

HYVÄ JA MIELEKÄS ELÄMÄ

Luonnos tulossa olevaan kirjaan UUSI AIKA JA ELÄMÄ.

SISÄLLYS

HYVÄ JA MIELEKÄS ELÄMÄ.....	1
Mitä etsimme?.....	1
Uuden ajan lähestymistapa ihmisenä kehittymiseen.....	6
Tarvitsemme yhteyttä luonnolliseen elämään.....	9
Hyvän ja mielekkään elämän salaisuus	12
Vaihtoehto perinteisille itsensä löytämisen opeille	15
Se keskittyy siihen mitä on, ei siihen mitä ei ole	18

Mitä etsimme?

Meillä on monta eri tapaa ja motiivia olla kiinnostunut henkisyydestä, evolutiivisesta tietoisuudesta ja vapaudesta ja niiden kehittämisestä. Yhteistä näille kaikille on se, että tunnemme syvällä, sisällämme kaipausta ja tarvetta oman elämämme, todellisuutemme ja maailmamme ymmärtämiseksi. Haluamme kokea elämämme nykyistä täydempänä ja siten, että se antaa sisältöä, merkitystä elämällemme ja toteuttaa itseämme suurempaa tarkoitusta. Tiedämme, että voimme olla enemmän ja siihen tunnemme kaipausta ja tarvetta.

Lopulta kun jaksamme olla kärsivällisiä ja avoimia elämälle, niin löydämme tämän kaipauksemme täyttymyksen – oivallamme oman todellisen itsemme vapaana tietoisuutena ja heräämme elämän omaan luovuuteen, energiaan ja tahtoon. Tällöin elämme elämäämme niin täytenä ja mahdollisena, kuin se tällä hetkellä on meille evolutiivisesti mahdollista. Elämä on elämää varten, ei etsimistä varten.

Useat meistä siis etsivät tänä päivänä jotakin, joka veisi meidät pois nykyisestä ja veisi meidät johonkin mihin tunnemme vetoa tai kaipausta, johonkin sellaiseen mitä meillä ei nyt ole. Vaikka monesti etsijöistä puhutaankin kuin he olisivat yksi ja homogeeninen ryhmä ihmisiä, niin todellisuus on paljon monimuotoisempi ja värikkäämpi. Meitä on moneksi:

- **Mielensä rauhoittajat** etsivät läsnäoloa ja mielenrauhaa meditoiden, mietiskellen ja harjoittaen mm. joogaa.
- **Hyvinvoinnin vaalijat** etsivät parempaa hyvinvointia itsellensä ja lisää iloa ja energiaa elämäänsä.
- **Henkisyiden harjoittajat** haluavat löytää rauhan sielullensa ja olla osa henkistä maailmaa.
- **Mystiikan harrastajat** haluavat harrastuksen ja ajanvietettä, jossa on mystiikkaa ja eksotiikkaa.
- **Itsensä kohtaajat** haluavat päästä irti mielensä luomista ehdollistumista ja lopettaa elämisensä ahdistuksen ja merkityksettömyyden.
- **Metafyysiset kyselijät** haluavat löytää vastauksen mm. Kuka minä olen, Onko Jumalaa olemassa, Mitä merkitystä on elämällä -kysymyksiin.

- **Elämystaiteilijat** haluavat kokea ja luoda elämyksiä ja kokemuksia, jotka ylittävät tavanomaisuuden.
- **Maailmanparantajat ja uuden luojat** haluavat herättää ihmiset ja luoda uuden, paremman ja kestävämmän maailman.
- **Kärsimystaistelijat** haluavat lopun kärsimyksellensä ja päästä vapauteen.
- **Totuuden etsijät** haluavat valaistua ja tulla yhdeksi totuuden kanssa.

Harva näistä etsijöistä kuitenkaan todellisuudessa haluaa ”minän kuolemaa”, vaikka se usein onkin näihin erilaisiin oppeihin ja näkemyksiin sisältyvä henkisyiden tavoite ja lopullinen päämäärä. Kaikki haluavat todellisuudessa jotakin itselleen - jotakin lisää.

- **Kaipaukselle antautujat** ovat avoimia mahdolliselle ja läsnä elämälle.
- **Minän harhan näkijät ja purkajat** ovat valmiita kohtaamaan kaiken ja olemaan välttämättä mitään.

Näitä ihmisiä kutsun ”**elämän kohtaajiksi**”. He tietävät tai ainakin uskovat, että ”elämä tietää paremmin” ja, että ”minä on vain illuusio”. He luottavat kaipauksensa ja elämän intuitiiviseen ohjaukseen. He ovat valmiita kohtaamaan kaiken sen, mikä on luonut ”minän”, vaikka tämä prosessi ei heille anna mitään muuta kuin luopumisen tuskaa ja epätoivoa sekä jatkuvaa ”minän” luomien kahleiden purkamista.

”Olemalla avoin mahdolliselle ja läsnä elämälle” ovi uuteen todellisuuteen avautuu ja laajenee pikkuhiljaa. Kun ”kohtaa kaiken eikä vältt mitään” oven edestä poistuu kaikki se ”tavara” mitä ”minä” sinne on luonut. Lopulta ovi avautuu ja on riittävästi auki siitä kulkea.

