

Filosofia – taustateoria - Muutos

Tämän tekstin on tarkoitus selventää valmennuksieni taustafilosofiaa ja taustalla rakentuvaa teoriaa. En avaa tekstissä sen enempää omaa taustaani kuin on tarve. Toivon, että teksti herättää laajempaa ja syvällisempää pohdintaa, kuin myös tuo lähelle yksinkertaisuutta. Käytän tekstissä jonkun verran esimerkkejä omasta elämästäni ja tilanteista, joissa olen havahtunut yhä uudelleen taustafilosofiani pariin.

Lähden liikkeelle siitä perusolettamuksesta, että on olemassa sellainen järjestelmä kuin mieli. Mieli on kuin valtava meri tai pilvimassa, jossa olemme, jossa voimme toimia - tosin aistien kustannuksella. Se missä, tai millä tavalla mieli sijaitsee, ei tässä kohtaa ole olennaista. Me voimme joka tapauksessa olla yhteydessä mieleen, voimme kuvitella, ajatella, suunnitella mielikuvien avulla eräänlaisen toisen todellisuuden kuin se missä elämämme. Näin ollen voimme tuottaa myös kuvan itsestämme. Tuo kuva itsestämme on itseasiassa usein se, jota usein tietoisesti tai alitajuisesti rakennamme. Tulemme riippuvaiseksi tuon kuvan menestymisestä, haluttavuudesta, kunniaista ja maineesta. Teemme kaikkemme, että ”ajatus itsestämme” säilyy muille säihkyvänä ja kiiltopintaisena. Tuo kaikki on mennyttä, muistoa jota pyrimme elättämään, sillä ajatus ei yksinkertaisesti elä tässä hetkessä. Niin kaikki ajattelemamme on ainoastaan kuvitelma todesta. Taustafilosofian kannalta olennaisinta on havahtua siihen, että meidän ongelmamme ei ole tuo mielikuvan syntyminen, vaan se että emme huomaa tuota mielikuvaa ja sen syntymää. Mielikuvilla, esimerkiksi unelmilla on paljon positiivisiakin merkityksiä. Joskus nuo elämän syvintä toivoa ja rakkautta käsittelevät mielikuvat pitävät meidät hengissä – joskus toisessa hetkessä ne sortavat ja pelottavat meitä. Olennaista on havahtua kuitenkin siihen, mitä meistä jää jäljelle kun mielikuvat riisutaan. Mitä tapahtuu kun maineemme, statuksemme, asemamme riisutaan päältä? Olemme niin tottuneita toimimaan sosiaalisissa tilanteissa roolien, aseman tai jonkun muun mielikuvan kautta, että meidän on vaikea nähdä lävitse ymmärtääksemme, että meillä kaikilla on todellisuudessa sama arvo, sillä meitä ei erota mikään muu kuin tuo mielikuva, ajatusjärjestelmä, jossa meidän on usein

helppoa suunnistaa. Roolit ja asemat, ne toimivat usein hyödyllisinä mielikuvina, kunnes ihminen kohtaa ristiriidan, menetyksen tai jonkun muun havahtumisen omassa elämäntilanteessaan. Miksi hän ei koe olevansa saman arvoinen kuin henkilö joka on edennyt omaan asemaansa yhteiskunnassa – yhteiskunnassa, mikä niin ikään myös on mielen tuote? Jos pyytäisin henkilöä osoittamaan yhteiskuntaa, minne hän sormen suuntaisi? Kirjaston kivijalkaan, pankkitalon ikkunaan, poliisilaitoksen pilariin? Yhteiskunta on mielessämme. On totta, että luomme kokonaisen yhteiskunnan mieleen, jossa aivokuoremme ansioista pystymme toimimaan ikään kuin unessa – ikään kuin täydellisessä automaatiossa; meidän ei todentotta tarvitse olla hereillä, koska kenenkään muunkaan ei tarvitse. Riittää että luotamme johonkin, joka on yhteisesti sovittua ja riittävän monen mielestä hyväksyttyä. Ehkä puhumme rahasta, joka perustuu luottamukseen. Tässä kohtaa on hyvä muistuttaa, että todennäköisesti juuri lukija ei ole päättävässä asemassa yhteiskunnassa – todennäköisesti kaikissa yhteiskunnissa ei ole vastuullista tai myötätuntoista hallitsijajärjestelmää. Meille jää usein hyvin vähän mahdollisuutta vaikuttaa mieleen, jossa elämme, sillä sitoudumme *mielellämme* tuohon yhteiseen mieleen; tässä kohtaa yhteiskuntajärjestelmään, jonka taustalla on /ollut jokatapauksessa keskeneräinen ihminen. Riittävän monen ihmisen mieli pakottaa muidenkin mielet toimimaan samoin. Jos aloittaisit tänään vastustamaan yhteiskuntaa – miten oikeastaan voisit siihen vaikuttaa?

Millaisia vaihtoehtoja meille sitten jää?

Me koemme kaiken aistiemme kautta tai sitten kuljemme automaatiolla aistimatta sitä mitä juuri todellisuudessa tapahtuu. Mikä on tuo todellisuus? Se on pöydänkulma, kahvikuppi tai toisen suu? Se on kaikkea mitä voit aistia suoraan ilman mielen välikäyttä. Jos havahdut aistimaan ympäristöä jossakin rauhallisessa paikassa, kuten luonnossa huomaat väistämättä, että mieli on se järjestelmä, joka antaa kaikelle merkityksen ja tarkoituksen. Näin ollen kuulostaa kylmältä, mutta todellisuudessa kaikki on sen arvoista kuin todellisuus on. Tähän mielikuvaan pääsee kiinni helpoiten kun ajattelee onko kivenmurikalla arvoa. Arvo muodostuu vasta kun jokin

ympäristössämme vastaa meidän käyttötarkoitukseen. Oletetaan nyt vaikka, että kivenmurikalla tulisi puolustautua. Ympäristö, jossa on yhä enenemissä määrin ärsykeitä estää meitä aistimasta tai rauhoittumasta todellisuudessa itsemme äärelle, ajatuksettomuuteen. Tämä prosessi, ikään kuin puhdistautuminen kaikesta vanhasta ajatuskuormasta tapahtuu usein esimerkiksi vaikka nuotiolla.

"Istun nuotiolla, tunnen ja havaitsen kuinka mieleni rauhoittuu. Ärsykeitä ei ole, ainoastaan tasainen luonnollisen rytmin mukaan kulkeva nuotion räätinämelodia ja taustalla kuuluva puiden humina. Minun on vaikea ymmärtää miksi olemme etääntyneet niin kauas tästä rauhallisuudesta ja tyyneyden ylistyksestä. Miksi emme pyri kaikella toiminnalla tähän. Ymmärrän, että elinolosuhteiden parantaminen tuo mukanaan vähemmän taisteluja kylmyyttä, nälkää ja välitöntä vaaraa kohtaan, mutta en ymmärrä miksi suostumme luopumaan kokonaisuutena ihmisyhteisöinä sellaisesta olosta, jossa olemme yhteydessä sisimpäämme, jossa myötätunto astuu esille."

Taustafilosofiani on rakentunut elämäni vaikeimpien tilanteiden ja selviämisen kautta. Seuraavaksi esittelen kaksi merkittävintä kohtaa, joiden avulla on tarkoitus lieventää inhimillistä kärsimystä ja tuoda ymmärrystä siihen kärsimykseen, jota jokainen väistämättään elämässä kohtaa – viimeistään kun ajattelee toisten täydellisen epäoikeudenmukaiselta tuntuvaa kärsimystä.

Amor Est Laxitas. Löysin nämä sanat sisimpäni syövereistä menetettyäni elämässäni työkykyäni, hyvinvointini ja jopa kyvyn unelmoida. Vaikka emme tässä ajassa kohtaa sellaisia suoranaisia kauhuja, kuin ihmiset kohtasivat vuosisatoja sitten, kohtaamme erilaista vaikeutta. Avaan tuota lausetta Amor Est Laxitas hieman.

Se on latinaa ja tarkoittaa suomeksi rakkaus on tila (avaruus). Kiistelemättä siitä mitä rakkaus on – uskallan avata sitä sen verran, että omassa taustafilosofiassani se omasta kokemuksestani käsin edustaa kaikkea – koskemattomana. Pyhää on se, johon mieli ei koske. Rakkaus on tila, johon sisältyy kaikki. Tila johon sisältyy ikuisuus, mutta

josta samalla syntyy muutos. Ikään kuin pysyvä kallio, jossa kuitenkin virtaa muuttuva vesi.

Tarkemmin *laxitas* tarkoittaa singulariteettiä, avaruudellista tilaa - *Singulariteetti* on astrofysiikassa aika-avaruuden vääristymä, jossa jokin suure on äärettömän suuri, joten se ei käyttäydy tunnettujen fysiikan lakien mukaan. Oli miten tahansa, taustafilosofian lauseena se edustaa ääretöntä niin fyysisessä kuin metafysisessä mielessä. Rakkaus on tila, joka sisältää luonnonlait, joka itsessään on tuo luonto lakeineen. Ilman ikuisuutta ei olisi koskaan ollut muutosta, eikä ilman muutosta olisi voinut olla ikuisuutta, niin kuin valoa ei nähdä ilman pimeää, eikä pimeä erotu ilman valoa.

Tällä määritelmällä pyrin ainoastaan antamaan käsitteellisen tulkinnan sille, mitä kautta ihmishistorian on yritetty pukea sanoiksi. En koe tarvetta asettaa sitä kiisteltyn suhteeseen minkään muun määritelmän kanssa, vaan se on muodostunut pikemminkin itseäni ja omaa olemassa oloani järkeistäväksi käsitteeksi.

Miten tämä määritelmä sitten helpoittaa elämäämme. Jos rakkaus on tila johon sisältyy ikuisuus ja muutos, voimme olle varmoja siitä, että kaikki vastoinkäymiset, kuin myös kaikki onnistumiset ovat jatkuvassa muutoksessa. Tärkeimpiä välineitä henkiselle kasvulle on opetella tuntemaan luopumisen tuska niin hyvässä kuin pahassa. Usein ajattelemme murheiden olevan pysyvä, koska ne juuri sillä hetkellä tuntuvat niin voimakkailta, mutta ajatellessamme avaruuden alati muuttuvaa rakennetta, eivät murheetkaan voi olla pysyviä. Elämässä on asioita, joihin emme suoranaisesti voi vaikuttaa – tämä on yksi niistä. Siksi taistelu minkä tahansa vaikeuden yli on aina kannattavaa – kaikki muuttuu, aina.

Niin ikään tähän filosofiseen taustaan sisältyy myös luonne, jonka havaitsin omien vaikeuksien keskellä. Kun pohdin vaikeuksieni keskellä ja jälkeen sitä, miksi juuri minä jouduin pimeään taistelemaan hengestäni – huomasin että jokaiseen tilaan liittyy sellaiset fyysiset/metafyysiset tapahtumat kuin sattuma, virhe ja todennäköisyys. Nämä kolme tekijää ohjaavat lopulta meidän oman tahtomme muodostamaa kohtaloa. Emme ole ainoastaan sattumien, virheiden ja todennäköisyyden muodostamia automaattisesti toimivia ihmisiä, joilla todellisuudessa ei ole vapaata tahtoa, vaan

pystymme todella vaikuttamaan siihen mihin ohjaudumme oman tahtomme välityksellä, sekä antamalla itse merkityksiä ja tarkoituksia siinä avaruudellisessa tilassa tapahtuvaan tapahtumakejtuun, jonka osana olemme. Me liimaamme kivenmurikan pintaan lapun, jossa lukee: ”tämä on tärkeä ja kaunis kivi.” Näin tulemme antaneeksi tarkoituksen ja merkityksen kivelle, joka muuten niin ikään tässä avaruudellisessa tilassa jossa elämme, olisi vailla merkitystä. Tässä piilee rakentamani taustafilosofian, kuten monen muunkin psykologisen teorian suurin voima.

Menetimmepä mitä tahansa omasta elämästä, voimme antaa toivuttamme ja toipuessamme aina uuden merkityksen menetyksille – kun vain osaamme ensin luopua vanhoista ja pysyä mukana muutoksessa. Mieleemme takia ohjaudumme kuitenkin usein rutiineihin ja elämä kulkee ikään kuin raiteillaan, jolloin meidän on vaikea ohjautua uusiin asioihin ja jonka vuoksi menetykset tuntuvat usein suurilta, koska ne ovat muodostuneet elämässä jollakin tapaa ”pysyvyyttä edustaviksi harhoiksi.”

On totta että aivojemme toiminta kaipaa riittävää suhdetta muutoksen ja pysyvyyden varjolla, jotta voimme hyvin, mutta usein emme uudista itseämme tarpeeksi usein. Tämä pois-oppiminen on yksi vaikeimmista asioista, joita meidän tulisi harjoittaa omassa hiljaisuudessamme, tarkistamalla asenteitamme ja yrittämällä ajatella aidosti uudella tavalla. Miettimällä mitä tunnemme ja koemme hiljaisuudessa. Mikä on tärkeää, minkä vuoksi elämme ja mistä hyödyimme.

