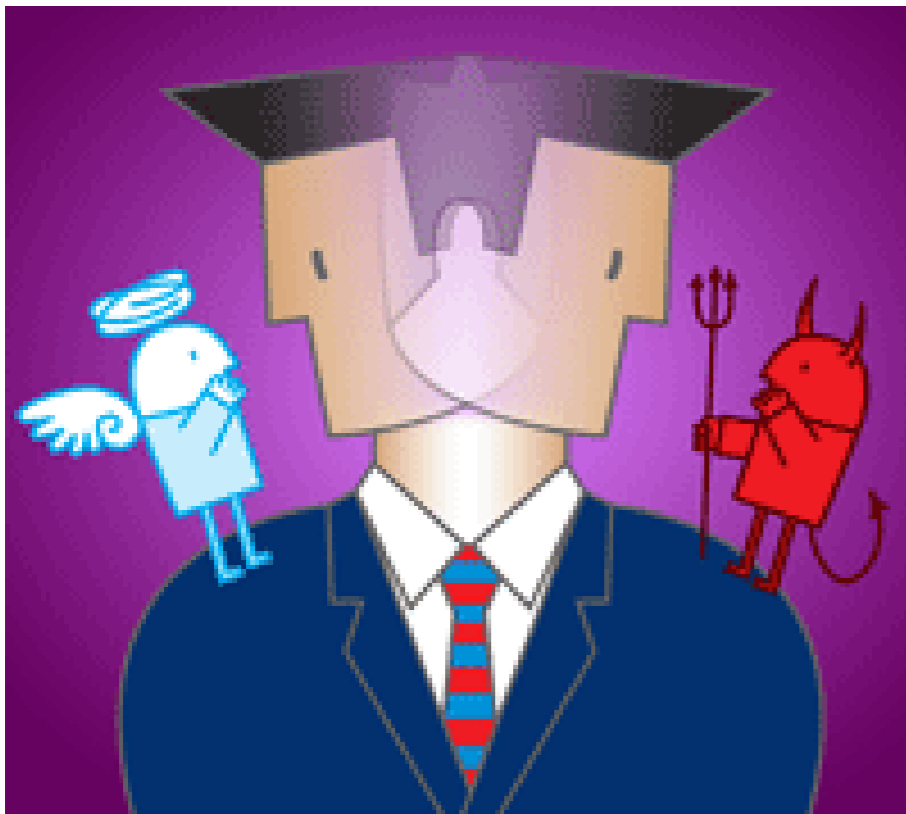


# Itsetuntemus, ym märränkö itseäni



ANJA BANKS

Casan ystävät ry:n vetäjä.  
info@casanystavat.fi  
www.casanystavat.fi

Hyvin useat viisaat ovat kertoneet meille, että me ihmiset olemme täällä koulussa, kukin omalla kehitystasollamme, oppimassa tuntemaan itseämme jälleensyntymien pitkässä kiertokulussa – kehdosta hautaan, haudasta kehtoon... Jokaiseen jälleensyntymään tuomme vaikutuksia menneistä elämästämme. Ja näin olemme erottamattomasti sidottuja omiin tekoihimme, niin menneisiin kuin myös tuleviin. Myös jokaisella teollamme kylvämme siemenen ja lopulta kylvämme mukaisesti, saamme ansaitsemamme sadon.

Elämässämme ehkä kaikkein vaikeimpia asioita on itsetuntemus. He, jotka ovat lähteneet sitä opettelemaan tietävät, että itsensä näkeminen objektiivisesti ja rehellisesti on suurin tiellämme oleva haaste. Jo hyvin varhaisesta lapsuudesta alkaen alamme ajatuksissamme ja käytöksellämme rakentaa minäkuvaamme, kuka minä olen ja millainen minä olen. Otamme ympäristöstämme vaikutteita sekä mallin siitä, minkälainen ja mitä meidän tulisi olla. Kun saamme jatkuvasti ympäristöstä samoja näkemyksiä, alamme uskoa niihin. Mitä suuremmat paineet ympäristöstä meihin luodaan, sitä helpompi meidän on hyväksyä ne, uskoa niihin, luoda vaatimusten mukainen minäkuva ja värittää

mielikuvituksellamme tätä mielikuvaa itsestämme.

