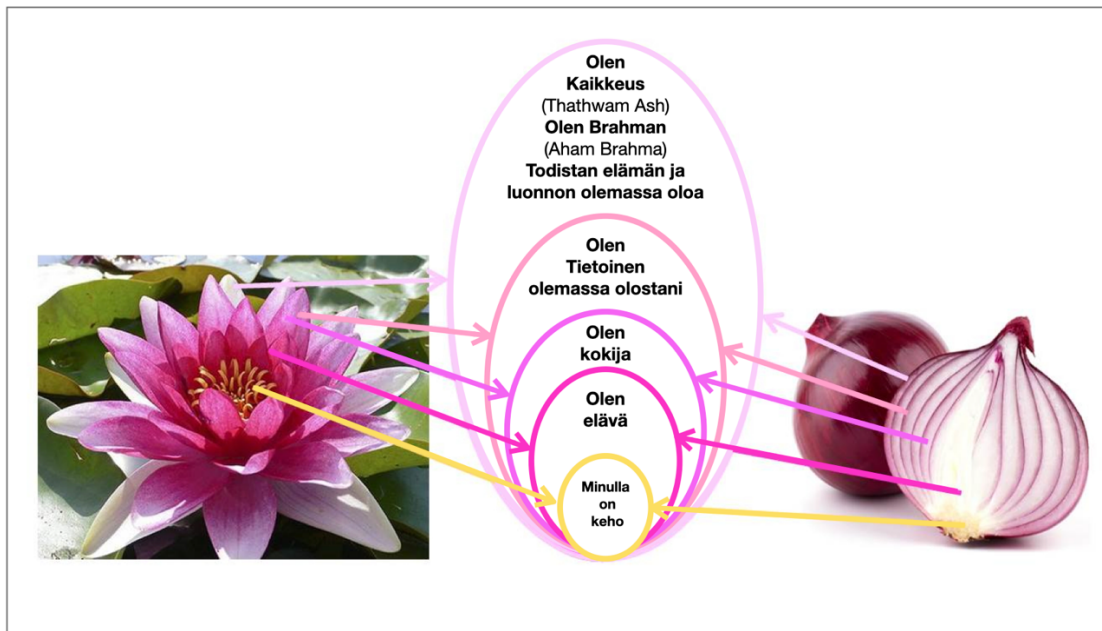


## Itsetutkimuksen viisi tasoa



Kuva mallintaa sisäisten tilojen vaikutusta kehon energettiseen olemukseen.

Tässä artikkelissa käsitellään ajattelun roolia itsetutkimuksessa viisitasoisen mallin mukaan. Malli pohjautuu muinaiseen Pancha Kosha -opetukseen, jossa ihmisen kokonaisvaltainen olemus on kuin sipuli, jossa on useita päällekkäisiä kerroksia, jotka ovat kaikki yhteydessä toisiinsa.



