

# Dharma ja systeemiäly

Susanna Kaukinen

*Luvussa käsitellään Intialaiseen Advaita Vedanta uskontoon ja filosofiaan pohjautuvia mentaalimalleja ja siihen liittyvää elämäntutkimusta. Materiaalina on käytetty Arthur Jeonin tekemää vapaata tulkintaa, joka on istutettu nykykaupunkilaisen elämän kontekstiin. Analyysi tehdään pyrkien näkökulmaan, jossa tunnustetaan systeemisesti älykkäitä komponentteja ja kokonaisuuksia. Samalla pyritään löytämään uusia systeemiälykkäitä tapoja ymmärtää todellisuutta, sekä pyritään löytämään avaimia parempaan elämään.*

### Johdanto

Arthur Jeonin keskeisin kysymys meille kiireisille länsimaisen kulttuurin kasvateille on: olemmeko me onnellisia - voimmeko me hyvin? Onko kaikki mitä meille on opetettu ihmisenä olemisesta ja ihmisenä elämisestä sellaista, että voimme paremmin siksi että elämme kuten meille on suorasti ja epäsuorasti opetettu?

Tutustutaan hieman ensin siihen, miten me itseasiassa ajattelemme ja miten tosiasiallisesti elämme elämäämme - minkälaisia ominaisuuksia sillä on, miten koemme itsemme ja mikä on suhteemme muihin, ja olevaan yleensä. Mitä siis edustamme ja minkä mukaan elämme.

Kysymys on varsin perimmäinen, mutta kuinka usein tätä kysymystä tulee itseltään kysyneeksi? Kuinka moni meistä todella etsii vastausta tähän - rehellisesti ja armottomastikin, pyrkien näkemään kulttuurisen olemisemme perusteita niin objektiivisesti kuin se nyt yleensäkin on mahdollista samaisen kulttuurin jäsenenä ja kasvattina?

### Ego-mieleen identifioituminen

Eräs asia, joka meille tuntuu olevan itsestäänselvä on: kuka minä olen. Minähän olen minä - eli jokin joka ajattelee ja tekee päätöksiä. Itseasiassa, ajatukseni muodostavat minuuteni, eli toisin sanoen - olen ajatukseni.

Arthur kutsuu tätä identifioitumistyyppiä ego - mieleen identifioitumiseksi. Tämä identiteetti on dualistinen siinä mielessä, että näin ajatteleva ihminen ei ole kosketuksissa ruumiseensa, eikä

todelliseen luonnolliseen minäänsä. Ego-mieleen identifioituminen on muutenkin kaventavaa – näemme itsenämme vain jäävuoren huipun.

Toinen mahdollinen tapa suhtautua tietoisuuteensa ja ajatteluunsa on: ”minulla on ajatuksia”. Kokeilemalla huomaat, että voit myös seurata ja havainnoida näitä ajatuksiasi – voidaankin kysyä, että jos sinä olet ajatuksesi, niin kuka sitten on hän, joka niitä seuraa.

Tämä toisenlainen tapa suhtautua omaan tietoiseen mieleen on monella tavalla hyödyllinen – se avaa tuoreen näkymän oman mielen puuhasteluihin ja auttaa hyödyllisen erottamisessa haitallisesta. Tosiasiassa tietoinen mielemme ei aina toimi meidän itsemme kannalta hyödyllisesti.

*Tietoinen mielemme ei aina  
toimi meidän itsemme  
kannalta hyödyllisesti.*

Helmasynteihimme kuuluu myös liiallinen minäkeskeisyys, sillä oman näkökulman liiallinen korostaminen heikentää huomattavasti systeemien todellisen laadun näkemistä. On kuin tuijottaisimme palloa yhdestä suunnasta koskaan kääntämättä sitä nähdäksemme, mitä toisella puolella on. Olemme tältä osin systeemisokeita ja päädyimme etsimään vikaa muista, kun emme havaitse omien asenteidemme ja toimintamme suoranaista vaikutusta systeemiin.

Ego-mieleemme identifioituminen aiheuttaa meille myös muita hankaluuksia – mielen syöksykierteitä.

## **Mielen syöksykierteet**

Mielen syöksykierteisiin on helpointa tutustua esimerkkien kautta.

Meille on tyypillistä murehtia jostakin, jonka vain pelkäämme tai oletamme tapahtuvan. Saatamme esimerkiksi murehtia pitkäänkin tietutkan tuottamaa kallista sakkolappua, joka ei itseasiassa olekaan tulossa, sillä autostamme otettu valokuva jäi liian epäselväksi. Silti olemme etukäteen murehtimalla antaneet tietoisesta mielestämme pitää itsemme harmistuksen tilassa.

Saatamme myös liiallisesti syyllistää itseämme joistakin tekemisistämme, vaikka tosiasiasahan emme voi muuttaa tapahtunutta. Kohtuuton syyllisyydessä rypeminen ei ole millään tavalla produktiivista ja parempi olisikin antaa itselleen anteeksi nykyisyydessä - olla myötätuntoinen itseä kohtaan - ja koettaa ottaa koettelemuksesta opiksi.