Yksi lohduttavimmista tekijöistä on myös oman kohtalon muodostamat mahdollisuudet juuri mm. sattuman vuoksi. Uskoessamme hyvään, toivoessamme hyvää jopa kaikkein vaikeimmillakin hetkillä, tarpomalla eteenpäin vaikka väkisin, ei kaikki elämän osa-alueet jää käsillemme, sillä olemassa olomme rakenteiden luonne tuo väistämättä eteen onnekkaita sattumia. Omalla kohdalla juuri luottamus näihin sattumiin, joihin en itse tulisi vaikuttamaan, sai itseni hiljalleen ylös vaikeasta tilanteestani. Niin myös kävi, luottaessani siihen, että omalla tahdonvoimalla pääsisin yhä enenemissä määrin hyvien sattumien kohdalle, ja kampeaisin lopulta itseni riittävän voimaantuneeksi, että pärjäisin lopulta ilman niitä, eivätkä huonot sattumat enää veisi minua takaisin pimeään. Näin ollen sattumat muodostuvat meille ikään kuin

apuvoimiksi. Ihmiset, jotka rakentavat elämänsä niin, ettei tilaa ole lainkaan sattumille ovat nähtävästi äärimmäisen tiukassa tilanteessa, kun mikä tahansa tilannetta horjuttava sattuma osuu kohdalle – oli kyse sitten yrityksen, arjen, ihmissuhteiden, tai minkä tahansa muun elämäntilanteen vaikutteesta – sattuma osuu tavalla tai toisella aina kohdalle. Se millä tavalla suhtaudumme tuohon sattumaan on merkityksellistä. Sattumille emme voi itsessään mitään. Taustafilosofiassa sattuma kuuluu tilaan. Onhan useimmat avaruusteoreetikotkin pohjanneet elämänsyynystä lähtien sattuman varaan. Miksi emme sisällyttäisi sitä arkielämämme tapahtumiin?

Toiseksi olennaista on huomata, että lopulta taistelumme myötä todennäköisyydet hoitavat kohtalomme tietä enemmän kuin moni muu yksittäinen asia, josta kannamme murhetta. Voimme vaikuttaa kohtaloomme yllättävän paljon esimerkiksi ajattelemalla positiivisesti. Lopulta todennäköisyydet hoitavat tilanteita eteenpäin. Kuvitellaan esimerkiksi kyyninen henkilö, joka ei koskaan osta arpaa. Hänen todennäköisyytensä voittaa tuosta arvasta on nolla, kun taas henkilö joka ostaa joka päivä arvan, hänen todennäköisyytensä on jo enemmän. Samalla tavalla vaikeimpien ajanjaksojen kohdalla meidän olisi hyvä antaa osa taakastamme todennäköisyyksiin. Jos jaksamme taistella, on todennäköisempää, että jonakin päivänä sattuma tai jopa onnekas virhe tuottaa mahdollisuuden päästä eteenpäin. Näin ollen nämä kolme tekijää, sattuma, virhe ja todennäköisyys liittyvät toisiinsa.

Juuri virhe, joka sanana kuulostaa negatiiviselta tuo mahdollisuuden oppimiseen. Väistämättä kohtaamme ympäristön, jossa huomaamme jonkun tehneen virheen. Mikä tuo virhe oikeastaan on – sitä on vaikea syvemmin määritellä, mutta huomasi sen väistämättä kuuluvan ihmisten kohtaloiden, kuin myös omani muodostumiseen. Se on usein asia, johon emme itse voi vaikuttaa, mutta johon usein itse olemme osallisia. Näin ollen kun hyväksymme virheiden kuuluvan olemuksemme, kaikkeutemme perustavanlaatuisen luonteeseen – vältämme syyllistä itseämme ja toisiamme siitä. Olemme kaikki osa suurta virhettä tai tapahtumaketjua, joka väistämättä tuottaa niitä. Tämä näkemys antaa tilaa sille, ettei meidän tarvitsisi kantaa syyllisyyttä, katkeruutta meitä satuttaneita virheitä kohtaan tai meidän tekemien virheiden takia. Virhe tuo mukanaan kauneutta, virhe on kauneus elämässä, näin olen joskus

kirjoittanut. Juuri kauneus syntyy virheistä, juuri ihmisen todellinen kauneus syntyy hänen virheistään. Elämä on inhimillistä vain virheiden kanssa. Mitä enemmän me olemme armollisia noita virheitä kohtaan, sitä enemmän saavutamme kaiken todellista luonnetta. Meidän ei ole tarkoituskaan syyllistää tai potea syyllisyyttä virheistä – sillä ne ovat väistämättä osa elämäämme jo tämänkin filosofian valossa.

Kun puhuin rakkaudesta ikään kuin avaruudellisena tilana, en tarkoita sitä millään tavalla mystisenä tai uskonnollisena. Tarkoitan sitä juuri niin todellisena kuin esimerkiksi edessä olevasi näyttö on. Voitko kuvitella, että kaikki ympärilläsi on rakkautta – jopa rumimmat taulutkin seinällä. Haluan, että lukija ymmärtäisi miksi esimerkiksi ympäristön havainnointi luonnossa tai missä tahansa rauhoittaa yleensä ahdistuneenkin mielen ja olotilan. Kun me näemme ympäristön ilman omia merkityksiä ja tarkoitusta – me näemme todellisuudessa sen josta myös itse synnymme – jota itse olemme, kutsuttaneen tätä nyt sitten juuri rakkaudeksi. Olen usein kaikkein vaikeimpinakin kauhun ja ahdistuksen hetkinä tarttunut käsilläni johonkin fyysiseen, esimerkiksi kylmään kaiteeseen ja havainnoinut ympäristöä. Kerta toisensa jälkeen tämä palauttaa minut takaisin riittävään rauhallisuuteen ja tyyneyteen – jotta voin jatkaa kohti suotuisampaa tilaa ja tilannetta. Viimeistään nuotio metsän siimeksessä tekee. Hiljentyminen onkin yksi olennaisimpia tekijöitä meidän oman hyvinvointimme lomassa. Tosiasiallisesti voimme olla täynnä huonoja tapoja, addiktioita, pelkoja, kaavamaisia toimintamalleja, ennakkoluuloja, asenteita, emmekä edes itse tiedosta niitä. Näin usein elämme kuvitelmaa onnistuneesta elämästä, vaikka samalla saatamme tehdä haittaa kasvatuksellisesti lapsillemme ja usein tietenkin myös suoranaisesti omalle hyvinvoinnille ja läheisillemme. Kirjoitan tästä erikseen Muutos-osiossa. Toivon, että valtavirrasta poikkeavat käsitteet tässä tekstissä tai erityisesti Muutos-osiossa eivät säikäyttäisi, sillä juuri sellaisten käyttäminen on tehnyt erottautumista ja mahdollisuutta hieman uudentalaiselle ajattelulle. Olen edelleen sitä mieltä, että mikään mikä ei tutkitusti ja tieteellisesti ole monistettavissa tai tutkittavissa ole riittävän täsmällistä tai aitoa henkisen (psyko-fyysis-sosiaalis-

situationaalisen) kasvun välineeksi. Haluan uudentlaisilla käsitteillä, tiedettä ja filosofiaa sekoittavalla lähestymistavalla luoda uusia mahdollisuuksia muille ajattelijoille. Kaavat saavat meidät helposti urautumaan. Onhan alkuräjähdysteoriaakin tieteessä kyseenalaistettu ja jopa toiseksi todistettu – miksi psykologiaan tai henkiseen kasvuun ei voisi tuoda toisenlaista ajattelua. Joka tapauksessa tärkeintä on saada aikaan havahtuminen jokaisen omaa hyvinvointia koskien, lopulta teorioilla, filosofialla tai millä tahansa käsitteellisellä tasolla ei ole väliä. Me kiinnitymme samaan todellisuuteen, halusimme tai emme. Meidän on vain nähtävä se jo pelkästään myötätunnon heräämisen takia. Hiljentyminen – meditointi, miksi tahansa sitä haluaakaan kutsua on lähestulkoon ainoa tie löytää jotain pysyvämpää ja aidompaa hyvinvointia. Usein me valitsemme kuitenkin ”helpomman tien” – havahtumalla elämän kipeisiin kohtiin vasta menetettyämme jotain suuresti. Meidän olisi opittava menettämään ja luopumaan joka päivä – sillä lopulta me täytymme vasta kun annamme. Aito myötätunto on kaiken kunniallisen elämän lähtökohta ja lopputulos. Kuinka usein me ajaudummekkaan itsekkäisiin ajatuksiin, pyyteisiin ja ahneuksiin.

Elämä tai oikeastaan avaruus, jossa on myös elämää – niin todellisena kuin me sen havaitsemme koostuu *tilasta*, mutta niin ikään myös *tilanteista*. Nämä kaksi asiaa ovat suhteessa toisiinsa. Alati muuttuva ympäristö – tai ympäristö, jossa liikumme luo erilaisia mahdollisuuksia erilaisille tilanteille. Esimerkiksi sateinen päivä samassa kaupungin osassa on aina erilainen tilanne kuin aurinkoinen päivä. Havaitsin omien kokemusten pohjalta sen, että jokaiseen tilaan, niin ikään myös tilanteeseen, kuten vaikkapa kaupassa käyntiin liittyy sattuma, kohtalo, todennäköisyys ja virhe. Kuvitellaan esimerkiksi tilanne, jossa olet kantamassa ostoksia kaupan kassalle. Teet virheen, kun yrität nostaa pudonnutta jäätelöä ja sen seurauksena pudotat kaikki muutkin ostokset maahan. Sattumalta takanasi on henkilö – johon tunsit ihastuksen tunnetta muutamia viikkoja sitten. Hän avittaa sinua ja huomaat hänet ja hän sinut. Käymällä samassa kaupassa kuin hän, nostit todennäköisyyksiä tavata hänet ja lopulta kohtalo toi teidät yhteen. Tämä sadunomainen esimerkki on tietenkin absurdi, mutta emmekö juuri usein huomaa jonkun näiden edellä olevien asiatiilojen johtavan

tilanteisiin joista olemme usein jälkikäteen kiitollisia. Mikä elämässäsi on sattumaa, mikä johtuu todennäköisyyksistä, mikä jonkun toisen tai omasta virheestä? Mihin olet vaikuttanut sinnikkäällä tahdollasi? Lisäisitkö listaan jotain vai poistaisitko siitä jonkun tekijän? Olennaista on havahtua, että voimme vaikuttaa omalla tahdollamme ympärillämme tapahtuviin asioihin, joihin emme suoranaisesti voi kuitenkaan vaikuttaa. Tämä kuulostaa absurdilta, mutta henkisen kasvun valmentamisessa se vähentää taakkoja. Kaikki asiat eivät ole meidän käsissämme, vaikka voimme vaikuttaa niihin, kuin että ne myös vaikuttavat meihin.

MUUTOS

Vaikka tämä teksti on pitkä ja sen ymmärtäminen olisi älyllisesti helppoa, ei sillä olisi mitään todellista merkitystä, jos se ei saa aikaan kokemuksellista oivallusta ihmisessä itsessään. Se voi olla myös haastavaa ihmiselle, joka on tottunut selailemaan pinnallisesti kuvamateriaalia, etsimään lyhyitä lausahduksia ja jäsentämään tietoa ainoastaan mielensä lokeroihin, koskaan tuntematta ja kokematta sitä, mikä merkitys niillä tiedonpalasilla ja irrallisilla asioilla on hänen olemukseen, hänen kokonaisvaltaiseen käytökseen ja todelliseen muutokseen. Sillä muutos ei ole yksi teko, se on *tekijä*.

Lähden liikkeelle perusolettamuksesta, siitä [keskeneräisyydestä](#) ja ihmisestä, joka on asettanut itselleen esteitä, ajautunut harhaan. Elämä on inhimillistä, mutta silti se vaatii luottamuksen. Lupauksen elämälle, ei mielikuvalle mitä sen pitäisi olla.

Se mitä pystyn antamaan ihmisille on ainoastaan valo, jonka he voivat osoittaa omaan itseensä. Jotta he näkevät ja tulevat tietoisiksi omista sidonnaisista reaktioistaan, tunteistaan ja ajatuksistaan. Jos he seuraavat ajatuksiani, kuin menetelmänä, he eivät koskaan oivalla itseään. Olen ainoastaan kiinnostunut siitä, että he löytävät itsensä, eivät minua. Tekstissä ja sen merkityksissä ei ole edes osaa totuudesta, saaticka

yhtään totuutta. Se on ainoastaan *väline* poistamaan todellisuuden ja *olemisen* edessä olevia esteitä. Totuudelle ei ole polkua. Eikä todellisuudella sen enempää.

Jos te etsitte Rakkautta, teidän pitää kokea rakkaus.

Jos te etsitte Jumalaanne, teidän pitää kokea jumala.

Ja kun te koette sen mitä ei voi tavoitella ajatuksin, menetelmin, ideologioiden, uskontojen tai tiedon avulla, te oivallatte, ettei se mikä ennen oli teille Rakkautta, ole enää teille kuin rakkautta ja se mikä teille oli ennen Jumala, ole enää kuin jumala. Sana muiden joukossa, niin kuin on oleminen. Lopulta se minkä sydän on ottanut omakseen kokemuksellisesti, ei ole enää muita suurempaa. Voitte tavoitella totuutta ikään kuin päämääränä uskonnollisen katsomuksen, ideologisen ajatuksin tai kansallisylypeyden, tai minkä tahansa ylpeyden ja oman mielenne rakennelman mukaan, mutta ette koskaan löydä kuin ajatuksen ja idean siitä mitä etsitte.

