



Tietoisuuden arvoitus

Sisällysluettelo

1. [Osa I: Lähtökohtamme tietoisuuden opiskelulle](#)
2. [Osa II: Tietoisuuden olemus](#)
3. [Osa III: Ympäristö ja luontosuhde](#)
4. [Osa IV: Terveys](#)
5. [Osa V: Mistä tulemme ja mikä on tehnyt meistä meidät](#)
5. [Osa VI: Tietoisuuden evoluutio](#)
7. [Osa VII: Maailman tila ja ihmiskunnan tulevaisuus](#)

Esipuhe

Minulla oli onni törmätä nuorena kirjaan, jossa kerrottiin kuin ohimennen, mikä on elämän tarkoitus. Kirjan mukaan *elämän tarkoitus on tietoisuuden lisääminen*. Omaan nuoreen ajatteluuni tämä kuulosti järkevältä, vaikkakin en lopulta osannut tehdä tällä tiedolla mitään. Elämäni suunta ei muuttunut, ei edes ajatteluni. Syykin tähän on ennalta arvattava: On mahdotonta arvioida onko asia näin vai ei, ellei tiedä, mistä tietoisuudessa oikein on kyse.

Tämän kirjan pääasiallisena tarkoituksena on siis yrittää pukea selkokielle, mistä tietoisuudessa on kyse. Määrittelyn lisäksi yritän avata avata polkua oman tietoisuutemme tutkimiseen ja kasvattamiseen, sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen tietoisuuden tuntemuksen kautta. Lopuksi kirja yrittää hahmotella tai aavistella meille ihmisille tiekarttaa, kuinka maailmasta tehtäisiin aidosti parempi paikka tulemalla tietoisemmiksi itsestämme ja ympäristöstämme.

Tämä kirjoitus on syntynyt omien kokemusteni pohjalta. Suurin osa tässä esiteltävästä materiaalista on enimmäkseen buddhalaisesta traditiosta opiskeltua ja kokemusperäisesti toimivaksi todettua. Lisäksi lähteinä on käytetty sopivia tieteellisiä tutkimuksia, jotka sivuavat käsiteltäviä asioita. Kirjoitus ei kuitenkaan missään nimessä ole tarkoitettu teoreettiseksi pohdiskeluksi, vaan tietoisuuden luonteen mukaisesti vahvasti lukijan itsensä koettavaksi käytännönläheisine ohjeineen. Aihepiiriin perehtymällä minulle on tullut selväksi, että lähes kaikki tieto asiasta on jo pistetty kirjoihin ja kansiin, mutta se muuttuu lukijalle ymmärrykseksi, todelliseksi tiedoksi, vasta omakohtaisen kokemisen kautta. Sillä onhan tietoisuus etupäässä kokemus, ilmiö, joka koskettaa meitä omakohtaisesti joka hetki.

Osa I: Lähtökohtamme tietoisuuden opiskelulle

- [Osa I: Lähtökohtamme tietoisuuden opiskelulle](#)
 - [Oivalluksia tietoisuuden olemuksesta](#)
 - [Mitä voimme tietää oivalluksista](#)
 - [Sanaton tieto sanalliseksi](#)
 - [Onnellisuuden lisääminen mittatikuksi tiedon kartuttamisessa](#)
 - [Itsetuntemuksen tärkeys](#)
 - [Tunne, järki ja tietoisuus](#)

Tietoisuuden luonnetta pohdiskellessa meillä on suuria vaikeuksia tiivistää tietoisuus sanalliseksi määritelmäksi. Tietoisuuden mysteeriiin on silti mahdollista luoda jonkinlaista valoa lähestymällä sitä sellaisenaan eli kokonaisvaltaisena ilmiönä, ja tarkastelemalla sen herättämiä tunteita ja kokemuksia. Emme siis välttämättä yritä päästä selville, kuinka tietoisuus välittyy fysiikan käsittein ja minkälaisia prosesseja aivoissamme tapahtuu, vaan meille riittää konkreettisemmat havainnot. Yritämme selvittää, kuinka käytämme tietoisuutta arkielämässämme, kuinka tietoisuus vaikuttaa päivittäisiin valintoihimme ja kuinka tietoisuuden kollektiivinen aspekti säätelee tajuntaamme ja käytöstämme yhteisönä.

Oivalluksia tietoisuuden olemuksesta

Yksi mieleenpainuvimmista kokemuksistani liittyy meditaatioharjoitukseen. Istuin meditoimassa aamulla, niinkuin olin tehnyt jo puolentoista vuoden ajan. Yhtäkkiä oivalsin jotain perustavanlaatuaista: *Jaamme saman havainto- ja tunnekokemuksen maailmasta kaikkien muiden ihmisten ja eläinten kanssa.* Kuulostaa yksinkertaiselta, mutta mitä tämä tarkoitti omalta kohdaltani? Olin tiedostamattani jakanut maailman kahteen, toisistaan erilliseen piiriin: Ensimmäinen omaan henkilökohtaiseen kokemukseeni, ja toisaalta siitä erillisenä olevaan, ulkopuoliseen maailmaan. Oivallukseni ydin oli siis, että tällainen jako on olemassa vain omassa ajattelussani, eikä kuvitelmani kaltainen jako ollut millään lailla mielekäs. Voidaan sanoa, että heräsin unestani näkemään maailman uudella tavalla.

Oivallukseni sisälsi myös sen tajumisen, että yhteinen, jaettu kokemuksemme kaikkien luontokappaleiden kesken on mahdollista, koska *olemme kaikki perustavanlaatuisella tavalla yhteydessä toisiimme tietoisuuden välityksellä.* Tämän oivalluksen jälkeen tiesin, etten voisi enää tuntea oloni yksinäiseksi tai irralliseksi muusta maailmasta. Tietoisuuden jakaminen tapahtuu elollisten olentojen välillä jollain merkittävällä tavalla olemme fyysisesti lähekkäin, tai sitten kaukana toisistamme.

Myöhemmin tajusin, että oivallukseni oli itseasiassa [ensimmäinen askel oivallusten jatkumossa](#), jota kuvataan useissa buddhalaisissa perinteissä. Tämä jatkumo jakautuu perinteestä riippuen hieman erilaiseen määrään askelia, esimerkiksi Theravada-perinteessä askelia on 16. Yhteistä näille askelille on, että niiden voi ennustaa tulevan meditaatiossa edistyville harjoittajille ennustettavasti suurinpiirtein samassa järjestyksessä. Tämä jatkumokuvaus ei myöskään ole

vain buddhalaisen perinteen yksinoikeus, vaan myös kristityillä, sufeilla, kabbalaisilla ja monilla ei-buddhalaisilla intialaisilla perinteillä on samantapainen kartta, jota seuraamalla harjoittajan voi ennustaa etenevän tietoisuuden polulla.

Mitä voimme tietää oivalluksistamme

Mistä sitten tiedän, että kyseessä oli perustavanlaatuinen oivallus, eikä vain mielikuvitusta tai uusi oletus, jota vain sattumalta pidän oikeana? Kuinka kukaan voi tietää, milloin subjektiiviset tuntemuksemme ovat millään lailla yleistettävissä, tai että kukaan muu kokee asian samoin? Vastaus tähän on mystisessä ”kuudennessa aistissa”, jota nimitämme joskus intuitioksi tai vain tunteiksi. Suurin osa meistä on jollain tasolla jo hyväksynyt tällaisen sanattoman tietämisen muodon, esimerkiksi kokiessamme voimakkaan kiintymyksen tunteen toisen ihmisen kanssa, jolloin ”tiedämme” jakavamme saman tunteen molemmat yhdessä. Tai kun tavoitamme hetken aikaa empatisoituaamme läheisemme surun tai muun tunnetilan, jonka ”tiedämme” ääneen sanomatta olevan totta ja osaamme osoittaa myötätuntoa ilman sanoja. Jos ajattelemme asiaa, itse asiassa hämmentävän suuri osa kanssakäymisestämme perustuu tähän sanattomaan tietämisen muotoon, jota emme edes yritä rationalisoida.

Nyt liikummekin tämän kirjoituksen kannalta ydinasiassa. Mainitsemassani esimerkissä tuntemusten jakamisesta on kyse itse asiassa kyse tietoisuuden jakamisesta, konseptina *kollektiivisesta tietoisuudesta*. Avaan kollektiivisen tietoisuuden käsitettä hieman myöhemmin lisää, nyt riittääköön että kollektiivista tietoisuutta voi kuvailla yhteiseksi, sanattomaksi kieleksi, sanattoman olemisen ja tietämisen muodoksi, jonka kaikki elävät olennot jakavat.

