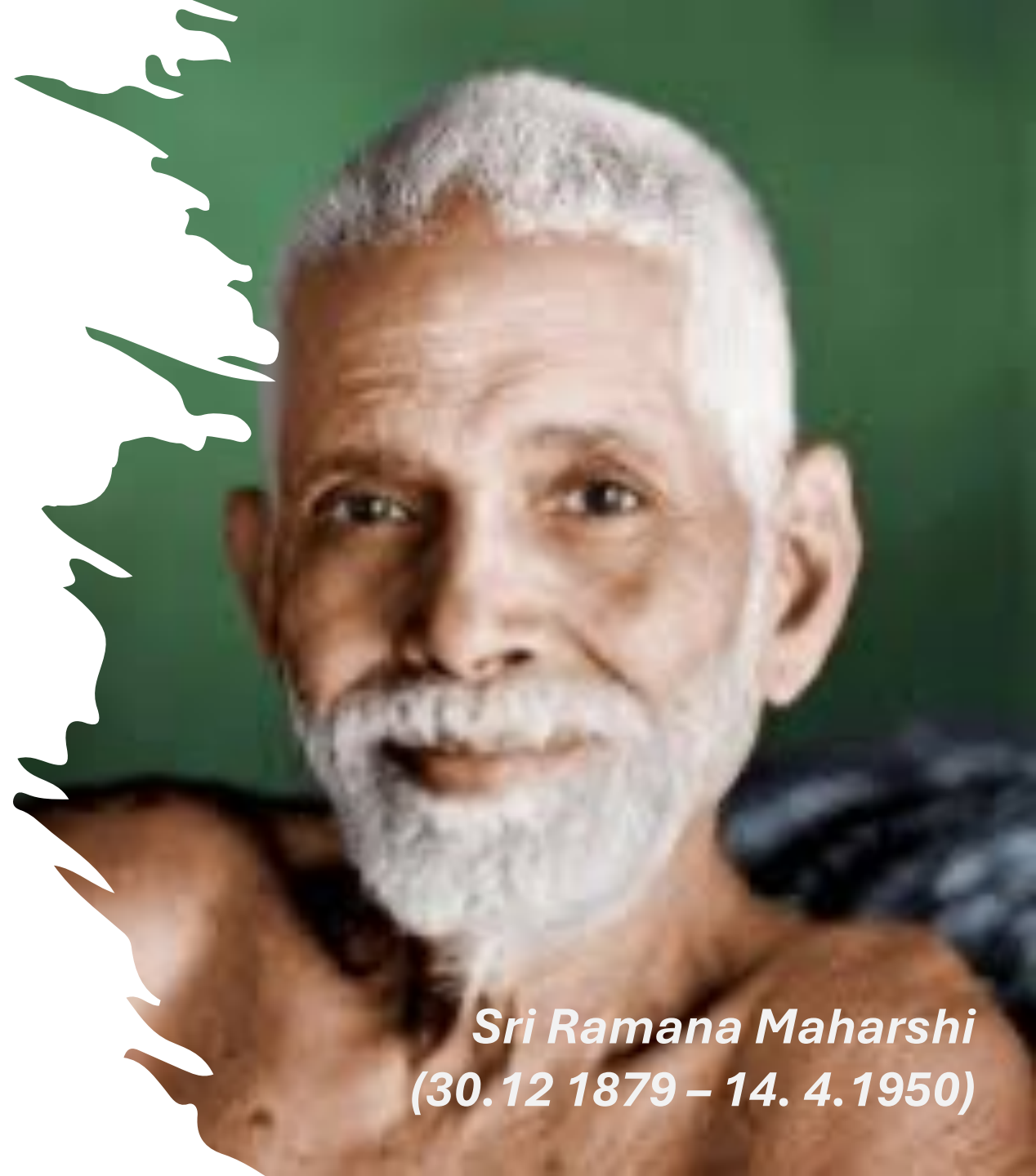
Kysymys: Miten yksilö voi kokea elämän merkitykselliseksi?

