

# Hereillä!



Tarinoita valaistumisesta  
ja siihen  
johtaneesta dialogista

Baba Kim Katami    Open Heart

Ensimmäinen editio, ilmainen e-kirja 8/2014  
Toinen editio, ilmainen e-kirja 1/2016  
Copyright Kim Katami, [kimkatami@hotmail.com](mailto:kimkatami@hotmail.com)

## **Sisältö**

Alkusanat, 3

### LUKU 1

Näin saavutat valaistumisen, 6

Heräämisohjaus, 8

Tapaus 1: VM, 11

Tapaus 2: PH, 18

Tapaus 3: TM, 20

Tapaus 4: TK, 23

Tapaus 11: PH, 27

Tapaus 12: VL, 32

Tapaus 13: KH, 46

Tapaus 22: KK, 51

### LUKU 2

Heränneet kertovat kokemuksistaan, 54

Linkkejä, 56

# Alkusanat

Pidät käsissäsi kirjaa joiden kaltaisia toivoisin olevan enemmän. Heräämisellä, jota nimitetään myös valaistumiseksi, vapautumiseksi tai itseoivallukseksi, on valtava ja samalla äärimmäisen sekava maine. Valaistuminen on kuin eksentrisen superjulkkis, jonka todellisesta elämästä kukaan ei oikein tiedä mitään. Ne, jotka sitten tietävät eivät syystä tai toisesta kerro siitä paljoa samalla kun ne jotka siitä väittävät tietävän, ovat liiankin suulaita ja väistämättä valitettavan harhaanjohtavia. Tämä kaikki aiheuttaa tarpeettomia sekaannuksia. Oma etsintävaiheeni oli näiden syiden vuoksi aivan liian pitkä ja vaivalloinen. Näin ei tarvitse olla. Koska sain oman leijonanosani kaikesta epämääräisyydestä mitä aiheeseen liittyy päätin kirjoittaa tämän kirjan, yrityksenäni selvittää mahdollisimman selväsanaisesti mistä siinä on kyse, mitä valaistuminen on ja mitä se ei ole.

Kun minulta ensimmäisen kerran pyydettiin pitkään henkisiä harjoituksia ja meditaatiota harjoittaneen ystäväni toimesta apua pysyvän heräämisen saavuttamiseksi, otin haasteen mielelläni vastaan. Pohdin asiaa pari päivää ja puntaroin mielessäni miten saisin autettua häntä heräämään tietoiseen mielenluontoonsa. Sitten oivalsin, että helpoin ja suoraviivaisin keino heräämisen aikaansaamiseksi on kaksiosainen ohje, jota tämä kirja suurelta osin käsittelee. Aloitimme intensiivisen dialogin ystäväni kanssa. Keskustelu, analysointi ja eri näkökulmien lävitse käyminen kesti neljä päivää kunnes hän tuli pysyvään oivallukseen. Ystäväni oli kovin iloinen tapahtuneesta. Samalla hän ihmetteli miten hänen yli 30 vuotinen ammattimainen meditaatioharjoituksensa ei ollut saanut heräämistä aikaan. Verifioin hänen heräämisensä tarkentavien kysymysten ja hänen lähettämiensä valokuvien (ennen ja jälkeen) pohjalta.

Kun sitten julkaisin tiedon ystäväni heräämisestä sosiaalisessa mediassa niin ei kestänyt pitkään kun aloin saada muiltakin herättelypyyntöjä. Parissa kuukaudessa heränneiden lukumäärä oli jo toisella kymmenellä. Tätä kirjoittaessani olen antanut heräämisohjauksen yhteensä 42 henkilölle, joista 40 on tullut pysyvään heräämiseen.

Herääminen ei ole mikään epämääräinen henkinen kokemus tai ylevöitynyt tietoisuuden tila vaan hyvin spesifi sellainen. Tästä on usein epäselvyyttä ja eri yhteyksissä heräämiseksi voidaan nimittää mitä sattuu henkisiä, energisiä tai psykologisia kokemuksia. Kyse on kuitenkin tarkasti määriteltävästä muutoksesta ihmisen mielessä.

Koska herääminen on tietty ja hyvin merkittävä muutos ihmisen mielessä, se on kaikkien meditaatioperinteiden tuntema tapahtuma. On olemassa useita traditioita, joiden metodologiassa heräämisellä on erityinen sija. Se johtuu siitä, että heräämisellä on olennainen vaikutus ihmisen mielentilaan ja sitä kautta hänen elämäänsä ja tekoihin.

Herääminen on ensimmäinen pysyvä saavutustaso, sitä ei siis voi perua ja sen vuoksi se on merkittävä merkkipaalu ihmisen elämässä. Herääminen myös päättää henkisen etsinnän, lopettaa erillisyyden tunteen merkittävältä osin ja siten saattaa heränneen jalat pysyvästi nondualistiselle maaperälle, jossa tyytymättömyyttä ja mielen sekaannusta on huomattavasti entistä vähemmän. Koska tyytymättömyyttä ja mielen sekaannusta on vähemmän niin siitä seuraa automaattisesti, että tyytyväisyyttä, vapautta ja mielen harmoniaa on enemmän. Kyse on tärkeästä asiasta.

Olen aina sanonut, että ihmisen täytyy olla jossain määrin tyytymätön tai hukassa elämässään, jotta hänellä olisi tarve henkisyiden ja mielen tuntemisen opetuksille. Jos hän on täysin tyytyväinen elämäänsä, eikä koe missään olevan vikaa niin henkisille opeille ei ole mitään käyttöä. Toisaalta, kun ihminen tunnistaa jonkinlaisen epätäydellisyyden, puutteellisen tai ekseyneisyyden tunteen itsestään, jota hän ei saa poistettua asioilla, nautinnoilla tai esineillä niin hän ohjautuu automaattisesti henkisten opetusten pariin, jotka suorasti tai epäsuorasti koskevat hänen mieltään. Näin hän pääsee käsiksi

metodeihin joiden tarkoitus on muuntaa eksistentiaalinen kärsimys viisaudeksi ja onnellisuudeksi, ja saattaa ihminen hänen dualistisesta mielen maailmastaan nondualistiseen oivallukseen ja siitä edelleen viisauteen. Kyse on siitä, että ihmisen kokemuksellinen ymmärrys hänen oman mielensä toiminnasta lisääntyy. Siitä nondualistisessa henkisyudessa on kyse.

Heräämisiä tapahtuu nykyisin oletettavasti enemmän kuin koskaan tunnetun historian aikana. Se johtuu siitä että tietoa jaetaan avoimesti, internet on vaikuttanut tähän huomattavasti. Pidän tästä pragmaattisesta toimintatavasta koska siitä on paljon enemmän konkreettista hyötyä kuin pidättäytyvästä toimintatavasta. Jää nähtäväksi miten merkittävästi nämä nopeasti lisääntyvät heräämiset vaikuttavat yhteiskuntaamme. Asiassa täytyy kuitenkin olla realistinen. Vaikka herääminen vaikuttaa ihmisen mieleen ja sitä kautta hänen elämäänsä, perheeseensä, lähimmäisiinsä ja työhönsä niin mikään kaikki ongelmat poistava taikapilleri se ei ole. Heräämisen jälkeenkin meillä on elämämme elettävänä ja ongelmat ratkottavana, voimme tosin kohdata sen kaiken erilaisesta näkökulmasta kuin aikaisemmin.

Toivon, että kirjasta on käytännön hyötyä mahdollisimman monelle.  
Kiitos opettajalleni, mestareilleni, perheelleni ja kanssaharjoittajille.

- Baba Kim Katami  
Helsingissä tammikuussa 2016

Open Heart,  
[www.openheart.fi](http://www.openheart.fi)

# LUKU 1

# Näin saavutat valaistumisen

Kaksiosainen analyysi on yksinkertainen ja toimiva menetelmä pysyvän heräämisen eli minä-harhan poispuotoamisen aikaansaamiseksi. Kyse on oman minä-tunteensa tiedostamisesta, sen havainnoimisesta ja systemaattisesta analysoinnista. Tämän analyysin tekeminen ei poikkea tavasta miten tiedemies suorittaa huolellista tutkimusta mikroskoopin alla. Kyse on mielen tutkimisesta, oman psykologiansa ymmärtämisestä.

Kun todella syvennyt kaksiosaisen kaavan käyttämiseen niin se voi saada aikaan niin sanotun heräämisen, oivalluksen eli havahtumisen (engl. stream entry), joka tapahtuu mielesi tasolla ja on pysyvä tila, eikä ohimenevä kokemus. Kaksiosaisessa kaavassa on kyse henkis-psykologisesta teknologiasta, joka voi tehdä ihmisen mieleen ja sitä kautta hänen elämäänsä merkittävän muutoksen. Kyse on merkittävimmän tyytymättömyyttä aikaansaavan syyn poistamisesta ihmisen mielen virrasta. Tätä samaa kaavaa on käytetty menestyksekkäästi useita satoja vuosia eräässä pitkässä traditiossa ja käytetään edelleen. Herääminen ylipäätään on keskeinen teema kaikissa vanhoissa, ajan koetelluissa traditioissa.

Jos haluat olla varma siitä, että analyysisi edistyy toivotulla tavalla niin on suositeltavaa, että ohjeeseen perehdyttyäsi käyt läpi niin sanotun heräämisohjauksen opettajan ohjauksessa. Näin suositellaan siitä syystä, että kyse on prosessoinnista, jonka edistymistä on hyvin vaikea ellei kokonaan mahdoton arvioida itse. Vaikka kaksiosainen kaava käy suoraan käsiksi tekijään, joka on eksistentiaalisen hukassaolemisen ja olemassaolon dilemman ytimessä, niin tarvitset tämän prosessin omakohtaisesti tuntevan henkilön ohjausta, tukea ja kannustusta tietääksesi, että analyysisi etenee oikeaan suuntaan. On myös niin, että vain herännyt henkilö voi tunnistaa ja verifioida toisen henkilön heräämisen. Verifiointia ei voi luotettavasti tehdä itselleen.

## Kaksiosainen analyysi

Ennen kuin jatkat lukemista, esitän sinulle pyynnön: Pudota kaikki ennakkokäsityksesi mitä sinulla on heräämisestä ja henkisydestä. Unohda että olet koskaan harjoittanut meditaatiota, lukenut henkisiä kirjoja tai saanut henkisiä opetuksia. Tämä on välttämätön edellytys. Ole täysin avoimin mielin. Jos pystyt tähän niin lue edelleen.

Kaksiosaisen analyysin vaiheet:

1. Katso ja kuuntele ympäristöäsi. Katso mitä tahansa mitä voit katsoa. Kuuntele mitä tahansa mitä voit kuunnella. Voit käyttää vain yhtä aistia kerrallaan tai molempia yhtäaikaan. Vain havainnoit ilman ajatuksiin perustuvaa pohdintaa ja tulkintaa. Pelkästään katsot, pelkästään kuuntelet. Tunnista mitä mielessäsi tapahtuu kun aistit ympäristöäsi näin. Mikä on tämän suoran kokemuksen luonne? Miltä kognisoiminen ilman pohdintaa ja tulkintaa tuntuu? Miltä se tuntuu kehossasi ja mielessäsi? Kun kuuluu ääni tai ääniä niin tapahtuu kuuleminen. Se tapahtuu itsestään ja luonnollisesti. Tätä varten ei tarvita minkäänlaisia ponnisteluita. Kun kuuleminen tapahtuu, löydätkö itsestäsi kuulijaa eli minää, joka kuulee? Vai tapahtuuko kuuleminen ilman minää? Kun silmät näkevät jonkin kohteen tai maiseman edessäsi niin tapahtuu näkeminen. Se tapahtuu itsestään ja

luonnollisesti, ilman sen kummempaa ponnistusta. Kun katsot ja/tai kuuntelet, löydätkö tästä suorasta aistihavainnosta minää tai minuutta? Löydätkö minää, joka omistaisi tai olisi vastuussa havainnoimisesta? Etsi, tutki ja selvitä.

2. Sano itsellesi "minä, minä, minä" tai "minun, minun, minun" niin, että tarkoitat sitä. Miltä se tuntuu kehossasi ja mielessäsi? Tunnetko vapauden tunnun vai sen puutteen kun vahvistat minä-ajatustasi affirmoinnin avulla? Miltä minä-ajatus tuntuu? Mitä minä ylipäättään on? Katso minä-ajatuksen esiin tuomaa tuntemusta selvittääksesi tämän itsellesi. Onko minä pelkkä ajatus, tunne tai kenties näiden moninainen yhdistelmä? Kun huolellisesti etsit minää itsestäsi, kehostasi ja mielestäsi, niin löytyykö sitä mistään? Jos löydät jotain niin mitä varsinaisesti löydät? Katso ja havainnoi tarkkaavaisesti. Pohdi minkälaisissa tilanteissa ja miten olet vahvistanut minä-tunnettasi.

Toista vaiheita 1 ja 2, jotta saat selkeän käsityksen siitä mitä molemmissa vaiheissa tapahtuu. Kun sinulla on jonkinlainen käsitys asiasta niin lue edelleen.

### Minätön avara mieli

Analyysin ensimmäinen vaihe havainnollistaa sinulle että kun aistit avoimesti aistiesi välityksellä niin mielesi maisema muuttuu. Ajatukset hälvenevät, tunteesi tyyntyvät ja mielestäsi paljastuu pilvettömän taivaan kaltainen avaruus. Silmät näkevät ja korvat kuulevat mutta minä eli kokija puuttuu. Suorassa havainnossa ei ole minää, eikä omistajaa. On vain avara mielen tila, avara sisäinen tila. Selvitä onko asia näin. Voit tunnistaa minättömän avaran mielen missä tahansa tilanteessa, hiljaisuudessa tai aktiviteeteissa, ollessasi yksin tai muiden ihmisten parissa. Älä lisää tähän tilaan koreaa runoilua, hienoa filosofointia tai mitään muutakaan. Pelkästään katso ja havainnoi. Jos etsit minää tästä avarasta mielentilasta niin löytyykö sitä mistään? Jos löydät jonkin tuntemuksen kehostasi tai mielestäsi niin katso ja tutki mitä se on. Jos minäsi on todellinen pysyvä olento eli pysyvä entiteetti niin silloinhan sen pitäisi jostain löytyä. Et kuitenkaan löydä minuutta muualta kuin ajatuksena mielessäsi, joka tulee ja menee mielijohdeiden mukaan.

### Minä-ajatukseseen ehdollistunut mieli

Toisessa vaiheessa vahvistat minän ja minuuden tunnetta affirmaation avulla. Tunne tai ajatus minuudesta on syntynyt elämän monissa tilanteissa lapsesta lähtien. Olemme omaksuneet, että nämä tunteet, ajatukset ja kokemukset ovat "minämme". Tutki onko minä-tunne kiinteä, muuttumaton, pysyvä hahmo. Onko minä jotain joka on vakaa ja pysyvä peruskivi kehossasi ja mielessäsi? Vai onko minä jotain jonka olet omaksunut ajatuksistasi ja tunteistasi eri tilanteissa? Tutki minä-tunnetta ja tutki kuinka koet sen. Katso suoraan sen keskelle, sen ytimeen. Tutki huolellisesti.

Nämä ovat kaksiosainen analyysin vaiheet. Nämä kaksi mielentilaa on tarpeen tiedostaa ja tunnistaa huolellisesti. Toista vaiheita vuorotellen ja pistä merkille eli analysoi mitä koet ja huomioit. Tarkoitus ei ole jäädä vain toiseen näistä vaiheista vaan toistaa niitä vuorotellen, huolellisesti, tarkkaavaisesti ja ilman kiirettä. Jos et ymmärrä jotain niin hakeudu asian omakohtaisesti tuntevan eli heränneen henkilön tai henkisen opettajan ohjaukseen.

# Heräämisohjaus

Heräämisohjaus tarkoittaa heränneen opettajan ja ohjattavan välistä dialogia, jonka tarkoitus on suoran osoittamisen (direct pointing) avulla saada aikaan pysyvä herääminen ohjattavan mielessä. Tällaisia ohjauksia annetaan suurimmassa osassa ajan koettelemia henkisiä traditiota joskin niiden käyttämät menetelmät ja ulkoinen muoto voi erota merkittävästi tässä esitetystä tavasta.

Heräämisohjaukset kestävät tavallisesti muutamasta päivästä maksimissaan pariin viikkoon. Kätevin tapa järjestää heräämisohjaus, jonka aikana ajatuksia vaihdetaan päivittäin, on sähköposti koska molemmat osapuolet voivat vastata toiselle silloin kun se sopii itselle parhaiten. Tämän kirjan dialogeista lähes kaikki on käyty sähköpostitse.

## Heräämisohjaukseen valmistautuminen

Heräämisohjauksen ydin on ns. kaksiosainen analyysi. Kaksiosaisen analyysin ohjeen löydät Näin saavutat valaistumisen-tekstistä. Tähän ohjeeseen on hyvä perehtyä kunnolla jo ennen heräämisohjauksen alkamista. Valmistaudu ohjaukseen hyvin. Älä kuitenkaan lykkää heräämisohjauksen aloittamista. Älä myöskään jää tekemään analyysiä itsellesi koska oman kehityksen arviointikyky tässä asiassa pettää aina. Kun olet tutustunut kaksiosaiseen analyysiin, tiedät sen vaiheet joita sinun on tarkoitus käyttää prosessissa minä-harhasi läpivalaisemiseksi ja olet lukenut muutaman esimerkin jo käydyistä dialogeista niin se riittää valmistautumiseksi ja ohjaus voidaan aloittaa. Paras tapa käydä ohjaus läpi on tehdä se opettajan kanssa kahden kesken dialogin muodossa koska siinä opettaja näkee tilanteesi yksilöllisemmin.

## Heräämisohjauksen säännöt

Sähköposteja vaihdetaan heti heräämisohjauksen aloittamisesta alkaen vähintään kerran päivässä, tavallisesti useammin. Kyse on jatkuvasta keskustelusta ja sinun jatkuvasta minäsi analysoinnista kaksiosaisen ohjeen avulla. Heräämisohjauksen on tarkoitus olla intensiivinen. Kun ohjaus aloitetaan niin taukoa ei pidetä ennen kuin asia on loppuunkäsitelty. Kun lähdet ohjaukseen niin älä jätä sitä kesken.

Minä-ajatuksen kohtaaminen ja sen tutkiminen on tarkkuutta ja voimia vaativaa puuhaa. Koet todennäköisesti turhautumista ja voimien väsymistä ohjauksen jossain vaiheessa. Tai sitten et, se on hyvin yksilöllistä. Joka tapauksessa sinun kannattaa varautua siihen, että joudut ponnistelemaan. Kyse ei kuitenkaan ole taistelusta vaan pikemminkin tieteellisestä kokeesta, joka vaatii panoksia ja määrätietoisuutta. Älä lähde ohjaukseen isolla tunnelatauksella. Suuret toiveet ja unelmointi eivät auta asiaa. Älä myöskään odota ohjaukselta mitään. Unohda tavoitteesi ja kaiken sen mitä olet entuudestaan kuullut tai lukenut heräämisestä koska ne vain haittaavat analyysisi etenemistä. Aloita puhtaalta pöydältä.

Sinun tarvitsee vain ja ainoastaan toistaa kaksisaista ohjetta. Opettaja neuvoo sinua analyysisi etenemisessä esittämällä sinulle erilaisia kysymyksiä, joihin sinun tulee vastata mahdollisimman selkeästi ja yksinkertaisesti. Opettajan tehtävä on toimia tukena, kannustajana ja peilinä ohjauksessa olevalle, jotta tämä saa vietyä analyysinsä loppuun ja minä-harha putoaa lopullisesti pois eli herääminen tapahtuu. Opettaja myös falsifioi tai verifioi heräämisen lisäkysymysten ja valokuvien avulla.



## Heräämisen verifiointi

Kun ohjaus alkaa ota kasvoistasi valokuva (katse suoraan kameraan, hyvässä valaistuksessa) ja pidä se tallessa. Jossain vaiheessa, kun näyttää siltä, että herääminen on tapahtunut opettaja pyytää sinua ottamaan toisen kuvan kasvoistasi ja lähettämään molemmat kuvat (ennen ja jälkeen) analysointia varten. Valokuva-analyysi tehdään siitä syystä, että siitä näkyy parhaiten onko ohjaus vielä kesken vai onko se saatu päätökseen. Heräämisen verifiointi tehdään siis sanallisten vastausten ja valokuvan pohjalta.

### Kenelle heräämisohjaus sopii?

Heräämisohjaus on tarkoitettu ihmisille, jotka ovat perusterveitä ja jotka kokevat, että heräämisohjaus on heitä varten. Heräämisohjaus ei ole tarkoitettu henkilöille, joilla on mielenterveysongelmia.

Lisäinfoa heräämisohjauksesta löydät Open Heart-nettisivuilta: [www.openheart.fi](http://www.openheart.fi)

# Tapaus 1: VM

VM: Tuntuu hienolta, että herääminen on mahdollista. Toivon, että voisin kirjoitella kanssasi tiiviimmin ja ottaa heräämisapua vastaan.

Baba: Sopii hyvin. Voimme aloittaa heti.

VM: Minä. Näen sen tapana, hetkellisenä, maaelämää varten olemassaolevana identiteettinä, jonkinlaisena kiinni tarttuneena roolina, joka liukenee, liukenee tietoisuuden ja henkisten harjoitusten kautta vähitellen. Keho on ikään kuin nukke tai käyttöväline. Sukupuoli on selvästikin tapa. Voisin ihan yhtä hyvin olla mies. Voisin ihan yhtä hyvin olla kuka vaan koska kuten selkeästi hetkittäin koen, olen vain todistaja, tarkkailija, tietoisuus vailla mitään ominaisuuksia. Minä on kuin harsopilvi, ei enää kovin kiinteä tai todellinen.

Baba: Kun sanot, että minä liukenee vähitellen niin se viittaa ns. mielen rosvojoukkion asteittaiseen kukistumiseen. Se on karmista puhdistumista mutta ei herääminen. Herääminen koskee vain ja ainoastaan subjektia, minää. Olen käyttänyt kaksivaiheista ohjetta minän lävistämisen apukeinona. Se on suoraviivainen ja selkeä ohje.

Kun tulet läsnäolevaksi, tietoiseksi tässä hetkessä niin se on tarkkaavaisuuden kultivointia jolla päästään meditaation tilaan. Hyvä. Kuitenkin pysyvä oivallus, joka ei ole hetkellinen kokemus tai uppoutuminen meditaatiotilaan, edellyttää tarkempaa tutkimustyötä, sanoisinko erikoiskirurgiaa kuten ohjeessani selitän. Herääminen vaatii kahden vaiheen tutkimista analyyttisellä tavalla. Herääminen ei edellytä sitä että olisi ajatuksetta meditaatioissa vaan juuri päinvastoin. Kaksiosainen ohje on kaltaisillemme ihmisille sopiva tapa käydä suoraan käsiksi minä-harhaan ja sillä tavoin riisua se pois, mutkattomasti ja suoraviivaisesti.

VM: Minulla on ollut kuvitelma että itseoivallus putoaa syliin, kun vaan meditoi. Nyt huomaa, että täytyy olla halukas ponnistelemaan sen eteen. Täytyy olla rohkeutta katsoa peiliin ja valaista tietoisuudellaan kaikki pimeimmätkin sovet.

Baba: Ei, ei. Ponnistelu ei ole sellaista kuten kuvittelet sen olevan. Oivallus joka tapahtuu näiden kahden vaiheen tarkkailusta on äkillinen muutos, eikä vaiheittainen prosessi kuten kunnan kohottaminen tai mielen puhdistaminen harjoituksen avulla on. Sinulla menee kaksi eri asiaa sekaisin: herääminen ja mielen puhdistaminen. Ole tarkkana sen suhteen mitä ja miten minä neuvon. Olet varmaankin lukenut paljon ja tiedät liikaa näistä asioista. Se näyttää haittaavan. Kuten kirjoitin Näin saavutat valaistumisen-tekstissä niin on välttämätöntä että unohdat kaiken kirjatiedon kaikesta henkisyyteen, meditaatioon ja valaistumiseen liittyvästä kun alat tähän analyysiin. Pudota se taakka pois!

VM: Toinen asia mikä nousi yöllä: Minua pelotti lähteä tähän prosessiin koska koen itseni jotenkin arvottomaksi. Koin, etten ole sinun ohjauksesi tai kenenkään muunkaan avun arvoinen. Kun tämä nousi yöllä esiin, sen kintereillä nousi välittömästi itsesääli ja melkein puhkesin kyyneliin. Sitten rupesi naurattamaan. Nämä tuntemukset olivat siinä edessäni, tietoisuuden valokeilassa eikä todellakaan ollut enää tarvetta samaistua moiseen. Voin vapaasti ja ilolla ottaa vastaan apusi, sillä olen tietenkin ihan yhtä arvokas kuin kuka tahansa muukin, kuin kaikki mutkin

elävät olennot! Kiitos avustasi, kiitos sydämestäni! Taas yksi egon tempuista, negatiivinen minäkäsitys, paljastunut, rauennut pois.

Baba: Ymmärrän kiitollisuutesi mutta on vielä liian aikaista kiittää.