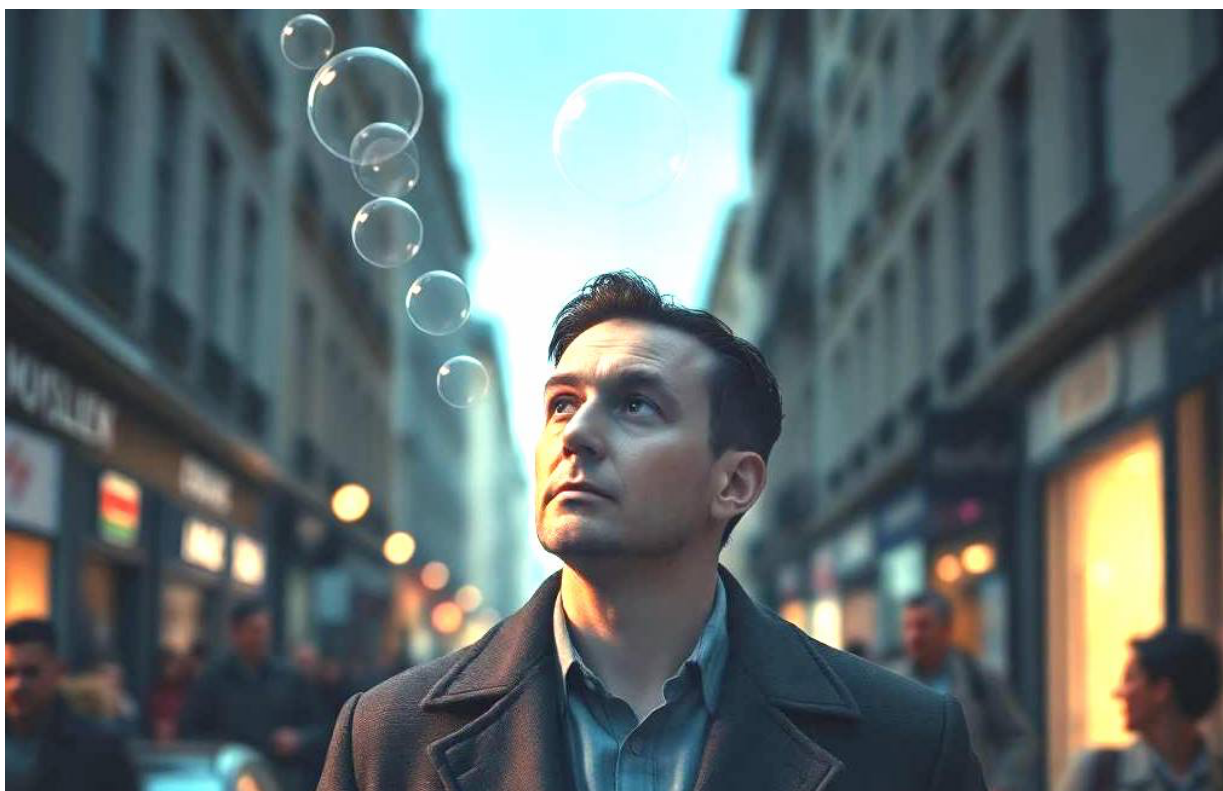
On hyvä huomata jo näin alkuun, että tässä yhteenvedossa esitetyn mallin yhteys alkuperäiseen opetukseen ei ole yksiselitteinen, vaan malliin on tehty yksinkertaistuksia, joiden päämääränä on luoda selkeät ja helposti ymmärrettävät tarkastelumallit yksilötasolla tapahtuvaan itsetutkimukseen.

Joku voi kokea, että olen tehnyt pyhäinhäväistyksen muokkaamalla ja yksinkertaistamalla vanhan ja perinteisen viisaukseen määrityksiä. Lähtökohta näihin muokkauksiin juontaa juurensa omakohtaisesta haasteesta ymmärtää, mitä eri kulttuuripohjassa käytössä olevat määritelmät tarkoittavat niissä ajatusmalleissa, jotka olen oppinut ja omaksunut omassa elämässäni, Suomalaisena ja Eurooppalaisena.

Muokkauksia ei ole tehty omien ajatusten tai oletusten mukaan, vaan taustalla on perehtymistä tieteen ja psykologian vastaavanlaisiin rakenteisiin sekä uusimpiin löytöihin, jotka ovat jo osittain mullistaneet niitä käsitteitä, joiden varassa perustasolla olevat uskomuksemme ovat olleet jo useiden sukupolvien ajan. Koska itsetutkimuksessa ei ole kysymys siitä, mihin uskon tai mikä on minun mielestäni oikein tai väärin, vaan siitä, että olen valmis altistumaan omakohtaiseen kokemiseen ja sen kautta hakemaan sitä, mikä toimii todellisuudessa ja elämässä, niin en koe tehneeni suurta vääryyttä viisaukselle, joita myös itse pidän korkeassa arvossa.

Terveisin Jukka Korhonen

Minkälaisessa todellisuudessa elämme?

