

VASTUSTAVA VOIMA MEISSÄ JA MITÄ ON ITSEHAVAINNOINTI ?

Esoteerisessa opetuksessa sanotaan, että itsetarkkailu on keino, jonka avulla saamme aikaan muutoksen itsessämme. Todellinen, syvään muutokseen tähtäävä vakava ja jatkuva itsetarkkailu, jos se suoritetaan oikein, johtaa tiettyihin sisäisiin, myös aineenvaihdunnan muutoksiin. Ennenkuin opimme suorittamaan itsetarkkailua oikein, se vie aikaa ja vaatii tekijältään ponnistusta ja kärsivällisyyttä.

Itsetutkiskelu, itsehavainnointi, itsetarkkailu, jos se suoritetaan oikein, osoittaa ihmiselle tosiasian, että jotakin on väärin hänen sisäisessä olemuksessaan ja toiminnoissaan niiden ns. normaalissa tilassa. Ihminen oivaltaa, että se johtuu juuri unesta ja siitä, että hän elää ja työskentelee vain pienessä osassa itseään. Juuri tässä on syy siihen, miksi suurin osa hänen mahdollisuuksiaan ei toteudu, vaan jää käyttämättä. Ihminen tuntee, ettei hän saa elämästä irti kaikkea sitä, mitä se voisi antaa ja että hän epäonnistuu, mikä johtuu hänen sisäisen olemuksensa, hänen vastaanottokoneistonsa, toiminnallisista puitteista.

Itsetutkiskelun idea saa hänen silmissään uuden merkityksen. Hän näkee jokaisen toiminnon sellaisena kuin se nyt on ja sellaisena kuin se voisi tai sen pitäisi olla. Itsehavainnoinin avulla ihminen ymmärtää itsemuutoksen välttämättömyyden. Havainnoidessaan itseään ihminen huomaa, että pelkästään itsehavainnointi aiheuttaa tiettyjä muutoksia hänen sisäisissä prosesseissaan. Hän alkaa ymmärtää, että itsehavainnointi on itsemuutoksen instrumentti, keino herätä. Havainnoidessaan itseään hän ikäänkuin valaisee sisäisiä olotilojaan, jotka ovat siihen asti toimineet täydellisessä pimeydessä. Tämän valon vaikutuksesta sisäiset tilat alkavat muuttua. Syntyy ns. kitkapinta kun vanhat tapahtumat joutuvat aktiivisen itsetarkkailun piiriin, jonka seurauksena syntyy kipinöitä eli valoa. Kun ihminen ymmärtää ei ainoastaan itsetutkiskelun ja itsetarkkailun välttämättömyyden, vaan myös itseenkohdistuvan työn välttämättömyyden, hänen itsetarkkailunsa luonteen pitää muuttua.

Jos sitten katsomme lähemmin niitä virheitä, joita yleensä teemme, kun kuvittelemme harjoittelevamme itsetarkkailua. Kaikkein yleisin virhe on, että itsetarkkailu sekoitetaan tietämiseen. Kuitenkaan itsetarkkailu ja tieto eivät ole lainkaan sama asia. Voimme esim. tietää, että istumme tuolilla, mutta se ei vielä merkitse sitä, että tarkkailisimme tätä istumista. Syvemässä mielessä asia on sama silloin, kun tiedämme, että olemme esim. negatiivisessa tunnetilassa, minkä ei vielä tarvitse merkitä sitä, että tarkkailisimme tuota tilaa. Eräaseen ryhmään kuuluva mies tunnusti ryhmänjohtajalle kuinka eräs ryhmäläinen oli hänelle erittäin vastenmielinen, johon hänelle sanottiin; "yritä tarkkailla sitä". Mies vastasi; "Miksi minun pitäisi sitä tarkkailla? Eihän minun tarvitse, koska tiedän sen jo".

2

Näissä tapauksissa sekoitetaan toisiinsa tietäminen ja tarkkaileminen --- toisin sanoen ei ymmärretä, mitä itsetarkkailu merkitsee. Itsetarkkailu on ihmisessä aktiivista toimintaa, joka johtaa sisäiseen muutokseen, kun taas pelkkä tieto on passiivista eikä saa aikaan muutosta. Itsetarkkailussa huomiokyky suunnataan sisäänpäin --- siihen mitä sinussa tapahtuu. Huomioinnin täytyy olla aktiivista --- suunnattua. Esim. jos et pidä jostakin henkilöstä, sinun tulee tarkkailla millaisia ajatuksia "kasaantuu mieleesi", samoin niitä ääniä, jotka puhuvat sinussa, mitä ne sanovat, millaisia tunteita ne herättävät jne. Samalla huomioit sen, kuinka huonosti kohtelet tuota henkilöä sisäisesti. Ehkä ajattelet, että mikään ajatus hänestä ei ole kyllin paha, eikä mikään tunne kyllin huono häntä kohtaan.

Kaiken tämän näkeminen vaatii todellakin suunnattua tarkkaavaisuutta eikä passiivista huomiointia. Tarkkaavaisuus on peräisin huomioita tekevältä puolelta itsestäsi, kun taas ajatukset, kehon aistimukset ja tunteet kuuluvat sinussa olevaan tarkkailtavaan puoleen. Itsehavainnoinnin ja itsetutkistelun aloittamiseksi on

välttämätöntä jakaa itsensä. Ihminen täytyy oivaltaa, että hän todellakin muodostuu kahdesta ihmisestä. Niin kauan kun ihminen pitää itseään yhtenä henkilönä, hän ei tule koskaan liikkumaan siitä, missä hän on. Hänen työnsä itsensä kanssa alkaa hetkestä, jolloin hän alkaa tuntea kaksi ihmistä itsessään. Tämä merkitsee jakaantumista kahteen osaan; "Ihminen on ensin yksi, sitten kaksi ja jälleen yksi".

Toinen on ihminen, jota hän kutsuu "minä", ja jota toiset kutsuvat "Virtanen", "Lahtinen", "Aaltonen". Toinen on todellinen hän, todellinen minä, joka ilmenee hänen elämässään vain lyhyinä hetkinä ja joka voi tulla pysyväksi ja lujaksi ainoastaan hyvin pitkällisen työn tuloksena.