VM: Kysymys tällä hetkellä on: Mikä minä on? Onko se samaistumista ajatuksiin, emootioihin, käsityksiin, kehoon, taipumuksiin ja niistä koostuvaan identiteettiin. Kun samaistuminen näin vähenee ja poistuu, oleminen kevenee ja helpottuu. Ongelmat vähenevät ja olo on vapaa. Mitä jää tai mitä on jäljellä? Se joka katsoo, tarkkailija. Tietoisuus. Minulla on kokemuksia avarasta tilasta, tyhjyydestä, hiljaisesta rauhasta ja rakkaudellisesta autuudesta. Mikä sitten vielä estää itseoivalluksen? Täytyy olla vielä tiedostamatonta, samaistumista, vai mitä?

Baba: Samaistuminen tapahtuu näin: 1. on minä joka 2. uskoo olevansa 3. jotain. Se mitä kuvaillet koskee 2. ja 3. vaihetta. Olet sisäistänyt hyvin miten samaistuminen johonkin kohteeseen, objektiin, tapahtuu mutta et nähtävästi ole vielä hahmottanut että se koko ongelmaketju alkaa ennen samaistumisen tapahtumaa ja kohdetta. Minä on ketjussa ensimmäisenä. Lue uudelleen ohjeeni. Sisäistä se ja tutki uudelleen ja uudelleen näitä kahta vaihetta. Kun olet sisäistänyt tämän ja näet minäsi olevan kangaistus niin mielesi ei tarvitse olla ajatukseton tai tyhjä ollaksesi vapaa. Asia on yksinkertaisempi kuin kuvittelet. ÄLÄ tuo mukanas opittuja käsityksiä ja mielikuvia tähän tutkimukseen. Ole tieteellisempi.

VM: Aloitin aamun seuraamalla kaikkea mitä mielessäni tapahtuu hetkestä hetkeen. On suoraa havainnointia. On ajattelua, josta tulen tietoiseksi sitä mukaa, kun se pukeutuu käsitteiksi. On irtipäästämistä, kun huomaan, että yritän taas selvittää kysymystä "Kuka olen?". Kehotat pudottamaan kaiken aiemman tiedon henkisydestä. Alitajunnastani kuitenkin nousee tietoja ja kommentteja eri kirjoista joita olen lukenut paljon. Olen tiedostanut ne kun ne nousevat mieleen. Olen katsonut kaikkia mielen sisältöjä ja sitten päästänyt irti. Tällä hetkellä johtopäätökseni on, että loogisesti päättelemällä tämä asia ei ratkea. Ei ole ratkennut 50 vuoteen. Mieli menee välillä ihan solmuun ja umpikujaan. Voin yhtä hyvin luottaa suoraan havainnointiin ja tutkimukseen.

Olen kulkenut päivän meren rannalla, katsellut taivaan ja meren sineä, lintuja, hiekkaa, jäälauttoja, hylkeitä. Olen tuntenut tuulen vireen, aistinut kehon liikkeen, näläntunteen, väsymyksen paluumatkalla. Olen kuunnellut lintujen soidinääntelyä, meren ääniä, tuulen suhinaa, askelten ääniä hiekassa. Olen aistinut vailla ajatuksia ja ollut läsnä aisteissani. Tiedostanut, todistanut, tarkannut. Ei siinä tarvita minää. Sen voin sanoa. Siksi se kokemus on niin eheä ja kokonainen. Kaikki mitä siinä on, on osa kokonaisuutta. Ei ongelmia, vain sitä mitä on. Niin kuin meditaatiossa, on se mitä on, syvä rauha ja hiljaisuus, autuus, avara ja esteetön tila tai olo. Kaikki on siinä.

Otan esimerkin kun näin kävelin rannalla ja mitä todistin: Aistin kehon liikkeen ja kävelyn. Tunnistan fyysisen väsymisen. Rentoutan tietoisesti kehon. Ja kävely jatkuu. Tyytyväisyys, rauha, ilo kaikista aistimuksista. Mieleen nousee ajatuksia lautalle ehtimisestä, menemisestä mummolaan, jossa tapaan tyttärenti. Näiden ajatusten myötä nousee kiireen tunne ja huoli. Tunnistan ne. Tietoinen mieli rauhoittaa tunteitani: on lomalla, ilman aikatauluja, ei kiirettä. Ei minää, ei samaistumista. Vain tunnistamista.

Kuka perhana minä olen, jos ei ole minää? Niinpä. Mieleni pohtii asiaa. Kysyy kysymyksiä ja on ihan solmussa. Kuulostelen mieltäni ja kirjoitan ajatuksiani ylös kuten esimerkiksi, ”Ainakin on tietoisuus”. Tarvitseeko siihen liittää minä-sanaa? Muuttuuko se siitä miksikään? Onko minä edellytys olemassaololle? Vaiko vain pinttynyt ja kiinnikasvanut tapa? Eikö pelkkä puhdas tietoisuus riitä? Tietoinen mieli on kova kyselemään, mutta ei anna vastauksia. Täytyykö vaan tottua elämään ilman minää? Vai odottaako sitä äkillistä tietoisuuden muutosta? Miten sitä voi auttaa? Jatkanko kahden vaiheen prosessointia uudelleen ja uudelleen? Kun mieli pääsee vauhtiin niin siihen on vaara hukkaa. Ei huomaa ennen kuin ajan päästä, sitten vaan on läsnä ja tietoinen. Tietoisuus on kaiken taustalla.

Minä, minun. Minä aiheuttaa ongelmia. Syntyy subjekti-objekti-asetelma, dualistisuus. Vapaus kaikkoaa. Minää ei tarvita. Eikä sitä vaikuta olevankaan. Tietoinen mieli on vaan hepulissa tästä johtopäätöksestä.

Baba: Nyt ei ole kyse pelkästä mindfulnessista, asioiden tiedostamisesta tai läsnäolemisenestä. Voit olla läsnä maailman tappiin asti heräämättä ja tulematta yhtään viisaammaksi. Kirjoitat, että ”Ainakin on tietoisuus... Tietoisuus kaiken taustalla”. Mitä? Miten niin ainakin? Kun minää ei ole niin jää tietoisuus, niinkö? Missä se tietoisuus on? Kun minää ei ole niin ei jää myöskään mitään erityistä tietoisuutta jäljelle. Jos jää niin se on oma projektiosi jota mielesi ylläpitää. Ei onnistu. Olet nokkela ja kikkailet kaikenmoisella triviaalla. Et ole vakavissasi. Esität viisaita kysymyksiä ja pyrit loogisesti päättämään, tulemaan johonkin älylliseen lopputulokseen, asiasta. Lopeta se, ole hyvä. Tämä ei ole leikkiä. Jos tämä on se momentti millä yrität saada analyysin päätökseen niin sanon sinulle suoraan, että se ei tule onnistumaan. Sanon tämän vielä kerran ja tällä kertaa olen tosissani: Unohda kaikki mitä tiedät henkisydestä. Kaikki! Sitten katso asiaa uudelleen ilman tuota nokkeluutta ja muuta älykystä.

VM: Olet oikeassa. Olen ollut sokea. Kiitos kun näytit sen.

Baba: Mitä minä tarkalleen ottaen näytin sinulle? Analyysissä karsitaan vääriä näkemyksiä pois. Sitä kautta päästään uuteen kokemukseen. Tiedät jo kaksiosaisen ohjeen. Tämä prosessointi ei kaipaa sydämellistä tunnelatausta joten pudota ne nyt pois. Kaikki pois! Et tiedä tästä lähin yhtikäs mitään mistään, ainoastaan katsot tarkkaillet minä-tunnettasi. Tämä ei ole harjoittamista, meditoimista tai mikään tekniikka. Se on suoran kokemuksen analysointia ja tarkkailemista. Älä tee sitä niin kuten olet tottunut muiden tekniikoiden kohdalla. Älä pyydä sitä varten siunauksia, rukoile tai mitään semmoista. Älä tyydy harjoittamaan sitä uudelleen ja uudelleen. Nyt ei ole kyse siitä. Kaikki meditaatiotaito mitä sinulle on kertynyt, voit nyt unohtaa sen kaiken. Koska olet harjoittanut pitkään niin se on tehnyt sisäisestä tilastasi tyynen ja kykenet keskittymään. Hyvä. Tyyneys on hyvä alusta analysoinnille. Nyt unohda kaikki se aiempi tieto ja tutki kuin suurennuslasi kädessäsi. Katso, analysoi ja tutki kuin tiedemies. Mitään minää tai taustalla olevaa tietoisuutta ei ole olemassakaan. Jos löydät sellaisen, minän tai Itsen niin missä se on? Minkälainen se on? Onko oikeasti? Onko todella? Ole hyvä ja vastaa.

VM: Näytit minulle sen, että pyrin tulemaan johonkin älylliseen johtopäätökseen asiasta. Nyt kun olen hyväksynyt, että on pudotettava kaikki, mitä tiedän henkisydestä tai jumitan aina vaan tässä ajattelussa, huomaa, että nuo ajatukset ovat paperinmakuisia. Suoran havainnon edestä löydän usein jonkinlaisen oletuksen,

josta olen hyvin hämärästi tietoinen, jos lainkaan, koska en ole aiemmin ollut näinkään tarkkaavainen enkä tehnyt tällaista tutkimista. Eilisen ja tämän päivän aikana tämä asia on tullut valokeilaan. Ja tänään, kun olen yrittänyt päästä sisälle tuohon suoraan havaintoon, vaikka katsoa taivasta, tunnen sulautumisen, kunnes kuulen jonkin analysoivan puheen pääni sisällä. Pudotan sen heti, kun huomaan sen, vaikka kesken sanan. Toiminko tässä oikein?

Baba: Tuo oletus on vaivannut sinua jo jonkin aikaa mutta ei se mitään niin tapahtuu kaikille. Kun unohdat kaiken mitä olet ikinä oppinut, se johtaa mielen alastomuuteen, en tiedä mitään-asetelmaan. Se on hedelmällinen ja välttämätön lähtökohta kun filosofiat ja sitaatit pyörivät mielessä. Kun sisäinen tila on rauhallinen niin suoraan havaintoon ei tarvitse yrittää päästä. Itse asiassa sillä onko sisäinen tila edes rauhallinen vai ei, ei ole merkitystä mutta rauhoittuminen voi auttaa kun mieli on rauhaton.

Puhut siitä miten havaitset jonkin kohteen, objektin: taivaan, kupin, ihmisen, mitä tahansa. Hyvä. Nyt käännä huomion keila katsojaan itseensä. Se on sama kuin jos ulospäin valaisevan majakanvalon ympärille laittaisi peilin: valo paistaa takaisin itseään päin. Mitä tapahtuu? Onko tässä jotain mitä kutsuisit minäksi?

VM: Minulla on tosiaan menneet mielen tynnyttämisen ja mielen analysoinnin tekniikat sekaisin. Kiitos kun selkiytit. On semmoinen olo kuin opettelisi uudestaan kävelemään. Hankalalta tuntuu mutta tahdon oppia.

Baba: Kuka sen hankaluuden kokee? Minä. Mitä minä on? Onko se oikea? Sinä et voi oppia mitään. Siinä se koko paradoksi on. Silmä ei voi katsoa itseään vaikka se kuinka haluaisi ja yrittäisi. Minä on kuvitelma. Uni. Kangaistus. Onko näin?

VM: Minulla on keho ja mieli. Kohtaan joka päivä alitajunnasta nousevia muistoja, muistutuksia, taipumuksia, ajatuksia. Mieli selittää ja analysoi kaikkea koettua, verbalisoi. Tähän kaikkeen liittyy tunteita ja emootioita. Ei ole mitään kiinteää, muuttumatonta minää. Mutta minulla on ollut uskomus, että kaikki tuo edellämainittu on alempi minä. Sekin minäkäsitys on muuttunut monin tavoin elämän varrella. Minä ei siis ole kiinteä, muuttumaton fakta. Taustalla oleva tietoisuus on siis hiljentynyt mieli.

Baba: Kun katsot kehoasi, on keho, raajoineen, ihoineen, kaikkineen. Kun ajattelet, on mieli ja sen ajatukset. Hyvä. Mitä tekemistä keholla ja mielellä on minän kanssa? Kuuluuko keho minälle jota ei ole olemassa? Kuuluuko mikään minälle jota ei todellisuudessa ole olemassa? Onko minää olemassa missään muualla kuin toistuvissa mielikuvissa, käsityksissä ja unelmissa? Onko? Onko minä todellinen? Vastaa omasta kokemuksestasi käsin niin selkeästi kuin pystyt.

VM: Kun katson vaikka taivasta niin siinä ei ole mitään muuta kuin katsominen. Uppoudun kohteeseen. On kuin tunnustelisin sitä katseella ja saan tietoa kohteesta. Käännän sitten huomion katsojaan. Katson katsomista, joka on kuin heijastava pinta antaen tietoa nyt katsomisesta. Ei minää. Katson uimarannan hiekkaa. Katsominen on kuin tuntosarvilla tunnustelua. Katson katsomistani. Siinä on vain tuo funktio, joka ikään kuin heijastaa takaisin tai tunnustelee ja antaa tietoa. Ei siinä ole minää. Toistan tätä uudelleen ja uudelleen sulavaan jäähän, ohikulkeviin ihmisiin, asfalttiin ja niin edelleen. Ei ole minää.

Kirjat ovat nyt hyllyssä. Saavat siellä pysyä toistaiseksi. Kirjoista opittu on

muodostanut suorasta kokemuksesta eristävän kalvon. Olen helpottunut, että saa tutkia ja löytää itse. Tuntuu tuoreelta ja raikkaalta.

Kävin kävelyllä järven ympäri. Katsoin taivasta, jätää, hiekkaa, kaikkea vastaantulevaa ja kun katsominen oli selkeesti vain suoraa katsomista ilman mitään oletuksia välissä käänsin katsomisen katsojaan. Ei se nyt ollut yhtään hankalaa. Ihan luonnollista. Eikä siinä ole minää. Kehosta sinänsä ei löydy minää. Siinä on vain ollut tuo minä-leima jo 50 vuoden ajan. Muutamina aamuina kun olen ollut heräämisen ja unen rajamailla, on vain autuaallinen oleminen. Ei ole minää, on ollut vain tuo oleminen, autuus. Sitten silmät aukeavat. Ei aavistustakaan, mikä tämä paikka on. Ei aavistustakaan kuka olen. Mieleen kuitenkin nousee kysymys, missä olen ja kuka olen. Sitten yhtäkkiä muistan. Ahaa... Ja niin kaikki palapelin palat yhdistyvät. Kaikki muistot tulevat. Myös identiteetti ja minuus.

Katsomisessa ei ole minää. Löydän minän tällä hetkellä muistin kautta, kuten aamuisen heräämisen hetkellä. Muisto, jota seuraa mielikuva minästä. Nuo mielikuvat ovat muuttuneet elämän aikana. Käsitys, jonka olen oppinut, että ihmisellä kertakaikkiaan on minä. En ole sitä koskaan kyseenalaistanut aikaisemmin. Kaikki ihmiset puhuvat minästä. Sen on lapsesta jäljitellen oppinut. Unelmat, joissa minä näyttölee pääosaa. Ovatko mielikuvat, käsitykset ja unelmat minästä todellisia. Kaikki ympärillä ainakin ovat noiden käsitysten vallassa. Onhan niissä paljon voimaa, kun ottavat noin valtoihinsa. Tuskallista jopa on ollut tämä omakin alkutekijöissä oleva heräämisprosessi. Silti mielikuva on mielikuva ja se on syntynyt, muuttunut ja voi haihtua, kun sitä nyt näin katsoo. Ei se ole sen todellisempi kuin kangastus. Ei kangastus ole todellinen. Kummallinen olo. Uudenlainen olo. Ei-minä. Sellainen blanko olo. Mieli on hiljaa.

Baba: Hyvä! Olet selvästi saanut makua kielen päälle. Ihmettelet sitä makua että mitäs tämä nyt on. Tekstissäsi on jo eri sävy mutta vielä se ei ole peilikirkas ja lopullinen. Jatka tutkimista kaikissa tilanteissa. Vertaa, puntaroi, katso lävitse. Vältä liiallista tarinointia, se näköjään haittaa analyysiasi. Hyvä, hyvä. Jatka vaan!

VM: Elämä on muuttunut. En oikein tiedä osaanko kuvata. Tuntuu että ei ole kieltä, jolla kuvaisin. Kieli tuntuu niin kömpelöltä, mutta koetan ja saat varmasti kiinni, missä menen.

Aloitin äskeisestä meditaatiosta. Se oli jotain aivan uutta. Kun kävin meditaatiopenkille, en ollut ihan varma, mitä ja miten meditoin. Sitten päätin tehdä harjoituksen, koska olit sanonut lopullisen kundaliini-energian purkautumisen olevan vielä tapahtumatta. Alusta asti tunnen kundaliinin. Toistan kahta vaihetta ja välillä kuuntelen kundaliinia. Mietin pitäisikö jättää tekniikat, koska tuntemukset ovat niin vahvoja, mutta jatkan kuitenkin. Teen tekniikkaa ja lopulta on jätettävä se, tuntemukset ovat niin voimakkaat. Kundaliini tuntuu olevan kuin suuri, kuuma tulipallo pääni sisällä. Se on erilaista kuin ennen. Se on siellä eikä vain käväise. Se on koko pään sisällä eikä vain jossain kapeassa kohtaa. Se nousee kruunuun ja on siellä kauan. Näen sisäisellä silmällä valkosinertävän kukan.

Katson sitä joka katsoo ja näkee tämän kaiken. Ja takaisin katsoo jokin hopeanhoitava, joka laajenee pääni sisällä äärettömäksi tilaksi, joka on autuaallista olemista ja niin tyyni ja niin rauhaista ettei sellaista ole. Pääni sisällä. Eikä siinä ole

minää. Tietoinen, autuaallinen, oleminen, pohjaton rauha ja tyyneys. Katson aina uudestaan tuota katsojaa. Ja tiedän että se ei katoa mihinkään. Olen. Olen. Olen tämä. Nyt tiedän että voi olla olemassa ilman minää. Keho on kadonnut. Kehossani on kipuja mutta en tunne niitä. Tämä liittyy jotenkin kolmanteen silmään, koska koin kaiken lähtevän pääni sisältä. Katsoin yhä uudestaan pääni sisällä olevaa katsojaa. Aikaisemmin olen katsonut jonnekin ulkopuolelle, ylös. Ensimmäisen kerran katsoin juuri sinne, missä tunsin katsojan olevan eli pääni sisälle. Tämä katsoja oli kuin hopeahohtava kirkas peili ensin. Sitten se avartuu tilaksi joka on musta. Ja se on niin lempeä, myötätuntoisen lempeä ja autuaallisen suloinen. Mietin sitä, että mitä minun olisi nyt hyvä sisällyttää päivittäiseen meditaatio-ohjelmaan? Ylipäätään on uutta tuoretta, raikasta laatua olemisessa. Olen kyennyt olemaan tarkkaavainen työpäivän kuluessa paremmin kuin aikaisemmin. Katsonut suoraan kaikkea, katsonut katsojaa. On ollut vähemmän hukkumista tapahtumien kulkuun. Iloa, myötätuntoa, hyväksyntää. Kaikki vain nousee luonnollisesti. Mieli on vähemmän takertuvainen. Se on enemmän kuin kirkas peilipinta.

Baba: Tuntuuko muutos pysyvältä vai väliaikaiselta? Oletko vielä vaiheessa? Sanoisitko että olet herännyt uudenlaiseen mutta silti hyvin tutulta tuntuvaan olemiseen? Onko minä-harha pudonnut lopullisesti? Miten selittäisit tätä muutosta (ennen ja jälkeen) ihmiselle joka ei tiedä näistä asioista yhtään mitään? On varmaankin mahdollista pudottaa minä ilman että kundaliini asettuu sydämeen. Sinun kohdallasi on vain ajan kysymys koska kundaliini asettuu sydämeen ja häviää pois koska teet kundaliinia kultivoivaa harjoitusta. Hyvä että se nousee kruunuun asti. Ei kestä pitkään enää. Hyvä, hyvä. Tee niitä harjoituksia mitkä kutsuvat mutta älä käytä kaikkea vapaa-aikaasi mantrojen laulamiseen ja muuhun sellaiseen. Jätä aikaa minän läpi katsomiselle, siis jos se ei vielä rauennut.

VM: Tämä on pysyvää. Eihän se voi olla väliaikaista, kun ei enää löydä minää mistään. Mutta tämä on jotenkin uskomatonta, sillä tämä on jopa niin naurettavan yksinkertainen havainto. Tuntuu käsittämättömältä, ettei tätä ole oivaltanut aikaisemmin! On tuntunut että tästä pitäisi kertoa kaikille. Nyt tuntuu siltä, että kun lopulta suostuin kuuntelemaan ja noudattamaan ohjeitasi, niin eihän tässä muutoin olisi voinut käydä. Tämä on niin yksinkertainen asia. Ja nyt muistankin sinun usein niin sanoneen. Tämä asian yksinkertaisuus on se jota oikeastaan en vieläkään oikein käsitä. Että tämäkö se oli? Tämäkö se on se itseivallus? Ja toden totta. Tämä on hyvin tutulta tuntuvaa olemista; syvissä meditaatioissa koettua, unen ja valveen rajamailla koettua. Joka tapauksessa jatkan katsomista.

Aikaisemmin koin olevani minä, koin että on minuus. Kaikkeen liittyi minä tai minä oli kaikessa mukana. Se liittyi kehoon, ulkoiseen olemukseen, tyyliin, taipumuksiin, temperamenttiin, taitoihin, ajatteluun ja tunteisiin. Keholla ja persoonallisuudella on nimi ja on tuo minä, joka ikään kuin sitoo kaikki minään liittyvät asiat yhteen. Työni ja harrastukseni, lapseni, omaisuuteni, historiani, ajatukseni, tunteeni, tarpeeni, arvoni ja niin edelleen. Tästä kaikesta minä koostun. Se on jonkinlainen pysyvä entiteetti. Sanoisin että syvimmiltään koin minäni olevan yhtä kuin tietoisuuteni.

Nyt näen paremmin miten kehomieleni toimii. Näen kuinka se ohjautuu pitkälti alitajunnasta käsin. Mieli puuttuu sen toimintaan, kun kokee esimerkiksi muutoksen tarpeen. On mieli, jolla on erilaisia puolia. Alitajunta on kaikkien kokemusten varasto. Tietoinen mieli, joka saa tietoa mm. aistien kautta. Kun mieli katsoo tai kuulee, en havaitse siinä minää. Havaitsen siinä pinnan jolla peilata ulkomaailmaa. Ja kun katson katsojaa, on

se portti hiljaiseen, tyyneen, autuaalliseen olemisen tilaan, jossa ei ole minää. Se on tietoisuus vailla ominaisuuksia, identiteettejä, joka kuitenkin voi ottaa minkä tahansa muodon tai identiteetin. Ja tämä on hyvin luonnollista ja yksinkertaista.

Juuri tuota mietinkin, että onko tämä pysyvää vai vielä vaiheessa, koska kundaliini ei ole käynyt ylhäällä ja asettunut sydämeen.

Olen luonnollisesti tarkkaavainen läpi päivän. Työni on sellaista, että valvon, seuraan ja havainnoin koko ajan lapsia ja teemme yhdessä erilaisia töitä. Iltapäivällä keskustelen samalla lasten vanhempien kanssa. Tähän tapahtumien virtaan ja vauhtiin tempautuu toki välillä, mutta ei huku niin kuin ennen. Saatoin vasta kotona yhtäkkiä tunnistaa tietoisuuden. Tätäkin olen hämmästellyt, että miten ennen koin mahdottomana pysyä tarkkaavaisena läpi päivän, kun se nyt vaan tulee luonnollisesti. Tuoreus on perusteellisempaa kuin aikaisemmin. Eilisen meditaation jälkeen mietin, ketä voisin kiittää koska se tuntu tarpeelliselta. Kiitos! On hyvä olo olla kiitollisena.

Baba: Lämpimät onnittelut! Tulit portittomasta portista läpi. Naurettavan yksinkertaista! Hyvä, hyvä. Hyvin tehty!



## Tapaus 2: PH

PH: Kiitos ja syvä kumarrus sinulle kun voit opastaa tässä asiassa. Havainnoidessani itseäni neuvomallasi tavalla, tunnistan kyllä selvästi elämäni aikana tutuksi tulleen minä-hahmoni, jota en tosin enää pidä todellisena pysyvänä itsenäni. Tunnistan sen taipumukset tuntea, ajatella, tulkita ja sanoittaa kokemuksilla tavalla jonka näen vain käsitteellisenä, sopimuksenvaraisena ja menneestä nousevana, erillistä minä-tunnetta ruokkivana ja palvelevana uskomus- ja käyttäytymisjärjestelmänä. Tämän minän loman viitan olemassaolon suhteellisuus tai minän olemattomuus tulee eläväksi todellisuudeksi eikä pelkäksi kiehtovaksi älylliseksi teoriaksi aina suorassa havainnossa milloin ja missä vain vilpittömästi siihen paneudun, kuten myös yhä useammin spontaanisti siihen erityisesti ryhtymättä. Todellakin, tahtominen, aikominen, keskittyminen, näkeminen ja motorinen suoriutuminen vain tapahtuvat ponnistelematta ilman minää tai itseä, jotta saan kirjoitettua näppäiltyä tämän tekstin sinulle ja vietyä eteenpäin tätä prosessia minäni tutkimisessa.