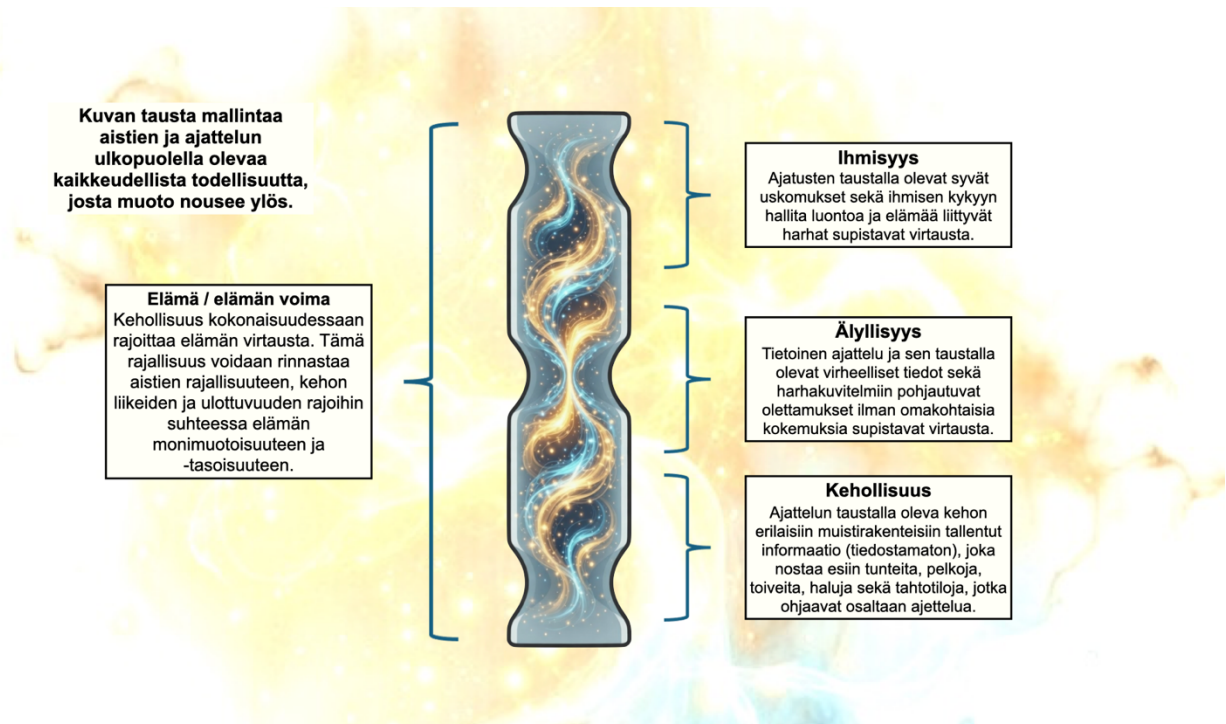


Ihmisen kokemus todellisuudesta on rajoittunut suurelta osin opittuihin malleihin, jotka olemme omaksuneet varhaislapsuudessa pääosin matkimisoppimisen kautta. Jos kuvittelet omaa tavallista arkipäivääsi, jossa heräät aamulla, syöt aamupalan, lähdet töihin ja tulet sen jälkeen kotiin viettämään vapaa-aikaasi, ja siinä sivussa totean sinulle, että elät itsetietoisuuden harhassa ja vielä sokeriksi pohjalle väitän todellisuutesi olevan illuusio, niin väittämäni tuntuvat suurella todennäköisyydellä täydellisesti järjenvastaisilta.

Tämä esimerkki kuvaa hyvin sitä, kuinka ehdollistuneita olemme omaan ajatteluun, eikä niinkään itse ajatteluun toimintona, vaan meillä on vankka usko siihen, että ajattelumme taustalla oleva tieto on totta. Olemme myös ehdollistuneet pysyvyys- ja turvallisuushakuisuuteen, jotka molemmat osaltaan ankkuroivat ajattelumme siihen tietopohjaan, jonka olemme lapsuuden aikana saaneet. Tässä kohdassa piilee yksi ihmisyyden merkittävä haaste, sillä emme todellakaan elä maailmassa, joka olisi pysähtynyt paikoilleen.

Lisäksi nykytiede toteaa, että emme elä suoraan todellisuudessa, vaan aistien ja mielen luomassa kuvauksessa siitä, joten tässä yksi haaste lisää. Tutkimustulokset kertovat myös, että tämä itseluotu mentaalinen malli todellisuudesta, on hyvin rajallinen ja sen lähtökohtaiset tarkoitukset ovat suojata ja tukea ensisijaisesti ihmisen selviytymistä maapallon päällä olevissa olosuhteissa – nykyihmistä se auttaa navigoimaan liikenteessä tai tekemään arkisia eritasoisia päätöksiä sekä valintoja.