Sanaton tieto sanalliseksi

Meillä ei ole sanattomalle tietämisellemme käsitteitä tai sanoja. Luotamme siihen henkilökohtaisessa elämässämme, jopa *teemme valtaosan elämämme merkittävimmistä valinnoistamme sen avustamana*. Emme kuitenkaan juuri keskustele päätöksistämme intuition tasolla, vaan pyrimme usein rationalisoimaan päätöksemme jälkikäteen epäolennaisemmilla, mutta järkeväen kuuloisilla syillä. Ehkä ajattelemme sanattoman tietämisen olevan perustavalla tavalla osa ihmisyyttä, joten oletamme sen olevan yhteistä, kaikkien tietämää tietoa.

Ilman tietoisuuden käsitteistämistä emme kuitenkaan voi käsitellä sitä sillä tietoisuuden tasolla, jossa älyn ja logiikan maailma operoi. Olemme oppineet lokeroimaan maailmamme kahteen, tiukasti toisistaan erillään olevaan tasoon, joista toista hallitsee loogisuus ja tiede, toista taas tunne ja tietoisuus. Ongelmamme kuitenkin on, ettemme useinkaan voi/halua tiedostaa näiden kahden maailman jakoa, koska niiden välinen jako on niin tiukasti iskostettu maailmaamme. Raja kulkee usein juuri kielessä: Mikä on käsitteellistetty sanallisesti, se on järkemme maailman käsiteltävissä, ja mille taas ei ole sanoja, se kuuluu tunnemaailmamme kokemuspieriin.

“Kieleni rajat ovat maailmani rajat.” [Ludwig Wittgenstein](#)

Tästä syystä *tarvitsemme tietoisuuden ilmiöiden ja tuntemusten käsittelyyn konsepteja ja sanoja*. Sanat ovat välttämättömiä, että voimme keskustella tietoisuudesta ilmiönä ja konseptina ja jakaa tietämystämme, ja saada se tuotua järkimaailmamme käsitteistöön.

Onnellisuuden lisääminen mittatikuksi tiedon kartuttamisessa

Oma metodini tietoisuuden opiskeluun ilman kunnollista käsitteistöä on ollut tiukka empirismi. Koska tietoisuus on pohjimmiltaan asia, joka linkittyy hyvin tiukasti henkilökohtaiseen hyvinvointiin, olemme jokainen sen paras tulkitsija ainakin mitä tulee sen soveltamiseen omassa elämässämme. Empiirinen lähestymistapa ehdottaa, että *testaamme lukemamme asiat itse, ja vedämme tämän pohjalta johtopäätökset ainakin sen suhteen, toimivatko ne omassa elämässämme vai ei.*

On myös hyödyllistä ottaa tietoisuuden opiskelussa avuksi konkreettiset tavoitteet. Koska tietoisuus on niin kokonaisvaltainen asia, sen opiskelu ja tietoisuuden polulla eteneminen väistämättä pitäisi vaikuttaa positiivisesti myös omaan elämäämme, vai kuinka? *Voimme siis ottaa mittatikuksi oman ja läheistemme onnellisuuden, kun "mittaamme" tietoisuuden opiskelun onnistumista ja hyötyjä. Aina uuden oivalluksen iskiessä, toteutamme sitä osana elämäämme ja seuraamme, tulemmeko onnellisemmiksi vai emme.* Jos kyllä, voimme hyvillä mielin olla varmoja sen totuudenmukaisuudesta ja jatkaa sen parissa. Jos oivallus ei vaikuta elämäämme millään lailla tai pikemminkin laskee omaa tai läheistemme onnellisuuttamme, voimme hylätä sen epäaitona tietona, jonka vain kuvittelimme olevan syvällinen totuus. Esimerkiksi itse sain pontimen tämän kirjan kirjoittamiseen löytämällä meditaatiosta apua oman elämäni jäsentämiseen. Löysin kokeilemalla itselleni oikean ruokavalion (kts. "detox"-vinkit alta), jolla oli mullistava vaikutus omaan hyvinvointiini sekä koko elämänasenteeseeni. Pohdiskelen myös kollektiivisen tietoisuuden syvintä olemusta yrittämällä tunnistaa sen ilmenemismuotoja omassa elämässäni ja läheisissä ihmisissäni, sekä koettamalla tarjota vinkkejä heidän ongelmiinsa.

Empiirinen lähestymistapa on siis erittäin hedelmällinen ja suoraviivainen: Tietoa kartutetaan antamalla uusille ajatuksille mahdollisuus, testaamalla niitä itse ja säilyttämällä se, mikä vaikuttaa lisäävän hyvinvointia ja onnellisuutta elämässämme.

Itsetuntemuksen tärkeys

On ensiarvoisen tärkeää oppia tuntemaan itsensä perusteellisesti, niin fyysisesti kuin henkisesti. On tärkeää tunnistaa syyt ja vaikuttimet jotka tekemisiämme ja ajatuksiamme ohjaavat. On tärkeää oppia tietämään elämän perusasiat ja terveet arvot, jonka pohjalle ihmisen elämää on hyvä rakentaa. On lohduttava ajatus, että maailmassa on jotain pysyvää ja ikuista, ja tähän tietoon vastaukset löytyvät omasta itsestämme. Vanhan sananlaskun mukaan joskus tarvitsee matkustaa kauas löytääkseen itsensä. Tämä ei kuitenkaan ole tarpeellista, jos tiedämme mille polulle astua, jonka varrelta vastaukset löytyvät.

Olemme myös länsimaisen yhteiskunnan jäsenenä jossain määrin ulkoistaneet ajattelun omasta hyvinvoinnistamme yhteiskunnalle ja viranomaisille sen enempää ajattelematta, ovatko valinnat jotka minun puolestani on tehty, tosiaan hyväksi juuri minulle. Tämän kirjoituksen viesti on, että avain tasapainoon ja hyvinvointiin lähtee hiljaisesta itsetutkiskelusta ja ymmärtämisestä. Kun tunnemme itsemme, osaamme myös tehdä oikeita valintoja yhteiskunnassa, ja ottaa sieltä osaksi elämäämme hvviä. aitoja asioita sekä toisaalta iättää omaan arvoonsa pinnalliset. vhdentekevät

standardin hyviä, asioja, asioita sekä tulkintoja jättää omaan arvomaailmaansa, jättäenkin
tai jopa vahingolliset elementit.

On tärkeää pystyä vastaamaan muutamaan perustavanlaatuihin kysymyksiin: Kuka minä olen? Mistä minä tulen? Mihin minun kannattaa pyrkiä? Vastausten hakeminen näihin perustavanlaatuisiin kysymyksiin voi helposti jäädä meiltä puolitiehen, ellemm tiedä, millä työkaluilla tai metodeilla siihen pyrkiä. Meillä jokaisella on kuitenkin erinomainen työkalu, tai paremminkin erottamaton osa jokaista, jonka käyttö helposti unohtuu ja joka pohjimmiltaan tekee meistä ihmisen, yksilönä ja osana ihmiskuntaa ja maailmaa. Sen nimi on tietoisuus.

Tunne, järki ja tietoisuus

Daniel Kahneman esittelee mainiossa kirjassaan [Thinking Fast and Slow](#) **Amos Tverskyn** kanssa tekemiään tutkimuksia ihmisen päätöksentekoprosessista ja siihen vaikuttavista kognitiivisista heikkouksista. Heidän tutkimuksensa ydin käsittelee ihmisessä päätöksentekoa avustavia kahta erillistä mekanismia. *Ensimmäinen mekanismi on suurelta osin tiedostamatonta, intuitiivista ja tunteita hyödyntävää.* Tämä mekanismi hyödyntää aivoihin "kovakoodattuja" reaktioita tai heuristiikkaa päätöksenteossa. Se toimii salamannopeasti, emmekä voi siihen juuri vaikuttaa. *Toinen mekanismi taas on hidas ja harkitseva; voisimme sanoa, että kyseessä on järki.*

Suurin osa arkeamme sujuu ykköstyyppin automaattisen päätöksentekomekanismin avulla ilman sen kummempaa tietoisia efforttia. Lennämme ikäänkuin autopilotilla valtaosan ajasta. Käytämme toista, hitaampaa mekanismia silloin, kun ensimmäinen mekanismi ei osaa antaa päätöstilanteessa suoraa vastausta. Hitaaseen järkeilyyn turvaudumme myös, kun olemme ajan myötä, joskus kantapäähän kautta opettaneet itsellemme, ettei autopilotimme osaa ohjata meitä kannaltamme hyödylliseen lopputulokseen tietyissä tilanteissa ja meidän kannaltamme on parempi, että emme toimi ensimmäisen impulsiivisen reaktion mukaan vaan annamme itsellemme enemmän aikaa niin, että kakkostyyppin järjestelmä ehtii mukaan. Meille on siis hyödyksi, että osaamme tarpeen vaatiessa tunnistaa, ja puuttua peliin, kun autopilotimme ei osaa tehdä kannaltamme optimaalisia päätöksiä.