Suorassa kokemuksessa, sikäli kun se on hetkittäin täysin vakaa, itselläni ei esiinny enää etsimistä, ei edes henkistä sellaista, ei tyytymättömyydestä ja halusta nousevaa vaativuutta olla jotain muuta, erikoista tai sen sellaista. Kunnes jossain nurkan takana taas epähuomiossa niitä alkaa pulpahtella alitajunnastani mutta ei enää häiritsevästi tai mukaansa tempaavasti kuten ehkä aikaisemmin. Tämä on juuri se kokemus. Hötkyily loppuu suorassa havainnossa seinään ja tilalle avautuu tyyneys ja tyytyväisyys, ilo ja rento aktiivisuus, luovuuskin.

Nyt kun olen tässä syventyneenä kirjoittamiseen ja katson todella sitä mitä tässä on, niin sisältä nousee vain yksinkertaisesti syvä kiitollisuus ja myötätunto kaikkia ja kaikkea kohtaan, täyteys ja voima jota haluan välittää eteenpäin ja se välittyy. Se mitä haluan sanoa siitä mitä nyt näen ja koen tässä, on elämä elämässä itsessään, joka ilmentyy myös tämän minun yksilöllisen keho-mieli organismini kautta. Jep. Mikä helpotus ja energian säästö kun ei ole minää.

Baba: Kiitos postistasi. Siinä on vain sellainen probleema että en saa kiinni mistään mitä voisi korjata tai mistä voisin alkaa ohjaamaan. Jos lopputulos on kuten summasit eli ei minää niin mitä virkaa ohjaajalla tai ohjaamisella heräämistä ajatellen sitten enää on? Mitä ilmeisimmin erotat minän ja minättömyyden. Loistavaa. Mutta onko asia loppuunkäsitelty?

PH: Niin, ei varmaankaan loppuunkäsitelty, sillä minättömyys ei arkikokemuksessani ole koko aikaa poissa vaikka samalla osittain onkin koska en sitä tarkemmin katsottuna löydä. Tarkoitin, että esimerkiksi vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa oma ilmaisuni ja toimintani ei näytä olevan niin yhteneväinen minättömyys-havaintoni kanssa. Kyse taitaa olla karmisesta kuormasta automaattisine toimintamalleineen ja puhekielestä, jotka monesti ikään kuin harhaanjohtavasti ilmentävät minän olemassaoloa. Ilmeisesti ne tippuvat vähitellen pois ja selkeys lisääntyy niin kuin on toki tapahtunutkin. Onhan meillä onneksi keinoja puhdistamiseen. Kiitos sinulle!  
Harjoitukset jatkuvat...

Baba: Vaikuttaa siltä että heräämisen suhteen olet selvillä vesillä. Osaatko sanoa onko ollut jokin yksittäinen tapahtuma tai hetki elämässäsi kun oivalsit että minää ei olekaan? Onko tällaista tapahtunut jota ennen olit ja koit jotenkin toisin kuin sen jälkeen? Vai onko elämäsi aina tuntunut tältä kuten se nyt tuntuu?

PH: Olosuhteissa ihmisten kanssa tapahtuu taipumusten ja tottumusten kuplintaa niin pitkään kuin sitä on alitajunnassa. Kaikissa näissä kuplissa on lataus harhaista minä-tunnetta. Kuten sanoit, ne riisuuntuvat pikkuhiljaa pois ja varsinkin silloin jos minä ei enää vaivaa.

Mitään totaalista yksittäistä minäkuplan puhkeamista ei ole oikeastaan ollut. Kuitenkin yksi ensimmäisistä ja ratkaisevista sysäyksistä havaintooni minän olemattomuuteen todellisuudessa oli sinun julkaisemasi puhe minä-harhasta ja kärsimyksestä, jota aloin pohtia sitten toden teolla. Tuolloin sain kiinni kokemuksesta, että siinä kellon tikityksen kuulemisessa ei todellakaan tarvita tai ole minää. Ja ansiokkaasti olet pitänyt asian esillä muissakin videoissasi ja kirjoituksissasi koko ajan. Se on auttanut näkemään asian tuoreella tavalla. Myös osallistumallani retriitillä noussut kundalini-energia avasi tietä lopulliseen minä-tapauskosta luopumiseen. Ero aikaisempaan oli vain niin luonnollinen ja hienovarainen, että en siitä sitten sinua enempiä osannut infota.

Luonnollisesti meditaatio ja muut harjoitukset ovat toimineet ja täyttäneet koko ajan tehtävänsä. Itse asiassa nyt huomaan, että mielen puhdistamisen loppuun vieminen on tullut todella ilmeiseksi tavoitteeksi harjoituksen etenemisen ja syventymisen kanssa, hyvin helposti ja luonnollisesti. Yksistään myötätuntoisen rukouksen laulaminen kolahtaa minulle todella munaskuita myöten ja auttaa välittömästi näkemään todellisuuden ja sitä vielä häiritsevien alitajuisten positiivisten ja negatiivisten latauksien välillä.

Yksi tärkeä ja oivallusta vauhdittava ja vakiinnuttava tekijä on ollut työni mielenterveyspotilaiden kanssa, jossa oman heräämiseni kautta olen ymmärtänyt, että oikeasti käsittelen ihmisten minä-harhasta johtuvaa henkistä pahaa oloa jatkuvasti, joka päivä aina uudestaan ja uudestaan. Kiitos muuten antamastasi työhajauksesta opetuksiesi kautta, sillä muuta psykiatriassa työskenteleville terapeuteille kuuluvaa työnohjausta minulla ei ole ollut, enkä ole kokenut tarvettakaan.

Olen aina lapsuuden jälkeen tuntenut, että elämä ei ole vain nukkumista, syömistä, lisääntymistä ja työntekoa tai juhlimista varten. Minulla ei ole ollut paljoa henkilökohtaista kunnianhimoa maallisia asioita kohtaan ja olen tuntenut jotenkin aina vetoa väliaikaisten tapahtumien ja ilmiöiden taakse. Kuitenkin viimeisen puolen vuoden aikana tyyneys on selvästi lisääntynyt enkä enää koe levottoman oloista tarvetta tietää älyllisesti aina lisää, kontrolloida mitään tai kokea muuta kuin mitä tässä on. Tottakai huomaan, että kontrolloimista, ärsyyntymistä ja kaikkea ajattelua tapahtuu aivan itsestään, mutta se ei enää häiritse, koska ei ole minää joka ne omistaisi tai poistaisi. Tilalla on siis todellisuudesta, suorasta kokemisesta nouseva ja alati laajentuvaa rauha, myötätuntoa, iloa ja energisyyttä. Ero aikaisemman ja nykyisen havaintoni välillä on selvä, mutta kynnys siihen on ollut todella hienovarainen, kuin läpinäkyvä harso, jota en tiennyt olevan olemassakaan. Hyvin hyvin simppeleitä ja luonnollista. Hymyilyttää. Naurattaa! Kiitollisuudella ja Rakkaudella.

Baba: Hienoa, mahtavaa. Joskus pitkään meditoineista ihmisistä oivallusta voi olla haastavaa erottaa, varsinkin kursseilla ja retriiteillä jossa meditoidaan paljon koska ero voi olla niin hieno kuten sanoit. Aina se ei kuitenkaan ole niin hienovarainen edes retriiteillä, tämä näyttää riippuvan paljon ihmisestä. Sinun kohdallasi asia on kuitenkin harvinaisen selvä.

Vaikka mitään yksittäistä hyppyä kohdallasi ei ole tapahtunutkaan mitä myös tapahtuu joillekin verraten äkilliseen heräämiseen niin onnittelen sinua heräämisestäsi siitä huolimatta. Mitä ilmeisimmin kyse on viimeisten kuukausien aikana päälle hiipineestä tosiasiaista. Tästä eteenpäin harjoituksesi kuten jo tiedätkin on erilaista kun pääpeijoonista ei enää koidu harmia. Minättömyyden oivallus vaikuttaa oman kokemukseni mukaan paljon mielen rikkaruohojen kitkemiseen. Kun ennen pelkojen ja muiden vaivojen kohdalle sattua piti alkaa veivaamaan sitä tai tätä tekniikkaa tai taitoa niin heräämisen

jälkeen niiden ilmaantuessa ei tarvitse tehdä mitään, ne vain tulevat ja kuihtuvat siihen samaan minättömään aavaan. Tämä on mielessä esiintyvien objektien läpivalaisua , yksi ajatus kerrallaan. Tantrinen meditaatio on tässäkin toki huomattavasti nopeampi ja vaivattomampi metodi edistyä.

Onko sinulla edelleen kundaliini-tuntemuksia selkärangassa? Jos on eikä kundaliini ole vielä asettunut sydämeen ja sitä kautta hävinnyt lopullisesti niin sekin varmaan tapahtuu ennen pitkää.

On otettu antamastasi kiitoksesta kaltaiseltasi terapia-ammattilaiselta työnohjauksesi suhteen! Kiitos.

PH: Juuri noin olen kokenut pelkojen noustessa ja muiden haastavien elämäntilanteiden kohtaamisessa. Ei tarvitse vastarintaan ryhtymistä tai muuta erityistä yritystä haastavan tilanteen kompensoimiseksi. Juuri niin, objektien läpivalaisuahan se on. Hyvä.

Selkärangassani ei ole noussut sellaisia kundaliini-tuntemuksia kuin retriitillä ja joitakin kertoja sen jälkeen. Jatkan harjoituksia. Harjoitusmotivaatiota riittää rikkaruohoja kitkiessä. Kiitos vielä antoisasta puolitoistavuotisesta matkasta tähän asti.

Baba: Kiitos itsellesi.

## Tapaus 3: TM

TM: Katsottaisiinko yhdessä vielä tätä heräämisasiaa? Aloin kirjasi pohjalta tekemään neuvomaasi kaksiosaista heräämisharjoitusta. Aloin laittamaan asioita ylös paperille muutama päivä sitten. Sen aikaa olen lapioinut sitä itseään eli kaikenlaista ajatus- ja tunnemoskaa.

Baba: Katsotaan vaan, autan mielelläni.

TM: Kirjoitin sivutolkulla tekstiä: tilanteita, jotka nousivat koko ajan esiin, tilanteita, joissa minä vahvistui. Niitä oli paljon. Sitten tarinointi loppui ja jäljelle jäi vain levoton olo, oli vähän luovuttajafiilis, ettei tästä kerrassaan tule mitään. Seuraavana aamuna sitten istahdin alas ja todellakin tuntui siltä etten jaksa jauhaa minä-asiaa enää yhtään. Huomio kääntyi osoittamaan minua. Kun katsoin itseäni, tajusin olevani kärsimätön. Aloin pohtimaan: minä olen kärsimätön, minä en jaksa odottaa", minäminäminä... Yhtäkkiä mieli oli kuin valtavan laaja, valoisa avaruus, josta yritin etsiä minää, eikä sitä löytynyt mistään! Ei kerta kaikkiaan mistään. Sydämen seutu laajeni ja tuntui täyttyvän samalla valolla. Henkinen voima tärisytti ainakin pari tuntia jälkeenpäin. Sen jälkeen väsytti koko päivän, aivan kuin aivoissa olisi tapahtunut jotakin, mikä vaati parit päiväunetkin. Onneksi olen vielä tämän viikon lomalla!

Minua ei löydy ajatuksista, ei mielestä, ei käytöksestä, ulkonäöstä, kehosta, teoista, sanoista, muuten kuin yleisesti sovittuna viitteenä. Minä viittaa tähän henkilöön, joka on totuttu näkemään tämän näköisenä ja oloisena ja kutsumaan nimelläni. Viite minä helpottaa kommunikointia ihmisten välillä, mutta konkreettisesti sitä ei ole missään. Käsitys fyysisestä, olemassaolevasta minästä on opetettu ja omaksuttu. "Olen tällainen, tuo on minun, minulla on sitä ja tätä." Mutta kaikki tapahtuu vallan hyvin ilman minää. Aistinvaraiset havainnot eli näkeminen, kuuleminen ja niin edelleen ovat sitä mitä ne ovat. Näkeminen on näkemistä, kohde on kohde, ei mitään muuta, ei mitään tulkintaa mikä tai minkälainen se on. Kohde ei itsessään ole mitään muuta kuin mikä se on. Sitten mieli alkaa luokitella ja analysoida ja niin edelleen. Ääni on vain ääni, oli se kuinka kova tai ärsyttävä tai kaunis, mutta adjektiivit ovat vain mielen tulkintaa. Eli kovan äänen kuulemisen seurauksena nousee ajatus sen ärsyttävyydestä eli syntyy tunnereaktio. Mutta jos vain kuuntelen kovaa ääntä, siinä ei ole sinällään mitään pahaa, hyvää tai ärsyttävää. Se on vain ääni. Sama tietysti kaikkien muiden aistimusten kohdalla. Ajatukset, tulkinnat kovasta äänestä on suurelta osin opittua, jonkun muun opettamaa, mikä on ilman kyseenalaistamista sisäistetty. Kova ääni on ärsyttävää, ilman muuta! Mutta niin ei siis ole. Voihan se tietysti jonkun mielestä olla ihanaakin. Ja tällä tavalla luultavasti lähes kaikki asiat on opetettu, syötetty ja sisäistetty. Kun olen pienenä vauvana maannut sänkyyn sidottuna sairaalassa lonkkavian takia, en varmasti ole ajatellut että "voi minua parkaa, mitä minulle on tapahtunut". Olen ehkä reagoinut outoon ympäristöön ja äidin puuttumiseen tai kipuun itkulla, mutta se on mennyt pian ohi. Vasta aikuisiällä olen alkanut säälitellä itseäni, luettuani ja kuunneltuani muitten mielipiteitä ja oppeja, että ehkä minulle onkin tapahtunut jotakin kauheaa, kun olen joutunut jäämään yksin sairaalaan ja kyllä semmoisesta hylkäämisestä tulee traumoja ja niin edelleen. Mutta ei minulle ole tapahtunut mitään.

Suurin kynnys, ja myös oivallus, tuossa kirjoittamisprosessoinnissa oli tajuta juuri se, että minulle ei ole tapahtunut mitään. Tajusin, kuinka uhrina olen pitänyt itseäni ja että minussa on ollut jotain vikaa: minä olen saanut muut käyttäytymään minua kohtaan huonosti. Oikeasti minua ei voida hylätä, eikä minua kukaan koskaan ole hylännyt, enkä ole saanut ketään käyttäytymään millään lailla. Tämä oli yksi suurimmista

kompastuskivistä ja hyvin syvällä alitajunnassani! Olen jatkuvasti hakenut uutta kokemusta hylkäämisestä mieheni kautta, mutta nyt näen, ettei menneisyydessä eikä nyt ole ketään, joka on hylätty. Ihmiset toimivat kuten toimivat, asiat tapahtuvat, ja minulla ei ole mitään tekemistä asian kanssa.

Nyt kun ajattelen minää, se tuntuu keinotekoiselta ja päälleliimatulta, ylimääräiseltä ja turhalta. Se on aina tuntunut jollakin tapaa ahdistavalta, koska minäkuvani ei ole ollut sillä tavalla vahva, kuin ympäröivä yhteiskunta ja ennen kaikkea minä olisi odottanut. En ole koskaan oikein tiennyt, mikä olen. Mutta sekin on kuitenkin ollut sitä minää, epävarma minä. Vitsi kuinka helpottavaa, kun siihen ei tarvitsekaan uskoa eikä sitä tarvitse puolustella! Koko elämä on yksinkertaisempaa, helpompaa ja suoraviivaisempaa, kun ei ole minän metkuja, sotkuja ja keinotteluja välissä.

Yhtenä päivänä minän sotkut näyttäytyivät lankavyyhtenä, johon en jaksanut enää puuttua. Yhtä juonittelua koko ilmiö. Se oli jotenkin helppo sivuuttaa ja jättää sikseen, ja vain olla rauhassa ja tyyneyden tilassa. Mutta silloin vielä minä oli se lankavyyhti.

Nyt tuntuu että ensi kertaa riittää, että vain katson pientä tytärtäni leikkimässä, hänen hiuksiaan, silmiään, ilmeitä. Ei tarvitse samaan aikaan tehdä jotakin hyödyllistä tai tarpeellista. Kuka muu sitä on ollut vaatimassa kuin minä? Sisälläni ei ole enää sitä tarttumapintaa, mihin kaikki omat ajatukset tai muiden sanomiset jäävät kiinni. Tuntuu niin kevyeltä!

Baba: Onko asia loppuunkäsitelty? Onko minä-harha ja minän olemattomuus lopullisesti oivallettu niin että se ei nouse enää? Mihin olet herännyt? Kerro miten olosi on muuttunut, ennen ja jälkeen.

TM: Se mikä edelleen hämää on ajatusten nouseminen. Sekin kyllä tuntuu helpommalta nyt, kun soimaava, itsesyyttävä ääni on lakannut, joka sanoo että niitä ajatuksia ei saisi olla. Tosin näen, että minä en ole se, joka ajattelee tai tuottaa ajatuksia. Ajatukset eivät ole minun, ne vain nousevat, tulevat ja menevät, eikä niistä yksikään ole toissapäiväisen jälkeen nostanut minkäänlaista ahdistusta tai ärtymystä, mikä tuntuu suorastaan hassulta.

Baba: Aivan! Alitajunnasta kuplivat esiin nuo ajatukset. Joskus käy niinkin että näiden impulssien kupliminen, niiden olemassaolo kielletään koska minääkään ei ole olemassa. Se on absurdi johtopäätös, täynnä oletuksia joita ei ole pengottu ylösalaisin.

TM: Esimerkkinä ajatusten nousemisesta tilanne, jossa tuntuu, että pitäisi olla viidessä paikassa yhtä aikaa, yksi asia on tekeillä ja kolme-neljä ihmistä huutaa äitiä apuun yhtä aikaa. "Antakaa mun olla rauhassa!", käväisee mielessä. Se on kuin vanha tapa, mutta tunne ei saa enää voimaa ajatuksesta. Eli jos aikaisemmin olisin huutanut että "nyt kaikki hiljaa!", niin nyt hermostuminen ei nousekaan. Katson vain sitä tilannetta, lapsella on hätä, mitä voimme tehdä, lohdutan häntä, asia ratkeaa, minun hermostumista ei siihen tarvita. Sisältä vaan joku liimatarra-paperi on hävinnyt, mihin minän pitäisi tarttua ja alkaa esittämään marttyyria tai muuta sellaista. Ei tarvitse pinnistellä omaa reaktiota vastaan, voi olla vaan tietoinen ja katsoa, että nyt on tämmöistä.

En muutenkaan saa enää oikein otetta noihin kärsimyksen vahvistus -tiloihin, naurattaa lukea noita omia kärsimysnäytelmiä "minun pitää tehdä kaikki, minulla kaikki on aina haasteellisempaa kuin muilla, minua ei kukaan voi rakastaa jos en ole tietynlainen" ja niin edelleen. Hehheh. Juttua riitti muutamaan kymmeneen päiväkirjaan!

Baba: Täsmälleen näin.

TM: Nyt on kuin voideltu olo, mikään ei tartu kiinni, tai kuin sisälläni olisi kirkas,

läpinäkyvä putki tai lasi, josta kaikki vaan menee läpi. Aivan kuin katselisi vastapestyn ikkunan läpi.

Baba: Ah.

TM: Jos vertaan aikasempia meditaatio-tiloja, silloin on ollut hyvin autuudellinen olo, mutta en ollut tutkinut minää tällä tavalla analyttisesti oikeastaan yhtään. Vähän aikaa sitten ollut kirkastumisen hetki jäi hyvin elävänä mieleen ja sitä kesti kesti noin kuukauden, mutta koko ajan läsnä oli epävarmuus, tai pikemminkin varmuus siitä, ettei minä ole kadonnut ja pelko siitä, milloin minä tulee takaisin. Nyt ei ole ketään, joka pelkäisi, eikä ole myöskään minkäänlaista hörhö-huumaa, vaan hyvin selkeä olo ja varmuus siitä, että on nähnyt minättömyyden. Nyt aamulla taas testasin, löytyykö minää mistään ja ei sitä löydy. En oikein tiedä mitä muuta sanoa. Tuntuu että on vain tyhjä ja kirkas olo sisältä ja ulkoa, ei ole mitään hätää minkään asian suhteen. Eikä tarvitse tehdä mitään eikä yrittää tai pyrkiä koko ajan johonkin.

Antamaasi apua ei voi mitenkään korvata rahassa. Tuntuu, että olen ensimmäistä kertaa elämässä selvin päin. Ei voi muuta sanoa kuin megalomaanisen suuret kiitokset sinulle! Että kun olen onnellinen! Ei tällaista ole voinut koskaan kuvitellakaan. Siis että on vain nii-in käsittämättömän hyvä olla. Mikään ei kiristä eikä ahdista. Nyt väsymys on jo kaikkoamassa, mutta henkinen energia täyttää kehomieleni edelleen. Eilen lauloin muutaman kerran myötätunnon mantraa. Siitäkin tuli valtava lataus. Nälkää ei ole tuntunut lainkaan. Välillä tuntuu sydämen tykytyksiä ja kihelmöivä virtaus kaikkialla kehossa. Keskikanava selkärangassa (sushumna nadi) ja chakrat tuntuvat täysiltä, mitään ei ole liikaa eikä liian vähän. Ikkuna on kristallinkirkas. Huokaan taas, että aahh... Onko tämä normaalia?

Olen laittanut myös merkille, että kaikki jutut mitä tulee vastaan, muisto menneisyydestä, missä olen loukannut toista, tai tämän päivän tilanne, jossa normaalisti ärsytys on noussut sataseen sekunnissa, menevät sydämen kautta. Kehossa saattaa olla tuntemusta kuin vanhasta muistista, mutta se on vain fyysistä, ei mielessä. Ajatusta minusta ei nouse. Sydämessä on tuntunut välillä ihan fyysisesti, kun joku asia menee siitä läpi eikä siihen tarvitse enää koskaan palata. Aivan kuin ne menneet muistot puhdistuisivat rakkaudella. Onko sinulla tällaisia kokemuksia?

Baba: Kuulostaa objektien läpivalaisulta. Kun minä on pudonnut pois niin jää avara ja tietoinen tila jossa nuo muistot vielä kuplivat. Ne ikäänkuin sulahtavat tuohon minättömään tilaan. Toiset impulssit sulahtavat helpommin ja toiset ne mitkä ovat olleet vaikeampia kohdata eli joissa on isompi lataus minä-tuntemusta vähän vaikeammin. Hyvä.

# Tapaus 4: TK

Baba: On aika aloittaa hommat. Olet varmaankin lukenut ohjeen ja tutkinut jo asiaa. Kerro havainnoistasi, selitä mitä koet ja miten.

TK: Olen kyllä lukenut, ja aika ajoin huomannut jotakin havainnoivanikin. Sen luulen ymmärtäväni, että asioiden, näkemisen, kuulemisen, ajattelemisen, ja tuntemisen tapahtuessa spontaanisti, mitään selkeää minää ei ole paikalla. Minän vahvistuminen ja vahvistaminen mutkistaa asioita. Ihminen jää helposti kuvitelmiensa vangiksi. Minä ei ole sellainen kuin haluaisi tai pitäisi.

Baba: On helppo todeta että minää ei ole löydettävissä kun sitä asiakseen etsii. Sitä ei vaan löydy mistään.

TK: Voin helposti myöntää, että tällaista minää ei itse asiassa ole. Minätunteeni ei ole koskaan tainnut olla erityisen vahva, ja karvaiden kokemusten myötä olen vähitellen luopunut parhainakin pitämistäni illuusioistani, että fiksuuteni, rakkauteni tai vaikka auttamishaluni myötä voisin itse junaila asioita paljonkaan paremmiksi. Toisaalta se muuttumaton perusta, se minä, jonka varassa tiedostan kaiken sen minkä tiedostan, on jotakin sellaista, josta en osaa ajatella luopuvani. Pitäisikö?

Baba: Nyt on siis kyse siitä, että tutkimme lopullisesti totuuden häilyvästä minästä, onpa se minä sitten erityisen vahva tai lähes huomaamaton. Puhut muuttumattomasta, siitä mikä tiedostaa. Vaikka minä-tunne puuttuu niin kognitio, suora kokemus, suora havainto säilyy. Se ei koskaan häviä minnekään, ainoastaan sumentuu tiedottomuuden ja mielen impulssien takia. Onko näin? Tutki kokemustasi ja kerro minulle.

Yksi yleinen väärinkäsitys on se että minän voisi jonkun teon tekemällä pudottaa pois kuten kädessä pidetyn esineen. Näin ei kuitenkaan ole, ei varsinaisesti. Ei ole ainoatakaan täysin absoluuttisen varmaa metodologia tai tekniikkaa millä sen saisi putoamaan lopullisesti mutta toki metodi vaikuttaa tähän hyvin olennaisesti. On todennäköisempää että heräät tällä suoran osoittamisen metodilla kuin esim. laskemalla hengityksiä tai tekemällä jotain muuta sellaista. Joka tapauksessa minä ei voi pudottaa minää pois. Tässä kohtaa yhtälöön astuu paradoksi jota ei voi ymmärtää ennen kuin minä-pohjan pois putoaminen tapahtuu. Se on mahdotonta ymmärtää joten asialla ei kannata vaivata päätään.