Kuka lopulta ovesta sisään astuu, ei ole tiedettävissä tai ennustettavissa – se tapahtuu, kun se tapahtuu. Kun ovesta on kulkenut, niin se sulkeutuu ja häviää, sillä sekin on ollut vain harhaa. Uusi todellisuus, ainoa todellisuus joka on, on se mitä on.

Emme useinkaan ole selvillä siitä mitä tavoittelemme - mikä on hyvin ymmärrettävää. Tavoitteita on lukuisia ja hyvinkin erilaisia kuin toisilla, johtuen omasta evolutiivisesta asemastamme ja tilastamme.

Tavoitteet etenevät monesti seuraavasti ja ovat:

- tunteisiin ehdollistuneesta omakuvasta irti pääseminen ja pääseminen tietoisien mielen todellisuuteen, joka koskee kaikissa maailmankuvissa eläviä - tämä on varsinaisesti egosta irti pääsemistä,
- tietoisien mielen kehittämistä positiivisia tunteita ja ajatuksia kehittämällä kohti "järjen" tietoisuuden tilaa,
- mielen takaisen läsnäolon eli vapauden saavuttaminen,
- modernista postmoderniin ja postmodernista integraaliseen maailmankuvaan siirtyminen läsnäolon ja vapauden tilassa tapahtuvan prosessin avulla,
- todelliseen itseyteen ja vapauteen perustuvan elämän ja luovuuden opetteleminen ja edelleen kehittäminen,
- Integraalisen, evolutiivisen ja holistisen näkökulman ymmärtäminen laajana kontekstina kaikelle kehittymiselle ja
- integraalisten ja arvolähtöisten uusien ratkaisujen ja käytänteiden luominen elämän luovuudesta ja läsnäolosta käsin.

Näiden lisäksi meillä on tietenkin myös muita yhteisöllisyyden ja samanhenkisten ihmisten tapaamiseen liittyviä ja omaan elämäämme ja sen järjestelemiseen liittyviä tavoitteita.

Edellä kuvatun mukaisesti onkin ymmärrettävää, että samat "opit, metodit ja puheet" eivät sovellu kaikille ja tästä voi aiheutua väärinkäsityksiä ja sekaannusta. Siksi omien tavoitteiden ja evolutiivisen aseman ja tilan hahmottaminen ja tunnistaminen ovat hyvin tärkeää. Pystymme paremmin hahmottamaan mitkä tavoitteista ovat itselle juuri nyt olennaisia ja mahdollisia.

Se, että tunnistamme vallitsevan evolutiivisen tilamme ja siitä syntyvät tavoitteemme, on hyvä asia. Se on itsensä reflektointia, peilausta, itsensä arviointia ja tutkistelua, joka auttaa meitä ymmärtämään itseämme. Pitää kuitenkin aina muistaa, että **sillä missä evolutiivisesti olemme tai mitkä tavoitteemme ovat, ei ole lopulta mitään merkitystä. Me voimme olla vain siellä, missä juuri nyt olemme.** Seuraava tavoitekin tulee luonnollisesti täytetyksi, kun vain olemme avoimia mahdolliselle ja olemme läsnä. Elämän oma prosessi kyllä sitten toteuttaa sen, mitä seuraavaksi tarvitsemme.

Vaikka tunnistaisimme missä olemme ja minne olemme menossa, niin todellisuudessa hyvin usein emme tätä oikein ja tarkasti pysty tietämään. Väärin tulkinnan vaara on suuri ja todennäköinen. Silloin on varmintä hyväksyä se missä on, vaikka tätä ei siis tiedäkään, ja olla vain läsnä ja avoin, eikö? Näiden tavoitteiden ja tilamme pohtiminen on kuitenkin siksi olennaista ja on tärkeää, että tuomme ne tietoisuuteemme, sillä mielemme tekee puolestamme tätä arviointia kuitenkin koko ajan ja aiheuttaa meille odotuksia ja pitäisi tehdä -tuntemuksia. On siis tärkeää, että tunnistamme nämä tavoitteemme,

ja paljastamme mieleemme arviointiprosessin. **Viemme siltä voiman pois läsnäolomme, hyväksyntämme ja tietoisuutemme avulla. Tuomalla tavoitteet tietoisuuteemme, viemme mieleltämme pois tämän kyvyn vaikuttaa meihin.** Tavoitteisiin pätee sama kuin tunteisiin ja ajatuksiin ja niihin liittyviin ehdollistumisiin yleensäkin - ne pitää tunnistaa ja sitten antaa olla ja hyväksyä sellaisinaan.

Uuden ajan lähestymistapa ihmisenä kehittymiseen

Elämme tällä hetkellä aikoja, jolloin monet meistä voivat huonosti. Olemme levottomia, kipuillemme, meillä on erilaisia elintavoistamme johtuvia sairauksia, koemme elämisen tuskaa ja jopa eksistentiaalista ahdistusta. Emme tiedä mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Olemme oman itsemme kanssa niin sanotusti hukassa. Ilmastonmuutos, globaali ja kotimainen talouskriisi sekä huoli lähiympäristömme ja koko maapallomme tilasta, pahentavat jo ennestään kokemaamme turvattomuutta ja huonoa oloamme.

