

Oikein ja hyvin
Elämä suorana

**HEIKKI
PELTOLA**

**Oi
kein
&
Hyvin**

BASAM BOOKS

ELÄMÄ SUORANA



HEIKKI
PELTOLA

Oi kein & Hyvin

BASAM BOOKS

ELÄMÄ SUORANA

© HEIKKI PELTOLA 2025

BASAM BOOKS

ISBN 978-952-379-613-3

OTAVAN KIRJAPAINO, KEURUU 2026

SISÄLTÖ

Intro	7
Voiko toimia oikein ja hyvin?	
Elämän tarkoitus on elää ihmeessä. Matka sanojen taakse.	
Osa 1 OIKEIN NÄKEMINEN	11
1. Ihmemaassa	13
Ajassa ja suorana. Loputonta säätämistä.	
Egolla vai ilman? Mieli meidät luo.	
2. Totta toinen puoli	18
Mikä mielessä on pielessä? Päivitä pääsi, elvytä elämäsi.	
3. Suora mieli	21
Monta tapaa mokata. Virity ihmeiden taajuudelle.	
4. Kaiken voi korjata	24
Toivo on toiveunta. Me olemme ongelma.	
5. Mieleni minut tekevi	27
Ego on renki. Liikaa vai liian vähän?	
Osa 2 HYVIN TEKEMINEN	31
6. Aina voi enemmän	33
Kaikella on tarkoitus. Syy nousta.	

7. Kaikki hyvä tehdään toisille	36
Seitsemän syytä syyttyä.	
8. Kaikki hyvä tehdään yhdessä	39
Kaikki päättää käyttöönsä! Vahvat ja tyhmät ryhmät.	
Huiput toimivat toisin. Pelkoa ei pidä pelätä.	
9. Kohota niin kohoat	44
Mitä kuuluu? Tunne voimavirta.	
10. Kaikki on kesken	47
Kun kaadut, nouse nopeasti. Kaikki kohdillaan.	
 Osa 3: AJASSA JA SUORANA	 51
Suoria havaintoja elämästä ajasta äärettömään.	
 Nyt	 225
Liite: Ihmekuuri	268

INTRO

Maaailma toimii oikein, mutta me ihmiset emme. Luomme ongelmia enemmän kuin ehdimme ratkaista. Näin siksi, että emme näe itseämme oikein. Suuri osa ongelmistamme johtuu siitä, että oletuksemme maailmasta ja itsestämme ovat vääriä.

Mieli luo kaikki ongelmamme, mutta se voisi myös ratkaista ne – toimimalla oikein.

Mielemme asetuksissa on virhe, joka saa meidät tuottamaan sellaista, mitä emme halua. Kukaan ei halua kurjuutta ja ankeutta, saasteita ja sotia, mutta niitä kuitenkin tuotamme.

Itse aiheuttamamme ongelmat ovat ratkaistavissa kahdella ehdolla. Pitää nähdä itsemme oikein ja tehdä sitä mikä toimii. Yksinkertaista.

Katselemme maailmaa kapeasti ja siksi toimimme typerästi.

Oletuksemme maailmasta ovat pielessä. Tämä on tiedetty yli sata vuotta, mutta emme ole vielääkään täysin ymmärtäneet luotisuuraa yhteyttä ongelmiamme ja oletustemme välillä.

Väärät oletukset saavat meidät yksilöinä ja yhdessä tekemään pieniä ja isoja virheitä. Virheen huomattuamme yritämme korjata sen, mutta usein huonolla menestyksellä ja myöhässä.

Paljon fiksumpaa olisi toimia kaiken aikaa tilanteen vaatimalla tavalla. Kaikkein fiksuinta olisi jättää virheet kokonaan tekemättä, mutta se edellyttää herkkää, valpasta ja suoraa mieltä.

VOIKO TOIMIA OIKEIN JA HYVIN?

Tässä kirjassa kysyn, onko ihmisen mahdollista nähdä ja toimia oikein ja hyvin. Vastaukseni on vahva *ehkä*. Lähden siitä, että se on *mahdollista* sillä ehdolla, että tunnistaa mielen mekanismin ja *oikaisee* sen.

Mieli on linkkimme maailmaan. Nyt sitä hallitsee ajattelu, joka pirstoo ja pilkkoo maailman osiin. Tämä on iso ja paha virhe. Ajattelun tulkinnat todellisuudesta perustuvat käsitteille, joilla ei ole vastinetta todellisuudessa. Me keksimme ne ja käytämme väärin.

On vain yksi maailma, tämä yhteinen kotimme. Erillisyyks on mielen luoma sitkeä kuvitelma. Me olemme maailma, mutta emme tätä tajua, koska näemme osista koostuvan todellisuuden ja oletamme sen olevan totta.

Jos näkisimme maailman oikein, tajuaisimme oman käsityksemme olevan ehdollistuneen mielen luomus. Tihrustamme maailmaa egomme läpi ja näin syntyvä kuva on pelkkä heijaste.

Tätä ego ei tajua, vaan pitää itse luomaansa kuvaa totuutena ja toimii sen pohjalta. Ego on kuin terroristi, joka ottaa oikeuden toimia niin kuin parhaaksi näkee. Se ei ymmärrä, mitä tekee. Se pystyy kyllä perustelemaan typerimmätkin tekonsa, mutta ei tajua pettävänsä itseään.

Vaikeudet alkavat egojen törmätessä toisiinsa. Ego kuvittelee olevansa oikeassa silloinkin kun ei ole, ja tästä seuraa kamaa sotkua.

Oikein näkeminen alkaa *itsemme* näkemisestä oikein. Siitä seuraa kuin yöstä aamu, että alamme toimia oikein.

Helpommin sanottu kuin tehty. Tämä edellyttää mielen toimintamallin muuttamista, mutta sepä ei olekaan ihan helppoa.