Tietoisuuden rooli tässä päätöksentekoprosessissa on tunnistaa, milloin olemme autopilotimme varassa ja tarpeen vaatiessa monitoroida sen toimintaa. Mitä tietoisempia olemme, sitä paremmin olemme perillä tästä usein meille huomaamattomasta päätöksentekomekanismista, ja sen paremmin voimme varmistaa, että teemme meitä koskevat päätöksemme parhaan tietomme varassa. *Toisaalta tietoisuuden avulla voimme tarkkailla myös kakkostyyppin järjestelmää ja varmistaa, ettemme jumiudu "ylianalysoimaan" tilanteita,* ja osaamme tarvittaessa kuunnella sisäistä ääntämme ja intuitiota.

Kriittisiä kohtia elämässämme, jossa tietoisesta harkinnasta on hyötyä, ovat vaikkapa raha-asioita koskevat päätökset, jotka eivät juuri koskaan hyödy autopilotimme ohjelmoiduista rutiineista. Toinen vaaranpaikka ovat nuoruudessa ja nuorina aikuisina tekemämme valinnat kaveriporukasta, päihteiden käytöstä jne., joilla on kauaskantoisia seurauksia pitkälle aikuisuuteen. Myös ihmissuhteiden muodostamisessa on suureksi avuksi, kun tiedostamme ne impulssit, joiden pohjalta haemme toisten ihmisten seuraa. *Saatamme olla alttiita manipuloinnille ja hyväksikäytölle, jos annamme tiedostamattomien tunteidemme ohjata*

manipuloimille ja hyväksikäytölle, jos annamme tiedostamattomien tarpeidemme ohjata sosiaalista käytöstämme ilman tietoista harkintaa.

Osa II: Tietoisuuden olemus

- [Osa II: Tietoisuuden olemus](#)
 - [Oivallukset tietämisen kerryttämisen työkaluna](#)
 - [Kultainen sääntö](#)
 - [Kollektiivinen tietoisuus](#)
 - [Urheilu](#)
 - [Tietoisuusharjoitukset](#)

Tieteen yksi suurimmista arvoituksista on tietoisuuden olemus. Jo sen määrittelemisen on meille vaikeaa tai mahdotonta. Kuinka voisimme tutkia, mitä on tietoisuus ja mistä tietoisuus syntyy, ellemmme edes osaa määritellä sitä?

Syväällä sisimmässämme "tiedämme" olevamme tietoisia omakohtaisen "minuuden" kokemuksemme kautta. Kukaan ulkopuolinen ei tätä voi meidän puolestamme tietää, vaan kyseessä on oma todistuksemme. Voimme silti tutkia asiaa vertaamalla omaa kokemustamme kanssaihmistemme kokemukseen. *Onko oma tietoisuuteni samanlaista sinun tietoisuutesi kanssa?*

Oivallukset tietämisen kerryttämisen työkaluna

Kun kerroin aiemmin, että oivallukseni jaetusta kokemuksesta saavutti minut yhtäkkiä meditoidessa, tarkoitan sillä tietämisen muotoa, joka ei perustu loogiseen päättelyyn tai normaaliin, rationaaliseen päättelyketjuun. Buddhalaisessa perinteessä puhutaan, että tieto tulee oivalluksena, joka tarjoaa kirkkaan näkymän tietoon. Yksi meditaation muoto on nimeltään [Vipassana](#), joka tarkoittaa "oivallusta todellisuuden olemuksesta".

Buddhalaisuuden mukaan [on olemassa kahta ymmärryksen muotoa](#). Ensimmäistä (anubodha) kutsutaan tiedoksi, kertyneiksi muistoiksi, älylliseksi ymmärtämiseksi kertyneen datan pohjalta. Toista ymmärryksen muotoa (pativedha) luonnehditaan läpäiseväksi, asioiden ymmärtämiseksi niiden todellisen luonteen mukaisesti, ilman nimeä ja luokittelua. Tällainen tietämisen muoto on mahdollista, kun mieli on vapaa ja kehittynyt meditaation avulla.

Oivallus tietämisen muotona on sangen perustavanlaatuinen kokemus, ja sen osaa pukea sanoiksi vasta asiaa tarkemmin mietittyään. Ymmärrys tulee ensin tunteena ja vasta myöhemmin se kristallisoituu ideaksi, jonka (ehkä) osaa pukea sanoiksi. Tavoitamme tällaisessa tietämisessä ensin tunnetilan/kokemuksen, joka realisoituu myöhemmin konkreettisesti ymmärrykseksi, kun ajatuksille/tuntemuksille antaa aikaa kehittyä. Ymmärtääksemme jotain emme siis tarvitse sille nimeä. Nimeäminen on tarpeellista silloin, kun haluamme kommunikoida tietoaamme toisille jakaaksemme sen ja keskustellaksemme siitä.

Oivalluksen yksi ominaisuus verrattuna tavalliseen tietoon on, että [oivalluksen synnyttämä kokemus/tunne ei katoa pois ajan myötä](#). Voimme palata oivallukseen myöhemmin, ehkä mietiskelemällä sitä uudelleen. Iloisin se vahvistuu ja antaa tilaa uusille oivalluksille. Oivallusten

...määrästä, josta on tullut, josta on tullut, ja antaa sitä osana...
voidaankin ajatella olevan eräänlaisia portteja, jotka johtavat toisille porteille.

Luonteeltaan oivallus on hyvin subjektiivinen tietämys, jonka kuitenkin tietää olevan totta myös muille eläville olennoille. *Voimme saavuttaa varmuuden henkilökohtaisella, vakaumuksellisella tasolla, että kokemuksemme on todellista. Tällainen oivallus on kokemuksena erittäin voimaannuttavaa.* Löydämme kovaa maata jalkojemme alle!

Kultainen sääntö

Ymmärtäessämme olevamme kaikki "samalla puolella" eli jakaessamme viime kädessä saman maailman ja olevamme yhteydessä toisimme ja maailmaan yhteisen jaetun tietoisuuden kokemuksen kautta, olemme silloin astumassa maailmaan, jossa harmonia ja rauha ihmisten sekä luonnon kesken on sääntö, ei poikkeus. Omassa intressissämme on luonnollisesti olla vahingoittamatta sitä, mikä on osa itseämme. *Oman hyvinvointimme lisääminen tarkoittaa tällöin myös muiden hyvinvoinnin lisäämistä.*

Monien uskontojen moraalikoodistossa on keskeisessä asemassa kultainen sääntö, joka toimii ohjenuorana kaikessa kanssakäymisessä. Kultainen sääntö on myös johdettavissa kollektiivisen tietoisuuden kokemisesta. Kun ymmärrämme jakavamme saman tietoisuuden, ymmärrämme kärsivämme/iloitsevamme kanssaihmistemme kokemusten myötä. Oma onnellisuutemme on hyvin suorasti sidoksissa kollektiiviseen hyvinvointiin. Voimme ainoastaan niin hyvin, kuin ystävämme, sukulaisemme ja tuttavamme, sekä kylänmiehemme. Tämä oivallus on pohjimmiltaan luonnonsuojelun, kansainvälisten ihmisoikeuksien ja huolemme ympäristön tilasta taustalla.

Negatiivinen kielto: Älä tee toiselle mitään, mitä et haluaisi itsellesi. - [Kunfutse](#)

Positiivinen kehoitus: Kaikki, minkä tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää te heille. - [Jeesus, Matt. 7:12](#)

Kollektiivinen tietoisuus

Kollektiivinen tietoisuus tarkoittaa siis, että tietoisuutemme on synkronoitu muiden elävien olentojen tietoisuuden kanssa. Kollektiivisen tietoisuuden aistiminen tekee meistä empaattisia ja rakastavia toisia eläviä olentoja kohtaan ja saa meidät jakamaan saman tietoisuuden kokemuksen muiden tietoisien olentojen kanssa. Viime kädessä tietoisuus on me kaikki ja kukin itse. Filosofiasa kollektiivisen tietoisuuden käsitettä kutsutaan nimellä [panpsykismi](#). Panpsykismi on yksi vanhimmista filosofian teorioista, ja vielä 1900-luvun alkupuolella suosituin teoria selittämään ihmisen mielen toimintaa. Panpsykismi on hiljattain saanut uutta nostetta tietoisuuden tutkimuksen alalla.