Ajatellaanpa seuraavaksi tarkemmin tilannetta, jossa olemme unohtaneet ottaa varmuuskopion työstämme, jota olemme tehneet jo pitkään ja ainoa kopio - originaali - tuhoutuu. Olemme varmastikin kiintyneitä tähän työhömmme, johon olemme ammentaneet kallista aikaamme. Aikaa, joka on lopulta ainoa resurssi, jonka todella omaamme.

Miten kohtaamme tämän varsin harmillisen tilanteen? Eikö ole tyypillistä kokea frustraatioita, surua ja syyllisyyttä? Helposti pohdimme minkä ihmeen takia se varmuuskopio jäi aina ottamatta, eihän se olisi ollut kuin pikku vaiva. Syyttelemme itseämme kenties ankarastikin tästä erheestä, johon olemme syyllistyneet – kiireittemme vuoksi, välinpitämättömyyttämme tai vain laiskuuttamme. Saattaapa sitä tulla sanoneeksi itselleen, että kylläpä minä olin tyhmä kun en ottanut sitä varmuuskopioita.

Voi käydä niin, että nämä itsesyytökset ja harmistuksen tunteet seuraavat meitä pidempäänkin emmekä ehkä aivan pian jaksaa palata sen työn äärelle, joka meiltä noin vain vietiin. Menetyks ei ole pieni, kyseessä on sielumme tuotos - henkinen lapsemme.

Mikä tässä nyt sitten menee pieleen? Onhan kuvattu tilanne ja reaktio siihen melko ymmärrettävä. Eikö ole ymmärrettävää, että koemme surua työmme mentyä hukkaan?

Tottakai on!

Tässä kohdassa on tärkeää palauttaa tilanne oikeisiin mittasuhteisiinsa ja juuri tämä on meille usein hyvin vaikeaa! Väitämme olevamme rationaalisia länsimaisia ajattelijoita, kenties tieteentekijöitä ja jopa intellektuelleja. Tietenkin toimimme viisaasti tai ainakin älykkäästi! Silti me kadotamme aivan täysin tilanteen hallinnan ja hahmotuksen kuvatunkaltaisessa tilanteessa.

Otetaanpa kuvatusta tilanteesta askel taaksepäin ja katsotaan sitä hieman rauhallisemmin. Voimme havaita seuraavan: on normaalia tuntea menetyksen tunteita ja surua tällaisessa tilanteessa.

Sen sijaan ei ole toivottavaa, eikä hyväksi, että annamme mielemme velloa tässä murheessa. Vaikka tapahtunut on jo mennyttä ja olemme jo kokeneet siihen liittyviä tunteita, niin saatamme silti helposti palata murehtimaan tätä samaa asiaa päivien, viikkojen ja jopa pitempienkin aikojen kuluttua.

Palaamme siis suremaan asiaa, jota olemme jo surreet. Mielemme palaa menneisyyteen ja muistuttaa meitä näistä murheellisista asioista. Itseasiassa se on syöksykierteessä ja aiheuttaa meille pahoinvointia. Emme sure asiaa kerran tai kaksi, vaan annamme sen paisua täysin kohtuuttomiin mittasuhteisiin. Päästämme sen siis vainoamaan itseämme.

*Ensimmäinen askel mielen  
syöksykierteiden  
katkaisemisessa on niiden  
tiedostaminen.*

Ensimmäinen askel näiden syöksykierteiden käsittelyssä on tiedostaa, että olemme juuri nyt kuvatun kaltaisessa mielen syöksykierteessä. Kun havaitsemme mielemme palaavan uudestaan ja uudestaan samaan vanhaan saaden meidät tuntemaan olomme surkeaksi voimme kenties tehdä tälle asialle jotakin.

## Nykyisellisyys

Eräs voimallinen keino mielen syöksykierteiden katkaisemiseksi on nykyisyyteen palaaminen. Mahdollinen tapa hahmottaa todellisuutta on havaita menneisyyden olevan vain mielessä. Samoin on laita tulevaisuuden kanssa. Se, mitä meillä todella on - mitä meillä on koskaan ollut - on nykyisyys, tämä hetki, juuri nyt!

Kun mielemme lähtee menneisyyttä tai tulevaisuutta koskevaan syöksykierteeseen meillä on mahdollisuus puuttua asiaan - voimme palauttaa mielemme nykyhetkeen ja miettiä, mitä juuri nyt on? Miltä minusta juuri nyt tuntuu, mitä juuri nyt koen ja näen, mitä kuulen ja haistan? Minä istun nyt mukavasti lämpimässä kirjoittamassa tätä esseetä ja voin itseasiassa aivan hyvin – enkä varmasti tee oloani kurjaksi muistelemalla jotakin, joka pahoitti mieleni taannoin.

Liioiteltu asioiden harmillisuuden paisuttelu mielen syöksykierteiden kautta ei varmasti tee meitä onnellisemmiksi. Nykyisyyteen palaaminen on eräs tehokas tapa katkaista tällaiset syöksykierteet joissa olemme jo menettäneet perspektiivimme lähes täydellisesti. Tämän tehdessämme otamme omaan ajatteluunmeta-tason: ajattelemme mitä ajattelemme jolloin huomaamme olevamme mielen syöksykierteessä ja kieltäydymme jäämästä sinne, koska se ei tee oloamme mitenkään paremmaksi nykyisyydessä.