Tarkkaileva puoli on sisempänä kuin tarkkailtava puoli tai toisin sanoen se mitä on tarkoitus tarkkailla, on alempana. Kuitenkin sen kyky olla itsenäisesti tajuinen vaihtelee, koska se saattaa minä hetkenä tahansa joutua ajatusten, aistimusten ja tunteiden "tulvaveden alle". Siinä tilassa ihminen yleensä täydellisesti samaistuu negatiiviseen tilaansa, eikä pysty tarkkailemaan tilaansa, vaan on se. Voidaan kyllä sanoa, että tiedämme olevamme negatiivisia, mutta se ei tarkoita sen tarkkailemista.

Kun tarkkailevaa minuutta ovat tukemassa sellaiset minuudet, jotka myös arvostavat itseenkohdistuvaa työtä ja jotka haluavat tulla tajuiseemmiksi, niin silloin ei negatiivisten tilojen "tulva" hukuta yhtä helposti tarkkailevaa puolta alleen. Kaikki tämä on jotakin aivan muuta kuin pelkkä tieto siitä, että on negatiivinen. Passiivinen tietäminen on mekaanista ja sellaisena itsetarkkailun vastakohta, sillä itsetarkkailu on tajuista toimintaa eikä voi muuttua mekaaniseksi. On hyvä tehdä itselleen ymmärrettävästi selväksi, että tietäminen ja ajatteleminen eivät ole sama kuin itsetarkkailu.

3

Nyt voidaankin kysyä; "Mitä minun pitää tarkkailla?" Vastaus siihen on, että meidän tulee tarkkailla kaikkea itsessämme. Kaikki energian muuntamiset vaativat jonkinlaisen tekniikan, keinon, jonka avulla jotain muutetaan, myös itsetarkkailu on omien energioiden muuntamista ja se vaatii oman osaamisensa.

Kun tarkkailemme itseämme on se tehtävä niin, ettemme tarkkaile sitä "itsenämme", vaan käytämme siitä sanaa SE. Tämä tarkoittaa sitä, että tarkkailemme "mitä se tekee" emmekä "mitä minä teen". Tämä on apukeino, joka auttaa meitä ettemme samaistuisi liiaksi itseemme, ja näin voimme suorittaa itsetarkkailua ilman kritiikkiä. Itsetarkkailun tilassa näemme selvästi kuinka erilaiset ajatukset, aistimukset ja tunteet kulkevat sinne tänne, mutta tarkkaileva minuus ei lähde niiden mukaan. Aina kun samaistumme itseemme, "nukahdamme" ja sulaudumme osaksi tuota kaikkea joka on ympärillämme.

Meidän tulisi oppia yhä uudestaan ja uudestaan sanomaan kaikille niille "näytelmän" osille, joita meissä esitetään, että; SE EN OLE MINÄ!

Olet joskus varmasti kokenut, vähän ennen nukahtamista illalla, ikäänkuin kovaäänistä juttelua pääsi sisällä. Siellä eri MINUUDET puhuvat. Ne puhuvat myös päivän aikana, mutta silloin pidät niitä ITSENÄSI. Olet samaistuneena niihin. Juuri ennen nukahtamista tapahtuu irrottautuminen niistä, koska yhteydet ÄLY-, TUNNE- ja LIIKEKESKUKSIEN ja minuuksien välillä katkeavat, jotta uni olisi mahdollista. Harjoitettua jonkin aikaa itsetarkkailua voit kuulla niiden ikäänkuin "juttelevan ääneen", mutta luonnollisen unen tullessa ne irrottautuvat sinusta.

Kun pystymme tarkkailemaan itseämme enemmän ja ollessamme esim. negatiivisessa tunnetilassa, huomaamme, kuinka erilaiset epämiellyttävien tuntemusten ryhmät yrittävät toinen toisensa jälkeen saada osansa siitä. Näin siitä syystä että;

NEGATIIVISET MINUUDET ELÄVÄT NEGATIIVISENA OLEMISESTA.

Niiden elämä sisältyy tuohon negatiiviseen ajatteluun tai tuntemiseen --- toisin sanoen ne pyrkivät

varustamaan sinut niillä ajatuksilla ja tunteilla, koska niiden ELÄMÄ RIIPPUU SIITÄ. Erityisesti olisi hyvä tarkkailla itseään sen suhteen, että nautimme tiedostamattomasti negatiivisena olemisesta. Jos nimittäin nautimme negatiivisena olemisesta missä muodossa tahansa, emme voi irrottautua niistä. Yleensä samaistumme negatiivisiin minuuksiin sellaisella kiintymyksellä että tunnemme tiedostamatonta nautintoa niiden välityksellä.

Käytännössä meidän tilamme on sellainen, että koemme itsemme jatkuvasti vaihtelevien minuuksien välityksellä ja samaistumme niihin.

Suuri mestari Sri Bhagavan Ramana Maharishi on sanonut; Ainoa vapaus mikä teillä on, on joko samaistua tai olla samaistumatta näihin minuuksiin.

4

Silloin kun olemme samaistuneina, siis niissä tiloissa, meissä ei ole mitään pysyvää, mutta irrottautumalla noista tiloista voimme valmistaa itsessämme jotain pysyvää. Itsetarkkailun yhteydessä on hyvä oppia tarkkailemaan erikoisesti "sisäistä juttelua" ja sitä, mistä se on peräisin. Valtoimenaan, mekaaninen tai muuten vääränlainen sisäinen juttelu on monien epämiellyttävien tunnetilojen, olotilojen alkusyy ja -lähde, usein myös vääränlaisen ulkoisen puheen aiheuttaja. Siksi itsetarkkailussa on tärkeä sija sisäisen hiljaisuuden harjoittamisella. Sen harjoittamisessa on kaksi ehtoa; Ensiksi; sen on kohdistuttava johonkin sellaiseen, mikä on täysin selvää ja määrättyä ja toiseksi; sitä ei saa koskettaa.

