

Viisas elämä

- viisauksia viikkokalenterissa

Adriaan Bekman



Viisas elämä - viisautta vuoden jokaiselle viikolle

Adriaan Bekman, IMO:n perustaja, Saksa, Appenweier, maaliskuu 2020.

bekman@het-imo.net, www.het-imo.net

Käännös suomeksi kirjasta: Bekman, A. 2020. Small Guide to a Fullfilled Life. IMO Publishing House

https://het-imo.net/wp-content/uploads/2021/07/Small-Guide-to_a-Fulfilled-Life.pdf

Mietelauseet

Sri Chinmoy, Viisautta ennen viisautta, Saarijärvi 1988

SISÄLTÖ

Johdanto

1. Toisen palveleminen

Viikko 1: Antaminen vs. ottaminen

Viikko 2: Huomion kiinnittäminen vs. huomion herättäminen

Viikko 3: Osallistaminen vs. omiminen

Viikko 4: Anteeksiantaminen vs. oikeassa oleminen

Viikko 5: Rakkaus tuntemattomaan vs. omaan tietämiseen

Viikko 6: Lähellä olevien huomiointi vs. julkkisten seuraaminen

Viikko 7: Lähimmäinen opettajana vs. gurun seuraaminen

2. Itsen palveleminen

Viikko 8: Helppous vs. paineen alla eläminen

Viikko 9: Kärsivällisyys vs. kiirehtiminen

Viikko 10: Vaatimattomuus vs. yliarviointi

Viikko 11: Välittäminen vs. hyötyminen yhteistyössä

Viikko 12: Kehon hyvinvointi vs. häikäisevä meikki

Viikko 13: Sielun ruokkiminen tiedolla ja oivalluksilla vs. materian metsästys

Viikko 14: Omien ihanteiden pitäminen elossa vs. muiden ihannointi

3. Kehittyminen oppimisen avulla

Viikko 15: Rajojen ylittäminen vs. rajoitusten välttäminen

Viikon 16: Rehellinen vastakkainasettelu vs. väistäminen ja välttely

Viikko 17: Palautteen pyytäminen vs. ei-toivotun palautteen antaminen

Viikko 18: Epäonnistumisesta oppiminen vs. menestykseen takertuminen

Viikko 19: Kokemusten integrointi vs. etäännyttäminen

Viikko 20: Oman tyylin kehittäminen vs. muiden miellyttäminen

Viikolla 21: Kunnioitus opettajina vs. torjunta vihollisina

4. Kysymysten kanssa eläminen ja niiden käsitteleminen

Viikko 22: Hyvän kysymyksen esittäminen vs. ei-toivotun vastauksen antaminen

Viikko 23: Hyvä kuuntelu vs. oman mielipiteen ilmaisu

Viikko 24: Toisten inspiroimien kysymysten esittäminen vs. toisten kysymyksiin vastaaminen

Viikko 25: Kysymyksen kanssa eläminen vs. ulkoisten vastausten odottaminen

Viikko 26: Olen osa ongelmaa vs. ongelma on muissa

Viikko 27: Luottamus ja prosessin hallinta vs. epäilyksessä eläminen

Viikko 28: Opettajana ulkoinen todellisuus vs. sisäinen maailma

5. Oikean suhteen löytäminen

Viikko 29: Eteenpäin pienin askelin vs. suurin harppauksin

Viikon 30: Optimointi vs. maksimointi

Viikko 31: Kestävä laatu vs. ohimenevän halpa

Viikko 32: Voiton jakaminen vs. voiton haaliminen

Viikko 33: Oikea yhdistelmä vs. kaikki yhden kortin varaan

Viikko 34: Oikea-aikainen viive vs. mutkien oikominen

Viikon 35: Toisen näkemyksen huomiointi vs. itsen tuomitseminen

6. Hyvän suhteen ylläpitäminen

Viikko 36: Lapset kasvattavat vanhempiaan vs. vanhemmat lapsiaan

Viikko 37: Oman tilan ottaminen ja toisen seurassa oleminen vs. jatkuva oman paikan hakeminen ja halu omia toinen

Viikko 38: Kriittinen itsereflektio ihmissuhteessa vs. omien kyvyttömyyksien projisoiminen toiseen

Viikko 39: Nykyisen suhteen ongelmien ratkaiseminen vs. ratkaisun etsiminen uudesta suhteesta

Viikko 40: Kumppanin mielipiteen ottaminen vakavasti vs. kolmannen osapuolen mielipiteen seuraaminen

Viikko 41: Oman osallisuuden tunnustaminen vs. toisen syyllistäminen

Viikko 42: Valehtelusta, huijaamisesta ja valittamisesta pidättäytyminen vs. niihin syyllistyminen

7. Oman tien etsiminen ja löytäminen: Uskollisuus itselle

Viikko 43: Uskollisuus omalle ihanteelle vs. maailman tuulien vietävänä

Viikko 44: Uskollisuus itselle vs. muiden vaatimusten toteuttaminen

Viikko 45: Sielua ohjaava minuus vs. sielu muiden ohjailtavana

Viikko 46: Sydämen viisauteen ja intuitioon luottaminen vs. harkittujen ratkaisujen keksiminen

Viikko 47: Tavoitteellisuus vs. satunnaisten päämäärien tavoittelu

Viikko 48: Arviointi vuoropuhelun pohjalta vs. ennakkoluuloissa eläminen

Viikko 49: Valinnan tekeminen vs. epäilyyn jääminen

8. Todellisten inhimillisten arvojen vaaliminen

Viikko 50: Vapaus omassa ajattelussa, tunteessa ja toimintatahdossa

Viikko 51: Kaiken elollisen kunnioittaminen

Viikko 52: Rakkaus toisiin ihmisiin ja kaikkeen, mitä haluaa edistää

Lopuksi

Johdanto

Tässä 'viikon viisaudet' -kokoelmassa voimme pohtia viikkotarinoiden kautta elämäkokemuksia ja tutkia elämän viisautta. Näin tehdessämme voimme olettaa, että ennen kaikkea juuri ihmissielu hyötyy niistä kokemuksista ja oivalluksista, joita kukin itsessään prosessoi.

Ihmisen sisäinen elämä (sielu) elää hyvän ja pahan välissä, sisäisen maailman ja ulkomaailman välissä, menneisyyden ja tulevaisuuden välissä. Sisäinen elämämme kohtaa vastakkaisia todellisuuksia; missä tahansa näkyy valoa, siellä on myös pimeys läsnä.

Kaikissa näissä elämän pohdinnoissa käytetään muotoilua ... "yksi *vastaan* (vs.) toinen" ... Tämä viittaa valinnan mahdollisuuteen; siihen, että ihmissielu voi periaatteessa toimia vapaudesta käsin, tietäen, minkä idean tai 'johtajan' ohjattavana se haluaa olla.

Minuutemme kykenee käsittelemään näitä valintoja. Minuus on itsenäinen ja ilmeinen, ja se voi näyttäytyä sisäisessä maailmassamme sinä ainutlaatuisena henkisenä olentona, joka olemme. Voimme kysyä itseltämme perustavaa laatua olevan kysymyksen: annammeko muiden täyttää sisäisen maailmamme - vai haluammeko itse, omana minuutenamme hallita sitä?

Viikon viisaus on aina yhdellä sivulla ja jokainen viikon viisaus kuuluu erilliseen lukuun. Luvut kuvaavat sisäisen elämän teema-alueita tai vaiheita. Kokonaisuus on muotoiltu viikkokalenteriksi, jota voidaan hyödyntää omina pohdintahetkinä. Pohdintahetkissä voi reflektoida omaa suhdettaan viikon teemaan ja vaikka kirjoittaa itselleen omaa 'viikon viisaudet' -työkirjaa.

Pohdintamme näyttää, mitä arvoja, ohjaavia periaatteita ja elämän visioita oman viisautemme taustalla on. Ajattelumme osoittaa, mitä haluamme olla ja mitä haluamme merkitä muille. Se voi tehdä elämästä onnellisempaa, vaikka viisaus ei aina menekään yksiin onnen kanssa.

On hyvä kokeilla osia näistä 'viikon viisauksista' omassa elämässään ja kokea itse, millä tavoin tämä voi tukea omaa kehittymistä. Omien kokemusten reflektoinnin avulla on mahdollista saavuttaa oivalluksia ja toteuttaa oman näköistä täyttä elämää.

1. Toisen palveleminen

Kolme tuhatta vuotta ihmiskunnan historiaa on tehnyt meistä ihmisistä yksilöllisyyksiä. Siinä, missä aiemmin olimme ryhmäolentoja ja täysin sidoksissa luonnollisiin yhteisöihin, joiden johtajien ohjaamina elimme ennalta määrättyä elämää, nykypäivänä ihmiset ovat omia yksilöllisiä persoonallisuuksiaan. Luomme täyttymystä elämäämme hyödyntämällä valinnanvapauden mahdollisuuksiamme ja muokkaamalla elämänympäristöjämme. Näin me kukin tuotamme oman elämämme viisauksia.

Ennen vietimme koko elämämme luonnollisissa yhteyksissä toisiin ihmisiin, mutta nykyisin me elämme organisoiduissa yhteisöissä, joissa kohtaamme tuntemattomia, toisilleen vieraita ihmisiä. Koemme, että meillä ei ole enää itsestään selvää johdonmukaisuutta elämässämme, vaan meidän täytyy itse synnyttää elämällemme tarkoitus. Voimme onnistua tässä vain luomalla suhdetta toisiin - ihmisiin, joista olemme vieraantumassa.

Kuten filosofi Levinas ilmaisi: *"Kun toinen ihminen astuu tilanteeseen ja tulee minulle näkyväksi, silloin alkaa minun vastuuni."*

Tämän päivän suuri haaste on olla lukkiutumatta omaan itseensä ja sen sijaan avautua toisille ihmisille.

Viikko 1: Antaminen vs. ottaminen

Kun olemme tekemisissä muiden ihmisten kanssa, olemme sitoutuneita jatkuvaan antamiseen ja ottamiseen. Kun otamme, sillä on usein jotain tekemistä sen kanssa, mihin meillä mielestämme on oikeus. Otamme osuutemme. Hyväksyminen on ottamisen myönteinen versio. Otan jotakin toiselta: se voi olla vaikka lahja tai mielipide. Toisen antaminen liittyy minun vastaanottamiseen. Toinen positiivinen muunnos ottamisesta on osallistuminen johonkin. Osallistun johonkin jonkun muun järjestämään – toinen ihminen antaa siis minulle osallistumisen mahdollisuuden.

Kun ostamme jotakin, me otamme. Meillä on oikeus tuohon tarjottuun asiaan, koska vastineena maksamme siitä. Me kulutamme tai ostamme asioita, joita tarvitsemme.

Kun näin otamme jotakin, voimme huomata, että olemme hetken aikaa tyytyväisiä, mutta tällainen tyytyväisyys ei kestä kauan. Odottamassa on jo seuraava asia, jonka haluamme ottaa. Tietystä mielessä tämä ilmiö on kiihtyvä ja vailla rajoja. Mitä enemmän kykenemme ottamaan, sitä enemmän olemme taipuvaisia ottamaan. Sen lisäksi, että tyytyväisyys on katoavaista, on muistimmekin lyhytkestoinen. Unohdamme nopeasti.

Antaminen on erilaista. Kun annamme jotakin toiselle, annamme ilmaiseksi, ja tämä luo yhteyden tuohon toiseen henkilöön ja säilyy muistissamme. Tämä pätee myös, eikä mitenkään vähäpätöisesti, esimerkiksi rakkauden antamiseen. Kun annamme rakkautta toiselle, se voi täyttää meidät kokonaan. Kun rakkaus on molemminpuolista, voimme kokea, että se johtaa täydelliseen täyttymyksen tunteeseen. Jos annamme toiselle jotakin, se siis mahdollistaa jotakin, mitä ei muutoin olisi olemassa ja tämä saa aikaan kahden ihmisen syvän keskinäisen osallistumisen.

Joskus emme huomaa, miten elämässämme oikeastaan annamme jatkuvasti jotakin - ja teemme siten jotakin mahdolliseksi jollekin toiselle. Kun tulemme tietoiseksi tästä antamisesta, se rikastuttaa valtavasti omaa elämäämme. Annan toiselle henkilölle mahdollisuuden, annan toiselle henkilölle huomiota, annan toiselle henkilölle rakkauttani, annan toiselle henkilölle luottamusta.

Halu ottaa enemmän kuin mikä on oma osamme taas vahvistaa egoismia, mikä johtaa lopulta sielun kuivumiseen. Tarvitaan yhä enemmän ja enemmän – ja vaikutus on yhä pienempi ja pienempi. Liiallinen antaminen ei sekään ole tervettä, vaan vahvistaa äärimmäistä epäitsekkyyttä ja johtaa lopulta itsensä hylkäämiseen.

Kun otamme jotakin toiselta henkilöltä, joka tietoisesti antaa sitä meille ja kun annamme tietoisesti toiselle henkilölle, joka ottaa sen kiitollisena vastaan, voimme luottaa keskinäiseen sisäiseen tyydytyksen tunteeseen, mutta samalla myös luomme toimivaa yhteyttä ihmisiin, joiden kanssa elämme yhdessä.

Mikä tahansa, mikä on omistamisen arvoista, on myös jakamisen arvoista. - Sri Chinmoy

Viikko 2: Huomion kiinnittäminen vs. huomion herättäminen

Keskittyneen huomion antaminen luo erityisen energian, voiman ihmisten välille. Keskitymme toiseen tai siihen, minkä parissa työskentelemme yhdessä, yhteiseen toimeksiantoomme ja se tuottaa ponnisteluistamme ainutlaatuisen tuloksen.

Kun kasvatamme ja ohjaamme lapsiamme, kiinnitämme heihin huomiomme ja vastaamme heidän kysymyksiinsä ja tarpeisiinsa – silloin luomme tätä tehokasta sielun voimaa. Kun kiinnitämme huomiomme johonkin, voi sen johdosta tapahtua jotakin, mikä muutoin olisi mahdotonta. Huomion avulla voimme löytää todellisen yhteyden toisiimme. Seisomme vahvoina yhdessä ja saamme lahjan: luotamme toisiimme. Luottamus on inhimillistä. Kun luotamme toisiimme, vuorovaikutuksestamme syntyy sielunravintoa.

Huomion kiinnittämisen vastakohta on huomion herättäminen. Haluamme tulla nähdyiksi, ja jos näin ei tapahdu tarpeeksi, pyrimme herättämään huomiota. Lapsia tarkkailemalla voimme hauskesti huomata tämän. Kun vanhemmat eivät kiinnitä riittävästi huomiota lapsiinsa, esimerkiksi siksi, että he ovat itse liian kiireisiä muiden asioiden kanssa, lapset alkavat käyttäytyä eri tavalla. Tämä voi jopa johtaa siihen, että lapset alkavat käyttäytyä oudosti. Lapsen sielu kuivuu ja ilman ruokaa lapsen sielu on taipuvainen äärimmäiseen käyttäytymiseen. Voimme kokea sen myös suhteessamme kumppaniimme. Jos emme kiinnitä huomiota toisiimme, vieraannumme toisistamme. Mutta tämä on tärkeää myös asiakkaittemme kanssa. Jos emme kiinnitä heihin huomiota, he kääntyvät nopeasti pois ja etsivät niitä, joilta saavat huomiota. Huomio ruokkii ihmisten välistä suhdetta ja hyvät ihmissuhteet ovat tärkein osa inhimillistä hyvinvointia. Esimerkiksi asiakkaalle suhde palveluntuottajaan on ensiarvoisen tärkeää ja palvelujen tarjoaminen on herkkä asia, joka johtaa edelleen yhteyden muodostumiseen tai päinvastoin luo etäisyyttä.

Huomion antaminen on sielunvoima, joka voi syntyä minuudestamme. Toisen näkeminen ainutlaatuisena persoonallisuutena, johon haluamme liittyä, tuo meidät toista huomioivaan ihmissuhteeseen. Huomioiminen alkaa keskittymisestä esitettyyn kysymykseen, ongelman kohtaamisesta, tehtävän vastaanottamisesta. Kirjan lukeminen, aterian valmistaminen, toisen palveleminen tai tietoinen saavutusten juhliminen on ravitsevaa sielunravintoa sekä itselle että toiselle.

Mitä enemmän näemme muissa hyviä ominaisuuksia, sitä nopeammin saavutamme maailmanrauhan. - Sri Chinmoy

Viikko 3: Osallistaminen vs. omiminen

Elämä tarjoaa meille mahdollisuuksia, mutta myös esteitä. Näemme etenemisen mahdollisuuksia ja kohtaamme vastustusta. Olemme hyvin riippuvaisia muista, joiden kanssa asumme tai työskentelemme yhdessä. Sisäisessä olemuksessamme huolehdimme pääasiassa siitä, miten saavutamme oman tyytyväisyytemme. Missä ovat mahdollisuuteni, missä voin edistyä, miten saavutan oman etuni? Tätä tapahtuu esimerkiksi, kun kilpailemme toisten kanssa. Käytämme kynnärpäätaktiikkaa. Tämä voi viedä meitä eteenpäin, mutta se tapahtuu usein muiden kustannuksella. Lisäksi haluamme pitää aikaansaannoksen itsellämme ja hyötyä siitä.

Päinvastainen liike on täysin erilainen: osallistamalla muita annamme toisillekin mahdollisuuden ja autamme heitä eteenpäin. Ihmisten muodostamissa yhteisöissä voi tarkkailla ja kokea, kuinka keskittymällä enemmän toisen henkilön osallistamiseen kuin vain omiin hyötynäkökohtiimme, me kaikki saavutamme parempia tuloksia yhdessä.

Tätä voi tarkkailla esimerkiksi työyhteisössä, työkavereiden välisessä yhteistyössä. Jos kaikki ovat kiireisiä omissa oloissaan, eivätkä huomioi muita, kokonaisuus tuottaa vähemmän tuloksia kuin jos kaikki huomioivat toisiaan ja jokainen pääsee mukaan peliin. Voit esimerkiksi siirtää asiakastehtävän kollegalle, joka on siihen sinua sopivampi tai vastaavasti saatat itse saada työkaverilta asiakkuuden, joka vastaa eniten juuri sinun kykyjäsi.

Voimme kokea tämän niin urheilussa, kotona kuin työelämässäkkin. Jotta tämä olisi mahdollista, on tärkeää uskoa sekä itseen että toiseen. Kyseessä ei ole sokeaa uskoa, vaan luottamusta, joka voi kasvaa, kun pelaamme yhdessä samaan maaliin.

Toisen henkilön mukaan ottamisen vastakohta on sulkeminen pois pelistä. Vaikutuksen kannalta on hyvin eri asia "sisällyttämekö" toisen henkilön toimintaamme tai "suljemmeko" hänet pois. Kun otamme toisen mukaan yhteiseen tekemiseen, hän voi paremmin ottaa oman paikkansa kokonaisuudessa. Kun suljemme toisen pois, riistämme häneltä hänen paikkansa kokonaisuudessa. Jo muinaiset kreikkalaiset havaitsivat, että yhteisön ulkopuolelle sulkeminen on ihmiselle pahin mahdollinen rangaistus. Yhteisöstä karkottaminen vie ihmisen sielun autiomaahan. Mukaan ottaminen tuo hänet 'sielun keitaalle'.

Hengitä ulos menneisyyden tomu. Hengitä sisään tulevaisuuden tuoksu. - Sri Chinmoy

Viikko 4: Anteeksiantaminen vs. oikeassa oleminen

Muiden kanssa yhdessä eläminen ei ole aina mukavaa. Joskus tapahtuu epämiellyttäviä asioita ja saatamme jopa vahingoittaa toinen toisiamme. Kun näin käy, meillä on taipumus panna toinen henkilö 'maksamaan' kokemastamme epäoikeudenmukaisuudesta. Tämä voi ohjailla toimintaamme jo hyvin hienovireiselläkin tasolla. Toinen tekee meitä häiritsevän huomautuksen ja vastaamme siihen välittömästi terävällä vastakommentilla. Tämä johtaa helposti tilanteen kärjistymiseen entisestään. Näemme toisen yhä enemmän pimeänä varjona ja sen takia suljemme hänet itsemme ulkopuolelle.

Kun minun ja toisen henkilön välillä tapahtuu jotain epämiellyttävää, on tärkeää, että emme eksy kääriytymään omaan sisäiseen itseemme ja anna valtaa negatiivisille tunteille. Sen sijaan on oleellista puhua tälle toiselle henkilölle tapahtumasta ja koettaa yhdessä nähdä, mitä itse asiassa oikein tapahtui ja mitä se tarkoittaa. Juuri refleктоivassa keskustelussa tarkastellessamme tapahtunutta yhdessä toisen henkilön kanssa, voivat negatiiviset tunteet hajota ja ihmissuhde saada kaipaamaansa hoitoa. Toisesta luomiamme mielikuvia on mahdollista säätää: kuva on aina erilainen kuin miltä se on aluksi näyttänyt. Hioutuminen on sallittua, reflektointi on välttämätöntä!