Monet meistä ovat etsineet elämälleen jotain syvempää tarkoitusta, toiset jo vuosien ajan ja löytäneetkin monia erilaisia henkisen kasvun oppeja ja mahdollisuuksia. Olemme löytäneet erilaisia metodeja, tekniikoita, tapoja laajentaa tietoisuuttamme ja kasvaa henkisesti ja uusia tapoja voida fyysisesti ja psyykkisesti paremmin esim. ravitsemuksen avulla. Löytäneet selityksiä sille, miksi olemme olemassa ja mikä on elämän tarkoitus. Silti sisällämme saattaa olla edelleen kaipaus vielä johonkin muuhun, tai epäily siitä, että onko se, mitä tähän mennessä olemme löytäneet, oikea vastaus kysymykseemme.

Uusi aika ja sen perustana oleva "vapaa tietoisuus" lähestyy edellä kuvattua ihmisenä olemisen ongelmaa eri näkökulmasta kuin

perinteisesti on totuttu. Sen lähestymistapana ja sisältönä ei ole yksilön henkilökohtainen hyvinvointi ja minuus sekä niiden kehittäminen, vaan laajin mahdollinen konteksti: maailmankaikkeuden, evoluution, elämän ja evoluution näkökulma ja ihminen osana tätä suurta avautuvaa evolutiivista luomis- ja kehitymisprosessia. Tätä lähestymistapaa kutsun ”ylhäältä alaspäin” -näkökulmaksi, kun perinteinen lähestymistapa on ihmisestä käsin eli ”alhaalta ylöspäin” -näkökulma. Tämä lähestymistapojen ja näkökulmien ero muuttaa kaiken.

Tavoitteenamme ei ole lähestymistapojen erilaisuudesta johtuen oman hyvinvointimme eli kehollisten aistimustemme, tunteidemme ja ajatustemme hallintaan saaminen niistä itsestään käsin. Tavoitteenamme on päästä näiden takana olevaan todellisuuteen, josta käsin voimme näitä aistimuksia, tunteita ja ajatuksia ja niiden aiheuttamia ongelmia käsitellä ja ”poistaa päiväjärjestyksestä”. Tämä uusi todellisuus luo meille uuden elämän ja tietoisuuden, joka mahdollistaa elämisen ja oman elämämme hallinnan aivan eri tasolla ja syvyydellä kuin aiemmin.

Uusi todellisuus ja elämä on tietenkin hyvin paljon luvattu. Siksi se herättää oikeutettua epäuskoa ja epäilyjä paremman elämän etsijöissä. Me olemme kuitenkin tällä hetkellä länsimaisen ihmisen osalta kehityopsykologisesti ja evolutiivisesti katsoen siinä vaiheessa, että tämä uusi mielen takainen todellisuus ja mahdollisuus ovat saavutettavissamme ja löydettävissämme nyt osana uutta elämälle myönteistä, evolutiivista / integraalista ja holistista maailmankuvaamme ja arvojamme. Ensi kertaa meillä on tilaisuus astua uuteen maailmaan ja avata sen luomia mahdollisuuksia tavoilla, jotka eivät ole aiemmin olleet mahdollisia.

Perinteisessä lähestymistavassa apu tulee yleensä toisen ihmisen, toiminnan tai korkeamman voiman toimesta eli ulkoa käsin. Uudessa lähestymistavassa kyse on omasta toimestamme tapahtuvasta ehdollistuneesta mielestämme vapautumisesta, jossa kaikki eheytyminen tapahtuu meissä itsessämme ja omin voimin. Toki tarvitsemme muiden tukea ja läsnäoloa, mutta se tapahtuu sisältä käsin.

Perinteisessä lähestymistavassa tarvitsemme kykyä olla avoin avulle ja uskoa sen auttaviin voimiin. Uudessa lähestymistavassamme tarvitsemme lujaa tahtoa, rohkeutta ja nöyryyttä kohdata uusi todellisuus ja antautua sille. ”Eheytymisemme” tapahtuukin nyt uudessa ja laajemmassa mielen takaisessa todellisuudessa ja tietoisuudessa.

Nämä kaksi eri lähestymistapaa ja näkökulmaa eivät sulje toisiaan pois. Mutta niiden tavoitteet, keinot ja lopputulos ovat toisistaan merkittävästi poikkeavia. Parhaimmillaan alhaalta ylöspäin - lähestymistapa palauttaa meidän toimintakyvyn ja luo meistä tasapainoisen ja hyvinvoivan ihmisen. Ylhäältä alaspäin - lähestymistapa sen sijaan luo meistä uuden ihmisen:

- yksilöllisyydestä, henkilökohtaisuudesta ja mielen ehdollistumista vapaan ihmisen, jonka
- elämää elävöittää sydämen ilo, joka ei ole riippuvainen ulkoisista syistä,
- sisäinen rauha ja rakkaus elämää, kaikkea ja kaikkia kohtaan ja
- yhdessä luomisen ja kehittymisen polte ja pakko.