Myös pitkäaikainen alakuloisuus, hermostuneisuus, kanssaihmiesten kielteisyys, negatiiviset tunteet, viha, psykologiset ja taloudelliset paineet yms. aiheuttavat mielen häiriöitä, jotka vaikuttavat minäkuvaamme ja saavat aikaan sekaannusta. Lisäksi etenemme liian nopeasti tehden sitä ja tätä nähdäksemme tuloksen, konkreettisen tuloksen. Sen saavuttamisesta tulee usein pakkomielle, joten meillä on vaikeuksia erottaa elämisen laadun merkitys, tekemisen tarpeellisuudesta. Vaikeaa on myös pysähtyä, vaikka vain hetkeksi, ajattelemaan omaa itsetuntemusta ja laaturakennetta. Liimaamme itseemme kaikenlaisia tekemisen tarpeita ja rakennamme niistä oman elämänmittakepin. Usein ymmärrämme tämän, mutta meillä on silti vaikeuksia laittaa asiat järjestykseen. Jotta oppisimme vähitellen – niin kaikissa tekemisissämme kuin myös ajatuksissamme – tuntemaan ja ymmärtämään itseämme, laatuvaatimuksen asettaminen itselle on tärkeintä.

Ajatus on elämän perusta, luovuuden ilmapiiri ja kaikkialla elävä voima. Myös jatkuvasti ympärillämme oleva henkimaailma vaikuttaa ajatuksiimme ja toimintaamme. Henkien vaikutus on paljon suurempi kuin kuvittelemme, sillä usein he ohjaavat meitä. Emme myöskään voi ajatella tai toimia niin, ettei se palautuisi takaisin meille. Ajatusten voimalla meis-

tä tulee 'enkeleitä tai pieniä piruja'. Myös jokaisena hetkenä ajatuksemme sitovat meidät luonteenomaisiin tapoihimme, välittömään haluun ja erilaisten asioiden sisäiseen mielenkiintoon. Se mitä ajatusmaailmassa ruokimme saa aikaan ulkoisen vaikutteen tai tapahtuman, joko onnellisen tai onnettoman. Elämässämme jokaisella tapahtumalla on kuitenkin merkityksensä ja jokaiseen sisältyy tilaisuus oppia jotain uutta. Etenkin kielteiset kokemukset ja epäonnistumiset ovat opettajiamme ja jokainen takaisku pitää sisällään suuren myönteisen mahdollisuuden. Kysymyksessä on vain oma suhtautumisemme asioihin, sillä henkilökohtainen kasvu elämän eri alueilla ei ole mahdollista ilman epäonnistumisia, takaiskuja ja vaikeuksia.

Andre Luiz toteaa ajattelemisen arvoisen puhtaan totuuden: ”Ajatuksemme ja tekomme kutovat vapauden siipiä voitoillemme, tai vankeuden kahleita tappioillemme.” Hän myös lohduttaa meitä: ”Vaikka löytäisimme itsemme tänään omien valitettavien tekojemme raunioista, on myös totta, että meillä kaikilla on toivoa.”

Andren lohduttavat sanat on hyvä muistaa, jos vajoamme mutaiseen kuluiun tai sisimpämme on syillisyydestä yllirasittunut. Silloin meidän on hyvin vaikea edetä, löytää valopilkkuja, jota seurata. Olemme lannistettuja, tunnemme hukkuvamme ja tunnemme, ettemme ole kykeneviä nousemaan upoksista elämän järven pintaan. Kukaan meistä ei kuitenkaan ole virheetön, mutta itsensä sättimisestä ja syyttämisestä ei ole mitään hyötyä. Emme voi myöskään syyttää ketään toista epäonnistumisistamme. Meidän on myös hyvin vaikea nähdä itsemme sellaisina kuin muut meidät näkevät.

Teemme päivittäin, joskus tunneittain tyhmyyksiä, mutta niiden havaitseminen ja rehellinen analysoiminen on eteenpäin menoa. Se ei ole helppoa, mutta kannattaa. Sisimpään porautumisessa ensimmäinen askel on aina vaikein. Ehkä helpointa on oppia tuntemaan itsensä, kun alamme tutkia niitä syytöksiä, joilla sätimme itseämme. ”Tuonkin olisit voinut tehdä toisin. Miksi et ajatellut ennen kuin sanoit sen?” jne.

Joten unohtakaamme menneet, antakaamme itsellemme anteeksi ja aloitkaamme pienin askelin ja luottavaisina koko elämän jatkuva opintomatka sisimpäämme. Yksi asia kerrallaan, hetki hetkeltä eteenpäin rehellisesti, ei petkuttaen. Kiinalainen viisaus sanoo meille: ”Pidä ystävät



lähelläsi, mutta viholliset vieläkin lähempänä.” Me itse olemme pahin vihollisemme.