Tarkkaa fyysistä mekanismia, jolla tietoisuus välittyy ihmisten ja eläinten välillä emme vielä ole tunnistanee. Oletan itse, että lähin analogia fysiikasta olisi ajatella tietoisuus sähkömagneettiseksi kentäksi, jonka välityksellä viestimme läheisillemme, ystävillemme, perheellemme ja muille ihmisille, joiden kanssa haluamme jakaa saman kokemuksen. Toinen selitysmalli voisi olla, että [biomekaaninen](#) ja että [kvanttifysiikka](#) tutut

seitysmään voisi olla, että ainoissa tapahtuu kvanttitaskentaa, ja että kvanttitieteistä tulut outoudet voisivat sitoa toisistaan kaukana olevien olentojen aivoissa tapahtuvia prosesseja toisiinsa. Tämä on toki tässä vaiheessa enemmän käsienheiluttelua kuin konkreettinen teoria, joten ei siitä sen enempää.

Monilla ihmisillä on kokemuksia kollektiivisesta tietoisuudesta, vaikka eivät suoraan sitä tunnistaakaan siksi. Muutamia esimerkkejä, jotka voivat olla merkkejä tietoisuuden välityksellä tapahtuvasta yhteydenpidosta:

- **Ilmiö:** Ajattelet jotakuta, jota et ole ajatellut pitkään aikaan. Kohta tämä ihminen soittaa sinulle. **Selitys:** Ennenkuin soitamme ihmiselle, kohdistamme tietoisuutemme toiseen ihmiseen. Kohdistamisessa palautamme mieleemme tavan, jolla kommunikoimme tietoisuuden välityksellä. Huomaamme tämän kohdistamisen muutoksessa tietoisuudessamme.
- **Ilmiö:** Saat mieleesi asian, joka sinun tulisi hoitaa toisen ihmisen kanssa, tai hänen tulisi tehdä jotain sinulle. Otat ehkä yhteyttä tähän ihmiseen, ja käy ilmi, että hän oli juuri hoitamassa asiaa ja aikoi ottaa sinuun yhteyttä. **Selitys:** Hänen tietoisuutensa kohdistui sinuun hänen hoitaessaan tätä asiaa. Huomasimme taas muutoksen tietoisuudessa, ja aistimme myös, kuka oli asialla.
- **Ilmiö:** Tiedät, kun joku katselee sinua niin, ettei teillä ole näköyhteyttä, eli ns. silmät selässä -ilmiö. **Selitys:** Katselumme ei ole pelkästään silmillä tapahtuvaa havaitsemista, vaan kohdistamme tietoisuutemme ihmiseen, jonka toinen huomaa.
- **Ilmiö:** Tiedät, kun joku odottaa sinua huoneessa, johon olet astumassa, vaikkeet näekään ketään. **Selitys:** Odottaessa kohdistamme tietoisuutemme huoneeseen astumassa olevaan ihmiseen. Astuja huomaa muutoksen tietoisuuden kentässä, vaikkei näekään, kuka muutoksen aiheuttaa.

Tässä muutama esimerkki ilmiöistä, joiden olemassaolon moni pistää merkille, mutta joille ei löydy rationaalisen maailmamme puitteissa selitystä, joten sivuutamme ne ilman sen kummempaa ajatusta. Omiin tuntemuksiin kannattaa siis oppia luottamaan, ja myös uhraamaan ajatus sille, mitä niiden taustalla voisi olla.

Urheilu

Urheilu on niitä harvoja elämänalueita, joissa ihmisten on nykymaailmassa mahdollista ja suotavaa kehittää kykyä kokea ja parantaa kollektiivisen tietoisuuden kykyä. Ihmisillä on muistona menneiltä ajoilta aavistus, että tietoisuuden kokemiseen liittyy kollektiivinen aspekti. Tämän kollektivismin yksi puoli on, että tietoisuutemme on mahdollista synkronoida tai harmonisoida muiden kanssa. Urheilussa tästä on suuri apu, koska sen avulla joukkue pystyy toimimaan yhdessä, ikäänkuin kollektiivisena yksilönä, joka tietää toistensa tuntemukset yhdessä ja pystyy ennakoimaan pelitilanteen kehittymisen. Ajattele taitavasti taivaalla lentävä lauma lintuja tekemässä silmänräpäyksessä suunnanmuutoksia ja uskomattoman taitavia liikkeitä aivan kuin kyseessä olisi yksi ja sama organismi.

Urheilussa punutaan esimerkiksi hurmoksesta, joka voinee tarkoittaa jotakuinkin samaa asiaa, kuin tietoisuuden synkronoiminen. Hurmoksen lisäominaisuus lienee, että pelaajat vahvistavat toinen toistensa tietoisuutta, jolloin kunkin pelaajan näkemys pelitilanteesta muodostuu kristallinkirkkaaksi ja huippusuoritusten tekeminen on lastenleikkiä. Hurmoksessa pelaava joukkue ei voi tehdä mitään väärin, ja se monesti siivittää heidät voittoon, kun pelaaminen on helpponäköistä, eikä vastustaja pysty helposti murtamaan hurmosjoukkueen harmonisoitua tietoisuutta.

Yksi osa kotijoukkueen taikaa on kotiyleisön tuki ja kannustus. Tuessa on kyse paitsi älämölöstä ja mekkalasta, myös kollektiivisen tietoisuuden kokemisen myötä annettavasta lisäenergiasta. Joskus myös yleisö synkronoi tietoisuutensa pelaajien kanssa, ja näin muodostaa sen ylimääräisen pelaajan, joka vahvistaa kotijoukkueen suorituksia. Kun yleisö ja joukkue vahvistavat toistensa tietoisuutta, huippusuoritukset on helppo tietää etukäteen tulevaksi jo katsomosta. Katsoja tuntee, että esimerkiksi suoritusvuorossa oleva pelaaja tietää täysin selkeästi mitä hänen tulee tehdä tehdäkseen huippusuorituksen, ja yleisö ilmaisee sen kannustamalla. Paikanpäällä urheilusuoritusten seuraaminen on siksi mukavaa, että *omaa suosikkiurheilijaa/-joukkuetta voi auttaa myös näin tietoisuuden avulla ja päästä konkreettiseksi osaksi suoritusta.*

Tietoisuusharjoitukset

Osaamme siis ottaa yhteyttä tiedostaen tai tiedostamatta toiseen ihmiseen tietoisuuden välityksellä. Olemme tottuneet sivuuttamaan nämä ilmiöt ilman kummempaa ajattelua, koska ne eivät istu normaaliin maalliseen maailmankuvaamme, emmekä välttämättä siksi edes yritä pohtia niiden taustalla olevaa mekanismia. Mekanismi on kuitenkin kollektiivisen tietoisuuden välityksellä tapahtuva yhteydenpito.

Voimme myös harjoitella tietoisuuden avulla tapahtuvaa yhteyttä. Siinä on mahdollista kehittyä harjoittamalla sitä ystäviemme tai läheistemme kanssa, vaikkapa tekemällä tietoisuuden kohdistusharjoituksia, joissa ajattelemme asiaa, jonka toisen tulisi yrittää havaita. Toinen harjoitusmuoto voisi olla kulkeminen ympäristössä/kaupungilla ilman, että vaihdamme sanoja, vaan yritämme viestiä kulkiessamme sanattomasti. Osa viestinnästämmä on kehollista ja osa tietoisuuden välityksellä tapahtuvaa. Sanaton kommunikointi auttaa meitä huomaamaan tämän viestinnän tehokkuuden ja loppupeleissä arkipäiväisyyden.

Osa III: Ympäristö ja luontosuhde

- [Osa III: Ympäristö ja luontosuhde](#)
 - [Hiljaisuuden merkitys](#)
 - [Pelottava hiljaisuus](#)
 - [Meditaatio ja mindfulness](#)
 - [Lähteet](#)

Omien havaintojeni perusteella suomalaisten ennestäänkin läheinen luontosuhteemme on viime vuosina entisestään voimistunut ja arvostamme maamme kauniin luonnon omalaatuisia erityispiirteitä enemmän kuin koskaan. Haluamme luonnon läheisyyteen sen [virkistävän ja terveyttä monin eri tavoin edistävän vaikutuksen](#) vuoksi. Kuinka luonnon vaikutus tarkalleen ottaen toimii, on ollut viime vuosina kiivaan tutkimuksen kohde. Tieteen avulla on tunnistettu, kuinka puiden ja kasvien erittämät tuoksut rentouttavat kehoamme ja mieltämme, luonnon äänien toimiessa samalla tavoin stressin poistajana.