John Vervaeke
kognitiotieteen professori
Toronton yliopisto

Ajatukset nousevat 'minä'-ajatuksesta

- Ajattelu on mielen liike, joka peittää todellisen Itsensä
- Ajattelu ei ole ratkaisu, vaan ongelman lähde
- Vapautuminen ei tapahdu ajattelemalla paremmin, vaan tutkimalla sisäisesti ajattelijan alkuperää

Kysymys: Kuka on se, joka ajattelee?



Sri Ramana Maharshi
(30.12 1879 – 14. 4. 1950)

Ajattelu on yksi psyhyken funktio

Ajattelu funktiona kattaa; ajattelun,
tunteet, kokemukset ja intuition

Ajattelu voi olla:

- Suuntaavaa (rationaalista)
- tai symbolista (myyttistä,
mielikuvallista)
- Ajattelun tehtävä ei ole hallita
kaikkea, vaan oppia
kuuntelemaan tiedostamatonta



Carl Gustav Jung
(26.7 1875 – 6. 6. 1961)

Sama vuori useita eri näkökulmia

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

Kysymys: Onko kysymys kehittämisestä vai olemassa olemisen oivaltamisesta?



Kuunnelmat osana henkistä kehitystä ja itsetutkimusta

- Teemakuunnelmat tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden vanhojen ajatusmallien uudistamiseen.
- Niiden avulla on mahdollista kyseenalaistaa sekä samalla uudistaa vanhoja ajatus- ja käyttäytymismalleja.
- Kuuntelu onnistuu helposti, kun harrastat liikuntaa, olet töissä tai kun siirryt päivän aikana paikasta toiseen.
- Kuunnelmat ovat kestoaltaan noin 7 – 25 minuutin pituisia.