Hyvä uutinen on, että sitä ei tarvitsekaan muuttaa. Mieli muuttuu itsestään, kun se kytkeytyy maailmaan ja näemme it-

semme oikein, erottamattomana osana kaikkeuden kiertokulkua.

Tästä oivalluksesta alkaa elämä suorana. Sitä tämä kirja käsittelee. En yritä muuttaa kenenkään kantaa tai vakaumusta. Esitän vain oman näkemykseni, joka voi toki olla väärä. Itse en tietenkään usko niin.

Niin tai näin, itse haluan nähdä ja toimia mahdollisimman oikein, koska koen sen olevan paras tapa elää. En yritä sanoa kenellekään, miten pitää ajatella tai nähdä maailma. Luotan faktoihin, ja toivon lukijalta samaa.

ELÄMÄN TARKOITUS ON ELÄÄ IHMEESSÄ

Elämä suorana tarkoittaa elämän näkemistä sellaisena kuin se oikeasti on. Maailma voi olla – ja usein onkin – aika lailla erilainen kuin kuva, joka siitä on mieleemme piirtynyt.

Menen vielä askeleen pitemmälle. Lähdän nimittäin siitä, että *elämän tarkoitus on nähdä ja tehdä ihmeitä*. Jos ihmeitä ei näe, vika ei ole maailmassa, vaan mielessä, joka ei toimi oikein. Ja jos ihmeitä ei tee, ei käytä omia kykyjään oikein.

Elämme ihmeiden keskellä, mutta niitä on helppo olla huomaamatta. Egomme sen estää. Se selittää kaiken tajuamatta, että sen tulkinta ei ehkä ole nimeksikään totta.

Jokaisella on oikeus määritellä elämän tarkoitus omilla sanoilla ja olla omanlaisensa, mutta eripura alkaa, kun yritämme sovittaa erilaiset vakaumukset yhteen ja toimia yhdessä.

Ego voi kyllä toimia oikein, sen voi ”ohittaa”. Kun hoksaa sen metkut, sille ei anna liikaa valtaa. Kun ego pysyy aisoissa, elämä on suoraa. Silloin saamme todelliset kykymme käyttöön ja syntyy ihmeitä. Tähän kannattaa pyrkiä.

Kirjassa on kolme osaa. Ensimmäisen teemana on oikein näkeminen ja toisen hyvin tekeminen. Elämä suorana on yhdistelmä näistä kahdesta. Kun näkee oikein ja toimii hyvin, elää keskellä elämän ihmeitä.

Kolmannessa osassa esitän hajanaisia havaintojani elämän, mielen, ajattelun ja egon leikeistä. Olen ryhmitellyt ne teemoihin, jotka esittelen aakkosjärjestyksessä aloittaen ajasta ja päätyen äärettömyyteen.

MATKA SANOJEN TAAKSE

Teksti haastaa totutut ajatusmallit. Siksi suosittelen hidasta etenemistä. Anna sanojen kellua mielessäsi. Älä ota heti kantaa puolesta tai vastaan. Egosi saattaa kokea itsensä uhatuksi ja ryhtyä puolustuskannalle. Kuuntele sen puhetta kaikessa rauhassa. Anna elämän näyttää, mikä on totta ja mikä ei. Sen näkee vain katsomalla mieli auki.

Sanojen tarkoitus on elvyttää mielesi, ei sammuttaa ajattelua. Toivon, että kirjaa lukiessasi kytkeydyt elämän ihmeeseen, ja tunnet sen hellän ja maagisen nosteen kehossasi.

Kutsun Sinut matkalle, jossa joudut ehkä päivittämään oletuksesi ja navigoimaan poluttomalla maalla, jonne egoilla ei ole asiaa. Tällä reissulla ei matkusteta mihinkään, vaan *pysähdytään* elävän äärelle.

Tämän kirjan sanat ovat avaimia oveen, jonka takana ihmeet ovat. Ne nähdäkseen on katsottava sanojen taakse. Sanat ovat vain kirjaimia. Oleellista on, miten ne mieltää, minkä merkityksen niille antaa. Sanoista vapautuminen herkistää mielen.

Elämä on käynnissä ja kesken. Se ei ole toivekonsertti, jossa saa mitä tilaa. Kun avaa mielensä ihmeille, niitä alkaa nähdä ja tehdä.

OIKEIN NÄKEMINEN

sa

1

*Oikein näkeminen on
maailman kohtaamista
sellaisena kuin se oikeasti on.
Se on suoraa yhteyttä
elämän ihmeeseen.*



1. IHMEMAASSA

Elämä on oikeasti ihme.

Elämä suorana on ihmeessä elämistä.

On kolme tapaa kohdata ihme: *nähdä, tehdä* tai *olla sellainen*. Ihmeitä tulee vastaamme kaiken aikaa ja kaikkialla. Elämme niiden keskellä, mutta emme niitä näe, koska emme katso oikein. Tietoinen mielemme näkee vain omia tulkintojaan, ajatuksemme luomia versioita.

Siksi elämme käsitteiden maailmassa. Niistä on tullut totuutemme, ja niistä me kiistelemme.

Totta on se, mitä maailmassa ihan oikeasti tapahtuu. Siihen voi reagoida egolla tai ilman. Tarvitsemme egoa selvitäksemme arjesta, mutta emme sen harjoittamaa vääristelyä ja pomotusta.

Kun ego ottaa vallan, yhteytemme elämän ihmeeseen katkeaa. Emme enää näe asioita oikein. Suora näkeminen korjaa tämän virheen. Siinä fakta on fakta, sitä ei yritetä vääntää itselle mieluisaksi.

Jokaisella ihmisellä on myös kyky tehdä ihmeitä, jotain sellaista, jota hän pitää mahdottomana. Puhutaan itsensä ylittämisestä, mutta termi on huono, koska meidän ylittämme vain itse itsellemme asettaman rajan. Olisi parempi puhua omien kykyjensä käyttöönottamisesta.