Vaikka millaisia ajatuksia tai tunteita sinussa nouseekin esille, salli niiden vain tulla et vastusta niiden tulemistä. Kuvittele olevasi kuin suunnattoman suuri valtameri, josta aallot nousevat ja laskevat. Olipa ajatuksesi millaisia tahansa, vain tynnosti havainnoit, et pakota, et yritä takertua tai tarttua, et syvenny tai uppoudu, et tarkenna tai seuraa tai saada esiin niitä. Ole kuin valtameri, jossa meren aallot tulevat ja johonkin menevät tai kuin taivaalla olevat pilvet, joita vain havainnoit. Kun et samaistu siihen mitä sinussa tapahtuu, on mielesi polku valaistu ja silloin sen on mahdollista oivaltaa. Tämä merkitsee sitä, että sisäistä hiljaisuutta ei voi harjoittaa vain olemalla hiljaa, vaan sen täytyy kohdistua johonkin sellaiseen, minkä näemme itsessämme selvästi.

Usein kysytty asia on; Tarkoittaako sisäisen hiljaisuuden harjoittaminen sitä, ettei anna asioiden tulla mieleensä? Vastaus on; EI TARKOITA. Sisäisen hiljaisuuden harjoittaminen kohdistuu sellaiseen, mikä meillä jo on mielessä. Meidän vain on tultava siitä tietoiseksi, mutta emme saa koskettaa, siis samaistua siihen, sisäisellä puheellamme tai sisäisellä kielellämme. Tilanteemme on samantapainen silloin, kun hammastamme särkee ja haluamme kielellämme kosketta arkaa kohtaa. Samoin on meidän sisäisen kielellemme laita. Kun sisäinen samaistuminen tapahtuu, mielessämme oleva arka asia alkaa virrata sisäiseen puheeseemme ja siten kehityy sisäiseksi jutteluksi. Usein myös sisäiset "juttelut" liikkuvat negatiivisissä olotiloissa ja seipittävät negatiivisia tarinoita, jotka sitten ehkä myöhemmin, saavat ilmaisunsa myös ulkoisena puheena. Itse asiassa väärä ulkoinen puhuminen on usein seurausta väärästä sisäisestä puhumisesta, koska ne saastuttavat meitä sisäisesti. Ne ovat ns. "sisäisiä ulosteita". Koska ne ovat aina erilaisia valehtelun muotoja ja juuri siitä syystä niillä on erikoinen voimansa ja pysyvyytensä meissä.

Valheet ovat aina vahvempia kuin totuus, koska ne voivat loukata. Jos tarkkailet sisäistä jutteluasi, tulet huomaamaan, kuinka paljon ne sisältävät puolitotuuksia, joihin jotakin on lisätty tai jotakin jätetty pois. SE ON YKSINKERTAISESTI ITSELLEEN VALEHTELEMISTA.

Jos nyt kysyt itseltäsi; Onko tämä totta? Asia voi hetkeksi pysähtyä, mutta pian jo

5

löytyy uusi tapa valehdella. Jos kuitenkin salaisesti nautit näistä valheista, et voi koskaan vähentää niiden valtaa itsessäsi. Sinun on vain kyllästyttävä niihin.

Kaikki tämä kuuluu tunne-elämämme puhdistamiseen. Mekaanisesti me pidämme vain itsestämme ja tunnemme vastenmielisyyttä niitä kohtaan, jotka eivät pidä meistä. Olemuksemme laatu ei voi kehittyä, ellei

tunne-elämäämme saada pois tältä pelkän itsestään pitämisen perustalta. Meidän olisi entistä enemmän opittava asettumaan toisen ihmisen asemaan. Tästä löytyy viittauksia myös evankeliumissa, kun siellä sanotaan; "Kaiken, mitä te tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää te myös samoin heille". Meidän tulisi miettiä hyvin tarkasti tuota kohtaa ja yritettävä sisäisesti nähdä, mitä se tarkoittaa, sillä siihen kätkeytyy sekä sisäinen että ulkoinen merkitys. Jos nyt sanot; "Minä ajattelen aina toisia", niin on syytä pysähtyä tarkkailemaan asiaa. Se voi olla myös pelkkä puskuri. Et ehkä ole huomannut, että sanot paljon asioita, joita et kestäisi hetkeäkään, jos joutuisit itse kokemaan vastaavaa.

Tämä muodostaa erään mielenkiitoisen osan itsetarkkailua ja se sisältää myös sisäisen "juttelun" tarkkailemisen. Voitte ehkä olla kohteliaita ulkoisesti, mutta kun on kysymyksessä sisäisen elämän puhdistaminen ja organisointi, se ei vielä riitä. Se mikä todella merkitsee on miten te sisäisesti käyttäydytte toinen toistanne kohtaan. Tämä on näkymätöntä käyttäytymistä, eikä se ole aina helppo asia ymmärtää. Voitte kyllä sanoa tietävänne tämän asian, mutta sen todellinen ymmärtäminen voi viedä monia vuosia.

KUN SISÄINEN VASTAA ULKOISTA JA ULKOINEN TOTTELEE SISÄISTÄ, SILLOIN IHMISESSÄ ON JOTAIN TODELLA PYSYVÄÄ.

Silloin ihminen omistaa sisäisen käyttövälineen. Sellaisena kuin me tavallisesti olemme, ulkoinen elämämme ei vastaa sisäistä ja ulkoinen elämämme hallitsee sisäistä. Ihminen voi tehdä saman asian eri syistä. Hän voi toimia pelosta käsin, on lain pelkoa, on maineen menettämisen pelkoa, on mielipiteen sanelemaa pelkoa jne. Näiden motiivien alaisena toimiminen on toimimista ulkoisista vaikuttamista käsin. Samoin on laita, jos hän toimii motiivinaan kunnianhimo tai jokin muu omaan itseensä kohdistuva vaikutin. Mutta ihminen voi toimia myös hyvän ideasta käsin - hän näkee hyväksi toimia niin. Tämänlaatuinen toiminta kehittää sisäistä ihmistä. Myös kaikki tämä voi olla itsetarkkailun kohteena.