Kun palaamme nykyisyyteen ja havaitsemme asioiden olevan aivan hyvin voimme paremmin nyt. Samalla olemme kyvykkäämpiä toimimaan järkevällä tavalla. Tulevaisuus ei varmaankaan tule paremmaksi sillä että murehdimme ja valitamme nykyisyydessä. Aivan suoraan voidaan nähdä, että on parempi keskittyä siihen, mitä nykyisyydessä tosiasiallisesti juuri nyt on. Näin tehdessämme voimme toimia tavalla, joka mahdollistaa meille parempaa tulevaisuutta. Nykyisyydessä oleminen vapauttaa meidät toimimaan järkevästi juuri nyt, ja sen muodostuessa tavaksi saavutamme kumulatiivisesti parempaa tulevaisuutta.

Lopulta tämä nykyisyyteen palaava ajattelumalli on aivan täysin järkävä, eikä siinä ole mitään mystistä tai maagista. Kyse on välineestä, jolla voimme palauttaa perspektiivimme ja jonka avulla voimme toimia rationaalisemmin. On liki surkuhupaisaa, etteivät perijärkeviksi ja peritieteellisiksi identifioituvat ihmiset hallitse tämän välineen käyttöä.

*Nykyisellisyys vapauttaa  
meidät toimimaan  
järkevästi juuri nyt.*

Välillä auttamatta tuntuu siltä, että me olemme kuin pieniä lapsia jotka inttävät olevansa oikeassa toimiessaan muka järkevästi ja tieteellisesti näin kuitenkin tosiasiallisesti tekemättä.

## **Kulttuurillinen ehdollistuminen**

Olemme jo hieman etäännyneet ego-mielestämme, jos osaamme palata nykyhetkeen. Osaamme siis ottaa kiinni tietoisien mielemmme ohjaksista. Emme annakaan sen viedä itseämme kuin pässiä narussa ! Alku on lupaava, mitä muuta on tarjolla?

Nykyisyydessä oleminen ei rajoitu vain siihen, että sen avulla suojaamme itseämme mielen syöksykierteiltä. Nykyisyydessä eläminen avaa aivan uudenlaisen maailmassa olemisen tavan, jota kutsutaan myös hereilläolemiseksi.

Mitä tämä hereilläoleminen sitten on? Mitä se tarjoaa, mitä hyötyä siitä olisi minulle? Nämähän ovat juuri ne kysymykset, jotka kärkeä länsimaalainen ensimmäisenä eteeni työntää.

Maltahan hetki, niin selitän. Jos en ensin kerro, mikä on vialla, et kuuntele vastaustakaan ongelmaan, jota mielestäsi ei edes ole.

"Emme näe maailmaa sellaisena kuin silmämme sen näkevat, vaan näemme sen sellaisena kuin me itse olemme tai sellaisena kuin toivoisimme sen olevan."

Aika huima väittäjä, eikö? Muttei tarkemmin tarkasteltuna edes epäilyttävä, kun hetken pohdimme miten sokeita me olemme itsemme, omien ajatustemme ja toistemekin suhteen. Näiden piirteiden havaitseminen itsessä voi tuntua toisista hankalalta, mutta voimme varmaankin hetken pohtimisella muistaa ihmisiä aivan lähellämme, joiden kohdalla väittäjä todellakin tuntuu olevan totisinta totta.

Mikä sitten estää meitä näkemästä maailmaa sellaisena kuin se "todella" on? Toki on niin, että jo teoreettisessa mielessä aistimme ovat rajalliset, emmekä voi saada todellista kuvaa "todellisuudesta". Käytännön tasolla kuitenkin suurimpina esteinä asioiden todellisen laidan näkemiselle ovat aivan eri asiat.

Eräs merkittävä tällainen este on kulttuurillinen ehdollistuminen. Termillä tarkoitetaan tässä sitä kaikkea kulttuurillista lastia, joka meihin on hiljaa ujuttautunut ilman, että olemme missään vaiheessa rationaalisesti analysoineet sitä tai sen osasia. Osa tästä kulttuurillisesta lastista on tiedostettuakin, mutta merkittävä osa ei sitä ole. Hyvä esimerkki tällaisesta lastista on tabut.

Niistähän ei edes ole sopivaa puhua, mutta kukaan ei itseasiassa edes tiedä, että miksi. Se ei vain ole "sopivaa". Sukupuoli- ja tiedeusko kelpaavat myös hyväksi esimerkeiksi.

Voidaan varmaankin perustelematta hyväksyä, että tällainen "tieto", joka on täysin kritiikittä omaksuttu, sisältää vaaransa. Se voi olla laadullisesti aivan minkälaista tahansa, jopa suoranaisesti totuuden vastaista. Kuitenkin esittäisin vieläkin tärkeämmän kysymyksen: Onko tämä kulttuurillinen ehdollistumisen jotakin sellaista, joka kritiikittömästi omaksuttuna tuottaa hyvää elämää? Tuottaako se sitä yleensä, tuottaako se sitä sinulle?

