

Ajattelun rooli itsetutkimuksessa - Ihmisen sisäisen kehityksen uusi suunta

Useilla meistä on semmoinen käsitys, että ajattelu on hallittavissa oleva mielen toiminto, vaikka todellisuudessa ajattelun pysäyttäminen tai siihen vaikuttaminen on todella haastavaa. Lisäksi useat meistä kuvittelevat myös ajattelevansa vapaasti, vaikka käytännön tasolla ajattelu avautuu pääosin opittujen rutiinien ja ajatusmallien mukaisesti.



Kuva 1: Ajattelu on jatkuvassa liikkeessä oleva elävä prosessi, jonka juuret ovat syvällä lapsuudessa.

Minkälaisessa todellisuudessa elämme?

Ihmislapsen oppiminen on useiden vuosien, jopa vuosikymmenien pituinen jakso, jonka aika hän saavuttaa kyvyn toimia yhdessä muiden kanssa. Oppimisjakson aikana, lapselle ei ole painotettu sitä tosiseikkaa, että tämä opittu ja omaksuttu, omalla tavallaan hyvinkin todellisuuden tuntuinen käsitys ympäröivästä todellisuudesta, ei ole itse todellisuus, vaan enemmän käyttökelpoinen ja hyödyllinen aistien ja aivojen tuottama kuvaus siitä.

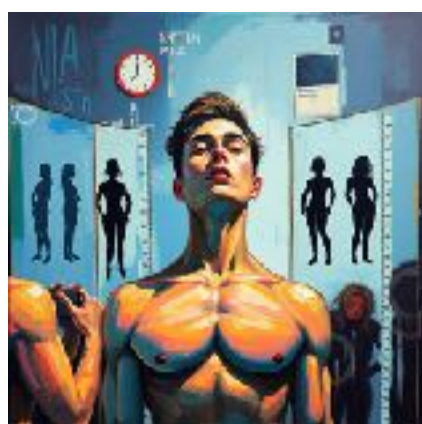
Kun ihminen varttuu aikuiseksi uskoen omaan todellisuuskuvaansa, hän jää suurella todennäköisyydellä myös sen rajoittamaksi. Tämä ei koske vain yksilöä, vaan myös ihmiskuntaa: sukupolvien ketjussa syntyneet käsitteet, mallit ja uskomukset muovautuvat totuuskuvaksi, jota pidetään todellisuutena. Näin syntyy kollektiivinen harha, jossa yhteiset ajatukset ja kulttuurin mukainen käyttäytyminen peittävät alleen todellisuuden monimuotoisuuden.

Samaistuminen kehoon ja ajatteluun



Kuva 2: Katsomme todellisuutta oman käsityskyvyn lävitse, jolloin kokonaisuudessa on heijastuksia siitä, miten olemme tottuneet kokemaan elämää.

Jos kuuntelet ystäviesi kertomia tarinoita heidän elämästään, niin huomaat, että useat heistä kuvittelevat olevansa kehonsa ja siinä samalla myös ajattelunsa. Jo pelkästään se, että he kommentoivat kriittisesti elämän haasteiden olevan muiden syytä tai, että maailma itsessään on viallinen, kun se ei toimi heidän haluamallaan tavallaan, kertoo tarinaa, että he tulkitsevat elämää näkökulmasta; minä ja ulkopuolinen todellisuus. Tätä virheellistä ymmärrystä voimme kutsua itsetietoisuuden harhaksi, mikä lienee yksi merkittävä vaikutustekijä yksilön turhautumiseen ja kärsimykseen elämässä.



Jos ihminen kuvittelee olevansa fyysinen kehonsa: sen muoto, ikä, terveys ja ulkonäkö sekä muut mahdolliset muutokset koetaan uhkana minuudelle. Ikääntyminen, sairaudet, kipu tai pienetkin epätäydellisyydet saavat aikaan tunteen, että “minussa on jotakin vialla”. Nuoret vertailevat usein voimaa, kauneutta, kuntoa tai viehättävyyttä, mikä osaltaan vahvistaa uskoa kehollisuuteen. Tällainen samaistuminen tekee meistä haavoittuvia, sillä keho on väistämättä muutoksen ja katoavaisuuden alainen.