On hieno ele antaa anteeksi toiselle, kun on kokenut tulleen väärin kohdelluksi. On myös mukavaa kokea, kun joku antaa anteeksi, kun itse huomaa tehneensä jotakin väärin. Anteeksiantamalla ylitämme tietyn sisäisen kynnyksen. Vältämme itsessämme halun saada oikeutusta ja tasata tilit toisen kanssa. Samalla ehkäisemme itseämme elämästä negatiivisessa mielentilassa, jossa tuomitsemme muita ja kehitämme epäterveellistä itsesäiliä.

Kun näemme rikan toisen silmässä mutta emme malkaa omassa silmässämme, vieraannumme itsestämme ja todellisuuden kohtaamisesta. Saamme värilliset silmälasit ja alamme aina nähdä ja sijoittaa kaiken samoihin kehyksiin. Tämä kaventaa sieluamme ja kykenemme yhä vähemmän hyväksymään tuntematonta, odottamatonta puolta itsestämme. Anteeksianto on kaunis ele, joka puhdistaa sieluamme ja tarjoaa mahdollisuuden sekä itselle että toiselle jatkaa yhteiseloä vakaalla perustalla. Jotta voimme antaa anteeksi, meidän on pystyttävä palauttamaan yhteys toiseen näkemällä hänessä oleva positiivinen laatu, johon voimme liittyä. Samalla annamme toiselle henkilölle vapauden valita omat askeleensa ja muokata omalla tavallaan suhdettaan meihin. Joskus käy niin, että suhde päättyy ja voimme saavuttaa rauhan sen kanssa oman anteeksiannon eleemme jälkeen.

Kaikki ihmiset maan päällä ovat opettajiani; heihin kuuluvat myös viholliseni. - Sri Chinmoy

Viikko 5: Rakkaus tuntemattomaan vs. omaan tietämiseen

Elämme ihmisyyhteisöissä. Meillä on luotettuja yhteisöjä, joihin olemme syntyneet ja joissa kasvamme; perhe, laajempi suku, uskonnollinen yhteisö, kansallinen yhteisö. Olemme osa niitä, ja nämä yhteisöt tukevat meitä. Voimme kuitenkin myös eristäytyä näiden yhteisöjen sisällä ja etsiä ja säilyttää suhteen vain luotettaviksi kokemiemme kanssa. Tämä saa meidät sulkemaan itsemme pois kaikesta tuntemattomasta. Tuomitsemme ja kehitämme ennakkoluuloja tuntemattomiin. Se voi saada alkunsa jo naapureista, työkaverista, ulkomaalaisesta, asiakkaasta.

Heti kun olemme yhteydessä toiseen, meille tuntemattomaan henkilöön, kun keskustelemme tämän toisen kanssa ja aidosti kohtaamme häntä, niin ennakkoluulomme voivat nopeastikin alkaa hälvetä. Näemme edessämme tämän ihmisen toiset kasvot ja huomaamme, että emme olekaan niin kovin erilaisia emmekä myöskään sen parempia kuin tuo toinen henkilö.

Suljetuissa yhteisöissä tapahtuu prosesseja, jotka eivät ole pelkästään positiivisia. Saatamme tällaisessa läheisyydessä kokea valtataistelua, molemminpuolista hyväksikäyttöä ja sortoa. Avoimissa yhteisöissä sen sijaan voimme kokea, miten yhdessä toisen, tuntemattoman kanssa voimme saavuttaa jotain positiivista. Ihmiset, jotka suljetuissa yhteisöissä sulkevat itsensä toinen toiseltaan, voivat avoimissa yhteisöissä työskennellä pitkäänkin yhdessä. Tällaiset avoimet yhteisöt ovat järjestäytyneitä yhteisöjä, joissa työskentelemme ja elämme. Asiakkaana ja työntekijänä, omistajana ja palveluntuottajana voimme työskennellä ja elää näissä rooleissa sellaisissa yhteyksissä, jotka voivat alkuun tuntua meistä oudoilta, mutta joihin voimme tutustua tällä tavoin.

Me kaikki elämme globaalissa taloudessa, jossa hyödymme maailmanlaajuisesta yhteistyöstä sellaisten ihmisten välillä, jotka esimerkiksi uskonnollisissa perinteissä sulkevat toisensa pois tai mahdollisesti jopa taistelevat toisiaan vastaan. Tällaisessa maailmassa voimme alkaa muodostaa omaa henkilökohtaista yhteisöämme, joka on enemmän kuin luonnolliset ja järjestäytyneet yhteisöt. Me yhdistymme eliniäksi toisiin, jotka haluavat jakaa keskinäisen intohimon, idean tai jonkun tehtävän ja kehittyä yhdessä ihmisinä. Muodostamme yksilöllisiä yhteisöjämme, jotka tukevat ja ohjaavat meitä henkilökohtaisesti.

Juoksen kohti tulevaisuuden aurinkoa selkä menneitä pilviä päin. - Sri Chinmoy

Viikko 6: Lähellä olevien huomiointi vs. julkkisten seuraaminen

Uudet tiedotusvälineet tuovat meidät kosketuksiin maailmanlaajuisen yhteiskunnan kaikkien osa-alueiden kanssa. Olemme tietoisia siitä, mitä kaikkialla maailmassa tapahtuu ja mitä meille tiedotusvälineiden kautta lähetetään. Edessämme on sotia, katastrofeja, poliittisia lausuntoja, vallankumouksia, kansalaistaisteluja, ihmisten hyväksikäyttöä, terrorismia, urheilusankareita ja pop tähtiä. Seuraamme tunnettujen julkisuuden henkilöiden yksityiselämää. Aikakauslehdet ja päiväkirjat ovat täynnä viestejä siitä, mitä nämä julkisuuden henkilöt tekevät. He heijastavat niitä moraalisia normeja, joita yhteiskunnassamme sovelletaan maailmaan.

Näemme taistelua eri kulttuureista kotoisin olevien ihmisten arvojen ja ohjaavien näkemysten välillä, mutta näemme myös maailmanlaajuisesti organisoidun elämämme yhteiset arvot ja kulttuurit. Me kaikki haluamme olla osa maailman vaurautta ja maailman hyvinvointia.

Kaduilla, joilla asumme, asuinalueilla, organisaatioissa, joissa työskentelemme, myymälöissä, joissa teemme ostoksia, ravintoloissa, joissa syömme, asuu paljon erilaisia ihmisiä, mukaan lukien meidän rakkaamme. Kohtaammeko näitä tapaamiamme ihmisiä, vain toimintojen kautta vai kohtaammeko heitä henkilökohtaisemmin? Miten lähestymme toisiamme, miten näemme toisemme, miten katsomme toisiamme silmiin? Näenkö ihmisen 'toiset kasvot' hänen ulkomuotonsa takana?

Suora inhimillinen kohtaaminen lähimmäisemme kanssa ravitsee sieluamme. Elämän viestien imeminen tunnetuista hahmoista lopulta vieraannuttaa meitä siitä, mitä oman elämämme arjessa tapahtuu. Voimme itse asiassa olettaa, että kaikki viestit muista, joiden kanssa meillä ei ole välitöntä kohtaamista, antavat meille aina täysin rajoitetun kuvan siitä, millainen tuo kyseinen toinen henkilö on. Elämme virtuaalimaailmassa ja vieraannumme suorasta kosketuksesta toiseen. Välitön yhteys lähimmäiseemme antaa meille takaisin yhteyden siihen, millaista elämä on juuri nyt. Voimme kommunikoida keskenämme, jakaa kärsimyksemme ja ilomme toisillemme. Merkittävien elämäntapahtumien aikana on erityisen tärkeää ympäröidä itsensä ihmisillä, joiden kanssa olemme yhteydessä. Etäisellä tunnetulla muukalaisella ei tuolloin ole merkittävää roolia.

Maailmanrauha voidaan saavuttaa vasta silloin, kun rakkauden valta korvaa rakkauden valtaan.
- Sri Chinmoy

Viikko 7: Lähimmäinen opettajana vs. gurun seuraaminen

Tulemme ihmisinä historiasta, jossa hallitsevassa asemassa olevan henkilön hallitseva visio suurelta osin määritteli elämäämme. Vielä nykyäänkin on guruja, jotka haluavat tuoda meille pelastuksen ja vaativat siten ehdotonta kuuliaisuutta ja sääntöjensä noudattamista. Aivan kuten aiemmin oli luostarisia käskyjä, joissa osoitettiin kunnioitusta Jumalalle ja liittymisen jälkeen oltiin sidottuna niihin koko elämän ajan, on nytkin guruyhteisöjä, jotka lupaavat siunattua elämää niille, jotka liittyvät näihin suljettuihin yhteisöihin.

Nämä yhteisöt ovat suljettuja ja siis sulkevat muut ulkopuolelleen. Tämä voi johtaa siihen, että ihmiset eristetään kaikista muista tiedonlähteistä paitsi tuossa suljetussa yhteisössä sallituista. Kaiken on tultava vain yhdestä, johtajan edustamasta lähteestä.

Sosioekonomisessa järjestelmässämme, järjestäytyneessä maailmassamme, on nykyisin monia johtajia ja monia yhteisöjä, joihin voimme kuulua. Meillä on runsaasti kohtaamisia ja inhimillisiä yhteyksiä elämämme aikana.

Kun tapaamme jonkun, toinen voi nopeasti saada käsityksen siitä, keitä olemme ja miten esittelemme itsemme. Minuudet alkavat ilmetä sielussa ja meistä tulee näkyviä toisillemme. Voimme myös alkaa nähdä toisen ihmisen haavan, pimeän puolen, kevyen puolen, toisen kehityspotentialin. Tämä on erityisesti uutta verrattuna vanhempiin kulttuureihin, joissa oltiin enemmän ryhmäolentoja, sidottuina ennalta määrättyihin realiteetteihin.

Kun tapaamme toisen ihmisen, voimme nähdä hänet opettajanamme. Tuo toinen voi koskettaa sieluamme ja voimme oppia häneltä. Tämä vaatii avoimuutta ja kiinnostusta siihen, kuka tuo toinen henkilö on. Kun aloitamme vuoropuhelun ja työskentelemme yhteistyössä, voimme saada syvän käsityksen siitä, kuka tuo toinen on ja mikä häntä liikuttaa. Toinen voi olla meille esimerkkinä.

Sydämeni rakastaa Sinua. Miksi? Koska inspiroit minua valtavasti sanomalla, ettei koskaan ole liian myöhäistä muuttua. - Sri Chinmoy

2. Itsen palveleminen

Ihmisenä, jolla on yksilöllinen sielu, on välttämätöntä ja suotavaa huolehtia itsestään. Elämäämme kantava yhteisö ei enää itsestään selvästi huolehdi meistä. Meidän on itse huolehdittava itsestämme. Tämä edellyttää huomion kiinnittämistä omiin tarpeisiin, toiveisiin, ideoihin ja aloitteisiin. Kuinka selvittää elämästä niin, että voi toteuttaa omia impulssejaan ja antaa olemassaololleen merkitystä? Se vaatii uudenlaista elämisen taidetta.

Pystymmekö itse antamaan muotoa elämämme prosesseille? Osaammeko ryhtyä vuoropuheluun toisen henkilön kanssa? Kykenemmekö elämään mielekästä elämää?

Sielun harjaannuttaminen on välttämätöntä, jotta tuo kaikki voi tapahtua. Voimme kehittää ajatteluamme, tunnettamme ja tahtoamme tietoiseksi elämäntaidoksi. Se vaatii vapaan minuuden, joka löytää oman tiensä kunnioituksesta toista kohtaan ja rakkaudesta hyvän tekemiseen.

Viikko 8: Helppous vs. paineen alla eläminen

Meillä on paineita elämässämme. Päivittäisten huolien paine, paine vastata toisten vaatimuksiin, paine saavuttaa haluttu suorituskky. Meihin kohdistuu paineita muilta ihmisiltä, mutta teemme samaa myös itsellemme. Paineistamme itseämme ja asetamme itsellemme yhä suurempia vaatimuksia. Koulussa koetaan painetta kokeiden läpäisemisestä. Työssä eletään paineessa, joka liittyy tiettyjen tavoitteiden saavuttamiseen. Opiskeluaikana painostamme lapsiamme reagoimaan siihen, mitä me vanhempina pidämme tarpeellisena ja toivottavana.

Kun meillä on paineita ja tilanteita, joihin emme pysty juurikaan vaikuttamaan, syntyy stressiä. Tämä stressi voi lopulta johtaa loppuun palamiseen.

Paine on yhteydessä myös ympärillämme oleviin ihmisiin. Ympärillämme tapahtuu paljon koko ajan. Se kaikki vaikuttaa meihin ja olemme myös taipuvaisia puuttumaan asioihin. Lisäksi kiire on myös meissä itsessämme; ajatukset ja tunteet tulevat ja menevät koko ajan valtavalla nopeudella. Meillä on jatkuvasti houkutus osallistua tuohon hälinään. Etsimällä rauhaa ja hiljaisuutta voimme tehdä vastaliikkeen tälle kaikelle. Kun haemme sellaisia paikkoja ja aikoja, joissa voimme pohtia ja käsitellä kokemuksiamme, silloin sielumme ei ole niin paljon kaiken paineen ja hälinän täyttämä.

Paineen ja hälinän vastakohta on rauhoittava pidättäytyminen. Tällainen sisäinen asenne odottaa aktiivisesti sitä, mitä on tuloillaan. Tämä perustuu siihen, että hyväksymme kohtaamamme todellisuuden ja kykenemme suhteuttamaan sisäisen maailmamme ulkomaailman vaatimuksiin. On kyse mielenrauhasta. Olen läsnä itselleni, avoin tulevalle, halukas vastaamaan siihen, menettämättä itseäni. Voi esimerkiksi olla hyväksi, ettei aina välittömästi pyri vastaamaan kaikkeen eteen tulevaan, vaan pysähtyy hetkeksi, jolloin voi löytää itsensä ja oikean suhteen siihen, mikä tulee kohdattavaksi.

Jos haluamme harjoittaa tätä tietoista pidättäytymistä, on hyvä olla sisäisesti yhteydessä sen kanssa, mitä todella tapahtuu ja sen jälkeen vähän aikaa vain odotella. Saatamme olla liian nopeita tai liian hitaita siinä, mitä teemme ja miten reagoimme tiellemme tuleviin asioihin. Voimme harjoitella tätä elämäntaitoa; sopivan määrän ja oikean elämänrytmin löytämistä. Hyvä perusta tälle myönteiselle perusasenteelle on olla yhteydessä omaan mielenrauhaan ja kunnioittaa sitä, mitä osuu tiellemme.

Kärsivällisyys ei ole rauhaa, mutta se osoittaa meille tien rauhaan. - Sri Chinmoy

Viikko 9: Kärsivällisyys vs. kiirehtiminen

Elämämme tapahtuu nykypäivänä monissa paikoissa ja eri aikoina. Olemme koko ajan menossa kohti jotakin määränpäättä ja siitä syntyy kaikenlaista harmia. Tiellä voi olla liikenneuhka, kaupan tiskillä voi olla jono tai ohjaus viereiselle kassalle ja kun soitat puhelun, linja onkin varattuna jne. Lyhyesti sanottuna olemme tuomittuja suunnittelemaan elämäämme huolellisesti, jopa pikkutarkasti. Kun ajaudumme pois suunnitellusta ja ohjelmamme viivästyy, koemme sisäistä painetta ja kiireen tuntua. Ryntäämme seuraavaan määränpäähän ja toivomme, että emme myöhästy. Meitä testataan. Tarvitsemme kärsivällisyyden asennetta, joka ilmaistaan Bachin Matteus Passiossa: "Geduld, Geduld, wenn die böse Stimmen sprechen". (Kärsivällisyyttä, kun pahat äänet puhuvat)

Matkaaminen omassa elämässä kärsivällisellä asenteella on elämisen taitoa. On hyvä ottaa tavaksi olla sisäisesti aina vähän edellä. Tämä tarkoittaa sitä, että on jo etukäteen käsitys siitä, miten prosessi etenee ja että itse tilanteessa olemme läsnä etuajassa siten, että voimme aloittaa ajallaan. Lisäksi on suotavaa myös lopettaa ajoissa.

Erään vammaisen pojan isä kuvaili minulle, kuinka hänen poikansa oli aikuisena erikoistunut vanhojen Citroen-autojen korjaamiseen. Hänen poikansa teki työnsä valtavalla kärsivällisyydellä ja korjasi autot ehdottomalla tarkkuudella. "Hän oppi sen opettajiltaan, jotka aina painottivat hänen "minuuttaan" eivätkä hänen vammaansa. Hän oppi tekemään kaiken huolellisesti ja kärsivällisesti. Hänestä on tullut elävä esimerkki minulle isänä."

On hämmästyttävää, kuinka työnsä täysin hallitsevat todelliset ammattilaiset työskentelevät kärsivällisesti ja kaikessa rauhassa. Heillä ei ole kiire ja he ovat tilanteen ja heille asetetun tehtävän mestareita. Sisäinen rauha ja kärsivällisyys alkavat eläviä meissä, kun saamme kokea, miten hätäinen kiireellisyys harvoin on hyväksi. Kun elämäämme tulee levottomuutta, me vain roikomme mukana, hieman taustalla ja tunnemme olomme epämurheelliseksi. Yksi rauhan ja kärsivällisyyden ominaisuuksista on tehdä tilaa odottamattomalle. Ei kannata suunnitella liian tiukasti, haluta liikaa tai edetä liian kunnianhimoisesti läpi elämän. On parempi ottaa pieniä askelia ja vähitellen nousta tehtäviensä tasolle. Kuten soolomusikko tietää: 'Pidä tietoisuus edellä ja sormet heti siinä perässä, niin johan svengaa!'

Jos jaksat odottaa viisaan kärsivällisesti, niin ei ole mitään, mitä et tässä elämässä pysty saavuttamaan. - Sri Chinmoy

Viikko 10: Vaatimattomuus vs. yliarviointi

Kun aloitamme jonkun tehtävän, haemme tasapainoa vaatimattomuuden ja yliarvioimisen välillä. "Homma hoituu" tai vastaavasti "Onnistunkohan?" On parempi työskennellä tietyllä vaatimattomuudella ja selvittää pikkuhiljaa mitä kaikkea työhön liittyy, sillä uhmakkaasti suin päin työhön ryhtymällä saa pian huomata, etteivät asiat aina sujukaan niin kuin ajatteli. Tämä ei koske vain henkilökohtaisia tehtäviä, vaan myös tiimityötä ja jopa koko organisaation suorituskkyä.

Meillä on tapana lupailla liikoja ja aliarvioida työtä, johon olemme ryhtymässä. Tekemisen aikana saa sitten huomata, että työssä onkin sellaisia puolia, joita emme ole tulleet ajatelleeksi tai kysyneet ennakoimaan. Joskus taas olemme taipuvaisia olemaan turhan vaatimattomia tai itseluottamuksen puutteen takia epäröimme liikaa. Huomaamme, miten epävarmuus alkaa muodostua esteeksi eikä työhön tahdo löytyä innostusta.

Vaatimattomuus ja valppaus ovat hyvä yhdistelmä, paljon parempi kuin yliarviointi ja tarkkaamattomuus. Ei kuitenkaan ole aina helppoa keskittää huomiotaan täysillä yhteen tehtävään siten, etteivät ajatukset karkaisi jo seuraavaan. Ja jos yritämme äkkiä korjata tilannetta, siitä seuraa vain stressiä ja valppaus herpaantuu entisestään.

On hyvä jatkuvasti reflektoida sitä, mitä olemme tehneet ja saavuttaneet, sekä pohtia, mikä meni hyvin ja mikä ei. Opimme koko ajan lisää ja vähitellen huomaamme edistyvämme. Ja mitä paremmin meillä on ammattimme hyppysissämme, sitä vaatimattomammaksi tulemme.

Perille on pitkä matka. Eikös sitä sanota, että mestaritason saavuttaminen vaatii 10 000 tuntia harjaannusta? Koko reitin oppipojasta kumppaniksi ja siitä aina mestariksi saakka voi tehdä vaatimattomuudella.