Japanissa on tuotteistettu metsissä oleskeleminen erityisesti “metsäkylvyiksi” nimellä shinrin-yoku, jossa ihminen kävelee, oleilee ja ennenkaikkea havainnoi metsän kasveja, eläimiä, ääniä, hajuja ja ilmiöitä. Metsäkylpyjen on havaittu auttavan erityisesti kaupunkilaisia rentoutumaan ja palautumaan tasapainoon sekä henkisesti että fyysisesti. Nykyisin joka puolella Japania on useita tarkoitukseen osoitettuja shinrin-yoku -metsiä ja reittejä. Japanilaiset ovat tutkineet asiaa myös tieteen avulla, ja todenneet terveysvaikutukset todelliseksi: metsässä vietetty aika laskee verenpainetta, sykettä ja kortisolitasoja sekä lisää sydämelle hyvää tekevää syketiheyden vaihtelua ja kohentaa mielialaa. [1](#)

Fysiologisten muutosten lisäksi luonto siis auttaa myös henkistä terveyttämme. Uskonkin, että syy tähän on luonnossa kokemamme syvempi yhteys tietoisuuteemme. Tietoisuutemme sulautuu luontevasti osaksi muuta luontoa, ja koemme voimakasta yhteyden tunnetta muuhun maailmaan.

Hiljaisuuden merkitys

Luonnon äärellä olemme perustavalla tavalla yhteydessä muuhun maailmaan. *Kun hiljennymme kuuntelemaan luontoa, vaimennamme oman sisäisen dialogimme, ja saatamme ainakin hetken aikaa tuntea yhteenkuuluvuutta muun luonnon kanssa.* Kun kuuloaistiamme ei pommiteta joka puolelta luonnottomilla hälyäänillä, aistimme herkistyvät ja kuulemme paremmin, mitä luonto meille kuiskii. Hiljaisuuden myötä voimme kokea normaalista arkielämästäme aikoja sitten unohtunutta syvää rauha, joka paaluttaa olemassaolomme tähän hetkeen ja tilanteeseen.

Saatamme myös huomata kuunnellessamme luontoa, kuinka voimakas oma, “normaali” henkilökohtainen dialogimme on. Kontrasti itsensä ja luonnon kanssa tasapainossa olevan mielen, ja arkisen päänsisäisen hölinän täyttämän mielemme välillä on niin voimakas, että se väkisinkin pakottaa meidät kyseenalaistamaan sisäisen dialogimme mielekkyyttä. *Saatamme huomata, kuinka mielemme askaroi valtaosan ajasta sisäänpäinkääntyneenä melko*

merkityksettömien asioiden parissa. Olemmeko sen johdosta onnellisempia, vai onnettomampia?

Tässä on juuri hiljaisuuden tärkein oppitunti. Olemme onnellisempia, jos osaamme säilyttää tasapainon tarpeellisen, rauhallisen sisäisen dialogin ja ympäristön kuuntelemisen/tarkkailemisen välillä. On tärkeää pystyä sekä oman mieleemme että ympäristömme tarkkailuun sulassa sovussa.

Pelottava hiljaisuus

Hiljaisuuden kokeva ihminen voi myös pelästyä outoa tilannetta. Varsinkin, jos hän on vuosia askaroinut etupäässä oman päänsisäisen tarinansa äärellä, ja unohtanut, mitä luonnolla ja hiljaisuudella on tarjota. Tutun ja turvallinen dialogimme pysähtyessä saatamme tuntea outoja tuntemuksia ja pyrkiä palaamaan mahdollisimman nopeasti takaisin entiseen, kuluttavaan mutta turvalliseen, sisäiseen keskusteluun.

Hiljaisuutta täytyy harjoitella, varsinkin jos se ei ole koskaan tuntunut tutulta tai sen voima on unohtunut jo vuosia sitten. Kokija voi hämmentyä siitä, että hiljaisuus vaikuttaa synonyymiltä tyhjyyden kanssa. Kadotanko jotain olennaista itsestäni, jos en käy sisäistä dialogia? *Jos en ajattele, olenko silloin olemassa lainkaan?*

Hiljaisuuden kokija voi tällöin torjua hiljaisuuden ja pyrkiä sivuuttamaan mahdollisuuden oman kokemusmaailmansa tarkasteluun, ettei joutuisi näiden ikävien tuntemusten äärelle. On paljon helpompaa vain aloittaa vuoropuhelu itsensä tai läheisen ihmisen kanssa, ja jatkaa elämää tutun ja turvallisen kokemisen parissa. Yksi hämmentävimmistä ilmiöistä luonnossa liikkua on puliseva joukkio, jotka eivät tahdo kuunnella luonnon keskelläkään luonnon ääniä, vaan mieluummin peittävät sen omalla ja toisten puheella. *Anna siis luonnolle mahdollisuus, ja kuuntele, mitä sillä on sanottavaa.*

Meditaatio ja mindfulness

Tietoisuuden harjoittamiseen mindfulness ja meditaatio ovat loistavia keinoja. Meditaatiota voi tehdä monella tapaa. Yleisin on hengitykseen keskittyvä, usein istualtaan tehtävä meditaatioharjoitus, mutta sitä voi harjoittaa myös normaaleissa arkiaskareissa, kuten vaikkapa kävellessä, syödessä, siivotessa yms. Oma meditaatioharjoitteluni alkoi istumisella, jonka tueksi myöhemmin tuli arkipäivän mindfulness-harjoitteet. Pohjimmiltaan *mindfulnessissa ja meditaatiossa on kyse on samasta asiasta, eli tavoitteena on tiedostaa omat tuntemuksemme, toisten ihmisten tuntemukset ja maailma kaikilla aisteilla, joita meille on annettu.*

Lähteet

Osa IV: Terveys

- [Osa IV: Terveys](#)
 - [Käpyrauhanen](#)
 - [Fluori kalkkeuttaa käpyrauhasta](#)
 - [Löydä oikea ruokavalio ruokapäiväkirjan avulla](#)
 - [Ehdotus detox-kuuriksi](#)
 - [Päihteet ja tietoisuus](#)

Fyysinen terveytemme on läheisessä yhteydessä psyykkiseen terveyteemme. Terve mieli terveessä ruumiissa, kuten sananlasku sanoo. Edesautamme psyykkistä terveyttämme siis ylläpitämällä fyysistä terveyttämme. Olen havainnut, että fyysisen suorituskyvyn ylläpidon lisäksi on tärkeää huolehtia oikeasta ravinnosta, sekä välttää tiettyjä tietoisuudellemme erityisen haitallisia kemikaaleja.

Käpyrauhanen

Aivoissamme on käpylisäkkeeksi tai käpyrauhaseksi kutsuttu rauhanen, joka erittää vereen mm. melatoniinia säädellen täten vuorokausirytmiiä. Käpyrauhaseen on perinteisesti liitetty monia uskomuksia sen kyvystä toimia ihmisen aistielimenä henkimaailman välillä. Pidänkin todennäköisenä, että käpyrauhanen on itseasiassa vastuussa tietoisuutemme kokemisesta. Käpyrauhanen on todennäköisesti elin, jonka välityksellä olemme yhteydessä aiemmin käsitellyyn tietoisuuden kenttään. Se on näin ollen vastuussa yhteydestämme kollektiiviseen tietoisuuteen.

Käpyrauhaseen toimintaa häiritsee siihen kertyvä kalkki. Kalkkeutunut käpyrauhanen ei enää samalla lailla toimi linkkinä aivojen ja tietoisuuden kentän välillä, ja menetämme näin jotain olennaista ihmisyydestämme. Emme enää välttämättä tunne yhteyttä toisiin ihmisiin tai eläimiin, vaan saatamme pitää itseämme outona hylkiönä tuntemattomien keskellä. Saatamme jopa ajatella, että meillä on oikeus ja velvollisuus pitää huolta vain itsestämme ja nähdä elämä selviytymistäisteluna. On helppo nähdä, kuinka individualistinen ajattelu voi johtaa negatiivisiin ajatuksiin ja tekoihin, jotka eivät ole kultaisen säännön mukaisia. Alhainen tietoisuuden taso tekee inhimilliset katastrofit mahdolliseksi, kun ihmiset ovat joukoittain alttiina manipuloinnille ja ohjaukselle.

Tietoisuuden kokemus on siis vastuussa inhimillisyydestämme ja subjektiivisesta elossa olemisen kokemuksesta. Ilman tietoisuutta olisimme vain tahdottomia robotteja toimittamassa askareitamme ilman syvällistä ymmärrystä, teemmekö niin omasta tahdostamme vai jonkun toisen ohjaamana.

Fluori kalkkeuttaa käpyrauhasta

Fluori on suurin syyllinen [käpyrauhaseen kalkkeutumiseen](#). Sattumalta fluoria on runsaasti mm. hammastahnassa, jonka säännöllinen käyttö länsimaissa iskostetaan lapsiin pienestä pitäen.