Voidaan sanoa, että kaikki itsetarkkailu - jopa sen aivan ensimmäisetkin vaiheet - tuottaa tietyn tuloksen. Se tuo valoa sisäisen elämämme pimeyteen. Kaikki itsetarkkailuohjeet koskevat sisäistä elämäämme, joka on enemmän tai vähemmän kaoottisessa tilassa. Itsetarkkailu, kun se tehdään oikein, syvenee harjoituksen myötä ja alkaa vaikuttaa perusolemuksellemme, joka on ihmisen todellinen osa. Itsetarkkailussa on tärkeää oikea asenne. Se merkitsee sitä, että meidän on opittava katsomaan reaktioitamme elämään ja olosuhteisiimme nähden jonakin sellaisena, että voimme sanoa;

6

"SE AJATTELEE MINUSSA, SE TUNTEE MINUSSA."

Jos sanomme tuosta kaikesta "MINÄ", ei mitään voi tapahtua. Aivan sama jos käytämme jokaisesta negatiivisesta tilastamme ilmaisuja; MINUN VIHANI, MINUN TUSKANI, MINUN KÄRSIMYKSENI jne., emme voi päästä siitä eroon. Aluksi ihminen pitää itseään yhtenä ja sanoo "MINÄ" kaikesta, mitä tapahtuu hänen psyykkisessä elämässään. Mutta voidakseen muuttua, hänen on tultava kahdeksi. Myöhemmin hän jälleen tulee yhdeksi - yhdeksi kokonaisuudeksi. Itsetarkkailu on kuin veitsi, joka leikkaa meidät irti sellaisesta, mitä emme ole. Silloin kun voit todella sanoa "mitä SE tekee?" sen sijaaan että sanoisit "Mitä minä teen", alat nähdä mitä itsetarkkailu tarkoittaa.

Itsetarkkailun tarkoituksena on saada aikaan muutos meissä. Se opettaa meidät suhtautumaan uudella tavalla asioihin. Kun opimme ottamaan tavallisetkin asiat uudella tavalla, alamme muuttua. Emme voi samalla kertaa pysyä samana ja muuttua. Erilaisilla tiloilla on meihin valtava voima, kun olemme niissä. Meidän kaikkien tulisi panna merkille tämä asia erilaisissa elämän tilanteissa. Sanotaan, että jopa 90 % sairauksistamme johtuu tästä. Kun opimme pääsemään ulos noista tiloistamme, niiden valta meihin nähden katoaa. Tavallisesti kierrämme kehää, jossa yhä uudet samaistumisen tilat ulottuvat meihin valtansa kukin vuorollaan.

NEGATIIVISET TILAT VETÄVÄT PUOLEENSA TOISIAAN, ja olet ehkä huomannut, että negatiivisessa tilassa jopa muistisikin muuttuu negatiiviseksi ja vetää mieleesi negatiivisia asioita. Kaikki epämiellyttävät asiat nousevat pinnalle ja miellyttävät asiat häipyvät taustalle. Et voi samalla kertaa samaistua sekä miellyttäviin että epämiellyttäviin asioihin.

Voit myös rentouttaa itsesi kun samalla huomioit tilan jossa olet ja näin erilaiset jännitykset lihaksista kuin aivojen alueelta vapautuvat. Tiedostaminen, tietoisuus, huomioiminen parantaa. On kuin kaikki muuttuisi valoisammaksi tai kuin olisit käyttänyt pitkän aikaa kiristäviä vaatteita, joista nyt olet päättänyt luopua, ja tunnet itsesi jälleen vapaaksi. Samaistumattomuus on sisäistä vapautta.

Rentoutuminen ja ajatusten "pysäyttäminen" on eräs itsemuistannan muoto ja se olisi hyvä tehdä joka päivä. Itsetarkkailu ilman itsemuistantaa ei yksinkertaisesti tahdo onnistua. Ne eivät ole sama asia, vaan niiden "sisäinen maku" on erilainen. Itsemuistanta on jotakin sellaista, jonka avulla voit nostaa itsesi pois tai ylös sinussa tapahtuvien asioiden keskeltä. Voit kuvitella itsesi menemässä hiljaiseen huoneeseen huoneesta, joka on täynnä melua ja meteliä ja sulkea ovi perässäsi ja käydä istumaan kaikessa rauhassa. Silloin kun olemme samaistuneisuuden tilassa omiin ajatuksiimme, tunteisiimme, mieliharmeihimme, sisäisiin yksinpuheluihin, itsemme puolusteluun tai olemme huolestuneita jostakin, emme voi muistaa itseämme. Ulkoiset tai sisäiset tapahtumat

7

ottavat meissä vallan, olemme niiden keskellä - ja ne eivät ole "ME" - ne eivät ole kokija itse.

On todellakin hyvin merkittävä ja ihmeellinen kokemus olla hetki täysin ilman samaistumista mihinkään. Siinä tilassa saamme oman kokemuksen ja mahdollisuuden tajuta, kuinka samaistuneita me tavallisesti olemme omassa elämässämme. Silloin voimme nähdä miten on ollut vaikea erottaa todellista ja oikeaa. Vasta saavuttaessamme sisäisen hiljaisuuden tilan, ymmärrämme että voimme nyt saada apua korkeammista lähteistä.

MITÄ ON ITSEMUISTANTA?

On olemassa sanonta, että jos emme usko mitään korkeampaa olevan olemassa emme voi muistaa itseämme. Itsemuistantaan liittyy aina tietty erikoinen tunne. Kun alat tuntea, kuinka ihmeellistä on olemassaolo, kuinka ihmeellinen on oma kehosi, kuinka ihmeellinen on tajuntasi, kuinka ihmeellinen on maailma, jossa elät ja kun kysyt itseltäsi, kuka sinä olet, niin silloin olet tilassa, joka mahdollistaa itsemuistannan. Kun olet täysin samaistuneena itseesi ja pidät kaikkea itsestään selvänä, silloin et ole oikeassa vireessä.

Voit aloittaa itsemuistanta harjoitukset esim. seuraavalla tavalla; katso käsiäsi, tiedätkö, mitkä ne ovat ja miten ne liikkuvat? tai; katso puita ja kysy itseltäsi, millaisina sinä ne näet?