Et saa koskaan unohtaa, että suuruus ei ole onnellisuuden tae, mutta hyvyys on aina.
- Sri Chinmoy

Viikko 11: Välittäminen vs. hyötyminen

Järjestäytyneessä elämässämme olemme aktiivisia ensisijaisesti toimintojen, eli tekemisen kautta. Sekä työntekijänä että asiakkaana lähestymme toista henkilöä toiminnallisesti. Tämä tarkoittaa, että haluamme saavuttaa tavoitteemme ja tarvitsemme siihen toista ihmistä. Meille kyse ei siis ole niinkään tuon toisen ihmisen hyvinvoinnista, vaan pikemminkin halutun tuloksen saavuttamisesta. Kun lähestymme toista henkilöä toiminnallisesti, katsomme ikään kuin toisen ohi. Meillä on mielessämme jotain muuta kuin toisen hyvinvointi. Tämä voi toimia ihan hyvin anonyymimmissä työskentely- ja kulutusprosesseissa. Käytämme toisiamme, eikä meillä ole sen jälkeen enää paljon tekemistä toistemme kanssa. Kohtaaminen on ohimenevä eikä yleensä jää mieliin. Voi kuitenkin olla, että tällaisella elämäntavalla menetämme jotakin. Se, mitä jää saavuttamatta, on henkilökohtainen kohtaaminen, yhteyden luominen, toinen toisemme huomioiminen, toisen ihmisen tarpeiden näkeminen. Kannamme etupäässä huolta itsestämme ja siitä, miten voin lähestyä toista henkilöä siten, että voin edistää omia etujani.

Kuitenkin henkilökohtainen välittäminen on se, joka tekee tapaamisesta toimivan. Juuri inhimillisessä yhteistyössä ja yhdessä elämällä voimme lähentyä toisiimme ja sielumme sisäinen maailmamme tulee ravituksi merkityksellisyydellä. Tunnetta, miten toisella menee hyvin ja siitä tulee itsellekin hyvä olo. Pelkkä toiminnan tasolla kohtaaminen, toisesta hyötyminen voi lopulta johtaa eroosioon, rutiiniin, tottumuksiin. Erityinen kosketus katoaa. Kohtaamisesta tulee lattea, arkipäiväinen standardi.

Voimme kuitenkin myös huolehtia muista. Haluatko huolehtia toisesta henkilöstä tavalla, jota toivoisit itsellesi? "Kosketus", on se, joka toimii. Haluamme kaikki tulla nähdyksi ja kosketetuksi ja sitä voimme itsekkin antaa toisille.

Voimme huomata, että kun lähestymme toista henkilökohtaisesti, välittämällä, tämä toinen henkilö avaa sielunsa meille ja välillemme voi syntyä henkilökohtainen yhteys. Tällä on erityisesti merkitystä, kun pyrimme yhteyteen asiakkaamme, kollegamme ja lähimmäistemme kanssa.

Nähdä rakkauden kasvot, on tuntee rauhan sydän. - Sri Chinmoy

Viikko 12: Kehon hyvinvointi vs. häikäisevä meikki

Haluamme näyttää hyvältä ja terveeltä. Ei ole mitään parempaa kuin hyvä terveys, sanomme usein toisillemme. Kuitenkin hyvän terveyden saaminen ja sen ylläpitäminen on salaperäinen asia. Ruoka, jonka syömme ja elämä, jota elämme, ei aina edistä hyvää terveyttä. Päinvastoin, kohtelemme kehoamme tavoilla, jotka tekevät terveyden ylläpitämisen meille vaikeaksi.

Ayurvedan opetukset kertovat, kuinka hyvä terveys liittyy ruuansulatukseemme ja tapaan, jolla huolehdimme sisäelimistämme. Läntinen terveydenhuoltomme sen sijaan toimii tilastojen ja suositusten pohjalta. Sokerit ja rasvat hallitsevat ruokaamme ja vaarantavat sisäisen maailmamme. Maku on tärkeintä. Haluamme kaiken maistuvan hyvältä, ja sokereiden ja rasvojen avulla vastaamme siihen. Teemme itsestämme sairaita näillä epäterveillä tavoilla ja sen jälkeen yritämme palauttaa tasapainoa terveyshoitojen avulla.

Elämme kehossamme, mutta monet meistä eivät elä sovussa kehonsa kanssa. Ruumiimme ei edusta meille sitä ihanteellista kuvaa, jota kulttuurissamme peräänkuulutetaan. Haluamme tehdä kaikkemme peittääksemme kehomme ja päällystääksemme sen houkuttelevilla merkkituotteilla. Meikkaus voi johtaa täysin erilaiseen ilmeeseen kuin luonnollinen säteilyimme.

Juuri sielumme saa kehomme loistamaan. Jos eläisimme sovussa tämän kehomme kanssa, jonka saimme vanhemmiltamme ja esi-isiltämme, jos huolehtisimme kehostamme luonnollisesti, jos voisimme antaa sisäisten intohimojemme säteillä kasvoiltamme, niin meillä jokaisella olisi ainutlaatuisen kaunis ulkonäkö. Kun emme anna pelkästään muiden suositusten ohjata itseämme, vaan etsimme esille oman kultaisen salaisuutemme ja ylläpidämme sitä, voimme kohdata maailman ja muut ihmiset luottavaisin mielin.

Silloin kun mieleni on sydämeni kaiku, kasvan sisäisen auringonpaisteeni suurimpaan loistoon.

- Sri Chinmoy

Viikko 13: Sielun ruokkiminen tiedolla ja oivalluksilla vs. materian metsästys

3000 vuotta filosofiaa on osoittanut meille, että ihmiset elävät jatkuvassa jännitteessä himoille antautumisen ja tietämyksen vahvistamisen välillä. Jo Platon ja Aristoteles kuvasivat meille tämän kaksitahaisen ongelman, dilemman. Onko tässä maailmassa kyse nautinnon vai tiedon lisäämisestä? He uskoivat, että jälkimmäinen toisi enemmän täyttymystä ja onnea ja että se tukisi meitä toimimaan oikein. Sehän lopulta on ihmisen olemassaolon perimmäinen tavoite: tehdä oikein. Hyvän tekeminen liittyy kaikkeen siihen, mitä se "toinen henkilö", sisäisyys meissä tarvitsee kehittyäkseen.

Nykyisessä elämässämme tämä ongelma näkyy siinä, miten houkuttelevaa on kaikki materia verrattuna siihen, mikä on totta, hyvää ja kaunista. Olemme ylikuormitettuja aineellisista tavaroista. Haluamme hienon auton, mukavan talon, upeat vaatteet, mahtavan loman, herkullisen illallisen. Heti, kun omistamme jotakin, ilmaantuu saman tien jo seuraava tarve. Kaikkien aineellisten toiveidemme täyttämisen tarpeille ei ole loppujen lopuksi mitään rajaa. Vastakohtana on henkinen kehityksemme; tietoisuutemme kehittyminen ja moraalinen sisältömmme. Käsitlemmekö sellaisia ihmiselämää koskevia kysymyksiä, kuten kysymystä alkuperästämmme, yhden Jumalan olemassaolosta tai jumalia täynnä olevasta maailmasta, sielumme kehityksestä, vapaudesta tai elämämme kohtalosta?

Aineellista maailmaa on lähes mahdotonta paeta. Sen keskellä voimme kuitenkin harjoittaa maltillisuuden taitoa. Meidän on käännäyttävä henkiseen / sielun maailmaan. Siellä voimme harjoitella "rytmistä säännöllisyyttä". Aineellisen maailman osalta voimme harjoittaa "luopumista". Teemme tietoisien rajan, emmekä rasita maapalloa liikaa aineellisilla toiveillamme. Henkisessä / sielun maailmassa voimme harjoittaa myös omistautumista. Meditaatiossa tai rukouksessa käännymme kohti olennaisinta ja kiinnitämme huomiota siihen, mitä ovat sisäiset kysymyksemme siitä, mikä on / tulee olemaan olemassaolomme ennen kuolemaa ja sen jälkeen.

Sisäisten korkeuksien salaisuudet löytyvät kaukaa mielen rajojen tuolta puolen. - Sri Chinmoy

Viikko 14: Omien ihanteiden pitäminen elossa vs. muiden ihannointi

Ihanteet tuottavat polttoainetta poikkeukselliseen suorituskyykyyn. Ihanteiden toteuttaminen on kiitettävä pyrkimys, mikäli näillä ihanteilla on inhimillinen sisältö. On kuitenkin olemassa vaara, että haluatkin toteuttaa ihanteesi muissa tai toisin sanoen saada muut toimimaan oman ihanteesi mukaan. On taidetta elää omien ihanteidensa mukaisesti ja kannustaa toisia samaan.

On olemassa sanonta, että koulutus ei ole tynnyreiden täyttämistä vaan tulen sytyttämistä. Kyse on siitä, että löytää ihanteensa ja samalla myös oman tehtävänsä. Omaksi koetussa tehtävässä oma ihanne voi antaa polttoainetta tehtävän onnistuneeseen loppuunsaattamiseen.

Elämässä on parasta toimia tilanteen mukaan; mitä tässä kysytään, mitä nyt tarvitaan - ja sitten toisessa hetkessä välillä kiinnittää huomiota oman ihanteen ravitsemiseen. Tämä ihanteen ruokkiminen voi olla esimerkiksi siihen liittyvän inspiroivan sisällön tutkimista. On haitallista tuoda esille omaa ihannettaan muiden ihmisten läsnä ollessa. Monesti sellainen herättää muissa todellista vastustusta. Voimme nähdä tämän myös kulttuureissa, joissa ihmisten on toteutettava johtajan heille antamaa ihannetta. Siihen liittyy lopulta aina pakottamista ja väkivaltaa. Meitä kaikkia ei sido sama ihanne, vaan meillä on erilaisia ihanteita. Ihanteen arvo tulee näkyväksi siinä, missä määrin se auttaa meitä elämään hyvää elämää. On olemassa sellaisia keskeisiä arvoja kuten vapaus, kunnioitus ja rakkaus, jotka voivat ohjata meitä tekemään hyvää. Näillä ihanteella voimme vapauttaa, kunnioittaa ja kohdella toista henkilöä rakkaudella.

Yhteiskunnassa vapauden, tasa-arvon ja veljeyden ihanteet antavat suunnan ihmisarvoiselle yhteiskunnalle. Käytännössä ne joutuvat kuitenkin kohtaamaan pakottamista ja väkivaltaa, ylivaltaa ja sortoa, itsekkyyttä ja hyväksikäyttöä.

Älä salli kenenkään koskaan katkaista kultaisten unelmiesi hopeisia siipiä. - Sri Chinmoy

3. Kehittyminen oppimisen kautta

Ihmiselle on annettu mahdollisuus kohottaa sieluaan korkeammalle tietoisuustasolle. Meidän ei tarvitse olla pelkkien Impulsiivisten pyrkimysten ohjaitavana. Voimme tietoisesti ohjata ajatteluamme ja toimintaamme sekä tasapainottaa tunteitamme.

Keskittymällä merkityksellisiin sisältöihin, harjoittamalla olennaisia taitoja, vahvistamalla positiivista ja kehittyvää asennetta voimme ihmisinä kehittyä korkeammalle tietoisuuden tasolle. Silloin voimme tehdä oikeutta toiselle, tukea toista hänen kehitysaskelissaan.

On olemassa useita tapoja, joilla voimme kehittää tietoisuuttamme. Jokainen voi löytää oman tiensä ja matkallaan inspiroitua muista. Viime kädessä on vain jokaisen omasta ponnistelusta kiinni, haluaako asettaa tämän tietoisuuden kehittämisen elämänsä tavoitteeksi ja pyrkiä siihen koko elämän ajan. Se antaa elämälle merkityksen ja täyttää ihmissielun.

Viikko 15: Rajojen ylittäminen vs. rajoitusten välttäminen

Elämä on rajallista. Syntymän ja kuoleman välissä elämämme tapahtuu tässä ja nyt. Elämämme tapahtuu tulevaisuuden ja menneisyyden, idean ja todellisuuden, sisäisen ja ulkoisen maailman välillä. Nämä ovat perustavanlaatuisia rajoja, joita meidän on käsiteltävä koko elämämme ajan. Nämä ovat rajoja, joita emme voi ylittää. Ne on asetettu sisällemme, ne ovat perinnöllisiä rajoja.

Meillä on myös monia sielun rajoja. Ne ovat osittain meille omia, itse laatimiamme, ja osittain ympärillämme olevan kulttuurin laatumia.

Voimme antaa rajojen ohjata itseämme. Emme halua ylittää niitä, koska pelkäämme rajan toisella puolella olevaa tuntematonta. Koemme paremmaksi hyväksyä todellisuuden sellaisena kuin se on.

Mitä tapahtuu, jos ylitämme rajan? Päädymme eri maailmaan kuin se, jonka tunnemme. Tapaamme rajan toisella puolella muita ihmisiä, joilla on erilainen kulttuuri, elämäntapa ja tottumukset. Tässä tuntemattomassa maailmassa saatamme tuntea olomme eksyneeksi. Meidän ei tarvitse ylittää vain ulkorajaa, vaan meidän on ylitettävä myös sielumme sisäraja. Tämä raja tulee ilmaistuksi vakiintuneiden näkökulmien, arvioiden ja näkemysten rajoitteina.

Voimme ylittää rajan, jos haluamme antautua sen kaiken ohjailtavaksi, mitä koemme toisessa ihmisessä ohjaavana ideana, ohjaavana käsitteenä ja johtavina arvoina. Voimme nähdä maailman toisen ihmisen silmin ja silloin tulemme näkemään toisenlaisen maailman kuin sen, jonka olemme nähneet tähän mennessä. Tämä on haaste omalle sisäiselle johtajuudellemme; tutkia ja ylittää rajoja, jotka antavat meille mahdollisuuden edetä kehityksessämme.

Koemme pelkoa, kun ylitämme rajan. Miten suhtautuvat ne, jotka jäävät taakse, koska haluavat pysyä tutussa ja turvallisessa? Kuka tulisi kanssani tähän tuntemattomaan maahan?

Outoa kyllä, mutta kun rikomme rajan ja tutustumme tähän uuteen maailmaan, huomaamme hetken kuluttua, ettei se olekaan niin kaukana tutusta, tuntemastamme maailmasta. Löydämme yhteisöllisyyttä ihmisten kesken, löydämme inhimillisiä perusarvoja, jotka liittyvät ihmisen minuuteen. Jokaisella ihmisellä on oma ainutlaatuinen elämänsä, jokainen käy läpi tietyt vaiheet ja kohtaa tiettyjä kysymyksiä. Juuri rajojemme ylittäminen antaa meille mahdollisuuden tietää, keitä olemme ja kuka toinen ihminen todella on. Löydämme luotettavan perustan olemassaolollemme - nimittäin sen, että pystymme rikkomaan rajoja ja löytämään tien tuntemattomaan.

Ulkoisen maailman koettelemukset herättävät sinut. Sisäisen maailman koettelemukset valaisevat sinut. - Sri Chinmoy

Viikko 16: Rehellinen vastakkainasettelu vs. väistäminen ja välttely

Kun tapaamme muita, elämme yhdessä ja teemme yhteistyötä toisten kanssa, kohtaamme erilaisia näkemyksiä kuin omamme, erilaisia toimintatapoja kuin mihin olemme tottuneet ja koemme erilaisia kokemuksia ja tunteita kuin tavallisesti koemme. Se voi pelottaa meitä ja voi saada meidät hyljeksimään ja välttelemään toisia. Silti tulemme usein huomaamaan, että emme voi paeta muita ja että olemme tuomittuja kulkemaan läpi elämän jonkun henkilön kanssa. Tai joudumme olemaan yhdessä toistemme kanssa jonkin aikaa, esimerkiksi kumppanina tai kollegana, perheenjäsenenä, kyläläisenä tai uskonnollisen yhteisön jäsenenä.

Olemme keskenämme erilaisia ja siksi koemme jatkuvasti, että toinen on toisenlainen, haluaa jotakin muuta, ajattelee eri tavalla, tuntee eri tavalla. Ei tarvita paljoakaan, että kokemamme ja havaitsemamme erot loitontavat meidät toisistamme. Itseensä kääriytyminen tai väistyminen tieltä voi hetkellisesti helpottaa meitä, mutta sellainen ei ole kestävää pitkällä aikavälillä. Jossain vaiheessa meidän on näytettävä väriä ja paljastettava toiselle erilaisuutemme. Se vaatii vastakkainasettelua, jota saatamme pelätä. Tämä on usein seurausta siitä, että ei haluta satuttaa toista tai tuottaa toiselle pettymystä. Sen vuoksi kohtaaminen onkin taidetta.

Vastakkainasettelussa on erityisen tärkeää pysyä keskittyneenä siihen, mistä kullakin hetkellä on kyse, mikä on tärkeää. Olemme helposti vaarassa sotkeutua toisiimme, koska emme kuuntele toisiamme, emme ymmärrä toisiamme, emmekä ole avoimia sille, mitä toinen koettaa osoittaa meille. Vastakkainasettelu vaatii sekä itsessään pysymistä että yhteydenpitoa muihin. Jos molemmat pystymme saavuttamaan tämän, voi vastakkain asettautuminen olla erittäin valaisevaa. Se voi hajottaa monenlaisia keskinäisiä tuomitsevia mielikuvia. Yhdessä voimme nähdä, mikä meitä todellisuudessa erottaa ja löydämme sen, mikä meitä oikeasti yhdistää. Reilu vastakkainasettelu on ehdottoman sosiaalinen ele, joka voi tuoda meitä uudella tavalla yhteen ja tehdä omasta olemuksestamme jotain hallittavampaa.

Tavallinen ihmismieli on kuin malja. Voit täyttää sen hyvillä ajatuksilla tai huonoilla ajatuksilla. Se on sinun päätösvallassasi. - Sri Chinmoy

Viikko 17: Palautteen pyytäminen vs. ei-toivotun palautteen antaminen

Oletko koskaan nähnyt itsestäsi videotallennetta? Yleensä näky on aluksi pelkkä järkytys. Näytänkö tältä, ajattelet katsoessasi. Kätesi liikkuvat hieman epävakaaasti, haistelet säännöllisesti nenääsi. Takkisi on hieman vinossa. Se, mitä sanot, on kyllä ihan asiaa, mutta *millä tavalla* – siinä on todellakin parannettavaa.

Palaute antaa ajattelemisen aihetta. Se tuo sinut kohtiin, joita et ole ennen nähnyt itsessäsi. Kun toinen antaa sinulle palautetta, on tärkeää, että olet pyytänyt sitä. Ei-toivottu palaute johtaa yleensä puolustautuvaan asenteeseen, itsensä puolustamiseen, haluun selittää toiselle, että hän kaikesta huolimatta näkee asiat väärin. Kun pyydät toiselta palautetta, on hyvä antaa toiselle henkilölle suoraan ne kohdat, joista haluaisit saada palautetta.

Mukava tapa antaa palautetta toiselle on peilata mitä lahjakkuutta olet nähnyt hänessä ja minkälaisen kehityskohdan näet. Palautteen ei tulisi olla tuomitsevaa, vaan sen tulee ennen kaikkea heijastaa tarkkoja havaintoja, jotka toinen voi myös itse tunnistaa sinun tekemiesi huomioiden kautta.

360 asteen analyysi on yksi hyvä palautteenantotapa. Haluat esimerkiksi palautetta siitä, miten johtajuus toimii. Pyydät omaa esihenkilöäsi, kahta kollegaasi ja neljää työntekijääsi arvioimaan sinua muutamien antamiesi kysymyksien kautta. Arvioit myös itse itseäsi samoista asioista. Sitten vertaat pisteitä ja voit poimia niistä kehityskohtia, joista keskustele palautteen antajien kanssa.

Palautteen antaminen ja vastaanottaminen on vahva keino parantaa yhteistyötä. Tiimissä voidaan antaa keskinäistä palautetta siitä, miten itse kunkin käyttäytyminen vaikuttaa muihin. Se antaa usein yllättäviä oivalluksia. Jokainen katsoo itseään muiden silmin. Ei kannata suoralta kädeltä alkaa perustella toisille käyttäytymistään, vaan on parempi ensin hyväksyä ja käsitellä kuulemaansa. Toinen näkee yleensä terävämmin kuin mihin itse kykenee.

Ihmisen mielipide ohjaa maailmaa. Jopa yksi ainoa mielipide on tarpeeksi voimakas jakamaan koko maailman. - Sri Chinmoy

Viikko 18: Epäonnistumisesta oppiminen vs. menestykseen takertuminen

Yhteiskuntaamme ohjaa menestymisen halu. Organisaatiot ja niiden johtajat etsivät juuri menestystä. Yhä paremmat tulokset, kasvu ja lisääntyvät voitot ovat menestymisen merkkejä. Toisaalta elämässämme on lukemattomia epäonnistumisia ja kohtaamme ihmisiä, jotka ovat epäonnistuneet. Meidän on vaikea sietää epäonnistumista ja haluamme kätkeä sen mahdollisimman nopeasti. Silti epäonnistuminen on olennainen osa elämää. Se osoittaa, ettemme ole jumalia, joilla on kaikki hallinnassa. Olemme olentoja, joilla on sielu, joka ei luonnostaan tee oikein ja ajattele oikein. Meidät on tuomittu löytämään itse oma tiemme vapauteen ja siihen kuuluu myös epäonnistuminen.