Jotkut maat, kuten USA ja UK, jopa fluoraavat talousveden hammasterveyttä perusteena käyttäen. Euroopassa puolestaan yleisesti ajatellaan, ettei käyttöveden fluoraus ole lainkaan tarpeellista hammasterveyden kannalta. Suosittelen, että annat käpyrauhasellesi mahdollisuuden poistaa siihen kertynyttä kalkkia rajoittamalla fluorihammastahnan käyttöä muutamaan kertaan viikossa. Pieni määrä fluoria on kuitenkin hyväksi hampaille, joten kokonaan sitä ei tarvitse hylätä.

Fluoria on merkittäviä määriä tupakan- ja kannabiksen savussa, joten tupakkatuotteita tulisi myös pyrkiä välttämään. Fluori on itseasiassa niin haitallista ihmisen terveydelle, että sitä pidetään hermomyrkkynä, joka voi vaikuttaa haitallisesti lasten aivojen kehitykseen.

Löydä oikea ruokavalio ruokapäiväkirjan avulla

Merkittävin yksittäinen syyllinen alhaiseen tietoisuuteemme tai tiedostamattomuuteemme ovat todennäköisesti erilaiset kemikaalit ja aineet, joita saamme kehoomme ja ennenkaikkea aivoihimme ruuan ja tuotteiden mukana. Oman hypotesini mukaan nykyaikana epidemiaksi asti yleistyneet mielenterveyden häiriöt ovat pohjimmiltaan aivoihin ja käpyrauhaseen kertyneiden kemikaalien syytä.

Myrkkujen puhdistuksessa merkittävässä osassa on meille oikean ruokavalion löytäminen. Ruokavalion etsimisessä voimme helposti hyödyntää empiiristä lähestymistapaa pitämällä ruokapäiväkirjaa. Ruokapäiväkirjan ideana on kirjata päivittäin syömämme ateriat ja niiden raaka-aineet, sekä ruokailun jälkeen kokemamme tuntemukset. Tunnemmeko olomme hyväksi ja energiseksi? Kulkeeko ajatus? Vai tunnemmeko olomme raskaaksi ja väsyneeksi? Omien kokemusteni mukaan muutaman kuukauden päiväkirjan pidolla saamme aika hyvän kuvan siitä, mitä ruoka-aineita kannattaa potentiaalisesti välttää, ja mitkä sopivat juuri minulle. Ruokapäiväkirjan avulla saadut vihjeet hyvistä ja huonoista raaka-aineista kannattaa vielä varmistaa niin, että jätetään omasta ruokavaliosta yksi kerrallaan pois ongelmallisiksi epäillyt raaka-aineet (via negativa), kunnes syylliset löytyvät.

Omien havaintojeni mukaan ainakin punainen liha on ruoka-aine, jonka vähentämisellä on selviä terveyshyötyjä. Se on ruokavaliomme perusta lähes ympäri maailmaa, eikä sen haitallisuudesta käydä juurikaan keskustelua. Kuitenkin länsimainen ruuantuotanto on viime vuosikymmeninä perustunut enenevässä määrin ruoka- ja rehuviljojen kasvatuksessa tuholaismyrkkujen käyttöön. Näillä myrkyillä torjutaan sekä ei-toivottuja rikkakasveja, että tapetaan hyötyviljaa uhkaavia hyönteisiä yms. tuholaisia. Näillä myrkyillä on myös kääntöpuolensa. Ne jäävät osaksi ruokaketjua ja kertyvät lopulta ihmiseen, kun ihminen syö viljasta valmistettuja leivonnaisia, tai kun ihminen syö karjaa, jota on ruokittu tuholaismyrkyillä käsitellyllä rehulla.

Punaisen lihan (tämä tarkoittaa myös tehotuotettua punaista kalaa, kuten lohi) poisjättämällä ruokavaliostamme pienennämme siis merkittävästi kehomme ja aivojemme myrkkynuormaa.

Ehdotus detox-kuuriksi

Jos tunnet olosi jatkuvasti raskaaksi ja väsyneeksi, parempaa oloa voi yrittää hakea ruokavalion muutoksella. Kokeile aluksi paastota muutama päivä tai vaikka kokonainen viikko, että

elimistöstäsi poistuvat sinulle haitalliset aineet. Kokeile sen jälkeen muutaman viikon ajan ruokavaliota, jossa punainen liha korvataan vapaana kasvaneella kalalla, proteiinipitoisilla kasvistuotteilla ja pähkinöillä. Kokemukseni mukaan tällaisella ruokavaliolla ajatus kirkastuu, paino putoaa ja keho tuntuu heti kevyemmältä.

Päihteet ja tietoisuus

Sisäisen dialogin vähentämisellä on myös miellyttäviä terveysvaikutuksia. Tämä saattaa näkyä ulkonäössä, kun muut aistivat sisäisen hiljaisuutesi voiman. Saatat myös vaikuttaa nuoremmalta siksi, koska sisäisen taistelusi taukoaminen vapauttaa energiaasi muuhun käyttöön, kuten huolehtimiseen omasta kehostasi.

Sisäisen dialogin puute konkretisoituu kirkkaana mielenä. Oletan, että *alkoholin ja muiden päihteiden käytön pääasiallinen syy on ihmisten halu saada taukoa sisäisestä dialogistaan sen kuluttavuuden takia*. Nauttimalla päihteitä muutamme aivojen kykyä sisäiseen dialogiin. Aina tämä ei kuitenkaan onnistu, vaan päihteet nostavat mieleen muita, yhtä vahingollisia tuntemuksia entistä voimakkaampana.

Kun tarve turruttaa mieltämme poistuu, alkoholilla, tupakalla ja monella muulla päihteellä ei enää ole meihin samanlaista vaikutusta. Huomaamme tällöin sen sijaan, kuinka niiden pääasiallinen vaikutus on vain tehdä kirkkaasta mielestämme sumeamman. Niinpä niiden jättäminen pois ei ole enää temppu eikä mikään! Fyysinen terveytemme myös kohenee kuin itsestään, kun lakkaamme myrkyttämästä kehoamme.

Osa V: Mistä tulemme ja mikä on tehnyt meistä meidät

- [Osa V: Mistä tulemme ja mikä on tehnyt meistä meidät](#)
 - [Lapsuuden taika](#)
 - [Hämmentävä nuoruus](#)
 - [Omat juuremme](#)

Tietoisuuden kasvaessa havainnointikyky ja tietoisuus maailmasta kasvaa. Yhtä tärkeää on havainnointikykyämme harjoittaminen omasta itsestämme. Että voisimme ymmärtää maailmaa, meidän on tärkeää tietää itsemme kokonaan. Tietoisuuden polulla kulkijan on tärkeää pystyä vastaamaan kolmeen kysymykseen: Kuka minä olen? Mistä minä tulen? Mihin olen matkalla?

Lapsuuden taika

Lapsena olemme luonnostamme leikkisiä. Maailma näyttäytyy silloin suurena seikkailuna ja meillä on kyky kokea ihmetyksen tunnetta uusien asioiden äärellä. Jossain vaiheessa aikuistumista huomaamme, kuinka tämä kyky vaikuttua maailman mysteerien äärellä vaimenee ja useimmilta kokonaan katoaa iän myötä. Onko tässä kyseessä luonnollinen “aikuistumisen” prosessi, jossa mieleemme tietää tarpeeksi, kuinka maailma makaa, eikä mikään uusi enää olennaisesti voi muuttaa käsitystämme maailmasta? Vai onko kyseessä jonkinlainen mielen paikoilleen jämähtäminen tai kangistuminen? Olisiko mahdollista saada lapsuuden taika takaisin myös aikuisena? Vastaus on, että kyllä, se on mahdollista. *Lapsuuden taika on tietoisuuden kokemisen mysteeri, jonka aikuinen voi kokea siinä missä lapsikin.* Itseasiassa aikuinen ei sitä ole koskaan menettänyt, hän on vain hieman “jumissa”.

Lapsi-teema toistuu myös monissa populaarikulttuurin teoksissa. Esimerkiksi Nightwish-yhtyeen sanoituksissa lapsi on keskeisessä osassa. [Bless the Child -kappaleessa](#) sanotaan: “The Child bless thee & keep thee forever”. Nightwish-yhtyeen keulahahmo Tuomas Holopainen on ammentanut bändin yhtyeen sanoituksiin runsaasti materiaalia eskapismista ja lapsuudesta. Lapsi-teeman toistuminen hänen taiteessaan voi viitata juuri aiemmin kuvattuun lapsuuden taikaan, jolloin olemme vielä avoimia maailmalle ja tietoisia tavalla, johon harva aikuinen enää pystyy. Bless the Child -kappaleessa kertoja toivottaa kuulijalle “lapsen siunausta”. Lapsi on todennäköisesti vertauskuva tietoisuuden kokemiselle.