## Vinoumien vaikutus kehon vitaalisuuteen ja hyvinvointiin

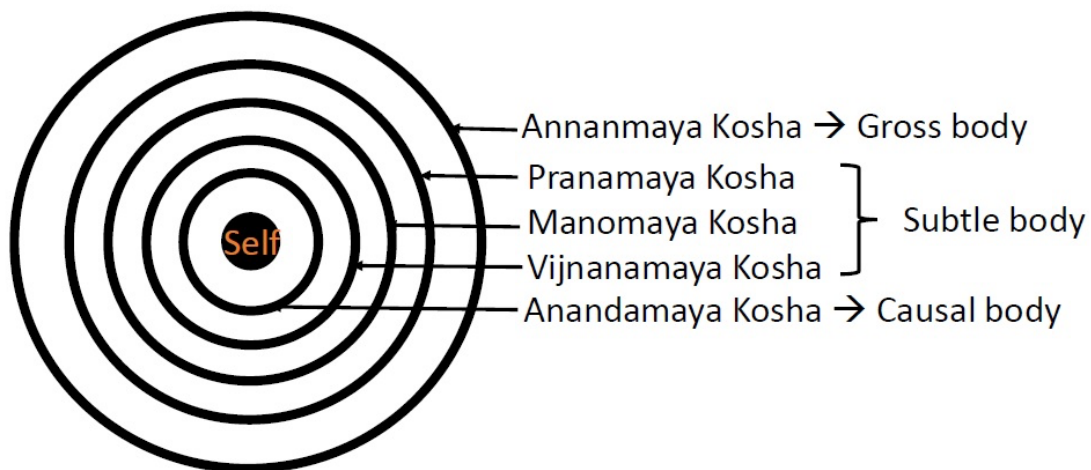


Kaaviokuva pohjautuu karkealla tasolla Advaita Vedanta- oppiin viidestä toisiinsa vaikuttavasta kerroksesta. Kuvassa oleva lasiputki, jossa on kolme supistumaa kuvaa ihmisen olemusta, josta nousee esiin kehollisuus, älyllisyys ja ihmisyyys. Kaavion keltainen ja aaltoileva tausta mallintaa kaikkeudellista tietoista todellisuutta, jota emme pysty hahmottamaan tämän paremmin ajattelun tai älyn tasolla. Sama koskee elämää, joka on myös monitasaisuudessaan ja -muotoisuudessaan niin laaja kokonaisuus, että senkin määrittäminen on hyvin haastavaa, jopa lähes mahdotonta. Elämän osalta voimme todeta, että oman kehollisuutemme ilmentyminen ajassa ja paikassa kuvaa hyvin elämän jatkuvassa liikkeessä olevaa olemusta.