Vapaat ihmiset ovat myös tasapainoisia ja fyysisesti ja psyykkisesti hyvinvoivia ihmisiä. Oman elämämme tarkoitus ja tehtävä – jopa

kutsumus - muodostuu vapailla ihmisillä ihmiskunnan ja maapallon elämän pelastamisesta ja uuden maailman luomisesta.

Miksi tämän uuden elämälle myönteisen maailmankuvan ja mielen takaisen todellisuuden löytäminen on niin tärkeää juuri nyt? Siksi, että vain vapaat ihmiset kykenevät tekoihin, joilla on merkitystä ja vaikutusta koko ihmiskunnan ja maapallomme tulevaisuuteen. Ei ihminen pysty pelastamaan luontoa ja elämää, ennen kuin hän on pelastanut itsensä. Vain vapaat ihmiset pystyvät tekemään tekoja, joita oma henkilökohtainen etu tai hyvinvointi eivät rajoita. He pystyvät olemaan se muutos, jonka haluamme maailmassamme nähdä, ja me kaikki tarvitsemme.

Oma henkilökohtainen hyvinvointi ja sen parantaminen, eivät anna meille riittävää motivaatiota tarvittavan muutoksen tekemiseen. Tarvitsemme itseämme suuremman syyn siihen.

Tarvitsemme yhteyttä luonnolliseen elämään

Luonnollisella elämällä tarkoitamme elämää, joka tapahtuu siinä mitä on, ei siinä mitä ei ole. Sillä, "mitä ei ole", tarkoitamme ajatustemme ja tunteidemme luomaa kuviteltua maailmaa - mennyttä tai tulevaa. Vain "se mitä on", tässä ja nyt, on todellisuutta, jossa me voimme elää luonnollisesti.

Kun kadotamme yhteyden luonnolliseen elämään, niin tämä ilmenee erilaisina riippuvuuksina, niin yksilön, yhteiskunnan kuin globaalillakin tasolla. Myös nykyinen elinympäristömme ja sen rahaa, kulutusta ja omistamista ihannoiva kulttuuri vieraannuttaa meidät luonnollisesta elämästämme. Riippuvuutemme ovat:

- yksilön riippuvuuksien ilmentymiä - raha, kulutus, omistaminen, ruoka, tupakka, alkoholi, huumeet, seksi jne.
- yhteiskunnallisten riippuvuuksien ilmentymiä - valta, korruptio, huijaaminen, valehtelu jne.
- globaaleja riippuvuuksien ilmentymiä - väkivalta, sorto, sota, ympäristön tuhoaminen jne.

Miten nämä laajalle levinneet ”riippuvuuspandemiat” syntyvät? Me

- vieraannumme luonnollisesta elämästä kuviteltuun mielen luomaan todellisuuteen,
- yhteytemme luonnolliseen elämään vähenee ja lopulta katkeaa,
- meidät valtaa tyhjyyden tunne, kadotamme merkityksen ja tarkoituksen elämästämme,
- yhteyden puuttuminen luonnolliseen elämään ja pako tyhjyyden tunteesta luovat pakonomaisia riippuvuuksia,
- epäonnistuminen tyhjyyden täyttämässä riippuvuuksien avulla ajaa meitä masennukseen, ahdistukseen ja elämän tuskaan ja
- meitä alkaa vaivata fyysiset ja psykologiset sairaudet.

Meidän tulee oivaltaa oman itsemme todellinen luonne ja olemus elämänä, tietoisuutena ja todellisuutena itsenään. Oivallettava, että todellisuus on yksi ja kokonainen olevaisuus, joka ei tarvitse erillistä tarkkailijaa tai suorittajaa, jota itseksemme väärin luulemme, vaan elämä tapahtuu automaattisesti. Toisin sanoen me olemme se mitä on. Kun olemme oivaltaneet todellisen itsemme, niin silloin olemme vapaita erillisyydestämme ja pystymme elämään luonnollista elämää ilman riippuvuuksia.

Nykyinen elämäntapamme, joka arvostaa kulutusta ja rahaa, on siis riippuvuus, joka on syntynyt yhteytemme katkeamisesta

luonnolliseen elämään. Nykyinen maailmamme on siis syntynyt tästä yhteyden puutteesta syntyneistä riippuvuuksestamme ja toisaalta luomamme elinolosuhteet ja kulttuuri luovat ja ylläpitävät näitä riippuvuuksia.

Meidän tulee korjata perussyy, ei vain hoitaa oireita. Meidän tulee oivaltaa todellinen olemuksemme ja luoda yhteys luonnolliseen elämään, jota kuvastaa mm.

- oivallus todellisesta olemuksestamme,
- yhteys luonnolliseen elämään syntyy, kasvaa ja vahvistuu - ei vieraantumista eikä tyhjyyden tunnetta, ei riippuvuuksia,
- vapaus elää elämää luonnollisesti - hyvä elämä siinä mitä on,
- uuden luomista elämästä käsin - mielekäs elämä ja
- uusi yhteiskunta ja maailma syntyvät vapaiden ihmisten avatessa tietä eteenpäin.