Hyvä konkreettinen esimerkki tästä ehdollistumisesta löytyy lähi-idästä, missä ihmiset ovat valmiita kuolemaan maansa ja uskontonsa puolesta. On yhdentekevää, satutko syntymään Israelilaiseksi vai Palestiinalaiseksi – olet silti valmis taistelemaan kuolemaan saakka vihollistasi vastaan pyrkien ottamaan tältä hänen ainokaisen elämänsä. Tunne-energia ei katso sisältöä ja tässä sisältö on nimenomaan kulttuurillisena ehdollistumisena omaksuttua.

Edellisestä päästään olennaiseen kysymykseen: millä tavalla juuri sinä olet ehdollistunut edellä kuvatussa mielessä? Tiedostatko ehdollistuneesi ja omaksuneesi asenteita ja toimintatapoja täysin kritiikittä? Osaatko kertoa, millä tavoin olet ehdollistunut? Mitkä ovat niitä asioita, jotka juuri sinä olet omaksunut perusteita kyselemättä?

*Tuottaako kulttuurillinen  
ehdollistuminen  
parempaa elämää?*

Uskaltaudun väittämään, että kaikki se mitä me olemme kritiikittä omaksuneet ei ole luotu ylläpitämään meidän hyvinvointiamme tai onnellisuuttamme.

Voidaan tietysti kysyä, onko meillä mitään välineitä murtautua ulos tästä näkymättömästä vankilasta. Vastaan rohkeasti, että ainakin joiltakin osin se on selvästi mahdollista – ehkä tämän luvun jälkeen olet kanssani samaa mieltä.

Eräs tyypillinen länsimaalaisia vaivaava piirre on ”rat-race” -efekti. Kilpailemme jatkuvasti keskenämme, pahimmillaan jopa aivan sulaan hulluuteen saakka. Tämä on eräs esimerkki niistä asioista, jotka kulttuurissamme vain omaksutaan ja hyväksytään sellaisenaan, aivan kuin ne tulisivat äidinmaidosta.

Toki sitten tällaiselle hyväksytylle totuudelle keksitään perusteet jälkeinpäin, ei niin, että perusteista oltaisiin päädytty tähän lopputulokseen. Sen sijaan perusteettomasti hyväksytty lopputulos selitetään hyväksyttäväksi hakemalla perusteita jälkeinpäin. Tässä me länsimaalaiset olemme todellisia taitureita. Tiedeuskoina me kehitämme tieteelliset tai lähinnä sellaiselta kuulostavat perusteet mille tahansa asialle, vaikka se olisikin vain asenne tai ehdollistunut tapa.

Näin ollen, vaikka tätä ”rat-race” -ilmiötä voidaan perustella mm. biologisesti, niin on erittäin kyseenalaistettavaa tuottaako tämän mallin noudattaminen parempaa elämää ja onnellisuutta - on sitten kysymys ympäristöstäsi tai sinusta itsestäsi.

Kun tarkemmin katsomme, miten ihmiset ympärillämme ovat ehdollistuneet ja miten me itse olemme ehdollistuneet, tulemme auttamattomasti siihen lopputulokseen, ettei tämä kritiikitön ehdollistuminen ole mikään loistava asia - vaan päinvastoin. Sisäämme on ujuttautunut perusteettomia kummallisuuksia, joita lähes pupettimaisesti noudatamme.

Kun pohdimme vielä minuuttamme, joka on tämän ehdollistumisen kautta muodostunut, niin näemmekö me, mitä me todella haluaisimme nähdä? Näyttäydynkö minä sellaisena olentona, jonka kaltaisena haluaisin ilmetä? Vai onko enemmänkin niin, että omat ideaalini ovat todellisuudessa aika kaukana siitä mitä todellisuudessa olen? Onko tämä todellinen minäni

ehkäpä ahne, itsekäs, kiireinen ja yhteisestä hyvästä piittaamaton – paitsi korupuheissaan? Onko minuuteni harmoniassa itsensä ja ympäristönsä kanssa, vai onko se jatkuvasti nälkäinen – eli tyytymätön?

Joutunemme toteamaan, että heikkoutemme ovat moninaiset. Kysytään nyt sitten se olennainen kysymys: Miten ihmeessä me muka voisimme olla erilaisempia – tai itseasiassa samanlaisempia kuin todellinen luontomme?

Siis mikä ihmeen ”todellinen luonto”?

## Hereilläöleminen

Nyt olemme päässeet takaisin hereilläölemiseen. Hereilläölemistä on se, onko läsnä tässä hetkessä. Havahtumista sille tosiasialle, että elämämme on jatkumo nykyisyyttä. Elämme koko ajan nykyhetkessä ja hereilläöleminen on sitä, että heräämme hetkeen. Olemme hetkessä läsnä, olemme läheistemme luona.

Miksi tämä on niin tärkeää? Tarjoaako tämä meille jotakin, millä me voimme nähdä ehdollistumisemme lävitse?

Kylläpä hyvinkin!