Hämmentävä nuoruus

Monilla aikuisilla nuoruus on jäänyt jonnekin hämärän peittoon. Ehkäpä nuoruutemme ei ollut kovinkaan onnellinen, olimme valtaosan hämmentyneitä, eksyksissä tai saimme kokea vääryyttä toisten taholta. On luonnollista pyrkiä unohtamaan vaikeat ajat, ja keskittyä nykyhetkeen. Kun muistelemme nuoruuttamme, menneisyyden “haamut” voivat nousta esiin kummittelemaan. Tämä voi olla pelottavaa ja ahdistavaa, eikä menneisyyttä siksi usein haluta kohdata.

Meditaatio tarjoaa menneisyytemme käsittelyyn työkalun, jonka avulla voimme tarkkailla esiin nousevia ikäviä tuntemuksia, ilman että ne kuitenkaan hallitsevat täysin ajatteluamme.

Muistojen herättämien tuntemusten tarkkailu auttaa meitä ymmärtämään paremmin, kuinka ne

tapahtumat muokkasivat meitä ja tekivät meistä sen, mitä olemme nyt. Ymmärryksemme itsestämme ja kanssaihmisistämme kasvaa, kun osaamme käsitellä menneisyyttämme järjestelmällisesti.

Omat juuremme

On myös tärkeää tietää jotakin omista lähisukulaisista ja esivanhemmistamme, sekä valinnoista, joita he tekivät. Tutkimusten mukaan vanhempiemme ja isovanhempiemme elämäkokemukset muokkaavat suoraan jälkipolville siirtyviä geenejä. Voimme siis sanoa, että kannamme konkreettisesti menneiden sukupolvien historiaa mukanaamme. Menneiden sukupolvien ilot ja surut siirtyvät jälkipolville epigenetiikaksi kutsutun prosessin kautta, vaikuttaen omaan kykyymme ja taipumuksiimme kokea onnen tai pettymyksen hetkiä. Ne voivat myös ohjata käyttäytymistämme, luonteenpiirteidemme kehitystä ja valintojamme. Olemme siis sen velkaa itsellemme, että tutkiskelemme sukumme historiaa, ja yritämme saada selville, kuinka heidän elämäntapahtalonsa muokkaavat omaamme edelleen tänä päivänä.

Osa V: Tietoisuuden evoluutio

- Osa V: Tietoisuuden evoluutio
 - Tietoisuuden jako kolmeen tasoon
 - Tietoisuus kasvaa ja kehittyy tietoisuutta käyttämällä
 - Tietoisuuden historia
 - Uskonnolliset johtajat kolmostyyppin ihmisinä
 - Jeesus
 - Hengellisen johtajuuden funktio tietoisuuden kasvattajana

Ihmisen (ja ihmiskunnan) tietoisuuden matkalla voidaan erottaa muutama selkeä vaihe. Vaiheita on mahdollista erottaa tutkimalla, kuinka tietoisuus on manifestoitunut entisajan ihmisissä. Voimme esittää arveluja tietoisuudesta etsimällä vanhoista kirjoituksista merkkejä kyvystä itsereflektioon, sekä tutkimalla kuinka usko jumaliin on kehittynyt uskonnoissa. Tämän pohjalta voimme erottaa tietoisuuden kehittymisessä vaiheita, jotka ovat pohjimmiltaan evoluution kehityksen asteita. Nämä vaiheet voidaan ajatella vaiheiksi ihmisen tietoisuuden evoluutiossa tai kehityksessä, joissa kussakin ihmiskunnan enemmistö on ollut ja tulee olemaan jossain vaiheessa.

Tietoisuuden jako kolmeen tasoon

Tietoisuuden eri vaiheissa tietoisuus ja maailma näyttävät kokijalle kussakin hieman eri tavalla. Tämänkaltainen (karkea) luokittelu on mielekästä, koska kukin ihminen voi olla omassa vaiheessaan riippumatta siitä, mikä on ihmisyhteisön keskimääräinen tietoisuuden taso.

Teen tässä jaottelun vain kolmeen tasoon karkeiden konseptien perusteella. Tasoja voi olla useita enemmänkin, sekä lisäksi tasojen sisällä olla useita erilaisia kehityksen asteita. Karkea jaottelu kuitenkin auttaa hahmottamaan tasoihin liittyviä yhteisiä elementtejä.

- **Bikameraalinen:** Henkilö kuulee ääniä ilman, että tajuaa niiden olevan tietoisuuden manifestaatio. Hän ei enimmäkseen ole tietoinen, miksi tekee asioita joita tekee (muuta kuin ulkoisen pakon tms. syyn vuoksi), tai että miksi kokee tuntemuksia joita kokee.
- **Itsereflektio:** Henkilö harrastaa itsekseen puhelua. Äänet päässä ovat hänen oman tietoisuutensa osa, jonka avulla henkilö reflektoi havaintomaailmaansa itsensä kanssa. Henkilö ei ole täysin tietoinen oman käytöksensä syistä, vaan hän joskus ihmettelee käytöstään itsekseen ja onnittelee tai tuomitsee itseään tilanteen mukaan. Ihmiskunta on käsitykseni mukaan suurelta osin tässä tilassa, eli itsereflektiivisessä vaiheessa tietoisuuden evoluutiossa.
- **Panpsykismi:** Henkilö on täysin tietoinen, ja tietää, että kaikki elävät olennot jakavat saman tietoisuuden. Henkilö hallitsee siinä määrin oman käytöksensä ja impulssinsa, että huomaa niiden syntymisen ja perimmäiset syyt. Hän toimii maailmassa itsenäisesti ilman, että on johdateltavissa ajatuksen tai käytöksen tasolla, ellei hän itse sitä halua. Ihminen

on vapaa ulkopuolisesta johdattelusta, ja on oman kohtalonsa herra.

Bikameraalinen (psykologisena konseptina) tulee Julian Jaynesin kirjasta The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind, jossa hän argumentoi, että ihmiskunta oli tietoisuuden kehityksessä bikameraalisessa vaiheessa vielä n. 1000 eaa., jonka jälkeen bikameraalisesta mielestä tuli yksikameraalinen. Julian Jaynesin mukaan bikameraalisuus sai entisajan ihmiset ajattelemaan, että he kuulevat jumalien äänen, koska eivät ymmärtäneet sen olevan tietoisuuden itsereflektiota. Skitsofrenia nykyajan ihmisissä olisi tämän teorian mukaan vielä jäännös tästä bikameraalisesta tilasta.

Tietoisuus kasvaa ja kehittyy tietoisuutta käyttämällä

Suurin osa ihmiskunnasta on tällä hetkellä itsereflektiivisessä tilassa. Itsereflektiivisessä tilassa meillä on jo metafysisellä tasolla aavistus, mistä tietoisuudessa on kysymys. Tunnetta selittämätöntä kaipautusta äärettömään, ajan ja paikan tuolle puolen. *Tietoisuuden kasvua voi ajatella kuin tulena, joka alkaa pienestä liekistä ja kasvaa saadessaan happea. Liekkiä kasvattava happi on yhä lisääntyvä itsereflektio, joka väistämättä lietsoo roihua kirkkaampaan loimuun. Roihu kirkastuu ja saavuttaa ennen pitkää tietoisuuden, jossa roihu tulee tietoiseksi omasta alkuperästään.* Käsitykseni mukaan on vain ajan kysymys, kun siirrymme ihmiskuntana kolmannelle tasolle.

Te opitte tuntemaan totuuden, ja totuus tekee teistä vapaita. - Jeesus, Joh. 8:32

Tietoisuuden historia

Bikameraalisuuden ideaa pidemmälle vietäessä on kiinnostavaa ajatella, minkälainen maailma on ollut ennen aikaan, ja eritoten kuinka tietoisuuden eri vaiheissa olevat ihmiset ovat toisensa kokeneet.

Kuvittele, että ihminen joka kuulee ääniä päässä kuvitellen niiden olevan jumalan sanaa, kohtaa vaikkapa kakkostyyppin itsereflektioon kykenevän ihmisen. Itsereflektion myötä opimme tuntemaan itseämme ja maailmaa siinä määrin, että kykenemme rakentamaan maailmasta loogisesti eheän kokonaisuuden, jossa tunnistamme asioiden syy-seurausyhteydet ja opimme manipuloimaan luontoa ja luonnonvoimia. Toisinsanoen kykenemme abstraktiin loogiseen ajatteluun, jota tarvitaan tiedettä ja tekniikkaa kehittäessä, sekä systemaattisessa yhteiskuntien rakentamisessa. Itsereflektioon kykenevät väistämättä etenevät yhteisössä taitojensa ja metodisen ajattelunsa turvin hyvinkin korkealle, jotkut johtajiksi asti.