Hienointa on kuitenkin kokea olevansa osa elämän ihmettä. Tämä tunne syntyy, kun näkee itsensä oikein, eikä kutista itseään pelkäsi ajassa eläväksi egoksi. Se on sanojen tuolla puolen. Sitä ei voi kuvata, mutta miksi pitäisikään. Elämän ihme ei tarvitse todistajaa ollakseen olemassa.

AJASSA JA SUORANA

Elämme kahdessa maailmassa: toinen on totta ja toinen egon luoma. Elämä suorana on totta, egon maailma kuviteltua.

Ego on ajattelun luomus ja esittää oman versionsa kokemastaan. Usein egon reaktio on nopea ja joko vähän vino tai ihan väärä.

Tiedämme, että aistiemme välittämä tieto todellisuudesta on aina vajaa. Sopivilla apuvälineillä voi kyllä nähdä tähtiin tai solujen sisään, mutta elämän ydin on ihme ja sellaisena pysyy. Ja me olemme osa tuota ihmettä, ihan riippumatta siitä, mitä asiasta ajattelemme.

Ajan maailmassa ego on tärkeä, se on meille kaikki kaikessa. Hauras ja vahva yhtä aikaa, eri tilanteissa erilainen.

Elämä suorana on totta, egon maailma kuviteltua. Meillä on käsitys itsestämme, omakuva. Se on aina puutteellinen ja vääristynyt, usein suorastaan väärä. Useimmat ihmiset vähättelevät ja aliarvioivat itseään. Se johtaa eräänlaiseen elämän tuhlaukseen. Käytämme aikamme ja energiamme asioihin, joissa ei ole hohtoa eikä hurmosta.

Huono – ja väärä – omakuva on seurausta monesta tekijästä. Se on sekoitus omia kokemuksia ja toisten arvioita meistä. Monet häpeävät itseään ja kokevat olevansa monella tavalla vääränlaisia. Heikkoa itsetuntoa lääkitään keinoilla, jotka eivät poista ongelman aiheuttajaa vaan ainoastaan vahvistavat sitä.

LOPUTONTA SÄÄTÄMISTÄ

Ego on tärkein työkalumme elämän ymmärtämisessä. Sen alkua emme muista ja loppua emme ehkä tajua. Tunne minuudesta kehittyy hitaasti ja kuolee aikanaan. Elämäksi kutsuttu jakso on loputonta egon säätämistä.

Oleellinen kysymys on, *kuka* säätää ja *mitä*. Mitä on ego ja mitä se säätää? Näemme egon pomona, joka arvioi ja valitsee oikean ja väärän. Jos asiaan perehtyy, huomaa tämän tunteen olevan väärä.

Elämä suorana paljastaa egon mielikuvaksi, joka perustuu hartariin tietoihin ja huteriin kokemuksiin, moniin oletuksiin, toiveisiin, uskomuksiin, joista useimmat ovat totta vain omassa mielessämme. Me elämme ajatusten unessa. Siitä voi kyllä heittää, mutta se vaihtoehto ei tule monille mieleen.

Suorana eläminen on aitoa iloa ilman reunaehtoja. Se on vapautta ja rakkautta. Siinä on totuus läsnä. Se on elämää ilman mielen luomia kuvitelmia.

EGOLLA VAI ILMAN?

Elämää ei tarvitse tietää tai osata selittää voidakseen elää sitä oikein ja hyvin. Sen voi tuntea ihollaan tai mielessään. Kun heittäytyy elämän syleilyyn, ego kutistuu ja aika menettää merkityksensä. On vain se mitä on. Se on kaikki, ei mitään tiettyä, vaan kaikki.

Kun ego saa – tai pikemminkin *ottaa* – vallan, yhteys elämän ihmeeseen katkeaa, ja alamme elää mielemme sisällä. Tätä emme huomaa. Teemme eron sisäisen ja ulkoisen välillä ymmärtämättä, että ne ovat yhtä ja samaa liikuntaa. Tarkkaa rajaa niiden välille on mahdotonta vetää.

Suora näkeminen on maailman näkemistä ilman egoa. Ego luo käsitteet ja elää niiden pauloissa. Se katselee kaikkea mielikuvien harson läpi. Tuon harson poistuminen mielestä luo suoran yhteyden, jossa asiat ovat sellaisia kuin ovat. Sanojen merkitys muuttuu. Ne vain kuvaavat asioita.

Egolle sanat ovat tärkeitä. Samaistumme niihin ja niistä riitemme. Niiden takia elämme kukin omassa maailmassa, erillisinä olentoina omassa kuplassamme. Niiden voimasta eristämme itsemme ja torjumme toiset.

MIELI MEIDÄT LUO

Oikeasti on vain yksi maailma. Tämän oivaltaminen murskaa yhden sitkeän myytin mielestä ja kytkee meidät yhteen. Tuo myytti on ohjelmoitu ihmismieleen tuhansia vuosia sitten, ja sitä pitää yllä omaksumamme maailmankuva, oma tapamme nähdä maailma väärin.

Näemme esineitä ja tyhjän tilan niiden välissä. Tunnistamme ajatuksia ja niiden erot. Tunnemme elävämme ajassa. Sitä emme hahmota, että tyhjä tila esineiden välissä on täynnä energiaa ja informaatiota. Sekin on vaikea tajuta, että aika on ajatusta ja että kaksi vastakkaista ajatusta ovat peräisin samasta todellisuudesta. Huijaamme itseämme.

Mieli tekee tulkinnan ja toimii. Ajattelemme, että näkeminen ja tekeminen ovat kaksi eri asiaa. Suoran näkemisen tilassa ne kuitenkin ovat yhtä ja samaa: näkeminen on tekemistä.

Totta on se, mitä oikeasti *tapahtuu*. Se, miten asiat koemme, on mielemme tulkinta tapahtumasta. Sekin on totta, mutta vain oman mielemme sisällä.

Tämän mekanismin takia olemme ihmisiä. Mielemme ansiosta meillä on kyky nähdä ja toimia käyttämällä ajattelua, mieltä asioita oikein tai väärin, tehdä hyvää tai pahaa.