Kun luotat suoraan kokemukseesi ja vain siihen, niin et ole valveudessa vaan sinulla on suoranainen kokemus todellisuudesta. Olkoot sitten kysymyksessä tilanne, ihminen tai mikä vain systeemi, niin luottaen suoraan kokemukseesi voit nähdä ehdollistumisesi läpi ja tavoittaa todellisen luontosi – sen jonkin, mitä juuri sinä tässä ainutkertaisessa olemuksessasi juuri nyt tässä kohdassa elämäsi matkaa olet.

Kuulostaa vieläkin mystiseltä?

Kun tulet tilanteeseen ennako-oletusten ja -ajatusten kanssa, niin on mitä todennäköisintä, että näet tilanteessa sen mitä sinun mielestäsi siinä pitäisi tapahtua. Tällainen näkeminen tapahtuu ehdollistumisen linssin läpi. Sen sijaan, jos tulet tilanteeseen suoraan ja mieleltäsi alasti pyrkimättä tekemään siitä tulkintoja näet kaikkein selvimmin! Ajatellaanpa vaikka maahanmuuttajan kohtaamista. Tässä tilanteessa on erinomainen mahdollisuus kohdata tämä henkilö ja kohtaamistilanne joko ehdollistumisesi kautta tai suoraan, todellisen luontosi mukaisesti - inhimillisenä kohtaamisena.

*Voit kokea onnea  
vain nykyisyydessä.*

Hereilläöleemisestä kannattaa havaita myös se tärkeä seikka, että voit kokea onnea vain nykyisyydessä. Hereilläollessasi olet valmiimpi havaitsemaan ja kokemaan onnentunteesi, onnellisuutesi, muiden onnen ja näiden yhteyden.

## Tunteet ja tulkintojen tekeminen

Tunteet ovat inhimillisen olemisen keskeinen osa. Niiden kokeminen on ihmiselle perimerkityksellistä – ilman niitä me olisimme aivan jotakin muuta kuin nyt olemme. Tunteiden tukahduttaminen ei tee ketään onnellisemmaksi tai paremmin voivaksi. Pikemminkin päinvastoin.

Esimerkissä, jossa työmme on lopullisesti menetetty varmuuskopioiden puutteen vuoksi koemme varmasti monenlaisia luopumisen ja menetyksen tunteita. Miten vaikeita tunteita tulisi kohdata? Tietenkin tekemättä tulkintoja.

No mitä se sitten muka on?

Tunteiden kokeminen tulkinnoita tarkoittaa sitä, että otamme vastaan tunteet sellaisina kuin ne meille ilmenevät ja miltä ne meistä tuntuvat. Suru on surtava, ilosta on riemuittava. Helposti kuitenkin sorrumme tekemään sellaisia tulkintoja jotka tekevät kärsimyksestämmä helvetin vaikka se ei sitä lähtökohtaisesti ollenkaan olisi. Me itse teemme siitä sellaisen, kun annamme tietoisien mielemmä painua syöksykierteeseen.

Tämä voi tapahtua vaikkapa siten, että vatsakivustamme päädyimme maalaamaan mitä kauheimpia kuolinvisioita, vaikka tällaiseen ei ole mitään aihetta. Näin luomme itsellemme emotionaalisen helvetin aivan omatoimisesti. Järkeväähän olisi ottaa selvää kivun syistä, eikä antaa mielen syöksyä tekemään mitä mielikuvitusrikkaimpia mustia tulkintoja.

*Tietoinen mieli on hyvä renki, mutta huono isäntä.*

Tunteet siis tulisi kohdata tunteina – sellaisina kuin ne nyt vain ovat, hereilläolevasti, suoraan kokemukseen luottaen, tulkinnoita.

Tunteet ovat meille myös varoitusjärjestelmä – jos järkemme ja tunteemme ovat ristiriidassa, niin hereilläoleva luottaa suoraan kokemukseensa tulkintojen sijaan, eli toimii intuitionsa mukaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei järkeä tulisi kuunnella lainkaan. Kriittinen analyttinen mieli on meille periarvokas työkalu, sen ei kuitenkaan pidä antaa ottaa hallintaa minuudestamme kaventaen sitä tarpeettomasti – tietoinen mieli on hyvä renki, mutta huono isäntä.

## Rakkaudellisuus

On tavallista etsiä rakkautta, toisinaan epätoivoisestikin. Tämä rakkauden perässä juokseminen ei kuitenkaan välttämättä tuota toivottua lopputulosta. Tämä johtuu siitä, että rakkauden perässä juokseminen ei ole systeemiälykästä. Älykkäämpi tapa toimia on rakkaudellisuus. Tällä tarkoitetaan omaa rakkaudellista lähtökohtaa erilaisia systeemejä kohdatessa. Tämä rakkaudellisuus – nimenomaan rakkauden ilmaiseminen – on sen takia huomattavasti valistuneempi tapa toimia, että se tuo rakkautta systeemeihin. Kun tuot rakkaudellisempaa syötettä systeemeihin, on hyvin todennäköistä, että osa siitä heijastuu takaisin sinuun itseesi. Vaikka näin ei aina kävisikään, niin rakkaudellinen tilanteiden lähestyminen on kokemuksellisesti varsin ihanaa.