Oman todellisen olemuksemme löydämme, kun luovomme uskomuksestamme ja elämäämme rajoittavista tekijöistä.

Luopuminen luotua identiteettiämme (mm. ego, erillisuus, omakuva, itse) ja nykyisyyttä ylläpitävistä uskomuksestamme (mm. raha ja tavara tuovat onnea, varallisuus turvallisuutta, me emme muutu, maailma on valmis, ei ole vaihtoehtoa), vapauttaa meidät sisäisesti. Luopuminen rahasta ja sen luomista haitallisista vaikutuksista (ahneus, eriarvoisuus, valta, väkivalta), vapauttaa meidät ulkoisesti. Tarvitsemme sekä sisäiset että ulkoiset luopumiset, jotta olisimme vapaita ja voisimme elää elämäämme oman potentiaalimme mukaisesti täytenä ja maailmassa, joka olisi mahdollinen myös pitkällä tähtäimellä.

Sisäinen vapautuminen luo meille uuden elämälle myönteisen todellisuuskäsityksen, evolutiivisen ja holistisen maailmankuvan ja elämäntavan, joka on aineellisesti vaatimatonta, mutta täynnä elämisen rikkautta ja luovuutta. Ulkoinen vapautuminen luo meille uuden vapaan ihmisyyden ja ekologisesti kestävä, sosiaalisesti ja taloudellisesti vastuullisen ja tasa-arvoisen maailman.

Hyvän ja mielekkään elämän salaisuus

Miksi elämämme tuntuu usein tyhjältä ja olemme tyytymättömiä? Koska elämä ei tapahdu siinä mitä ei ole, vaan siinä mitä on.

Elämä on aina hyvää ja mielekästä siinä mitä on, koska hyvä on elämän perusominaisuus ja mielekkyys sitä eteenpäin vievä voima. Sillä, miten elämämme ilmenee, ei ole merkitystä, vaan sillä, että annamme sen ilmetä vapaasti. Ja koska elämä on perustaltaan hyvää siinä mitä on, niin siitä nousee hyviä tekoja sillä tavalla kuin kukin meistä hyvyyttä ilmentää, ja tämä tuo mielekkyyttä elämäämme ja vie meitä eteenpäin. Elämästä voi nauttia, kokea hyvyyttä ja mielekkyyttä, kunhan vain elämme siinä mitä on ja ilmenee.

Kun oivallat hyvän elämän salaisuuden, se vapauttaa sinut ilmentämään ja toteuttamaan kaikkea sitä, mikä on sinulle luontaisinta ja ominta. Hämmästyttävintä tässä on se, ettei siinä tarvita lainkaan sinua. Mutta mitään yliluonnollista tai mystistä tässä ei kuitenkaan ole – vain elämää luonnollisesti ja vapaasti elettyinä, siten kuin elämä itse sitä elää.

Hyvä ja mielekäs elämä – siitä on kysymys. Moni teistä on kuitenkin varmaan jo tehnyt siihen pienen lisäyksen alitajuisesti, tiedostamattaan, ja tulkinnut sen tarkoittavan *Hyvä ja mielekäs*

elämä sinulle. Mutta tästä ei nyt ole kysymys. Hyvä ja mielekäs elämä kertoo elämästä itsestään, siitä miksi se on hyvää ja mielekästä ja miten se ilmenee. Hyvän elämän salaisuus löytyy elämästä itsestään, ei jostakin, mitä me voimme tehdä. Se ei löydy meistä itsestämme. Se hämmästyttävien elämän salaisuus on siinä, että me itse olemme tämä elämä. Me olemme se, mitä sanomme elämäksi ja todellisuudeksi, tai kuten sitä hyvin usein kutsutaan – tietoisuudeksi. Hyvä ja mielekäs elämä ei tapahdu sinulle tai minulle, se ei tapahdu kenellekään. Se on se mitä on ja mitä tapahtuu, se on ja tapahtuu elämässä.

Me olemme tottuneet – tai paremminkin meidät on opetettu ja kasvatettu siihen, että me olemme erillisiä yksilöitä ja persoonia ja että me olemme erillisiä muusta maailmasta. Että meillä on oma sisäinen maailmamme ja sitten on ulkoinen maailma, jota me aistimme, tunteidemme ja ajatustemme avulla tarkastelemme ja hallitsemme ja jossa me parhaan kykymme mukaan pyrimme elämään. Jos emme tätä perusolettamustamme koskaan erittele tarkemmin tai vaadi siitä todisteita, että näin asian laita todella olisi, niin me hyväksymme tämän oletuksen erillisestä minästä ja erillisestä maailmasta.