Voit tehdä monia tämäläisiä kysymyksiä ja kaikkiin niihin liittyy oma mysteerinsä, se on ihmeellisyyden tunne. Ei meidän välttämättä tarvitse matkustaa maailman ääriin ihmeitä etsimään. Ihmeitä on kaikkialla ympärilläsi. Sinun tarvitsee vain nähdä, huomata ne. Kuinka paljon itse huomaat tai olet läsnä kun teet jotain itsesi kanssa? Esim. juuri nyt sanat, joita luet! Voitko ymmärtää niiden merkityksen? --- Yleensä emme tee itsellemme tavanomaisesta poikkeavia kysymyksiä, ehkä siksi, että ne saattavat kuulostaa typeriltä, liian selviltä tai jotain muuta vastaavaa. Eräs esoteerisen alkemian perusperiaatteista on se, että jos emme uskalla ryhtyä katsomaan elämää eri tavalla kuin aikaisemmin, emme voi muistaa itseämme. Elämän tapahtumat virtaavat sisällemme aistien kautta "kaikkine puolineen", mutta meistä itsestämme riippuu kuinka niihin reagoimme. Voit esim. kysyä itseltäsi tai ainakin ajatella, onko sinussa mitään, mikä on itsesi ja ulkoisen elämänmenon välissä, vai "nielaiseeko" ulkoinen elämä sinut täysin mukaansa? Jos ulkoinen elämänmeno ottaa sinusta täyden vallan, silloin et voi muistaa itseäsi. Silloin olet täysin mekaanisessa tilassa kuin koneen osa liukuhihnalla.

Pysy pystyssä elämänmenon virrassa ja kyky tuntee olevansa kokija, niin että sinä elät elämää eikä elämä elä

sinua, ovat niitä elementtejä, jotka kuuluvat itsemuistantaan. Jos osaamme ihmetellä, maailmassa on tuhansia asioita, jotka antavat tämän tunteen, mutta jos ajattelemme, että luonto on luonut itsensä, että aine on luonut aineen, siinä tapauksessa meidän on mahdoton muistaa itseämme. Kun

8

sisäisesti pystyt palauttamaan mieleesi, että luomisen säde tulee meihin ylhäältä, ja että itse olemme lähtöisin siitä, et pidä asiaa mitättömänä, vaan jopa välttämättömänä oikean sisäisen järjestyksen kannalta. Juuri silloin voimme saada itsemuistannan hetken ja nähdä mitä se tarkoittaa.

Vain kun pystyt tuntemaan jotain korkeampaa, voit päästää irti jostain alemmasta. Jonkin ajan kuluttua, kun ensin olet sen kokenut, mitä se merkitsee, haluat tehdä kaikkesi jotta voit säilyttää itsessäsi tuon tunteen jostakin korkeammasta ja voit tulla suorastaan vihaikeiksi noille kausille, kun olet täysin samaistuneena ulkoisen elämän pyörteisiin. Tästä alkaa tai tämä merkitsee uutta vaihetta itsetuntemustyössä, koska silloin voit tietää vaikka vain vähäsen, mitä merkitsee olla hereillä. Voit verrata tuota olotilaa sen vastakohtaan, mitä on olla unessa, siinä on suuri laadullinen eroavuus. Elämässämme tapahtuu kaiken aikaa sisäistä valintaa ja olemme kuin elämän kokeessa, jonka tulos riippuu täysin itsessämme.

Itseenkohdistuvan työn tarkoituksena on saada aikaan uusi järjestys mieleemme ja se on mahdollista vain silloin kun se pääsee tunkeutumaan mieleemme. Mikään ei tule meidän sisäiseksi ominaisuudeksemme, ennenkuin alamme pitää siitä ja todella haluta sitä. Voidaan myös sanoa niin, että tämä merkitsee sitä, että ellei meillä ole itsessämme lainkaan senlaatuista minuuksia, jotka haluavat tehdä itseenkohdistuvaa työtä, siis niitä minuuksia, jotka haluavat kuulla esoteerisia opetuksia paitsi korvillaan myös mielellään ja sydämellään, silloin tämä muuttuu sisäiseksi valinnaksi. Voimme myös antautua huonojen minuuksien vietäviksi ja viettä niiden seurassa vaikka koko elämämme. Vaihtoehtona on, että voimme sisäisen näkökyvyn avulla oppia erottamaan, millaisia ovat nuo ns. "huonot minuudet" ja silloin pidämme parempana olla menemättä niiden mukaan, antautua niiden valtaan.

Tämän sisäisen valintamme kautta alkaa itsemuistanta. Ihminen kokee, että hän voi mentaalisisällä tahtoteollaan irrottautua siitä suunnattoman suuresta negatiivisten minuuksien suosta. Tämä merkitsee aivankuin nousemista itsensä yläpuolelle, mutta vain siinä tapauksessa, että varmasti itse tietää onko minussa parempia ja huonompia tiloja. Kysymys ei ole vain siitä, että teoreettisesti uskoisimme jonkin korkeamman olevan olemassa, vaan siitä, että olemme asian omakohtaisesti todenneet, havainneet itsessämme, sillä meidän tutkimuskohteemme on juuri tämä outo ja monimutkainen olento, jota me sanomme itseksemme. Usein kun tarkkailemme itseämme, voimme nähdä itsessämme koko joukon alhaisia pieniä minuuksia, jotka heti kun siihen vain tulee tilaisuus, ympäröivät meidät ja haluavat vetää meidät niiden tasolle kun siihen vain löytyy sopivia aiheita. Tämä siksi, että ottaisimme kaikki asiat vain heidän tavallaan ja suhtautuisimme niihin heidän kauttaan.

Tämän tilanteen muuntaminen vaatii ennenkaikkea tulemistä tietoiseksi ja sen avulla

9

irrottautua samaistumisesta noihin minuuksiin, koska meidän on mahdollista muistaa, että on olemassa aivan toisenlaisiakin tapoja suhtautua asioihin, vaikka aina ei olekaan mahdollista päästä yhteyteen minuuksien kanssa, jotka tietävät paremmin. Sisäisessä maailmassamme elää suuri joukko sellaisia minuuksia, jotka eivät ole koskaan kuulleetkaan mitään sellaista kuin itseenkohdistuva työ, eivätkä halua siitä edes kuulla, koska haluavat aina kaiken tapahtuvan heidän haluamallaan tavalla.