1. **Ihmisyys** kuvaa **kaikkia niitä parhaita puoliamme sekä lähes täydellistä tasapainoa luonnon ja elämän suhteen**. Tämä on kaikkein syvin ja hienoin kerros ihmisessä, jota kutsutaan Carl Gustav Jungin syvyyspsykologiassa ITSE:ksi. Se ei ole vielä puhtas tietoisuus, vaan siinä on vielä jäljellä heikko yhteys yksilön identiteettiin (Id = osoite - entiteetti = olemus). On myös hyvä tiedostaa, että tämä yhteys on enemmän kollektiivinen kuin yksilöllinen. Syvimmällä tasolla ihmisyyttä ilmenee syvässä unessa, jossa emme näe unia, meditaation syvissä tiloissa tai hetkissä, jolloin tunnet syvää rauhaa, autuutta tai ykseyttä ilman mitään älyllistä selitystä. Se on kuin taustalla jatkuvasti läsnä oleva hiljainen ilo, kaiken hyväksyvä rakkaus tai olemisen syvä rauha (**todistaja**). Tämän tason kehollisia energiavirtauksia supistavia **vaikutuksia syntyy, kun syvät uskomukset eivät ole riittävässä määrin tasapainossa elämän ja luonnon kanssa**. Muun muassa ajatukset, jotka harhaisesti kuvittelevat ihmisen olevan kyvykäs hallitsemaan elämää ja luontoa, johtavat vastoinkäymisten kautta pettymyksiin, kun luonto ja elämä ilmaisevat olevansa omia itsenäisiä jättiläismäisen suuria voimia.
2. **Älyllisyys – Äly**. Ihmisen ajattelun taustalla on kyvykkyyttä, jonka avulla voimme kuvitteellisesti nousta tapahtumien ja tilanteiden yläpuolelle (**assosiatiivinen ajattelu - metakognitio**). Tämä kyvykkyyttä mahdollistaa tapahtumien ja tilanteiden arvioimisen mennessä ajassa, se mahdollistaa myös tulevaisuuden suunnittelun sekä laajojen kokonaisuuksien hahmottamisen. Tutkimus kertoo karkealla tasolla, että aivojen laajentuneet etu- ja sivulohkot mahdollistavat tämän toiminnallisuuden. Tämän tason energiavirtauksia supistavia **vaikutuksia syntyy, kun ajatuksien taustalla on virheellistä tietoa tai oletuksia, joilla ei ole selkeää totuus pohjaa. Itsetietoisuuden harha on myös yksi merkittävä vaikuttaja supistuneiden energiavirtausten osalla**. Huomaa, että tässä kohdassa olen yksinkertaistanut Advaita Vedanta- opin mukaista mallia. Itsetutkimuksen perustasolla emme ota vielä kantaa intuitioon tai syvempää sisäiseen viisauteen. Niiden vuoro tulee myöhemmin.
3. **Kehollisuus - Keho** on myös **ajattelun tasolla oleva käsite**, jonka määrittäminen on haastavaa. Perusajattelun tasolla hahmotamme ihmisyyden pääosin pysähtyneessä tilassa. Itsetutkimuksessa voimme todeta, että kehollisuus kaikessa sen monimuotoisuudessa, sisäisine ja ulkoisine toiminnallisuuksineen on se taho, josta ajattelu kumpuaa ylös. **Kehon erilaisiin muistirakenteisiin tallentunut informaatio (in = sisäinen ja formaatio = muoto tai muotoisuus) sekä kokemuspohjaiset muistot ylläpitävät tunteita ja pelkoja**, jotka sitten jatkojalostuvat pääosin tiedostamattoman ajattelun tasolla haluksi tai tahdoksi (haluan – en halua – tahdon – en tahdo). Vain harvat tiedostavat sen, että **kehollisuus on se pohja, jonka ansiosta muun muassa nousee esiin ajatus "minä olen surullinen", "minä haluan tätä" tai "minä pelkään tuota"**. Tämä pohja on reaktiivinen ja mukautuu jatkuvasti muuttuviin olosuhteisiin luontaisesti. Näin ollen kehollinen energia on jatkuvaa liikettä, joka vahvistuu, heikkenee ja joissakin tilanteissa vaimenee lähes kokonaan ilman, että olemme siitä tietoisia. Tällä tasolla ei oikeastaan ole vinoumia, vaan opittua, perittyä ja kokemuksellista tietoa, joka on tallentunut kehon erilaisiin muisteihin ja osa jopa keholliseen rakenteeseen, josta ne nousevat lähes täysin automaattisesti ylös, kun aistimme kohtaavat erilaisia ärsykeitä.

4. **Elämä - Elämän voima – Elinvoima.** Elämä luo olosuhteet, joissa voimme kokea aikaan ja paikkaan rajoittuneen elämän. Kehollisella elämällä on oma syntymänsä ja se päättyy, kun kohtaamme elämän päättymisen (kuoleman). Kehossa tämän suuren voiman vaikutukset on mahdollista tunnistaa hengityksen rytmissä, sydämen lyönneissä sekä olemassa olemisen tietoisuutena. Tämä mallinnus kertoo osaltaan tarinaa siitä, että ajattelu tai aivot eivät ole se taho, jotka luovat tai ylläpitävät elämää, vaan ne ovat kehollisia ominaisuuksia tai toiminnallisuutta, joka mahdollistaa elämän kokemisen. Elämä ilmenee myös kehon muissa toiminnoissa, kuten esimerkiksi verenkierto, ruoansulatus, hermoimpulssit jne.
5. **Kaikkeus – Kaikkeudellinen todellisuus.** Muinaisissa viisauksissa sanotaan, että kaikkeudesta nousee esiin muoto, joka on jatkuvaa luomista. Kvanttifysiikassa puhutaan absoluuttisesta vakuumista, nolla kentästä ja niin edelleen, jotka osaltaan kuvaavat tieteen kannalta katsottuna tätä samaa aistien, ajatuksien kuin myös tieteellisten mittauslaitteiden ja -järjestelmien ulottumattomissa olevaa ihmeellistä pohjaa. Robert Seldrake puhuu tässä aihealueessa metamorfisesta kentästä, joka kertoo tarinaa kaiken taustalla olevista rakenteista, jotka ovat aina läsnä. Michael Levin on tutkinut tiettyjen liskojen kehollista kykyä rakentaa esimerkiksi uusi häntä tai raaja irronneen tilalle, joten näin on voitu päätellä, että jossakin syvällä kaikkeudellisissa rakenteissa on myös valmiita malleja erilaisista muodoista sekä myös toiminnallisista laajemmista kokonaisuuksista. Itsetutkimuksessa tieteellinen tai biokemiallinen tutkimus eivät ole kovinkaan tärkeässä asemassa, sillä haemme omakohtaista kokemusta tukemaan omaa ymmärrystämme itsestämme ja siinä sivussa elämästä ja todellisuudesta.