Ykköstyyppin ihmiselle täysin tietoisin ihmisen (kolmas taso yo. jaottelussa) kohtaaminen on varmasti vielä ihmeellisempi kokemus. Täysin tietoinen ihminen paitsi on immuuni ulkopuoliselle ohjailulle, myös tajuaa kuinka muut ihmiset ovat helposti manipuloitavissa käyttämällä hyväksi heidän alttiuttaan ulkopuolisille ohjeille/ohjailulle (maalliselta ja jumalaiselta taholta), joiden alkuperää he eivät ymmärrä. Tällaiset ihmiset ovat luultavasti näyttäneet aiemmin ykköstason ihmisille jonkinlaisina jumalina, tai sitten demoneina, riippuen siitä kuinka hyödyllisiksi heidät koetaan yhteisössä. Nykyään heitä luultavasti kunnioitetaan ja pelätään, eikä heitä uskalleta haastaa heistä huokuvan tietoisuuden hehkun (karisma) ansiosta.

Uskonnolliset johtajat kolmostyyppin ihmisinä

Luultavasti monet hengelliset johtajat ovat juuri vähintäänkin saavuttaneet täyden tietoisuuden. Karisma on yhdistelmä sisäistä voimaa ja tietoisuuden hehkua, joka näyttäytyy vähemmän tietoiselle jonain salaperäisenä ominaisuutena, joita heillä itsellään ei tuntuisi olevan. Johtaja pystyy näin antamaan seuraajalle vaikutelman, että hän on jollain lailla erityinen tai omaa kykyjä, joita muilla ei ole. Tarkastelen seuraavaksi yhtä tunnetuinta hengellistä johtajaa, Jeesusta.

Jeesus

Jeesuksen puheita Uudessa testamentissa tutkimalla huomataan niiden olevan hyvin samankaltaisia buddhalaisten opetusten kanssa keskeisten konseptien osalta. Jeesuksen ja buddhalaisten kirjoitusten opetusten välillä on niin paljon yhtäläisyyksiä, että niiden voisi helposti ajatella olevan peräisin samankaltaisen ajattelun pohjalta.

Jeesus opettaa lähimmäisen rakkaudesta, maallisen omaisuuden haitallisesta vaikutuksesta, suhtautumisesta vihollisiin, väärintekijöihin ja tappamiseen lähes samoin sanoin kuin niistä mainitaan buddhalaisissa teksteissä. Jeesus opettaa kultaisen säännön mukaan tekemään muille niin kuin haluaisit itsellesi tehtävän, joka on myös yksi buddhalaisuuden ydinopetuksista. Jeesus kehottaa seuraajiaan rakastamaan vihollisiaan, ja kohtelemaan heitä kohtaan väärin tehneitä ymmärryksellä ja rakkaudella. Myös buddhalaisuuden ydinopetus on väkivallaton suhtautuminen vääryyksiin; vain rakkaudella ja ymmärryksellä voi parantaa maailmaa. Jeesus kehottaa olemaan tuomitsematta muita, koska tuomitsija itse ei havaitse omia vikojaan, sekä Vuorisaarnassa sanoo: "Älkää tuomitko, ettei teitä tuomittaisi." Buddhalaisuuden keskeisimpiä konsepteja on Karma, jonka mukaan intention ohjaamat tekemme johtavat tulevaisuudessa seurauksiin. Oikeanlainen käytös, puhe, ajattelu johtavat tulevaisuudessa hyvään karmaan ja onnellisuuteen, kun taas pahat teot johtavat huonoon karmaan sekä kärsimykseen.

Jeesuksen eräät lauseet ja konseptit ovat lisäksi mielenkiintoisia monimerkityksellisyydessään, koska vaihtamalla niiden kristinuskon mukaisen tulkinnan ja ajattelemalla ne buddhalaisiksi opetuksiksi, ne olisivat hyvin voineet olla buddhalaisen valaistuneen munkin sanomia. Esimerkiksi Jeesus sanoo maallisen omaisuuden kokoamisen turhuudesta Markuksen evankeliumissa näin: "Älkää kootko itsellenne aarteita maan päälle. Kootkaa itsellenne aarteita taivaaseen." Tulkitsemalla taivas meiksi itseksemme, voimme kuvitella, kuinka buddhalainen viittaisi tällä tavoin aarteena tietoisuuden kasvattamiseen ja kuinka vain tällä on todellista arvoa.

Jeesuksen puhuessa taivaasta ja Jumalan valtakunnasta, Jeesus sanoo Luukkaan evankeliumin mukaan: "Ei Jumalan valtakunta tule niin, että sen tulemista voidaan tarkkailla. Eikä voida sanoa: Se on täällä, tai: Se on tuolla. Jumalan valtakunta on teidän keskellänne." Tulkitsemalla Jumalan valtakunta valaistumiseksi, voimme kuvitella kuinka buddhalainen munkki opettaa samankaltaisilla sanoilla, ettei tie valaistumiseen ole siellä tai tuolla (siis jossain paikassa ulkomaailmassa), vaan meissä itsessämme. Tulemalla tietoisiksi yhteydestämme universaaliin tietoisuuteen, olemme tiellä valaistumiseen.

Venäläinen seikkailija, Nicolas Notovitch, julkaisi 1894 kirjan [The Unknown Life of Jesus Christ](#), jossa hän kertoo matkustaneensa Intiassa ja törmänneensä sattumalta kirjoituksiin, jota säilytettiin buddhalaisessa luostarissa. Luostarin tietojen mukaan Jeesus nuoruudessa matkusti Intiaan kolmentoista vanhana, ja opiskeli siellä buddhalaisia ja hindulaisia tekstejä, kunnes palasi takaisin kotiseudulleen ja aloitti siellä opetustyönsä. Evankeliumeissa ei tosiaan mainita mitään Jeesuksen nuoruudesta ja varhaisesta aikuisuudesta. Evankeliumit keskittyvät vain Jeesuksen elämän kolmeen viimeiseen vuoteen, jolloin hän opettaa kotiseudullaan, Galileassa.

Notovichin kirja oli ja on edelleen kiistanalainen. Hänen kertomustaan alkuperäisestä Buddhalaisesta tekstistä ei ole pystytty varmistamaan, vaikka viitteitä sen olemassaolosta ovat löytäneet muutkin aihetta tutkineet. Jeesuksen nuoruusvaiheita on Suomessa tutkinut laajasti mm. Taavi Kassila kirjassaan [Nasaretin miehen salaisuus](#). Taavi Kassilan mukaan Notovich ei ole ainoa, jolta löytyy viittauksia Jeesuksen nuoruusvuosiin Intiassa.

[BBC:n dokumentin](#) mukaan Kashmirissa edelleen muistetaan Israelista tullutta johtajaa Issaa, joka opetti seudulla kunnes kuoli n. vuonna 80. [Roza Bal](#), pyhättö joka perimätiedon mukaan on Jeesuksen hauta, sijaitsee edelleen Srinagarissa, Kashmirissa Intiassa.

Hengellisen johtajuuden funktio tietoisuuden kasvattajana

Entä jos Jeesus olikin valaistunut buddhalainen munkki, joka saavutti tietoisuuden ja palasi opettamaan kotiseuduilleen? Ymmärrettävästi tietoisena hän olisi vaikuttanut erittäin karismaattiselta kansan keskuudessa, ja olisi näin helposti pystynyt keräämään sankan seuraajajoukon viestinsä universaaliuden, eli rakkauden ja välittämisen tenhoavan sanoman avulla. Suuret hengelliset johtajat kertovat usein meille jotain, jonka sisimmässämme vaistoamme olevan totta, mutta jota emme ole tulleet konkretisoiduksi ajatuksen tasolla. Näin toimimalla hengellinen johtaja itseasiassa opettaa meille jotain olennaista itsestämme ja auttaa meitä tulemaan tietoisemmiksi kyvyistä, joita meillä jo on.

Samalla hengellinen johtajuus pitää sisällään paradoksin: *kasvattamalla tietoisuuttamme emme enää tarvitse välttämättä ulkoapäin tulevaa johdatusta tai johtajia, vaan voimme seurata tietoisuuden polkua itsenäisesti*. Hyvän johtajan tunnistaakin siitä, ettei hän pyri pysymään korvaamattomana johtajana vaan toimimaan vain sytykkeen antajana. Huonon johtajan merkki taas käänteisesti ajateltuna on itsensä korottaminen, sekä johtajan ja muiden hengellisen organisaation korkeasti oppineiden ainutkertaisuutta vahvistavat opit ja perinteet, sekä myös opetusten kahlitseva vaikutus seuraajien elämään niin, että seuraajat saavuttavat pelastuksen vain pysymällä opettavan organisaation piirissä.