Vasta se mitä koette sydämässänne, tilassa jossa ei ole halua, ei mielikuvaa, eikä ideaa elämästä, eikä siis rakkaudesta tai jumalasta, te ymmärrätte, että ette voi puhua siitä mikä on, ainoastaan kuvailla sitä epätarkasti sanoilla. Sanat eivät koskaan ole *se*, josta puhutaan.

Vasta kun te löydätte ytimen, josta käsin näette kaiken ja koette kaiken, te olette ristiriidattomassa tilassa. Ihmiset etsivät tuota ydintä ulkoapäin ja kun he luulevat löytävänsä sen, he todellisuudessa ovat löytäneet jonkun auktoriteetin, idean. He palvelevat tuota ideaa ja kunnioittavat sitä. Uskottelevat olevansa rakastavia ja oikeudenmukaisia. Mitä ikinä onkaan elämä, se ei ole mielikuvaa, jonka voi pysäyttää, jota voi manipuloida, muokata ja tehdä täydellisemmäksi. Niin kuin ei ole rakkauskkaan.

Se mikä on tekstin tavoite minulle, on toissijaista, sillä jos sillä on tavoite, on se jo epäonnistunut. Jos se kuitenkin on syntynyt pelkästään ilman tarkoitusta, ikään kuin vain näkyville tuoduksi, se voi toimia välineenä siihen vaatimukseen, josta ihmisen tulisi olla itse kiinnostunut. Se vaatimus on itsessään merkityksellisin tila, jossa voi tapahtua aitoa välittämistä itsestä ja toisesta. Se tila on rakkauden tila. Motiiviton tila, jossa ajatus lakkaa olemasta. Tila, jossa ei ole ideaa elämästä tai mielikuvaa siitä miten pitäisi olla tai mitä pitäisi olla.

Ainoastaan teidän tavoitteellanne ja pyrkimyksillänne on merkitystä. Miksi luette tätä? Miksi teitä kiinnostaa sana *muutos* tai miksi te ette ole kiinnostuneet *siitä*? Voitte vaihtaa sanan tilalle toisen sanan, jos muutos herättää teissä ahdistuneisuutta. Voitte kuvailla sitä heräämiseksi, valaistumiseksi tai miksi tahansa, mutta vasta kun suostutte luopumaan sanasta, voitte kohdata sen mitä pelkätte. Oletteko kiinnostuneita valaistumisesta? Oletteko kiinnostuneita muutoksesta? Oman ylpeytenne vuoksi? Olette kiinnostuneet olemaan parempia ihmisiä? Haluatte enemmän valtaa yhteisössänne? Haluatte huomiota tai teitä ohjaa jokin motiivi? Haluatte tehdä hyvää tai käännättää ihmisiä? Teillä ei ole aikaa syvälliselle kirjoitukselle? Teillä ei ole aikaa, koska teillä on olevinaan kiire? Muutoksen vapauttaminen ei tapahdu minkään pyrkimyksen tai motiivin kautta.

Ohjaako teitä jokin ihannoimanne asia, kulttuurinen ideologia tai katsomuksellinen arvo?

Muutos, herääminen, valaistuminen, on teidän mielestänne kaunis sana ja pidätte kaikesta mikä siihen liittyy?

Vaikka ymmärtäisitte tekstin älyllisesti, analyttisesti, te ette koe muutosta. Ilman todellista elämän tuottamaa oivallusta, kokemuksellista energiaa - jos sellaisesta haluamme puhua - ette te voi muuttua. Ette jos teillä on oma näkökulmanne ja minulla on omani. Näkökulmat häviävät rakkaudessa.

Ymmärrätte oivalluksen merkityksen ja sen tärkeyden omassa elämässänne: Olette saattaneet viettää tuntikausia pohtiessanne jotakin asiaa. Lähestyä sitä analyttisesti kuitenkin sen jäätyä ratkaisematta. Vasta hiljaisessa hetkessä oivaltaminen on saanut teidän tuntemaan jotakin. Olette oivaltaneet asian ja ristiriidan joka teitä vaivaa. Se on vienyt teidät kirjoituskoneen ääreen, toimistolle, rakkaanne luokse. Vasta se on saanut aikaan teissä muutoksen ja tekemisen, ettekä te voi enää palata ymmärtämään tai kokemaan toisin.

Mikään kokemus, tunne tai ajatus ei ole pysyvä. Pysyvyyteen sisältyy aina muutos. Nähdäkseni tila on näistä kaikista muodostuva, tai niiden poissa olosta muodostuva pysyvämpi muoto, mutta myös tila voi häipyä, sieltä voi liukua pois, niin ikään ainoastaan jos elämässä on yhä ristiriitaa. Tila voi kaventua niin olemattomaksi, että

yhteys siihen katkeaa. Mitä pienempi on teidän tilanne, teidän olemisenne horjuu pienimmästäkin ristiriidasta tai näennäisestä uhasta, kuten teidän määrittelyjen mukaan ulkopuolellanne olevista ihmisistä.

Jos te olette kiinnostuneet tuosta tilasta, jota voi kutsua rakkaudeksi, rakkauden tilaksi, jossa te voitte ristiriidattomasti rakastaa lapsianne, vanhempianne, puolisoanne manipuloimatta, ohjaamatta, vaatimatta heiltä mitään, te olette kiinnostuneita siitä ainoastaan sen tilan itsensä vuoksi, ette motiivienne, halunne tai mielikuvanne vuoksi. Jos teitä ohjaa pyrkimys ylpeyteen, hallitsemiseen tai johonkin muuhun vastaavaan, te ette koskaan voi saavuttaa tuota tilaa. Teidän tulisi pitää sitä ikään kuin aarteena, jonka haluatte antaa ainoastaan yhdelle henkilölle maailmassa. Ja kun te löydätte tuon tilan, te annatte sen itsestään kaikille.

Kuvittele teksti ikään kuin välineeksi. Ikään kuin tarttuisit siihen kuin tarttuisit palloon. Heittäisit tuon pallon yhteiskunnan, kulttuurin ja ihanteiden rakentaman ikkunan lävitse, rikkoen mielikuvat, vaatimukset, pyyteet ja kaiken keinotekoisien ja tekopyhän. Sinua ohjaa pelko siitä, mitä säännöt, vanhemmat, auktoriteetit, läheiset sanovat. Pitävätkö he sinua hulluna? Jättääkö puolisoasi sinut? Entä mitä ajattelet sen jälkeen lapsistasi tai ylipäättään kaikesta mitä mielesi on ennen hallinnut? Miten käy Jumalasi tai romahtaako sinun katsomuksesi? Kaikki nämä kysymykset osoittavat, että olet kiinnostunut omasta ylpeydestäsi ja pelkäätkä tuon kaiken romahtavan, etkä siitä rakastatko lapsiasi tai puolisoasi tai haluatko maailman saavuttavan tasapainon, väkivallan poistuvan, kiihkoilun häviävän. Te voitte todella olla tyytyväisiä tilaanne ja siihen kuohuvaan levottomuuteen, joka on seksuaalisten tyydytyksienne välissä. Seksuaalisuus on luonnollinen asia, mutta on nähtävä, onko tuota tilaa edeltävät tilat täynnä ristiriitaa.

Ehkä ajattelet, että mitä käy vaatteillesi, pukeutumisesi, ystävillesi, työllesi. Mitä tapahtuu kun muutut? Entä jos vaatteet eivät lennäkään nurkkaan uusien tieltä? Entä jos ne pysyvät päälläsi, mutta vihdoinkin tunnet olosi niissä mukavaksi ja todelliseksi? Entä jos et vaihdakaan vaimoasi, vaan tunnet ristiriidatonta rakkautta häntä kohtaan ja ymmärrät sen miksi hän on sortanut sinua? Tai ehkä hylkäätkin kaiken sen mitä kannat mukana?

Kaikki pelko siitä, mitä tulee tapahtumaan todistaa jo sen, ettet ole kokenut todellista rakkautta tai sen tuomaa merkitystä ja ymmärrystä.

Mitään ei ole muuttunut, mutta voit alkaa näkemään toisin.

Jos olet lukenut näin pitkälle, tarkkaavaisesti, kiinnostuneesti, oletan, että *muutos* sinussa itsessäsi voi olla mahdollista. Jos kuitenkin olet piittaamaton. Jos olet turtunut ja mieleltäsi tyytyväinen kaikkeen siihen, mistä elämäsi koostuu ja mitä seuraamuksia siitä on muille, ystäville, lapsillesi, työkavereillesi, ei todellista muutosta voi tapahtua koskaan. Olet kiinnostunut kiihkoilusta, kansallisylpeydestä, kulttuurista, säännöistä ja niiden luomasta kuvitteellisesta turvasta. Olet tyytyväinen väkivaltaan, auktoriteetteihin ja siihen, että voit ohjata maahanmuuttoa, kansallisliikkeitä kiihkoilulla ja valta-asetelmilla. Olet ehkä tyytyväinen siihen että voit ihannoida sotaa väkivallan ja hallitsemisen takia tai että sinun sanasi parisuhteessa on arvokkaampi kuin puolisesi.

Jos olet tyytyväinen vihaasi ja siihen, että uutiset saavat sinun raivonpartaalle ja että pelkää omiesi lasten puolesta, et voi muuttua.

Mitä merkitystä muutoksella sinulle olisi, jos olet tyytyväinen?

Miksi haluaisit muuttua, jos olet elämässäsi täysi, vaikka et olisi aina onnellinen, mutta kokisit tulevan täydeksi, koska se voima, joka sinusta pulppuaa, ei riipu mistään ulkopuolisesta?

On ymmärrettävää, että olet huolissasi yhteiskunnallisista asioista, päätöksistä, valtioiden rajoista ja armeijan määrärahoista.

Sen sijaan, jos kokisit mitä on rakkaus, et välittäisi siitä mitä on ulkopuolinen muutos. Olisit ainoastaan kiinnostunut siitä, mikä saa ihmisen itsessään vapauttamaan muutoksen.

Olet kenties tyytyväinen saamaasi ihailuun, vapaa-aikaan tai työhön, joka tuottaa sinulle näennäistä arvoa. Voi olla että teet sydämelläsi taidetta ja nautit yrittämisestä,

mutta silti et koe olevasi vapaa ristiriidoista, jotka raastavat ja vahingoittavat sinua.

Olet ehkä koukussa mielihyvää tarjoaviin aineisiin, seksuaaliseen toimintaan tai mieltä kiihottaviin teksteihin, ihmisiin, mielikuviin. Teet työtä kaksikymmentä tuntia päivässä ja tunnet suurta nautintoa aikaansaannoksesi. Mikä tahansa voi aiheuttaa sinussa vahingoittavaa riippuvuutta ja kahlitsevuutta.

En todellisuudessa ole kiinnostunut sinun elämästäsi, tai muutoksesta, joka sinussa tapahtuu, niin kuin sinunkaan ei pitäisi olla kiinnostunut minun elämästäni. Olen ainoastaan huolissani *sinun vuoksesi*. Niin kuin olen myös itseni vuoksi.

Jos ihminen olisi yksinäinen saari, me emme huolehtisi mistään muusta kuin mitä sisällämme tapahtuu. Me emme miettisi mitä muut meistä miettivät, vaan tekisimme sen minkä koemme hyväksi. Emme tuntisi häpeää, koska ei olisi ketään, kuka meitä katsoisi. Mutta tavallamme me olemme yksinäisiä saaria, jotka ovat yhteydessä toisiinsa meren välityksellä. Olen huolissani tuosta merestä, jota me saastutamme.

Jos olet kiinnostunut siitä, olenko minä itse oppieni kaltainen tai toiminko sen mukaan miten puhun, todistaa jo se, että et tunne itseäsi ja olet toisen mielipiteen, toisen näkemyksen varassa, auktoriteetin varassa.

Itsensä tunteminen on sitä, ettei enää tunne itseään, vaan näkee ainoastaan ympärilleen.

Jos olisit kiinnostunut löytämään aidon rakkauden, aidon vapauden, et välittäisi siitä miten minä elän. Mitä minä teen. Sillä ei ole mitään merkitystä, jos olet vapaa peloistasi, mielikuvistasi ja omasta kulttuurista. Voinko luottaa häneen sinä kysyt? Ainoastaan sinun itsesi pitäisi olla kiinnostunut omasta elämästäsi. Kyseessä on sinun elämä, yksi ainoa elämä ja sinä olet kenties tyytyväinen kaikkeen turhuuteen, johon päivisin juurrut. Alat pelkäämään ja epäilemään kun puolisosi on mustasukkainen. Haluat miellyttää häntä ja läheisiäsi. Mietit kenelle sinulla on aikaa tai kuka on sinun aikasi arvoinen. [Tuo kaikki osoittaa, ettet koskaan ole kokenut rakkautta ja toimit ainoastaan suojellaksesi mielikuvaa elämästä ja välttääksesi pelkoa ja sen tuomaa epämiellyttävyyttä.](#)

Mitä sinä haluaist jättää jälkeesi kun kuolet? Maineen itsestäsi? Kasan lautoja ja nauvoja ilman vasaraa? Et voi jättää valmista majaa, et valmista ideaa ihmisestä tai rakkaudesta. Et totuutta siitä miten pitäisi elää. Ainoa mitä voit jättää on lapio, jolla ihmiset voivat poistaa esteitä totuuden ja rakkauden tieltä.