Tässä kaivetaan tarkoituksella esille tai tullaan tietoiseksi minä-tuntemuksesta joka missä tahansa tilanteessa ilmaantuu. Sitten tätä minää katsotaan tutkivalla silmällä, suurennuslasilla, pyrkien saamaan selville mikä totuus sitä koskien on. Kun minää ei löydy niin se otetaan uudelleen affirmoimalla framille ja taas katsotaan. Kuten sanoin, varsin nopeasti käy ilmi että minää ei ole olemassakaan eikä sitä löydy mistään mutta tämä täytyy oivaltaa. Siihen täytyy havahtua sillä tavalla että minällisyydestä herää lopullisesti minättömyyteen. Näin tapahtuu henkisen etsimisen loppuminen, perille saapuminen. Toistamalla ohjeeni vaiheita näin voi tapahtua. On paljolti sinusta itsestäsi kiinni, intensiteetistäsi ja vakavuudestasi koska tämä tapahtuu. Teen parhaani osoittaakseni sinulle tutkimuksesi ontuvat kohdat.

TK: Juuri näin kokemukseni mukaan on. Suora kokemus ja olemisen tuntu säilyy ja vahvistuu, kun mieli hiljenee. Identifioin itseni lähinnä tähän perustaan. Jos häilyvä minä joskus saakin yliotteen, tila ei kokemukseni mukaan kauan kestä. Tosin en tietenkään tiedä, voisiko tiedostava kokemukseni absoluuttisella asteikolla olla vahvempi, ja jääkö pienen minän vallassa oleminen useinkin huomaamatta, kun asiat sujuvat mukavasti.

Baba: Puhut identifioitumisesta perustaan. Kuka identifioituu minkä kanssa? Löytyykö kokemuksen tasolla ketään joka voisi identifioitua *minkään* kanssa? Löytyykö? Viittauksestasi kokemuksen vahvuuteen saan hajun siitä että viittaisit sillä kokemuksesi energiseen voimakkuuteen. Tarkoitatpa sitä tai et niin siitä sinun ei nyt tarvitse välittää vaikka tämän prosessin myötä energiat voimistuisivatkin, todennäköisesti niin tapahtuukin.

TK: Pysin tutkimaan tätä tosissani. Onko tarkoitus kiinnittää huomio lähinnä minän ilmaantumiseen ja olemassaoloon erilaisissa tilanteissa vai pyrkiä arvioimaan myös sen käyttäytymistä ja luonteenpiirteitä?

Baba: Voit käyttää analyysissäsi mitä tahansa huomioita mitkä auttavat sinua hahmottamaan mikä minä-tunteesi on ja miten se ilmenee. Sitten vain katsot läpitukevalla intensiteetillä näitä tuntemuksia, sitä minuutta. Jotkut oppilaat ovat käyttäneet tässä kirjoittamista, tilanteiden, tapahtumien ja huomioiden suoltamista tekstiksi, apunaan kyetäkseen olemaan selkeämmin kartalla siitä mitä ja millä tavoin minä ilmenee. Minä ei useinkaan ole rakentava tai fiksu kaveri vaan enempi semmoinen pöljäilyyn, typeryyksiin ja pikkumaisuuteen taipuvainen pomottaja. Katso ja tutki tarkasti.

TK: Sisältäni löytyy kyllä helposti sellainen lähes mistä tahansa turhasta helposti ärsyyntyvä, kärsimätön pomottaja. Tunnistan sen yleensä lähes välittömästi, eikä se pahemmin pääse sotkemaan asioita. Siitä olisi silti mukava päästä eroon. Todeta vain, että sitä ei oikeasti olekaan olemassa. Riittääkö/toimiiko tässä intensiivinen läpivalaisu? Olen ajatellut, että ärsyyntymisestä voi päästä eroon vain vähitellen. Että siihen ei sitten enää tarvitse tarttua, kun energiataso ja ymmärrys nousee riittävästi.

Baba: No, hyvä että pomottaja löytyy, heh. Se on itse asiassa iso apu tässä prosessissa. Riittääkö intensiivinen läpivalaisu? Mitäpä jos kokeilet? Ja kunnolla! Ärsyyntyminen. Siinä on kolme tekijää: ärsyyntyjä (subjekti), ärsyyntyminen ja ärsyyntymisen syy (objekti). Kun ärsyyntyjä poistuu kuvioista niin tämä kolminainen yhtälö muuttuu merkittävästi. Impulssit eli objektit mitä ne ovatkin vain sulahtavat siihen minättömään tilaan eikä enää tarvitse samalla tavalla tulla tarkkaavaiseksi, alkaa tekemään jotain tekniikkaa kuten aiemmin. Objekti nousee ja puf, hävisikin jo. Toiset objektit ovat tietenkin helpompia tai haastavampia kuin toiset.

TK: Pitäisikö siis sanoa, että vain katsominen, kuuleminen ja kokeminen on olemassa. Minä ja objektit ovat mielen konstruktioita, jota syntyvät tämän tapahtumisen eli suoran kokemisen pohjalta?

Baba: Tämä menee nyt melko filosofiseksi ja sikäli irrelevantiksi heräämisen suhteen mutta kirjoitan pari riviä. Edessä pöydälläni on kapistus (objekti) mitä sanotaan tietokoneeksi. Tämän kapistuksen olemassaolo edessäni on tosiasia, kiistämätön fakta. Voimme tulkita tämän koneen olemassaolon tavalla joka on konstruktioita eli mielen rakennelmaa joka ei suinkaan ole aina tarpeeton asia kuten jotkut usein sanovat tai voimme nähdä, kokea, havaita sen tavalla ilman kaikkia noita konstruktioita. Kyetäksemme havaitsemaan objektin ilman konstruktioita edellyttää minän poissaoloa jolloin suora kognitio on mahdollinen. Minän kanssa kognitio ei ole riippumaton eli vapaa konstruktioista koska minä itsessään on tutkimaton konstruktio. Tutkit vaan sitä minä-tunnetta mikä tuohon kaikkeen liittyy.



TK: Tämä leikki tuskin voi johtaa mihinkään, mitä en olisi jo moneen kertaan kolunnut.

Baba: Jos olet todella kolunnut minä-tunteen niin tälle keskustelulle ei olisi mitään tarvetta.

TK: En tiedä oivalluksesta. Minkälainen sen pitäisi olla? Tila meni ohi, mutta se tuntuu kyllä olevan taustalla helposti uudistettavissa. Viime kädessä minun on vaikea ymmärtää, kuka, mikä ja miten voisi olla tosissaan? Pitäisikö sisältäni kuitenkin löytyä joku subjekti, joka olisi tosissaan? Vakavuus ja vastuuntunto ovat aina olleet tyypillisiä piirteitäni ja simuloin eri tilanteissa varsin aidosti ja tarkoituksenmukaisesti kulloinkin tarvittavia tekoja ja olemisen tapoja. Silti saattaisi olla oikein sanoa, että en ole koskaan osannut ottaa tätä elämää aivan tosissani.

Baba: Eli heräämistä ei tapahtunut vaan ainoastaan jonkinasteinen hetkellinen meditatiivinen absorptio. Tee näin: valitse jokin ulkoinen objekti jota katsot. 1. Ensin vain katsot sitä, annat huomiosi levätä kohteessa. Minä puuttuu. Tässä ei ole keskittymisponnistusta eli erityistä intensiteettiä jolla katsominen tapahtuu. 2. Intensiteetin lisääminen tapahtuu niin että vakavoidut katsomaan sitä objektia. Jos tuo objekti muuttuisi esimerkiksi myrkylliseksi hämähäkiäiseksi joka voisi puraista ja tappaa sinut niin millainen intensifioituminen fokuksessa tapahtuisi? Ihokarvat nousisivat pystyyn, olo vakavoituisi, syntyisi äärimmäisen valpas olo. Minä puuttuu edelleen. Nyt olet eri tavalla keskittynyt. Olet vakavissasi. 3. Unohda ulkoiset tai sisäiset objektit ja käännä katsominen katsotaan itseään. Minä-tunne esiintyy ja värittää tätä katsomista jos asia ei ole rauennut. Tuo minä keinotekoisesti esiin affirmoimalla sitä jos se katoaa. Minä-tunne palautetaan niin monta kertaa takaisin kunnes se putoaa kokonaan pois, kunnes heureka tapahtuu. Käännä huomiosi katsomaan itseään kuin majakanvalo olisi käännetty itseään päin ja katso sitä samanlaisella intensiteetillä, vakavuudella, tosissaan kuten edellä. Katsot kovalla intensiteetillä minääsi saadaksesi siitä lopullisen selvyuden. Minää ei ole koskaan ollut muualla kuin uskomuksessa, se on sinun oma uskontosi, luomuksesi. Katso! Katso! Loppuun asti!

TK: Tästä tuli mieleeni, että jääkö suorassa kognitiossa pois vain mielen vääristävä vaikutus, se miten epäpuhdas mieli virheellisesti värittää asioita, vai muuttuuko havainnon luonne niin, että kaikki mielen konstruoimat sisäiset yhteydet jäisivät näkemättä?

Baba: Ensimmäinen pitää paikkansa. Jos puhutaan ihan 100% tarkasti mielen epäpuhtaudesta ja miten huomaamatta se vaikuttaa milloinkin niin kyse on karmisen puhdistumisen kannalta todella juurtajaksain ja sinnikkäästi mentävästä prosessista.

TK: Nyt taisin ymmärtää, että on tutkittava minä-tunteen luonnetta, sen sävyä ja voimakkuutta eri muodoissa ja tilanteissa, eikä mielen psykologisia sisältöjä.

Baba: Minä on selvästi tunnettava, joskin epävakaa entiteetti ihmisessä. Se ei ole pysyvä vakio. Mihän osoitat sormellasi jos sinun pitää osoittaa minääsi? Minä osoittaisin silmien väliin. Jotkut osoittavat sydämeen. Näkemykseni on että molemmat ovat oikeassa mutta silmien takaa se löytyy suuremmin. Mikä tämä minä oikein on?

TK: Onko intensiteetti ja kuolemanvakavuus minän vai jonkun muun ominaisuus? Sen olen tainnut oppia, että minä on minulle paljon rakkaampi ja tärkeämpi tekijä kuin kuvittelin. Jatkan harjoitusta.

Baba: Hyvä. Jatka ihmeessä!

TK: Ymmärrän asian nyt niin, että on tarkoitus päästä kaiken minä-tunteen yli. Sitä ei enää löydy, vaikka kuinka yrittäisi vahvistaa. Rauha ja autuus tulee pysyväksi olotilaksi. Koin tämän aika vahvasti, kun aamuyöllä heräsin ja pohdin asiaa. Jonkinlainen raukea rauha on siitä jäänyt olemukseeni. Se oli selvästi läsnä, kun aamulla varsinaisesti heräsin eikä ole häipynyt edes puolisoni kanssa käytyjen arkisten mielipiteenvaihtojen myötä. Olisiko läpimurto tapahtunut?

Baba: Kuulostaa lupaavalta. Vastaa näihin kysymyksiin ja lähetä mulle tuore kuva kasvoistasi. Kuvaile tapahtunutta muutosta? Mitä oli ennen ja miten on nyt? Mikä on erilaista? Miten selittäisit tapahtuneen asiasta tietämättömälle maallikolle? Jos minä putosi pois eikä sitä koskaan ollutkaan niin mitä jäi jäljelle? Vai jäikö mitään? Hyvä, hyvä.

TK: Muutos ei ole mitenkään dramaattinen. Ennenkin olo on jo pitkään ollut varsin hyvä, mutta nyt se on vielä parempi. Sisällä on entistä suurempi rauha. Tuskin yrittäisin selittää mitään. Toki pyrkisin aina tilanteeseen sopivalla tavalla kannustamaan ja ohjaamaan toista omalla tiellään eteenpäin. Valitettavasti en oikein ymmärrä tätä kysymystä. Kaikki oleellinen tuntuisi olevan jäljellä.

Baba: Vaikuttaa siltä että olet herännyt. Muutos ei välttämättä ole dramaattinen mutta muutos kuitenkin ja hyvin merkittävä sellainen. Vai onko? Kaltaisellesi pitkän linjan meditoijalle se tuntuu tavattoman ilmiselvältä, miksi en tätä aiemmin tajunnut!-tyyppisesti. Onko sisälläsi oleva rauha suurempi? Onko sen koko kasvanut pienestä suureksi, vaiko perusteellisempi, totaalisempi? Huomaa ero mikä näissä kuvaavissa sanoissa on. Kysymykseni asiasta tietämättömälle kuvailemisesta on tarkoitus saada sinut pohtimaan ja selittämään selkeällä kielellä mitä on tapahtunut. Tiedemies kun olet niin voisit selittää tarkemmin mitä sinulle on tapahtunut.

TK: Muutos on kyllä merkittävä ja samalla jotenkin ilmiselvä. Rauhan tila läpäisee olemukseni entistä perusteellisemmin. Tuntuu siltä, että mikään ei minua tästä tilasta hevin hetkauta, tai jos niin kävisi, löydän sen helposti takaisin. Aito selittäminen tuntuu vaikealta. Lukemani monet kuvaukset, joiden pohjalta en ole asiaa kuitenkaan ymmärtänyt, pyrkivät ohjaamaan muotoiluja. Nähdäkseni merkittävä kimmoke tapahtumalle oli käymämme keskustelun lisäksi eilen illalla kirjasta lukemani lause, jonka mukaan minä on energiaa. On tunnettava tämä energia sen sijaan, että antaa mielen pyrkiä ymmärtämään jotakin ulkoista. Se tuntui heti avaavan jotakin, ja kun aamuyöllä heräsin, muistin tämän kohdan ja peilasin sitä käymämme keskustelua vasten. Asiat alkoivat loksahdella kohdalleen, ja koin ymmärtäväni mitä olet yrittänyt minulle kertoa. Sen jälkeen tein joitakin jooga-asanoita ja rentouduin hyvään tilaan, mikä aamulla herätessäni oli vähän muuntuneena tallella. Näin lyhykäisesti ja turhia konstailematta.

Baba: Hmm. Näiden pohjalta en ole vielä ihan varma. Oletko sinä? Onko asia sinulle itsellesi timantinkirkas? Oletko perillä? Onko etsimisen tarve kokonaan ilman epäilystä poistunut?

TK: Kyllä tämä vaikuttaa aika selvältä. Ihmettelen että näin simppele juttuko se olikin. Niin simppelejä ja ilmeistä. Jotain on selvästi tapahtunut. Minulla ei ole tarvetta reagoida sellaisiin turhanpäiväisyyksiin, jotka ennen olisivat ylittäneet ärsytyskynnyksen. Myös kehon tuntemukset, herkkyyys erilaisille energiavirtauksille, on monissa tilanteissa vähän

erilaista. Jos yritän kokemaani jotenkin omaksumaani teoreettista taustaa vasten ymmärtää, uskoisin ainakin vatsan alueen chakrassa tapahtuneen jotakin. Jokin minään liittyvä tukos on poissa. Mutta onko tämä herääminen ja perilletulo? En tiedä, miten selkeää ja absoluuttisen kaiken kattava tämä luokittelu on? Etsimisen tarvetta on siinä mielessä olevan jäljellä, että en ole läheskään niin kaikkیتietävä ja oivaltava kun olen kuvitellut valaistuneiden tai itse-ymmärryksen saavuttaneiden henkilöiden olevan. Tieni varmasti jatkuu, mutta niin kai sen aina kuuluukin tehdä? Se saa mieluusti johtaa mihin sitten johtaakin. Mitään varsinaista epäilystä en muista koskaan kokeneeni.

Baba: Heräämisen, minän poisputoamisen jälkeen henkilölle itselleen on ilmiselvää että jotain pysyvää on tapahtunut. Sitä ei tarvitse arvailla. Ensi alkuun ja varsinkin jos tuota teoreettista tietoa asiasta ei ole, se voi tuntua erikoiselta, oudolta mutta samalla varmasti hyvin ilmiselvältä ja hyvin perinpohjaisella tavalla raikkaalta. Energiatuntemukset todellakin muuttuvat tämän muutoksen myötä. Joillakin herääminen tapahtuu tavalla että kundaliini nousee pään yläpuolelle, jos keskikanava on auki ja puhdas, sitten asettuu sydämeen jonka jälkeen häviää kokonaan pois. Tätä kautta energiätuntemukset selkärangassa häviävät kokonaan. Herääminen voi kuitenkin tapahtua myös ilman tätä kundaliinin häviämistä. Ehkä se tapahtuu ja varsinkin kundaliinia koskevan joogan harjoittajilla jossain vaiheessa myöhemmin. Se voi tapahtua huomaamattomastikin. Se että noita nousun ja laskun tuntemuksia ei keskikanavassa enää ole on merkki että kundaliini on asettunut sydämeen ja hävinnyt.

Vai ei sinusta tullutkaan kaikkیتietävä heräämisen myötä. Hehehe. Ei kenestäkään tule, nuo puheet ovat vain mielikuvistusta. Herääminen on merkittävä muutos henkisellä polulla. Eräässä mielessä se on polun alkupää, aloituspiste. Siitä eteenpäin on vielä paljon mitä tutkia, penkoa, karsia ja pohtia. Vaikka herääminen on pysyvä niin se ei missään nimessä ole lopullinen tai täydellinen valaistuminen tai vapautuminen. Vielä on kosolti karmaa, taipumuksia ja tottumuksia joita siivota. Sitä varten on sitten eri meditatiivisten joogalajien menetelmät karman puhdistamista varten.

Lämpimät onnitteluni! Tiesin prosessin alusta lähtien että taustallasi ja otteellasi tajuat tämän asian varsin pian. Hienoa! Hienoa!

# Tapaus 11: PH

PH: Nyt olisi tarvetta avulle eli pyytäisin heräämisohjausta. Olen tutkinut minää ohjeidesi mukaan jo jonkin aikaa ja mielestäni saanut siitä kohtuullisen hyvin kiinni. Alkuun edistystä tapahtui, mutta sitten tuli ikään kuin seinä vastaan ja olen jumittunut tilaan, jossa tiedän että minä on vain vanha kaava, mutta se ei kuitenkaan muutu läpinäkyväksi. Olen myös lykännyt tätä yhteydenottoa ja tajusin juuri, että se lykkääminen ja lukuisten "hyvien" syiden löytäminen sille lienee minästä peräisin sekä. Mielellään katsoisin saanko tämän nyt vietyä loppuun asti, kun olen ainakin koko aikuisikäni tätä ajanut takaa. Minkälainen tilanne sinulla on? Löytyisikö ohjaukselle aikaa?

Baba: Olet lukenut ja perehtynyt ohjeeseeni joten aloitetaan ohjaus. Pyri vastaamaan aina mahdollisimman yksinkertaisesti ja rehellisesti, kokemuksesi mukaan. Ota nyt ensimmäinen kasvokuva itsestäsi. Kun herääminen tapahtuu niin pyydän sinua ottamaan toisen kuvan ja lähettämään molemmat minulle analyysia varten. Näin. Mitä ymmärrät kaksiosaisesta analyysistä ja mitä et ymmärrä?

PH: Kiitos jo tässä vaiheessa, että ohjaat. Kaksiosaisessa analyysissä ei sinällään ole mitään, mitä en ymmärtäisi. Olen tehnyt analyysiä ja kuvaisin minä-subjektia seuraavanlaisesti: Minä-subjekti on kerännyt pääni sisälle ikään kuin mustanharmaan pyörremyrskypilven, joka on vetänyt sisäänsä kaikenlaista roinaa kuten muistoja, tunnetiloja ja ehdollistumia vuosikausien ajan. Pilvi pyörii valtoimenaan ja aina sopivan tilaisuuden tullen tipauttaa pintaan jonkin vanhan ehdollistuman, joka aiheuttaa reaktion. Tunnen minä-subjektin läsnäolon esimerkiksi kasvojen ilmeissä, tuntemuksena vatsassa, rintakehän alueella tai kurkussa. Minä-subjektin aiheuttamat reaktiot ovat todella tiukkaan automatisoituneita. Ensin oli helppo saada kiinni että nyt minä reagoi, kun tuli joku selkeästi negatiivinen reaktio, esimerkiksi ärsyyntyminen jostain vakioaiheesta. Sittemmin olen saanut kiinni että minä on mukana kuviossa varsin tiuhaan ja vaikuttaa taustalla myös viattomamman oloisissa tilanteissa, esimerkiksi jos vaikka autan jotain ihmistä pihalla, niin minä saattaa taustalla toivoa että joku naapuri näkee että olen avulias. On käynyt ihan selväksi että kaikki tapahtuu ja on aivan sujuvasti ilman minä-subjektini tulkintaa asioista. Se pyörremyrskypilvi vaan pyörii päässä ja tekee tulkintoja ja antaa selityksiä ja tietää kaikesta kaiken, mutta mitään todellisuuspohjaa sillä ei ole, ei minkäänlaista.

Baba: Aivan näin.

PH: Toinen osa analyysistä on haastavampi, sillä minä-tunnettani on aika vaikea vahvistaa. En saa enää oikein millään sitä vahvistumaan, niin huterana ja keinotekoisena se jo näyttäytyy. Näen kuitenkin sen mekanismin, kuinka hokemalla "minä, minä, minä" tai "minun, minun" näitä omia värittyneitä ajatuskaavoja voi vahvistaa, mutta kuten sanottu, se ei oikeastaan enää toimi. Tai sitten en vain keksi tarpeeksi hyvää aihetta minän houkutteluun.

Baba: Olet hyvin kartalla minä-tunteesta joten se, että et saa siihen kummemmin lisäpontta affirmoimalla ei haittaa.

PH: Koen siis saaneeni otteen minästäni vaikka ymmärrän etten vielä näe läheskään kaikkia sen koukkuja, pystyn tarkkailemaan sitä, mutta en kuitenkaan koe oivaltaneeni koska tuo minä kuitenkin edelleen pyörii kuviossa mukana ja minän aikaansaamat väärät

ja värittyneet reaktiot tulevat niin nopeasti, etten ehdi aina väliin.

Baba: Ymmärräthän eron subjektin ja objektien välillä? Esimerkiksi kun "Minä olen vihainen", minä viittaa subjektiin ja vihaisuuden tunnetila objektiin. Tässä analyysissä ei mennä tässä varsinaisesti objekteihin. Pyri siis kohdistamaan huomiosi subjekti-tunteeseen. Löytyykö sitä mistään? Mikä se mainitsemasi mustanharmaa sotkupilvi on? Katso sen läpi. Tutki onko se todellinen vai harhakuva vain.

PH: Ymmärrän eron subjektin ja objektien välillä. Subjekti-tunne on minulla jo aika nätisti tuossa etusormen ja peukalon välissä ja pystyn sitä tutkailemaan. Se on harhakuva, ilman muuta. Sinä aikana kun olen tätä tutkimusta tehnyt, on iso osa subjekti-tunteesta mm. pelko, stressintunne ja häpeä jo rauennut. Tämä on jopa hieman surrealistista, että tiedän sen subjektin olevan harhakuva, mutta kuitenkin jotenkin elän sen kanssa edelleen. Kaipaisin nyt jonkinlaisen potkun persauksille että saisın tähän jonkun tarvittavan lisäbuustin. Joku tässä nyt vielä hiertää, eli jatkan tutkimusta ja läpivalaisua.

Baba: Onko heräämiselle tarvetta vai ei? Oletko tyytyväinen vai tyytymätön? Ota asiaksesi ja katso läpi siitä!

PH: Heräämiselle on tarve. Olen vuoroin tyytyväinen ja tyytymätön, mutta se mitä haluan, on totuus. Haluan elää totuudessa. Kun olen minättömässä tilassa, tunnen olevani myös totuudessa. Mutta liian usein on vielä minästä johtuvaa sumeutta. Kirkastamisen varaa on.

Baba: Hyvä. Sitten vaan.

PH: Tänään on ollut muutama uusi kokemus, jossa olen saanut katsottua läpi minästä. Puhuin puhelimesta pitkästä ajasta vanhan ystäväni kanssa. Suhteeni häneen on toinen elämäni kahdesta haastavasta ihmissuhteesta, hän on siis tietämättään minulle hyvä opettaja. Koko puhelun ajan pysyin totuudellisessa tilassa eli näin esiin tulleet asiat niin kuin ne mielestäni on. Pari tuntia puhelun jälkeen minä-subjekti palasi puheluun ja yritti laittaa ystäväni suuhun sanoja, joita sieltä ei lainkaan kuultu. Koitti siis värittää häntä ikävällä sävyllä, koska yhteinen historiamme antaa ymmärtää että siihen olisi syytä. Siinä hetkessä näin ja tunsin sen valheellisuuden läpi.

Baba: Tämä on erinomainen esimerkki läsnäolon tai meditaation harjoittelun hyödyistä sekä puutteista.

PH: Jatkan läpivalaisua. Olen optimistinen että pääsen vielä tästä subjekti-möhnästä eroon, mutta välillä tulee aina ne epäilykset että odotanko jotain epärealistista lopputulemaa... Ilotulituksia ja konfetin tippumista taivaasta, heh.