*Ihmisen todellinen luonto on rakkaudellinen.*

Onkin ihmeteltävä, minkä vuoksi toimimme usein sellaisella tavalla, että jonkun muun on kairattava rakkaus sydämestämme. Tarvitsemme siis siihen jonkun toisen, että saamme esiin jotakin, mitä meissä jo lähtökohtaisesti on. Toki rakkaudellisuus vaatii muiden olemassaoloa, mutta ei tarkoittaen että ilmaistaksemme rakkauttamme meillä olisi oltava joku erityinen henkilö sitä varten – kuten vaikkapa parisuhteessa.

Voimme ilmaista itsessämme olevaa rakkautta – se on vain meistä itsestämme kiinni. Rakkauden ilmaiseminen on systeemiälykästä ja ihanaa. Elinvoimistavaa! Lisää siis rakkaudellisuus sanastoosi ja ennenkaikkeaa toimintaasi. Rakkaudellisuudella on selvää räjähdysvoimaista potentiaalia, rakkaudellisuudesta kumpuaa rakkaudellisuutta. Tilaisuuksia rakkauden ilmaisemiseen tulee päivittäin, pilvin pimein. Montako niistä käytät, montako jätät käyttämättä?

Arthur Jeon (Jeon 2004) sanoo, että syvempi totuus on, että jokainen ihminen on rakastava ja että tämä on meidän todellinen luontomme. Ihmiset eivät halua olla pahoja, eikä heidän sielunsa liekki tanssi väreillen, kun he toimivat rakkaudettomilla tavoilla. Jokainen ihminen iloitsee tehdessään toisen onnelliseksi. Jokainen ihminen on hereillä silloin kun hän nauraa.

Syleile rakkauttasi, ja anna muidenkin syleillä sitä !

## Dharma ja systeemiälykkyys

Nyt kun termistö on meille tuttua, voimme syventyä tarkastelemaan kokonaisuutta ja sen osia systeeminä ja systeemisesti. Perusongelmana tuntuu näyttäytyvän kulttuurillinen ehdollistuminen, millä on useita ei-toivottuja seurauksia sen suhteen, miten me suhtaudumme toisiimme, ja miten suhtaudumme itseemme (ego-minään identifioituminen) – ja miten yleensä ymmärrämme todellisuuden (dualistisesti).

Systeemiälykkyuden näkökulmasta havaitaan runsaasti systeemistä – kulttuuri on systeemi, ihmisten välinen toiminta ja kommunikaatio on systeemistä, ja jopa itseä voidaan käsitellä systeeminä. Systeemiälykkyudessa tunnustetaan systeemit, etsitään niihin ja niissä vaikuttavia vipuvoimia, ja pyritään vaikuttamaan systeemeiden toimintaan positiivisesti näihin voimiin tarttuen.

*Toimiaksemme  
systeemiälykkäämmin meidän  
kannattaa omaksua  
luonnollisen minuuden  
mentaalimalli.*

Ensimmäisenä meidän täytyy havaita, mitä ongelmia meille systeemissä näyttäytyy ja minkälaisia välineitä meillä on näiden ongelmien poistamiseen ja systeemin saattamiseen paremmalle mallille. Tunnistamme kulttuurillisen ehdollistumisen sekä itsessämme, että toisissa ihmisissä. On mahdollista ajatella, että meillä on myös luonnollisempi minuus, joka sisältää rakkaudellisuuden, nykyisellisuuden, hereilläolemisen ja suoran kokemisen.

Toimiaksemme systeemiälykkäämmin meidän kannattaa omaksua tämä luonnollisen minuuden mentaalimalli. Vaikuttaa siltä, että sen omaksuminen saa inhimilliset systeemit toimimaan paremmin, sekä meidän itsemme että suurempien systeemien tasoilla. Tämä luonnollisen minuuden mentaalimalli auttaa meitä ego-minän ajatusten syöksykierteiden katkaisemisessa, ja sen avulla voimme kohdata elämämme, inhimilliset tilanteet - itseasiassa hyvin monet systeemit – tavalla, joka tuo systeemeihin parempaa syötettä – tulemme niihin avoimemmin ja alastomammin, aidommin ja rehellisemmin. Olemme enemmän läsnä, ja inhimilliset systeemit reagoivat tähän positiivisesti, sillä tuomme systeemeihin parempilaatuista syötettä.

Luonnollisen minuuden mentaalimallin avulla saavutamme paremman ja tiedostavamman suhteen omaan itseemme ja omaan tunnemaailmaamme. Saavumme lähemmäksi havaintoa siitä, mikä juuri minulle tässä elämässä on merkityksellistä ja tärkeää – mistä juuri minä saan emotionaalista energiaa.

Kulttuurillisen ehdollistumisen systeemille sokeina ajaudumme helpommin toimimaan ja elämään sellaisella tavalla, että asetamme itsellemme tärkeiksi asioita joiden olennaisuutta emme itseasiassa ole koskaan edes todella pohtineet. Usein kulttuurilliselle systeemille on tyypillistä suuri jäähmeys ja pyrkimys nykytilan säilyttämiseen, eikä se millään tavalla suosi tästä poikkeavaa ajattelua tai toimintaa. Sen olemus on jo itsessään sellainen, että se pyrkii häivyttämään itsensä haamusysteemiksi, jotta sitä ei edes havaitaisi puhumattakaan siitä että sitä kyseenalaistettaisiin tai pyrittäisiin muuttamaan. Tällainen piiloutuminen vaikuttaa kulttuurilliselle systeemille ominaiselta rakenteelliselta ominaisuudelta.



