



Rajattoman tietoisuuden tunnistamalla ymmärrän olemukseni todellisen luonteen.

YHTEYS SISÄISEEN TIETOISUUTEEN

PV

8

Ihminen on sidottu tiettyihin raja-aitoihin koko elämänsä ajan. Emme tule toimeen esimerkiksi ilman fyysistä kehoamme, psyykkistä mieltämme tai aikakäsitettä, joka ympäröi kaikkea toimintaa ja muutosta. Rajallisuuden taustalla ihmisessä on myös jotakin rajatonta ja ajatonta – tietoisuus. Se on pinnan alla kaiken yhdistävä entiteetti, josta käsin voi havainnoida keho-mieli-kokonaisuutta ja siihen sisältyviä ajatuksia, tunteita ja toimintoja. Vaikka nimitykset tälle voimalle vaihtelevat, sen olemus ei muutu. Tietoisuutta voikin ajatella elämän lähteenä, kaiken liikkeelle panevana voimana, joka on aina olemassa. Se on hajuton, muodoton, mauton ja ihmismielen tavoittamattomissa. Koska ihmismieli ei sitä tavoita, havainnoiva tietoisuus on ulottuvillamme silloin, kun laskeudumme ajattelevan mielen tasolta kohti kehollista läsnäoloa. Tässä auttaa se, että pysähtyy ja suuntaa tekemisestä kohti olemisen tilaa, jota harjoittelit edellisessä luvussa.

Yhteys läsnäolevaan tietoisuuteen on tärkeää, jotta ihminen lakkaa samaistumasta ajatuksiinsa ja tunteisiinsa ja ymmärtää olemuksensa todellisen luonteen. Jos ajattelet olevasi epäonnistuja, saatat uskoa ajatukseesi ja määrittää itseäsi sen mukaan. Jos tunnet olosi ahdistuneeksi,

saatat samaistua tunteeseen ja elää siitä lähtöisin. Jos olet sen sijaan yhteydessä tietoisuuteesi, havaitset ajatuksesi ja tunteesi ja tiedostat, että ne eivät ole perimmäinen totuus sinusta. Mieli ja ajatukset syöttävät päähämme joka hetki lukemattoman määrän informaatiota, joka ei perustu tosiasioihin. Kehokokemukset, aistimukset ja tunteet taas antavat todennukaisen kuvan henkilön hetkittäisestä psykofyysisestä tilasta, mutta rajaton ihmisluonto jää näkemättä.

Me elämme jatkuvan ärsyketulvan keskellä ja olemme yhteydessä toisiimme ja koko maailmaan enemmän kuin koskaan. Yhteys omaan sisimpään ja läsnäolevaan tietoisuuteen on kuitenkin niin hakoteillä, että monilla ei ole mitään ymmärrystä ja kokemusta siitä, keitä he todella ovat. He eivät näe, että inhimillinen kärsimys johtuu niistä rajoituksista, uskoksista ja peloista, jotka ihminen luo todellisen minänsä ympärille. Hajaannuksen keskellä moni pyrkiikin ympäristönsä ja itsensä hallitsemiseen, vaikka olennaisempaa olisi salliva suhtautuminen kehomme ja mieleemme viesteihin. Vapaus ja eheys ovat mahdollisia silloin, kun uskalletaan kohdata rajansa eli sen, mitä kehossa ja mielessä tapahtuu.

Hiljentymis- ja meditaatioharjoitusten tarkoituksena on mielen hiljentäminen, jotta yhteys sisäiseen tietoisuuteen aukeaa. Kun mieli hiljenee, huomio siirtyy kehon aistimuksiin ja tunteisiin, jotka pitävät ihmisen läsnä tässä hetkessä. Askel askeleelta voimme nähdä kehossamme olevia esteitä, jotka kohtaamalla avaudumme sisällämme olevalle rajattomalle virralle, tietoisuudelle ja rakkaudelle.

Viime viikolla kerroin Hannesta, joka pelkäsi tehdä elämäänsä vaikuttavia päätöksiä, koska ei osannut olla yhteydessä itseensä ja sisäiseen tietoisuuteensa. Hanne kaipasi varmuutta ja tietoa tulevasta, mutta kun sitä ei ollut, hän tunsi olevansa hakoteillä.

Kun omaa elämäänsä katsoo vain mielestä käsin, sen näkee täynnä rajoitteita ja pelkoja. Elämisestä saattaakin tulla loputonta tyytymättömyyttä, tavoittelua ja suorittamista. Läsnäolevan tietoisuuden löytäminen luo tilan, jossa kaikki on hyvin ja jossa voi olla juuri sellainen kuin on. Tarkkaillessaan itseään ja maailmaansa tuosta tilasta käsin voi nähdä olevansa muutakin kuin sisällään olevat pelottavat ajatukset ja kipeät tunteet. Kaiken takana on tyyneys, joka juurruttaa meidät tähän hetkeen.

Ongelmat nousevat esiin vain silloin, kun mieli jää kiinni menneeseen tai tulevaan.

Lopulta Hannekin löysi uudenlaisen lähestymistavan oman elämänsä haasteisiin. Hän oivalsi, että tyytyväisyys ei synny tulevaisuuden varmuudesta vaan tämän hetken hyväksymisestä.

”Rauha ja luottamus tulevat sisältä. Aiemmin olin kullannut ja kiillottanut itselleni myyttiä onnellisuudesta, ikään kuin se olisi jatkuvaa ilotulitusta ja onnistumista. Nyt huomaan ajattelevani, että onnellisuus on kantavaa tyyneyttä ja mielen tasapainoa. Mukaan mahtuu toki ilotulituksiakin, mutta yleisesti oloni on rauhallinen ja pieniä asioita arvostava ja ylistävä.”

Ihminen, joka ei tiedosta toimintaansa, vastustaa ja pakenee epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita. Hän harhauttaa itseään suuntaamalla huomionsa muualle tai turruttamalla itsensä niin, että ei tunne mitään. Usein saatamme myös samaistua havaintoihimme niin, että jäämme niihin kiinni. Kun ihminen toimii tietoisuudesta käsin, hän hyväksyy omat ajatuksensa ja tunteensa ja suhtautuu niihin myötätuntoisesti. Hän kykenee myös kyseenalaistamaan havaintojensa sisällön. Sisäisen todellisuuden salliminen johtaakin ulkoisen todellisuuden hyväksymiseen. Tyyneydestä käsin tarkkaileminen ei tarkoita, etteikö voimakkaitakin tunteita ja aistimuksia voisi kokea. Olennaista ei ole se, mitä sisällämme liikkuu vaan se, miten me siihen suhtaudumme. Sisältämme löytyvä tietoisuus ohjaa meitä joka hetki oikeaan suuntaan.

OLEMALLA YHTEYDESSÄ SISÄISEEN TIETOISUUTEENI

- Huomioni on suuntautunut ulkopuoleltani sisimpääni
- Rajoittuneen mielen sijaan asutan koko olemustani
- Tunnistan minuuteni rajattoman luonteen
- Sallin ajatukseni ja tunteeni samaistumatta niihin
- Olen läsnä kehossani ja tässä hetkessä, kiinnittymättä menneeseen tai tulevaan
- Kontrollon ja vastustamisen sijaan hyväksyn todellisuuteni