Baba: Kyllä minä voin sulle konvehtirasian ostaa kun heräät, heh. Syynäät nyt vaan tarkkaan pohjavesiä myöten tämän homman. Ohje on selvä ja ymmärrät sen hyvin. Käytät vaan ja kynät pellon ympäri.

Baba: Ei ole pariin päivään kuulunut. Missä mennään?

PH: Soppa on ollut tulella koko ajan. Tänään on ollut hyvä selkeä näkymä todellisuuteen oikeastaan koko päivän. Olen tuntenut minä-subjektin välillä vähän kuin varjona tuossa vierelläni ja samalla pysytellyt tässä hetkessä. Jos se minä on alkanut vatvoa jotain juttua, niin heti on tuntunut että vain tämä tässä mikä nyt on, on totta ja tuo minän jauhanta on

harhaa. Ei ole siis oikeastaan tarvinnut edes katsoa läpi, vaan sen tietää ettei siellä mitään ole, tyhjyyttä täynnä koko subjekti. Ilta- ja yöaikaan kun koti on hiljainen, pääsen helposti katsomaan tyhjää, mustaa, tyyntä mieltä. Päiväsaikaan kun toiminta täyttää ajan, sitä helposti välillä unohtuu toistamaan vanhaa kaavaa ja minä-subjekti saa sitten jalansijaa siihen kuvioon. En tiedä miten paljon fyysinen väsymys haittaa tätä tutkimusta, mutta aika väsynyt olen. Ja päätäkin on särkenyt tavallista enemmän. Ehkä kaikki ne läpileikkaavat ajatukset aiheuttavat kipua, heh heh.

Baba: Läpimurto on lähellä, ihan kielen päällä. Jatkat vaan määrätietoisesti ilman romantiikkaa. Se vetää väsyksiin mutta on sen arvoista! Loppuun saakka! Sitten pääset lepäämään.

PH: Tuntuu hyvältä nyt tämä homma. Jatkan minän katsomista ja kuulostelemista. Odotan edelleen, että sellainen selvä nyt olen takuuvarmasti herännyt-havahtuminen saisi tulla, mutta tulee se sitten tai ei, niin järjettömän hyvä juttuhan tämä tutkimus on. Viestin taas miten menee, kun on jotain kerrottavaa. Vai laitanko joka tapauksessa joka päivä jonkinlaisen statusraportin?

Baba: Kyllä, joka päivä. Et vielä tiedä miten hyvä juttu tämä on. Et tiedä vielä!

PH: No niin, tällainen päivä tällä kertaa: Aamusta minä-subjekti tarrasi kyntensä kiinni, aiheutti huonommuuden tunnetta ja koitti väittää, ettei tästä heräämishommasta mitään valmista tule. Annoin sen roikkua, tarkkailin vaan, en hermostunut siitä. En ollut tässä vaiheessa vielä lukenut kannustavia sanojasi viestistäsi. Iltapäivällä istuin keittiönpöydän ääressä itsekseni teekupin kanssa ja luin taas kirjaasi. Joku kohta siellä oli, joka sai leveän hymyn kasvoilleni. Hymyilin kuin vähäjärkinen ja samaan syssyyn alkoi itkettääkin. Katselin omaa keittiötäni ja näin sen jotenkin uudella tavalla, vähän kuin kuvana siinä edessäni, kaikessa rehellisyydessään. Hymyilytti ja hymyilytti. No sitten juniori heräsi kesken päiväuniensa kiukkuiseen itkuun, joten realiteetit kutsuivat ja menin nukuttamaan hänet uudestaan. Vähän väliä tämänkin jälkeen suu venyi itsekseen hymyyn, vähän kuin vastarakastuneena. Olo on koko illan ollut tyyne ja hyvä, rauhallinen ja puristamaton. En tunne tarvetta katsoa minää, eikä ole tilanteita tullutkaan. Tätä täytyy nyt makustella edelleen. Mutta en kyllä nyt tunne minää missään. Mieli on hyvin rauhallinen ja hiljaa ja olo on vaan hyvä. Eikä juuri nyt edes väsytä, vaikka kello on jo melkein nukkumaanmeno aika!

Baba: Vai niin, vai niin. Makustele oloasi ja selitä sitten muutosta parhaasi mukaan omin sanoin. Mikä on muuttunut? Ota samalla uusi kasvokuva ja laita molemmat kuvat tulemaan minulle.

PH: Muutos on hienovarainen. Varmaankaan kukaan ei päällisin puolin huomaisi eroa minussa. Tärkein ero itselleni on se, että en tunne mitään tarvetta katsella enää minää. Ei sitä ole, ei sitä tarvitse koittaa analysoida. Mieli on ihmeellisen hiljaa, ajatuksia nousee vähän ja nekin on helppo vaientaa jos haluaa. Tämä on todella hienoa... Se melu on vihdoinkin hiljaa! Hauska huomata miten kaikki toimii ja minä toimin ilman turhia ajatuksia: ei ajatuksia tarvita jotta olisi toimintaa. Koko keho on tyyne ja puristamaton. Jos ennen tuntui että melkein aina kehossa ja mielessä sisällä oli kuin pyykkipoikia siellä täällä vähän nipistämässä, niin nyt ne kaikki pyykkipojat on avattu. Mitään henkistä autuutta ei ole tullut, niistäkin minulla on kokemuksia, vain hyvää, tasaista, tavallista, totuudellista olemista. Jos tuolla aiemmassa viestissä sanoin että joku vielä hiertää, niin nyt ei hierrä. Muutos on samaan aikaan pieni ja iso, hienovarainen ja selkeä. Vielä en uskaltaisi 100%

varmasti vakuuttaa että tämä tila on pysyvä, vaikka toisaalta mitään pelkoa ei ole siitäkään että minä pomppaisi yhtäkkiä takaisin. Sano sinä että onko tämä nyt sitä vai eikö.

Baba: Kyllä, siinä se on. Tulitpa näyttävästi portista läpi, sellaisella hosumattomalla ja kiireettömällä otteella. Hienoa! Onnittelut! Mieleeni jäi miten ensimmäisessä postissasi kerroit asiaan perehtymisen ja minuun yhteyden ottamisen lykkääntyvän. Loppujen lopuksi homma saatiin käsiteltyä muutamassa päivässä. Sillä lailla! Toimii!

Olet varmaan lukenut tekstejä mitä olen kirjoittanut siitä miten polku etenee heräämisen jälkeen. Eli sitten vaan harjoitusta karmoihin lääkkeeksi. Saattaa kuitenkin olla hyvä idea ottaa tovi iisimmin, varsinkin jos tuntuu väsyneeltä, useita päiviä tai muutama viikko ja antaa oivalluksesi eri puolien paljastua arkielämän lomassa. Pienen huilin jälkeen sitten karmisen puhdistumisen loppuun viemisen kimppuun! Erittäin hyvä. Vielä lämpimät onnittelut!

PH: Todella iso, lämmin ja vilpitön kiitos ohjauksestasi. Koko paketti tuki täydellisesti prosessia: kaksiosainen analyysi kertoi selvästi miten minä-tunteeseen pääsee käsiksi, kirja syvensi ymmärrystä oivaltamisesta todella paljon ja ohjaus vielä viimeisteli homman. Ilman ohjaustasi siitä, että homma menee oikein, olisin ehkä luovuttanut harmillisen lähellä loppua. Todellakin, asia aukenee pikkuhiljaa, että mitä tässä oikein on tapahtunut. Muutos aiempaan on tavallaan pieni, ja toisaalta kuitenkin täysin mullistava ja kaiken kattava. Olen todella kiitollinen sinulle.

Baba: Ole hyvä vaan.

# Tapaus 12: VL

VL: Luin antamastasi heräämisohjauksesta. Toivon, että voisit auttaa ja opastaa minua.

Baba: Voimme aloittaa saman tien.

VL: Vähän taustatietoa, jotta tiedät kuka olen. Viime keväänä huomasin, että minulla on jonkinlainen yhteys erääseen kolleegaani. Tunteeni kasvoivat kesän aikana ja noin kuukausi sitten kerroin hänelle tunteistani. Totesimme yhdessä, että meidän on parempi pitää etäisyyttä toisiimme. Se mitä sen jälkeen tapahtui, on minulle ennen kokematon, osin pelottavaakin. Seuraavana aamuna heräsin päässäni lause "Tässä elämän labyrintissä on joskus käveltävä päin seinää, jotta tajuaa vaihtaa suuntaa". Olen kirjoittanut sen jälkeen paljon. Harrastan valokuvausta ja olen tottunut ilmaisemaan itseäni sitä kautta mutta kirjoittaminen on minulle uutta. Ajoittain ajatukseni ovat olleet hyvin selkeät. Minulla on myös vahva tunne, että jotain on tapahtumassa minulle ja minun pitäisi edetä.

Baba: Hieno homma. Rohkeasti vaan!

VL: Minulle on tullut myös tuntemuksia, lähinnä nivusten alueelle sekä pääläelle ja muutaman kerran kurkkuun. Kun olen etsinyt tietoa netistä, olen törmännyt tietoon chakroista. Ne osuvat hyvin tuntemuksiini. Minulla on ollut tuntemuksia juuri-, kurkku- ja kruunuchakrassa. En ole varma miten noihin tuntemuksiin pitäisi reagoida, että ovatko ne mielen tuotteita vai todellisia. Minulla ei ole ollut minkäänlaisia mielenterveysongelmia enkä nytkään koe, että olisin mitenkään sairas. Energiatuntemukset vain ovat minulle uusia. Viimeisen parin viikon aikana olen ollut ehkä tuotteliaampi työssäni ja luovampi kuin pitkään aikaan.

Baba: Energiset tuntemukset eivät ole harvinaisia, lähes kaikilla on niitä vaikka chakroista ei mitään tietäisikään. Niistä on kuitenkin paljon erilaista infoa netissä. Jotkut kehottavat kiinnittämään erityistä huomiota niihin kun toiset sanovat ettei niihin kannata laittaa ollenkaan huomiota. Sanoisin että keskittie näiden kahden väliltä on oivallinen ohjenuora: ei liikaa huomiota eikä toisaalta myöskään jättää niitä huomiotta. Usein ihmiset jotka herkistyvät liikaa chakroilleen, energioille useimmiten erilaisten energiahoitojen kautta kiinnittävät niihin aivan liikaa huomiota joka johtaa siihen että nämä helposti väärintulkitut tuntemukset ohjaavat heidän elämänsä. Liika on liikaa. Riittää että tiedostaa tämän puolen itsestään. On oleellista saada pätevää infoa asiasta ja tutkia asiaa ajan kanssa, useiden vuosien mittaan. Mitä heräämisohjaukseen tulee niin siinä emme kiinnitä erityishuomiota energisiin tuntemuksiin vaikka niitä varmasti tuleekin. Kun niitä tulee niin voit sivussa mainita asiasta posteissasi.

VL: Löysin sivusi pari viikkoa sitten ja olen miettinyt avun pyytämistä. Eilen luin ja pohdin Näin saavutat valaistumisen-tekstiäsi. Ymmärsin asian tärkeäksi ja päätin keskittyä asiaan. Yöllä kuitenkin heräsin pelkotilaan, että heräämisen myötä chakrat veisivät minulta järjen. Toisaalta ajattelen, että se on vain minä, joka taistelee vastaan. Tänään minulla on ollut hämmäntävän selkeä päivä ja chakrat ovat olleet rauhallisempia kuin pariin viikkoon. Päässä on tuntunut miellyttävä kihelmöinti mutta muuten ei juuri mitään.

Baba: On tavallista että tällaista mutkatonta ja suoraviivaista minä-tunteeseen kohdistuvaa informaatiota kohdatessaan pelot nousevat pintaan. Pelko on minä-tunnetta 100%. Eivät chakrat sinulta järkeä vie. Ne ovat energisen kehon elimiä samoin kuin fyysisessä kehossa



on omat elimensä. Ei sen enempää, ei sen vähempää. Se mikä vie ihmiseltä järjen on minä-tunne kuten totesitkin.

VL: Olen joskus lukenut Thich Nhat Hanhin kirjoituksia, harjoittanut meditointia hänen ohjeillaan mutta se ei ole ollut missään nimessä säännöllistä.

Baba: Rajaan tässä heräämisohjauksessa keskustelun aiheet tarkoituksella tiukkaan nippuun. Lyhyenä kommenttina: heräämisen kanssa tai ilman henkiset harjoitukset kuten meditointi ovat erittäin viisaasti käytettyä aikaa.

VL: Voitko auttaa minua pääsemään eteenpäin ja toisaalta pääsemään irti mahdollisista harhakäsityksistä chakrojen suhteen?

Baba: Katsotaan ensin tämä minä-kysymys valmiiksi kunnes mennään muihin asioihin. Olet lukenut kaksiosaisen ohjeeni. Palaa vielä siihen ja lue se ajatuksen kanssa. Oletan että olet vilkaissut myös kirjaani joka kertoo aiemmin ohjaukseen osallistuneiden heräämisprosessit alusta loppuun. Tämä ohjaus vie sinut samalla lailla loppuun asti. Teen parhaani että ylimääräinen painolasti minä-tunteesi osalta putoaisi pois. Se on tehtävissä kuten kirjastakin voi lukea. Odotan että suhtaudut asiaan vakavasti, keskittyen ja rehellisesti. Esitän sinulle kysymyksiä. Vastaa niihin mahdollisimman selkeällä kielellä, omasanaisesti. Hyvä. Kirjoitteleme päivittäin maksimissaan pari viikkoa yhteen menoon. Odotan sinulta ainakin yhtä postia päivittäin jotta prosessi saadaan etenemään hyvällä höyryllä. No niin. Kerro minulle löytyykö minää mistään? Mikä minä on?

VL: Kiitos nopeasta vastauksesta. Olen lukenut ohjeen sekä vilkaissut kirjaasi mutta jälkimmäistä en halunnut lukea liian tarkkaan, etten oppisi oikeita vastauksia ja kuvittelisi tunteita. Minä voi olla joskus hyvä huijaamaan.

Baba: Minä on hyvä huijaamaan mutta minua sinä et huijaa, hehe. Pieni vitsi. Oma kokemukseni samoin kuin muiden on se että nimenomaan tällaisten oikeiden, aitojen (epäaitoja eli harhaanjohtaviakin on julkaistu pilvin pimein), valaistumistarinoiden lukeminen voi jopa pudottaa minän ja siten päättää henkisen etsinnän. Niin voi tapahtua. Jos sitä ei tapahdu lukiessa niin on kuitenkin hyvin todennäköistä että kirjan lukeminen pistää prosessin hyvään alkuun ja harhakäsitysten karsiutumista tapahtuu. Mutta ei sinun nyt sitä tarvitse alkaa lukemalla lukemaan koska olemme jo aloittaneet ohjauksen. Vilkaise kirjaa myöhemmin, jos haluat.

VL: Olen miettinyt minuutta paljon eilen ja tänään. Minä löytyy minusta vahvana. Ennen tätä päivää en ollut tajunnut kuinka tajuttoman vahva ja kaikkeen vaikuttava se on. Se on hallinnut minua koko elämäni. Minä on ennen kaikkea haavekuva minusta ja etenkin siitä millaisena haluaisin muiden näkevän minut. Minä haluaa koko ajan enemmän; menestystä, rahaa, hienoja autoja, kauniita naisia... Minä ikään kuin tuottaa hyvää oloa kauniilla mielikuvilla mutta loppujen lopuksi minä tuottaa vain epävarmuutta ja riittämättömyyden tunnetta, koska todellisuus ei vastaa minän unelmia. Minä on olemassa nimenomaan toisia varten, minä keskittyy siihen mitä muut ajattelevat minästä tai ainakin haaveilee siitä. Minä ei kuitenkaan koskaan tule saavuttamaan mitään suurta, koska minä vain haaveilee menestyksestä eikä uskalla ikinä yrittää, koska minä pelkää mitä muut ajattelevat, jos minä epäonnistuu.

Baba: Kyllä, kyllä. Näin on kaikkien ihmisten minä-käsitysten pohjalta. Kuten sanoit, se on pelkkä haavekuva. Minällä voi olla hyvät aiheet tai huonot aiheet mutta yhtä kaikki, minä-

tunne on vain piintynyt haavekuva johon ihmiset päivittäisessä elämässään tukeutuvat.

VL: Tänään töissä huomasin, että chakrani heräävät, kun kohtaan toisia ihmisiä. Nyt siis minä ruokkii niitä ja minä on toisia varten, eikä itseäni varten. Olen yleensä sosiaalinen ja puhelias mutta tällä viikolla olen karttanut ihmisiä epämiellyttävien tuntemusten takia. Minä pitää minua siis vankinaan.

Baba: Aivan. Kiinnitän tässä huomiota nyanssiin kun sanot että "minä pitää minua". Ymmärrän että tarkoitat tällä jotakin sen kaltaista että pieni minä tai ego pitää sinun todellista olemustasi kahleissaan. Minun kokemukseni on että pientä minää ei löydy mistään samoin kuin isoakaan minää ei löydy mistään. On toki tietoinen kokemus mutta mitään suurta minää joka olisi se todellinen minä tai Todellinen Itse, kuten jotkut isoin kirjaimin muotoilevat, ei löydy mistään. Osoitan tällä minä-tunteeseen. Pieneen minään samaistuminen on harhaluulo, samoin kuin isoon minään samaistuminen on harhaluulo. Teräskahleet ja kultakahleet ovat molemmat edelleen kahleita.

VL: Lähdin tuon ensimmäisen viestini jälkeen kameran kanssa meren rannalle kuvaamaan, koska olen usein huomannut, että kuvatessa en ajattele juuri mitään. Olen siis läsnä. Tulin chakrojen suhteen siihen päätelmään, että niistä riippumatta minun on mentävä eteenpäin. Jos ne tuntemukset ovat totta, ne varmasti säilyvät heräämisen jälkeen. Jos ne taas ovat minän luomaa harhaa, ne joutavatkin mennä. Mutta kuten sanoit palataan niihin myöhemmin.

Baba: Hyvä.

VL: Rannalla pohdittua: En tarvitse minää autolla ajamiseen. En tarvitse minää työntekoon. En tarvitse minää ajatteluun. En tarvitse minää valokuvaamiseen. Kaikki parhaat kokemukset liittyen keskusteluun tai olemiseen jonkun kanssa, valokuvaukseen, kuvien tekoon tai työntekoon ovat sellaisia, joissa keskittyminen on ollut täydellistä eli minä on loistanut poissaolollaan. En tarvitse minää yhtään mihinkään, joten miksi roikun siinä. Miksi en päästä siitä irti? Miten pääsen siitä eroon?

Baba: Minä joka haluaa tai yrittää päästä eroon minästään on kuin silmä joka yrittää katsoa itseään. Se ei toimi niin. Tutki asiaa tarkasti kuin tiedemies jolla ei ole varaa virheisiin. Tutki minää kun otat se hollille affirmaation avulla. Tästä seuraa se että minää ei löydy mistään, näet minän olevan pelkkää kuvitelmaa. Tämän jälkeen voit havaita minättömän, estymättömän kokemuksen. Hyvä, tunnista se. Tunnistamisen jälkeen otat tarkoituksella minä-tunteen uudelleen esiin ja toistat näitä kahta vaihetta hartaasti uudelleen ja uudelleen. Älä tee tästä suoritusta vaan tee jokainen minällinen-minätön-toisto niin että tiedostat mitä tapahtuu, että havaitset ja tunnistat asioita. Jynssäät uudelleen ja uudelleen. Näin saat asian käsiteltyä lopullisesti. Minää ei pysty pudottamaan kuten pudottaisit jonkun esineen kädestäsi. Sen pitää nähdä olevan pelkkä kangastus. Toistamisen tarkoitus on se että kitket minä-tunteen kerros kerrokselta juuriaan myöten pois kunnes heräät siihen todellisuuteen että minä-tunnetta ei todellakaan löydy mistään muualta kuin uskomuksista.

VL: Minulla oli päivällä tunne, että minun pitäisi ikään kuin hypätä kalliolta ja jättää minä taakseni sekä luottaa siihen, että maailmankaikkeus tai jokin ottaa minut kiinni. Minua pelottaa eli minä pelkää. Sen on syytäkin pelätä, koska se on lähdössä pois, kunhan vain keksin miten. Niin ja olen ihan vakavissani tämän suhteen ja haluan päästä eteenpäin. Olen vastauksissani sinulle aina rehellinen.

Baba: Ei, ei. Sinulla on luulo että minän poisputoaminen saisi sinut jotenkin katoamaan tai tekisi sinuun jotenkin oudolla tavalla ison muutoksen. Luulet että kun minä putoaa niin "maailmankaikkeus tai jokin" ottaa sinut kiinni. Tämähän on ihan pelkkää kuvitelmaa. Eikö olekin? Mihin putoaisit? Luuletko kehosi häviävän kuin tuuleen? Ihmisillä on tällaisia erikoisia käsityksiä siitä mitä herääminen voisi olla. Otetaan asia kerrallaan. Sanot että "minä pelkään". Pelko (tunne, objekti) on yksi asia, pelkääminen on toinen asia ja minä eli subjekti on kolmas asia. Nyt kiinnitetään huomiota siihen kaveriin, minä-tunteeseen joka tuon kaiken kokee.

Minäsi ei ole "lähdössä pois". Mistä minä on alunperin tullut? Käsityksistä, ajatuksista, oletuksista, odotuksista. Se on vain ajatusvyyhti. Onko näin? Ajattele asiaa tältä kantilta. Sinulla on jonkinlainen epäselvä käsitys siitä miten vaikka jokin kone toimii. Vaikkapa keskiajalla elänyt ihminen voisi kuvitella vaikka mitä mielessään kun näkisi auton ajavan ohitse. Hänellä ei olisi kykyä käsittää *oikein* sitä mitä hän autossa näkee, siten miten meidän aikamme ihmiset autoa katsovat ja miten sen käsittävät, mutta varmasti hän käsittäisi sen omalla tavallaan jotenkin, todennäköisesti enemmän tai vähemmän päälaelleen. Hänelle syntyisi siis jonkinlainen erikoinen, ehkä hullunkurinen, ehkä hänen maailmankuvaansa nähden ristiriitainen ja ahdistavakin käsitys autosta joka meille on ihan perusarkea. Tämä on esimerkki käsityksen muodostumisesta. Meillä on valtavasti käsityksiä kaikenlaisista asioista mutta tosiasiaassa me emme omakohtaisesti ole kokeneet moniakaan asioita. Eikö vain? Jokainen käsittää heräämisenkin ja mitä siinä tapahtuu omalla tavallaan, omien taipumustensa mukaan. Se on ihan OK, siltä ei voi välttyä. On siis niin että minä on alunperinkin tällainen virheellinen käsitys, ajatusvyyhti. Niin se on syntynyt. Ja miten virheellinen käsitys saadaan poistettua? Tutkimalla ja omakohtaisella kokemuksella joka paitsi poistaa harhakäsityksen myös antaa oikean konseptuaalisen ymmärryksen asiasta. Minäsi ei siis ole lähdössä pois vaan voit katsoa, nähdä ja todeta sen olevan harhakuva. Kuten savu hälvenee puhtaaseen ilmaan, samoin häviää minä-tunne.

VL: Kuten aiemmin kirjoitin, nukuin viime yönä hieman huonosti ja iltapäivästä aloin väsyä, jonka jälkeen minä nosti jälleen päätään sekä tuli noita energiatuntemuksia, jotka eivät tuntuneet miellyttäviltä. Nyt taas tämä kirjoittaminen sai olon tuntumaan paljon paremmalta. Usko oikeasta suunnasta ja minän negatiivisesta roolista vahvistui.

Baba: Minuus on todella suppea tapa elää. Siinä kaikki. Tutki perinpohjin onko minää olemassa vai ei.

VL: Ymmärrän tai ainakin luulen ymmärtäväni. Olin kärsimätön. Ajattelin, että minä-tunne on kuin takki, jonka voi ottaa pois päältä. Lähestymistapani oli turhan raaka. Tämä vaatii kärsivällisyyttä ja määrätietoisuutta.

Baba: Määrätietoista lähestymistapaa, kyllä. Kuten sanoin jokainen kompuroi tämän kysymyksen kanssa mutta ne joilla on tarve ja halu saada asia loppuun käsitellyksi myös saavat sen loppuunkäsitellyksi.

VL: Ajattelin ensin kirjoittaa vasta illalla päivän kokemuksista mutta minulla on kysymys. Minulla oli aamulla vaikeuksia hahmottaa minä-tunnetta ja luulen, että sekoitin minän ja siihen liittyvän tunteen keskenään. Ajattelin hetken, että on paha, jos pelkkä sana minä tai minun ilmestyy mieleeni, mutta ei kai se niin ole. Eihän? Esimerkiksi, jos ajattelen, että minun pitää tyhjentää astianpesukone, minä käyn illalla eiliset ja viime viikkoiset valokuvat läpi, niin nehän ovat konkreettisia asioita, jotka minun pitää hoitaa. Tuolloin sana minä viittaa vain tietoiseen ja konkreettiseen toimintaan eikä pinttyneeseen

tunteeseen. Eihän kyse ole sanoista minä tai minun vaan minään liittyvästä tunteesta?