Epäonnistuminen saa arvoa, jos haluamme oppia siitä. Voimme katsoa taaksepäin, mikä epäonnistui, ja kysyä itseltämme, mikä vaikutti siihen ja mitä voimme seuraavalla kerralla tehdä toisin. Kun puhumme sellaisten ihmisten kanssa, jotka ovat luoneet jotain arvokasta elämässään, heidän tarinansa ei ole pelkkä sarja onnistumisia. Sen sijaan heidän kertomuksensa kuvaavat, mitä on opittu siitä, mikä ei toiminut, ja kuinka on jatkuvasti otettu askeleita prosessin parantamiseksi ja lopulta sen saavuttamiseksi, mihin on oltu pyrkimässä.

Kun onnistumme ja teemme sen kautta vaikutuksen muihin, menestyksemme saattaa antaa meille mainetta. Tämä maine voi säilyä koko eliniän, kuten näemme esimerkiksi urheilijoiden ja muusikoiden kohdalla. Menestys saavutetaan nuorena ja sitä voidaan käyttää koko elämän ajan.

Kysymys kuuluu, johtaako omaan menestykseen ripustautuminen tyydytystä tuottavaan elämään? Kerta toisensa jälkeen olemme kasvokkain sen kanssa, mitä oli ennen, emmekä ehkä näe, mitä meistä on tullut tänään. Varhaisen menestyksen jälkeen ei ole harvinaista, että kaikilla muilla rintamilla elämässä vastoinkäyminen seuraa toistaan. Suhteet romahtavat, rahat loppuvat, sijoitetaan asioihin, jotka eivät menesty, elämä sujuu yhä huonommin.

Elämä antaa täyttymyksen tunnetta, jos pystymme kerta toisensa jälkeen ottamaan pieniä askeleita eteenpäin, jos opimme siitä, mikä ei toiminut, jos yritämme uudestaan ja pystymme vähitellen saavuttamaan jotain olennaista yhä uudelleen ja uudelleen. Tämä voi tulla näkyväksi työelämässä, ihmissuhteissa ja toisista huolehtimisessa.

Muunna toiveajattelusi voimakkaaksi tahdonvoimaksi. - Sri Chinmoy

Viikko 19: Kokemusten integrointi vs. etäännyttäminen

Keräämme jatkuvasti kokemusta; koemme ja sen jälkeen käsittelemme kokemaamme. Kokemuksemme eivät aina ole pelkästään positiivisia. Saatamme kokea dramaattisia tapahtumia, jotka kaatavat elämämme. Koemme elämämme rikkoutumista, kamppailua ja tappiota, joskus jopa väkivaltaa ja hyväksikäyttöä. Negatiiviset kokemukset painuvat sieluumme. Niitä ei ole helppo sivuuttaa, vaan ne palaavat tietoisuutemme yhä uudelleen.

Haluamme etäännyä vaikeista kokemuksista ja joskus jopa teeskennellä, että niitä ei edes tapahtunut. Vaikeina aikoina on kieltäminen hyvin yleinen suhtautumistapa. Kieltämisen yhteydessä haluamme vähätellä tapahtumia ja siirtää kokemustamme taka-alalle. Tämä ei kuitenkaan toimi, ja kokemamme näyttää palaavan yhä voimakkaammin muistiimme ja tietoisuutemme.

On elämäntaitoa ja -taidetta kyetä integroimaan kaikki kokemuksensa omaan olemassaolonsa. Ei kannata piilottaa itseltään mitään, vaan käsitellä omia kokemuksiaan. Niistä voi lopulta tulla elämän arvokasta pääomaa. Jos onnistuu yhdistämään kokemuksensa elämäänsä, niin pitkällä aikavälillä ei ole enää helposti horjutettavissa vaan kykenee seisomaan tukevasti omilla jaloillaan.

Kokemusten integroimiseksi on tärkeää pystyä kommunikoimaan muiden kanssa näistä kokemuksista. Kun kykenee luottamaan johonkin ihmiseen ja ilmaisemaan hänelle itseään, saattavat vaikeatkin kokemukset löytää paikkansa omassa sisäisyydessä. Ne ovat siellä, etkä voi enää kieltää etkä myöskään menettää niitä. Voit käsitellä kokemuksiasi oivalluksiksi, jotka auttavat sinua eteenpäin. Niiden jakaminen muiden luottamiesi ihmisten kanssa osoittaa lisäksi, että et ole ainoa, jolla on tällaisia kokemuksia. Paljon siitä, mitä meille tapahtuu, tapahtuu myös muille. Kun joku kokemamme vaivaa meitä vuosien ajan, on hyödyllistä tavata muita, jotka ovat kokeneet jotain vastaavaa. Voimme kehittää keskinäistä tukea ja saamme nähdä, kuinka elämä alkaa mennä eteenpäin, kun käsittelemme kokemuksiamme ja annamme niille paikan elämässämme.

Kautta aikojen ihmiskunta on yrittänyt saada iloa jakamalla todellisuutta ja analysoimalla sen osia. Milloin ihmiskunta oppii, että ilo löytyy vain ykseydestä? - Sri Chinmoy

Viikko 20: Oman tyylin kehittäminen vs. muiden miellyttäminen

Ihminen on helposti valmis seuraamaan sitä, mikä muiden mielestä on kaunista ja hyvää. Lapsena seuraamme esikuvia, teininä muoti-ilmiöitä, nuorena aikuisena muiden esimerkkiä, aikuisena sitä, mitä pomo haluaa, vanhempana sitä, mikä on jäänyt toteuttamatta. Mutta asiat voivat mennä myös toisin. Löydät oman elämäntyyli. Käyttäydyt oman standardisi mukaan, otat oman askeleesi, asetat omat tavoitteesi, et pelkää valita toisin, vaan avaat mielesi omanlaiseesi olemassaolon maailmaan.

Työelämässä on standardeja, joita on noudatettava. Silti juuri ihmiset omalla tyyllillään vievät työelämää eteenpäin ja tarjoavat uusia mahdollisuuksia. Persoonallinen tyyli näkyy jäljittelemättömänä suorituksena. Se perustuu ainutlaatuiheen persoonallisuuteen, joka muokkaa asioita ja näkyy pukeutumistavassa, puhetavassa, esiintymisessä.

Ensimmäinen perusta henkilökohtaiselle tyyllille on kasvojen ainutlaatuisuus. Yhdetkään ihmiskasvot eivät ole toistensa kaltaiset. Jokaisella on oma ulkonäkönsä ja voimme tuoda sitä esille, jos piilottelun sijaan vahvistamme sitä. Voimme tukahduttaa taipumustamme mukautua siihen, mitä muut pitävät muodikkaana, ja tuoda sen sijaan esille omia luomuksiamme.

Toinen perusta omalle tyyllille tulee näkyville yllättävissä elementeissä. Niillä voi näyttää, että kaiken ei tarvitse olla täydellisessä harmoniassa ja samankaltaista kuin yleisesti tunnustettu kauneus. Tämä voi olla pelkkä pieni dissonanssi, rytminmuutos, yllättävä askel.

Kolmas perusta omalle tyyllille on ihmisen täydellinen 'kotona' oleminen omassa itsessään. Keho, sielu ja henki näyttäytyvät ainutlaatuisena kokoonpanona. Sama kokonaisuus tulee esille kaikenlaisina muunnoksina. Ei ole kyse rutiineista tai tavoista, vaan juuri ihmisten omanlainen miellyttävä laatu saa heidät näyttäytymään ainutlaatuisina olentoina.

Pienikin hymy muuttaa elämää aina paremmaksi. - Sri Chinmoy

Viikolla 21: Kunnioitus opettajina vs. torjunta vihollisina

Elämässäsi tapaat mestareita, joista tulee opettajiasi. He voivat olla kouluajan opettajia, ihailemiasi johtajia, kollegoita, joita haluat seurata, asiakkaita, jotka kysyvät sinulta mukavia kysymyksiä. Nämä ihmiset vievät sinua eteenpäin kehityksessäsi.

Tapaat myös toisia ihmisiä, jotka ovat vihamielisiä sinua kohtaan. Sinun ja toisen välillä on jännitettä ja vastenmielisyyttä, ja tuosta toisesta tulee sinulle vihollinen. Mieluiten laittaisit kepin vihollisesi jalkojen eteen, jotta hän kompastuu. Viholliset voivat houkutella esille energiaasi – nimenomaan negatiivista energiaa. Haluaisit käydä taisteluun, mutta usein se ei oikein toimi. Vihollinen on ja pysyy piilossa olevana vaarana.

Opettajasi puolestaan antavat sinulle myönteistä energiaa, he osaavat koskettaa sinua, he tarjoavat sinulle avauksia ja auttavat, jos epäonnistut ja kannustavat jatkamaan. On mukavaa seurata niitä, joilta oppii jotakin. Ja heitä on paljon enemmän kuin huomaatkaan. Sama pätee sekä käytännön elämässä että työssä, sisäisessä kehityksessä ja henkisessä kypsymisessä.

Opettajat auttavat sinua pääsemään sisälle käytännön elämään. He harjoittavat käytännön taitojasi ja siten kykenet itse hallitsemaan asioita. Opettajat auttavat sinua myös hallitsemaan sisäisyyttäsi. He auttavat sinua käsittelemään tunteitasi sekä impulsseja ja ajatuksia, jotka ohjaavat sinua. He ruokkivat ihanteitasi ja neuvovat sinua vaikeissa asioissa ja päätöksissä. Opettajat auttavat sinua henkisessä kypsymisessäsi. He auttavat sinua meditoimaan, rukoilemaan, pohtimaan, löytämään elämän tarkoituksen.

Opettajat antavat sinulle totuuden, kauneuden ja hyvyyden. Viholliset antavat sinulle pelkoa, vihaa ja syyllisyyttä.

Vihollisten rakastaminen ei kuitenkaan ole pelkkä kaunis iskulause, vaan syvää viisautta. Vihollisesi ovat myös opettajiasi ja puhuvat sinulle jostakin sellaisesta, joka on saatava muuttumaan, uudistumaan. Vasta paljon myöhemmin tulet näkemään kuinka vihollisena pitämäsi ihminen on saanut sinut ottamaan askeleen, joka myöhemmin osoittautuu tärkeäksi elämässä edistymisessäsi.

Pelko vihaa. Rakkaus antaa anteeksi. Viisaus unohtaa. Sri Chinmoy

4. Kysymysten kanssa eläminen ja niiden käsitteleminen

Ihmissielu tulee näkyville kysymysten muodossa. Kysymykset ovat paradoksaalisen sielun ilmentymä. Asiat eivät ole oikein, ja me haluamme korjata ne. Kaikki, mitä haluamme luoda, synnyttää ongelman. Miten aiomme tehdä tämän? Kaikki mitä on saatu aikaan, aiheuttaa ongelmia. Miten aiomme huolehtia tästä? Jokainen ongelma vaatii ratkaisun. Jokainen muutos alkaa asiasta, jonka osa me itsekin olemme.

Kysymyksen kanssa eläminen antaa meille mahdollisuuden löytää maailmoja, joita emme aiemmin kenneet näkemään. Kysymys, jonka kanssa elämme, määrittää sen, mitä näemme. Kun herää uusia kysymyksiä, löydämme uutta todellisuutta. Näin voimme ohjailla elämää kysymyksillä.

Kysymys on siitä, elämmekö kysymysten kanssa, joissa on mieltä, jotka vievät meitä pidemmälle, jotka liittyvät elämänimpulsseihimme. Saatamme olla huolissamme kysymyksistä, joilla ei ole meille oikeastaan merkitystä. Toisaalta saatamme jättää huomiotta kysymyksiä, jotka olisivat voineet viedä meidät pidemmälle.

Viljele elämässäsi merkityksellisiä kysymyksiä.

Viikko 22: Hyvän kysymyksen esittäminen vs. ei-toivotun vastauksen antaminen

Ratkaisevan kysymyksen esittäminen voi laukaista ratkaisevan kehityskulun. Kysymykset panevat meidät liikkeelle; etsimme ja tutkimme. Jokainen uskonto, jokainen taide, jokainen tiede alkaa kysymyksestä. Ne ovat kolme ihmissielun ilmentymää etsiessämme elämän tarkoitusta ja olemassaolomme perustaa.

Meitä vievät pisimmälle eteenpäin ne henkilöt, jotka ovat esittäneet meille oikeaan osuvia kysymyksiä. He ovat havainneet, mikä meitä huolestaa, ja ovat kysyneet meiltä siitä. "Kuinka voit", on hyvin tuntemamme avaava kysymys. Se on merkittävä kysymys, mikäli emme kysy sitä toiselta pelkästään rutiininomaisesti. Tuo kysymys voi saada sielumme avautumaan, jolloin tulemme näkyviksi siinä, mikä koskettaa meitä tässä ja nyt.

Kun minulle esitetään kysymys ja alan jakaa ongelmaani, silloin toinen henkilö voi esittää kysymyksestäni lisää kysymyksiä. Tällöin tapahtuu jotakin oleellista. Kertomiseni aikana ongelma alkaa muuttaa muotoaan. Kysymys ei olekaan enää minun ulkopuolellani, vaan minusta tulee osa kysymystäni, asia koskeekin minua itseäni.

Toisen kohtaamisessa ei-toivottujen vastausten antaminen sen sijaan voi olla haitallista. Se herättää vastustusta. Jos olen keskittynyt pelkästään omaan näkökulmaani, hyökkään toisen kimppuun kaikilla ajatuksillani, kaikilla löydöksilläni, kaikilla uskomuksillani. Puhun toisen kanssa ja annan vastauksia kysymyksiin, joita toinen ei ole esittänyt. Tällä menettelyllä ei synny luovaa prosessia, jossa esitämme kysymyksiämme dialogissa toistemme kanssa ja mahdollisesti löydämme itsekkin uusia vastauksia. Vain itse löydettyt vastaukset antavat suunnan toimillemme ja seuraavalle askelellemme muutoksessa.

Kysymyksiä on monenlaisia. Tietty kysymykset liittyvät huolenpitoon; meidän odotetaan pitävän huolta jo olemassa olevista asioista, joiden luomiseen olemme osallistuneet. Kaikkein, mitä me ihmiset teemme, liittyy kysymys: haluatko pitää minusta huolta? Jos emme tee tätä, aikaansaannoksemme alkaa haihtua, kadota. Jotkut toiset kysymykset liittyvät ongelmiin, jotka vaativat ratkaisua. Ongelmakysymyksen edistämiseen tarvitaan asiantuntemusta. Muutoksiin liittyvät kysymykset taas edellyttävät uusia aloitteita. Mistään tunnetuista vastauksista ei ole apua, vaan on luotava uudenlaisia vastauksia.

Kysymysten kanssa eläminen ja työskenteleminen avaavat sieluumme uusille todellisuuksille. Valmiit vastaukset taas sulkevat sielun.

*Minun on luovuttava kokonaan avuttomuuden tunteistani ja avuttomuuden ajattelustani.
- Sri Chinmoy*

Viikko 23: Hyvä kuuntelu vs. oman mielipiteen ilmaisu

Kuunteleminen on sielun toimintaa, jolla on suurta arvoa merkityksellisen, tyydyttävän olemassaolon saavuttamiseksi. Kuuntelemalla toista kannatteleminen häntä. Muodostamme mielessämme sisäisen mitta-asteikon, jonka avulla tunnustelemme ja kannatteleminen toisen sanoittamaa. Hyvällä kuuntelulla on useita ulottuvuuksia. Ensimmäisenä tulee esille sisältö. Voimme seurata toisen kuvailemaa sisältöä. Se vaatii ajattelutason ponnistelua.

Voimme myös kuunnella sanoitetun tai esille tulleen asian emotionaalista puolta. Miten tuo toinen on sisäisesti yhteydessä kertomaansa? Minkälaisia tunteita siihen liittyy? Voinko "kuulla" toisen ihmisen sisäisen tunnelman? Tällöin kuuntelen sydämelläni.

Kykenemme kuuntelemaan myös toisen tahtoa. Minne tämä toinen henkilö haluaa mennä, mitä tämä henkilö tahtoo saada aikaan? Silloin kuuntelen vatsalla. Ihmissieluna olemme monitahoisia ja voimme kuunnella toisiamme usealla tasolla samanaikaisesti.

Kuuntelun vastakohta on oman mielipiteen ilmaiseminen toiselle. "Nii-in, minä tiedän!", "Sinun on kyllä parasta toimia toisin!", "Mutta ethän sinä noin voi tehdä!", "Voi, mitä idiootteja!" Se, mitä toinen kertoo, herättää meissä välittömästi omia ajatuksiamme ja tunteitamme, omia arvioitamme ja kokemuksiamme. Haluaisimme kääntää kyseisen henkilön pään omilla vastauksillamme ja siten estämme häntä ilmaisemasta itseään ja tutkimasta asiaa tarkemmin. Asia jää pinnalliselle tasolle, eikä toinen pääse itse ääneen. Mielipiteemme ei myöskään tuo mitään lisäarvoa.

Kun toinen henkilö kuuntelee sinua hyvin, voit kokea sen väsyttävänä. Tämä on tärkeää hyvää kuuntelua edellyttävissä ammattiteissa, kuten lääkäri, opettaja tai konsultti. Mutta johtajakin voi tehdä hyvää kuuntelemisesta voimaa, jolla tukea toisia toimintaan, ottamaan askeleita. Hyvä kuuntelu vaatii oman sisäisyyden hallintaa; jatkuvaa harkintaa ja tietoisuutta siitä, mitä sanoa ja mitä pidätellä. Kuunnellessamme meidän tulisi pidättäytyä kaikesta arvostelusta ja reaktiivisesta reagoinnista. Hyvän kuuntelun perusta on kiinnostus toista kohtaan.

Kuunnellessamme voimme kuulla henkilön 'toisen' äänen. Emme vain kuule ja tunne, mitä toinen henkilö sanoo ja tuo esille, vaan kuulemme ja tunnemme myös sanoittamattoman puolen asiasta, sen, mikä toisen mielessä liikkuu ja mitä hänen kertomansa ilmentää. Kuulemme kertojaa, joka ohjaa tarinaansa ja hyvän kuuntelun avulla voimme puhutella tätä sanoittajaa.

Kun kuuntelu on molemmille ensiarvoisen tärkeää, voimme kumpikin samalla koko ajan muokata varsinaisia kysymyksiä syvemmille tasoille ja siten kumpikin edetä pidemmälle.

Miten voit olla mielessäsi viisas, jos et ole sydämessäsi rauhallinen? - Sri Chinmoy

Viikko 24: Toisten inspiroimien kysymysten esittäminen vs. toisten kysymyksiin vastaaminen

Nuorena konsulttina minulla oli yhdessä muutamien kollegoiden kanssa useiden vuosien ajan etuoikeus käydä Bernard Lievegoedin kanssa keskusteluja, joissa hän reflektoi kysymyksiämme.

Pian huomasin, että kun kävimme Bernardin kanssa valmistelemaa keskustelua, jossa hän halusi tietää, mitä kysymyksemme olivat, emme saaneet Bernardilta noina iltoina mitään suoria vastauksia. Hän puhui laajasti teemoista, jotka mietityttivät häntä tai joilla oli ollut suuri rooli hänen elämässään. Hän kertoi meille esimerkiksi Parcivalin tarinasta, johon hän oli palannut säännöllisin väliajoin koko elämänsä ajan. "Tämä on tarina nykyajan ihmisestä", hän sanoi. "Ihminen tulee maan päälle täysin naiivina ja tietämättömänä, ja kunkin on löydettävä oma tiensä käymällä vuoropuhelua muiden ihmisten kanssa." Parcival tapaa kuningas Amfortasin linnassaan. Siellä tapahtuu outoja kohtauksia, mutta Parcival pitää suunsa kiinni, eikä esitä mitään kysymyksiä, kuten hänen äitinsä oli häntä kasvattanut. Lähdettyään linnasta Parcival kokee monia seikkailuja, jotka tekevät hänestä viisaamman ja jossain vaiheessa hän tulee jälleen Amfortasin linnaan. Hän näkee kuninkaan haavoittuneen ja kysyy häneltä: "Setä, mikä teitä vaivaa?" Silloin voi kuninkaan paranemisprosessi alkaa. Parcivalista tulee myöhemmin Graalin kuningas.