Jos mieli toimisi oikein, maailma ei olisi sellainen sotku kuin nyt on.

On ajanhukkaa väitellä siitä, onko ihminen pohjimmiltaan hyvä vai paha. Pystymme molempiin, hyvään ja pahaan. Joudumme kaiken aikaa kohtaamaan molempia lajeja omassa

arjessamme. Aivomme tunnistavat hyvän ja pahan, ja reagoivat niihin.

Sitä mieleemme ei tunnista, että emme reagoi tosiasioihin, vaan pääosin mieleemme omiin luomuksiin. Olemme koko elämämmme keränneet tietoja ja kokemuksia mielen sisäiseen varastoon. Siellä on kaikenlaista, omaa ja omaperäistä, fiksum ja aivan älytöntä.

Mieli luo itse tajunnan sisällön antamalla asioille merkityksiä. Se päättää, mikä on tärkeää ja mikä ei, mille annamme aikamme ja huomiomme, ja minkä ohi katsomme.

Näin tehdessään mieli altistuu itsepetokselle ja kehittää rakennelman, jossa faktoja katsellaan sujuvasti läpi sormien. Siinä maailmassa ego elää tuntematta elämän ihmettä, vaikka elää sen keskellä.

Onneksi tilanteen voi korjata.

2. TOTTA TOINEN PUOLI

Maailmassa tapahtuu paljon sellaista, mitä kukaan ei halua.

Kaikelle pahalle on kuitenkin syy. Se löytyy mielemme asetuksista. Niissä on virhe.

Tuo virhe paljastui reilut sata vuotta sitten vähän vahingossa. Vasta nyt aletaan tajuta, millaista tuhoa se saa aikaan maailmassa. Jokaisen sodan, sotkun, riidan tai raivon jäljet johtavat mielemme tapaan kokea maailma. Eikä mieli tyydy vain tarkkailemaan, se myös *luo* maailmaa.

Näitä teemoja olen pitkään mielessäni pyöritellyt: mitä on elämä, mikä ihmisen osa, miksi maailma on sellainen kuin on. Koronan ja Ukrainan sodan myötä vastauksiini tuli uusi ote. Ihmisen kriisi huutaa ratkaisua, mutta nyt ei riitä, että haetaan helppoja temppuja yksilön kipuiluihin. On sukellettava syntyihin syviin. Mielen metkut on paljastettava.

Haen tässä kirjassa vaihtoehtoa nykymenolle, jota hallitsee egokeskeinen ja aikaan ankkuroitu maailmankuva. Se on viemässä meitä laumana kohti rotkoa. Uskon, että elämä suorana muuttaa kohtalomme kulkua.

Toivon lukemisen avaavan portin omaan todellisuuteesi uudella ja raikkaan ihanalla tavalla. Että näet kirkkaammin, syvemmin, tarkemmin, enemmän ja paremmin.

Ehtona on, että muuttaa mielen asetuksia ja antaa mielen kytkeytyä faktoihin. Silloin alkaa tapahtua.

MIKÄ MIELESSÄ ON PIELESSÄ?

Jos kaikki egon pönkittämiseen käytetty energia kohdistuisi yhteyden luomiseen ihmisten välille, löytäisimme nopeasti ratkaisun kaikkiin maailmassa rehottaviin ongelmiin, sekä omiin että yhteisiin.

Kukaan ei pysty yksin poistamaan väkivaltaa, pelkoa, sortoa, köyhyyttä tai korruptiota, saati pelastamaan luontoa tuholta, mutta toimimalla päättäväisesti *yhdessä* voisimme nopeasti ratkaista maailman ongelmat. Niiden juurisyy löytyy lähempää kuin luulemmekaan: mielemme tavasta elää itse luomassaan ja itseensä käpertyneessä maailmassaan.

Egoismi on aikamme levinnein aate ja se on nyhdettävä juurineen. Tämä on ehkä tärkein tehtävämme ihmisinä, mutta se on myös toivomme ydin. Meidän on muutettava mielemme asetuksia niin, että alamme kokea elämän ihmeenä eikä sarjana suorituksia.

**Egoismi on
nyhdettävä
juurineen.**

Elämä on sanoja suurempaa ja sen tavoittaa olemalla hiljaa, katsomalla ja kuuntelemalla ilman sanoja, antamalla elämän puhua, kertoa tarinansa suoraan ja suodattamatta, juuri Sinulle.

Nähdessään maailman oikein ihminen liukuu tilaan, jossa ei ole egoa. Ego väistyy itseään suuremman tieltä. Silloin tuntee olevansa yhtä kaiken kanssa. Elämä soljuu omalla voimallaan ja tekee mikä oikein on.

Kaikki hyvä elämässä tulee siitä, että kytkeytyy maailmaan suoraan, ilman välikäsiä ja vääristelyä. Sanoja tarvitaan edelleen silloin kun pitää saada aikaan jotain konkreettista, tulla oikeaan aikaan paikalle tai kuvata toiselle jotain, mutta upeintaan kuvaus ruuasta ei poista nälkää.

PÄIVITÄ PÄÄSI, ELVYTÄ ELÄMÄSI

Elämä suorana on yhteyttä, jota ei voi kuvata sitä kutistamatta. Päämme päivittämällä kytkeydymme elämän ihmeisiin. Ehtona on, että tunnistamme mielemme asetukset ja olemme valmiit niitä tarvittaessa muuttamaan.

Mieli on hankala käsite. Siitä on vaikea saada otetta, mutta yritetään.

3. SUORA MIELI

Mielemme ohjelmassa olevan vian korjaaminen edellyttää, että mielemme asetukset kytketään online-moodiin.

Mieltämme hallitsevat muotit kutistavat maailmamme yhtä pieneksi kuin itse olemme. Paljon jää näkemättä ja kokematta. Kauan sitten päätin, että lakkaan rakentamasta elämäni egoni toiveille. Maailma ei paljon muuttunut, mutta minä muutuin. Fokus siirtyi sisältä ulos. Elämä aukeni uudella tavalla. Ja yhdestä sanasta tuli erityisen tärkeä: *nyt*.