Baba: Täsmälleen. Käytämme päivittäisessä elämässä, kanssakäynnissä ja ajattelussa minä-sanaa, minä-referenssiä, kaiken aikaa ja se jatkuu heräämisen jälkeenkin. Se mikä muuttuu on se mitä se ihmiselle itselleen tarkoittaa. Se muuttuu kokonaan.

VL: Minulla oli aamupäiväksi sovittuna uuden auton koeajo ja luulen, että ymmärsin taas vähän enemmän minä-tunteesta. Pystyin kokemaan miltä auto tuntuu, miten se kiihtyy, kuinka helppo sillä on ajaa, miltä se tuoksuu. Pystyin keskustelemaan myyjän kanssa mitä lisävarusteita autoon tarvitsisin. Mielestäni tuo osuus sujui selkeästi ilman minä-tunnetta, ilman intoa tai pakonomaista tarvetta uuden auton ostoon. Tunnistin myös minä-tunteen. Minä mietti mitä tuttavat ajattelisivat, jos vaihdan pienempään autoon. Miltä minä näyttäisin pienessä autossa. Jos ostaisin, sitten minulla olisi uusi auto. Minä, minä, minä, minun, minun, minun, Olenko oikeassa tehdessäni eron minä-sanana ja minä-tunteen välille? Kotiin tullessa kuulin omat askeleeni portaissa.

Baba: Olet oikeilla jäljillä minä-tunteen suhteen. Kaiva vaan. Kaiva, kaiva, kaiva. Syvemmälle, syvemmältä, määrätietoisesti.

VL: Minulla on tänään ollut vaikeuksia saada kiinni minä tunteesta. Kun olen kaivanut minää esiin ja pohtinut eri mielikuvia, joihin minä-tunteen liitän, yhdeksi perustekijäksi olen tunnistanut epävarmuuden. Minä nousee epävarmuudesta ja kaipaa toisten hyväksyntää. Mutta varsinaisten minä-tunteiden esiin saaminen on ollut vaikeaa. Olen koittanut houkutellessa minää esiin perinteisillä vanhoilla mielikuvilla, joita ennen päässäni pyöri yhtenä, mutta ne tuntuvat nyt turhilta ja tyhjiltä. Saan kyllä mielikuvia luotua mieleeni mutta niihin ei liity tunnetta, ei minää, ja ne katoavat heti, kun lopetan niiden ajattelun, niillä ei ole voimaa. Ennen ne ovat olleet hallitsevampia ja niiden pois työntäminen on vaatinut aktiivisuutta ja keskittymistä. Ennen ne piti pakottaa pois mielestä. Saunassa muutama minä-tunne nousi esiin mutta ne olivat hyvin vaikeita ja katosivat nopeasti. Myöhemmin kun yritin nostaa minä-tunteita, ne piti pakottaa esiin ja silloinkin ne olivat vaikeita, kuin televisio viereisessä huoneessa. Olo on väsynyt ja tyhjä mutta minulla on tunne, että minä on edelleen minussa sillä olen hieman rauhaton, jokin on vielä kesken. Minusta tuntuu, että en ole vielä päässyt tarkastelemaan syvintä minääni; sitä mitä minä kuvittelen olevani. Olen vasta pääsemässä kiinni siihen mitä minä haluaisi minun olevan.

Baba: Okei. Tämä on tavallista. Jatka prosessointia mutta myös lepiä. Rentoudu että et vedä itseäsi väsyksiin koska niinkin voi tapahtua kun tätä tekee tosi intensiivisesti.

VL: Energiatuntemuksista sen verran, että ne ovat vaimentuneet eilisen ja tämän päivän aikana huomattavasti. Mutta, kun toinen ihminen tulee lähelle, tunnen vartalossani epämiellyttävää pistelyä. Siitä olisi kiva päästä eroon. Olo tulee vielä epämiellyttäväksi, kun mieleen tulee että ei kai toinen huomaa sitä minusta. Ja tuohan on sitä itseään minä tunnetta. Meditoimalla ja keskittymällä tähän hetkeen tunne katoaa ja siirtyy miellyttäväksi kihelmöinniksi päälle. Jossain määrin tuntemukset häiritsevät prosessia, koska epämiellyttävän tunteen ilmetessä keskityn enemmän niiden ohittamiseen, hyväksyn ne mutta en haluaisi jäädä niihin kiinni.

Baba: Hyvä. Käytä vaan kaikki tilanteet ja huomiot polttoaineena prosessoinnille. Älä välitä noista tuntemuksista liikaa, saati luokittele niitä miellyttäväksi tai epämiellyttäväksi. Anna niiden olla kuten ovat. Kuten sanoin aiemmin kaikenlaisia tuntemuksia ja tunnetiloja

tulee. Anna niiden tulla ja mennä mutta syynää niistä se minä-tunne esiin ja tutki sitä kuten jo tiedätkin.

VL: Valitettavasti luin postisi jo yöllä, joten rentoutumishetki jäi väliin. Kuka minä olen? Teen tästä pienen taulukon.

Minä olen yksin. En ajattele itseäni yksinäisenä mutta välillä kaipaisin rinnalleni kumppania. Suurin osa haavekuvista liittyy juuri tuohon kumppanuuteen ja rakkauteen, joka minulta puuttuu.

Olen ylipainoinen. Minua kiusattiin koulussa ylipainoni takia, joten tyytymättömyydellä ulkonäkööni on pitkät juuret. Haavekuvissa näen itseni hoikkana ja lihaksikkaana sekä pidettynä tai ihailtuna.

En ole menestyjä. Minua nuoremmat ovat edenneet urallaan minua nopeammin ja ovat päälliköitä tai johtajia. Koen riittämättömyyttä, koska en ole edennyt urallani yhtä nopeasti. Toisaalta en ole edes hakeutunut korkeampiin tehtäviin, osin heikon itsetunnon takia ja osin koska en näe tai koe itseäni johtajana. Joku siinä ei houkuttele vai onko se sittenkin heikko itsetunto joka pelkää vastuuta ja epäonnistumista.

Olen epävarma ja minulla on heikko itsetunto. Minä pelkään uusia tilanteita ja uusia ihmisiä, sitä mitä ihmiset ajattelevat minusta. Kuvittelen itseni yksinäisenä läskinä. Jos töissä tuntuu, että minua ei kuunnella, se lisää epävarmuuden tunnetta ja iskee suoraan itsetuntoon. Samoin silloin tällöin töissä esiin nouseva pätemisen tarve on tuota samaa itsetunnon korjausta, yritän pönkittää omaa itsetuntoani muiden kustannuksella. Haavekuvilla koitan korjata heikkoa itsetuntoani. Se minä ja sen epävarmuus synnyttää ne haavekuvat. Ne ovat lähes suora vastakohta sille mitä minä kuvittelen olevani, ymmärrän sen nyt. Jos otan minkä tahansa muistamani haavekuvan ja käänän sen toisin päin, pääsen suoraan kiinni heikkoon minäkuvaani. Ennen kuin selvitän tämän en voi saada rauhaa. Minäkuva on siis minun kuvani minusta itsestäni. Minun mielikuvani minusta. Vastaako se todellisuutta? Mitä väliä sillä on vastaako minäkuva todellisuutta, koska joka tapauksessa se on vain mielikuva, ajatus. Voin kuvitella mielessäni mitä tahansa tai kenet tahansa mutta koskaan se mielikuva ei vastaa todellisuutta, en pysty kuvittelemaan mielessäni yhtään taulua tai esinettä täysin oikein. Samoin mielikuvani minusta ei vastaa todellisuutta, ei lähellekään, koska siinä on vielä historian painolasti. Jonkun toisen mielikuva minusta voi olla jopa lähempänä todellisuutta, jos hän tarkastelee minua sellaisena kuin olen nyt. Minä on harhaa.

Siis miksi helvetissä se epävarma yksinäinen läski pitää minua hallinnassaan? Sitä ei ole oikeasti olemassa vaan se on vain kuvitelmaa. Se on se kaveri, joka minun on kohdattava.

Baba: Todella fiksuria tekstiä. Olet selvästi päässyt hurjaan vauhtiin analyysissäsi. Vaikka pohdit asioita jotka yleensä ovat ihmisille vaikeita ja aiheuttaa tunnekuohuntaa niin otteesi on tyyni ja selkeä. Vaikutat todella ymmärtävän mikä minä historioineen ja haavekuvineen on ja haluat eron siitä kaikesta soosista.

VL: Tämä kaikki on ollut tuon mielikuvan tuotosta. Aiemmin olen hoitanut tuon kaverin luomia harhakuvia, parantanut keskittymistäni mutta en ole tajunnut, että ne ovat pelkkä savuverho, jonka takana tuo riippakivi mukaminä piilottelee. Ja kuinka paljon olen antanut sen pelkojen hallita elämäni. Pelkoa siitä, että jos teen jotain niin toiset katsovat ja huomaavat minut, siis minäkuvan, jota ei todellisuudessa edes ole. Kuinka tyhmä ihminen voi olla? Se eilinen energiajuttukin, pelkoa siitä, että joku toinen huomaa.

Baba: Kulttuurimme ei opeta meitä pohtimaan tällaisia asioita. Kulttuurimme ei tee meistä viisaita, täytyy ikävä kyllä todeta. Yhteiskuntamme ilmentää eräänlaista kulttia, egokulttia ja samalla joka yhteiskunnan suunnalla ihmetellään ja voitotellaan että kun tämä ei nyt suju hyvin. Opettajillamme ei ole hajuakaan siitä miten voimme tiedostaa ja ratkaista ongelmiemme alkusyy. Tämän on ennenpitkää muututtava. Se muutos alkaa sinusta ja minusta. On turha jäädä voittelemaan sitä miten tyhmiä me olemme olleet. Teemme parhaamme jotta tulevaisuus niin itsemme kuin tulevien sukupolvien kohdalla on ymmärtäväisempi.

VL: Näen sen jo mutta kupla ei ole vielä puhjennut. Tiedän, että se on vain ajatus, mutta en tiedä vielä miten saan itseni uskomaan sen.

Baba: Sinun ei missään nimessä pidä alkaa uskomaan että minä on harhaa vaan tutkia onko asia todella siten. Analyysisi edistyy hyvin. Relaa vähän ja jatka, jatka, jatka. Kun vain jatkat niin minäsi putoaa itsestään kuin omena puusta. Faktahan se on että minäsi on unta, pelkkää unta... On vain ajan kysymys koska heräät siitä lopullisesti. Minää ei ole. Ei ole koskaan ollut. Herätys!

VL: Kirjoitan sinulle, kun siitä on ollut pelkkää hyvää ja se on aina edistänyt prosessiani. Tänään on ollut vaikea päivä. Useaan kertaan on ollut sellainen tunnekuuhu, että varmaan olisi naurattanut, jos ei olisi itkettänyt. Olen selkeästi nokikkain minäni kanssa mutta se on todella vahva ja tiukasti kiinni minussa. Se tuntee kaikki heikot kohtani ja osaa hyödyntää niitä. Huomaan välillä olevani selkeästi sisäänpäin kääntynyt, prosessoin vain sitä minääni.

Baba: Ota etäisyyttä noihin tunteisiin. Kylmän analyttistä ja järkeilevää otetta.

VL: Pyörälenkillä mieleen tupsahteli muistoja menneisyydestä mutta ne katosivat, kun totesin niiden olevan vain muistoja. Lenkin loppupuolella koin hirveän selkeitä hetkiä, olin niin täydellisesti läsnä siinä hetkessä. Kuulin tuulen kohinan korvissa, ohi kiitävien autojen suhahdukset ja tunsin kuin jalkojen lihakset työskentelivät. Sanoin itselleni, että koska minä-tunne ei ole tässä läsnä, sen on pakko olla unta, koska fyysinen minä on edelleen tässä kokemassa pyöräilyn riemua. Välillä minä kylläkin nousi esiin ja tunsin olevani kuin painekattila lähellä räjähdystä.

Baba: Hyvä! Noita painekattila-fiiliksiä ei tarvitse pelätä, sellaisia tulee vastaan. Otat vaan yhden asian kerrallaan ja katsot mitä se on. Kaikki tuollaiset tuntemukset ovat minä-harhan sukulaisia.

VL: Iltapäivällä iski valtava ahdistus. Istuin pitkään peilin edessä ja pohdin ahdistuksen syytä. Osan ahdistuksen syistä pystyin tunnistamaan ja ne poistuivat, kun totesin ne kuvitelmaiksi. Mutta se lopullinen oivallus puuttuu vielä. Sain ahdistuksen pois meditoimalla. Jälleen kerran mietin, että jos pelkällä meditaatiolla pystyy poistamaan ahdistuksen, sen on pakko olla pelkkää minän kuvitelmaa. Mutta kuten sanottu, lopullinen oivallus puuttuu vielä. Koitan keskittyä illan tähän hetkeen ja rentoutua. Yritän ottaa pienen lepo hetken tähän prosessiin. Huomenna on taas työpäivä ja sekin täytyy hoitaa.

Baba: Älä odota oivallusta. Äläkä kuvittele mitä se voisi olla. Jos odotat ja pidät kiinni

mistä tahansa kuvitelmaasta mitä se voisi olla niin et ikinä saavuta sitä. Ota yksi asia kerrallaan. Sinä et saa tästä ohjauksesta tai heräämisestä mitään. Kehoo tai mieleesi ei olla laittamassa mitään ekstraa. Päinvastoin. Minä on ekstraa, kuin kivi kengässä. Olet nyt käsillä sen asian kanssa mikä on värittänyt kavalasti koko aiempaa elämäsi ja luonut kaikenmoisia ja -muotoisia konflikteja. Millainen on viime yönä nähty uni? Haalea kuva, häilyvine äänineen. Aamulla herättyäsi viimeistään tiedät että se olikin unta, pelkkä unikuva. Samoin on minäsi laita paitsi että olet edelleen unessa! On itsestäsi kiinni miten tässä käy. Loppuun asti!

VL: Ehkä yksi päivän ongelmista oli, etten pitänyt edes päiväkirjaa. Niin kuin aina, kun on liian lähellä, ei näe kokonaisuutta. Olin koko päivän niin kiinni minuudessa, halusin päästä eteenpäin ja siitä irti niin paljon, että unohdin tuon tutkiskelun ja annoin minän nousta taas valtaan. Kirjoittaminen auttaa jäsentelemään ajatuksia ja toisaalta jotain ihan muuta tehdessä ottaa etäisyyttä ongelmaan ja ajattelee selkeämmin.

Baba: Täsmälleen. Tätä peliä ei pelata samoilla säännöillä kuin niitä pelejä mitkä olet jo oppinut. Jos niin olisi niin minä olisin työtön mikä olisi itse asiassa fantastinen asia koko ihmiskunnan kannalta, hehe.

VL: Astianpesukonetta täyttäessä tajusin sen puuttuvan palasen tuosta ahdistuksesta. Pelkäsin sitä mitä tapahtuu, kun minä putoaa. Siis minä pelkäsi sitä, kun minää ei ole. Uni pelkäsi sitä, kun herään sillä silloin en ole enää unessa. Pelkäsin sitä, kun en enää pelkää. Pelkäsin vapautta elää. Pelko ja ahdistus ovat kuin painajainen mutta painajaista ei ole ilman unta. Kun herään painajainen katoaa. Kun herään, pelko ja ahdistus katoavat. Mutta kuten niin usein painajaisissa, ne tuntuvat todelta ja niistä on vaikea herätä. Mutta kun tajuat, että tämä on vain unta, heräät ja painajainen päättyy. Jatkan tutkiskelua ja pohdiskelua.

Baba: Juuri näin. Kun kengässä on ollut hiertävä kivi kaiken sen ajan kun on elänyt niin kyllä se oudoksuttaa edes ajatella ottaa sitä sieltä pois vaikka jalat onkin kovilla. Täysin hullunkurista! Jatka tieteellisellä otteella. Määrätietoisesti nyt.

VL: Olen kirjoittanut alla olevat kappaleet päivän mittaan itselleni. Olen kirjoittanut paljon enemmänkin mutta tässä viimeisimmät mietteet. Nuo energiatuntemukset häiritsivät ja hallitsivat pitkälti päivääni.

Iltapäivän kahvitunnilla energioiden pistely palasi. En pysty siinä tilassa vielä ohittamaan sitä, lisäksi taas jännitys ja ahdistus päällä. Nousee juurikin noista energioista ja kyvystä tai kyvyttömyydestä niiden ohittamiseen. Se taas ruokkii epävarmuutta, joka edelleen ruokkii minää. Kuitenkaan siinäkin tilassa ei ole mitään minuun kohdistuvaa uhkaa. Vain energiatuntemus. Vähän fyysistä etäisyyttä ja energia tuntemukset laskevat. Minä miettii vielä huomista työmatkaa, samassa autossa kahden suuren egon kanssa. Minä syö voimia, se on nyt päivän selvää. Energiat ruokkivat minää, sekin on selvää. Tunnistan pistelyn kahteen herraan. Alkaako tunne heidän näkemisestään vai onko se todellista? Mikä on minän rooli? Ahdistus jää. Paine kattilassa nousee jälleen. Minä on edelleen voimissaan.

Baba: Jep.

VL: Tunnen itseni kiusaantuneeksi näiden kahden herran lähellä. Jokin heidän kiinnostuksessaan ja katseessaan saa minut kiusaantumaan. Kuka kiusaantuu? Minä kiusaantuu? Minä ajattelee, että he ajattelevat minun olevan kiinnostunut heistä. Minä ajattelee, että muut ajattelevat minun olevan homo. Minä haluaisi huutaa, että haluan

naisen, en miestä. Pitäisi olla yhdentekevää mitä muut ajattelevat mutta minä mieltii mitä muut ajattelevat. Tämäkin on taas vain minun pääkopassani. Pistelevä tunne on minän tuotoksia. Sen pelot ja epävarmuus saa tuonkin tuntumaan pahalta. Minä on mielessäni, minä on uni. Minä on verho todellisuuden edessä. Minun on vedettävä verho sivuun, jotta näen todellisuuden.

Baba: Alleviivattu osa: Et tajunnut aiempaa pointtiani siitä miten minä ei voi pudottaa minää pois. Voit ainoastaan nähdä että minä on epätodellinen alun alkaenkin.

VL: Eilen illalla oli jo varsin selkeä ja seesteinen olo. Aamulla analysoin omaa tilaani. Minä-tunnetta ei tuntunut löytyvän. Ajattelin paljon ja minä-referenssi kyllä pyöri ajatuksissa mutta siitä puuttui tunne. Sitten mieleen tuli mahdolliset energiatuntemukset päivän aikana ja sitten jännitys alkoi. Mitä on jännittäminen. Pelkoa tuntemattomasta asiasta, pelkoa mielikuvasta. Pelkoa unessa. Jännitys on minän tuotoksia. Jännitys on unta. Minä on unta. Herää!

Baba: Otappa ihan rauhassa. Yk-si a-si-a ker-ral-laan.

VL: Kierrän kehää. Jännityksistä, tuntemuksiin, suurempiin jännityksiin, suurempiin tuntemuksiin. Olo heikkenee päivän mittaan. Energia vahvistaa minää, joka vahvistaa taas energiaa. Tämä ketju on katkaistava. Mutta miten? Nyt tuntuu, että en saa energioita hallintaan ennen kuin herään mutta en herää ennen kuin saan energian hallintaan. Noidankehä. Koko ketju tapahtuu päässäni. Minä! Minä pyörittää peliään ja samalla minua. Minä on unta. Herää!

Baba: Et kuunnellut kun sanoin että ota rauhallisesti ja lopeta heräämisestä murehtiminen. Olet kiinni tuossa ajatuskehässä. Miten löydät ulos sieltä? Olen kirjoittanut kaksiosaisen ohjeen. Se on selkeä ja yksinkertainen. Lue se uudelleen läpi ja lopeta tuo vauhkaaminen.

VL: Minä on kuin naru täynnä solmuja, jotka minun on avattava yksitellen. Välillä, uuden solmun kohdatessani, menen itsekin solmuun. Minä olen solmu. Minä on solmu. Minä on kaikki. Meditaatio auttaa ottamaan hieman etäisyyttä mutta sitä ei saa käyttää liikaa, jottei solmu katoa näkyvistä. Kun tarkastelen solmua ja ymmärrän mistä se on tehty, solmu aukeaa itsestään. Solmun aukaisuun ei tarvita yhtään voimaa eikä yhtään taistelua, kunhan vain älyää ottaa hieman etäisyyttä meditaation avulla. Solmua ei saa kadottaa, se pitää ymmärtää ja siten avata. Jos solmun vain työntää pois näkyvistä pois mielestä, se ei aukea vaan tulee uudestaan eteen entistä suurempana. Siksi tämä on niin vaikeaa. Olen 41 vuotta vain työntänyt solmut sivuun ja ne ovat vain kasvaneet ja vahvistuneet. Solmuja on kuitenkin vain rajallinen määrä. Kun viimeinkin solmu aukeaa, herään. Tämä voi ottaa aikaa mutta minulla ei ole oikotietä. On vain käytävä kaikki solmut läpi yksitellen ja tajuttava, että solmuja ei enää ole, koska naruakaan ei enää ole. Narua ei koskaan ole ollutkaan. Koska ei ole narua, ei voi olla solmujakaan. Se on se herätys. Oivallus, että ei ole narua, joka voisi mennä solmuun. Solmut ovat unta, koska naru on unta, koska minä on unta. Kunnes ymmärrät tuon, auot solmuja narusta, jota ei ole olemassakaan. Herää! Tämän jälkeen tuli taas hyvin selkeä hetki ja vilu. Taas yksi solmu avattu. Välillä on aika hankalaa, kun ei ole narua mistä ottaa kiinni.

Baba: Okei. Kierrät kehää. Jauhat ja jauhat ja jauhat samaa tavaraa. Olet ajatuksen tasolla oikeassa mutta käytännössä ihan pöpelikössä. Nyt kuuntele kun sanon: Rauhoitu, unohda



kaikki herääminen ja valaistuminen, unohda kaikki tuo hitonmoinen hässäkkä mitä mielessäsi pyörität. Ja sitten katsot minääsi kuin olisit aivan yksin ja alasti. Katso sitä. Mitä se on? Millainen se on? Onko se todellinen vai onko se tarua? Lopeta älyttäminen ja hoida asia. Ohjeeni on selvä. Ole vakavissasi. En välitä enää kuunnella tätä jaarittelua. Hoida asia!

VL: Olo oli sellainen, että menin tänään reilusti taakse päin. Kuvittelen, että päivän lopputuloksena onnistuin vahvistamaan minää vaikka kävin läpi mielessäni muutaman tärkeän asian. Tein nyt niin kuin käskit tai ymmärsin sinun käskävän. Koitin ensin rauhoittua ja päästä takaisin tähän hetkeen. Se ei ollut ihan helppoa eikä onnistunut ihan täysin.

Baba: Tässä tutkimuksessa ei ole mahdollista mennä taaksepäin, eikä minä taatusti ainakaan vahvistu eli tule harhauttavammaksi kuin aiemmin. Ilmeisesti koet näin koska sinulla on käsityksiä siitä miten tämän prosessin kuuluisi mennä.

VL: Sitten istuin tuijottamaan valkoista seinää ja koitin kuvitella minän eteeni. Lähes heti, kun aloitin päässäni ja erityisesti pääläellani alkoi tuntua miellyttävä kihelmöinti. Alkuun se onnistui hyvin ja helposti. Komea kaveri. Sitten minä alkoi hiipumaan. En tiedä tekivätkö silmät tai mieli tepposia mutta hiipumisen yhteydessä tuntui kuin minä alkoi muuttumaan valoksi ja valo täytti osin myös pääni. Kun minä katosi nostin sen uudestaan eteeni. Toisella kertaakin koin hiipumisen yhteydessä valoilmion mutta ehkä odotin sitä. Kerta kerran jälkeen minän esiin nostaminen oli yhä vaikeampaa ja samalla se oli koko ajan epämääräisempi. Välillä se oli hyvin pieni ja katosi heti kun sain sen muutettua normaalikokoiseksi. Loppuun se oli pelkkä epämääräinen pallo utua. Päässä tuntuu yhä kihelmöinti. En tiedä tarkkaan mitä tapahtui. Ehkä osa noista kirjassasi kerrotuista kokemuksista vaikuttaa mielikuviini ja kokemukseeni.

Baba: Tällaiset valokokemukset ja kihelmöinnit ovat tavallisia. Sinua ne kuitenkin näyttävät hieman hämäävän joten älä kiinnitä niihin kummemmin huomiota. Pudota odotuksesi.

VL: Menikö edes yhtään oikeaan suuntaan? Jos meni, yritän huomenillalla uudestaan. Yöllä vähän ennen yhtä heräsin tunteeseen, että päässäni virtaa jotain. Ihan minut olisi kytketty johonkin tai laitettu virrat päälle. Outous hieman ihmetyttää mutta samalla on rauha. Ihan käsittämätön olo.

Baba: Tämä kuulostaa hyvältä.