Bernard Lievegoed sanoi meille: "Jos sinulle esitetään kysymys, älä anna vastausta, vaan kerro kysymyksen innoittamana, mikä sinua omassa elämässäsi mietityttää. Jollakin kummallisella tavalla tuo toisen esittämä kysymys ja sinun inspiraation lähteesi liittyvät toisiinsa. Loppujen lopuksi toinen henkilö esittää sinulle oman kysymyksesi."

Tästä on tullut minulle ohjenuora omassa työssäni. Jos asiakas kysyy organisaationsa kehittämisestä ja siinä työskentelevistä ihmisistä, on hyvä antaa asiakkaan ilmaista, miten hän itse näkee ongelmansa ja miten hän suhtautuu siihen. Et siis keskity sisältöön, vaan siihen, miten asiakas suhtautuu ongelmaansa ja miten hän käsittelee sitä. Tämä on lähtökohta, josta voit sitten jakaa mieleesi tulevan näkemyksen suhteessa teemoihin, joiden kanssa työskentelet yhdessä asiakkaasi kanssa. Tarinasi kautta asiakas näkee prosessin, jonka voitte toteuttaa yhdessä ja saada asiaa liikkeelle, kehittymään ja etsiä uusia toimintatapoja ongelman kanssa painiskeleville ihmisille.

Ole ensin varma, että tunnet totuuden, ennen kuin puhut totuudesta muille. - Sri Chinmoy

Viikko 25: Kysymyksen kanssa eläminen vs. ulkoisten vastausten odottaminen

Ymmärryksen saamiseksi on suositeltavaa elää omien kysymystensä kanssa. Kysymys pyörii mielessäsi aina välillä. Etsit inspiroivia impulsseja. Luet, katselet ympärillesi ja keskustelet. Näin kysymys herää sinussa eloon ja alat nähdä asioita, joita et aiemmin huomannut. Kysymyksesi takana näyttää olevan kokonainen maailma ja näin löydät tuon maailman. Voi syntyä kiusaus antautua toisten ohjailtavaksi, sillä he ovat usein tosi innokkaita antamaan vastauksia kysymykseesi. Kuitenkin itse asiassa kysymyksesi jämähtää paikalleen, kun vastaus on annettu. Ja tuosta vastauksesta voi muodostua uskomus ja jopa vakaumus.

Kysymyksen kanssa elämisen taidetta on se, että saat kysymyksen pysymään liikkeessä, kehittymään ja muuttumaan. Löydät uusia ulottuvuuksia, mutta jatkat kohtaamiesi eri lähteiden etsimistä ja tutkimista. Kysymyksen kanssa elämisestä alkaa itseään ruokkiva prosessi. Innostut ja inspiroidut. Syntyy yhä uusia kysymyksiä ja niiden myötä jälleen uusia näkökulmia.

Jossain vaiheessa on hyvä päästää irti kysymyksestä ja odottaa mitä tuleman pitää. Tietyllä tavalla kysymys painuu alitajuntaan, missä se jatkaa toimintaansa. Jossain vaiheessa tiellesi tulee uusia haasteita, jotka jälkeempäin tunnistat aiemmin työstämäsi prosessin tuloksiksi. On tapahtunut kypsymistä ja tietoisuus on kehittynyt.

Tämä sieluprosessi on "metamorfoosi" ja "steigerung". Tällä tavalla asia, kysymyksesi, saavuttaa korkeamman olemassaolon tason. Se saa moraalisia ulottuvuuksia ja liittyy ihmisenä olemisen peruskysymyksiin, jotka ovat kysymyksiä alkuperästämmme, sielunkehityksestämmme, vapaudestamme ja kohtalostamme.

Yhdistämme "tulemisen" prosessin "olemisen" prosessiin. Sisäisen työskentelymme hedelmät sulautuvat minuuteemme, ainutlaatuiseen persoonallisuuteemme. Niistä tulee olemassaolomme perustaa.

Tässä prosessissa emme voi ajaa jonkun toisen polkupyörällä. Voimme saada neuvoja muilta, mutta meidän on kehitettävä elämämme kysymystämme omalla tavallamme. Se vaatii rohkeutta ja sinnikkyyttä. Ole rehellinen omille kysymyksillesi.

Elämä on täynnä mahdollisuuksia. - Sri Shinmoy

Viikko 26: Olen osa ongelmaa vs. ongelma on muissa

Kuinka usein kohtaammekaan ongelman, jossa koemme jonkun toisen henkilön ongelmaksi; elämänkumppani on väärässä, opettaja tekee asiat vaikeaksi, asiakas ärsyttää, kollega kilpailee. Meillä on tapana laittaa tyytymättömyytemme muiden syyksi ja siten vapauttaa itsemme. Meillä on itsellämme mielestämme ihan hyvä tarkoitus, mutta epäilemme mahtaako muiden laita olla samoin. Emme luota toiseen ja sen vuoksi otamme etäisyyttä häneen.

Jos vähän paneudumme asiaan, voimme huomata, että olemme itse aina osa tiellemme tulevia pulmia. Asetamme ongelman ensin itsemme ulkopuolelle, mutta jos keskitymme asiaan enemmän ja otamme muutkin huomioon, huomaamme, että olemme itse osa asiaa. Olemme osa ongelmaa ja ongelma on osa meitä.

On esimerkiksi mahdollista, että johtamasi tiimin jäsenet eivät toimi hyvin yhdessä. Se ärsyttää sinua. Mielestäsi tiimin jäsenet tekevät työnsä huonosti. Kun puhut asiasta luottamuksellisesti kollegallesi, sinulle alkaa toisen henkilön kysymysten kautta vähitellen selvitä, kuinka olet itse osa tätä heikkolaatuisen yhteistyön pulmaa. Huomaat, että itse asiassa informoit usein tiimin jäseniä liian myöhään, että jaat huomiota tiimissä epätasa-arvoisesti, että johdat tiimipalavereita aika ontuvasti. Ryhmän jäsenet ovat itse asiassa vetäytyneet ja jokainen työskentelee omillaan.

Kun keskustelet asiasta tiimin jäsenten kanssa ja otat syytä itsellesi, alkaa heti vilkas keskustelu, jossa tiimin jäsenet alkavat puhua. He näkevät myös itse, että asiat voisi tehdä paljon paremmin, mutta 'vähän sinnepäin' johtamisella ei hengen ylläpitäminen onnistu.

Meillä on tapana heijastaa kyvyttömyytemme muihin. Toiset voivat kuitenkin näyttää meille peiliä ja osoittaa, miten olemme itse osa ongelmaa. Siinä mielessä tilanteen muuttaminen on aina dialoginen prosessi, jossa lopulta kaikkien osapuolten on muututtava, mikäli asioiden halutaan sujuvan paremmin. Se, minkälainen itse muutoksen on oltava, on löydettävä vähitellen, erityisen prosessin avulla, jossa keskitytään tarvittaviin muutosaskeliin.

Oi viha, olet todella ihmisen elinenergian suurin tuhlaaja. - Sri Chinmoy

Viikko 27: Luottamus ja prosessin hallinta vs. epäilyksessä eläminen

Elämämme tapahtuu prosesseissa: työprosessissa, oppimisprosessissa, perheprosessissa, reflektioprosessissa. Prosesseissa on kyse askel kerrallaan ja tietyllä rytmillä etenemisestä. Prosesseja on myös koordinoitava. Liikaa työprosessia ja vastaavasti liian vähän perheprosessia saattaa johtaa väärinkäsityksiin. Sen vuoksi on tärkeää johtaa ja ohjailla omia prosessejaan.

Ohjaaminen tarkoittaa ennen kaikkea sitä, että tietoisuutesi kehittyy huomioimaan erilaisia prosesseja, joissa elät ja etenet. Lisäksi on tärkeää, että ymmärrät, ketkä ihmiset ovat mukana missäkin prosessissa ja kuinka voit ottaa näitä ihmisiä hedelmällisellä tavalla mukaan prosesseihisi. Ei liikaa eikä liian vähän ja keskittymällä enemmän asian ytimeen kuin sivuseikkoihin. Ajoituksen hallinta on myös tärkeää. On hyvä ennakoida eri prosessejaan, olla todella läsnä ja huomata jättäytyä ajoissa pois, jotta voi siirtyä seuraavaan prosessiin.

Jos et tunne oloasi hyväksi jossakin prosessissa, se alkaa vaikuttaa käyttäytymiseesi. Epäilykset voivat syntyä hyvinkin nopeasti. Miten voin, olenko oikeassa paikassa, pitäisikö minun olla juuri nyt jossakin muualla? Joskus prosessit etenevät ennakoimattomasti. Etenkin muutosprosesseissa tulee eteen odottamattomia yllätyksiä. Prosessiin luottaminen on taidetta. Kun ei tiedä tarkalleen mitä on tulossa, on luotettava siihen, että kykenee selviytymään yllätyksistä. Luottamuksemme säteilee muillekin.

Kyse ei ole tekojen voimalla väkisin eteenpäin puskemisesta, vaan ratkaisevaa on itseluottamus. Kun sinulla on tällainen edellä kuvattu perusasenne, voit epäilysten noustessa käsitellä niitä pysähtymällä ja keskittymällä uudelleen. Jotain tärkeää on saattanut jäädä vaille huomiota.

Sovittelemalla saavutettu rauha on kuin lintu, joka saattaa lentää pois. Sisäisestä heräämisestä syntyvä rauha on pysyvä. - Sri Chinmoy

Viikko 28: Opettajana ulkoinen todellisuus vs. sisäinen maailma

Päämme, eli ajattelumme voi tehdä elämästämme hyvin monimutkaista. Jalat ovat paljon lineaarisempia, ne kulkevat yhteen suuntaan kerrallaan. Päämme liikkuu jatkuvasti joka suuntaan. Päässä tapahtuva on pikemminkin jo tapahtuneen prosessointia ja se voi antaa meille selvyyttä siitä, mitä on meneillään ja miten edetä. Tällä tavalla voit yrittää edetä elämässä hyvin suunnitelmallisesti - tai voit myös antautua tulevaisuuden ohjailtavaksi, ottamalla vastaan sen, mitä on tulossa.

Yhtäältä nähtynä kohtaamasi todellisuus on siis opettajasi. Se, että sinulle tapahtuu jotakin, tapaht jonkun, saat kysymyksen tai haasteen, ei ole turhaa, vaan sillä on karmiset ulottuvuudet. Se on tiettyssä mielessä kohtalo. Toisaalta voit myös ohjailla itse elämääsi siirtymällä sellaisiin todellisuuksiin, jotka ovat sinulle merkityksellisiä, ja välttää juuttumasta todellisuuksiin, jotka eivät vastaa sitä, mitä etsit elämältäsi.

On olemassa kaksi parametria, joihin voi luottaa ja joita kannattaa seurata. Ensimmäinen on kuunnella sydämensä ääntä ja toinen on seurata sisäistä tunnetta, intuitiota, nk. vatsanpohjan viestejä.

Sydän on äärimmäisen herkkä elin, joka etsii jatkuvasti todellisuutta elämän merkityksen selvittämiseksi. Vatsaontelossa prosessoituu ja muuntuu paljon, ja se on yhteydessä alitajuntaan, joka voi kertoa, tarvitseeko mennä johonkin tai onko parempi pitää etäisyyttä. Pään avulla voi muuntaa sydämen ja vatsan signaalit selkeiksi ideoiksi, selkeiksi esityksiksi, jotka antavat varmuutta siitä, että olet oikealla tiellä.

Pää on hyvä toveri analysoimaan ja lisäämään tietoisuutta asioista ja arvioista, päätöksistä ja seuraavista askeleista, jotka tulevat sydäimestä ja vatsasta. Pää voi siten havaita aistien kautta ja ilmaista itseään puhe- ja kuunteluelimien kautta.

Viisauteni sanoo, että minun tulisi pyytää voimakkaampaa sydäntä eikä kevyempää taakkaa.
- Sri Chinmoy

5. Oikean suhteen löytäminen

Meille on opetettu, että elämä koostuu syistä ja seurauksista. Meille on myös opetettu, että elämä koostuu kysymyksistä ja vastauksista. Meille on opetettu, että elämä koostuu asiakkaasta ja toimittajasta. Meille on opetettu, että elämä koostuu tavoitteista ja keinoista.

Olemme havainneet käytännön elämässämme, että ihmiselämä on aina kaksisuuntaista liikettä. Olemme sekä syy että seuraus, kysymys ja vastaus, asiakas ja toimittaja, tarkoitus ja keino.

Siinä mielessä on tärkeää löytää aina oikea suhde ja oikea näkökulma. Elämä on monitahoinen, ei yksisuuntainen. On olemassa useita vaihtoehtoja, erilaisia näkemyksiä, eri teitä, mihin suuntaan mennä.

Oikean suhteen löytäminen tarkoittaa sitä, että teemme kaikille mukana oleville oikeutta niin paljon, että jokainen kokee voivansa elää sekä prosessin että sen tuloksen kanssa.

Viikko 29: Eteenpäin pienin askelin vs. suurin harppauksin

Kun asetamme tavoitteen, on taidetta löytää siihen johtava tie. Herää kysymys, miten haluamme saavuttaa tämän tavoitteen ja miksi ylipäättään haluamme päästä siihen. Nämä miten ja miksi - kysymykset antavat meille aihetta miettiä, miten haluamme edetä. On tehtävä valinta, haluammeko lähestyä tavoitettamme askel askeleelta vai haluammeko saavuttaa tavoitteemme mahdollisimman nopeasti suurin harppauksin.

Jos haluaa ottaa suuren harppauksen, on otettava huomioon todennäköinen keskeyttäminen, mikäli ei kykenekään tekemään aikomaansa loikkaa. Riskinä on siis joutua liian vaativan hypyn uhriksi.

On parempi ottaa pieniä askeleita eteenpäin. Kokemus osoittaa, että pienillä askelilla edeten tulee hetkiä, jolloin voimme toteuttaa suuremman läpimurron seuraavalla pienellä askeleella. Yhtäkkiä huomaamme, että olemme saapuneet eri ympäristöön, eri aikakehykseen, eri ilmapiiriin. Olemme yllättyneitä siitä, mitä nyt näemme ja koemme. Tällä tavalla voi yhtäkkiä kehkeytyä asioita, joita oli aiemmin ollut mahdotonta edes ajatella. Tämä liittyy kehitykseen. Kehitys ei ole lineaarista. Se on etenemistä ja joskus uusiutumista. Se on käänös sivutielle päästäkseen lopulta päätielle. Se on yhdistelmä askeleita ja joskus yksinäinen henkilökohtainen askel. Lisäksi voimme oppia askeleistamme ja kokemuksistamme. Huomaamme, toimiiko jokin hyvin vai ei. Huomaamme, että hitainkin matkakumppani pysyy mukana. Tulemme myös näkemään, että tavoite voi siirtyä, erilaisia ulottuvuuksia tulla näkyviin ja että voidaan tehdä useita valintoja.

Suuri harppaus tulee eteemme usein silloin, kun olemme juuttuneet olemassa olevaan tilanteeseen, emme saa rauhaa sen kanssa ja oletamme, että iso loikkaisu auttaa meidät pois nykyhetken kurjuudesta. Jos teemme harppauksen, näyttää alkuun siltä, että "olen pelastunut", meillä on vapautunut tunne - mutta pian havaitsemme, ettei uusi tilanne olekaan ihanteellinen ja toisinaan se jopa tuo meidät takaisin juuri siihen, mitä halusimme paeta.

Kun realisoimme tavoitteitamme ja päätämme toimia niiden suunnassa, huomaamme miten lopulta palaamme siihen kohtaan, mistä aloitimme. Mutta olemme itse muuttuneet ihmisenä ja näemme asiat uusin silmin.

Sisäistä päättäväisyyttä, ulkoista päättäväisyyttä joka hetki! Katso, uskomattomat saavutukset ovat kätesi ulottuvilla. - Sri Chinmoy

Viikon 30: Optimointi vs. maksimointi

Meillä on ihmisinä monia vaihtoehtoja, mutta kohtaamme myös omat rajoituksemme. Kaikki ei ole aina mahdollista ja on elämäntapakysymys, miten osaamme arvioida oikein, missä meillä on mahdollisuuksia ja missä kohtaamme esteitä, jotka estävät meitä tavoittelemasta sitä, mihin pyrimme.

Tavoitteemme voi olla halu saada elämästä kaikki irti, mitä tahansa se onkin. Hallitsemattomalla energialla pyrimme siihen, mikä voi tyydyttää toiveemme. Asetamme riman itsellemme korkealle ja haluamme olla paras kaikilla rintamilla. On myös mahdollista, että toimimme päinvastoin. Kaikki on liikaa, mieluummin välttelemme ja olemme tyytyväisiä vähään. Oikean tasapainon löytäminen liian paljon ja liian vähän välille on tehtävä, joka ohjaa meitä läpi elämän. Kuinka se tehdään, miten hyvä tasapaino on löydettävissä?

Elämä on kaikinensa pohjimmiltaan tasapainoilua. Me tasapainoilemme meitä ohjaavien ihanteiden ja kohtaamamme todellisuuden välillä. Me tasapainoilemme sen välillä, mitä itse haluamme saavuttaa ja mitä muut meiltä vaativat. Tasapainoilemme sen välillä, mitä jo hallitsemme ja mitä voimme vielä oppia. Tasapainoilemme tutun ja tuntemattoman välillä.

Tasapainottamisessa on olennaista se laatu, joka prosesseissamme vallitsee. Elämämme on kokonainen nippu prosesseja, joita toteutamme yhdessä muiden kanssa. Työprosessi, lomaprosessi, opiskeluprosessi, perheprosessi, pohdiskeluprosessi. Olemmeko perehtyneet hyvin näihin prosesseihin ja miten käsittelemme niihin vaikuttavia asioita? Edistymmekö vai olemmeko jumissa? Saatat sukeltautua yhteen prosessiin täysillä ja samalla muut prosessit kärsivät. Esimerkiksi työprosessi vaatii paljon ja perhe valittaa, että sinua ikävöidään, koska olet liikaa poissa.

Elämän eri vaiheissa tämä tasapainottaminen on aina erilaista. Nuoruudessa olemme paljolti kiinni valmiissa rakenteissa. Elämme ja opimme konteksteissa, joita muut hallitsevat. Mitä vanhemmaksi tulemme, sitä enemmän otamme vastuuta ja luomme itse olosuhteitamme. Se vaatii tietoisempaa tasapainoilua. Kun vanhenemme ja alamme enemmän vetäytyä, ei pidä rentoutua liikaa, ettei nukahtaisi.

Hyvä, terve tasapaino on löytynyt silloin, kun koemme olevamme kotonamme prosesseissamme, pysymme liikkeessä, olemme yhteyksissä toisiin, elämme täysillä ja voimme olla täysin oma itsemme.

Voima on tarkoitettu suuruutta varten. Rauha on tarkoitettu hyvyyttä varten. - Sri Chinmoy

Viikko 31: Kestävä laatu vs. ohimenevä halpa

Kesti hetken ennen kuin tajusin tämän. Kestävä laatu on parempaa kuin ohimenevä halpa. Otetaan esimerkiksi ruoka, jonka ostat kaupasta. Pikamyymälästä voi ostaa välipalaksi vihanneksia, lihaa, sipsejä ja Cokista. Jos kiinnität hieman enemmän huomiota kysymykseen, mistä nämä tuotteet ovat peräisin ja miten ne on kasvatettu / valmistettu, olet järkyttynyt. Ne ovat teollisuustuotteita, joiden raakamateriaali on tuotettu kemiallisilla lisäaineilla.

Joku aika sitten monet tuotteet prosessoitiin rasvalla, nyt niissä on enemmän sokeria. Tämä vaikuttaa makuun ja makuelimemme menevät pilalle. Ihmiset eivät enää nauti terveellisestä, hyvästä ruoasta. Suosimme sokeripommeja.

Samoin kaikenlaisia kulutustavaroita voi ostaa halvalla, mutta tuotantoprosessi ei ole sielläkään kummoinen. Luonnon raaka-aineista tehdyt vaatteet valmistetaan nyt halvalla kemiallisilla raaka-aineilla. Kun käytät niitä, huomaat, että ne eivät hengitä ja hikoilet pitkin päivää.

Kaikki tämä houkuttelee keräämään ympärillemme tavaraa, ruokkimaan kehoamme taudinaiheuttajilla, heittämään roskeen pakkauksia, jotka on useimmiten pakattu muovisiin. Luonto on pilaantunut kaikella jätteellämme, joka ei ole käyttökelpoista eikä syötävää.

