

Ajattelun rooli itsetutkimuksessa - Pidä jalat maassa

Edellisessä artikkelissa pohdimme sitä, minkälainen on se todellisuus, jossa elämme. Perehdyimme Donald Hoffmanin tutkimuksiin, joissa hän vertaa ihmisen tapaa ymmärtää todellisuutta lentokoneen ohjaamoon, jossa erilaiset instrumentit keräävät tietoa ulkopuolisesta todellisuudesta, muodostaen niistä käyttökelpoisen kokonaisuuden turvallista lentämistä varten. Aivan kuten lentokoneen instrumentit, niin myös ihmisen aistit keräävät tietoa ympäröivästä todellisuudesta. Kun aistitoimintojen keräämät tiedot käsitellään aivoissa, syntyy käsitys kokonaisuudesta, jota kutsumme todellisuudeksi. Tämä kokonaisuus ei ole aito todellisuus, vaan rajallinen kuvaus siitä, jotta voimme elää, liikkua ja vuorovaikuttaa maapallon päällä olevissa olosuhteissa.



Kuva 1: Lentokoneen instrumentit keräävät tieto ympäröivästä todellisuudesta, samaan tapaan kuin ihmisen aistit.

Yleisellä tasolla olevissa ajatusmalleissa määritellään, että yksilön minuus on erillään ympäröivästä todellisuudesta, toisin sanoen minä ja ulkopuolinen maailma, vaikka itseasiassa se, mitä ymmärrämme ja käsitämme, on pääosin oman käsityskykymme tuotantoa. Tämä ajatusmalli johtaa usean kohdalla siihen, että maailma koetaan uhkaavaksi ja pelottavaksi paikaksi elää. Jatkuva negatiivisten uutisten virtaus tukee tätä ajatusmallia, mikä osaltaan vahvistaa ja ylläpitää pelkoja, vaikka oman elämän tasolla olisi hyvinkin rauhallista ja turvallista olla. Vain harvat meistä tunnistavat, että kysymys on oman pään sisällä oleva ajatustoiminnasta ja sen mukaisesta kuvauksesta maailmasta.

Kun edelliseen lisätään vielä se, että kehollinen olemuksemme on eräänlainen menneiden elämän kokemusten koostuma, joka pääosin ja lähes täydellisen itsenäisesti toteuttaa opittuja ja omaksuttuja ajatus- ja toimintamalleja, elämä tämän kauniin maapallon päällä saattaa tuntua enemmän vankeusrangaistukselta, kuin upealta mahdollisuudelta.

Todellisuuden hahmottaminen



2. Kuinka paljon ihmisen kyky ajatella poikkeaa robotin vastaavasta, erityisesti tilanteissa, joissa ajatukset eivät uudistu, vaan toteutuvat samalla tavoin kuin ennenkin?

Kun ihminen havaitsee ulkoisen ärsyksen, hänen ajattelunsa ja toiminta käynnistyvät pääosin automaattisesti. Opitut rutiinit ja käyttäytymismallit sekä kokemuspohjaiset reaktiot aktivoituvat, ilman tietoista analyysiä, laajempaa pohdintaa tai muutakaan harkintaa. Kysymys ei ole heikkoudesta, vaan elämää tukevasta toiminnallisuudesta, joka mahdollistaa toimimisen alati muuttuvissa olosuhteissa. Niin kuin kaikissa asioissa, niin tässäkin kokonaisuudessa on

omat piirteensä, jotka saattavat kääntyä meitä vastaan, jos emme ole tietoisia niistä.



Esimerkiksi liikenteessä puhutaan vauhtisokeudesta, jonka negatiivinen vaikutus on liiallinen nopeus suhteessa tilanteeseen. Ylinopeus on automaattisen toiminnan ei toivottu lopputulemana,

tilanteissa, joissa toiminta avautuu itsenäisesti, samalla kun ajattelu harhailee omien itse luomiensa haasteiden parissa. Tämä kertoo osaltaan tarinaa siitä, että automaattiset toiminnot ovat erinomainen apu, mutta huono isäntä ilman yhteyttä todellisuuteen tai tietoisuuteen.