Tämä sattaa kuulostaa sinusta oudolta, mutta se johtuu ehkä siitä, että olet tottunut pitämään itseäsi aina yhtenä ja siksi sinun voi olla vaikea luopua tästä harhakuvasta ja nähdä itsesi monenlaisten pienten minuuksien joukkona. Myös tämän asian näkeminen itsessään on itsemuistannan hetki, siitä syystä, että tuossa hetkessä ihminen näkee mekaanisuutensa, automaattisuutensa.

Meidän tulisi yrittää muistaa itsemme ainakin kerran päivässä. Itsensä muistaminen on verrattavissa näyttelijään, joka täydellisesti eläytyessään esittämäänsä rooliin yhtäkkiä muistaa, että hän vie tässä vain osaansa ja itse asiassa onkin aivan toinen henkilö eikä suinkaan tuo henkilö, jota hän esittää. Silloin hän ei pidä itseään sankarina, kuninkaana tai jonain muuna henkilönä, jota hän esittää. Mutta mitä me teemme? --- Olemme kuin näyttelijä, joka on unohtanut, että hän vain näyttellee osaansa. Huomaamme sopivamme sekä tragedian että komedian erilaisiin osiin ja niin me samaistumme kaikkeen. Emme näe, että olemme jotain muuta, jotain erilaista ja näinollen emme muista itseämme.

Samaistuminen on itsemuistannan vihollinen ja koska itsemuistanta on tärkein tehtävämme, meidän tulisi tutkia samaistumisemme erilaisia muotoja.

Voitko löytää esimerkkejä

itsestäsi mihin olet ollut samaistuneena tämän päivän aikana? Asia voidaan kysyä myös toisin; Oletko muistanut itsesi tänään?

Emme tietenkään osaa ottaa elämäämme siltä kannalta, että huomaisimme, että vain näyttelemme siinä erilaisia osia, jotka meille on annettu.

Luodaanpa pieni ajatuskuvitelma, että olisimme näyttämöllä, jossa olisi satoja ja tuhansia näyttelijöitä pukeutuneena erilaisiin asuihin ja näyttelemässä monenlaisia osia, jotka meille olisi annettu; on romantiikkaa ja rakkautta, riitaa ja tappelua, sotia ja tappamista. Sitten yhtäkkiä kauhuksesi huomaisit, että kaikki ovatkin niin täydellisesti samaistuneet rooleihinsa, että he todella pitävät itseään sinä henkilönä, millaisen roolin he ovat saaneet suuressa elämän näytelmässä --- mitä silloin tekisit? Luultavasti tarttuisit lähimpää näyttelijää käsivarresta ja ravistelisit häntä lujasti saadaksesi hänet heräämään unestaan. Ehkä huutaisit hänen korvaansa; "Älä ole typerä ja tosissasi iske tikariasi

10

toisen rintaan, sinähän olet unessa, olet täydellisesti unohtanut kuka sinä olet!" --- Mitä arvelet tästä seuraavan? Luultavasti hän iskisi tikarinsa sinun rintaasi!

Jos vain voisimme nähdä, että elämämme on verrattavissa kuin näytelmän osiin, jotka on jaettu näyttelijöille, ja että jokainen on saanut osan, joka parhaiten sopii hänelle, niin asenteemme muuttuisi. --- Mitä tarkoittaa "sopii hänelle parhaiten"? Se tarkoittaa, että se sopii parhaiten heräämisen kannalta.

Olette varmasti kuulleet, kuinka erilaisissa myyteissä ja tarinoissa, siis - esoteerisissä legendoissa - on usein sellainen idea, että kertomuksen sankari lähetetään maailmalle etsimään jotain ja häntä varoitetaan unohtamasta paikkaa, josta hän on lähtöisin. Hänen tulisi muistaa se aina ja kaikkialla. Kuitenkin eräässä tarinassa kunkin poika lähetettiin vanhempiensa kodista alas "Egyptiin" -- maailmalle -- noutamaan helmeä. Kun hän oli ollut jonkun aikaa maailmalla, hän unohti olevansa kuninkaan poika, unohti helmen ja vaipui "syvään uneen". Hänet herätettiin unesta ja hän muisti jälleen itsensä. Minä muistin olevani kuninkaan poika, hän kertoi, ja vapaa sieluni kaipasi luonnollista tilaansa. Muistin helmen, jota noutamaan minut oli lähetetty - Egyptiin -- ...ja niin minä etsin helmen ja lähdin takaisin isäni kotiin." Niinkuin tästä allegoriasta, vertauksesta käy selville, prinssi lopulta muisti jumalaisen alkuperänsä, hän tajusi, ettei hän ollut se, jona hän oli alkanut itseään pitää elämänmenon unessa. On olemassa monentyypisiä esoteerisia tarinoita tai muinaisia opetuksia, jotka selvästi puhuvat, että elämä on harhaa. Sitä ei ole helppo ymmärtää oikein. Itse asiassa itseenkohdistuva työ ei puhu, että elämä on harhaa, vaan se opettaa, että yleensä tai suurelta osaltaan se, kuinka otamme elämän, on väärää ja harhanomaista, että meidän tulisi oppia ottamaan elämä oikealla tavalla.

Elämän suuria harhoja on esim. seuraavat asiat;

1. Usko, että ihmisellä on pysyvä ja tietoinen minuus, siis yksi minuus
2. Hän on vapaa olento, jolla on valintakyky ja pysyvä tajunta
3. Hän on tehokkaasti toimiva olento, joka pystyy aikaansaamaan haluamansa tulokset.

Juuri tästä syystä oman mekaanisuutensa oivaltaminen on myös eräs itsemuistannan muoto. Tuollaisessa tilassa opit tietämään ja näkemään, että se mitä sanot, teet tai ajattelet, et todellisuudessa ole sinä itse. Kun näet takertuvasti johonkin tapahtumaan, kun näet reagoivasi siihen aivan mekaanisesti, muuttuu tuo tilanne sinulle täysin epätodelliseksi, koska siinä, missä ennen ajattelit, että teit näin ja toimit noin, tai sanoit sitä tai ajattelit tätä, pystyt nyt näkemään, että toimija onkin SE. Samalla tavoin irrottautuessasi sisäisistä kuvitelmistasi ja ajatuksistasi, jotka usein ovat lähtöisin

11

valhepersoonallisuudestasi ja itserakkaudestasi jne, voit kokea itsemuistannan hetken.