Meillä on kuitenkin kaikki mahdollisuudet valita laadukkaita, kestäviä ja ympäristöystävällisiä tuotteita. Olipa sitten kyseessä ruoka, energia, kulkuvälineet, tai astiat, voi aina valita laatua ja se antaa elämälle paljon terveellisemmän fyysisen ja sielullisen perustan.

Kestävän laadun valitsemisen ei tarvitse riippua tuloista. Valintoja tehdään kaikissa yhteiskuntamme varallisuusluokissa. On kyse tietoisuudesta. Olemmeko yhteydessä siihen, mitä maailmassa tapahtuu ja kuinka maailma on riippuvainen siitä, mitä me ihmiset tuotamme? Olemmeko tietoisia siitä, että maa on elävä organismi ja täynnä henkistä ainesta? Tunnistammeko vastuamme maailman ja maapallon hyvinvoinnista? Ohjaako tämä tietoisuus meitä?

Jos tahdot jättää jälkeesi maailman parempana kuin löysit sen, käytä myötätunnon sydäntäsi ja huolenpidon elämääsi. - Sri Chinmoy

Viikko 32: Voiton jakaminen vs. voiton haaliminen

Menestyksen ja voiton käsitteet liittyvät läheisesti toisiinsa. "The winner takes it all - Voittaja vie kaiken". Kysymys kuuluu, tekeekö se onnelliseksi pitkällä aikavälillä. Haluamme menestyksekkään elämän ja odotamme innolla tekevämme voittoa liiketoiminnallamme. Tämä voi johtaa yhä voimakkaampaan egoismiin, täydelliseen omien etujen ajamiseen. Et huomaa, kuinka monet ovat osallistuneet voittojesi tuottamiseen ja miten niukkoja ovat heidän palkkionsa siitä, mitä he ovat saavuttaneet hyväksesi. Voit kuvitella, miten useissa tapauksissa jonkun keräämät voitot ovat muiden ponnistelujen tulosta – sellaisten, joilla ei ollut mahdollisuutta lunastaa osuuttaan noista voitoista.

Voittojen saavuttaminen tuo mukanaan erityisen vastuun. Voitot luovat vapaata tilaa ja siitä seuraa kysymys, mihin haluat sijoittaa voittosi. Tai kenelle kenties haluaisit lahjoittaa osan siitä? Jos elät sen tietoisuuden kanssa, että voittosi on monien muiden ansiota, voit rakentaa ajatuksissasi sillan siihen, miten voit voittojesi avulla mahdollistaa monille muille askeleen eteenpäin.

Voiton tekemisestä voi tulla myös pakkomielle. Jatkuva, yhä suurempien voittojen tavoittelu saattaa alkaa ohjailla yrityksiä ja omistajia. Joillakin ihmisillä tämä ulottuu miljardeihin, kun taas kaikilta muilta nämä voitot menevät ohi.

On ihmisiä, jotka pienestä tulotasostaan huolimatta ovat aina valmiita antamaan osan muille, jotka tarvitsevat sitä enemmän. Tämän takana on perusarvo, jonka voi tiivistää sanoilla: "Jos toisella menee hyvin, minäkin pärjään hyvin". Muille lahjoittaminen voi mahdollistaa syvän sisäisen tyydytyksen tunteen. Yhteyden muodostaminen muiden kärsimyksiin ja avun tarjoaminen tarkoittaa vastaamista perustavaa laatua olevaa ihmisyyteen. Olemme täällä tukemassa ja auttamaan toisiamme. Emme ole valmiita ennen kuin muutkin voivat hyvin. Kuten eräs filosofi kerran sanoi: "Näemme toisen ihmisen kärsimyksen ja koemme sen omana kärsimyksenämme. Emme ole valmiita ennen kuin olemme ojentaneet auttavan kätemme. Voimme tulla tietoiseksi kaikista niistä muista, jotka tukevat meitä prosessissamme ja olla kiitollisia siitä."

Mitä on ihmisen ystävyys? Se on jotain, joka tarvitsee jatkuvaa huolenpitoa ja korjaamista.
- Sri Chinmoy

Viikko 33: Oikea yhdistelmä vs. kaikki yhden kortin varaan

Haaveilemme lottovoitosta. Suuri palkinto osuu omalle kohdalle. Fanfaarit soivat. Olemme laittaneet koko pääomamme yhden kortin varaan ja jos se voittaa, olemme turvassa koko loppuelämämme. Tämä voi olla pelin henki kaikenlaisilla elämänaloilla. Esimerkiksi työssä joku perustaa suuren, kattavan projektin, ja tekee kaikkensa sen onnistumiseksi. Kotona saatetaan keskittää kaikki energia omaan lapseen, jonka sitten täytyy menestyä kaikilla rintamilla. Urheilutapahtumissa sama voidaan tehdä heittäytymällä täysillä vastustajan voittamiseen.

Kuitenkin vielä parempaa tulosta syntyy, kun sen lisäksi, että pelaa korttinsa tuottamaan hyvin, myös samalla järjestää kaikki omat prosessinsa toimimaan sujuvasti keskenään. Kultainen leikkaus on optimaalinen suhde omien elämänprosessien ja kanssakulkijoiden elämänprosessien välillä - ja lisäksi hyvä suhde omien sisäisten ja ulkoisten prosessien välillä.

Tämä näyttäytyy erilaisena meille kaikille, sillä ei ole olemassa yhtä absoluuttista mittaa. Jokaisen on löydettävä oma kultainen leikkauksensa. Se, mikä toimii hyvin yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle.

On elämisen taidetta vapauttaa itsensä ja muut pakottavista sopimuksista ja illuusioissa elämisestä. Sen vuoksi on tärkeää, että pääsee henkilökohtaiseen suhteeseen muiden kanssa ja saavuttaa elämänsä optimaalisen täyttymyksen vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tämä tarkoittaa myös sitä, että täytyy osata käsitellä vastoinkäymisiä ja pettymyksiä, jakaa niitä yhdessä muiden kanssa ja rohkeasti yrittää aina uudelleen, kokeilla yhä uusilla, hieman erilaisilla tavoilla. Kuten Goethe kerran sanoi: "Alles ist ein versuch".

Kaikki on yritystä, mikään tekemämme ei ole ehdotonta. Uudelleen ja uudelleen on yritettävä ehkä hieman eri tavalla; sen, mikä oli hyvää eilen, ei tarvitse olla sitä huomenna. Tällainen optimitila vaatii korkealaatuista herkkyyttä ja hereistä havainnointia siitä, mitä kulloinkin on tapahtumassa ja miten järjestelyt toimivat itselle ja toisille.

Luonteenlujuus on juuri sitä, mitä sisäisesti olemme ja ulkoisesti teemme. - Sri Chinmoy

Viikko 34: Oikea-aikainen viive vs. mutkien oikominen

"Hiljaa hyvää tulee", sanotaan. Toiveemme, että jotain saadaan aikaan nopeasti, kohtaa usein viivytyksiä, lykkääntymistä ja joskus jopa täydellisen stopin. Kiirettä voidaan verrata mutkien oikomiseen. Uskomme, että voimme sivuuttaa asioita ja saavuttaa tavoitteemme sillä tavoin nopeammin. Mutta mutka voi olla myös liian jyrkkä, jolloin menetämme hallinnan ja päädymmekin ojaan.

Kuten monissa elämänprosesseissa, meidän on etsittävä oikeat askeleet etenemistä varten. Meidän on uudelleensuuntauduttava yhä uudelleen ja tarkistettava aina välillä, mihin olemme päätyneet ja mitkä ovat jälleen seuraavat askeleet. On siis järkevää hidastaa tahtia. Hidastamisella on paradoksaalinen teho. Kun koemme, että jokin meneillään oleva asiamme ei etene niin nopeasti kuin haluaisimme, se voi tarkoittaa, että kykenemme huolehtimaan paremmin jostakin muusta, jonka muutoin olisimme vain ohittaneet, ja tämän kaiken seurauksena me kokonaisuutena liikummekin juuri oikealla vauhdilla ja saamme aikaan vielä parempia tuloksiakin. Joskus on mentävä kiertoteitä saavuttaakseen tavoitteensa parhaalla mahdollisella tavalla.

Viivytys voi olla laadultaan hillitsevää. Pakottaudumme odottamaan vähän aikaa ennen kuin otamme seuraavan askeleen. Tämä tarjoaa rauhanhetken, jonka aikana voimme yhdistää kaikki voimamme ja keskittyä täysin seuraavaan vaiheeseen. Se on hieno ele.

Myös kokouksissa ja keskustelussa on tehokasta pysytellä mukana läsnäolevasti ja hidastaa vauhtia, jotta päästään paremmin asiaan. Sisäinen kiire häiritsee keskittymistä ja läsnäoloa toisille. Juuri pidättelyn ja viipyilyn ansiosta voimme kokoontua yhteen, sitoutua ja tehdä päätöksiä, jotka vievät meitä eteenpäin. Jos oiomme mutkia ja etenemme liian nopeasti, saatamme hukata tavoitteemme ja silloin meidän on aloitettava kaikki taas alusta.

Tarina nopeasta jäniksestä ja hitaasta kilpikonnasta kertoo myös, miten vauhti ja mutkien oikominen voivat johtaa siihen, että huomio hajaantuu, päämäärä unohtuu ja eksyy tieltä. Kilpikonna jatkaa tasaisen hiljaa matkaansa ja saapuu perille aikaisemmin kuin sinne tänne loikkiva jänis.

Mieli, joka ei pysty keskittymään on yhtä muuttuvainen kuin tuuli ja yhtä saavuttamaton kuin kuunvalo. - Sri Chinmoy

Viikon 35: Toisen näkemyksen huomiointi vs. itsen tuomitseminen

Vuosien ajan katsot peiliin joka aamu. Näet kasvojesi hitaasti ikääntyvän, ilmaantuu ryppyjä ja uurteita, hiustupsusi ohenee. Mutta se on tuttu näky, joka opastaa sinua koko elämäsi ajan.

Tapaat muita ihmisiä ja he katsovat sinua kasvoihin. Mitä he näkevät? He katsovat, miten kasvonilmeesi mukailevat esitystäsi ja seuraavat miten käyttäydyt. Muut näkevät sinut tarkemmin kuin sinä itse. Sielusi puhuu kasvojesi kautta. Toinen näkee, mahdollisesti tiedostamattaan, ensimmäisten kasvojesi takaa myös toiset kasvot. Nuo toiset kasvot osoittavat miten minuutesi toimii sielussasi. Siksi on välttämätöntä katsoa toista ihmistä etsien hänen toisia kasvojaan. Niistä löytyy toisen ainutlaatuinen persoonallisuus. Kun näemme toisemme tällä tavalla ja tulemme tällä tavoin henkilökohtaiseen kohtaamiseen, voi tapahtua jotakin erityistä. Toiset tunnistavat meidät ja me itse koemme tullemme nähdyksi.

Kaikki tämä on paljon luotettavampaa kuin itsestäsi tekemäsi arvostelut. Et ole mielestäsi riittävän kaunis tai puoleensa vetävä, tai koet olevasi liian hidas tai et ole tarpeeksi sopeutuva. Kun törmäät toiseen, mietit, mitä tuo toinen ajattelee sinusta tai millainen hän odottaa sinun olevan. Nämä ovat tarpeettomia huolia, jos annat itsellesi mahdollisuuden päästä yhteyteen toisen henkilön persoonallisuuden kanssa, etkä siihen, miltä tämä toinen henkilö sinusta ulkoisesti näyttää.

Kun vanhenet, voit päästää irti kaikesta itsearviointista ja luottaa enemmän siihen, mitä toinen ihminen näkee. Kun kysyt toiselta, mitä asioita hän huomaa sinussa, on kiehtovaa kuulla, mitä hän näkee ja kokee. Saatat joskus saada yllättävän oikeaan osuvia lausuntoja, jotka voivat muokata omaa minäkuvaasi.

Lapsilla on edelleen kyky nähdä ensimmäisenä nuo 'toiset kasvot' meissä. He tulevat luoksesi luottavaisina tai pysyvät hieman etäällä. He todella tuntevat, millaisessa sielun tunnelmassa olet - ja haluavatko he olla osa sitä vai eivät. Tässä tulee mukaan myös leikkiminen. Lapset leikkivät toistensa kanssa ja tekevät sen enemmän omista henkilökohtaisista lähtökohdistaan kuin kaikenlaisista ennakkoluuloista. Tämän kautta voi syntyä todella syvää ystävyyttä. Myös me vanhemmat ihmiset voimme tietoisesti ryhtyä tällaiseen toinen toistemme tuntemisen peliin.

Epäilyä on vaikea paeta, sillä se kulkee miljoonissa valepuvuissa. - Sri Chinmoy

6. Hyvän suhteen ylläpitäminen

Emme ole yksin maailmassa, vaan elämme yhdessä muiden ihmisten kanssa. Jaamme elämämme näiden muiden kanssa. Rakennamme suhdetta toisiimme. Meistä tulee osa toistemme elämää.

Vanhoissa yhteisöissä ihmissuhteet olivat ensisijaisesti sidottuja perinnöllisyyteen ja tietyssä mielessä ennalta määrättyjä. Meidän järjestäytyneessä elämässämme ihmissuhteemme liittyvät siihen, mitä teemme yhdessä. Työskentelemme yhdessä, palvelemme toisiamme, opimme yhdessä, matkustamme yhdessä. Näin suhde toiseen muodostuu sen perusteella, mitä yhdessä koemme. Tästä voi muodostua myös syvempiä suhteita.

Tulemme tietoisiksi siitä, kuinka jaamme yhteisen kiinnostuksen kohteen, haluamme toteuttaa yhteisen ihanteen tai olemme valinneet yhteisen määränpään. Tämä muodostaa henkilökohtaisen yhteisömmme, jossa rakennamme ja kehitämme merkityksellisiä suhteita keskenämme.

Viikko 36: Lapset kasvattavat vanhempiaan vs. vanhemmat lapsiaan

Yleisesti ottaen vanhempien odotetaan kasvattavan lapsiaan, mutta samanlaisena sääntönä ei ollenkaan oleteta, että lapset kasvattavat vanhempiaan. Voi kuitenkin hyvin olla, että jälkimmäisellä on yhtä paljon merkitystä kuin edellisellä.

Kun vanhin tyttäreni oli kolmevuotias, hän seiso vieressäni keittiössä jakkaralla ja halusi tiskata kanssani. Noihin aikoihin ilman astianpesukonetta astiat pestiin käsin ja se oli yksi minun vastuistani kodinhoidossa. Lapsena tiskasin aina yhdessä isoveljeni kanssa illallisen jälkeen 7-henkisen perheemme tiskit: meitä oli vanhempien lisäksi viisi lasta. Jokapäiväisellä kolmen ruokalajin menulla tämä oli melkoista työtä. Meidän mottomme tässä pakollisessa velvollisuudessa kuului "tehdään kaikki mahdollisimman nopeasti ja rikotaan aikaennätys joka päivä ". Tämä oli vastoin äitimme tahtoa; hänet häädettiin joka päivä pois keittiöstään.

Tämä silloinen ripeä tiskaamistapani ei ollut mitenkään sopusoinnussa astioiden pesemiseen tyttäreni kanssa. Aluksi olin hieman ärsyyntynyt, kun hän halusi osallistua, mutta pian ajattelin: "Kuka täällä kasvattaa ketä...". Kaikki sujui paljon hitaammin, mutta astianpesusta tyttäreni kanssa tuli leikki, joka toi meille kummallekin iloa ja astianpesukin sai uuden merkityksen.

Se avasi silmäni näkemään, että lapset todella kasvattavat vanhempiaan; kysymyksillään, tekemisillään, toiveillaan ja yksilöllisyydellään suhteessa meidän, heidän vanhempiensa kyvyttömyyksiin. Muotoilin itselleni periaatteen, että vanhemmuus on molemminpuolinen prosessi vanhempien ja lasten välillä. Tässä prosessissa on tärkeää, että minulla on hyvin selkeä kuva siitä, mitä tärkeitä elämän arvoja harjoitan ja että lapseni voi oikeasti kokea nämä arvot käyttäytymisessäni. Lapseni voi oppia kaikista niistä virikkeistä, joita vanhempana ja kasvattajana hänelle annan, mutta samalla lapsi tekee itse huomioita siitä, mikä tekemisessäni toimii tai ei toimi.

Vaikka kärsimättömyys melko usein taistelee aikaa vastaan, se ei koskaan voita.

- Sri Chinmoy

Viikko 37: Oman tilan ottaminen ja toisen seurassa oleminen vs. jatkuva oman paikan hakeminen ja halu omia toinen

Saat ensimmäisen tyttö- tai poikaystäväsi, jota rakastat. Et halua mitään muuta kuin olla tuon toisen ihmisen kanssa. Muodostatte vakituisen suhteen ja haluat aina olla kumppanisi kanssa ja kokea yhdessä ihania asioita. Menette naimisiin ja haluatte jakaa kaiken keskenänne. Saat talon, ehkä lapsiakin, muodostuu ystäväpiiri ja yhteisiä elämänprosesseja kuten yhteistä tekemistä, syömistä, lomailua, oppimista, nukkumista, rakastelua.

Jossain vaiheessa huomaat, että salaa silloin tällöin haluatkin saada jotakin vain itsellesi. Haluaisit nauttia vapaasti omasta harrastuksestasi, hengittää raitista ilmaa eri ympäristössä, vaihtaa horisonttiasi ilman, että sinun tarvitsee jatkuvasti virittäytyä kumppanisi olemiseen. Pikkuhiljaa tapahtuu muutos, jossa yhdessäolo uhkaa rutinoitua ja oman tilan havittelusta tulee yhä houkuttelevampaa. Kiinteätkin suhteet voivat hajota, kun kumppanit haluavat irrottautua toisistaan kokonaan.

Mutta jos olemassaolon perusta on oman tilan ottaminen, omissa prosesseissa eläminen ja sama pätee myös kumppaniin, silloin on tilaa sille, että halutaan löytää hetkiä myös yhdessäololle. Et tahdo sekaantua kumppanisi prosesseihin, mutta haluat jakaa kokemuksia prosesseistasi kumppanisi kanssa.

Parisuhde ei ole pelkkää valoa, vaan siinä on myös pimeää puolensa. Kummallakin on kaksoiskulkijansa, joka tulee kohtaamisissa esille yhä voimakkaammin, jos on vakisuhteessa aina yhdessä. Voitte kiistellä siitä ihanasti ja sitten taas sopia uudestaan, mutta jossain kohtaa sellainen vain ei enää toimi rakentavasti. Kun toista henkilöä ei nä ainutlaatuisena minuutena vaan tilalle ilmaantuu aina kaksoiskulkija, alkaa hyvä energia ja molemminpuolinen rakkaus kadota. Lähde alkaa kuivua.

Yhteiselle jakamiselle syntyy elintilaa silloin, kun kummallakin osapuolella on myös aivan omaa tilaa.

Vain sisäisen rauhan avulla voimme saavuttaa aidon ulkoisen vapauden. - Sri Chinmoy

Viikko 38: Kriittinen itsereflektio ihmissuhteissa vs. omien kyvyttömyyksien projisoiminen toiseen

Vakituksessa parisuhteessa olemme tiiviisti tekemisissä toistemme kanssa. Kumppanit eivät enää tiedä tarkalleen keitä ja mitä he itse ovat ja kuka tai mikä tuo toinen henkilö on. "Katso peiliin!", kuulet kumppanisi tai itsesi sanovan. Sen vuoksi on ehdottoman välttämätöntä tarkastella itseään kriittisesti säännöllisin väliajoin ja pohtia omaa olemistaan. Sitä voi tehdä jakamalla sisäisiä tuntemuksiaan terapeutin, valmentajan tai keskustelukumppanin kanssa. Mutta samaa voi tehdä myös itsetutkiskelulla ja itseopiskelulla.

Hyvä lähtökohta itsereflektiolle on tutkia, miten ja mitä asioita itsellä on taipumus projisoida muihin. Sitä näkee helposti rikan toisen silmässä, mutta ei malkaa omassa silmässään. Se mikä on itsessä prosessoimatonta, ei ole löytänyt paikkaansa, eikä ole työstetty läpi, se lähtee liikkeelle nopeasti, kun havaitsee toisessa jotakin, joka kommunikoi tämän oman käsittelemättömän menneisyyden kanssa. Se herää spontaanisti epäoikeudenmukaisena toisen arvosteluna.