Uskonnolliset, ideologiset, filosofiset ja kaiken kattavat psykologisetkin järjestelmät ovat tottuneesti rakentuneet ihmisestä ja se mikä on rakentunut ihmisestä on hyvin keskeneräistä. Ne ovat kuin majoja, joissa ihminen luulee olevansa turvassa muutokselta, vaikka nuo majat sortuvat väistämättä. Ne voivat olla pystyssä vuosikymmeniä tai koko eliniän, mutta ne pitävät ihmisen turvassa vapaudelta. Tuo vapaus on ainoa merkitys mitä he olisivatkin halunneet etsiä, mutta suojautuivat tuolta kaikelta.

Voit opettaa lapsillesi tuhannet tunnit faktatietoa. Voit kaataa heidät täyteen ajatuksia historiasta, uskonnoista, tieteestä, taloudesta, mutta [jos tapat heidän halun oppia, et saa aikaan mitään.](#)

Mitä jättäisit jälkeesi nyt? Halun saavuttaa menestystä? Halun saavuttaa nautintoja ja näennäistä vapautta? Halun oppia uskonnostasi? Halun tulla kuuluisaksi? Pyrkimyksen saavuttaa hyvä koulutus?

Mitä sinun elämäsi edustaa?

Tämä elämä ei ole päivittäisiä käyntejä ruokakaupassa, se ei ole maratonien juoksemista tai ystävien kanssa nauramista. Se elämä on sisälläsi kiermurteleva tuntemus, kokemus ja ajatus, joka etsii vapautusta olla yhtä ulkopuolisen kanssa. Sillä niiden kahden välillä ei ole silloin eroa.

Sinun ei pitäisi olla kiinnostunut mistään ulkoisesta, ainoastaan lohikäärmeestä, joka vaatii vapautusta kehosi sisällä.

Mutta ehkä et ole kiinnostunut olemaan vapaa mieleltäsi ja keholtasi, koska se ei merkitse sinulle mitään. Olet kenties aggressiivinen, väkivaltainen, kiihkoileva tai

nautintoihin riippuvainen. Olet rauhallinen työpäiväsi jälkeen ja ajattelet että kaikki on elämässäsi hyvin. Ihminen lakkaa todella olemasta merkityksellinen jos hän ei välitä toisista. Missä on sinun välittämisesi? Missä on sinun intohimosi jonka avulla haluat jakaa toiselle elämää ja auttamista? Olet tyytyväinen oloosi, kun olet väsynyt, turtunut ja poissaoleva. Teet työksesi asioita, joilla ei ole mitään tekemistä tällaisten asioiden kanssa. Ehkä et voi puhua asioista, jotka koskettavat sinua, koska lähelläsi ei ole ihmisiä jotka olisivat riittävän hyvin kohdanneet omat tunteensa ja uskaltaisivat puhua avoimesti siitä mitä on, eivätkä peittäisi itseään mielikuvilla. Kestät suhteissasi aiheutuvat riidat, kestät kaiken, koska et ole kiinnostunut siitä mitä on *muutos*.

Et ole kiinnostunut siitä miltä sinussa itsessäsi tuntuu. Olet kiinnostunut elättämään mielikuvia, jotka ovat ylpeyttäsi ja seurausta siitä, kuinka olet täynnä tuhatvuotista perinnettä ihmisen keskeneräisyydestä.

Jos haluat muutosta, vitaalisuutta, energiaa. Sinun täytyy tietää mitä sinä tunnet. Et hae tulkintaa siitä miltä sinusta tuntuu, sillä se sisältää jo ajatuksen jaottelusta. On epämiellyttävää oloa ja hyvää oloa. [Enemmän olennaista on selvittää mitä sinussa tuntuu](#). Mitä siitä tuntemuksesta seuraa. Ei tuomitsemalla, ei rajoittamalla, ei kahlitsemalla tunteita, ajatuksia ja kokemuksia. Ainoastaan näkemällä ne.

Vasta sitten voit käsittää, miten tärkeää on ymmärtää myös hyvän olon tunne kaiken muiden tunteiden keskellä. Tuntee se. Kuitenkaan myöskään elämä ei ole ilon tunteen seuraamista, kuin surun tunteen välttelemistä. Todellinen rakkaus tapahtuu näiden keskellä, josta nuo tunteet kumpuavat. Tuo vitaalisuus, oli se sitten mielenvirkeyttä, sisältä kumpuavaa tunnevoimaa ja tahtoa, voi viedä sinut eteenpäin ja tekemään sitä, millä on merkitystä.

Ehkä perustat uuden yrityksen, maalaat räystäät tai kunnostat olohuoneen keittiöpöydän. Olennaista on kuitenkin se, että *havahdumme*.

Miksi me sitten epäilemme tätä kaikkea?

Kirjoitan tämän tekstin, en siksi että te löytäisitte jotakin, vaan että te näkisitte mikä on tuon löytämisen esteenä. En voi viedä teitä paikkaan, jonne ette itse halua, josta ette ole itse kiinnostuneita? En voisi saada aikaan teissä muutosta, jos ette näe siinä

mitään merkitystä.

Oletan, että suurimman osan meistä täytyy tarkistaa kirjoittajan auktoriteetti, niin että voimme ainoastaan sen avulla luottaa tekstiin, saada sille vahvistusta. Silloin emme todellisuudessa ole kokeneet rakkautta, tai olemme kokeneet sen tilan ja häipyneet sieltä oman kunnianhimon, kiireenkuvitelman tai ahneuden perään. Onko hän koulutettu? Onko hänellä lapsia? Onko hän uskovainen? Uskooko hän Jumalaan? Onko hän hyvä ihminen? Kirjoittaakohan teksteissään uskonnosta myötämielisesti tai puhuuko hän Jumalan rakkaudesta? Onko hänellä rahaa tai kallis asunto? Miten hän kohtelee läheisiään? Vihaako hän rikollisia tai maahanmuuttajia? Onko tiede hänelle tärkeää?

Kaikki nämä kysymykset todistavat, että emme todellisuudessa ole löytäneet jumalaa, rakkautta tai mitä tahansa, mitä uskomuksemme, perheemme, uskontomme, oma sisäinen halumme haluaa löytävän. Me elämme pinnalla, tulkitsemme pinnalla. Me olemme täynnä ideoita ja mielikuvia, jotka ohjaavat meitä valitsemaan oikein tai väärin. Todellisuudessa ei ole olemassa sellaista kuin *oikein* tai *väärin*. Sellaisen kysymyksen esittäminen osoittaa sen ettei ihminen koe rakkautta, tuota vapaata toteutumisen ja olemisen tilaa, jossa noille kysymyksille ei ole edes paikkaa.

Todellinen kokemus, tila, joka on rakkautta, ei etsi totuutta. Se yrittää ainoastaan ilmaista sitä. He ketkä etsivät totuutta, rakkautta, mitä tahansa ihannoimaa asiaa kirjoista, pyhistä temppeleistä, uskonnoista, ideologioista, tieteestä, eivät todellisuudessa voi sitä löytää. On yksinkertaisesti lopetettava etsiminen. Jos rakkauden kukan, tuon ihmeellisen tilan löytää, [ei enää tarvitse lukea etsiäkseen sitä, vaan ilmaistakseen sitä paremmin toisille.](#)

Jos olisimme löytäneet sisäisen rauhan, rakkauden tilan ja sen kitkattoman voiman liikkeen, jonka uskomme olevan kaiken merkityksen lähde, emme epäilisi.

Tekisimme kaikkemme sen vuoksi. Tavoittelisimme sitä jos näkisimme, ettemme oikeasti rakasta rakkauden mukana, vaan omien mielikuvien, asenteiden, odotuksien ja vaatimuksien rakenteiden pohjalta. [Suhteemme ovat täynnä velvollisuuksia ja pyyteitä.](#) Mikään niistä ei ole todellista rakkautta.

Jo se, että annat auktoriteetteihin liitetyn uskomustesi, mielikuvan tai ajatuksen vaikuttaa tämän tekstin arvoon ja siihen, kuinka merkityksellistä se voi sinulle olla,

todistaa sen, että olet sidonnainen kaikkeen mikä sinua ympäröi.

Sillä mitä minä olen yhteiskunnalliselta asemaltani, iältäni tai sukupuoleltani, ei pitäisi olla mitään merkitystä, jos olet aidosti kiinnostunut omasta muutoksestasi ja arvottomasta todellisuudesta. [Sillä mistä luet, kenen suusta, tai minkälaiselta ihmiseltä sinulle arvokas tai arvoton sana tulee, ei ole mitään merkitystä, jos olet aidosti halukas itse vapauttamaan muutoksen.](#)

Jätät usein kuuntelematta kylähullujen tai juopuneiden tarinoita. Se on älyllisesti ymmärrettävää, mutta oletko koskaan miettinyt, kuinka arvokasta heidän vähäinen ja epäselvä sanansa voisi sinulle olla? He ovat käyneet mustassa-aukossa ja ovat ehkä sen reunalla, mutta jos he pystyvät puhumaan, he tuovat sinulle arvokasta informaatiota jos osaat kysyä vilpittömästi. Olet tottunut kunnioittamaan ja ihannoimaan sellaisten ihmisten sanaa, jotka elävät ikään kuin tekojensa ja oppiensa mukaisesti. Kuitenkin jo se todistaa, että olet sisältäsi tyhjä ja riippuvainen muiden olemisesta. Olet tottunut kunnioittamaan tohtoreita, virkamiehiä, opettajia, isääsi, äitiäsi, vanhempiasi, pappeja. Kaikenlaisia auktoriteetteja, koska olet sisältäsi itse tyhjä ja tietämätön siitä, mitä sinun tulisi tehdä. Tarvitset opastusta, ohjausta, yleisöä tai vaikuttajia, yhteisöjä, koska et ehkä koskaan ole irrottautunut siitä mihin sinut on opetettu ja kasvatettu.

[Jos joku loukkaa sinua, jos tämä teksti loukkaa sinua, olet kiinnostunut vain siitä mitä mielikuvia itsestäsi kannat. Et siitä mikä sinusta tuntuu hyvältä ja mikä voisi olla paremmin.](#) Luopuisit kaikesta siitä mitä ajattelet olevasi. Et välittäisi siitä pitäisitkö sanoja oikeina tai väärinä. Et kertakaikkisesti ajattelisi niin. Ajattelisit niiden olevan vain *sinun vuoksesi*. Ei sinua vastaan, ei kenenkään paremmuutta. Ei kenenkään epäluuloa. Lukisit uskonnollisia tekstejä, tieteellisiä tekstejä epäluulotta, koska et ole kiinnostunut heidän motiiveistaan tai pyrkimyksistään. Et kiihkoile sanasta tai ihannoiksi yksittäisiä lauseita. Olet kiinnostunut siitä mitä *on* niiden takana. Olet kiinnostunut ainoastaan rakkaudesta, eli luonnollisesti tilasta. [Useimmat meistä kuitenkin lukevat vahvistaakseen omia mielipiteitään, kuvitelmiaan ja mielen luomia rakennelmia jumalasta, uskomuksista, politiikasta, hallinnoista ja ihmisistä ja ennen kaikkea itsestään ja omasta ylpeydestään.](#) Huomaatko jotain sinun näkemystä vastustavaa tekstiä lukiessasi kuinka epämiellyttävältä se tuntuu ja kuinka turvallista on lukea sinun näkemyksiä tukevaa tekstiä.

Et loukkaannu jos haluat aidosti muuttua ja etsiä merkitystä kaiken pinnallisuuden

keskeltä. Et välitä mistä saat tiedon, välineen tai avun, välität vain siitä mitä on *rakkaus*. Luotat siihen, että ainoastaan löytämällä sen kokemuksen tai tilan, joka on sinulle kenties seinän takana, toimisit merkityksellisesti. Et välitä paikoista, joissa joudut käymään etsiessäsi sitä, et vieraista, jotka istuvat kyydissäsi. Et siitä kuka on lopussa sinun matkassasi. [Jos olet elänyt sydämesi mukaan, olet tehnyt kaiken väistämättä oikein](#). Ja se mikä on luonnollisuuden kannalta, luonnon kannalta oikein, palautuu aina sydämeen omaksi totuudeksi, eikä sitä voi saavuttaa millään menetelmällä tai kulkemalla tiettyä polkua. Todellisuus on oivallettavissa, ei sanallisesti vaan sydämellisesti, täysin hiljaisena.

Mikään näistä ei ole välinpitämättömyyttä. Te ette ole kiinnostuneet sellaisesta, mikä on asetettu kulttuurillisesti ja vaadittu teihin ulkopuolelta. Jos te haluatte muuttua, vapautua mielihyvistä aiheutuvista riippuvaisuuksista, vangitsevista toimintatavoista, kahlitsevista suhteista, vahingoittavista toimintanne, te ette ole kiinnostuneita siitä, mitä muut teistä ajattelevat, vaikka pelkäättekin heidän loukkauksia, vihaansa ja katkeruutta.

Lopulta hekin haluavat, että olisitte heille oikeudenmukaisia. [Ja vain aidosti rakastava voi olla oikeudenmukainen koko olemukseltaan, koska hänellä ei ole motiivia](#).