Eikä siinä ole mitään väärää tai paha, mutta tämä puutteellinen oletuksemme itsemme todellisesta luonteesta voi elämämme aikana aiheuttaa meille – luodulle omakovallemme – tyytymättömyyttä, pelkoja, ahdistusta, masennusta, mutta tietenkin myös hetkellisiä ilon, onnen ja rakkauden hetkiä. Mutta koska luulemme, olemme oppineet, että ne tapahtuvat minulle, niin me haemme näihin elämämme huonoihin hetkiin ratkaisua itsestämme ja omasta elämästämme ja toisaalta pyrimme ylläpitämään hyviä hetkiämme

omin voimin. Tämä ei useinkaan onnistu kuin hetkellisesti ja väliaikaisesti. Toisaalta moni meistä tietää alitajuisesti tai tietoisemmin, että emme pysty vaikuttamaan elämämme tapahtumiin kuin näennäisesti ja jälkikäteen tapahtuneelle selityksiä antaen – miksi kaikki tapahtui. Itse elämä tuntuu silti elävän omaa elämäänsä, meistä välittämättä.

Ja tämä tieto sinussa on varmaankin juuri se, miksi luet tätä juuri nyt. Sinulla on ollut aavistus tai olet erilaisista henkisistä opeista ja kirjoista lukenut, että ego ja minä, erillinen ja erityinen omakuvamme, ovat ainoa este vapaudellemme ja siihen heräämiseen, jotka sitten tarjoavat hyvän ja mielekkään elämän sinulle.

Me emme herää tai vapaudu egostamme tai erillisestä ja erityisestä omakuvastamme, me emme tule tietoiseksi tai valaistu, me emme saavuta nondual-ykseyden tilaa tai pääse irti dualismin ja suhteellisen maailman kahleistamme. Nämähän ovat niitä lupauksia, joita niin itämaiset kuin länsimaiset henkiset opit ja uskonnot ovat meille luvanneet. Eikä näissäkään oikein ymmärrettyinä ole tietenkään mitään pahaa tai väärää – ne ovat osa elämän ilmentymistä ja sen ilmiöitä ja tekevät elämästämme monesti mielenkiintoisempaa ja jännittävämpää. Mutta se missä ne epäonnistuvat, on hyvän ja mielekkään elämän selittäminen ja sen kertominen, miten siinä voimme elää arjessamme ja siinä maailmassa, joka vallitsee kulloisenakin hetkenä.

Hyvän ja mielekkään elämän näkökulma ja lähestymistapa on seuraava. Me olemme tietoisuus, todellisuus ja elämä, jotka ilmenevät yhtenä ja kokonaisena – siinä mitä on, se mitä on. Me

olemme tämä todellisuus, joka sisältää kaiken mitä on ja kaiken mitä tapahtuu. Elämä on se perusta, josta kaikki edellä mainitut ilmiöt, käsitteet, uskomukset ja oletukset nousevat, ja elämästä käsin me voimme ymmärtää ja nähdä ne ja niiden tarkoituksen elämän prosessissa. Ja kun me olemme tämä elämä, niin meidän ei tarvitse vapautua tai herätä egostamme tai minästämmme, valaistua tai tulla vapaaksi. Meidän tulee vain tulla tietoisiksi tästä elämän salaisuudesta ja sen tulla todeksi meissä.

Kun sanon ”meissä”, niin tarkoitan sillä tarkasti ottaen, että elämä tulee tietoiseksi itsestään ja elämän salaisuus paljastuu elämälle itselleen, mutta koska me olemme tämä yksi ja ainoa todellisuus joka on, niin voimme yhtä hyvin sanoa sen tapahtuvan meissä. Olennaista on siis jatkuvasti huomata se, että mikään ei tapahdu erillisessä ja erityisessä omakuvassamme, egossamme, minässämme tai ajatuksissamme, vaan elämässä itsessään, joka me olemme. Hyvän elämän salaisuus on yksinkertaisesti se, että me olemme elämä, joka itsessään on hyvä ja mielekäs.

Vaihtoehto perinteisille itsensä löytämisen opeille

Kun lähdemme etsimään todellista itseämme, totuutta elämästä ja sen merkityksestä, tietä ulos kärsimyksestämmme, kohti parempaa elämää, tai tavoittelemaan laajempaa tietoisuutta ja lopulta ehkä jopa ykseyttä, joka tekee meistä yhtä kaiken elämän kanssa, on meille tarjolla lukuisia henkisen kasvun ja itsensä löytämisen oppeja aina idän uskonnoista nondual-oppeihin ja New Age -tyyppiisiin uususkontoihin sekä kaikkea siltä väliltä. Myös kristinusko, siten kuin se Uudessa testamentissa on kuvattu, tarjoaa yhden tien henkiseen kasvuun.

Meille on tarjolla todellinen henkisyysoppien ”salaattipöytä”, josta emme enää pysty hahmottamaan, mitkä niistä ovat toimivia ja hyödyllisiä meille ja mitkä vain tekevät meistä kärsimättömiä ja turhautuneita etsijöitä. Monesti nämä myös vievät meidät pois tavallisesta elämästämme, johonkin välitilaan, jossa odotamme lopullista läpimurtoa.