Opitut käyttäytymismallit ja rutiinit ohjaavat elämää

Ajattelun ja toiminnan tasolla olemme vahvasti riippuvaisia opituista käyttäytymismalleista, joiden haasteena on niiden kehittyminen tai paremmin sanottuna se, että ne taantuvat, jos emme tietoisesti panosta niiden kehittämiseen. Jos olet ajanut autolla pidemmän matkan, niin kuinka paljon muistat, mitä matkan aikana tapahtui? Aika menettää osin merkityksensä ja olet saapunut perille kuin ihmeen kaupalla. Matkan aikana olet saattanut kuunnella musiikkia, olet mahdollisesti pohtinut elämäsi tärkeitä kysymyksiä tai tulevan päivän tapahtumia ja haasteita. Tässä kohdassa voimme hyvin kysyä, että minkälaisessa tilassa olet matkasi taivaltanut?

Tätä tilaa voimme kutsua itsehypnoottiseksi olemiseksi, jossa kehon rutiinit hoitavat matkustamiseen liittyvät perustoimet, samalla kun ajattelu työskentelee omalla tahollaan, sekin lähes täysin itsenäisesti. Jos kysymme matkan jälkeen, kuka oli se, joka ajatteli, saavumme taas kerran oivalluksien pariin. Useat meistä ovat lähes täydellisen vakuuttuneita, että he itse suorittivat ajattelun, mutta syvällisemmässä tarkastelussa huomaamme, että sekin tapahtui, ilman erillistä käynnistämistä, eräänlaisena ajatuksien virtauksena, johon myös ulkopuolisilla ärsykkeillä on ollut oma ohjaava vaikutuksensa.

Olet saattanut kuulla autoradioista uutisia tai musiikki on nostanut esiin ajatuksia, jotka ovat vastaavasti nostaneet vakiintuneiden ajatusmallien mukaisia teemoja ylös, samalla tavoin kuin aikaisemminkin. Näiden muutamien esimerkkien valossa näyttää vahvasti siltä, että olemme jonkinlaisessa oman elämän unessa, vaikka ajatuksien tasolla olisikin käsitys tai kuvitelma, että tässä minä elän täysipainoisesti omaa elämäni.

Ajattelun maadoittaminen



Kuva 3: Tietoisuus tapahtumien kulusta ja merkityksestä avautuu, kun ajattelu siirtyy toiminnan taakse tarkkailemaan kokonaisuutta

Useissa viisaus- ja mielenhallintaopeissa puhutaan läsnä olemisen voimasta, jolla on mahdollista maadoittaa ajattelu tasolle, jossa se ei enää lennä autopilotilla, vaan on aikaisempaa paremmin yhteydessä luontoon ja elämään. Maadoittaminen tapahtuu, kun huomio kiinnitetään hetkeksi hengitykseen tai kehoon. Esimerkiksi otetaan pari rauhallista ja syvää sisään- ja uloshengitystä tai tunnistetaan maan vetovoima kehollisen tuntemuksen muodossa. Kun huomio kohdistetaan kehoon, se siirtyy valmiustilasta rauhallisempaan syvällisempää ajattelua tukevaan tilaan. Tämä tila mahdollistaa tietoisien valinnan, miten reagoida tai suhtautua kulloinkin vallitsevaan tilanteeseen.

Se, että keho ja erityisesti ajattelu ovat valmiina suojelemaan yksilöä ja hänen elämänsä on evoluutiokehityksen mukainen hieno toiminnallisuus, jolla on ollut omat tärkeä tehtävänsä, aikoina, jolloin ihminen on elänyt lähempänä luontoa ja sen uhkia. Suojelumekanismien automaattisuus ja nopeus ovat todellakin tarpeen, jos joudumme juoksemaan pakoon villieläimiä, mutta mitkä ovat ne todelliset uhat, joita kohtaamme kehittyneissä yhteiskunnissa nykypäivinä?