Kun havaitsemme kulttuurillisen ehdollistumisemme vaikutuksen systeemeihin ja siihen millaista syötettä me itse niihin tuomme, on meillä mahdollisuus ryhtyä toimiin sen negatiivisten seuraamusten poistamiseksi. Huomaamme, että pyrkiessämme onnelliseen elämään, olemmekin vaarassa päätyä vastaamaan vääriin kysymyksiin: mitä minun ehdollistunein kriteerein tulisi tehdä tai mitä minä kuvittelen, että minun oletetaan tässä elämässä tekevän. Emme edes huomaa, että emme vastaakaan kysymykseen siitä, mikä tekisi minun elämäni mielekkäämmäksi, ympäristöni ja minut tyytyväisemmäksi ja paremminvoivaksi.

Oman toimintamme osuus inhimillisissä systeemeissä muodostuu paremmaksi, kun tiedostamme ehdollistumistamme ja ryhdymme toimiin näiden negatiivisten vaikutusten kumoamiseksi. Lisäksi voimme parantaa toimintaamme näissä systeemeissä myös hyvin toimivien mentaalimallien avulla. Kun tiedostamme ehdollistumisemme, olemme herkempiä havaitsemaan asenteitamme, jotka eivät ole hyviä systeemien paremman toiminnan kannalta. Kun näemme asenteidemme ohi paljastuu meille sellaisia vipuvoimia systeemeihin, joihin meillä ei ennen ole ollut pääsyä. Puhutaan systeemiajattelusta, kun olemme laajentaneet mahdollisuuksiamme vaikuttaa systeemiin havaintojemme kautta, mutta vasta näihin vipuvoimiin tarttuessamme täytämme systeemiälykkyyden kriteerit.

Ego-mieleen perustuva identiteetti on sekin eräs systeemi, systeemi meidän omassa mielessämme. Tämä systeemi on sellainen, että se kapeuttaa meidän ajatteluamme ja meidän käsitystämme siitä, mitä me todella olemme. Muistathan, että tietoinen mieli on huono isäntä, kapeuttavan systeemin autoritaarinen herra. ”Minulla on ajatuksia” on paremmin toimiva, kehittyneempi ja avoimempi systeemi kuin se, että ”olen ajatukseni”. Tietoisen mallin puuttuminen kokonaan saattaa vaikuttaa ensisilmäyksellä huonoimmalta vaihtoehdolta, muttei välttämättä ole sitä. Se saattaa systeeminä toimia paremmin kuin ”olen ajatukseni” - systeemi. Ihmiset yllättävän usein toimivat systeemiälykkäästi intuitionsa avulla kuitenkin tiedostamatta sen olevan systeemiälykkyyttä.

*On varmastikin tehokkaampaa  
nähdä systeemi sellaisena kuin  
se todella on, jos siitä halutaan  
löytää niitä vipuvoimia joilla  
sen toimintaa voidaan saada  
paremmaksi.*

Nykyisellisyys mahdollistaa meta-tason oman ajattelun systeemiin. Voimme havainnoida, mitä olemme ajattelemassa ja reagoida ajattelumme laatuun. Voimme selvittää, onko ajattelumme ja ajattelumallimme sellainen, että se tuottaa meille ja muille parempaa elämää. Meillä on myös mahdollisuus keskeyttää syöksykierteinen ajattelu ajatteluamme tarkastelevalta meta-tasolta käsin.

Hereilläolo ja nykyisellisyys mahdollistaa systeemien todellisen luonteen paremman havainnoinnin. Kun pyrimme havaitsemaan sen mitä todella on pyrkimättä liian pian tulkintoihin vältymme siltä, että näkisimme sen, mitä meidän omasta mielestämme tulisi nähdä. Kun olemme hereillä, hetkessä, aistimme kosketuksen - intuitiomme toimii paremmin ja voimme vastaanottaa ja havaita systeemin syöttöjä ja tuloja tehokkaammin. Systeeminen ymmärryksemme herkistyy. Vaarana on siis se, että kohtaamme systeemiin ennako-oletusten silmälaput silmillä antaen tämän tahattomasti estää meitä näkemästä todellista systeemiä. On varmastikin tehokkaampaa nähdä systeemi sellaisena kuin se todella on, jos siitä halutaan löytää niitä vipuvoimia, joilla sen toimintaa voidaan saada paremmaksi.

Tehokkaampi tapa havainnoida systeemeitä ja sitä kautta parempi ymmärrys systeemeistä mahdollistaa sen, että havaitsemme systeemeistä sellaisia piirteitä, joita emme olisi muuten havainneet. On mahdollista, että jokin näistä piirteistä omaa valtavan vipuvoiman systeemin paremman toiminnan kannalta. Ymmärrys avaa uusia tilaisuuksia. Kun lisäämme tähän paremmat omat syötöt, kuten luonnollisen minuuden mentaalimallin, tämä muokkaa systeemiä parempaan

suuntaan. Tätä kautta voidaan myös löytää potentiaalisesti räjähdysvoimaisia uusia olemisen, ymmärtämisen tai kommunikoinnin tapoja, joiden avulla systeemin toiminta voi nousta aivan ennalta-arvaamattomiin ulottuvuuksiin.