Ehkä olette omistaneet koko tunne-elämänne puolisolenne, veljeydelle, aatteillenne, jengeillenne. Pidätte yllä kansallisylpeyttä ja kiihkomielisyyttä. Yhteenkuuluvuuden tunne on ymmärrettävää. Ainoa tuhoava merkitys on tuolla ylpeyden tunteella, jota kannatte yllänne kuin viittaa. On ymmärrettävää tuntea ylpeyttä siitä mistä on kotoisin, ylpeä kasvualustastaan. Kansalliskiihkoilu, nationalismi ovat kuitenkin ilmentymiä vain siitä, ettei sellaisen kannattajat näe mikä tuon kaiken aiheuttaa.

Kasvatus

Nähdäkseni kasvatus on suurin syy elämämme ristiriitaisuuksiin, sotiin, väkivaltaan ja tekopyhyteen. Jokainen meistä on kasvatuksen uhri ja jokaisella meistä on todennäköisesti kasvatuksen uhri. Se ei tarkoita sitä, ettemmekö sai tehdä virheitä tai

että emme tekisi virheitä, vaan sitä ettemme ole oikeasti kiinnostuneita siitä mitä on rakkaus ja muutos. Virheitä ovat ne asiat, jotka estävät luonnollista toteutumista. Toteutuminen on eri asia kuin toteuttaminen. Toteutuminen tapahtuu ihmisen sisällä ja tulee ulkoiseksi toteuttamisen kautta. Ehkä sinulle opetetaan pienestä pitäen mikä on oikein ja väärin. Mielesi luo sinulle rakennelman ihanteista, tavoitteista ja jopa rakkaudesta. Sinun pitäisi tehdä näin ja sinun ei pitäisi tehdä näin. Olet jatkuvassa ristiriidassa arvojesi, uskomustesi ja todellisen olemisesi välillä. Saatat vilkaista kännykkää kymmenen minuutin välein ja tunnet siitä häpeää tai koet sen olevan väärin arvojesi vastaan. [Todellisuudessa et olisi edes kiinnostunut siitä mitä teet. Ainoastaan siitä mitä sinussa on.](#)

Me saatamme sanoa, että rakastamme lapsiamme, mutta silti tuo on kaukana rakastamisesta. Me voimme välittää hyvin paljon lapsistamme, olla heihin uskomattoman kiintyneitä, mutta silti me ohjaamme heitä tietämättämme väkivaltaiseen, epäkunnioittavaan ja riistävään käytökseen. Me puhumme kyllä väkivallattomuudesta, hyvästä käytöksestä ja oikeudenmukaisuudesta, väärästä ja oikeasta, vaikka samalla luomme yhä suurempaa ristiriitaa. Väkivaltaisuuden vastakohta ei ole väkivallattomuus. Niin kuin välittämisen vastakohta ei ole viha.

Onko lapsen kasvattaminen hänen valmistamista elämään, joka on yhteiskunnassa vaativuutta, kiihkeää, kiirettä ja täynnä menestymisen pakkoa? Me tiedämme, että lapsemme ei selviä jos emme kasvata hänestä myötämielistä, tasapainoista, menestyvää, kunnianhimoista ja hyviä sosiaalisia taitoja omaavaa. Jo se paljastaa, ettemme halua todellista muutosta. Me haluamme ainoastaan totuttaa lapsemme hyväksymään tämän kaiken joka ilmenee jo ihmisissä ja ihmisistä syntyvässä kulttuurista, oli se sitten muureja keski-Euroopassa tai vihamielisiä spraymaalauksia katukuvassa. Jo se todistaa, ettemme koskaan itse ole kokeneet sitä mitä on rakkaus tai olemme unohtaneet ja kadottaneet tuon vapauden tilan. Jos olisimme kokeneet, me emme kasvattaisi lasta sanoilla oikeasta ja väärästä. Emme kehottaisi häntä uskomaan mihinkään tai pyrkimään mahdollisimman korkealle yhteiskunnassa. Me tietäisimme sen, että sillä ei ole mitään merkitystä. Ainoa merkitys on sillä, että lapsi kokee itsessään rakkauden. Hän ei tarvitse mitään muuta selvitäkseen, pärjätäkseen tai ollakseen onnellinen. Onnellisuus ei ole elämän päämäärä vaan kakun kuorrute ja luonnon oma kimalle vailla suurempaa merkitystä. Edes onnellisuuden voima tai tila ei riitä muutokseen, ainoastaan motiiviton rakkauden tila.

Olette nähneet onnellisten ihmisten tekoja, hyvämielisten ihmisten tekoja tai innostuneiden ihmisten tekoja. Silti ainoastaan rakkauden teot nostavat merkityksellisesti päätään ja keräävät kansoittain ihmettelijöitä. Ihmiset etsivät motiivia ja tarkoitusta. Miksi ventovieras pelasti hukkuvan? Miksi jokin luovutti sisäelimensä? Motiivia ei ollut.

Yhteiskunta on täynnä kysymyksiä: Onko abortti oikein, ovatko rikollisten tuomiot riittäviä, miksi rikolliset ovat pahoja. Ihmiset haluavat löytää oikean vastauksen, mutta jo tuo *halu* estää sellaista mahdollisuutta.

Ettekö ihmettele miksi rikollisilta kysytään aina ensimmäisenä motiivi? Kaikki ovat rikollisia jos eivät ole kiinnostuneita tuosta motiivittomasta tilasta, vaan omasta ylpeydestään, maineestaan, saavutuksistaan tai tarkoituksistaan.

Kasvattamisen tulee olla oikeudenmukaista, mutta se on usein täynnä ristiriitoja. [Lapsi tarvitsee rajoja, niin kuin tarvitsee keskeneräinen ihminenkin.](#) Vain siksi, koska se ei näe, että muutos ei tapahdu lopulta ulkopuolella, vaan ihmisessä itsessään. Ainoa todellinen kasvattaminen tapahtuu vain *olemisella*. Se ei ole tekemättömyyttä, vaan sitä mitä sinä *olet*. Ja ainoa todellinen opettaminen on motiivitonta, tarkoituksetonta.

Me puhumme omissa luokissamme oman uskontokuntamme, järjestömmen, kerhomme, organisaatiomme jäsenille. Ehkä keskustelemme toisten lasten tai aikuisten kanssa elämäkatsomustiedon, uskonnon, filosofian tunneilla. Opetamme heitä kunnioittamaan matematiikkaa tai puhumme kirjoittamisen tärkeydestä. [Meillä on motiivi saada heidät uskomaan oman asenteemme, kulttuurimme, mieltymyksemme mukaan.](#) Haluamme saada heidät rakastamaan, hyväksymään, kunnioittamaan, koska ne ovat uskomusrakenteemme mukaisia arvoja. Ne voivat olla hyviä välineitä, mutta eivät koskaan saa ihmisessä aikaan sisäistä muutosta. Ne ovat pinnallista, tapojen ja toimintojen noudattamista. Me emme opettaisi tunneillamme käsityksiä ja ideoita jumalasta, vaatimuksia noudattaa pyhiä kirjoituksia tai antaa käskyjä niiden velvoitteista, [jos olisimme kokeneet sen mitä on pyyteetön rakkaus.](#)

Opettaminen on näkyville tuomista, kuitenkin olemisella, puhtaalla motiivittomuudella. Mitä tämä tarkoittaa? Kaikki se mitä puhut sanoilla, on irrallista

siitä mitä *on*. Voit tehdä *asioita* löydettäväksi. Todellisuus taas on oivallettavissa, *asiat* ovat vain sinun mielenkiinnon kohteita. Motiivi syntyy mielen rakennelmista ja siitä, että uskot jonkin keinon, polun, menetelmän tuovan kasvatettavillesi onnellisuuden ja rakkauden. [Puhut pyhydestä ja kunnioittamisesta, ja kuitenkin lapsi näkee kaiken tämän lävitse, jos hänen annetaan nähdä.](#) Hän näkee sen mitä opettaja on, ei sen, mitä hän opettaa.

Rakkaus

Kaikki mikä ei ole rakkauden, todellisen rakkauden tilan sanelemaa, aiheuttaa lisää ristiriitaa. Rakkaus ei ole palava tunne, tai intohimoa. Se ei ole välittämistä, hellimistä tai kunnioittamista. Se on ennen kaikkea muiden kahlitsevien ja vangitsevien tunteiden poissaoloa. Se on ihanteiden, mielikuvien ja halujen täydellistä vapautta. Niiden läpinäkyvyyttä. Ajatus, mielen tulkinta ei enää ilmaannu. Kokemuksellisuutta siitä, että mikään muu ei ole olennaista ja merkityksellistä, kuin tuo asia. Teimme mitä tahansa, emme voi tehdä väärin, jos se tulee ytimestä, eli rakkauden mukana.

Vaikka rakkaus on keskusta, se toteutuu ihmisessä keskeneräisyyden kautta. Rakastaminen ei koskaan ole täydellistä, vaikka rakkaus sinänsä on. Rakastaminen on tekoja, sanoja, hellyyttä. Niiden tehtävä ei ole miellyttää toista, vaikuttaa tai saada aikaan mielihyvää tai iloa. Sinä et ole vastuussa toisen elämästä, etkä todellisuudessa ole riippuvainen hänen tekemisestään. Et ole hänen loukkauksiensa uhri, et hänen mielihalujen täyttäjä. Rakkaus ei itsessään ole mitään. Rakkaus saa sinut tekemään iloa, hyvää mieltä ja vapautta. Rakkaus saa sinut kunnioittamaan, mutta se ei ole sitä. Kaikki nuo asiat ovat vain ilmentymiä siitä, niin kuin auringon ympärille ilmestyvä halo-ilmio.

Rakkaus on sisäistä vapautta.

Todellisuudessa vapaus voi olla sisäistä vapautta jonnekin, ei vapautta jostakin. [Ihmisen keskeneräisyys voi tulla täydelliseksi ainoastaan yhteydessä johonkin.](#)

Tätä yhteyttä me kutsumme, ystävyydeksi, avioliitoksi, parisuhteeksi, seurusteluksi. Luomme sille mielikuvia, ihanteita ja tavoitteita. Vaadimme kunnioitusta ja kun sitä saamme, emme todellisuudessa näe mitä kunnioitus on, ainoastaan sen mielenrakennelman, joka uskoo kunnioituksen olevan kulttuurin määrittämiä asioita. Yritämme pitää kasassa mielikuvaa onnellisesta avioliitosta tai suhteesta. Vältämme eroa sen takia, koska mietimme mitä muut meistä miettivät. Haluamme pysyä yhdessä, koska se on mielestämme rakkautta. Selitämme läheisillemme tilannetta ja pidämme yllä kulissia. Ihmiset haluavat nähdä teidät yhdessä ja luulevat sen olevan ainoastaan rakkautta. Todellinen rakkaus ei ole mielikuva, pyyde, menetelmä, kaava. Kaikki tuo osoittaa, että teillä on idea rakkaudesta, jota yritätte pitää yllä.

Todellinen yhteys on vapautta toisesta, vapautta itsestä. Motiivitonta intohimoa, jossa ei näy kulttuurin, yhteiskunnan tai edes toisen vaatimukset. Elämä on vuorovaikutuksessa ilmenevää liikettä. Ilman tuota liikuntaa, ei ole elämää. Ilman havaitsijaa ei ole nähtävää. Ilman nähtävää ei ole havaitsijaa. Sulkeutuessamme omiin mielikuviiin, mielemme rakennelmiin uskonnoista, jumalasta, rakkaudesta, pyhydestä, parisuhteesta, ystävyydestä, emme ole todellisessa vuorovaikutuksessa.

Todellinen vuorovaikutus tapahtuu aistimien kautta. Jos me haluamme muutosta ja synnyttää uutta, fysiologisia muutoksiakin, me tarvitsemme todellista vuorovaikutusta. Jos rakennamme mielessämme erilaisia teorioita, tuemme niitä, puramme niitä, kehitämme niitä, mikään ei todellisuudessa muutu. Rakkaudesta ei voi olla ideaa, niin ei myöskään jumalasta. Ainoastaan sellaista mikä on sanatonta voi kutsua rakkaudeksi. Joten tällöin rakkaus jää sanattomaksi eikä sitä voi kutsua.

Ylivilkkaan vanhemman aivot toimivat tietyllä tavalla. Hän siirtää toimintatapoja ja vaikuttaa käyttäytymisellään suoraan oman lapsensa aivoihin. Vihaisen, ärtyvän ja ovia paiskovan vanhemman aivot toimivat tietyllä tavalla. Lapsen aivojen plastisuus toimii vuorovaikutuksessa kasvattajaan. Kaikki toimivat luonnon lakien ja näkymättömien lainalaisuuksien mukaan. Vanhempien aivot muokkaavat toisin sanoen omien lastensa aivoja. Mikään ei muutu ilman fysiologisia, kemiallisia muutoksia. Siksi kyseessä ei ole sanahelinä. Kyseessä ei kertakaikkisesti ole mystisyys tai kaunis ajatelma rakkaudesta, arvoista, ihanteista, pyrkimyksistä. Kyseessä ei ole ihme, vaikka ihmeellisyyttä voi kokea. Kyseessä on todellinen muutos. Ainoastaan aidosti rakastava ihminen voi tukea vapauttamaan tuon muutoksen. Ihmisen oman pyrkimyksen

luonnolliseen tasapainon tilaan.

Ainoastaan rakkaus voi toimia voimana sille, että pelko kaikkeen ylimääräiseen katoaa. Rakkaus on tila ja rakastaminen on täyttymistä. [Rakastaminen vaatii kuitenkin vuorovaikutusta](#), eikä vuorovaikutusta voi tapahtua yksin. Niin kuin kuu vetää maata puoleensa, niin myös maa kuuta. Myös suhteessa toiseen ihmiseen, molempien on omattava yhtä suuri tahto ja tahdonvoima rakastaa toista, ei toisen, eikä itsensä takia vaan rakastamisen takia.