Tietoisuuden herääminen



5. Tietoisuuden heräämistä on kuvattu usein kolmannella silmällä, joka katselee tapahtumia neutraalista todistajan näkökulmasta katsottuna.

Yhä useammat meistä tuntevat, että elämästä puuttuu jotakin, vaikka taloudellinen kuin myös aineellinen hyvinvointi ovat kohtalaisen hyvällä mallilla. Saattaa olla, että uuden asunnon tai auton ostaminen nostavat esiin ajatuksen, että näiden tavoitteiden saavuttamisen jälkeen olen onnellinen, mutta vain harvat uskovat enää tähän. Aineellisuuden merkitystä korostavassa maailmassa useimmat meistä ovat kokeneet tavoitteiden saavuttamisen jälkeen, että ilo oli varsin lyhyt aikaista. Valitettavasti sama näyttää koskevan myös ihmissuhteita, urakehitystä, lisää oppimista ja muitakin asioita, jotka tuntuvat ensi alkuun tavoittelemisen arvoisilta.

Sisäinen kaipuu on jotakin semmoista, mitä ei tule ulkoisesta maailmasta vaan, jostakin mielen syvistä näkymättömissä olevista rakenteista. Tämän paikan olemassa olemisen voi tunnistaa, kun ajatuksien virtaus hiljenee ja mieli lakkaa reagoimasta ulkoisiin ärsykkeisiin. Kysymys on eräänlaisesta hiljaisuudesta, jossa mielen tasolla olevat halut, tahto tai pelot eivät ole enää määräävässä asemassa. Tässäkin hiljaisuudessa saattaa nousta ajatuksia esiin, mutta ne eivät tunnu enää vanhan mallin mukaan merkityksellisiltä, vaan enemmän ohimenevältä ilmiöltä, jota voi seurata rauhallisesta ja turvallisesta paikasta käsin.

Suhde omaan kehollisuuteen muuttuu myös, jos vain maltat viettää aikaa tässä sisäisen hiljaisuuden tilassa. Saatat tuntea joissakin hetkissä paineen tunnetta tai jopa kipua jossakin osassa kehoa. Huomaat kuinka vanhat tottumukset

nousevat esiin ja saatat jopa kuulla oman ajatuksesi, joka on huolissaan tapahtuneesta ja pyytää sinua, tekemään asialle jotakin, kertomatta kuitenkaan mitä pitäisi tehdä. Jos et reagoi omiin ajatuksiisi, vaan kerta toisen jälkeen vaivut lepäämään tietoisuudessa, jossa ymmärrät olevasi olemassa, tulet tietoiseksi siitä, että sisälläsi on toinen taho, joka on neutraali, rauhallinen ja rakkaudellinen. Rakkaudellinen siinä mielessä, että se hyväksyy ympäröivän todellisuuden sellaisenaan kuin se on.

Tässä tietoisuuden tilassa sinulla on vain yksi tehtävä; pidä jalat maassa, eli pyri olemaan tietoinen kehollisuudestasi ja siitä, että olet olemassa. Elämän viisaus on se, taho, joka on vastannut biokemiallisesta ja sähkömagneettisesta kehollisuudestasi kuin myös muustakin elämästä, joka on aikojen saatossa avautunut sinulle koettavaksi.

Haastavaa aktiiviselle ja ajattelevalle mielelle on luopuminen hallitsevasta asemasta, jossa se on astunut itseään suurempiin saappaisiin, kuvitellen olevansa elämä ja todellisuus. Tietoiseksi tuleminen merkitsee sitä, että olet tietoinen oman mielesi rajallisuudesta ja myös sen rajattomuudesta.

Seuraavassa artikkelissa pohdimme minkälaisia erilaisia sisäisiä rakenteita on olemassa ja kuinka voimme toimia niiden kanssa hyvässä ja tasapainoisessa vuorovaikutuksessa.