Opi ajattelemaan Itsetutkimus







6 KAPPALETTA - 2 T 43 MIN

Lisää kuvaus

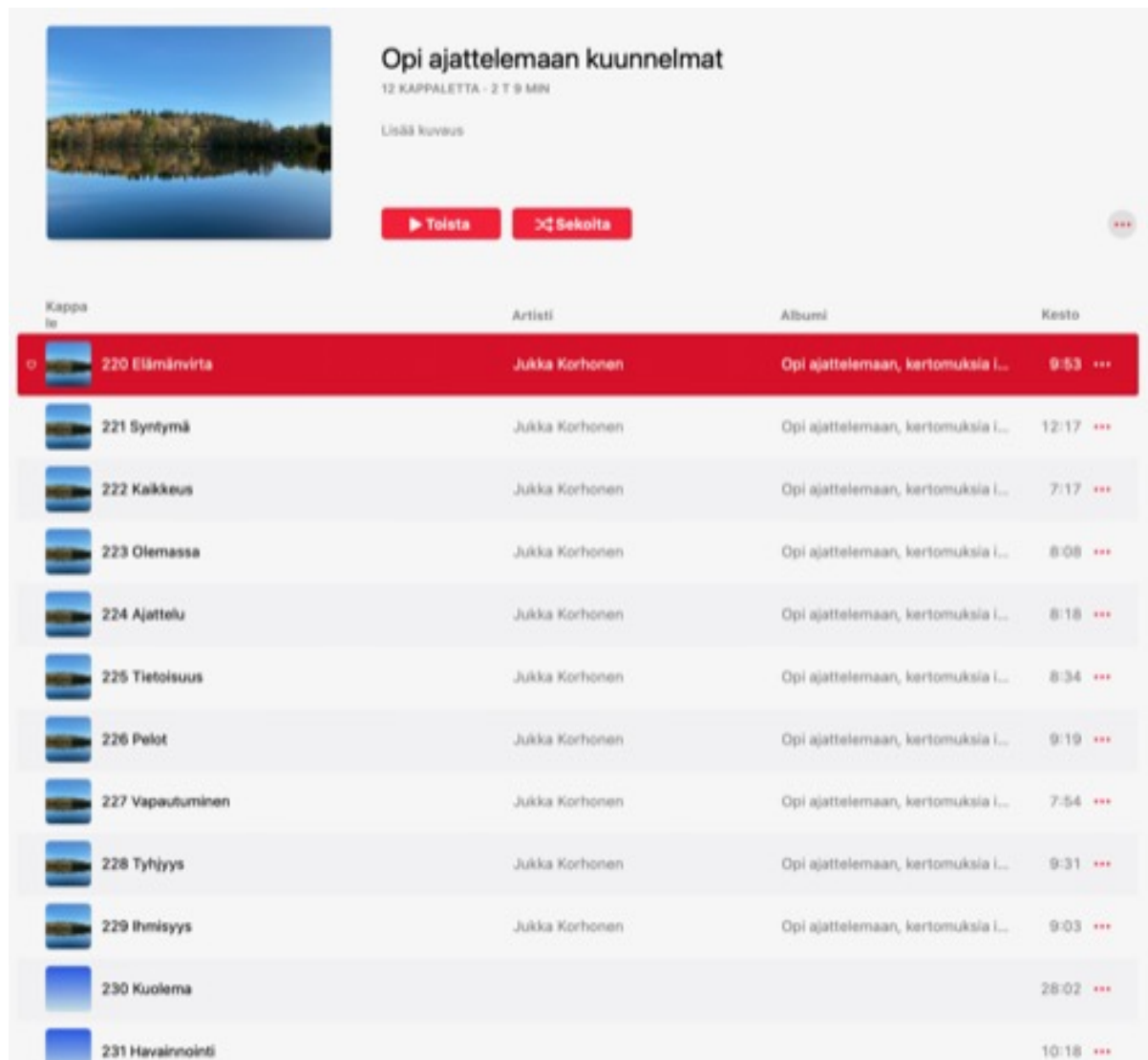
▶ Toista

🔀 Sekoita



| Kappale | Artisti | Albumi | Kesto |
|---|----------------|-------------------------------|-----------|
|  1. Avautuminen | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan Itsetutkimus | 26:36 ... |
|  2. Laajentuminen | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan Itsetutkimus | 36:50 ... |
|  3. Syventyminen | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan Itsetutkimus | 30:08 ... |
|  4. Ramanan opit osa 1 | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan Itsetutkimus | 22:46 ... |
|  5. Ramanan opit osa 2 | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan Itsetutkimus | 23:51 ... |
|  6. Olemassa olemisen kehto 2021 | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan Itsetutkimus | 22:46 ... |

Mielen ja kehon yhteistoiminnallisuutta avaavat kuunnelmat käyvät aihealueittain laajaa kokonaisuutta läpi syntymästä aina kuolemaan saakka.