Tutki tätä vihollista, tutki sydämesi viljelymaata, voittoa, tappiota, tekojasi, reaktioitasi, tapojasi, asenteitasi, sitoutumistasi, päättävyyttäsi ja tunnista, että olet sitä, mitä olet kylvänyt. Tutkiskele pala palalta kuin aloittaessasi rakentaa loistavan kunnista puutarhaa rikkaruohojen valloittamalle pellolle. Ensin on kuitenkin tehtävä pieniä asioita, jotta voi rakentaa suuria asioita. Jos kuvittelee hetkessä oppivan sa tuntemaan itsensä, valehtelee itselleen ja elää harhakuvitelmissa. Meillä jokaisella on mukavuuden aiheuttamia sokeita kohtia, mutta jos opimme edes vähän tässä elämässämme, olemme ottaneet suuren askeleen vapauteen ja olemme vapaaehtoisesti antautuneet itsetuntemuksen polulle. Kun opimme hiukankin vilpittömästi tuntemaan sekä hyväksymään itsemme juuri sellaisena kuin nyt olemme, meille on helpompaa alkaa rakastaa itseämme. Rakkaus on maailmankaikkeuden kaikkein suurin

ja parantavin voima. On helppo rakastaa toisia, mutta itsensä rakastaminen onkin taitolaji ja vaatii kurinalaisuutta.

Olkaamme luottavaisia ja iloisia tässä vaikeimmassa tehtävässä, joka meillä on tässä elämäntuntemuksessa. Antakaamme elämän ilon virrata sydämiimme niin taivas on apunamme.

*”Vain vapaat linnut voivat nousta korkeuksiin. Ne, jotka joutuvat ansaan viiniköynnösten täyttämässä metsässä, ovat estettyjä lähtemään lentoon ja ne, jotka ovat painavilla painoilla sidottuja, ovat pelkkiä tuntemattoman orjia.”*

Jussara Korngoldin viisaus, joka toimii: *Jo hyvissä ajojen ennen nukkumaan menoa lopeta päivän asioiden ajatteleminen. Niitä ajatteleamalla olet*

*vain aamulla väsynyt.*

*Siirrä negatiiviset ajatukset roskakoriin.*

*Pakota itsesi ajattelemaan hyviä asioita tai lue hyvää kirjaa.*

*Keskustele Luojan tai suojelusenkelisi kanssa ja pyydä häntä viemään sinut jonnekin kauniiseen paikkaan.*

*Rukoile*

*Näin tekemällä olet aamulla virkeämpi, hyvällä tuulella ja saat ympäristösikin hyväntuuliseksi.*

*Artikkelin lainaukset ovat Chico Xavierin kanavoimista ja Andre Luizin hengen saaneista teoksista. Nämä kirjat ovat auttaneet suuresti ymmärtämään itseäni ja elämääni, saaneet syvemmin ajattelemaan omia tekemisiäni ja tekemättä jättämisieni ja pyrkimään tuntemaan itseäni.*

## KRISTOSOFIA

YLEISÖESITELMÄT SUNNUNTAISIN KLO 13.00  
NUOTIO RY:N HUONEISTOSSA ANINKAISTENK. 5 A 5, TURKU

- |  |   |
|--|---|
| 27.9. JÄLLEENSYNTYMINEN ELÄMÄN NÄYTTÄMÖLLE, Sirpa Sepänvuori | 22.11. ELÄMÄN KOULUMAISUUS, Sinikka Kesävuori                 |
| 11.10. KRISTOSOFINEN ELÄMÄNYMMÄRRYS, Juha Vainio             | 29.11. KARMAN HERRAT, Jarmo Niemi                             |
| 1.11. MYSTINEN KUOLEMA JAYLÖSNOUSEMUS, Pekka Okko            | 6.12. KUVAUKSIA KUOLEMANJÄLKEISESTÄ ELÄMÄSTÄ, Kyösti Niiranen |
| 8.11. USKON KOLMETUKIPYLVÄSTÄ Jaakko Kesävuori               |   |
| 15.11. KRISTINUSKO JA TEOSOFIA, Timo Eränkö                  |   |

Kirjamyyntiä ja -lainausta esitelmiä yhteydessä

**TERVETULO!**