Tavallisissa olosuhteissamme emme muista itseämme; emme muista eli emme aisti itseämme, emme ole tietoisia itsestämme havainnoinnin, ajatuksen, aistimuksen, tunteen tai toiminnan hetkenä. Jos ihminen ymmärtää tämän ja yrittää muistaa itsensä, niin jokainen vaikutelma, jonka hän vastaanottaa itsensä ulkopuolelta itsemuistannan hetkenä, tulee kaksinkertaiseksi, siis energia kasvaa. Tavallisessa psyykkisessä tilassa, josta tulee vain yksi vaikutelma, minä yksinkertaisesti vain katson silmilläni esim. maisemaa, taloa, katua, ihmistä jne. Mutta jos minä muistan itseni, niin en vain katso maisemaa, taloa katua, ihmistä; tunnen, että katson ikään kuin sanoisin itselleni; "minä katson", josta tulee kaksi vaikutelmaa. Tämä toinen vaikutelma, joka aiheutuu tosiasiaista, että muistan itseni, on erittäin tarpeellinen ylimääräinen shokki. Yritykset muistaa itsensä, itsehavainnointi vaikutelmien vastaanottohetkellä, omien vaikutelmien havainnointi vaikutelmia vastaanottaessa, vaikutelmien vastaanoton tallentaminen ja vastaanotettujen vaikutelmien samanaikainen määrittäminen. Kaikki nämä yhdessä kaksinkertaistavat vaikutelmien voiman ja muuttavat energiaa hienommaksi ja kuljettavat sitä kehossa eteenpäin kohti korkeampia keskuksia.

Itsemuistannan yhteydessä puhutaan myös itsensä eristämisestä. Tämä ymmärretään helposti väärin. Sen syvempi merkitys on siinä, että ihmisen on eristettävä itsensä mekaanisesta itsestään niin ettei hän ole jokaisen ullkoisissa olosuhteissa tapahtuvan muutoksen armoilla. Tämä tarkoittaa itsensä eristämistä ulkoisesta elämänmenosta voidakseen työskennellä itsensä suhteen.

Eräs sufiopettaja käytti seuraavaa sanontaa; "Turvanne on yksinäisyydessä". Hän lisäsi tähän; "Älköön kukaan kuvitelko, että yksinäisyys merkitsee yksin elämistä".

Hän tähdensi sen asian tärkeyttä, mitä ajattelemme tai tunnemme toisista ihmisistä. Mehän tiedämme omasta kokemuksestamme, kuinka jonakin hetkenä pidämme jostakin henkilöstä ja taas toisena hetkenä emme pidä --- sama pätee asioihin nähden --- ja kuinka ajatuksemme ovat sen mukaiset. Kun opimme tietämään ja sisäistämään tämän tarkkailemalla itseämme, saavutamme vaiheen, jossa sen paremmin mieltymys kuin vastenmieltymyskään ja niistä lähtevät ajatukset eivät enää hallitse meitä, tulemme ikäänkuin eristetyksi tavallisen elämänmenon vallanalaisuudesta. Tämä ei merkitse välinpitämättömyyttä, vaan se on tila, jossa tullaan tietoiseksi heiluriliikkeestä, joka heiluttaa elämäämme edestakaisin vastakohdasta toiseen.

Välinpitämättömyys on mekaanista, pysyminen vastakohtien välissä on tajuista. Se merkitsee tasapainoa. Meidän olisi opittava luomaan sisäinen hiljaisuus itseemme, mikä merkitsee samaa kuin tuo sufiopettajan opetus "turvanne on yksinäisyydessä", mikä ei siis tarkoita elämistä yksin fyysisessä mielessä. Meidän olisi opittava olemaan hiljaa sellaisiin asioihin nähden, joita meidän ei pitäisi ilmaista tai jotka tuottavat vahinkoa. Se merkitsee sekä sisäistä että

ulkoista kurinalaisuutta. On tärkeää, että oppii pysäyttämään itsensä sisäisesti, silloin ei anna erilaisten minuuksien keskustella itsensä sisällä. Emme kuuntele niitä, emme myöskään lähde niiden mukaan ja mikä tärkeintä emme enää usko niitä sisäisen valinnan johdosta. Tämänkaltainen sisäinen itsensä pysäyttäminen on myös itsemuistantaa. Sen voi ilmaista myös niin, että kun lakkaa ajattelemasta tietyllä totutulla tavalla, pysäyttää itsensä sisäisesti ja kokee itsemuistannan hetken.

Voit estää itseäsi sanomasta monia asioita ulkoisesti useista eri syistä; ehkä pelkää sen seurauksia, vain hyvien tapojen vuoksi, ehkä oman asemasi vuoksi, jotta voisit näyttää kuinka hyvä ihminen olet jne. Tämä ei ole kuitenkaan itsensä pysäyttämistä sisäisesti. Se ei ole sisäisen hiljaisuuden luomista itseesi, koska se täytyy tapahtua sisäisestä valinnasta käsin. Silloin et enää toimi minkään palkinnon toivossa, vaan sisäisen valintasi määräämänä.

Itsemuistanta tekona merkitsee tietoista ponnistusta voidakseen muistaa itsensä. Itsemuistannan tila on tuon ponnistuksen tulos ja tilan laatu riippuu on riippuvainen ponnistuksen laadusta. Itsemuistanta on yrityksen ja erehdyksen alaista ponnistelua saavuttaa itsessään tuo uusi tila, joka antaa meille voiman tunteen itsessämme. Kun tiedän kuinka pääsen tuohon tilaan, niin silloin se ponnistus, jonka suoritan vie minut siihen tilaan. Ole kärsivällinen ponnistusten suhteen, sillä vasta monien eri tilanteiden kautta opit ponnistelemaan oikealla tavalla ja sen tuloksena voit saavuttaa itsemuistannan tilan.