Meillä on kolme eri todellisuutta, joissa me voimme elämämme aikana olla ja joiden kautta kulkea eteenpäin kohti sitä, mitä toivomme saavuttavamme. Suurin osa meistä elää tietoisesti tai tiedostamattaan elämäänsä ns. luodussa todellisuudessa eli ajatustemme, tunteidemme, aistiemme ja havaintojemme luomassa todellisuudessa, jonka koemme olevan me itse. Me olemme se, mitä nämä kokemuksemme meille luovat, me olemme tämä luotu todellisuus. Tämä on myös se elämä, joka meille tuottaa kaiken sen ilon ja myös kaiken sen surun ja kärsimyksen, mitä erillisinä yksilöinä ja persoonina voimme elämässämme kokea.

Jossakin vaiheessa jotkut meistä haluavat kuitenkin päästä irti tästä ilon ja kärsimyksen vuoristoradasta ja lähtevät etsimään jotakin parempaa perustaa elämälleen. Hyvin usein se johdattaa meidät henkisen kasvun polulle, sen jälkeen kun olemme pyrkineet ratkaisemaan ongelmiamme erilaisten hyvinvointi- ja elämäntaitopalveluiden, terapioiden tai vaihtoehtoisten itsensä parantamisen hoitojen ja elämäntaparemonttien avulla, mutta emme ole pystyneet saavuttamaan sitä parempaa elämää, jota haluaisimme itsellemme.

Henkisen kasvun polulla meidät johdatetaan hyvinkin nopeasti ymmärtämään se, että me emme ole edellä kuvattu, luotu

todellisuutemme, vaan että me olemme sitä tarkkaileva tietoisuus, jotakin, mikä on tietoinen ajatuksistamme, tunteistamme, aistiemme luomista kokemuksista ja havainnoistamme. Pääsemme irti totutusta tavastamme nähdä itsemme, ja nyt näemme kaiken ulkopuolisena todistajana ja tarkkailijana. Ja tämä tuo meille näkyviin myös kaikki ne turhautumat, ehdollistumat ja kehoomme ja mieleemme tallentuneet traumamme ja niihin liittyvän tunneenergian, joka purkautuessaan aiheuttaa meille erilaisia vahvojakin epämiellyttäviä tuntemuksia, mutta myös oivaltavia avautumisen tiloja. Elämästämme tulee dualistista sanan varsinaisessa merkityksessä – me elämme yhtä aikaa luodussa todellisuudessa ja sitten jonakin mikä tätä luotua todellisuutta havainnoi. Elämästämme tulee jälleen kerran vuoristorataa, jossa poukkoilemme näiden kahden eri todellisuuden välillä. Tätä vuoristorataa voimme pyrkiä hallitsemaan meditaation, mietiskelyn ja itsetutkinnan avulla. Tämä vaihe on myös yleensä se, joka voi kestää vuosikausia ja jossa turhaudumme koko hommaan.

Mikäli kuitenkin onnistumme käymään tämän vaiheemme onnistuneesti lävitse ja purkamaan ”vanhaan minäämme” liittyviä ehdollistumiamme riittävässä määrin, voimme päästä tilaan, jota kutsutaan nondual-tilaksi. Tässä tilassa purkautuu viimeinen illuusiomme ja harhamme erillisestä minästä, ja todellisuus avautuu meille yhtenä ja kaiken kattavana todellisuutena, jossa tarkkailevaa tietoisuuttakaan ei enää tarvita eikä ole olemassa. Monesti tämä tila ei ole vakaa tai pysyvä, vaan tarvitsemme avuksemme edelleenkin meditaatiota, mietiskelyä ja myös tämän tilan jatkuvaa tutkistelua.

Yhteistä tälle matkallemme luodusta todellisuudesta tarkkailevaan

tietoisuuteen ja lopulta nondual-tilaan on se, että se vie meidät pois tavallisesta ja arkisesta elämästämme. Elämme elämäämme arkitodellisuudessa ja tässä uudessa nondual-tilassa ja todellisuudessa vuorotellen, ja näiden yhdistäminen osoittautuu monesti hyvinkin hankalaksi tehtäväksi. Se ”parempi elämä” jota alun perin lähdimme etsimään, ei toteudu.

Edellä kuvattu matka on tietenkin hyvin yksinkertaistettu kuvaus, mutta se kertoo meille kuitenkin sen, mitkä ovat ne eri vaiheet, joista lukuisat henkisen matkan opettajat ja opit meille kertovat ja joiden tavoittamiseen perinteiset henkisen kasvun ja itsensä löytämisen opit keskittyvät.

Mutta meille on tarjolla myös vaihtoehto, jota kutsun ”hyväksi ja mielekkääksi elämäksi”. Olennaista on se, että sen lähtökohta on päinvastainen kuin perinteisten näkemysten – se lähtee siitä, mihin nämä perinteiset näkemykset yleensä lopettavat. Se lähtee siitä, että todellisuus on jo yksi ja että elämä ilmentää itseään meidän kauttamme ja on niin tehnyt aina. Me olemme elämä itse, elämme ”siinä mitä on” -todellisuudessa, elämämme on elämän luonnollista ilmentymistä ja virtausta. Se on vapautta olla se mitä on ja olemme – ei uskomuksia tai olettamuksia, vain elämää.