VL: Nukahdin mutta näen villiä unta. Unessa olen enkeli suljettuna huoneeseen eikä minua päästetä vapaaksi. Kun pääsen vapaaksi, lennän valona taivaalle. Kun herään, näen katossa jonkun kuvion ja tekstin. Ihan kuin kyltin mutta en saa tekstistä selvää. Virtaus ja valo päässäni laskee vähitellen. Jäljelle jää pieni kihelmöinti pääläelle. Aamulla olo tuntuu ei miltään. Ihan kuin jokin olisi muuttunut mutta en tiedä vielä mitä. Päässä tuntuu pääläella kihelmöinti. En ole huolissani työmatkasta kahden suuren egon kanssa enkä energianhallinnasta. Pystyn kyllä kuvittelemaan minän vielä eteeni mutta se ei ole selkeä. Ehkä minun kannattaa toistaa tuo harjoitus illalla. Nyt on pitkä automatka edessä ja aikaa taas tutkiskella.

Baba: Hmm... Onko jokin muuttunut? Onko olemisesi muuttunut? Tuntuuko elämä erilaiselta kuin aiemmin? Onko muutos pysyvä? Analysoi ja kerro.

VL: Uudet ja ennen kokemattomat asiat aina vähän yllättävät ja kiinnostavat ja siten myös hämmentävät. Mutta se analyysi. Melkein kellon ympäryksellä työmatkalla ja neuvotteluissa enkä tiedä onko se paras ympäristö tämän analysointiin. Otan pienet torkut ja koitan tarkastella asiaa sitten virkeämmin mielin.

Rauhallisempi olo, mieli ei vaella. Odottava olo. En saa kiinni perinteisistä minää vahvistavista mielikuvista, ne eivät innosta. Mikään vanha mielikuva, vaikka kumppani tai muu ei nyt innosta. Sen saa luotua mieleen, jos yrittää ja haluaa, mutta sillä ei ole voimaa ja se katoaa, kun lopettaa sen ajattelun. Se on tyhjä, pelkkä ajatus, ei hallitseva tunne, kuten ennen. Minän aratkaan kohdat eivät tunnu herättävän tunteita. Jotenkin vaikea innostua mistään mutta en ole mitenkään masentunut tai ahdistunut. Olo vain on rauhallinen ja analyttinen. Olen ehkä tarkkaavaisempi kuin yleensä. Jonkin normaalisti keskittymistä häiritsevä puuttuu. Jalka ei pompi niin kuin joskus työneuvotteluissa, rauha on vallitseva tila. Ulkoiset häiriöt tai ärsytyksen aiheet vain noteeraa, ne eivät nosta tunnetta ja ne voi vain ohittaa. Tuntuu kuin häiriöillä ei olisi tarttumapintaa, ne vain tipahtavat pois. Jotain puuttuu mutta mitä, en pysty määrittelemään sitä. Tietysti toivoisin, että pystyisin sanomaan minän tipahtaneen mutta juuri nyt en tiedä mikä puuttuu. En tiedä onko muutos pysyvä mutta toivoisin, että on.

Baba: Kuulostaa erittäin hyvältä. Vaikuttaa siltä että näkökulma on muuttunut, minä pudonnut pois. Ainakin viestissäsi se on monin eri tavoin selitetty. Erinomaista! Kun sanot että häiriöllä onpa se mikä tahansa ei ole tarttumapintaa niin sehän on nimenomaan minä-tunne joka se tarttumapinta on. Minä olen vihainen, minä olen sitä tai tätä. Jos ja kun minää ei ole niin ei ole mihin impulssien takertua ja kun impulssi nousee niin se tussahtaa minättömyyteen kuin tulitikku veden pintaan.

Kuulostele asiaa tämä ilta ja palaa asiaan huomenna. Selitä mahdollisimman selkeästi ja tarkasti omin sanoin mitä muutoksia huomaat. Ja laita mukaan myös kasvokuvasi. Kuvasta näen parhaiten onko heräämistä tapahtunut vai ei.

VL: Alla pohdintaa ja analyysia tänään havaitsemistani muutoksista. Taas tuli paljon tekstiä ja toistoa.

Illalla ja aamulla mielessä pyöri yksi ihminen. Tuntuu ehkä järjettömältä mutta se ei tunnu varsinaiselta ajatukselta tai mielikuvulta vaan tunteelta, että energioidemme tai jonkin kautta olisimme jotenkin kiinni toisissamme. Tunne on miellyttävä mutta aamulla se alkaa tuntumaan niiltä kultaisilta kahleilta, joista sinä mainitsit toisessa yhteydessä aiemmin. Jos annan tunteen jatkua en olisi vapaa vaikka olisin päässyt minästä eroon vaan olisin jonkun toisen tunteen vallassa. Ajattelen, että kyseessä on minä eri muodossa ja otan tunteen samalla tavalla kohteekseni kuin minän maanantai-iltana ja se katoaa. Onkohan tuo oikea tapa? Myös minä tuli aamulla takaisin. Mietin hiukan päivän aikana mahdollisesti tulevia energiatuntemuksia. Sitten ikään kuin pakenen noita ajatuksia toiseen mielikuvaan jostain ihan muusta. Huomaan, että mielikuvan myötä minä-tunne nousee ja jossain vaiheessa mielikuva alkaa muuttua minän tullessa esiin. Mielikuva on miellyttävä ja tulevaisuuteen positiivisesti katsova mutta yhtä kaikki minä tulee jossain vaiheessa melko selkeästi mukaan. Minä muuttuikin keskipisteeksi, minä menestyn, minä on hauska... Kuitenkin huomaan minän tulon nopeasti ja katson sitä kuten maanantai-iltana ja se katoaa nopeasti eikä tule takaisin. Koin kuitenkin positiivisena, että tunnistin minän nopeasti ja pääsin irti mielikuvasta heti, kun tajusin minän olevan läsnä, sekä pystyin läpivalaisemaan minä-tunteen nopeasti katsomalla sitä.

Asioita, jotka eivät ole muuttuneet: Mielikuvitus, tarkoittaen luovuutta sekä ideointi- ja visualisointikykyä, huumorintaju, ajattelu, nauru, puheliaisuus, luovuus, vieläkään en innostu kahvipöydässä kuullusta tv-sarjasta mutta siedän sitä paremmin. En usko, että

ulkopuolinen huomaa minusta muutosta muuten kuin viimeisen viikon hiljaisuuden katoamisena.

Päässä on jotenkin selkeämpää. Ajatukset eivät harhaile enkä missään vaiheessa löydä itseäni ajattelemasta tai kuvittelemasta jotain mitä ei ole olemassakaan, niin kuin ennen tapahtui. Olen enemmän läsnä ja on helpompi keskittyä. Kuitenkin on vaikea kuvailla muutosta, en kunnolla muista millaista oli viikko sitten. Jokin rauhattomuutta aiheuttava ja keskittymistä haittaava mukanaan vievä voima on poissa. Kun testaan itseäni ja koitan taas päivällä nostaa noita minä-haavekuvia, ne ovat pelkkiä ajatuksia, turhulta ja tyhmältä tuntuvia. Ajatukset ovat tässä päivässä ja todellisissa tulevaisuuden kysymyksissä kuten miten hoidan sen tai sen asian, mitä pitäisi tehdä ja niin edelleen.

Aamupäivällä työpalaverissa huomaan taas tuon jalan pomppimisen puuttumisen. Muistan, että ennen jalka välillä pomppi tai heilui palaverissa tai muulloin mutta nyt se on poissa ja istun vain rauhassa. Reagointi häiriöihin on tunteettomampaa ja selkeämpää. Aamun työpalaverissa käymme läpi miten ensi vuoden investointien suunnittelu viedään eteenpäin tänä vuonna, hirveällä kiireellä ja summamutikassa kuten ennenkin. Ennen se olisi nostanut tunnetta ja ärsytystä. Nyt huomaan vain ajattelevani, että "oi voi, me ei koskaan opita", ja se reaktio on siinä, ilman suurempaa tunnetta. Palaverin jälkeen siitä ei jää tunnetta päälle. Toki mietin, että mitä pystyisin tekemään asialle ja miten hoidan oman projektini asiat, mutta siihen ei liity vihan, ärsytyksen tai toivottomuuden tunnetta. Energiat ovat edelleen olemassa mutta pääosin miellyttävinä. Mutta ajatus energioiden kultaisista kahleista on kuitenkin mielessäni. En haluaisi antaa niille valtaa, joten keskityn niiden ohittamiseen ja läsnäolemiseen. Energioiden ohittaminen on helpompaa kuin ennen eivätkä ne hallitse samoin kuin ennen mutta yhtäkaikki ne vaativat tarkkaavaisuutta ja niiden ohittaminen vaatii keskittymistä. Epämiellyttävät tunteet, pistävätkin, sietää, koska ne eivät aiheuta tunnereaktiota, vain keskittyy odottamaan, että tilanne menee ohi. Puhuesssa jonkun kanssa energiätuntemukset nousevat, kun en pysty keskittymään kahteen asiaan yhtä aikaa. Iltapäivällä tulee tunne kuin joku painaisi otsaa. Juuri nyt en voi sanoa tilanteen olevan pysyvä, koska aamulla oli tuo minä-tunne. Tämäkin olotila tuntuu hyvältä mutta minun täytyy olla tarkkaavainen minän suhteen. Laitoin kuvan liitteeksi vaikka itse en ole vielä vakuuttunut minä-tunteen täydellisestä ja pysyvästä tipahtamisesta.

Baba: Jatka tutkintaa vielä. Olet saanut selvän maun mutta näyttäisi siltä että herääminen ei ole kokonainen vaan vielä on jotain kiinnekohtia minä-tunteeseen liittyen. Vielä viimeinen rutistus! Kirjoita sitten ja laita uusi kuvasi.

VL: Ei vielä. Olen päässyt sikäli eteenpäin, että olen tunnistanut sen seuraavan kerroksen minän. Kerros kerrokselta tätä kai viedään eteenpäin. Nyt olen päässyt, ehkä, pelkojen ja epävarmuuden lähteelle. Olen tunnistanut minä-pojan, sellaisen 15 vuotiaan pelokkaan ja epävarman pojan. Olen koittanut katsoa sitä useaan kertaan, kuten aiemmin neuvoit mutta se on vielä minussa. Minulla on vaikeuksia saada tuota poikaa silmieni eteen mutta siitä huolimatta se on vielä minussa.

Tänään tajusin lopullisesti, että tätä ei voi järkeillä kuntoon. Se on jotenkin oivallettava. Jokin tapahtuma eilen herätti tuon sisäisen pojan pelot tai epävarmuuden tulevasta ja siksi se nousi esiin. Osin epäilen, että noilla energiätuntemuksilla on osuutensa vaikeuksissa, koska en ole niihin vielä tottunut. Tänään olen töissä paljolti keskittynyt meditoimaan ja pyrkinyt siten olemaan läsnä. Olen tällä yrittänyt osoittaa itselleni, että kun pelkäävä poika ei ole häsläämässä, energiätuntemukset eivät häiritse niin paljoa. Ja päivä oli ihan ok vaikka tuntemuksia oli ja muutaman kerran minä-poikakin niihin reagoi.

Nyt olen aika väsynyt, koska tämä tuntuu uuvutustaistelulta mutta luotan siihen, että jokaisella tietoisella hengenvedolla pelkopojan tipahtaminen tulee lähemmäksi ja olo

helpottuu. Jatkan vielä tutkiskelua.

Baba: Kuulostaa hyvältä. Paina vaan menemään. Hönky on hyvä. Asia on todellakin oivallettava. Onko minää olemassa?

VL: Nyt on aika outo olo. Olo on ihan kuin joskus kauan sitten. Mieli toimii vilkkaasti ja aamulla mielessä kävi yksi haaveeksikin luokiteltava ajatus. Yöllä näin paljon unia, ihan normaaleja unia, ei mitään viljejä energiaunia. En muista koska olisin viimeksi nähnyt niin paljon unia. Energiat ovat varsin vaimeita, välillä kadoksissa mutta sitten taas nousevat mutta eivät häiritseväksi. Vähän kuin kuulo, joskus kuulen ympäristöstä kuuluu ääniä, joskus on hiljaisempaa.

Baba: Nuo kaikki unet ja mielen toiminta ovat sisäisistä objekteista eli karmisista tallenteista johtuvaa impulsointia. Sitä on vielä jatkossakin kunnes kaikki karmat on nollattu.

VL: Aamulla minulla oli hieman jännittynyt olo mutta se ei muuttunut missään vaiheessa peloksi tai ahdistukseksi. En ole vielääkään saanut kunnolla kiinni siitä. Liittyy hämmennykseen siitä mitä on tapahtunut. En saa eilisistä tai aiemmista minä-tunteista kiinni, ne tuntuvat vain muistoilta. Ajatuksissa on mukana minä mutta se ei ole samalla tavalla hallitseva kuin aiemmin. Minä mietin joten minä on mukana mutta samalla minää ei olekaan, jos ymmärrät mitä tarkoitan. Juuri nyt en pysty määrittelemään mikä minä on. Nappasiko minä-tunne minusta kiinni entistä vahvemmin ja nyt en edes huomaa sitä. Pitänee kuulostella tämä päivä mitä tapahtuu. Mitä sinusta minun pitäisi tehdä?

Baba: Olet tehnyt prosessointia erittäin hyvällä höyryllä ja otteella. Koska pääsit niin hienoon vauhtiin subjektin lisäksi myös objektien prosessoinnissa niin annoin sinun tehdä sitä. Yleensä rajaan aiheen tiukasti subjektin ympärille koska objektien virta voi kasvaa liian monisyiseksi käsitellä ja sen vuoksi ohjauksessa olevan henkilön määrätietoisuus kärsii. Ilmiselvästi olet tähän mennessä, hyvin lyhyessä ajassa, saanut läpivalaistua alitajuntasi pinttyymiä poikkeuksellisella vauhdilla. Tässä jossakin vaiheessa ihan hämmästelin miten kala vedessä olit analyysisi kanssa. Todella hyvä! Kuitenkin objekteja eli karmista puhdistumista on vielä työstettävä ennen kuin saat ne kaikki kynnettyä läpi. Se mitä sinulle on tapahtunut jo eilisen kuvasi perusteella on herääminen. Minäsi on pudonnut pois ja siitä syystä ajatus minuudesta ei tunnu lainkaan samanlaiselta kuin aiemmin. Sen vuoksi et myöskään saa kiinni minästä kuten aiemmin. Subjekti-harhan suhteen olet selvillä vesillä. Lämpimät onnitteluni! Prosessisi ohjaaminen on ollut melko vaivatonta. Mielenkiintoinen kokemus minullekin. On ollut iloni olla ohjaajasi. Kiitos siitä. Jos sinusta tuntuu siltä että sulla riittää paukkuja jatka analyysia myös objektien osalta niin siitä vaan. Jos taas tuntuu että kroppa tarvitsee lepoa niin sitä tuntemusta kannattaa kuunnella. Heräämisprosessointi voi olla salakavalasti väsyttävää puuhaa. Lämpimät onnitteluni vielä! Hienosti vedetty!

VL: Tämä on tehnyt monella tasolla hyvää minulle vaikkakin lopputulos on jossain määrin yllätys. Taisit jossain vaiheessa sanoakin, ettei saa ajatella liikaa heräämistä ja sen jälkeistä aikaa. Mietin kuitenkin, josko heräämisen jälkeen on jotenkin autuas ja aina läsnäoleva olo mutta eihän tämä sellaista ole, ja hyvä niin. Olo on tosiaan suht normaali mutta selkeästi reppu on paljon kevyempi, kun yksi apina olisi pudonnut selästä. Lähdin mukaan tosi tarkoituksella, koska jokin sisällä sanoi tämän olevan välttämätöntä ja oikea tie. Vieläkään ei ole sellainen olo, että olisin tullut päätepisteeseen. Tämä tuntuu nyt enemmänkin välietapilta. Välillä tämä on ollut todella uuvuttavaa. Maanantai-iltana olin

ihan rikki, mikä varmaan näkyi postista. Samoin eilen illalla tuntui, etten jaksata enää. Ohjauksesi ja neuvosi ovat olleet korvaamattomat ja auttaneet pahojen hetkien läpi.

Baba: Lopputulos on *aina* yllätys. Ei se ole koskaan sellaista kun kuvitteli. Reppu on keveämpi, se on hyvin sanottu.

VL: Haluaisin ymmärtää energiatuntemuksia paremmin ja tuntemusten hallitsemiseksi haluan jatkaa prosessia vaikka heti mutta vähän rauhallisemmalla otteella. Minun täytyy samalla hiukan palautua tästä prosessista mutta samalla tuntea, etten saa rauhaa ennen kuin nuo tuntemukset ovat paremmin hallinnassa.

Baba: Ihmisten mielentilat heijastuvat herkkään ihmiseen. Sellaista se on. Lähellä olevien ihmisten kuprut voivat harmittaa koska ne voisi yhtä hyvin tasoittaa kuten sinä olet tasoittanut monet omista kupruistasi tämän viikon aikana. Ainakin useiden lähimmäisteni kohdalla se ei vaan johda mihinkään jos ottaa puheeksi että "Oletko muuten ikinä tullut pohtineeksi tilannettasi tältä kantilta?". Kaikuu kuuroille korville ja se harmittaa mutta minkäs teet. Kaikille on aikansa, täytyy vaan luottaa siihen. Ainahan ihmisten puolesta toki voi rukoilla. Apu menee tavalla tai toisella, ennemmin tai myöhemmin perille. Minä-tunnetta ei voi hallita. Tämä sama pätee myös noihin tuntemuksiin. Niitä ei sinänsä voi hallita mutta niitä voi ymmärtää. Se muuttaakin sitten kaiken.

VL: En tiedä miten voisin kyllin kiittää siitä, että annoit minulle elämäni takaisin.

Baba: Ooh, juuri kiitit. Tuntuu mahtavalta.

# Tapaus 13: KH

KH: Haluaisin pyytää sinulta ohjausta heräämiseen tulemiseksi.

Baba: Selvä. Olet lukenut ohjeeni. Siihen on hyvä palata myös ohjauksen aikana, varmaan lähes päivittäin. Selvitän tai korostan saman tien sitä että nyt on kyse subjekti-tunteeseen liittyvän harhan poistamisesta, eikä objekteihin. Kyse on minä-tunteesta. Kun esimerkiksi sanot tai ajattelet että, "Minä olen ahdistunut", "Minä olen iloinen" tai jotain muuta niin nyt on kyse minästä, subjektista, kokijasta, joka on ensimmäisenä tuossa lauseessa. Kyse ei ole tunnetilasta tai ideasta, johon minä samaistuu eli mihin minä on kiinnittynyt. Muista tämä neuvo. No niin. Miten ymmärrät kaksiosaisen ohjeeni?

KH: Ymmärrän ohjeesi tai ainakin luulen ymmärtäväni. Neuvot käyttämään kaksiosaista analyysia. Tämä on uutta minulle. Pohdin nousseita tuntemuksia, esimerkiksi iloa tai rakkautta. Ovatko ne minussa? En osaa ihan tarkasti havaita ovatko ne minussa. Ne vain tuntuvat. Nämä taitavat olla objektien aiheuttamia tunteita, eivätkä minä-harhaa. Jokin kohde esimerkiksi tyttäreni herättää minussa voimakkaita tunteita, kuten iloa, rakkautta, mutta en osaa linkittää niitä minuun. Toisaalta missä se ovat jos ei minussa? Eli objektin aiheuttama tunne on myös minä-harhaa.

Baba: Tarkoitus on ensin päästä selville siitä mikä minä-tunne itse asiassa on. Keho on ja pysyy, sille ei tapahdu tai tehdä sen kummempia tämän analyysin aikana vaan se kohdistuu kauttaaltaan psykologiseen minä-tuntemukseen joka on olemassa ajatus-tottumuksen tasolla. Voivatko ilo ja rakkaus olla olemassa ilman minää ja minuutta? Eikö rakkaus voi olla minätöntä, subjektista riippumatonta? Näin ollen onko rakkaus varsinaisesti minussa, kuten sanot? Kerro miten koet. Analysoi ja tutki tuntemuksiasi jatkuvasti kaikissa tilanteissa niin rauhassa istuen kuin muulloinkin ihmisten parissa. Tee se perusteellisella tavalla. Laita ihan kunnolla kaasua tähän hommaan!

KH: Olen hiukan pihalla tästä ja tallainen analysointi on uutta minulle. Palaan alkuun.

1. vaihe: Objektin tarkkailussa visuaalisesti mieli on kuin tyhjä taulu. Se johtune varmaan tämänhetkisestä väsymistilastani. Toisaalta kuvat herättävät assosiaatioita eli linnun laulaessa ajatuksia kumpuaa muistista, mielestä ja tai menneestä tapahtumasta. Toisaalta ajatuksiin liittyy myös tunteita, iloa, surua ja haikeutta. Kuitenkin pystyn rauhoittumaan ja tarkkailemaan näkymää eli vain havainnoimaan, varsinkin kun mina tai siis subjekti ei ole kärsimätön tai kiireinen. Eli jos pystyn rauhoittumaan ja rentoutumaan ja olemaan kiireetön, havainnointi onnistuu. Se tuntuu samalta kuin lapsena ja vähän aikuisenakin katseli selällään maaten pilviä ja niiden liikettä. Kuuleminen ja sen tarkkaileminen on hieman haastellisempaa koska ääni tempoilee ja joskus täytyy ponnistella kuullakseen. Ja äänen tullessa havainnoinnin suunta muuttuu välillä toiseen ja välillä johonkin toiseen äänilähteeseen.

Baba: Alleviivaan ensimmäisessä postissani esittämäni pointin uudelleen: Vaikka ohjeessa käytetään apuna objektien tarkkailua niin sen tarkoitus tässä yhteydessä on tehdä selväksi että suorassa aistihavainnossa ei ole eikä tarvita subjektia eli minää. Äänet kuuluvat, ei ole kuulijaa. Maisemat näkyvät, ei ole katsojaa. Kosketus tuntuu, ei ole kokijaa. Vai miten?

KH: 2. vaihe: Minä-lausetta sanoessani tietoisuus kohdistuu minään ja tulen

tietoisemmaksi itsestäni ja käyttäytymisestä. Havainnointi kohdistuu minään, fyysiseen krooppaan ja tulen tietoisemmaksi itsestäni. Tätä kirjoittaessani ja toistaessa minää, minä-tietoisuus on käsissäni. Lisäksi kun tiedän että minulla olisi tekemistä muualla koen kärsimättömyyttä nyt. Toistaessani minä-sanaa ja kohdistaussani tietoisuuttani itseeni, kärsimättömyyteni poistuu ja mieli rauhoittuu, kärsimättömyys väistyy taka-alalle. Lisäksi mieli tulee tietoisemmaksi. Tapahtuuko tässä se että alan elää tässä ja nyt ja kykenen tarkkailemaan omaa tekemistä tietoisesti? Missä sitten minä on tätä kirjoittaessani? En osaa oikein kohdentaa sitä. Eniten se tuntuu fyysisessä kropassani, käsissäni.

Baba: Miltä minä-tunne tuntuu? Miltä se maistuu?

KH: Minättömyys on helpointa asioissa, joissa voin olla samaa mieltä toisen ihmisen kanssa tai asialla ei ole minulle merkitystä. Tällaisessa tilanteessa on vailla minää. Kuitenkin jos haluaa korostaa omaa tahtoa käytän ilmaisua: minä tahdon, minä olen. Valjastanko voiman tai tahtoni silloin minulle tai kenelle? Jatkan pohdintaa, tajunnan virtaa.

Baba: Toisin sanoen minä on hyvin kiinnostunut mieltymystensä varjelemisesta. Jatka tutkimusta. Koko ajan. Koko ajan.

KH: Näkemisessä ja kuulemissa minulle ei ole ongelmaa tunnistaa tilaa ilman minää. Eli kun käytetään yhtä aistikanavaa. Kosketeltaessa jotain en pystynyt hahmottamaan sitä silmät auki, koska käsieni näkeminen sai minut jäämään kiinni fyysisiin käsiini. Mutta kun kosken jotain silmät kiinni, pystyn huomaamaan minättömän kokemusmaailman. Jotain tapahtuu. Kämment pohjat kihelmöivät, alkavat hehkua. Ovat ne tosin aikaisemminkin hehkuneet, mutta ei näin voimallisesti. Hehkulla tarkoitan että kädet eivät ole ulkoisesti lämpimiä. Jotain todella tapahtuu. Minä-tunne tuntuu tällä hetkellä ei miltään. En oikein osaa kohdentaa sitä. Se ei oikein tunnu missään, pelkkä avara tyhjiys. Kokeilin tätä myös silmät kiinni ja hain omistamisen tunnetta tyttärestäni. Sekään ei tunnu miltään. Jatkan harjoitusta.

Baba: Istu tämän päivän aikana pari kertaa hetkeksi alas. Tyynnytä kroppasi perusteellisesti ja sitten palauta mieleesi kaksi kohtaa. Tutki rauhassa ja erittäin huolellisesti kuin mikroskoopilla katsoen löydätkö minää mistään. Löytyykö sitä myöskään päivän muina aikoina? Vai putosiko se jo pois?