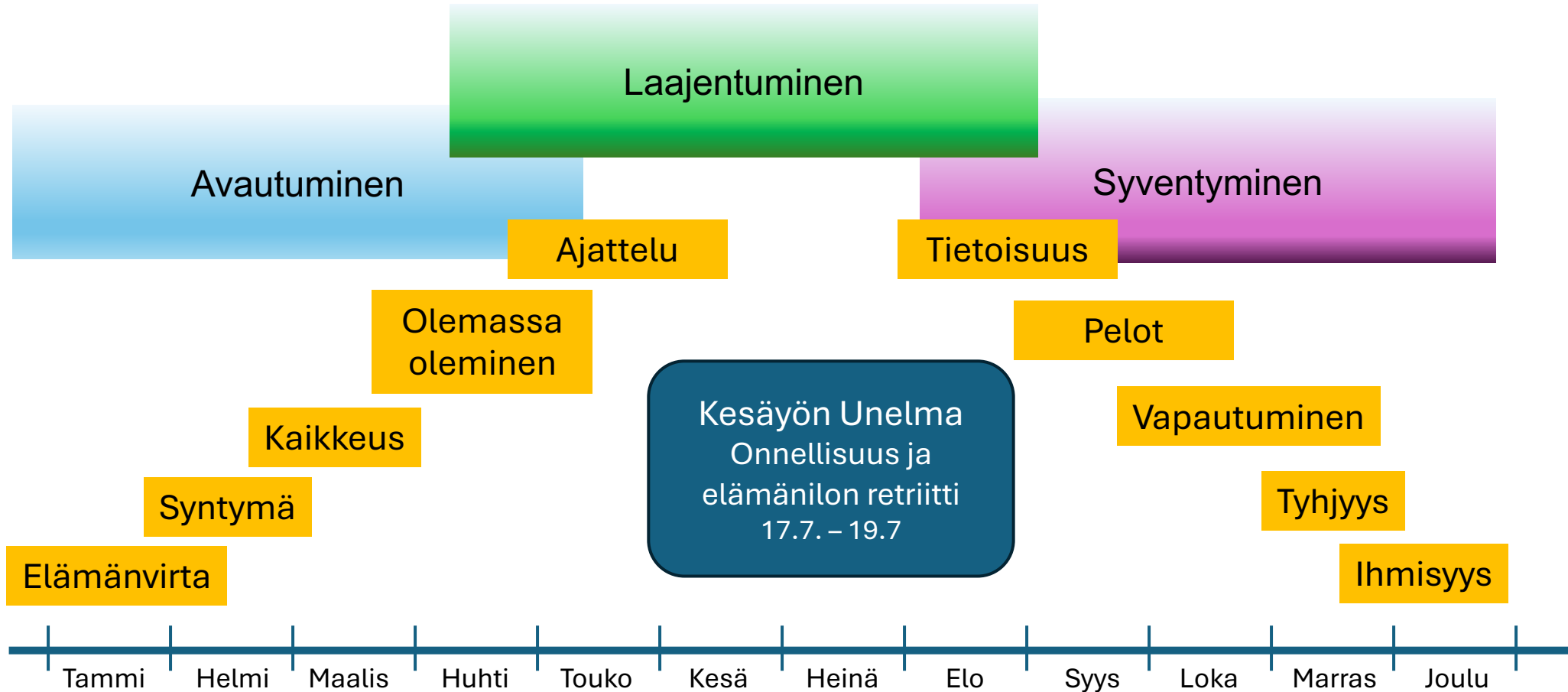
Opi ajattelemaan kuunnelmat
12 KAPPALETTA · 2 T 9 MIN
Lisää kuvius

[▶ Toista](#) [🔀 Sekoita](#)

| Kappale | Artisti | Albumi | Kesto |
|------------------|----------------|------------------------------------|-------|
| 220 Elämävirta | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan, kertomuksia I... | 9:53 |
| 221 Syntymä | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan, kertomuksia I... | 12:17 |
| 222 Kaikkeus | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan, kertomuksia I... | 7:17 |
| 223 Olemassa | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan, kertomuksia I... | 8:08 |
| 224 Ajattelu | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan, kertomuksia I... | 8:18 |
| 225 Tietoisuus | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan, kertomuksia I... | 8:34 |
| 226 Pelot | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan, kertomuksia I... | 9:19 |
| 227 Vapautuminen | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan, kertomuksia I... | 7:54 |
| 228 Tyhjyys | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan, kertomuksia I... | 9:31 |
| 229 Ihmissyys | Jukka Korhonen | Opi ajattelemaan, kertomuksia I... | 9:03 |
| 230 Kuolema | | | 28:02 |
| 231 Havainnointi | | | 10:18 |

Itsetutkimuksen teemavuosi 2026

Onnellisuus ja ajattelun rooli itsetutkimuksessa





Kesäyön Unelma - Onnellisuus ja Elämänilon Retriitti Kreivilässä

17.7. - 19.7.2026

Vetäjät:

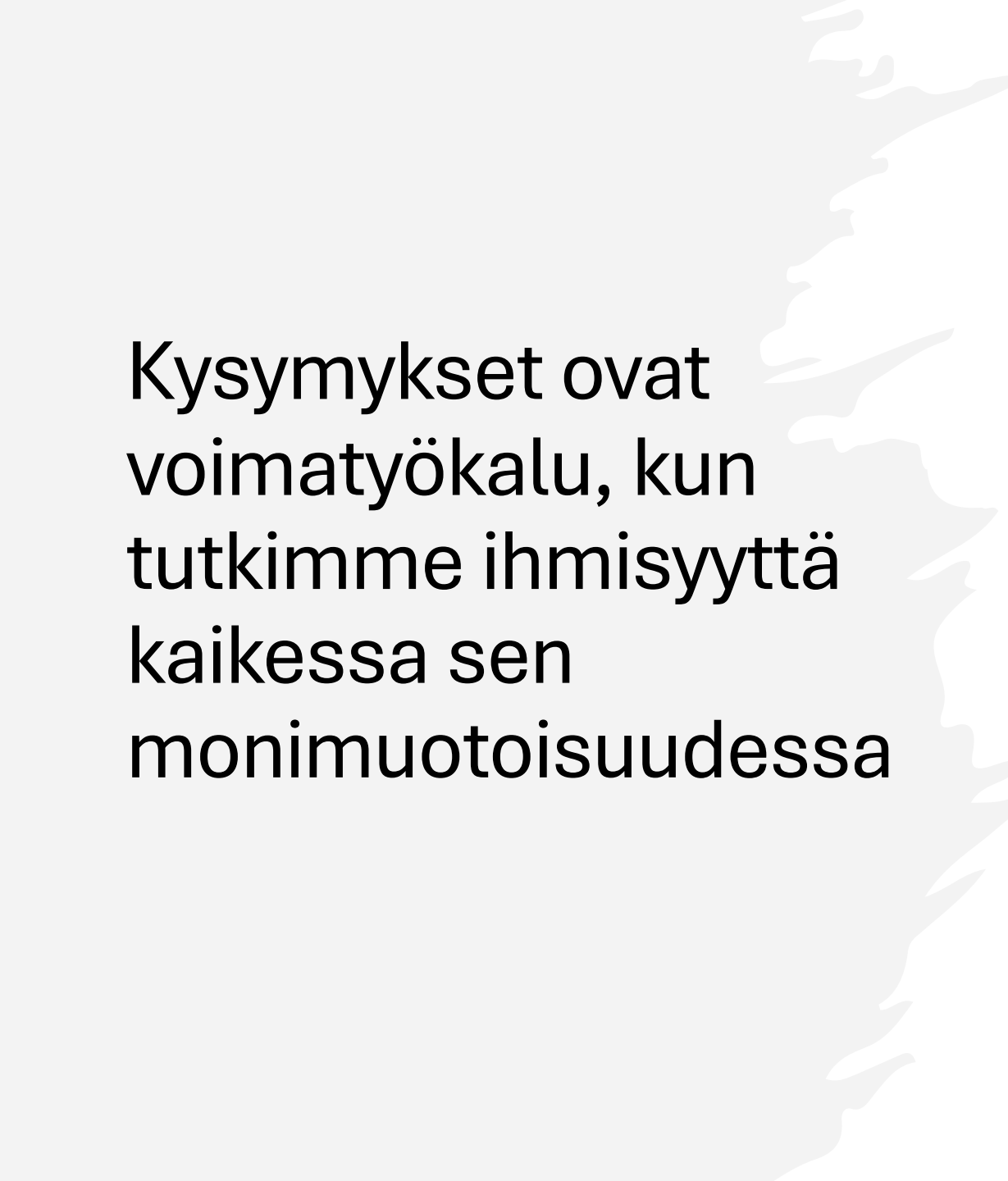
Sampsa Korhonen

Jukka Korhonen

Jussi Penttinen

Ilmoittautuminen:

itsetutkimus@gmail.com



Kysymykset ovat
voimatyökalu, kun
tutkimme ihmisyyttä
kaikessa sen
monimuotoisuudessa

Näkökulma

John Vervaeke
(kognitiivinen
psykologia)

**Sri Ramana
Maharshi**
(itsetutkimus)

Carl Gustav Jung
(syväpsykologia)

Peruskysymys

Miten mieli toteuttaa
merkityksellisyyttä
maailmassa?