## Advaita vedanta ja Pancha Kosha



Kaaviossa näkyy kuinka Advaita Vedanta- oppi kuvaa ihmisyyttä ja elämää viiden kerroksen mallin avulla.

1. **Annamaya kosha** – ruokakerros ≈ Kehollisuus
2. **Pranamaya kosha** – energiakerros ≈ Elämän voima
3. **Manomaya kosha** – mielikerros ≈ Älyllisyys + alempi tunneosa (itse)
4. **Vijñanamaya kosha** – tiedon/intuitiokerros ≈ Syvempi äly + ihmisyyden alku (Itse)
5. **Anandamaya kosha** – autuudenkerros ≈ jumalallinen ihmisyyt

Todellinen minä (Atman) on näiden kerrosten takana – puhdas tietoisuus, joka ei muutu. Itsetutkimuksen tehtävänä tässä mallissa on tutustua eri kerroksiin pintarakenteista aina syvimpään ytimeen asti. Tutustumisella emme tarkoita yksityiskohtaista ymmärtämistä, siitä miten kaikki oikeastaan toimii, vaan enemmän sitä, että alamme ymmärtämään paremmin oman roolimme laajassa kokonaisuudessa. Itsetutkimusmenetelmänä poistaa virheellisiä oletuksia ja ajatusmalleja, jotka eivät pidä paikkaansa. Jos esimerkiksi kysyt itseltäsi, mikä on ajatteluni rooli omien arkisten tapahtumien suhteen, saavut paikkaan, jossa ei ole selkeää vastausta esitettyyn kysymykseen. Toisin sanoen kohtaat niin laajan ja monitasoisen haasteen, että lopputulemana oman inhimillisen olemuksen rooli vakiintuu, sille luontaiselle paikalle. Tällä tarkoitan nöyryyttä ja ymmärrystä siitä, että emme ole hallitsevassa roolissa elämän suhteen, vaan olemme olemassa ja kokemassa ihmeellistä elämää.

## Yksinkertainen vertailutaulukko kokonaisuudesta

Alla olevassa taulukossa on verrattu itsetutkimuskurssin mallia Advaita Vedantan Pancha Koshaan, Jungin syvyyspsykologian malliin sekä lisäksi taulukkoon on kirjattu vinoumia, jotka voivat aiheuttaa lasiputkimallin mukaisia supistumia keholliseen energiavirtaukseen.

Advaita Vedanta	Itsetutkimus	Jung	Vinoumat
Anandamaya kosha	Ihmisyys	ITSE (Self)	Syvät harhat luonnon/elämän hallinnasta
Vijnanamaya kosha	Älyllisyys	Metakognitio, intuition alku	Virheelliset uskomukset, ego-ajattelu
Manomaya kosha		Ego, persona, varjo	Tiedostamattomat halut, pelot, uskomukset
Pranamaya kosha	Elämänvoima	Elinvoima, libido	Samaistuminen ajatteluun
Annamaya kosha	Kehollisuus (pohja)	Kehon muisti, soma	Samaistuminen kehoon
Tausta (Brahman)	Kaikkeus	Kollektiivinen tiedostamaton	Jumal- ja kaikkeustulkinnat