Kuva 3: Haluan olla voittamaton



Emme samaistu ainostaan kehoon, vaan myös siihen kuinka olemme oppineet hahmottamaan ympäröivän todellisuuden. Näin syntyy täydellisen todentuntuinen asetelma, jossa minuus tuntuu olevan erillään ympäröivästä todellisuudesta. Tämä minä ja ulkopuolinen aistien ja aivojen luoma kuvaus todellisuudesta on se perusta, jossa yksilöllisyys korostuu merkittävässä määrin. Tämä korostuminen johtaa useilla erilaisiin pelkoihin ja lisäksi aikojen saatossa alamme ymmärtämään, että todellisuus, jossa elämme, ei tunnu olevan

kiinnostunut siitä, mitä haluamme tai tahdomme. Se elää omaa elämäänsä, mukaan lukien kehollisuus, jonka toiminnasta ymmärrämme loppujen lopuksi harvinaisen vähän.



Uusia näkemyksiä ajattelusta sekä todellisuudesta

Tiede on ottanut suuria harppauksia viime vuosikymmenien aikana. Erityisesti merkille pantavaa on ollut Donald Hoffmanin tutkimukset ihmisen havaintokyvystä.

Hoffman kuvaa, että se mitä olemme tottuneet pitämään todellisuutena, ei ole aito todellisuus, vaan tarkoituksen mukainen yksinkertaistettu mallinnus siitä. Hän vertaa mielen ja aivojen yhteistoimintaa tietokoneen käyttöliittymään, jossa erilaiset symbolit käynnistävät toimintoja, tarpeen niin vaatiessa.

Toinen malli on lentokoneen ohjaamo instrumentteineen, jotka keräävät sopivan määrän tietoa ympäröivästä todellisuudesta, mahdollistaen näin lentokoneen lentämisen turvallisesti haluttuun päämäärään. Tämäkin malli kertoo, että emme elä suoranaisesti aidossa todellisuudessa, vaan hahmotamme sitä sopivissa määrin elämän kokemuksia varten.

Tämä uusi näkökulma ihmisen käsityskyvystä on hämmästyttävissä määrin samanlainen kuin useissa muinaisissa viisauksissa on kerrottu.





Advaita Vedanta- opissa ihmisen käsityskykyä elämästä ja maailmasta on kutsuttu kautta aikojen *mayaksi*, *elikkä eräänlaiseksi harhaksi*, jossa aito todellisuus on verhoutunut ihmisen käsityskyvyn taakse. *Maya* ei tarkoita tässä yhteydessä pelkkää illuusiota, vaan pikemminkin mielen rakentamaa näkymää, jossa kaikki näyttäytyy kaksinaisuuden – minä ja maailma, hyvä ja paha, mennyt ja tuleva – kautta.

Verhon takana olevaa jakamatonta todellisuutta ei ole mahdollista tavoittaa ajattelun avulla, vaan tarvitaan oivalluksia ja tietoisuuden avautumista.

Kabbalah:in mukaan ihmisen kokemus todellisuudesta on perustasolla hyvin samankaltainen. Todellisuus rakentuu sefiroiden (energia pyörteet) ja niitä yhdistävien polkujen verkostossa, jotka muodostavat laajemman kehollisen olemuksen, joka on samanaikaisesti aineellinen ja aineeton. Kaiken taustalla on näkymätön, iän kaikkinen ja ääretön jumalallinen valo, joka mahdollistaa ihmiselämän, kehittymisen ja lopulta paluun takaisin valoon. Elämän puuta voi näin ollen pitää karttana, joka mahdollistaa monitasoisen ja -vaiheisen elämän ymmärtämisen ja siinä samalla riittävän itsetuntemuksen, jonka avulla varjoinen elämä muuttuu antoisaksi kokemukseksi.