Se keskittyy siihen mitä on, ei siihen mitä ei ole

Hyvän ja mielekkään elämän haaste perinteisille opeille kiteytyy seuraavaan: miksi käyttää aikaa ja energiaa sen selvittämiseen, mitä luotu todellisuus tai tarkkaileva tietoisuus ovat, miten ne ovat syntyneet tai kuinka voimme löytää yhden todellisuuden? Miksi käyttää aikaa ja energiaa sen selvittämiseen, mikä lopulta ei ole totta? Miksi emme lähtisi suoraan siitä, mikä on totta? Elämä on totta

siinä mitä on ja me kaikki elämme siinä, tiedostamme sitä tai emme.

Hyvä ja mielekäs elämä ratkaisee näihin edellä kuvattuihin vaiheisiin liittyvät erillisyyden ja toiseuden haasteet ja näin syntyneen luodun todellisuuden luomat illuusiot ja näennäisyydet. Se antaa elämälle mahdollisuuden hävittää nämä luonnollisen, hyvän ja mielekkään elämän esteet elämästäme, elämästä itsestään käsin, siitä mikä on jo totta. Hyvä ja mielekäs elämä aloittaa siitä, mihin nämä perinteiset henkisen kasvun ja tietoisuuden laajentamisen opit päättyvät, onnistuessaan tavoittamaan maalinsa.

Tämä hyvän ja mielekkään elämän päinvastainen lähtökohta avaa meidät todellisuudelle ja saa meidät keskittymään siihen, mikä on jo totta, siihen mitä on – ei siihen, mikä ei ole totta tai siihen mitä ei ole. Hyvä ja mielekäs elämä antaa meille työkalut ja lähtökohdan, jotka mahdollistavat luonnollisen elämän ja siinä elämisen per heti. Me kasvamme luonnolliseen elämään ja yhteen todellisuuteen elämästä ja todellisuudesta käsin, ei vasta sitten kun luodun todellisuuden ja dualistisen todellisuutemme illuusiot ja vuoristorata ovat purettu ja selvitetty ja nähty vain luoduiksi todellisuuksiksi.

Eivät nämä eri tietoisuuden tilat ja vaiheet tietenkään mihinkään häviä, mutta meidän ei tarvitse niitä itse selvittää ja purkaa. Elämä tekee sen puolestamme, kunhan vain elämme siinä mitä on. Perinteistä matkaa ei tarvitse tehdä eikä perille tarvitse päästä perinteisessä mielessä. Me olemme jo perillä, ja hyvä ja mielekäs elämä aloittaa uuden matkan kohti hyvän ja mielekkään elämän yhä täydempää toteutumista, mutta tällä kertaa tämä matka tapahtuu siinä todellisuudessa ja elämässä, jossa me elämme, ei jossakin muualla.

Hyvä ja mielekäs elämä ei vie meitä pois siitä todellisuudesta ja elämästä, jossa olemme juuri nyt, vaan se antaa meidän olla juuri sitä, mitä me olemme illuusioinemme, harhoinemme, kärsimyksinemme, ilon ja surun hetkinemme. Mutta tällä kertaa se poistaa tarpeemme purkaa ja selvittää nämä luonnollisen elämän esteet itse. Elämä tekee sen puolestamme, meidän tulee vain antaa elämälle tämä mahdollisuus. Mutta koska me olemme tämä elämä, niin elämämme on edelleen meidän ”omaamme”, vaikkakin nyt ilman tunnetta tai tietoa erillisestä ja erityisestä omakuvastamme. Siksi meillä ei ole tarvetta ulkoisille ratkaisuille. Me olemme elämä, joka löytää itsensä ja luo itselleen hyvän ja mielekkään elämän, luonnollisen elämän.

Tämä varmaankin kuulostaa melko hämmäntävältä tai liian hyvältä ollakseen totta, joten otetaan esimerkki tavallisesta elämästä. Hyvän ja mielekkään elämän ”opiskelua” voimme verrata uuden kielen opiskelemiseen. Me voimme perinteisesti opiskella uutta kieltä oman kiellemme ja kulttuurimme sisällä, irrallaan tämän uuden kielen todellisuudesta, siitä, missä tätä uutta kieltä puhutaan äidinkielenä ja missä se on osa kulttuurista ja sosiaalista todellisuutta. Tai sitten me voimme tehdä sen siten, että altistamme itsemme suoraan tämän uuden kielen luonnolliselle ympäristölle ja todellisuudelle ja annamme tämän uuden kielen tulla osaksi itseämme ja elämäämme elämällä sitä todeksi arjessamme. Hyvän ja mielekkään elämän ”opiskelu” tapahtuu juuri näin – me altistamme itsemme tälle ”uudelle” todellisuudelle ja elämälle ja annamme sen tulla itseksemme ja elämäksemme. Aluksi tämä on luonnollisesti vaikeaa ja hankalaa, mutta hyvin pian me sopeudumme tähän uuteen todellisuuteen ja siitä tulee yhtä luonnollista kuin uuden kielen puhuminen. Hyvästä ja mielekkästä elämästä tulee itse asiassa

”äidinkielemme”, sillä se on todellinen elämämme, todellinen itseyytemme.