Me etsimme vastakohtaisuutta ja luulemme tuon vastakohtaisuuden avulla löydettävän tasapainon. Vastakohtaisuus on jaottelua ja se mihin sisältyy jaottelu on aina vahingollista. Luokittelemme ihmisiä muun muassa uskonnollisiksi, professoreiksi, rikollisiksi, ateisteiksi, muslimeiksi, oikeistolaisiksi ja vääräuskoisiksi. Kaikki toimivat voiman ja vastavoiman alaisuudessa. Kuitenkaan tuo voima ja vastavoima eivät ole erillisiä voimia. Rohkeus ei ole pelkuruuden vastavoima.

Ota käsiisi kuminauha. Venytä sitä etusormella ja peukalolla. Huomaa kuinka jännite kasvaa. Lopulta kuminauha katkeaa.

Ota uusi kuminauha ja venytä sitä hieman. Vapauta kuminauha ja päästä se lepotilaan, rauhallisuuden ja tasapainon tilaan, jossa ei ole kitkaa tai pakottavaa voimaa.

Rakastaa voi ainoastaan silloin kun molemmat luopuvat omista motiiveistaan, tarkoituksistaan, ehdoistaan, ideoistaan. Rakkaus on tuo tasapainon ja levollisuuden tila. Etsi se itseesi, älä etsi sitä toisesta.

Kautta historian uskonnot ovat rakentuneet palvomaan ja palvelemaan. On olemassa uskomusjärjestelmiä ja uskontoja, jotka ovat rakentuneet alistamiselle ja ehdottomuudelle. Ne ovat toki turmiollisempia elämän sisäisen kehityksen kannalta kuin lähimmäisen rakkautta ilmentävä uskonto ja kulttuuri. Nähkäämme kuitenkin se, kuinka kaikkien uskontojen idea on palvella jotakin. Niiden ympärille rakentuu uskomaton määrä ilmiöitä, kertomuksia, kirjoja, henkilöitä, ihmetekoja. Ihmiset haluavat palvella Jumalaa ja Rakkautta. Noudattaa kaavaa, käydä kirkossa, lakata kiroilemasta, olla hyviä toisille ihmisille, haluta hyvää, tehdä hyväntekeväisyyttä. Ihmiset palvovat mielellään esikuvia, profeettoja. Tuhatvuotisen historian aikana harvassa ovat he henkilöt, jotka ovat kokeneet rakkauden. Rakastaneet tuosta sisäisen vapauden tilasta, pelkäämättä, motiivitta. Ensimmäiset nimeivät Jeesuksen, jonka

ympärille on rakentunut vaikuttava osa Raamatullista tulkintaa. Toiset nimeävät Nelson Mandelan tai jonkun muun pyhältä tuntuvan ihmisen. Kysykää itseltänne oletteko löytäneet rakkauden. Toimiiko teidän uskomusjärjestelmänne, ideologiianne, ideanne rakkaudesta? Lopulta huomaatte, ettei rakkaudesta voi olla ideaa, kaavaa ja menetelmää. En ole kiinnostunut siitä, mikä on ollut totta historiallisessa näkökulmassa. Kuka on ollut täynnä rakkautta. [Olen kiinnostunut siitä mitä sinä olet.](#)

Nähdäkseni rakastamme, siis välitämme, toisesta niin kauan kuin hän kuuluu meille. Heti kun hän lakkaa huolehtimasta, välittämästä, ymmärtämästä tai löytää jonkun toisen, me suutumme ja alamme vihata häntä. Me heittäydymme välinpitättömiksi ja jos se paljastaa, ettemme koskaan ole tunteneet mitä rakkaus on, vaikka olemme mielestämme rakastaneet. Jos emme pelkäisi puolisoamme, läheistemme reaktiota, me todellisuudessa olisimme löytäneet rakkauden. [Me olemme täynnä pelkoa siitä miten he keskeneräisinä reagoivat sanoihimme ja siihen mitä todella tunnemme?](#) Kuinka vaikeaa on sanoa ettei ole koskaan rakastanut, vain sen takia että voisi rakastaa? Meidän on laskeuduttava heidän tasolleen, jos me todella näemme mahdollisuuden siihen, että puolisoamme, läheisemme haluaa löytää tuon saman tilan mikä on meille merkityksellisin. Keskeneräinen ihminen tarvitsee usein pieniä tikapuita, ei sanoja suuresta rakkaudesta, voidakseen löytää tuon ihmeellisen asian omien pelkojensa keskeltä.

Voiko rakastaa ilman, että rakastaa rakkaudesta käsin?

Onko se rakkautta, jos on alituisesti kiinnostanut menemään rakkautta kohti vaikka ei tunne sitä suhteessa toiseen? Onko se rakastamista, jos tuntee toista kohtaan kiihkeyttä, intohimoa ja saa häneltä nautintoja? Onko se rakastamista, jos itkee toisen puolesta jos hän lähtee? Onko se rakastamista, jos puhuu toiselle ystävällisesti eikä halua loukata ja pyytää aina anteeksi erehdyksiään? Onko se rakastamista, että satuttaa toista sanoilla, eikä pysty lupaamaan toiselle mitään, koska kaikki muu on vielä samanarvoista paitsi rakkaus, jota ei ole sydämeensä löytänyt?

Jos olet koko olemukseltasi, teoiltasi ja mieleltäsi *kiinnostunut* rakastamaan rakkaudessa, olet mahdollisesti ihmiskunnan kannalta enemmän pelastava, kuin tuhannet tutkijat tai poliitikot, jotka niin ikään tekevät mielestään tärkeää työtä. Et voi haluta, mutta voit olla kiinnostunut. Sillä haluun sisältyy aina motiivi.

Jos muutoksen toteuttajat eivät itse muutu, mikään ei muutu.

Me rakastamme usein mielemme kautta. Mielessä kaikki on täynnä samanarvoisuutta ja ristiriitaisuutta. Me olemme mielihalujemme uhreja, olemme addiktoituneet tai riippuvaisia samalla haavaa myös toisesta ihmisestä, aineesta tai jostakin nautinnosta.

Siksi rakkaus ei ole mahdollista mielen tulkinnoiden kautta, eikä se ole tuolloin pysyvää sisältäpäin kumpuavaa voimaa. Silloin se on riippuvainen ainoastaan ulkopuolisesta kohteesta, visuaalisuudesta, mieltymyksistä ja tavoista. Heti kun rakkauden kohde katoaa, sellaisen ihmisen näennäinen rakkauskin katoaa.

Todellisuudessa sisältäpäin kumpuava rakkaus on rakkautta aina, kaikkiin ja kaikkeen, vaikka sen kohde häviäisikin.

Sanot, että rakkaasi on sinulle tärkeä. Tärkeys on mielen ja järjen asia. Onko rakkaasi sinulle merkityksellinen? Sanot että olet rakastanut häntä ennen. Rakastit häntä toisenlaisena ja hylkäätkenties hänet? Olet rakastanut tuolloin ainoastaan mielikuvaa. Oman mielesi luomusta, joka täyttää sinun vaatimukseksi. *Rakkaus* on olemassa ilman kohdetta. *Rakastaminen* vaatii ihmisten vuorovaikutusta. Eikä vuorovaikutusta ole ilman täydellistä [luottamusta](#). Luottamusta joka kumpuaa sisältäpäin, eikä ole riippuvainen ulkopäin tulevista asioista.

Rakkaus on ainoa asia joka voi kumota intuitiivisen tunnejärjestelmän, tuon psykologisen puolustusrakennelman, joka sitoo ihmisen kahleisiin.

Intuitiivinen tunnejärjestelmä on puolustava järjestelmä, jota ei voi voittaa edes tuettavan oma logiikka. Vaikka tuettava henkilö omilla argumenteillaan todistaisi oman uskomuksensa aiheettomaksi tai jopa haitalliseksi, hän ei logiikan avulla pysty murtamaan tuota tunnejärjestelmää.

Tuon tunnejärjestelmän takana on uskomattoman paljon energiaa, oivalluskykyä ja sitä mikä todella pelastaisi maailman. Tuon järjestelmän takana on valoa, jonka pitäisi päästä pakenemaan.

Tuon tunnejärjestelmän takana, joka on rakentunut läpi elämän, alkaen lapsuuden kokemuksista aina aikuisuuteen, on sellaista tietoa ja taitoa, jolla ihminen todella voisi pelastaa jotain. Itsensä.

Mitä suurempi turvallisuuden häkki on ihmisen ympärillä, sitä suuremman matkan hän tarvitsee tukea.

Sitä enemmän hän tarvitsee aitoa *rakkautta*.

Olette yhdessä vapaita jos teillä on yhteinen tahdonvoima ja kyky nähdä toistenne keskeneräisyys. Rakkauden tila haluaa toteutua. Luonto toteutuu, eikä sillä ole mitään tekemistä sinun halujesi tai mieltymyksiesi kanssa.

Missä muutos tapahtuu?

Me luulemme ongelmamme ja ristiriitajemme olevan ennen kaikkea yhteiskunnallisia, kansallisia, kulttuurillisia. Me luulemme, että muuttamalla yhteiskunnallisia lakeja, sääntöjä ja maahanmuuttopolitiikkaa, luomme ihanteet, joissa jokaisella on hyvä olla.

Mutta muutos on sisäinen.

Siksi mikään ideologia, kommunismista totalitarismiin ei ole kestänyt, koska muutos ei voi olla ulkoinen, vaan sisäinen. Eikä se voi tapahtua pelottelemalla, kahlitsemalla ja tappamalla. Rakentamalla muureja tai esteitä. Se syntyy ainoastaan rakkaudella, vapaudella ja oikealla johtamisella, joka ei sisällä valtaa vallan yli, vaan vallan antoa. Todellisuudessa muutos on sisäinen, ihmisessä tapahtuva.

Ihminen on yhteiskunta.

Siksi ihmisen tulisi muuttua. Vasta sitten kaikki ulkoinen järjestely olisi oltava sitä tukevaa, koska juuri he, jotka järjestävät yhteiskuntaa ulkoisesti lakien, politiikan ja

mielipiteiden avulla ovat itse ristiriidassa muutoksen kanssa teoillaan ja olemuksellaan.

[Yksi laki ei takaa hyvinvointia, vaan ihminen, joka sitä on itsessään.](#)

En ole huolissani siitä, ettei meitä joku päivä enää ole täällä. Olen huolissani siitä, että meitä joku päivä on täällä liikaa. Se on hyvin todennäköinen skenaario. Maapallon kantokyky on rajallinen ja luonnonvarat eivät riitä ruokkimaan tasapuolisesti kymmeniä miljardeja ihmisiä.

Kuvittele tilanne, kun istut linja-autossa ja viereesi istuu tuntematon ihminen. Tunnet hetken aikaa epämukavaa oloa ja ymmärrät, että muutos ei toden totta ole yhteiskunnallinen tai kiinni ihonväristä tai kansallisuudesta.

Muutos on sinussa itsessäsi. Muutos on sisäinen.

Kun ihminen suljetaan pieneen metallilaatikkoon, jossa hänellä ei ole mitään mahdollisuutta liikkua tai toteutua, hän sulkeutuu, eristyy tai synnyttää vihaa, koska hänen luonnollista pyrkimystä tasapainoon vääristetään. Siksi yhteiskunnan, eli ihmisestä tulevan ulkoisen materiaalisen kulttuurin, laatikon on oltava avoin, kehittävä, kannustava. Ihminen aistii kulttuurin jos hän näkee muurin. Jos hän näkee muurin, hän aistii pelon tai vihan. Hän aistii siis todellisuudessa toisen ihmisen välillisesti. Kulttuuri syntyy aina ihmisestä.

Lopulta vuorovaikutus tapahtuu molempiin suuntiin yksilön ja yhteiskunnan välillä, vaikka muutos onkin sisäinen. Mutta mahdollisuus sisäiselle muutokselle on todennäköisempi, jos yhteiskunta antaa keskeneräiselle ihmiselle enemmän vapautta olla. Silti muutokseen ei tarvita mitään älyllistä ymmärrystä ihmisen mielenrakenteista, tietoa, yhteiskunnallista rakennelmaa. Kulttuuriseen tukemiseen tarvitaan älyllistä ymmärrystä, teknologiaa ja esimerkiksi tiedettä. Koska muutos on vain näkemistä. Ei rajoittamista, ei tukahduttamista, ei kieltämistä. Ei tulkintaa siitä mikä on oikein tai väärin. Vain katsomista kun viha syntyy omassa kehossa ja siirtyy mieleen rakentamaan ideologiaa ja tulkintaa. Katsomista kun mielihalu syntyy. Ei ole väärin tai oikein tekemistä. On vain tekemistä.

Et ole lainkaan kiinnostunut siitä mikä on oikein, mikä väärin. Mikä on pyhää, mikä ei, jos olet riippumaton yhteiskunnasta, kulttuurista ja kasvatuksestasi. Teet sydämellä, joka on vain symboli rakkaudelle, ja sille että olet keholtasi ja mieleltäsi täysin vapaa antamaan sen mikä on. Vain sen mikä on. Olemaan sitä mikä *on*.