Organisaatioissa törmää johtajiin, jotka valittavat tiimensä toimimattomuudesta. "He eivät toimi yhdessä, eivät ole oikeasti motivoituneita, eivätkä ota vastuuta". Sanon joskus asiakkaalleni: Tarkoitatko sanoa, että "Minä en tee yhteistyötä, en ole oikeasti motivoitunut, en ota vastuuta." Ensimmäisenä se tietysti kielletään ja minulle sanotaan: "Miten sinä voit päätyä tuollaiseen lausuntoon?!" On luonnollista kuvata ongelma ensin itsensä ulkopuolella, mutta jos puhuu siitä jonkun muun kanssa, voi hyvinkin olla, että ongelma alkaa pikkuhiljaa muodostua "minä"-muotoiseksi ongelmaksi. Kuinka minä voin varmistaa, että tiimini...?

Tämä avaa kaikille muillekin mahdollisuuden tarttua ongelmaan, juuri sen vuoksi, että on ensin itse valmis ottamaan omat askeleensa.

Mieleni pitää pitkistä matkoista. Sydämeni rakastaa kartoittamattomia rantoja. - Sri Chinmoy

Viikko 39: Nykyisen suhteen ongelmien ratkaiseminen vs. ratkaisun etsiminen uudesta suhteesta

Riitelet ensin pomosi kanssa ja sitten riitelet siitä myöhemmin kumppanisi kanssa. Hommat eivät suju kollegasi kanssa ja valitat siitä toiselle kollegalle. Olet eri mieltä naapurisi kanssa ja juoruat siitä toisen naapurin kanssa. Meille on usein ominaista, että emme ilmaise tyytymättömyyttä kyseenä olevan suhteen sisällä, vaan jaamme sitä suhteen ulkopuolella oleville muille ihmisille. Se saattaa joskus helpottaa hetkeksi, mutta ei oikeasti ratkaise mitään. Olisi parempi keskustella ongelmista siinä suhteessa, jossa pulmat esiintyvät.

Heti kun kerrot toiselle, mikä suhteessa vaivaa sinua, saa asia välittömästi toisen merkityksen sielussasi. Se, mikä oli norsu ajatuksissasi/tunteissasi ennen keskustelua, voi olla hyttynen keskustelun lopussa tai päinvastoin. Puhuminen toinen toisilleen tunteistaan, omista esteistään tai siitä, mikä ei tunnu oikealta, tekee heti sisäisyydessä tilaa sille, että tuo tunne voi muuttua. Jos toinen on vastaanottavainen, voitte tutkia sitä yhdessä ja asia saa toisenlaisen merkityksen.

Eräs kollegani korosti jatkuvasti, että jos itsen ja toisen kollegan välillä tapahtuu jotain epämiellyttävää, on paras pohtia asiaa mahdollisimman pian sen jälkeen. Keskustelkaa refleктоivalla tasolla ja katsokaa yhdessä tuon epämiellyttävän hetken vaikutusta teihin kumpaankin. Näin voitte molemmat jatkaa eteenpäin. Jos ette tee tätä, jäävät epämiellyttävät kokemukset sieluihinne kummittelemaan.

Koko elämäni olen kaivannut vain yhtä asiaa: myötätunnon täyttämää sydäntä, joka ei näe muissa mitään väärää. - Sri Chinmoy

Viikko 40: Kumppanin mielipiteen ottaminen vakavasti vs. kolmannen osapuolen mielipiteen seuraaminen

Miten tehdään hyviä päätöksiä? Hyvä harkinta sijaitsee tuomitsemattomuuden ja ennakkoluulojen välissä vaikkakin jokainen tilanne haastaa meitä tuomaan esille oman mielipiteemme. Joskus tämä on virallista ja toivottavaa, kuten työntekijän arviointitilanteessa, mutta sitä tapahtuu usein myös lähes automaattisesti sellaisissa tilanteissa, joissa ilmenee itselle outoja asioita. Tapahtumien arvostelemista voidaan välttää ottamalla etäisyyttä tilanteisiin.

Ennakkoarviot ovat vakiintuneita tuomitsevia mielipiteitä. Ne ovat juurtuneet mieleesi ja nousevat esille välittömästi, kun tunnistat tilanteen, jota olet usein ennenkin arvostellut. Ennakkoluulot monesti estävät sinua näkemästä pidemmälle eteenpäin.

Arviointi on dialoginen prosessi, jossa emme ole heti välittömästi vapaita tekemään keskenämme oikeaan osuvia päätöksiä. Joskus unohdat katsoa objektiivisesti tosiasioita, toisinaan sinulla voi olla vahvat näkemykset, jotka määrittävät mielipidettäsi, tai ehkä unohdat nostaa katseesi tulevaisuuden mahdollisuuksiin tai kenties koko päämäärä katoaa mielestäsi.

Avioliitossa törmäämme jatkuvasti arvosteluun ja usein myös tuomitsemme toisen tekemisiä jo etukäteen. Ennakkoluuloiset asenteemme tulevat näkyville vahvoina vakaumuksina ja piintyneinä näkökantoina. Hylkää suoralta kädeltä toisen näkemykset ja otat etäisyyttä.

Mutta miten voisi saavuttaa hyviä päätöksiä yhdessä? Olisi houkuttelevaa kääntyä jonkun sellaisen puoleen, joka ei ole asiassa osallisena ja joka kenties on mielipiteineen sinun puolellasi. Nappaat tuon toisen mielipiteen ja kerrot sen kumppanillesi. Nyt sinun ja kumppanisi välillä on itse asiassa kolmas henkilö. Sillä voi olla tuhoisa vaikutus suhteeseen, koska ette enää luota toistenne harkintaan ettekä itse asiassa ole edes tekemisissä keskenänne.

On selvänäkijöitä, ennustajia, valmentajia ja kaikenlaisia neuvojia, jotka oman näkemyksensä perusteella tekevät arvioita asiakkaan kysymyksestä ja tilanteesta. Jos annat tällaisen vaikuttaa parisuhteeseesi, saat huomata toisen vieraantuvan. Hän lukittautuu itseensä ja katkaisee keskusteluyhteyden. Tämä vahvistaa omia uskomuksiasi ja vie sinut jälleen ennemminkin kauemmaksi kuin lähemmäksi kumppaniasi.

Luota prosessiin: teidän on arvioitava asioita yhteisten vahvuuksienne pohjalta, ja se sitten muodostaa perustan yhdessä tekemillenne päätöksille.

Sydämeni ykseys on todellakin rauhansillan rakentaja. - Sri Chinmoy

Viikko 41: Oman osallisuuden tunnustaminen vs. toisen syyllistäminen

Kolme voimaa, jotka haluavat vallata sielumme ovat pelko, viha ja syyllisyys.

Pelkäämme tuntematonta. Pelko tuntuu siltä kuin ajaisit tiheässä sumussa. Pelkäätkö koko ajan osuvasti johonkin ja yrität vain vaivalloisesti jatkaa matkaasi. Joudut häiritseviin tilanteisiin, joissa joku tulee tiellesi. Se voi saada sinut tuntemaan vihaa tätä toista henkilöä kohtaan. Haluat vältellä häntä tai oikeastaan kaikkein mieluimmin toivot, että hän katoaa elämästäsi kokonaan. Tällaiset ajatukset voivat herättää sinussa syyllisyyden tunteita, ja olet enemmän kuin iloinen voidessani syyttää kaikkea tuota toista. Hän on se, joka tekee pahaa ja on syypää siitä, että asiat eivät mene kuten haluaisin.

Jokaisessa törmäyksessä toisen henkilön kanssa meillä on taipumus alkaa ensimmäiseksi syyttää tuota toista. Hän ei ottanut toisia huomioon, hänellä on itse asiassa pahat mielessään, hän tahtoo häiritä minua, haluaa estää etenemiseni.

Oman osuutensa tunnustaminen on jalo ele. Se osoittaa, että pystyt pohtimaan käyttäytymistäsi ja toimintaasi ja niiden vaikutuksia muihin. Olet nähnyt ja kokenut, miten tapahtuma on loukannut toista, olet toiminut väärin etkä ole tehnyt oikeutta toiselle.

Uhreille on erittäin tärkeää, että tekijä tunnustaa syyllisyytensä. On erittäin tuskallista, jos rikoksentekijä kieltäytyy siitä. Tunnustus on välttämätön ennen kuin on mahdollista jatkaa eteenpäin. Se onnistuu, jos asianosaiset todella tarkoittavat mitä sanovat, näkevät seuraukset ja muuttavat käyttäytymistään, alkavat kiinnittää enemmän huomiota toisiin ja pysyvät tarkkaavaisempina.

Pelko, viha ja syyllisyys valtaavat helposti tilaa sielussa ja näiden sielunvoimien käsittelyyn tarvitaan minuuden voimaa. Olemassaolon ahdistus vaatii luottamusta siihen, että kykenee käsittelemään vaikeita tilanteita. Viha vaatii sitä, että pystyy näkemään oman pimeän puolensa ja loistamaan sisäistä valoa. Syyllisyys vaatii katumusta, valmiutta maksaa teoistaan ja myöskin anteeksiantoa.

Itsekeskeisyyden puhdistamisessa ja muuttamisessa piilee ihmisen tietoinen kehitys ja aito tyytyväisyys. - Sri Chinmoy

Viikko 42: Valehtelusta, huijaamisesta ja valittamisesta pidättäytyminen vs. niihin syyllistyminen

On olemassa tapoja, joista koituu ennemmin tai myöhemmin vaikeuksia. Sanonta: "Vaikka valhe on nopea, saa totuus sen aina kiinni", kertoo jo, että valheen tiellä on peruuttamaton päätepiste, jossa olemme pulassa.

Olla valehtelematta tai pettämättä viittaa siihen, että olemme vaarallisella tiellä, kun valehtelemme ja petämme. Huijaamme toista henkilöä ja mahdollisesti teemme toiselle haittaa. Mutta vahingoitamme myös itseämme, koska valehteleväminen ja pettäminen tekee myös oman sielumme ontoksi. Irrotamme itsemme vastuusta ja vieraannumme toisista.

Pidättäytyminen valittamisesta ja nalkuttamisesta toimii sosiaalisessa todellisuudessa positiivisella tavalla. Kun valitamme ja nalkutamme, vedämme toisen alas sellaiselle yhteenkuuluvuuden tasolle, joka ei ole houkutteleva. Asetat toisen sellaiseen tilanteeseen, että hän alkaa ensin sääliä sinua, sitten vetäytyä ja ottaa etäisyyttä sinusta.

Vastakohtana on rehellisyys ja positiivisuus. Ne ovat sielun voimia, jotka johtavat moraaliseen elämään, jossa annetaan toisen näyttäytyä myönteisellä tavalla. Minuuden voimat voivat auttaa pysymään vahvana ja löytämään voimaa olla rehellinen ja positiivinen muita kohtaan. Kun kulkee elämäänsä rehellisesti ja avoimena kokemuksille, jotka saattavat olla myös epämiellyttäviä ja vaikeita, kerää itselleen rakentavaa elämänpääomaa. Kokemusten käsittely auttaa vahvistamaan omaa olemassaoloa. Ei tarvitse koettaa näyttää muulta kuin mitä todellisuudessa on.

Pettämättä, valittamatta ja nalkuttamatta oleminen on ravintoa sydämelle. Sydän tasapainottaa ja antaa elämällemme rytmin. Sydän ei pidä pysähtyneisyydestä ja häiriöistä vaan se haluaa elämämme virtaavan rytmisessä järjestyksessä. Sydän neuvoo meitä etenemään askel askeleelta. Negatiiviset voimat häiritsevät ja johtavat epäsäännöllisyyteen ja pysähtyneisyyteen elämänprosesseissamme. Ajan myötä sellainen tuhoaa elämänergiaamme. Rehellisyys on paras ohjaava periaate elämälle ja myönteinen asenne luo tilaa uusille mahdollisuuksille. Ja tämä kaikki ravitsee sydäntä.

Oikea ilo ei löydy ulkoisesta vauraudesta vaan sisäisestä puhtaudesta. - Sri Chinmoy

7. Oman tien etsiminen ja löytäminen: Uskollisuus itselle

Meitä vedetään moniin suuntiin elämässä, meidät otetaan mukaan toisten ihmisten seikkailuihin, osallistumme ja sitoudumme kaikenlaisiin asioihin. On paljon sellaista, mikä saa meidät kadottamaan itsemme. Ja siitä voi seurata stressiä, sairauksia ja uupumusta.

On taidetta olla uskollinen itselleen. Se ei ole vain uskollisuutta syvimmille ihanteilleen, kiihkeimmille tavoitteilleen ja niiden tuloksille tai rikkaille elämäkokemuksilleen, vaan se on myös paluuta siihen, mikä on itselle tärkeää elämässä, mistä saa tyydytystä ja kokee elävänsä täyttä elämää.

Uskollisuus edellyttää korkeaa tietoisuuden tasoa, tietoisuutta omasta minuudesta, omasta sielusta. Se varmistaa, että olet aina hereillä siitä, mitä itse olet ja mikä toinen henkilö on, kuka olet ja kuka toinen henkilö on.

On paljon sellaista, mikä yrittää murtaa uskollisuuttamme itseämme kohtaan. Kohtaamme houkutuksia, jotka saavat meidät päästämään irti hyvistä aikomuksistamme ja näin menetämme yhteyden itseemme. Tämän seurauksena joudumme alaspäin suuntautuvaan kierteeseen ja kadotamme itsemme. Pelkäämme, ympyrät ympärillämme pienenevät ja kapenevat, päädymme pysähtyneisyyden tilaan ja alamme liukua taaksepäin.

Viikko 43: Uskollisuus omalle ihanteelle vs. maailman tuulien vietävänä

Meillä on hyvin erityinen ominaisuus ihmisinä; haluamme elää ihanteiden mukaisesti. Emme ole vain sidottu todellisuuteen, alkuperäisiin vaistoihimme ja tapoihimme, vaan voimme myös kuvitella, kuinka elämä ja maailma voisivat näyttää erilaiselta kuin tällä hetkellä. Ihanteilla on inspiroiva vaikutus, mutta ne voivat vaikuttaa myös haitallisesti.

Ihanteen inspiroivan vaikutuksen avulla jatkamme pyrkimistä parempaan maailmaan ja parempaan elämään itsellemme ja muille. Ihanteen haittapuolena voi olla se, että haluamme muiden sopivan ihanteeseemme. Silloin voi jopa käydä niin, että syntyy uhreja, jos toiset eivät jaa ihannettasi, mutta heidän on sinun tahdostasi elettävä sitä todeksi.

Ihanteiden toiminnan vastakohtana on olla maailman tuulien vietävissä - kaikkiin mahdollisiin suuntiin. Olemme usein eri mieltä toistemme kanssa ja meillä on erilaiset näkemykset. Jos ei ole varma asiastaan, voi helposti tempautua eri suuntiin ilman, että on varsinaisesti yhteydessä niihin. Sellainen heikentää sisäistä maailmaa ja seurauksena on hieman väritön sielunelämä. Me siis koko ajan etsimme hienovaraista tasapainoa sen välillä, miten voisi parantaa maailmaa omien ihanteittensa mukaisesti ja toisaalta olla valmiina seuraamaan muita ja heidän ihanteitaan.

On hyvä ymmärtää, että kaikki, mitä ihmiset tekevät ja kokevat, on ohimenevää. Luonnossa ja kosmoksessa on itsensä uudistumiskykyä, mutta ihmisen on omassa luomisessaan aina tehtävä päätös seuraavasta askeleestaan. Ihanteet ovat siis ilmentymiä voimasta, joka jatkuvasti pyrkii saavuttamaan hyvää, seuraamaan totuutta ja luomaan kauneutta.

Ei voima voittaa muut, vaan voima tuntee ykseyttä muiden kanssa, on korkein voima.
- Sri Chinmoy

Viikko 44: Uskollisuus itselle vs. muiden vaatimusten toteuttaminen

Toiset asettavat meille vaatimuksia. Vanhemmat lapselleen, opettaja oppilaalleen, pomo työntekijälleen, yleisö poliitikolle, jalkapallofani pelaajalle. Meillä on jatkuvasti paineita täyttää nämä vaatimukset. Tämä voi johtaa siihen, että kadotamme itsemme. Emme enää tiedä keitä olemme ja mistä elämässämme on kyse.

Vaaditaan siis uskollisuutta itselleen. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että kehittää tietoisuutta omista rajoistaan ja siitä, mitä rajoja on valmis venyttämään. Se tarkoittaa, että on tietoinen niistä sisäisen elämänsä impulsseista, jotka haluat toteuttaa.

Yksi elämän tärkeistä kyvyistä on kysyä neuvoja muilta. Emme voi tietää kaikkea itse, emmekä voi tehdä kaikkea itse. On olemassa ihmisiä, jotka voivat auttaa meitä. Neuvojen pyytäminen voi auttaa meitä löytämään oman tiemme. Mutta se voi myös johtaa siihen, että luovutamme elämämme suunnan toisille - ja siitä ei yleensä seuraa hyvää. On erittäin järkevää kysyä neuvoja joltakin, johon luottaa, mutta on myös tärkeää pitää elämänsä omassa hallinnassaan.

Johtotehtävissä tähän dilemmaan törmää takuuvarmasti. Sitä kantaa vastuuta ja haluaa ohjata muita kohti tavoitetta. Mutta niillä muilla onkin omat ohjausmekanisminsa, oma tahtonsa, omat ideansa ja halunsa. Ei siis ole hyvä pakottaa toisia seuraamaan oman tahtoaan, vaan on parempi tuoda oma tahtonsa dialogiin muiden tahdon kanssa. Ajattelemme monesti eri tavoin, mutta toimiessamme olemme usein lähempänä toisiamme kuin luulemmekaan.

Ihmiselämässämme käymme läpi kehitysprosessia. Kohtaamme vaikeita tilanteita ja kriisejäkin, ja niiden seurauksena haluamme muuttaa itseämme. Ne ovat niitä hetkiä, jolloin kysytään uskollisuutta itselle. Olenko edelleen yhteydessä elämäni teemaan, olenko siellä, missä haluan olla, olenko sellainen, jonka kanssa haluan olla ja elää? Toiset haluavat vaikuttaa meihin ja heidän etunsa olisi, että emme muutu, lähde pois, etene. Silloin vaaditaan rohkeutta valita itse oma tiensä ja olla vastaamatta siihen, mitä muut haluavat. Mutta on ilo palvella toisia hyvin.

Anna anteeksi, niin olet onnellinen. Unohda, niin olet tyytyväinen. Anna anteeksi ja unohda, niin koko elämästäsi tulee rauhallinen. - Sri Chinmoy

Viikko 45: Sielua ohjaava minuus vs. sielu muiden ohjailtavana

Bernard Lievegoed sanoi kerran: "Ihmissielu on asutettua aluetta. Monet haluavat hallita sieluumme, mutta meillä on mahdollisuus itse luoda sieluumme vapaa tila, johon oma minuutemme voi astua."

Ihmisenä tämän voi helposti tunnistaa. Voit kokea kuinka sielussasi vallitsee hämmennys, kuinka kaikenlaiset äänet puhuvat sisälläsi. Nämä äänet ovat kaikuja vanhemmiltasi, kasvattajiltasi, esimiehiltäsi tai lapsiltasi. Sielussasi on myös ideologisia ääniä, jotka kutsuvat sinua jatkuvasti ilmaisemaan mielipiteesi. Sinussa on passiivisia ääniä, jotka pyytävät huomiota ja kutsuvat: "huolehtikaa minusta". On historiallisia ääniä, jotka sitovat sinut siihen, kuka sinun pitäisi perimäsi mukaan olla.

Omaa sisäistä ääntään ei ole aina helppoa kuulla. Eri äänet voivat vahvistaa toisiaan ja nousta hallitsevaksi. Jotkut toiset äänet taas ovat tuskin kuultavissa, vaikka ne ovat olemassa. Viime kädessä minuuden ääni on se, joka kykenee ohjaamaan sielun muita ääniä.

Luonto ja kosmos ovat täynnä olentoja, jotka haluavat ilmaista itseään sielussamme. On moraalisia olentoja, jotka kutsuvat meitä takaisin ruotuun, jos teemme jotain väärin tai luvatta. On myös houkutuksia, jotka koettavat saada meitä mukaan johonkin sellaiseen, mihin emme halua ryhtyä. Näillä olennoilla voi olla voimaa, joka saa meidät otteeseensa ja jonka kanssa heikko egomme ei kykene kilpailemaan. Sellainen johtaa riippuvuuteen, sairauksiin, väkivaltaan.