Kun tulemme tilanteisiin hereilläolevina, kohtaamme ne lähempänä omaa minuuttamme, mikä on systeemisesti toimivampaa. Rakkaudellisuudellinen ilmaisu parantaa melkein minkä tahansa inhimillisen systeemin toimintaa. Todellinen läsnäoleminen tekee tilanteesta sellaisen, että todella täysivaltainen interaktio tulee mahdolliseksi. Tämän kaiken seurauksena kurottemme avoimemmin kohti niitä emotionaalisia energioita, jotka saavat meidät säteilemään ja mahdollistavat maagisen nosteen systeemeissä. Tuomme siis parempaa syötettä systeemiin sinänsä, mutta myös näytämme esimerkkiä sen suhteen. Toimimme siis rohkeasti, ja tavallaan näennäisen epäsuorasti kehoitamme myös muita tekemään samoin. Luomme rohkeuden, sydämmellisyyden, aitouden ja luovuuden systeemiä, joka on turvallinen muillekin systeemiin osallisille. Tämä mahdollistaa aivan erilaatuisen systeemin, jossa avoimuus, luovuus ja kommunikaatio pääsevät kukoistamaan. Tällaiseen systeemiin on helppo sitoutua emotionaalisesti.

*Todellinen hengellisyys  
on rakkaudellisuudelle  
omistautumista.*

Esitetty dharman kokonaisuus antaa meille välineen myös suurten kysymysten pohdiskelemiseen, kuten miten elää hyvä elämä. Advaita Vedanta on paitsi filosofia, myös uskonto. Arthur kehottaakin hengellisyyteen uskonnollisuuden sijaan tarkoittaen sitä, että missä uskonnollisuus helposti muodostuu rituaaleiksi, todellinen hengellisyys on rakkaudellisuudelle omistautumista.

Rakkaudellisuus tuo systeemeihin räjähdysvoimaista syötettä, ja hengellisyys on itsessään potentiaalisesti valtava emotionaalinen voimavara, eikä systeemiälykkyyteen pyrkivällä ole varaa kääntää selkäänsä tällaiselle vipuvoimalle henkilökohtaisessa systeemissään. Systeemiälykkyydessä nimenomaan pyritään insinöörimäisesti löytämään niitä mentaalimalleja, jotka tuottavat parempaa systeemistä toimintaa. Pohjimmiltaan systeemiälykkyys ei vastaa kysymykseen siitä, mitä on olemassa. Sen sijaan se vastaa kysymykseen siitä, mikä saa systeemit toimimaan paremmin. Inhimilliset systeemit ovat vahvasti painotettuna. Voi jopa olla niin, että nimenomaan ihmiset ovat se komponentti systeemeissä, joiden sisäänrakennetut ominaisuudet mahdollistavat maagisen nosteen, joka voi vaikuttaa ihmeelliseltä, jopa järjenvastaiselta. Ehkäpä juuri meissä on se, joka on jotakin enemmän, mikä mahdollistaa sen emergenssin johon systeemiälykäs toiminta parhaimmillaan pystyy.

*Ehkäpä juuri meissä on se,  
mikä mahdollistaa sen  
emergenssin johon  
systeemiälykäs toiminta  
parhaimmillaan pystyy.*

Puhtaasti persoonallisella tasolla ehkä kaikkein tärkeintä tässä kaikessa on oivaltaa, että onnellisuus on sisäisen systeemiälykäs tuotos. Olet onnellinen, tai et ole – nykyisyydessä. Voit itse vaikuttaa tämän asian tilaan valtavasti, erilaisten mentaalimallien ja älykkään systeemisen toiminnan kautta.

Arthur Jeonin esittämät lukuisat produktiiviset mentaalimallit ja niiden muodostama kokonaisuus ovat eräs mahdollisuus tämän keskeisen seikan oivaltamiseen, mutta samalla se tarjoaa konkreettisia keinoja tyytyväiseen onnellisuuteen pääsemiseen.

On varmasti muitakin tapoja, mutta silti vaikuttaa siltä, että kaikki tiet eivät sittenkään vie Roomaan. Muutoin maailma näyttäisi varmasti aika erilaiselta paikalta kuin minkälaisena se nyt ilmenee.

Olen hyvin onnellinen, että sain mahdollisuuden tutustua kirjaan systeemiälykkäiden mallien siivittämänä, sillä löysin sieltä paljon sellaista, jonka kautta elän onnellisempaa elämää. Ja löydän edelleen. Toivottavasti tämä luku sai sinussakin jotakin liikkeelle.

## **Viitteet**

Jeon Arthur. 2004. *City Dharma - Keeping Your Cool In The Chaos*, New York, Harmony Books.

## **Kirjoittaja**

Kirjoittaja on kolmekymppinen mimmi, joka koettaa luoda jotakin kauniimpaa, raikkaampaa, sydämellisempää ja kestävämpää tähän maailmaan, meidän yhteiseen kotiimme.