Buddhalaisessa näkökulmassa ihmisen kokemus maailmasta syntyy mielen rakentamista tulkinnoista ja ehdollistumista, joita kutsutaan avidyaksi – tietämättömyydeksi todellisesta luonteesta. Näemme maailman erillisyyden, syntymän ja kuoleman, mielihyvän ja kärsimyksen kautta, koska mieli heijastaa todellisuutta omien tottumustensa ja pelkojensa läpi. Tämä harha ei ole ulkoinen, vaan sisäinen tila, joka hämärtää elämän ilmiön väliaikaisuuden ja syvällisemmän

tyhjyyden oivaltamisen. Kun ihminen näkee asioiden todellisen luonteen ja tiedostaa sen, että mikään ei ole pysyvää eikä erillistä – verhoutuminen häviää, ja jäljelle jää kirkas, myötätuntoinen tietoisuus, jota Buddha kutsui valaistumiseksi.

Muinaiset viisaukset ovat pyrkineet kautta aikojen lievittämään itsekeskeisyyttä ja siinä samalla turhautumista elämään. Näin ollen se, mitä olemme oppineet pitämään varmana, totuudellisena ja ehdottomana, onkin vain yksi tarpeellinen tulkintakerros. Jos kykenemme ajatuksissamme siirtymään tuon kerroksen taakse, voimme huomata, että olemme paljon enemmän kuin keho, ajatukset ja oman elämämme tarinat.

Voiko ajattelun taustalla olevaan tietoon vaikuttaa?

Itsetutkimuksen puitteissa ”opi ajattelemaan”- teemaa ei ole tutkittu tieteellisesti, vaikka joissakin kohdissa on esitetty tieteen uusimpien tutkimuksien mukaisia rakenne- ja ajatusmalleja sekä teorioita.



Omassa tutkimuksessani olen vienyt niin uudet kuin myös muinaiset viisaukset yksinkertaiselle tasolle, jossa olen tarkastellut toimiiko kokonaisuus vai ei. Aivan kuten Advaita Vedanta- opissa käännetään sisäänpäin ja tiedustellaan ”kuka minä olen?”, niin erilaisia ajatusmalleja sekä niiden toimivuutta voi tarkastella kysymyksien avulla. Esimerkiksi, jos olen kokenut pelkoa tai epävarmuutta, olen nostanut esiin kysymyksen, miksi ajatteluni tuottaa tällöisen pelon tai epävarmuuden? Nämä kysymykset siirtävät oman elämän tarkastelun näkökulmaan, jossa en ole pelkästään oma mieleni tai kehoni, vaan osa laajempaa kokonaisuutta. Näin yksilöllinen ajattelu irtautuu minäkeskisyydestä, mikä osaltaan mahdollistaa omien halujen ja tahdon taustalla oleviin päämääriin tutustumisen.

Näyttää myös siltä, että keholla on merkittävä rooli, siinä mitä tai miten ajattelemme. Sopivissa olosuhteissa erilaiset ajatusmallit aktivoituvat ja ylös nousee epätietoisuutta, pelkoja, kriittisyyttä, täydellisyyden tavoittelua sekä muita suojaavia ajatusmalleja, jotka tarkoittavat pohjimmiltaan hyvää, mutta lopputulema ilman syvällistä tarkastelua johtaa samoihin kokemuksiin, kuin aikaisemmin. Jo pelkästään se, että pysähtyy, hengittää muutaman kerran rauhallisesti syvään, mahdollistaa tulkitsemaan, onko ajatus tarpeellinen vai ei.

Opi ajattelemaan teemassa kysymys ei ole neuvojen antamisesta vaan pohdimme ja kokeilemme käytännön tasolla, kuinka erilaiset näkökulmat sekä muutokset ajatusmalleissa muuttavat käsitystämme todellisuudesta. Lisäksi pyrimme hahmottaan ja näkemään yksinkertaisella tasolla niitä syitä tai motiiveja, jotka saavat erilaiset ajatukset nousemaan ylös.