Yksi osa mielestä elää ajassa, tekee elämästämme nauhoitetta omaan käyttöönsä, ja kelailee sitä edestakaisin. Se muistaa ja suunnittelee. Muistot muovaavat ja ohjaavat meitä, tekevät meistä sitä, mitä kuvittelemme olevamme.

MONTA TAPAA MOKATA

Mielellä on kolme perustehtävää: se *kerää* tietoa maailmasta, luo todellisuutta näkemänsä pohjalta, ja *liittää* meidät maailmaan. Mieli on linkkimme todellisuuteen.

Ikävä kyllä mieli mokaa kaikissa kolmessa hommassa. Se *kerää* tietoa valikoivasti, ja käyttää sitä egon ehdoilla. Siksi se luo kirjaimellisesti mielivaltaista todellisuutta.

Kolmannessa tehtävässään mieli mokaa siksi, että se ei osaa elää suorassa yhteydessä, vaan toimii käsitteiden pohjalta.

Ei hätää, tähän on yksinkertainen ratkaisu. Mielen saa toimimaan oikein päivittämällä sitä pyörittävän ohjelman.

Virheen voi korjata vasta kun sen on tunnistanut. Ego ei tähän pysty. Se on itse rakentanut itselleen vankilan, mutta ei tätä tajua, vaan etsii syitä ja syyllisiä ulkopuoleltaan, toisista ja olosuhteista.

Eivät ne sieltä löydy. Sisäinen ja ulkoinen ovat yhtä ja samaa prosessia, jota pitää katsoa kokonaisuutena. Egolle tämä on ylivoimainen tehtävä, sillä se on ehdollistunut elämään ajassa ja käsitteeseen käsitteinä. Se ei yksinkertaisesti osaa elää täysin tässä ja nyt, suorana.

VIRITY IHMEIDEN TAAJUUDELLE

Etsiessään ratkaisua itse luomiinsa ongelmiin ego ei näe omaa osuuttaan oikein. Se ei ota vastuuta itsestään, vaan siirtelee sitä toisten tontille, syyttelee muita.

Suora näkeminen paljastaa koko kuvion ja johtaa suoraan toimintaan. Kun havaitsemme kulkevamme väärään suuntaan, pyssähdymme ja navigoimme uudestaan.

Mielikin voisi tehdä niin, ja tekeekin silloin, kun kriisi on niin paha, että sitä ei pääse pakoon. Siitä alkaa elämä suorana. Tosiasioiden tunnustaminen on ensimmäinen askel. Kun kriisi tunkee päälle, vaihtoehtoja ei ole, on pakko toimia heti.

Tällainen havahtuminen ei tapahdu ajassa, eikä sitä voi harjoitella. Se toteutuu nyt tai ei koskaan. Sen toteutuessa mielessä tapahtuu mutaatio, joka muuttaa tapamme nähdä ja toimia. Mieli lakkaa elämästä omassa onkalossaan ja kytkeytyy maailmaan oikein. Silloin se on yhtä maailman kanssa.

Elämä suorana on mahdollista vain, jos tarkistaa omat oletuksensa ja oikaisee ne, jotka eivät tuota haluttua tulosta. Tätä emme ole erityisen innokkaita tekemään.

**Havahtuminen
toteutuu nyt
tai ei koskaan.**

On monia keinoja testata oman mielen-
sä asetuksia ja nähdä mikä on totta ja oi-
kein. Oikein on se, mikä tuottaa hyvää elä-
mää. Sitä on vaikea määritellä, mutta sen
kyllä tunnistaa ja tuntee nahoissaan.

Minulle hyvä elämä on virittymistä ihmeiden taajuudelle.
Siinä maailmassa mieli toimii oikein ja korjaa itseään kaiken ai-
kaa.

4. KAIKEN VOI KORJATA

Ego on taitava tekemään elämästä vaikeaa ja estämään meitä toteuttamasta elämän tarkoitusta.

Näkemämme ja kokemamme elämä on mieleemme rakentama yhdistelmä totta ja tarua. Jotain tapahtuu, mutta tulkitsemme sen kukin omalla tavallamme. Elämme yhdessä ja samassa maailmassa toisten ihmisten, eläinten, kukkien ja tähtien kanssa, mutta samalla jokainen elää omassa kuplassaan, mielen rakentamassa muka-maailmassa.

Maailman tila on ikävä todiste siitä, että tässä rakennelmassa on jotain pielessä. Maailma on rikki.

YK julkisti vuonna 2015 listan maailman haasteista. Siinä on 17 ongelma-aluetta, jotka meidän pitäisi pystyä yhdessä ratkaisemaan vuoteen 2030 mennessä, jotta emme tuhoa rakasta kotiamme. Mikään ei nyt viittaa siihen, että tässä onnistumme.

Syitä on kaksi.

Ongelmat ovat ensiksikin niin isoja, että kukaan ei voi niitä yksin ratkaista. Tarvitaan yhteistyötä, mutta siihen emme ikävä kyllä *pysty*. Toiseksi, ratkaisu edellyttäisi meiltä ihmisiltä muutoksia, joita emme *halua* tehdä.

Luulisi, että ihmisillä riittäisi ymmärrystä reagoida oikein uhkiin, jotka mädättävät maailmaa hitaasti mutta kiihtyvällä nopeudella.

Eipä näytä riittävän, kahdesta syystä.

TOIVO ON TOIVEUNTA

Ensimmäinen syy on se, että emme tajua omaa osuuttamme kriisien synnystä ja ratkaisusta. Maailman ongelmat näyttävät ulkoi-silta, ja oma osuutemme niihin tuntuu niin mitättömältä, että omaa toimintaamme ei ole tarvetta tarkistaa.