Yksinolo

Yksinolo on nähdäkseni ainoa keinoa näkemiseen. Vaikka sinun on tultava lähelle, sinun on oltava myös kaukana. Yksinoleminen ja yksinäisyys ovat eri asioita, vaikka todellisessa hiljaisessa mielessä ne ovat samaa. Yksinäisyys tarkoittaa meille kaipausta, halua ja pyrkimyksiä. Ikävöimme ja haluamme lähelle ystäviä, rakkaitamme. Se on luonnollista yhteenkuuluvuuden tunteesta elävälle ihmiselle. Tarvitsemme vuorovaikutusta.

Kuitenkin todellinen yksinäisyys ja yksinoleminen on irrottautumista kaikista mielikuvista, muistoista, ajatuksista ja tuntemuksista. Se on kaipuun, ihannoinnin näkemistä ja päästämistä irti. Se on niiden poissaoloa.

Mietimme mitä tapahtuu rakkaimmillemme jos emme enää kehittäisi ikävää heitä kohtaan? Mitä tapahtuu jos unohtamme heidät ja kaiken mitä olemme oppineet, mihin olemme mieltyneet ja mitä pidämme oikeana? Enkö enää rakasta vanhempiani, enkö enää pidä huolta parisuhteesta tai rakasta puolisoani. Kaikki se todistaa, että sinulla on joku mielikuva ja ihanne rakkaudesta. Sinussa syntyy ajatuksia, että sinun pitää huolehtia, sinun pitää välittää. Toinen on riippuvainen sinusta. Välittäminen ja läheisyys ovat luonnollisia tapoja synnyttää iloa.

Jos hän rakastaa sinua, hän haluaa sinut vapaaksi itsestäsi, ja hänestä. Rakastaminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Sillä lopulta jokainen meistä kuolee yksin.

Kaiken tämän jälkeen, kun koet oivalluksen tai kokemuksellisen muutoksen, voit tulla siihen tulokseen, ettet ole koskaan rakastanut vanhempiasi, puolisoasi, veljiäsi. Mutta sen kokemuksellinen oivaltaminen saa sinut todellisuudessa rakastamaan. Kumpaa

sinä haluat? Ehkä et ole lainkaan kiinnostunut tästä, koska koet välittäväsi, ikävöiväsi, kunnioittavasi heitä. Mutta et todellisuudessa koe rakkautta.

Kun olet todellisesti yksin, et ole kiinnostunut mistään mitä sinun *pitäisi* tehdä. Et ole huolissasi mistään. Et asemastasi yhteiskunnasta, et mielihaluistasi, et edes ikävöimisestäsi. Hylkää kaikki auktoriteetit. Se ei tarkoita vastustamista tai reagoimista. Ainoastaan näkemistä.

Ehkä koet vastuuta hyväntekeemisestä tai siitä että muut tarvitsevat sinua. Silti ainoa mistä olet kiinnostunut, on täydellinen muutos ja rakkaus.

Turvallisuus on suurin este muutoksen vapauttamiselle. Niin kauan kuin ihminen kokee psykologista turvallisuutta, hän on mukautunut kaavaan, menetelmään, ideaan, eikä sellaisessa tilassa ole rakkautta. Rakkaus on itsestänselvyys. Se on itsestänselvyys äidille, jolla on rakkaus, ja hän *rakastaa* lapsiaan. Silti hän ohjautuu usein tekemään heille mahdollisimman paljon turvaa. Miltä hän heitä suojelee? Kuolemalta? Pahuudelta? Vai mielikuvilta. Ihminen voi laittaa äkkipikaistuksissaan kiinni oven, mutta rakkaus voi odottaa ikuisuuden.

Se mikä näyttäytyy meille torjumisena, voi olla rakkautta. Ihminen on liian sokea nähdäkseen tällaista, jos ei ole kokenut sitä mitä on tuo rakkaus, tuo, jota ei voi kuvailla, ellei kuvaile kaikkea.

Ajan käsite

Tarvitsemmeko aikaa muutokseen? Mitä aika meille merkitsee? Mitä tapahtuu ajalle, kun lähin tähtemme Aurinko sammuu miljardien vuosien päästä? Sanot ehkä itsellesi, minä aion muuttua joku päivä. Tarvitsen vain aikaa. Todellisuudessa sinä kehität vain ideaa muutoksestasi, etkä koskaan muutu. Muutoksen on tapahduttava kokemuksellisesti nyt. Sinun on oltava kiinnostunut siitä, niin kuin olet kiinnostunut mistä tahansa mikä pitää sinut hengissä. Sinä et voi haluta sitä, se on oltava sinulle itsestänselvyys. Ilman sitä et aio elää.

Luemme usein tekopyhiä ajatuksia materialismista ja siitä, että mitään et saa kuollessasi mukaan. Jo se paljastaa, että me elämme ajan kentässä, emme *tässä* hetkessä. Meillä on mielikuva siitä, että kuolema ja mielikuva toiselle puolelle siirtymisestä on tärkein, eikä maanpäällisellä olemisella ole mitään arvoa. Jos olisit todellisuudessa oivaltanut ajan käsitteen ja sen, että on olemassa vain tämä hetki, et olisi kiinnostunut typeristä lauseista ja tekopyhyydestä. Voisit ihan hyvin liidellä yksityislentokoneella, tai rakennuttaa suurimman kartanon, koska ymmärrät että voit niin tehdä. Tekopyhyys on nähdäkseni vaarallisimmista asioista maanpäällä.

Silloin kun sanomme ettei meillä ole aikaa, se on ajatusta. Silloin meillä on aikaa ja tuo aika kuluu, niin kuin puron vesikin loppuu joskus, jos kiertokulku pysähtyy. Kun taas vaellamme luonnossa ja pääsemme ajatuksettomaan tilaan, meillä ei todellisuudessa ole aikaa, vaan ainoastaan tämä hetki, se on kokemusta lainalaisuudesta. Veden halusta virrata, joka ei lopu. Ikuisuudesta, jossa on liike.

Ajatus on menneisyyttä ja aiheuttaa aina ristiriitaa. Ajatus on aina mielen vääristämää todellisuutta, jota voi käyttää tietenkin mekaniikkaan tai luovaan suunnitteluun. Tuosta ajatuksesta on kuitenkin tullut meille este.

Ymmärrät ehkä ajan käsitteen ja älyllisesti sen, että ikuisuus on olemassa. Mutta oletko koskaan oivaltanut sitä kokemuksellisesti? Niin että koko kehosi värisisi tuosta oivalluksesta ja se muuttaisi sinua niin, ettet enää pystyisi palaamaan entiseen. Katsoisit läheisiäsi, luontoa kokemuksellisesti aivan uudella tavalla. Oletko koskaan kokenut kehollisesti sellaista tilaa, jossa aika, ajatus häviää. Jolloin voit kokea ikuisuuden. Ikuisuuteen sisältyy aina muutos. Voit ihannoida sanaa ikuisuus, rakentaa sen ympärille lisää sanoja taivaasta, pyhästä ajasta, uudelleen syntymisestä tai mistä tahansa sinua viehättävästä käsitteestä. Kuitenkin tuo ikuisuus on yhtä sanaton, kuin on tyhjyyskin.

Jos meidän tekojamme ja ystävällisyysmielisyyttämme ohjaa arvot, jotka puhuvat esimerkiksi siitä että taivas on todellinen ja myös helvetti on olemassa, me saatamme kyllä käyttäytyä myötämielisemmin ja pehmeämmin, mutta todellisuudessa meillä on itsekäs motiivi, jota ohjaa pelko, ei rakkaus.

Kun näemme jatkuvasti kateutta, inhoa, arvostelua, näemme todellisuudessa sisältä tyhjän ihmisen.

Ihminen, jolla on rakkaus, sisäinen, ei jostakin riippuvainen rakastaminen, ei tarvitse mitään. Hänen ei tarvitse kadehtia, vaikka voikin. Hän ei arvostele, vaikka arvostelisikin. Hän täyttyy alati itsestään ja on aina täynnä, vaikka hän olisi inhimillisesti väsynyt ja voimaton tai nälissään. Hän on täynnä elinvoimaa, joka ohjautuu luonnollisesti.

Häneltä ei voi viedä pois mitään, vaikka häneltä vietäisiinkin jalat ja kädet. Hän on ajaton, vaikka hänelle on rajallisesti mielen jäsentämää aikaa kokea elämää.

Ihminen ei tarvitse toisen ihmisen rakkautta, hän tarvitsee oikeudenmukaisuutta. Ihminen tarvitsee kuitenkin rakastaa. Toteutua niin kuin horsma toteutuu luontoon hylätyn asunnon lattialautojen lävitse. [Tuo rakastamisen tila olisi luontainen, jos ihminen saisi kasvatuksen, joka tukisi hänen horjuvia askeleita.](#)

Tietoisuus

Me voimme katsoa ainoastaan yhdenlaista maisemaa, jonka voimme selventää kuitenkin sisäiseksi ja ulkoiseksi. Voimme katsoa tunteita, jotka leiskuvat kehossamme kuin värikkäät revontulet ja ihailla niiden ympärillä lenteleviä lintuja, ajatuksia jotka ovat kaikki yhtä ja samaa. Mikään niistä tunteista, ajatuksista ei ole sen enempää hyvä, oikea tai väärä. Tämä sinun on hyväksyttävä koko olemukseltasi.

Voimme katsoa myös tarkkaavaisesti niin sanotusti ulkoista maisemaa. Tarkkaavaisuus on tietoisuuden, siis aistillisen energian kohdentamista. Voimme yhtälailla katsoa revontulia pohjoisentaivaan yllä ja koivupuiden yllä liihottelevia mustia korppeja, ylhäällä liiteleviä joutsenia. Kuitenkin tuo tarkkavaaisuden tila on itsen häviämistä. Prosessi, jossa havaintoja tulee havaittavaksi. Tapahtuma, jossa keskus häviää.

Tietoisuus on havaitsemista. Havaitseminen voi olla puhdasta ainoastaan silloin kun ei

ole pyrkimystä, pyydetä tai mitään mitä pitäisi tavoitella. Tietoisuus voi tapahtua vain olemisen tilassa. Tietoisuus syvenee ja ulottuu lopulta alueelle, josta voi puhua *suorana näkemisenä*. Alue, jossa eläimelliset vaistot ja aivokuoren sidonnaiset reaktiot eivät ohjaa toimintaa. Voimme puhua valosta, alueesta, jossa ajatus lakkaa olemasta. Voimme puhua valaistumisesta, mutta emme silti saavuta sitä käsitteillä ja ajattelulla tai meditaatiolla, joka pyrkii pakenemaan todellisuudesta. Tietoisuus on itsessään vuorovaikutusta. Ilman vuorovaikutusta ei ole tietoisuutta. Hiljentyvä munkki voi olla syvästi tietoinen, mutta vasta kohdatessaan toisen ihmisen, tietoisuus toteutuu valintoina ja tekoina. Ilman tekoja tietoisuus on turhaa. Mitä syvemältä tasolta tekojaan ohjaa, sitä lähempänä keskustaa, ikuisuutta, äärettömyyttä, rakkautta ihminen on. Jos tekoja ohjaa motiiviton, pyyteetön ja tarkoitukseton tila, ne ovat ristiriidattomia. Tietoisuus on meren syvyyksiin uimista, mutta silti pohjatonta. Se käsittelee ihmisen inhimilliset tasot kuten tunteet, mutta yhtäläillä myös primitiiviset tasot kuten halut ja tarpeet. Ajatus on aineellinen prosessi aivoissa, joka muuttuu tarpeettomaksi suoran näkemisen tilanteissa. Suora näkeminen tarkoittaa vääristelemätöntä vuorovaikutusta, joka ei ole sidoksissa aikaan, eli ajatukseen. Suora näkeminen tarkoittaa mielikuvatonta näkemistä, ihmisen kohtaamista ilman pyydetä, odotusta, tai minkäänlaista ajatusta. Tilannetta, jossa näkeminen tapahtuu vääristelemättömän vuorovaikutuksen alaisuudessa. Mitä enemmän ihminen käyttää ajatustaan, aivokuoren alueita, kuten etuotsalohkoa, joka osallistuu juuri liittyy myös päätöksentekoon ja ennakkoluuloisuuteen sekä palkitsevaan tai rankaisevaan suunnitelmalliseen käytökseen, sitä enemmän hän toimii ajatuksen, aavistuksen ja pelon varassa. Jos tällainen edellämämainitun kaltainen osa-alue vaurioituu, on ilmeistä että myös käyttäytyminen muuttuu yhteiskunnallisesti sopimattomaksi. Usein aivojen osa-alueiden tehtävät ovat mahdollistaneet muun muassa tunteiden säätelyn, mutta lopulta niiden tehtävät ja mahdollisuudet ovat alkaneetkin hallita ihmistä ja hänen luonnollista tasapainoa edistäviä valintojaan. Tietoisuuden syventäminen ja laajentaminen on juuri mahdollisuuksien takaisin ottamista. Kymmenien tuhansien vuosien aikana ihminen on erkaantunut ajatuksen maailmaan. Tietoisuus on ainoa väline palata takaisin tilaan, jossa voimme itse säädellä käyttäytymistä, jossa voimme olla sisäisesti vapaita. Tietoisuus on kehollinen, aistillinen prosessi, jossa mieli ei jalosta tai voimista tunteita, kuten vihaa tai nautintoa. Toisin sanoessa ainoastaan läsnäolo, jossa mieli lakkaa olemasta, on tietoisuuden väline. Ajatuksien tai mielenrakennelmien tarkkailu on eräänlaista meditaatiota, joka on kuin seuraisi junaa

sen radallaan. Se ei voi koskaan palvella tietoisuuden syvenemistä, vaan tehdä ihmisestä mekaanisen ja viedä hänet jopa kauemmaksi todellisuudesta, eli siitä mitä *on*.