Kuka on se, joka
ajattelee?

Miten psyyke järjestyy
kohti kokonaisuutta?

Mitä Ego on?

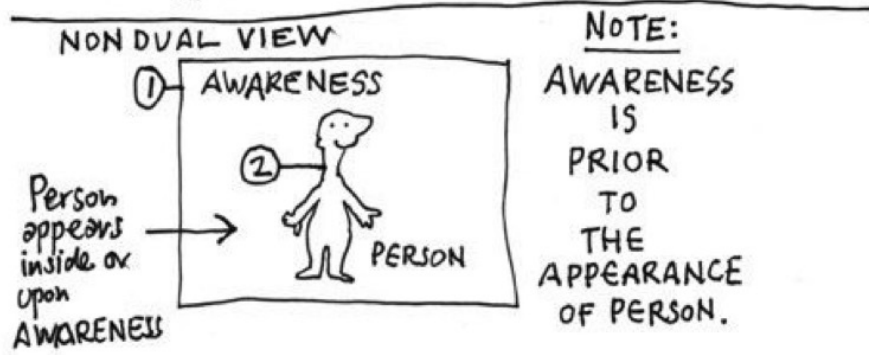
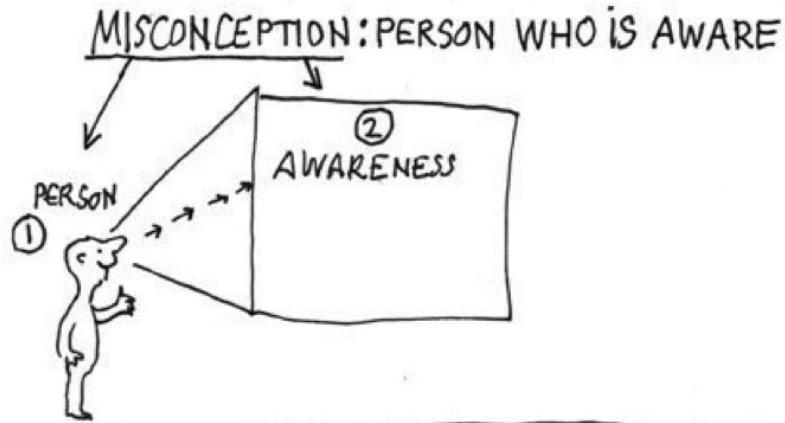
Muutamia määritelmiä:

- Vervaeckelle ego on toiminnallinen rakenne
- Jung kuvaa egon on välttämättömäksi, mutta rajalliseksi
- Ramanalle: ego on harha

Kysymys: Mikä on egon merkitys itsetuntemuksessa?







AWARENESS IS. FULL STOP.
PERSON APPEARS AND DISAPPEARS INSIDE AWARENESS

IN ACTUALITY...
YOU ARE AWARENESS.
NOT THE APPEARANCE.
NOT THE PERSON WHO APPEARS AND DISAPPEARS.

The good news is

www.bobseal.com

Itsetietoisuuden harha

Yksilö kuvittelee (ajattelee kuvallisesti) olevansa tietoinen olemassa olemisestaan.

Yksilö ja hänen persoonansa ovat ilmentymiä havaitussa todellisuudessa. Nämä ilmentymät ovat yksilökohtaisia.

Tietoisuus ON, eikä sitä voi määrittää!

Tietoisuus mahdollistaa yksilön avautumisen (herää aamulla todellisuuteen) ja poistumisen (nukkuu syvää unta) olemassa olemisen kokemuksesta.

Se, joka on tietoinen olemassa olosta on Itse tietoisuus. Ei kokemus, eikä myöskään persoonallisuus, joka avautuu ja poistuu.