Toinen syy on, että jokaisella meistä on oma agendamme ja prioriteettimme. Ne perustuvat omaksumiimme arvoihin, uskomuksiin, mieltymyksiin ja oletuksiin. Useimmat kuvittelevat, että hänen käsityksensä maailmasta on oikea ja parempi kuin toisin ajattelevien. Kuvittelemme **Toivo paremmasta myös, että olemme valmiit oikaisemaan väärät on mielen huumetta.** käsityksemme.

Molemmat ovat toiveunta. Ihmisten enemmistö torjuu ikävät faktat kieltämällä ne tai pakenemalla unelmiin. Toivo paremmasta on mielen sisäistä huumetta, pakoa todellisuudesta.

Kiihkeimmin puolustamme asioita, jotka koemme itsellemme erityisen tärkeiksi. Fanaatikot ovat olleet valmiit antamaan vaikka henkensä omien uskomustensa puolesta, eivätkä he ole epäröineet vaikka tappaa toisia ihmisiä niiden vuoksi. Miljoonat ihmiset ovat menettäneet henkensä uskon, aatteen ja isänmaan nimissä käydyissä taistoissa. Ja tälle tarinalle näyttää tulevan loputtomasti jatko-osia.

ME OLEMME ONGELMA

Väistelemme vastuuta. Se on tyhmää, koska itse me joudumme seurauksista kärsimään.

Katsomme tilannetta väärin. Tosiasiassa me olemme itse luo-neet maailman ongelmat. Kun tämän huomaa, ratkaisu on yksinkertainen: pitää poistaa syy. Itseaiheutetut ongelmat sekä yksilön että yhteisön tasolla ratkeavat, kun niitä *lakkaa luomasta*.

Me olemme ongelma, jota yritämme ratkaista.

Maailman suunnan kääntämiseksi tarvitsemme ihmeen. Tämä edellyttää suoraa näkemistä, tosiasioiden tunnistamista ja virittymistä ihmeiden taajuudelle.

Egon hallitsema mieli on tähän liian epäherkkä, hidas ja epäluotettava. Se lilluu omissa liemissään ja torjuu suoralta kädel-
tä puheet ihmeistä.

**Kun näkee toisin,
alkaa toimia toisin.**

Ihmeitä on vähän vaikea todistaa tapahtu-
van, mutta sen tiedämme, että elämä yllättää
joskus myönteisesti. Jos mieli on avoin ja altis
näkemään, se näkee mahdollisuuksien maail-
man. Siellä on kaikkien ihmeiden koti.

Jos katselee elämää vain omien linssiensä läpi, näkee kovin vä-
hän. Maailma on enemmän kuin hurjimmatkaan kuvitelmamme
tai pahimmatkaan pelkomme siitä. Siksi omien rajojensa rikko-
misesta kannattaa tehdä tapa. Sillä lunastaa lipun mahdollisuuk-
sien maailmaan.

Apea arki alkaa muuttua upeaksi, kun tajuaa muutoksen alka-
van mielestä. Jos maailmalle haluaa tehdä jotakin, se on nähtävä
toisin. Kun näkee toisin, alkaa toimia toisin.

Viides teesi nostaa esiin ehkä pahimman solmun.

5. MIELENI MINUT TEKEVI

Kuten alussa totesimme, mieli toimii kaiken aikaa kahdella tasolla: ajassa ja suorana.

Ajassa elävä mieli on se, minkä tunnemme, ja jonka avulla toimimme aineen maailmassa. Se perustuu muistiin ja on tarpeen ja tärkeä omalla alueellaan.

Suora mieli toimii tässä ja nyt. Se elää kaiken ytimessä, siinä, mitä todella tapahtuu. Elämä ei ole sille käsite, vaan yhtä ihmettä.

Egomme on muistin tuottama käsite ja elää itse luomiensa ongelmien keskellä. Se ei tajua omaa osuuttaan ongelmien synnyssä, vaan etsii syitä ja syyllisiä itsensä ulkopuolelta. Ja niitä hän löytää!

Suora mieli näkee egon harhautuksen eikä usko sen tuputtamaan puppuun. Se käyttää egoa vain tarkasti rajatulla alueella ja tietyissä tehtävissä. Ilman muistia olisimme hukassa. Emme ymmärtäisi sanoja, osaisi puhua, tunnistaisi toisia, emmekä löytäisi kotiin.

Ego on mielen luomus, jonka harsimme kasaan tiedoista ja kokemuksista. Näin syntynyt kuva tuntuu erittäin todelliselta. Sanomme, että olemme mitä ajattelemme.

René Descartes totesi jo 1600-luvulla, että ajatteleminen todistaa minän olemassaolon: ”Ajattelen, siis olen”. Hän ei kuitenkaan ottanut kantaa siihen, kumpi luo kumman, ajattelu minän vai minä ajattelun.

Yleisen käsityksen mukaan ego on isäntä ja ajattelu sen renki. Tämä on virhe. Mielen tehdasasetuksissa on ajattelua, mutta ei egoa. Tunne egosta syntyy vasta kun alamme ajatella.

Ego ei kuitenkaan tyydy rengin rooliin, vaan haluaa ottaa ohjat ja itse päättää, mikä on oikein ja mikä ei, mitä se haluaa ja mitä siltä puuttuu. Pohdintoissaan se päättyy eksistentiaaliin ongelmiin tajuamatta, että on itse luonut oman maailmansa.

Tunne erillisestä egosta katkaisee yhteyden elämän ihmeseen. Ego voi kyllä kuvitella tai määritellä jonkin asian ihmeeksi, mutta molemmissa tapauksissa kyse on egon itsensä luomasta käsitteestä.

Ego eristää ihmiset toisistaan. Ego taistelee monella rintamalla, kokee pieniä voittoja ja hurmoksen hetkiä ja nielee elämän katkeraa kalkkia. Se elää itse luomassaan, jakaantuneessa maailmassa, jonka jakolinja kulkee minän ja ei-minän eli muun maailman välillä.