Ihminen jäsentää ja hahmottaa todellisuutta kehon ja mielen vuorovaikutuksella. Tietoisuus syntyy tuosta vuorovaikutuksesta. Niin ikään, useimmat eläimet, joiden aivokuoren alueet eivät ole kehittyneet samoin tavoin kuin ihmisellä, eivät kykene *tiedostamaan*. Mielessä tapahtuva ajattelu ei ole tiedostamista, ainoastaan vuorovaikutuksessa ilmenevää liikettä ja siihen sisältyvää havaintoa, joka käsitteellistyy ja jäsentyy aistien ja mielen vuorovaikutuksessa, voidaan kutsua tietoisuudeksi.

Tietoisuudella tai sillä mistä se syntyy tai mitä se tavoittelee, ei ole merkitystä. Ei ole merkitystä sillä, onko kaikkeus tietoinen tai onko tällä kaikella luojaa.

Merkityksellisintä on se mitä tietoisuus on, ei se, mitä se mielestäsi on. [Tietoisuus on ainoa väline näkemiseen, ei ainoa totuus.](#)

Mielihyvä

Nähdäkseni ainoa ristiriita elämäämme syntyy mielen ja kehon vaatimusten välillä. En ole kiinnostunut tiedemiesten tai uskoviin tulokinnasta tai siitä, onko sielua tai todellista jakoa mielen ja kehon välillä olemassa. En ole kiinnostunut siitä mitä on tietoisuus tai mistä se syntyy. Enkä siitä voiko sellaista kokemusta olla, että mieli ja keho olisivat jakaantuneet, vaikka aivot ovatkin tieteellisen ajattelun mukaan kaiken tietoisuuden rakentaja.

Olen ainoastaan kiinnostunut siitä mikä aiheuttaa ristiriitaa ja miten sitä voi selvittää.

Miksi ihmiset sortuvat tekoihin, jotka he kokevat todellisuudessa heitä riistäviksi ja vahingoittaviksi? Miksi ihmiset tekevät asioita, jotka satuttavat heidän lähimmäisiään? Miksi ihminen on riippuvainen niin monesti ja niin monesta asiasta? Miksi ihminen tarvitsee piristeitä, virkisteitä, huumaavia aineita elämäänsä?

Tunteakseen tai ollakseen tuntematta.

Esimerkiksi alkoholi ei koskaan itsessään tuo iloa. Ajatus sen saamisesta voi tuoda iloa ja mielihyvää, mutta sinällään se ei koskaan itsessä tuota iloa. Alkoholia voi nauttia ystävien kanssa ja se vapauden tunne voi tuoda iloa. Alkoholi voi turruttaa ahdistuksen ja pehmentää niitä tunteita, jotka ovat hyvälle ololle ja rentoutumiselle esteenä. Kuitenkaan se ei tuota todellista vapautta ja iloa.

Siksi alkoholi, niin kuin moni muukin nautinto, voi toimia opettajana, eli näyttämään saattajana. Jos kokee pitkiä aikoja ahdistuneisuutta ja syvää tuskaa, voi olla helpottavaa nähdä hetken aikaa se, että on olemassa mahdollinen rentoutumisen tila. Kun on nähnyt, voi kokea muutoksen ja saavuttaa tuon tilan millä tahansa menetelmällä. Oli se sitten joogamatolla istuminen tai liikunnallinen tekeminen.

Se mikä on mahdollista tapahtua luonnonlakien rajoissa elimistössä alkoholin vaikutuksesta, on mahdollista tapahtua myös pelkän olemisen, hiljentymisen vaikutuksesta.

Kuitenkin me tarvitsemme välineiksi sairauksiin lääkkeitä tai toipumiseen jotakin aineellista. Niiden kieltäminen olisi turmiollista. Joskus voi käydä niin, että lääke toimii vain välivaiheena parantumiseen, joskus voi käydä niin että lääkettä tarvitsee koko loppuelämänsä, jos tietty raja parantumisen suhteen on mennyt.

Olennaista ei ole kiistellä lääkkeiden käytöstä vaan siitä, mihin me itse olemme tyytyväisiä elämässämme ja mihin me pyrimme? Haluammeko irti alkoholista ja kihelmöivistä aineista? Haluammeko nukkua yömmä ilman unilääkettä? Haluammeko saada itsemme luonnolliseen tasapainoon ettemme tarvitse enää masennuslääkkeitä? Haluammeko lapsemme menevän kouluun lääkkeissä, koska he eivät omaa riittävästi välineitä rauhoittuakseen koulun vaatimuksiin? Se mitä yhteiskunta vaatii meiltä, on usein myös meidän oma vaatuksemme. On kuin rypisimme itsesäälissä kun syytämme yhteiskunnan kiireisiä vaatimuksia.

Puhuin aiemmin mielestä ja kehosta. Nähdäkseni ainoat mieltymyksemme,

riippuvuutemme ja addiktiomme liittyvät mielihyvän tavoitteluun tai hyvän mielen palauttamiseen. Kun mieli näkee jonkun kohteen tai asian, joka tuottaa meille mielihyvää, se alkaa rakentamaan siitä suurempaa kiihoketta. Mitä enemmän me ajattelemme sitä, sitä enemmän se voimistuu. Oli kyseessä seksuaalinen, väkivaltainen tai mikä tahansa kiihoke. Maailma on täynnä näitä kiihokkeita. Päivittäiset kuvagalleriat, uutiset ja mitkä tahansa lähteet. Mitä vähemmän olemme läsnä kehollemme, sitä enemmän olemme alttiita riippuvuuksille, mielihyvälle, emme hyvälle mielelle. Mielihyvä syntyy siis mielessä. Mielen tulkinnan ja tavoitteellisuuden lävitse.

Uskonnot ovat kautta aikojen puhuneet esimerkiksi himoamisesta, joka on niiden tulkinnan mukaan syntiä. Vaikka synti käsitteenä onkin usein vaarallinen, on sen alla tuossa tulkinnassa osa totuutta. Himoamista voi kiihottaa mielessään, sitä voi voimistaa ja sitä voi muokata. Siitä voi tehdä mielikuvan, joka toteutuessaan rikkoutuu ja saa aina vaatimaan lisää. Kierre on valmis.

Usein ihmiset jäävät riippuvaiseksi nautintoaineista, koska he tukevat omia horjuvia askeleita niiden avulla. Addiktiot syntyvät harvoin ylimääräisyydestä. [Ne syntyvät, kun ulkoista ainetta tarvitaan sisäiseen kontrolliin ja tasapainoon](#), mikä on luonnon vastaista. Mikään ei tule ulkoa sisääpäin vaan ytimeistä ulospäin. Jos et ole oivaltanut tai kokenut tuota ydintä, et voi toimia ristiriidattomasti.

Mielikuvat ja todellisuus

Kun olemme tietoisia mielihyvän rakenteesta, mielen luomasta illuusioista ja kiihotuksista, me olemme valmiimpia kohtaamaan sen miten toimimme ja mitä aiheutamme itsellemme ja läheisille. Tietoisuus omasta mielestä ja kehosta on avain muutokseen. Kun ihminen valtautuu esimerkiksi paniikin alle, hänen kokee kuolemissen pelon ja hädän hyvin aidosti, vaikka sinällään mitään ulkoa uhkaavaa ei tapahtuisikaan. Lohikäärme, sisäinen tuntemus, herää taistelemaan kehossa. Se pääsee lopulta mieleen täysin huomaamatta ja alkaa synnyttämään siellä mielikuvia, joista syntyy lisää pelkoa. Se luo ajatuksia joiden mukaan meille voi käydä huonosti. Se alkaa luoda tilanteita, jotka voisivat tapahtua kokijalle. Tilanteita, joissa kaikki voisi

mennä pahasti pieleen. Tällöin tällaisen kokijan mieli on sumentunut ja hän tulkitsee tilaansa näiden pelkokuvien kautta. Kaikki on uhkaavaa. Mitä hän voisi tilanteelle tehdä?

Mielikuvat ja todellisuus jakautuvat niin ikään kehoon ja mieleen. Ainoastaan hengittämällä tietoisesti, tekemällä tietoisesti jonkun autonomisen reaktion, me voimme tarttua tietoisuuteen ja todellisuuteen. Me voimme olla läsnä ja tässä hetkessä. Tässä hetkessä ei koskaan ole mitään uhkaavaa. Joka ikinen ajatus sodasta, leijonan läsnäolosta, kuolemasta liittyy mielen luomaan rakenteeseen ja sitä kautta pelkoon ja aikaan. Tässä todellisessa hetkessä ei ole mitään hävittävää. Edes kuolema ei ole tässä hetkessä, vaan ajatuksen luoma rakennelma. Miksi pelkää kuolemaa? Miksi et voisi kuolla nyt?

Ymmärtääksesi tämän sinun on palattava tekstissä taaksepäin ja oivallettava omakohtaisesti tuo kaikki mistä olen puhunut. Ajattelet, että lapsesi tarvitsevat sinua ja sinun välittämistäsi. Se on ymmärrettävää, mutta miksi pelkää heidän kuolemaansa? Vaikka tämä sattuu ja tuntuu pahalta, ymmärrätkö mihin heitä kasvatat ja mitä heille opetat? Kantamaan valoa vai kantamaan mainettasi, ideoitasi, ajatuksiasi ja arvojasi?

Kun paniikkireaktio valtaa koko olemuksen, lohikäärme on sisällämme ottanut meissä vallan. Kuitenkin mahdollisuutemme ylittää tuo mielikuvien valta, on siirtää lohikäärme kehomme tuntemuksien valtaan. Ikään kuin lukita se mielemme alapuolelle, niin että tunnemme kehossa reaktiivista pelkoa, ahdistuneisuutta, kipua, mutta mielemme pysyy tyynenä kuin ilta-aurinkoon katsoessa. Heti kun raotamme kehon ja mielen välistä porttia, me olemme taas samojen uhkakuvien alla.

Tämän on hyvin vaikeaa, koska emme ole tietoisia siitä mitä koemme ja tunnemme. Silti kehomme kestää kaiken tuon, mutta mieli on hyvin altis menemän rikki tai muuttamaan todellisuutta uhkaavaksi.

Ymmärrät ehkä nyt mitä on mielikuvien ja todellisuuden jaottelu.

Muutos

Ihmiskunnan suurin haaste, on vapauttaa muutos. Vapautuminen sidonnaisuudesta. Tuo sidonnaisuus on rakentunut keskeneräisen ihmisen käsissä itseään rajoittavaksi tekijäksi. Vanhempamme yrittävät parhaansa, koska he yrittävät tehdä hädästämme turvallisuutta. Mutta jos he eivät koe rakkautta, he suojelevat meiltä siltä mitä me eniten haluaisimme. Sidonnaisuus on psykologista [turvallisuutta](#), joka estää suurimman voiman, muutoksen vapaaksi päästämistä. Huomatkaa ympärillänne oleva hätä, huomatkaa se itsessään.

Kaikki mikä estää muutoksen, kulkee usein saman kaavan mukaisesti. Pelko synnyttää puolustuksen, vihan. Viha synnyttää lopulta kieltämisen, joka synnyttää tunnottomuuden ja johtaa taas pelkoon. Tuon kierteen katkaiseminen on muutoksen vapauttamista.

Se ei tapahdu noudattamalla jotakin kaavaa, ideologiaa, sääntöä tai uskomusta. Muutos tapahtuu näkemällä se itsessä. [Se ei tapahdu tulkitsemalla elämää omien asenteiden, kasvatuksen tai mielikuvien kautta](#) ja riitelemällä siitä minkälaiset kengät ovat ambulanssikusilla, joka vie meidät hätätilanteessa sairaalaan. Ehkä lukija on liian kiireinen pysähtyä tähän. Hänen täytyy kiirehtiä toteuttamaan unelmiaan. Hänen täytyy mennä kuntosalille. Ystävien luokse. Hänen täytyy olla läsnä puolisolleen. Hänen odotetaan heräävän aamulla töihin. Eikä hänen tulisi kuin pysähtyä, niin että joku kysyisi: Miltä sinusta tuntuu nyt? Puristatko käsiäsi? Jännitätkö hartioitasi? Onko vatsasi pehmeä? Miten nimeäisit tuntemuksen? Levottomuutta, vihaa, jännitystä, kateutta, ystävällisyyttä, rauhallisuutta, mielenkiintoa, ärtymystä? Älä reagoi. Voitko ainoastaan *katsoa*. Unohda halusi, mielenkiintosi. Ne ovat täynnä sidonnaisuutta. Ainoastaan kokemuksellinen *kiinnostus* saa sinut etenemään.

Mitä siitä seuraa?

Mistä olet kiinnostunut?

Muutos on olemassa luonnostaan.

Viisaus on leveyttä ja syvyyttä. Jos palaat tähän tekstiin vuosien päästä, voit ymmärtää kaiken toisella tasolla. Kuitenkin lopulta syvyys on pohjatonta, sillä rakkaudessa ei ole

syvyyttä eikä leveyttä.

Rakkaus on tila.