ITSEMUISTANTAMUISTIO

On todellakin hyödyllistä tehdä itselleen jonkinlainen muistio siitä, mitä käytännön työ tarkoittaa. Kaikkein tärkein asia tietenkin on itsemuistanta. Sinun tulisi muistaa itsesi vähintään kerran päivässä ja sen tulisi tapahtua täysin vapaaehtoisesti, siis omatoimisesti. Kaikki itseenkohdistuva työ on viime kädessä riippuvaista itsemuistannasta. Puoli minuuttia on riittävä aika aluksi vaikka se ei sisältäisi muuta kuin omien ajatuksiesi pysäyttämisen ja yrityksen rentoutua. Se olisi parempi kuin ei mitään.

Älä ajatele itsemuistantaa, vaan tee se. Voit itse valita aluksi tietyn hetken, jolloin teet sen. Ensimmäisiä merkkejä siitä, että teet sen oikein on selvä sisäinen tuntemus voiman virtaamisesta itseesi, aivankuin jotain olisi auennut sisälläsi. Kun tunnet tämän lopeta välittömästi harjoitus, on heti lopetettava ja unohdettava koko asia. Toista itsemuistannan muotoa sanotaan "sisäinen stop" käskyn antamista itselleen. Tämä tehdään itsetarkkailun yhteydessä. Kun huomaat esim., että alat puhua mekaanisella tavalla, olet ärtymäisilläsi jonkun aisan tai ihmisen suhteen jne. Silloin voit sanoa itsellesi "seis siellä sisällä", mutta se on tehtävä täydellisesti ilman epäröintiä. Voit kuvitella ikäänkuin leikkaavasi sisältäsi jotain pois. Sillä ei ole merkitystä, vaikka asiat joista olet yrittänyt päästä irti palaisivat myöhemmin takaisin.

Itsemuistanta on aina yhteydessä itsetarkkailuun ja sen pitäisi jossain määrin myötäillä sitä. Muistaessasi miksi tarkkailit itseäsi ja tuntiessasi itseenkohdistuvan työn läsnäolon tarkkaillessasi itseäsi on eräs itsemuistannan muoto.

ELÄMÄ TYÖNÄ

Kun ihminen alkaa käsittää elämän Työnä alkaa hänen koko suhteensa olemassaoloon nähden muuttua, koska elämä saa uuden tarkoituksen hänen kohdallaan. Hän näkee elämän uudessa valossa, ei enää päämääränä, vaan keinona ja tämä estää häntä samaistumasta elämään ja sen tapahtumiin, niinkuin hän teki aikaisemmin. Hän tietää, että jos hän käsittää elämän Työnä, tulee siitä hänen opettajansa.

ITSEENKOHDISTUVA TYÖ IHMISEN SISÄISIIN, PSYKOLOGISIIN KESKUKSIIN NÄHDEN.
Muutamia käytännön ohjeita keskuksiin nähden ja kaikki keskuksiin kohdistuva työ on ponnistelua.

TYÖ ÄLYKESKUKSEN SUHTEEN; Olisi hyvä tehdä päivittäin sellaista työtä, joka vaatii tarkkaavaisuutta työn suhteen ja joka johtaa sinut älykeskuksen tietoiselle puolelle. Esim. tietoinen lukeminen, tietoinen mieleen palauttaminen, tietoinen ajattelevuus, tietoinen kirjoittaminen jne..

TYÖ TUNNEKESKUKSEN SUHTEEN; Pystyä sisäisesti erottautumaan esim. negatiivisista tunnetiloista, kuvittelun-, päiväunelmien pysäyttäminen, irtautua masennustiloista jne. Tunnekeskus toimii periaatteella pitää -- ei pidä. Voidaan ikäänkuin pysäyttää sisällä oleva heiluriliike keskelle ja nähdä myös samalla kertaa molemmat päät siis pitää -- ei pidä. Tunnekeskuksen älyosassa sijaitsee magneettisen keskuksen pääpaikka, josta käsin vedät tai olet vetämättä puoleesi asioita, henkilöitä tai tapahtumia, johtuen sen voimakkuudesta toimia. Se on myös taiteellisen luomisen paikka.

TYÖ LIIKEKESKUKSEN SUHTEEN; Päivittäinen tietoinen ruumillinen ponnistelu, joka on mielekästä ja jonka voit tehdä omaloitteisesti, ilman toisten kehoitusta, koituu sinulle siunaukseksi. Toisten määräämä tai jos teet sen vastahakoisesti on työtä josta et saa itsellesi mitään hyötyä tai siunausta.

TYÖ VAISTOKESKUKSEN SUHTEEN; Koska vaistokeskus on paljon viisaampi kun osaamme ymmärtää, joten sen toimintaan ei ole syytä puuttua. On olemassa kuitenkin keino, jolla vaikutetaan sen negatiivisiin toimintoihin positiivisesti. Meidän kaikki viisi aistiamme sijaitsevat vaistokeskuksessa. Voimme esim. katsella, kuunnella, haistella, maistella tai tunnustella luonnon elementtejä ja näin vaikuttaa positiivisesti sen

14

toimintaan. Koska varhaisimmat negatiiviset tunnekokemukset ovat vaistokeskuksessa, josta ne sitten lainataan varsinaiseen tunnekeskukseen ja vaikuttavat sieltä käsin elämäämme.

ÄLY-, TUNNEKESKUSTEN JAOTTELU TARKKAAVAISUUDEN KANNALTA KATSOEN;

1. Tarkkaavaisuutta ei ole kun toimintamme tapahtuu keskusten mekaanisista osista.
2. Tarkkaavaisuus, joka ei vaadi ponnistusta, vaan itsessään herättää ja ylläpitää sen, kiinnostuksen, intohimon tai uhrautumisen kautta.
3. Tarkkaavaisuus, joka on tehtävä ponnistelun ja tahdon avulla. Älykeskuksen älyllinen osa sisältää luomiskyvyn, rakentamisen, keksimisen ja oivalluskyvyn. Se ei voi toimia ilman tarkkailua, mutta tässä osassa tarkkailun säilyminen vaatii tahdon ja ponnistelun alaista valvontaa.

www.esoteerisetalkemistit.fi