KH: Hiljainen sessio. Pystyn tarkkailemaan ulkopuolisia ääniä vailla subjektia. Samoin tuntuu että minä-sanan toistaminen ei saa vastakaikua missään tai en sitä tunne. Se on kuin sanoisi ”minä minä” eikä sillä ole kaikupintaa tai pohjaa missään. Minun tyttäreeni ”minä minän” kohdistaminen herätti tai tulen tietoiseksi kropassani olevasta huolestumisesta ja kärsimättömyydestä, jonka paikansin rintakehän alueelle. Tyttärtäni ajatellen en ole tunnistanut omistajuutta eli minuudella ei ole sijaa tai perustaa minussa. Tai ehkä en vaan tunnista koko minuutta. Jatkan etsimistä.

Baba: Hmm, tämäpä mielenkiintoista. Kuten edellä selitin niin nuo huolestumiset ja kärsimättömyydet ovat objekteja. Kerrot että minällä ei ole kaiku- tai tarttumapintaa ja omistajuus on poissa. Tämä kuulostaa erittäin lupaavalta. Otetaanpa ns. kovat keinot käyttöön jotta saadaan selville onko minä piiloutunut jonnekin koloon vai onko se lopullisesti pudonnut pois. Tämä seuraava testi voi herättää sinussa voimakkaita tunteita koska keskityt siinä elämäsi vaikeimpiin kokemuksiin. Sen on kuitenkin tarkoitus saada sinussa aikaan selkeä minä-pohjainen reaktio, jos minä edelleen löytyy. Kykenet varmasti

tunnistamaan kokemuksessasi miltä jonkin ikävän muiston muistaminen tuntui aiemmin suhteessa siihen miltä se tuntuu nyt, varsinkin jos minää ei ole. Eli, tee näin: Kaiva muististasi jokin tapahtuma elämästäsi minkä koet tai olet kokenut erityisen vaikeana. Se voi olla jotakin mikä saa sinut vihaiseksi, kateelliseksi, surulliseksi, lamaantuneeksi tai jotain muuta sellaista. Sitten katso löydätkö tämän avulla minää. Jos et saa tästä kokeesta kiinni niin pohdi pahimpia pelkojasi ja samalla tavoin tutki nostaako se minää pintaan. Todennäköisesti jokin tunnetila tai jotkin tunnetilat (objekti) iskevät näillä keinoilla päälle mutta keskity siihen löytyykö subjektitunnetta enää. Koetko yleisesti ottaen että olotilasi on jotenkin muuttunut eilisestä lähtien? Onko olosi jotenkin erilainen? Kenties ilmavampi, tilavampi tai tavallisempi kuin yleensä.

KH: Tein seuraavan hiljaisen harjoituksen. Tuntuu että energia virtaa hiukan ylempänä rinnassa, enemmänkin kaulan alueella. Yritin kaivaa muistista tapahtumia, henkilöitä, tilanteita mutta minulla ei ole ollut kovinkaan mullistavia tapahtumia. Mitä nyt avioero mutta sekään ei ollut niin järjestyttävä. Yritän tehdä samanlaisen harjoituksen vielä myöhemmin. Eräs henkilö jota kohtaan minulla on ollut vihan tunteita ei herättänyt nyt sellaisia. Hänestä keskustelemalla tässä illan mittaan täytyy tutkia löytyykö sieltä mitään. Harjoituspaikka on hiukan äänekäs, koska talo on täynnä väkeä. Aikaisemmin minun on ollut vaikea tunnistaa omaa tahtotilaani eli mitä minä haluan tai tahdon. Nyt toistelin minä, minän sijaan "minä tahdon, minä tahdon" ja silloin tuntui, kuin tuosta rintakehän kohdalta olisi möykky poistunut ja iho nousi kananlihalle. Tuli vilunväristyksiä. Sen jälkeen minä tahdon-ajatus ei nostanut enää mitään esiin. Toistan tämän vielä tänään ja tutkin noita mitä mainitsit, kunhan talo hieman rauhoittuu. Olotilani on muuttunut kärsimättömyydestä ja tyytymättömyydestä tynemmäksi, rauhallisemmaksi ja tasapainoisemmaksi, tietoisemmaksi ja avarammaksi. Teen vielä treeniä minän hakemiseksi ohjeidesi mukaan.

Baba: Hyvä. Tutki ja hahmottele vielä.

KH: Olen kaivanut ikäviä tunteita tähän hetkeen hiljaisesti. Avioero ja muita sellaisia mutta niillä ei tunnu olevan tartuntapintaa. Edes ex-puolisoni ikävät teot eivät herätä minussa vihaa tai katkeruutta. Lisäksi eräs lähipiirissä oleva henkilö, jota kohtaan tunsin vihaa ei saa minua vihastumaan. Olo on tasainen, kevyt ja aavistuksen väsynyt kuten nyt lapsiperheessä yleensäkin. Olen varmaankin jonkinlaisessa flow-tilassa. Ihmisten kanssa oleminen on helppoa. Energia virtaa ja rinnassa hehkuu edelleen.

Baba: Eli jos tarttumapinta puuttuu niin se tarkoittaisi sitä että minä-harhasi on subjektin osalta poistunut. Tuntuuko siltä? Ilmeisesti ex-puolisoasi ja lähipiirin henkilö saivat karvat aiemmin nousemaan. Laita valokuvasi tulemaan. Tämä vaikuttaa aika lupaavalta. Sinusta välittyy tasaiselta tuntuva virta. Kerro myös miltä ohjeni kaksi vaihetta tuntuvat: Miltä tuntuu ajatus minästä? Miltä minättömyys tuntuu?

*Kuvien analysoimisen jälkeen.*

Baba: Tämä on selvä tapaus. Kuvasi ja muutaman kertomasi lauseen perusteella näyttää siltä että herääminen on tapahtunut. Se tapahtui ilmeisesti jo silloin ensimmäisen ohjauspäivän iltana. Lämpimät onnittelut! Se meni läpi kivuttomimmin ja nopeammin kuin mikään aiemmista ohjauksista. Edellinen ennätys oli 3 päivää. Kirjoitellaan vielä muutama postia. Ehkä tarvitset näkemyksellistä näkökulmaa oivalluksesi tueksi. Vastaile myös noihin esittämiini kysymyksiin ja lisäile mitä nyt mieleen sattuukin tulemaan. Kuten varmaan kirjastani muistat niin kaikille heränneille yhteistä on ihmetellä että



tässäkö tämä nyt olikin. Monesti heränneet kuvailevat muuttunutta kokemustaan estymättömäksi, avarammaksi ja luontaisemmaksi kuin aiemmin. Ei se sen kummempi homma olekaan vaikka toki minän lopullinen poisputoaminen hirmuvaltiaan paikalta muuttaa elämää paljon kaikin tavoin. Hienoa! Vielä lämpimät onnitteluni! Tästä on hyvä jatkaa.

KH: Kiitos, kiitos ja kiitos! Tämä on ollut opettavinen ja upea prosessi!

Baba: Niin minullekin.

KH: Erosin viisi vuotta sitten edellisestä parisuhteestani, joka oli kaikin tavoin vääristynyt. Tapasin silloin nykyisen vaimoni, jonka myötä alkoi uusi lehti ja henkisen kasvun aika elämässäni. Silloin tajusin että olin kasvanut myyrämäiseen elämään ja ajatteluun, jossa omaa itseäni hallitsi pelko, nöyryys ja anteeksi, että olen olemassa-mentaliteetti. Leijonamainen rohkeus puuttui, joka kuitenkin on myös osa omaa itseäni. Ulospäin suuntautuneisuus, hyväntahtoisuus, hyvyys ja rakkaus puuttuivat. Siitä lähtien olen kamppailut pelon kanssa, joka lamauttaa ja toisinaan jopa estää minua toimimasta. Nyt tajusin että tämä kaikki on ollut osa minääni, joka nyt on hävinnyt minä-harhan poistumisen myötä. Tajusin tämän tänään, sillä ollessani työtilaisuudessa sain siitä aivan toisenlaisen kokemuksen kuin yleensä. Pelkoa ei ollutkaan. Nautin tilanteesta täysin siemauksin, olin oma itseni. Asioita alkoi tapahtumaan. Olin flowssa. Ja olen edelleen! Energia virtaa!

Vielä itsestäni tuon myyrämäisyyden ja pelokkuuden lisäksi. Materia ja omistaminen ei ole minussa vahva ominaisuus. Jopa omistajuus omasta tyttärestämme ei ole ollut merkittävää tai ainakin hyvin vähäistä. Minulle on ollut tärkeämpää olla ”me” kuin vain ”minä ja muu perhe”. Egoni kyseenalaistaminen on ollut minulle luontaista. Voisiko tästä tehdä tulkinnan että minä-harha on ollut minulla lievä tai olen ollut jo onnistunut pienentämään sitä? Olenko prosessoinut asioita jo tavallaan tietämälläni?

Baba: Tämä on mielenkiintoinen kysymys: Onko toisella pienempi minä kuin toisella? Kyllä varmasti. Sanoisin että kaikilla ohjauksessani olleilla se on ollut kuin heiluva maitohammas joka lähtee pienellä nykäisyllä pois. Näin ei ehkä olisi esimerkiksi jonkun diktaattorin tai muuten pöyhkeän ihmisen kohdalla.

KH: Minä tuntuu..."ei miltään". Se tuntuu olevan muiden ajatuksia ja odotuksia minusta eikä näillä ajatuksilla ei ole minulle enää merkitystä. Tunnetilani on myös tasapainoisempi eli en koe enää reaktioita tai turbulenssia samalla tavoin. Tuntuu että pienet asiat eivät hetkauta, eikä oikeastaan suuremmatkaan. Olen tasapainoisempi. Supersuurta muutosta en ole tuntenut heräämisen myötä. Oloni on tyyni, mutta toisaalta energinen ja samalla tasapainoinen. Oloni on hyvällä tavalla energinen. Toisaalta kuten aikaisemmin olen maininnut, elän vähillä unilla ja hektisessä elämänvaiheessa. Kun saan hiukan lepoa niin luulen että asiat vain paranevat! Ja edelleen energia virtaa, nyt kämmenissä ja rintakehän kohdalla vahvimmin.

Baba: En ole vielä tavannut yhtäkään ihmistä joka ei olisi ihmetellyt samaa asiaa, heh.

KH: Nyt kun minä loistaa poissaolollaan ja avara tietoisuustila vallitsee, niin innolla odotan mitä elämässäni tuleman pitää. Iloa! Rakkautta! Tuntuu että elän parasta vaihetta elämässäni! Erittäin lämpimin terveisin ja syvään kumartaen.

Baba: Olet henkisen polkusi käännekohdassa. Tästä on hyvä jatkaa. Ota tässä kuitenkin

ainakin viikko tai pari lepoa ihan vaan noteerataksesi miten kokemusmaailmasi on muuttunut. Hyvä.

# Tapaus 22: KK

Tämä on kirjoittajan oma kuvaus hänen omasta heräämisestään. Halusin lisätä oman tarinani muiden jatkeeksi siitä syystä, että heräämiseni tapahtui eri tavalla kuin edellä kerrotuissa keskusteluissa, jotka perustuvat kaksiosaiseen kaavaan. Kerron tässä oman heräämistarinani seikkaperäisesti.

Olin meditoinut ja tehnyt erilaisia henkisiä harjoituksia jo yli 8 vuoden ajan ennen heräämistäni. Noiden reilun 8 vuoden aikana harjoitin ajallisesti melko paljon istumameditaatiota, keskimäärin 8 tuntia päivittäin. Asuin tuona aikana myös zen-temppelissä Japanissa ja vietin kuukauden tai parin periodeja meditaatiokeskuksissa ympäri Intiaa. Huolimatta kovasta halusta ja harjoituspanoksesta en kuitenkaan ollut herännyt eli saavuttanut pysyvää läsnäolon tilaa. Vaikka olin käyttänyt aikaa meditoimiseen yli 20 000 tuntia niin minä-harhani ei ollut pudonnut pois. Tietenkin kykyni keskittyä ja rentoutua niin mielen kuin myös fyysisen kehonkin tasolla olivat harjaantuneet merkittävästi. Vietin esimerkiksi pitkiä kausia jolloin olin koko yöneni ajan täysin tietoinen, enkä vaipunut tiedottomaan syvään uneen tai nähnyt unitarinoita. Samalla tavoin mieleni päivittäisen elämän aikana oli suhteellisen tyyni runsaan harjoittamisen seurauksena.

Oma opettajani saavutti heräämisensä tantrisen joogaharjoituksen avulla. Tantrinen harjoitus tarkoittaa tässä yhteydessä psykologista transformaatiota aikaansaavaa joogaharjoitusta. On yleistä, että tantrisessa joogassa käytetään tiettyjä äänneitä eli mantroja, jotka ovat puolestaan tiettyjen mielessämme olevien elementtien tai alueiden energioita äänneen muodossa. Toisin sanoen, tantrisessa joogassa oppilas saa opettajaltaan niin sanotun mantra-vihkimyksen, joka aktivoi energiaa hänen omassa mielessään, sen tietyllä alueella, jotta kyseisestä mielen alueesta voidaan tulla tietoiseksi. Tantrisen joogan perinteissä on tavallista, että näitä mielen ja tietoisuuden energioita on useita, joita oppilas kultivoi harjoituksessaan mantrojen avulla. Niiden on tarkoitus valaista tai läpivalaista harjoittajan mielen maailma kokonaisuudessaan niin, että hänen mielessään ei enää ole ainoatakaan ontuvaa tai läpivalaisematonta sopukkaa.

Minun heräämiseni tapahtui niin ikään tantrisen joogaharjoituksen avulla. Olin saanut mantravihkimyksen tiettyyn joogassa meditoituun jumaluuteen opettajakollegaltani, joka oli myös oman opettajani oppilas. Kun ensimmäisen kerran toistin mielessäni tämän jumaluuden eli Murugan mantraa, niin minä-harhani putosi pois eikä se enää tämän jälkeen ole koskaan palannut samanlaisena takaisin. Opettajakollegani verifioi heräämiseni asianmukaisesti koska oma opettajani oli tuolloin jo edesmennyt. Muruga on tunnettu joogien meditoima jumaluus, jonka energinen vaikutus mielen psykologiaa ajatellen kohdistuu suurelta osin minä-harhaan. Subjekti-harhan voimallisin sijainti sijaitsee silmien takana pään sisällä. Minä-tuntemus tuntuu siellä jonkinlaisena solmuna tai tukoksena. Toistettuani oppimaani mantraa, mantran energia voimistui mieleni virrassa subjekti-minään kohdistuvalla alueella ja yksinkertaisesti liuotti sen pois. Samanaikaisesti koin myös kundaliinin eli niin sanotun juurienergian nousemisen selkärankani alaosasta ylös korkealle pään yläpuolella, josta se laskeutui takaisin päähän ja asettui sydänalaan. Sydänalassa kundaliini-energia liukeni kokonaan pois. Tämä kundaliini nouseminen ja sydämeen laskeutuminen tapahtui hyvin nopeasti, vain muutaman sekunnin aikana. Se tuntui merkittävältä muutokselta olotilassani mutta tämä kundaliini purkautuminen ei ollut mitenkään voimansa puolesta dramaattinen tapahtuma. Opettajani kuvaili kokeneensa täsmälleen saman kundaliini-tuntemuksen oman heräämisensä yhteydessä. Saman kokemuksen on kuvaillut myös Ramana Maharishi, tunnettu etelä-intialainen pyhimys ja opettaja, joka on tunnettu samankaltaisesta heräämisohjauksesta kuin tässä kirjassa on kuvattu.

Olin siis meditoinut melko paljon ennen omaa heräämistäni ja siten kokemuksellisesti hyvin tutustunut tietoiseen avaraan mieleen, joka on alati minätön. Näin ollen herääminen ei ollut minulle valtava muutos aiempaan, mitä se ei liene kenellekään. Tästä huolimatta pidän heräämistä edelleen merkittävimpänä yksittäisenä henkisen polun saavutuksenavaikka jatkotasojakin on useita. Heräämisen tuoma muutos aiempaan ei ole dramaattinen tai mitenkään kohahduttava mutta se koskee ihmisen mieltä sen kaikkina aikoina, vuorokauden jokaisella hetkellä. Siitä syystä herännyt kokee elämänsä eri tavoin kuin aiemmin kuten heränneetkin ovat tässä kirjassa kertoneet.

Herääminen voidaan siis saada aikaan myös tietyillä henkisillä ja tantrisen joogan harjoituksilla. Tätä varten on omat jumaluutensa ja niitä vastaavat mantrat tai rukouksensa eri traditioissa. Yleinen huomioni sekä oma kokemukseni asiasta on kuitenkin se, että toimivin tapa heräämisen aikaansaamiseksi on lähestyä sitä suoran osoittamisen (engl. direct pointing) avulla, ilman keinotekoisia generaattoreita tai kautta rantain. Heräämisiä tapahtuu ihmisille eri tavoin joskus, tosin hyvin harvoin, spontaanisti, hengitystekniikoiden avulla, mindfulness-harjoittelun lomassa, mantroja toistamalla tai monin muin tavoin. Hyvä niin. On kuitenkin niin, että todennäköisyys heräämisen aikaansaamiseksi suoran soittamisen avulla on huomattavasti suurempi kuin millään muulla tavoin. Onkin yleistä, että herääminen sekoitetaan niin sanottuun mielen puhdistamiseen, jota eri harjoitusten avulla pääosin saadaan aikaan.

Vaikka olin kokenut meditoija ja toimin henkisenä opettajana jo ennen heräämistäni niin sanoisin, että vasta herättyäni aloin todella ymmärtää itseäni mieleni ymmärtämisen kautta. Heräämisen myötä todelliseen ymmärtämiseen avautuu hyvä mahdollisuus. Sanon, että itsensä ymmärtämiseen on *mahdollisuus* siitä syystä, että heräämisen saavuttanut ei suinkaan ole kaikkietävä ja kaikkivoipa henkinen mestari. Näin ollen herännytkin ihminen voi olla hetkellisesti pihalla kuin lumiukko ja tehdä mitä älyttömimpiä ja epäeettisiä mokia hänen alitajunnastaan nousevien mielen- ja tunnetilojen hampaissa. Tämä johtuu siitä, että alitajuntaan tallentuneet ehdollistumat ja taipumukset ovat minä-tunteella latautuneita, jotka voivat sumentaa heränneen mielen hetkellisesti ja hyvin perusteellisesti. Nämä hetkelliset mielen harhatilat kuitenkin väistyvät eri tavalla kuin ennen heräämistä. Se tapahtuu nopeammin ja kuin itsestään. On siis tärkeää ymmärtää, että pelkkä herääminen vaikka se hyvin merkityksellistä onkin, ei tee ihmisestä täydellisesti valaistunutta henkistä mestaria, jolla ei ole mitään rajoja tai rajoitteita. Heräämisen tuoma muutos on siinä, että elämä tuntuu kokonaisvaltaisemmalta, selkeämmältä ja elävämmältä kuin aiemmin johtuen siitä, että heränneen ihmisen mieli on merkittävästi erilainen kuin heräämättömän. Heräämisellä on niin henkisiä ja psykologisia kuin myös maalliseen elämään liittyviä vaikutuksia. Tunnen henkilökohtaisesti useita kymmeniä heränneitä ihmisiä, enkä ole kenenkään heistä kuullut jälkikäteen sanovan, että heidän heräämisensä on ollut turhaa. Päinvastoin, jokainen tuntemani herännyt ihminen henkilökohtaisesti statuksestaan ja taustastaan huolimatta on sanonut heräämisensä olleen keskeinen ja merkittävä muutos elämässään. Sen vuoksi suosittelen asiaan paneutumista niille, joita aihe kiinnostaa.

# LUKU 2

# Heränneet kertovat kokemuksistaan

Kaikilla vastanneilla on kulunut vuosi tai enemmän heräämisestä. Kaikki vastanneet ovat sanoneet, että herääminen on tuonut pysyvän muutoksen vaikka heidän mielessään edelleen tapahtuu hetkellistä tarrautumista tunnetiloihin. Kaikki myös vastasivat, että heräämisen (awakening, stream entry) vaikutus ei ole kulunut pois vaan kyse on saavutuksesta, joka on pysyvä ja peruuttamaton.

- Mitä herääminen on sinulle merkinnyt? Minkä muutoksen se on tuonut elämääsi?

Vastaus: Vaikuttavin ja perusteellisin muutos koko elämässä. Ei tarvitse enää kuvitella olevansa sitä tai tätä. Ei tarvitse hakea selityksiä ja helpotusta kirjoista, hoidoista tai ajattelun muuttamisesta väkisin tiettyyn suuntaan. Itsetuntemusta ei tarvitse yrittää vahvistaa tai määritellä, minkälainen minä olen, mistä pidän, mistä en. Riittää että olen. Ei siis tarvitse etsiä mitään. On tullut etäisyyttä tunteisiin, ajatuksiin, tapahtumiin, jotka aiemmin saivat mielen kaaokseen. Tasainen oleminen on lisääntynyt, ääripäät onnen kukkuloilta alakuloon ja masennukseen ovat leikkautuneet pois.

Vastaus: Oman elämänpolkuni suunnan vahvistumista se on tuonut. Meditointi helpompaa. Rennompi olo. Sisäinen rauha lisääntynyt. Näkee ja ymmärtää ympärillä tapahtuvia asioita paremmin. Hyväksyntä ja suvaitsevaisuus on lisääntynyt. Huomioin ympärillä tapahtuvia tapahtumia tilanteita tarkemmin, huomiokykyäni on tarkentunut. Tuntuu kuin meditatiivinen tila olisi koko ajan päällä.

Vastaus: Tämä on pudottanut pois jatkuvan ja loputtomalta tuntuvan "totuuden" etsimisen. Herääminen on tuonut lisää huumoria, rentoutta, kärsivällisyyttä, rohkeutta ja myös lisää vastuullisuutta ja myötätuntoa muita kohtaan.

Vastaus: Valittaminen on loppunut. Tyytyväisyys lisääntynyt. Kaikki mitä elämässäni on, on riittävää ja hyvää. Jos jokin asia vastustaa, tuntuu ikävältä tai jopa raivostuttaa, ensimmäisenä ei tule mieleen, että tuo huono asia on kitkettävä elämästäni pois. Sen sijaan omaa tunnetta voi rauhassa katsoa, miten ja mistä se nousee, miten lakkaa. Ei tarvitse siis heti reagoida, voi vain katsoa. Tuottaa suurta iloa, ettei mikään enää tunnu niin vakavalta ja henkilökohtaiselta. Jos on yli 30 vuotta elänyt syyllisyydessä ja häpeässä, sen taakan putoaminen on valtava helpotus. Elämästä on tullut mutkatonta, luonnollista ja jopa helppoa. Ihmisten kohtaaminen on helpottunut, kun sisäinen ääni ei jatkuvasti arvostelee itseä tai toista. Toiselle voi antaa tilaa olla. Kontrollinhalu on vähentynyt. Hyväksyntä ja luottamus elämänkulkuun ja ihmisiin on lisääntynyt.

Vastaus: Pidän heräämistä yhtenä etappina pyrkimyksessäni syvemmin ymmärtää todellisuutta. Herääminen lisäsi luottamusta siihen, että olen etenemässä oikeaan suuntaan.

Vastaus: Heräämisen jälkeen sisäinen rauha ja vakaus ovat entistä helpommin löydettävissä.

Vastaus: Herääminen on antanut viitekehyksen koko ns. henkiselle polulle. Monella tapaa se on tuonut keveyttä ja selkeyttä olemiseen. On helpompaa kokea ja hyväksyä kaikki mitä kokemuksessa nousee kun siihen ei ole henkilökohtaista suhtautumista. Paljon on edelleen

tuntemuksia, jotka saa olemisen tuntumaan välillä vaikealta ja henkilökohtaiselta, mutta ne tulevat helpommin hyväksytyksi. Elämä on mitä on. Jos sattuu esim. jokin "nolo" moka, josta ennen olisin jäänyt potemaan häpeää, nykyään tuota ei yleensä tunne yhtä voimakkaasti ja monesti tällaiset saa vain hymyilemään. Vanhat pelot ja niihin liittyvät ajatukset kyllä nousevat kun olosuhteet ovat niille suotuisat, mutta nekin ymmärtää luonnollisena elämän "kuplintana", eivätkä ne suista epätoivoon. Voin myös vaikuttaa välillä ulkoisesti hieman poissaolevalta varsinaisesti kuitenkin olematta, koska pohjimmiltaan ei ole kiirettä mihinkään. Kaikkiaan sanoisin, että toimintani on estottomampaa ja luovempaa. Kanssakäyminen suorempaa.

Vastaus: Herääminen oli hetki muiden joukossa, mutta iso askel oikeaan suuntaan niin sanotulla henkisellä polulla. Sen myötä olen päässyt elämään yhä enemmän totuuden tilassa jolloin ehdollistuneet ajatukset eivät väritä kokemista, ja tämä merkitsee aivan kaikkea.

Klikkaa tästä YouTube-videoon: Hiljaa heränneiden kanssa:

<https://www.youtube.com/watch?v=TgDUQ-34OMc>

# Linkkejä

Open Heart-nettisivut: [www.openheart.fi](http://www.openheart.fi)

Heräämisohjaus: <http://www.openheart.fi/212>

Näin saavutat valaistumisen: <http://www.openheart.fi/227>

Hereillä! e-kirja: <http://www.openheart.fi/226>

Hiljaa heränneiden kanssa-video: <https://www.youtube.com/watch?v=TgDUQ-34OMc>