Se, kykeneekö oma minuutemme ottamaan sielun hallintaansa, riippuu siitä, harjoitammeko minuuttamme ja opimmeko mobilisoimaan sen sielussamme. Sisäinen minuutemme on riippuvainen herättelystä. Minuus täytyy kutsua ilmentämään itseään sielussa. Siinä voi meditaatio olla avuksi. Meditaatiossa koetamme esimerkiksi havainnoida omia ajatuksiamme ja tunteitamme, ajatella itsessämme hedelmällisiä ajatuksia. Voimme oppia kehittämään positiivisuutta toista ihmistä kohtaan ja näkemään toisessa hyvää. Voimme pyrkiä suorittamaan tekoja vapaudesta käsin sen sijaan, että toimisimme pakon sanelemina. Tällaisilla harjoituksilla voi avata sielussaan tilaa, jossa minuus voi ilmetä. Itseään voi ilmentää minuudesta käsin myös dialogissa muiden kanssa. Silloin pääsevät vapauttavat voimat toimimaan sisäisyydessämme.

Missä on rakkaus? Se on elämän hyväksymisessä ja omien rajojen ylittämisessä.

- Sri Chinmoy

Viikko 46: Sydämen viisauteen ja intuitioon luottaminen vs. valmiit ratkaisut

Kun lapsi syntyy, se alkaa ensin hengittää ja sitten syödä. Se oppii seisomaan ja kävelemään, sitten puhumaan ja ajattelemaan. Usein ajatellaan, että pää on ihmisen älykkäin osa. Mutta sydän ja vatsa voivat olla vielä älykkäämpiä ja luotettavampia. Voimme ajatella aivan mitä tahansa, mutta se ei tarkoita, että olisi viisasta seurata kaikkia noita ajatuksia.

Elämme epäilysten vallassa ja mietimme, kuinka voimme hälventää niitä. Teemme suunnitelmia, joilla emme välttämättä pääse pitkälle. Siellä missä pää epätoivoisesti etsii ruokaa aistien kautta ja laittaa aistit toimimaan, sydän kokee sitä mikä ON ja jalat kuljettavat meitä omia polkujaan paikkoihin, joissa meidän on oltava tai missä haluamme olla.

Sydän on sykkivä elin, joka säätelee verenkiertoa ja tarjoaa virkistystään hapen imeytymisen kautta. Yhdessä sydän ja keuhkot ovat rytminen organismi, joka liikuttaa meitä ja jonka avulla hengitämme sisään ja ulos ulkomaailman kanssa. Vatsa on toiminnallinen organismi, jossa ruoka sulatetaan ja muunnetaan uudeksi energiaksi. Se liittyy puhdistusjärjestelmään ja meitä puhdistaviin elimiin.

Monet ihmissielun ilmaisut eivät tule pään, vaan sydämen/keuhkojen ja vatsan/sisäelinten kautta. Muisti ei siis synny vain päässä, vaan erityisesti eetterikehossa, joka täyttää fyysistä kehoamme elämällä ja energialla. Kielemme muodostuu ja kehittyy vuoropuhelussa muiden kanssa, jolloin sydän jalostaa kollektiiviset impulssit merkityksellisiksi sisällöiksi. Omatuntomme sijaitsee sydämen ja vatsan välissä ja antaa meille tunteen siitä, onko jokin asia oikein vai ei. Pää on kuoleva elin, joka voi auttaa meitä tuomaan tietoisuuteen kaikkea sitä, mikä ohjaa ja määrää meitä. Tietoisuuden valo voi loistaa ja valaista sitä, mikä on tärkeää ja mihin alitajuntamme antaa viitteitä.

Päässä keksityt ratkaisut johtavat suunniteltuihin tuotteisiin, joilla ei ole pysyvää vaikutusta. Suuri osa ohimenevistä ilmiöistä on syntynyt muiden ihmisten suunnittelun tuloksena ja niitä myydään meille ravitsevina tuotteina, vaikka ne tuovat vain hetken tyydytyksen. Suunniteltu taide ja markkinointi tai valmiiksi ajatellut järjestelmät ja rakenteet eivät voi kilpailla sellaisten omien tietoisesti tehtyjen impulssiemme kanssa, jotka jaamme muiden kanssa.

Loistakoon sydämeni toivon sateenkaari kirkkaana mieleni pilvien yläpuolella. - Sri Chinmoy

Viikko 47: Tavoitteellisuus vs. satunnaisten päämäärien tavoittelu

Vanha amerikkalainen kirurgi kirjoitti kirjan, jossa hän pohti kokemuksiaan ja potilaistaan tekemiään havaintoja. Hänen kirjansa ytimessä oli johtopäätös, että hän havaitsi tuhansien potilaidensa keskuudessa kahta erilaista biografista prosessia. On ihmisiä, jotka ovat jossain vaiheessa luovuttaneet ja liukuneet jo varhain alaspäin, eläen elämän, jota eivät kokeneet mielekkääksi. Ja toisaalta on ihmisiä, jotka ovat pohjalla vasta vähän ennen kuolemaansa ja osaavat antaa silloinkin elämälleen merkityksen. Tämä jako oli täysin riippumaton siitä, oliko kyseessä mies tai nainen, rikas tai köyhä, terve tai sairastunut, vammaistunut tai ei-vammaistunut, tai mikä oli henkilön kansallisuus tai minkä ikäinen hän oli.

Tuo johtopäätös on kuvaus ihmissielusta, jossa ihmisen minuus joko tulee tai jää tulematta esille hänen omassa elämäkuluksaan. Tämä lääkäri oli siis nähnyt ihmisiä, jotka "kuolivat jo varhain mieleltään" ja toisaalta niitä, jotka olivat "täysin elossa" vielä vähän ennen kuolemaansaakin. Näiden kahden sielunsisällön erottava ominaisuus on se, että ensimmäinen elää ilman tarkoitusta ja toinen kokee, että elämällä on tarkoitus. Ei pidä ajatella, että tässä on kyse suurten tavoitteiden asettamisesta, sillä ihmisen tavoitteet voivat olla hyvin pieniä ja vaatimattomia. Esimerkkinä iäkäs rouva voi huolehtia kasveistaan ja saada niiden kautta iloa ja huomiota.

Mutta tärkein ero oli havaittavissa niillä, joiden tavoitteet liittyivät muiden ihmisten tukemiseen; ei jäädä kiinni omaan kipuun tai vammaisuuteen, vaan kiinnitetään huomiota toisten kärsimyksiin ja tarjotaan siellä apua. Sellainen täyttää sielun ja ravitsee elämänvoimat. Viime kädessä tämän kuvaillun eron elämänmatkallamme tuo se tunne, että meillä on annettavaa elämälle ja että löydämme vähitellen, kuinka se toteutetaan. Tunne ja inspiraatio liittyvät toisiinsa.

Ihmiskuvassamme näemme ihmisen, joka kykenee tekemään valintoja. Mutta onko ihminen vain fyysinen olento, jota solut ja geenit määräävät? Vai onko ihminen myös olento, jossa toimivat eetteri- ja astraalivoimat, joita minuus hallitsee? Juuri nämä voimat ovat yhteydessä sielulliseen olemukseemme.

Biografisena tehtävänä oman elämäntiemme löytämistä ohjaa pitkälti kysymyksillä eteneminen ja halu edetä. Näin löydämme ovia, joiden kautta voimme astua uuteen ja antaa elämällemme merkityksen sen kautta, mikä meitä siellä odottaa.

Kuoleman tapahtuma voidaan nähdä tällaisena: siirtymävaiheen jälkeen, kuljettuamme portin läpi, voi seurata ylösnousemus.

Älä moiti maailmaa. Paranna sitä. Miten? Parantamalla itseäsi joka hetki. - Sri Chinmoy

Viikko 48: Arviointi vuoropuhelun pohjalta vs. ennakkoluuloissa eläminen

Uusimmassa kirjassaan "About the Spirit" Hannah Arendt kuvailee, kuinka me ihmisinä olemme ikiaikaisen prosessin aikana kehittäneet itsessämme ajatuksen ja tahdon vapautta. Ajatuksen vapaus ilmenee ajattelun rajojen rikkomisena, jonka kautta voi syntyä uutta kieltä, muistia ja tietoisuutta. Meistä on tullut yhä yksilöllisempiä ajattelussamme ja nykyisin voimme muodostaa ja ilmaista omia ajatuksiamme yksilöinä.

Tahdon vapaus näyttäytyy elämäkulussamme ja tavassamme toimia. Elämämme ei ole enää kohtaloon sidottua ja täysin ennalta määrättyä, vaan voimme kehittyä tiedostavaksi olennoiksi, jonka elämä perustuu tietoihin tahdonaskeliin tuntemattomassa maailmassa.

Arendt näkee nykyisen ihmisen elävässä prosessissa, jossa voi oppia saavuttamaan vapaita näkemyksiä kanssakäymisessä muiden kanssa. Meidän ei enää tarvitse kehittää näkemyksiämme uskomusten ja ideologioiden perusteella. Voimme itse kehittää arvostelukykymme yhdessä toisten kanssa. Tämä vaatii minuuksien välistä vuoropuhelua yhteisistä asioista. Tämä dialoginen arvostelukyky on nyt potentiaalina jokaisen ihmisen sielussa. Voimme kehittää tätä kykyä harjoittelemalla. Se antaa meille jatkuvasti kasvavan vastuun omasta, toisten ihmisten, maailman ja koko maapallon elämästä.

Dialoginen arviointi on mahdollista, jos olemme valmiita kohtaamaan tosiasiat, kehittämään tietoisuutta ohjaavista periaatteistamme, pitämään mielessämme tavoitteemme ja kehittämään seuraavia askeleita yhdessä toisten kanssa. Tällainen toiminta tarjoaa syvän yhteyden muihin, joiden kautta tämä arviointiprosessi tapahtuu, ja lisäksi se tarjoaa vankan perustan valinnoillemme ja päätöksillemme.

Meillä ihmisillä ennakkoluuloja, jotka liittyvät sekä jäykkiin uskomuksiin, joista emme halua luopua, että reaktioylykkeisiin, jotka saattavat johtaa vastuuttomaan toimintaan. Dialogisen arvioinnin avulla voimme päästää näistä irti ja luoda vapauden tilaa yhteisöön.

Suvaitsevaisuus sisäisessä maailmassa ja sinnikkyys ulkoisessa maailmassa ovat todella kauniit kaksoiset. - Sri Chinmoy

Viikko 49: Valinnan tekeminen vs. epäilyyn jääminen

Nykyään on luotu organisaatioita kaikkia mahdollisia elämänprosesseja varten. Pystymme muuttamaan kaikki tarpeemme järjestäytyneiksi vastauksiksi ja tyytyväisyydeksi. Voimme toivoa lähestulkoon mitä tahansa. Elämme organisoitua ja erilaistunutta elämää. Se edellyttää, että teemme joka päivä valintoja. Se voi johtaa meidät melko kaoottiseen olemassaoloon. Elämme päivä kerrallaan ja elämästämme puuttuu rakenne. Näyttää siltä, kuin kulkisimme ympyrää emmekä pääse eteenpäin.

Haasteena on tehdä tietoisia valintoja, jotka voivat olla vastauksia kysymyksiimme. Työskentely elämän skenaarioiden parissa voi tuoda tähän auttavaa näkökulmaa.

Ensimmäinen skenaario on kuvitella, kuinka elämä jatkuu, jos se pysyy sellaisena kuin se on nyt ja siihen vaikuttaa vain se, mikä ympärillämme on muuttunut.

Toinen skenaario on kuvitella, että toteutamme elämässämme jonkun kutsuvan unelmamme. Antaudumme hartaalle toiveellemme ja liikahtamme sitä kohti tai käännämme suuntaa, päästämme irti jostain ja hyväksymme jotain uutta.

Kolmas skenaario on "mahdoton skenaario". Kuvittelemme jotain, mikä ensisilmäyksellä on saavuttamaton, mutta kuitenkin sellainen ajatus elää meissä. Näillä skenaarioilla skannaamme mahdollista tulevaisuutta sellaisena kuin se elää sielussamme. Se saa meidät kehittämään tietoisuutta valinnoista, joita meidän on elämässämme tehtävä.

Elämässämme ei esimerkiksi ole pelkästään päivittäisiä pieniä valintoja, vaan on olemassa myös biografisia valintoja, jotka johtavat meidät poluille, joita emme ole aiemmin kulkeneet. Kuljemme muiden kanssa ja saamme uusia näkökulmia. Se tekee sieluumme tilaa, johon voi tulla ja asettua totta, hyvää ja kaunista.

Luonnosta ja kosmoksesta irrallaan olevassa elämässämme osanamme on jatkuva epäily. Meillä ei ole luonnollista varmuutta, emme ole täysin sisällä elämässä, meillä ei ole tietynlaista elämäntuntoa. Tämän epäilyksen muuttaminen valinnaksi on perustehtävä, jossa voimme auttaa toinen toisiamme.

Joku ilmaisee epäilyksensä ja sinä sanot: "Tulen mukaasi". Ilmaiset itse oman epäilyksesi ja toinen vastaa: "Tulen mukaasi". Silloin voimme vuoropuhelussamme ja yhteistyössämme kokea, miten kolmas, näkymätön voima ohjaa meitä saavuttamaan yhdessä jotakin hyvää.

Epäilyn valuutalle ei ole vaihtokurssia sydämen kaipuun maassa. - Sri Chinmoy

8. Todellisten inhimillisten arvojen vaaliminen

Meissä on paljon yhteistä muiden elävien olentojen, kuten kasvien ja eläinten kanssa. Meissä ei ole samaa pelkästään fyysinen ruumis, vaan jaamme myös elämänvoimat ja sielun ominaisuudet. Kuitenkin on kolme ainutlaatuista perusinhimillistä arvoa, jotka tekevät todellisen eron meidän ja muiden olentojen välillä.

Olemme tiellä, joka antaa meille mahdollisuuden tulla vapaiksi yksilöllisiksi ihmisiksi ja tekee meistä enemmän kuin pelkän luonnollisen ryhmäolennon.

Voimme kunnioittaa kaikkia muita eläviä olentoja, tekemättä itsestämme niitä parempia tai huonompia.

Voimme rakastaa toista ihmistä hänen ainutlaatuisen yksilöllisen olemuksensa vuoksi ja voimme rakastaa kaikkea sitä, mitä ihmisinä teemme, mikä vie sielumme kehitystä eteenpäin.

Ihmissielulla on tilaisuus kehittää näitä kolmea arvoa, jotka ajan kanssa mahdollistavat sen, että annamme ainutlaatuisen panoksen henkimaailmaan - maailmaan, josta tulemme ennen syntymää ja jonne menemme sen jälkeen, kun lähdemme tältä maapallolta.

Viikko 50: Vapaus omassa ajattelussa, tunteessa ja toimintatahdossa

Olemme moniulotteisia olentoja, jotka ovat osa luonnollista ja kosmista maailmaa, mutta myös osa ihmisen luomaa maailmaa. Kehossamme ja hengessämme voimme kokea olevamme osa ympäröivää luonnollista ja kosmista maailmaa. Sielussamme emme kuitenkaan ole vain osa näitä kahta, vaan olemme myös osa puhtaasti inhimillistä maailmaa, jota itse koko ajan luomme. Keho ON ja henki ON, mutta sielu ei ole. Sielu ilmenee.

Tämä tarkoittaa sitä, että minun ja maailman välissä ei ole ennalta määriteltyä yhteyttä. Minun ja maailman välissä on paradoksi. Elämme polariteeteissa, kuten tilassa ja ajassa. Ideat, joita meillä on, eivät ole määritellysti samat kuin tekomme. Menneisyys ja tulevaisuus eivät ole automaattisesti yhteydessä toisiinsa. Sisäinen ja ulkoinen maailmamme ovat keskinäisessä jännitteessä.

Sielunmaailmamme ilmenee työssä, jota teemme sekä siinä, mitä sisäisesti luomme ajatusten, tunteiden ja tekojen muodossa. Meidän on huolehdittava kaikesta siitä, mitä luomme ja annettava sille merkitys.

Ihmiselämässä käymme läpi tätä prosessia, jossa vapautamme ajatuksemme, tunteemme ja toimintamme ennalta määrättyistä impulsseista, jotka vielä elävät kehossamme ja annamme niille moraalisen laadun, jotta voimme tehdä hyvää toisille ihmisille, maailmalle ja itsellemme.

Toivon tähdillä valaisen mieleni pimeään taivaan. Tämä on aina ollut ainoa todellinen unelmani.
- Sri Chinmoy

Viikko 51: Kaiken elollisen kunnioittaminen

Elämme kauniissa maailmassa, jossa voimme nauttia luonnon kauneudesta, henkisen maailman kauneudesta ja kaikkien elämänmatkallamme tapaamiemme ihmisten kauneudesta. Voimme kokea, että meitä haastetaan tasapainottamaan itseämme näiden muiden kohtaamiemme maailmojen kanssa. Voimme huomata tekevämme itsestämme pienempiä tai suurempia kuin ne, joita tapaamme. Kuitenkin ihmisenä elämisen taidetta on olla asettautumatta ylä- tai alapuolelle, ja sen sijaan olla tasapainossa kohtaamamme kanssa.

Koska olemme matkalla vapaiksi ihmisiksi, meille on tullut vastuuta huolehtia kohtaamistamme maailmoista. Voimme helposti tuhota ne käyttämällä niitä väärin. Näemme, kuinka luonto kärsii ihmisen huonon kohtelun seurauksena. Näemme lajien katoavan egoistisen ja joskus julman väärinkäyttömme vuoksi.

Kykenemmekö kohtaamaan toisen olennon sieluolentona ja osoittaa olemuksellamme kunnioitusta tätä olentoa kohtaan sellaisena kuin se on? Ihmisinä meillä on mahdollisuus elää horisontaalisessa yhteydessä kohtaamiimme maailmoihin. Voimme katsoa kukkaa tai kiveä, eläintä silmiin ja nähdä tämän olennon luonnollisena/kosmisena luomuksena, joka on myös omalla polullaan ja jolla on oma sielunsa ja henkensä, osana lajia, joka ennalta määrittelee sen olemassaolon.

Ihmiset oppivat myös keskenään toimimaan yhdessä horisontaalisesti. Vaikka olemme kaikilta osin erilaisia, voimme elää yhdessä toisiamme kunnioittaen. Sielun kouluttamisen polulla harjoitamme tätä joka hetki ja joka päivä, kaikkia tapaamiamme olentoja kohtaan.

Ei ole olemassa sellaista kuin vähäpätöinen työ. Sen vuoksi meidän täytyy tehdä kaikki sydämemme rakkaudella ja elämämme kunnioituksella. - Sri Chinmoy

Viikko 52: Rakkaus toisiin ihmisiin ja kaikkeen, mitä haluaa edistää

Eikö olekin suurin kaikista hyveistä, että voimme rakastaa toista ihmistä niin kuin itseämme. Eikö se olekin korkein elämänlaatu, kun elämme tätä elämäämme rakkaudesta. Rakkaus tarkoittaa sitä, että olemme yhteydessä olennaiseen. Ihmisen rakastaminen tarkoittaa, että näemme tämän henkilön ainutlaatuisessa olemuksessaan ja muodostamme yhteyden siihen, mitä tämä henkilö todella voisi olla. Näemme tietysti kaikki keskeneräiset elementit, joita ihminen kantaa mukanaan, mutta pystymme myös muodostamaan yhteyden tämän henkilön minuuteen ja tukemaan häntä käsittelemään hyvällä tavalla kaikkea sitä, mikä hänessä vielä on keskeneräistä.

Kun teemme työtä ja teemme sitä rakkaudella, työmme tulos kantaa tuon rakkauden maailmaan. Toisen ihmisen palveleminen rakkaudella tarkoittaa sitä, että olemme yhteydessä siihen, mitä tämä henkilö tarvitsee ja mitä me itse voimme tälle henkilölle antaa. Rakkaus on ihmisenä olemisen dialoginen ominaisuus. Saamme kaikkien muiden olentojen ehdottoman rakkauden, paitsi ihmisen. Kuitenkin kaikki ovat hyviä itsessään juuri sellaisina kuin heidät on luotu. Voimme kohdata heidät rakkaudella ja voimme kokea kuinka rakkautemme ravitsee näiden muiden olentojen sielua.

Emme saa rauhaa omistamalla tai johtamalla maailmaa, vaan rakastamalla sitä. Rakkautta on palvella koskaan väsymättä. - Sri Chinmoy

Lopuksi

Tässä "pienessä oppaassa täysipainoiseen elämään" pohdimme monin eri tavoin, kuinka voimme kehittää elämäämme sekä saavuttaa hyviä asioita ja kokea täyttä elämää yhdessä muiden kanssa. Kirjanen tarjoaa meille sielunravintoa, jota voimme sulatella ja joka voi antaa meille inspiraatiota ja energiaa elää täysillä elämäämme.

Se voi auttaa meitä hallitsemaan elämäämme ja siten tulemaan yhä enemmän eläviksi olennoiksi. Asiat on mahdollista asettaa tietoisesti tärkeysjärjestykseen, jolloin seuraavan oikean askeleen etsiminen kyetään tekemään vakaalta pohjalta.