Egoismi on aikamme sairaus, mielen vakava vamma. Ego eristää ihmiset toisistaan ja luo kaikki ongelmat. Ei se raukka itse edes tajua tätä, vaan tekee kaikkensa pitääkseen yllä elämänvalhettaan.

LIIKAA JA LIIAN VÄHÄN

Yksinkertainen keino kytkeä mieli elämän realiteetteihin on kysyä itseltään: Mitä elämässäni on *liikaa* ja mitä liian *vähän*?

Vaikutusta tehostaa, jos vastauksensa kirjoittaa paperille niin, että sen *näkee*. Kun kiteyttää ajatuksensa, niistä saa otteen.

Ehdotan, että käytät vastaamiseen *yhden* minuutin. Se riittää hyvin. Vastaus tulee yleensä helposti.

Toisen minuutin voit halutessasi käyttää sen pohtimiseen, mitä aiot vastauksen takia tehdä. Sekin vastaus kannattaa kirjoittaa. Suosittelen kuitenkin, että et näytä paperia kenellekään. Näin tulet ehkä vastanneeksi rehellisemmin.

Toista sama viikon välein niin kauan kun elämässäsi on jotain liikaa tai liian vähän. Olet maalissa, kun mieli on karsinut kaiken ylimääräisen ja kerännyt kaiken tarvittavan.

Jos haluat jutella vastauksistasi jonkun kanssa, suosittelen valitsemaan kumppanin, joka ei ole liian läheinen.

Tässä harjoituksessa mielen alitajuinen osa puhuu tajuiselle mielelle. Mitä suorempaa puhe on, sitä paremmin se tepsii.

On tärkeätä, että havainnot ovat toteavia, eivät syyttäviä eivätkä tuomitsevia. Tarkoitus on lempeästi ohjata itseä, se tyyli toimii paremmin kuin syyllistävä ruoskiminen.

Oma kokemukseni tästä harjoituksesta on, että se toimii paremmin kuin olettaisi. Syytä en tiedä, mutta arvelen tämän johtuvan siitä, että huomion kohdistaminen omaan elämään puhuttelee syvältä. Havainto vaikuttaa heti tai ainakin nopeasti.

Puhutaan metatasolla vaikuttamisesta. Asetamme itsemme tarkkailun alle ja pitää olla aika tyhjä, jos siitä ei mitään opi.

Tämä tehtävä osoittaa useimmille, että oma elämä on enemmän kohdillaan kuin miltä tuntuu. Pienet viilaukset suuntaan tai toiseen riittävät.

Kun näkee itsensä oikein ja tietää mitä haluaa, voi siirtyä tekoihin.



HYVIN TEKEMINEN

sa

*Hyvin tekeminen on itseisarvo,
koska sen seurauksena syntyy
kaikille hyvää, mielekästä elämää,
ei vain sinulle ja minulle,
vaan myös eläimille, luonnolle
ja kaikille ihmisille.*

2



6. AINA VOI ENEMMÄN

Ihmeiden tekeminen voi kuulostaa isottelulta, harvojen herkulta, jopa epätoivoiselta.

Höpö höpö. Kuka tahansa pystyy tekemään ihmeitä. On harmi, että tätä kykyä käytetään niin harvoin.

Ihmeiden mahdollisuus on kaikessa, mihin ryhdymme. Ihme toteutuu, jos tekemiseen heittäytyy tosissaan. Mitä tahansa voi tehdä ihmetyksen vallassa, antamalla elämän hohdon häikäistä ja temmata mukaansa.

Mielen tutkimus on kiistattomasti osoittanut, että tekemisen ilo on suurinta tehdessämme jotakin *sopivan haastavaa*. Liian helppo tehtävä puuduttaa meidät ja sammuttaa intomme niin, ettemme anna parastamme. Liian vaikea tehtävä puolestaan pelottaa ja ahdistaa. Sen edessä hyydymme.

Paras tulos syntyy, kun joudumme vähän venymään selviytyäksemme kunnialla. Puhutaan hyvästä stressistä. Itse tykkään enemmän sanasta *lataus*, viitaten energiaan, jota kaikessa suoriuttamisessa tarvitaan. Sitäkin voi olla hyvää ja huonoa.

Hyvin tekemisestä tulee hyvä mieli.

Hyvä lataus herättää meidät henkiin. Fokus kohdistuu oleelliseen. Haluamme toimia hyvin, ei kehujen toivossa vaan tekemisen ilosta ja omasta tahdosta. Hyvin tekemisestä tulee hyvä mieli.

Lataus on negatiivinen silloin, kun joudumme tekemään joltain pakosta tai koemme tekemisen täysin turhana. On paljon tehtäviä, jotka kuuluvat tähän sarjaan. Tekeminen vain vaikeutuu, jos niitä inhoaa tai jopa vihaa.

KAIKELLA ON TARKOITUS

Suosittelen, että ennen tehtävään ryhtymistä selvittää itselleen sen *tarkoituksen*. Tarkoitus on enemmän kuin vastaus kysymyseen, mitä on tarkoituksena saada aikaan ja miksi. Se on *voima*, joka saa meihin vipinää.

Tarkoituksen perään pitää kysellä erityisesti silloin, kun tekee jotakin arkista ja tylsää. Lähden siitä, että kaikella on tarkoitus, ja se selviää ennemmin tai myöhemmin. Se voi olla ilmiselvä tai piilossa mielen sopukoissa.

Jotkut tekevät tehtävälistoja. Se paljastaa, että meillä on eritasoisia tehtäviä. Joitakin tekee mielellään, toiset jättäisi mieluummin tekemättä tai antaisi toisten hoitaa. Sitten on tehtäviä, jotka voi hyvin jättää tekemättä ilman, että kukaan kärsii tai kuolee.

On turha stressata itseään tehtävistä, jotka *pitää* ehdottomasti tehdä. Lykkäämällä niitä vain pahentaa tilannetta. Tekemättömiä töitä kantaa mielessään ja se uuvuttaa kuten kaikki taakat.

Ikmeitä syntyy silloin, kun saa tehdä sellaista, mitä *rakastaa* tehdä. Tämä on universaali laki, joka koskee kaikkia ihmisiä.

Aittoa iloa syntyy siitä, että selviää hankalasta tehtävästä omin avuin tai toisten tukemana. Tästä syntyy hyvän kierre – ja ikmeitä.

SYYNOSTA

Jokainen pystyy keksimään keinoja oman elämänsä kohentamiseksi. Jos hakee helppoa elämää, joutuu pettymään. Elämä ei ole jukeboksi, josta saa lantilla kuulla kivoja kappaleita. Kohtalomme on kuunnella kaikkea, mitä meille soitetaan.

Elämä on tekemistä, jolla on tarkoitus.

Ikmeitä alkaa tapahtua, kun kytkeytyy siihen mitä tuntee ja tekee. Siihen ei tarvita egoa. Ego on tarpeen kun pitää muistaa,

toistaa, osata, puhua, mutta elämään kytkeytymisessä ego on vain este tai hidaste.

Jos haluaa toimia oikein, ego on saatava pysymään lestissään. Se saa toimia havaitsemisen, muistin ja ilmaisun tuottamisessa, mutta sillä ei ole roolia suoran yhteyden luomisessa maailmaan.

Ego hakee hyötyjä ja huvia. Ja se haluaa päteä ja tehdä haasteellisia tehtäviä, joissa pääsee käyttämään ja näyttämään kykyjään. Niitä ei maailmassa kaikille riitä. Enemmistö kituu tehdesään tylsää työtä kohtuuttoman pienellä korvauksella.

Ilo elämään etsitään vapaa-ajalla. Akkua ladataan kotona ja kavereiden kanssa. Vuosi vuodelta peilistä näkyy väsyneempi ja itseensä kyllästyneempi yksilö, jolle ihmeistä puhuminen tuntuu lähes irvokkaalta.

Tämä henkilö alisuorittaa, käyttää vain pientä osaa kyvyistään. Syitä on kaksi, molemmat niistä mielen alueella. Mitä tilanteelle voi tehdä, sitä käsitellään seuraavissa teeseissä.

7. KAIKKI HYVÄ TEHDÄÄN TOISILLE

Elämä ei ole egonrakennusta, vaan toisille tekemistä.

Kaikki toiminta lähtee tarpeesta ja tarkoituksesta: jotain puuttuu ja se on tehtävä. Kerätään kasaan ihmiset, jotka ryhtyvät toimeen.

Asiat lähtevät usein menemään pieleen, kun tekemistä aletaan organisoida. Tarve ja tarkoitus unohtuvat viimeistään siinä vaiheessa, kun asetetaan tavoitteet ja jaetaan tehtävät ihmisille. Tätä kutsutaan johtamiseksi.

Käytännössä johtaminen tarkoittaa, että luodaan hierarkia ja byrokratia, jossa ihmiset valjastetaan kapeaan rooliin. Heidän tekemistään valvotaan ja tuloksia arvioidaan mittareilla, joita eivät ole määritelleet tekijät tai työn kohde, siis asiakkaat. Johto asettaa ne omien tavoitteidensa saavuttamiseksi.

Tämän seurauksena tarkoitus kuolee ja organisaatiosta tulee itseisarvo. Systeemi tekee itsestään tärkeän ja ottaa oikeuden alistaa työn tekijät ja asiakkaat omien tavoitteidensa toteuttamiseksi.

Näin syntyy komentoketju, jota näennäisesti johdetaan ”ylhäältä” käskyin. Käytännössä alistetut työntekijät turhautuvat ja tekevät väkinäisesti oman osansa.

Johtamisen tutkijat tajusivat tämän kuvion
Organisaatioilla ei ole itseisarvoa. kauan sitten, mutta sukupolvien on pitänyt vaihtua, että uudet opit ovat menneet perille.
Siirtymää joudutti se, että ihmisiä aidosti arvostavat ja tarkoituksensa oikein ymmärtäneet organisaatiot

menestyivät jättäen jähmeästi toimivat kumppaninsa kitumaan.

Pikkuhiljaa on tajuttu, että organisaatioilla ei ole itseisarvoa. Ne eivät ole olemassa itseään, vaan toisia ihmisiä varten. Tämä on johtanut tavoitteiden uudelleen asettamiseen. Muutos on kuitenkin tapahtunut kohtuuttoman hitaasti, ja menee vielä tovi päästä maaliin.

Maalissa ollaan vasta, kun jokainen ihminen ymmärtää, että kaikki hyvä elämässä tehdään toisille. Tekijä saa kyllä tässä pelissä oman osansa.

SEITSEMÄN SYYTÄ SYTTYÄ

Meidän on tajuttava, että tarkoitusta ei voi väkisin työntää toiseen. Jokaisen on se itse sisäistettävä. Tämä edellyttää, että ihmisten alistaminen lopetetaan ja heidät otetaan aidosti mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Näin ei useinkaan ole. Ei ole vaikea löytää organisaatioita, joissa ihmisiä ei kuunnella. Heidät pakotetaan noudattamaan ohjeita, jotka eivät palvele kenenkään etua ja kutistavat ihmiset mekaanisiksi suorittajiksi.

Ihmisten arvostaminen löytyy kyllä monen organisaation arvojistuksista, mutta ihmisten *kokema* arvostus on luokattoman heikkoa.

Aliarvostuksen kokemuksesta seuraa, että ihmiset eivät halua antaa parasta panostaan organisaatiolle, jonka yksipuolisesti asetettuja tavoitteita he eivät voi aidosti allekirjoittaa.

Ylijohtamisesta seuraa alisuorittamista. Kun ihmiset kutistetaan rattaan osaksi, johtamisen objektiksi, he joko tyytyvät osaansa *tai tekevät parhaansa johtoa uhmaten*, koska kokevat olevansa vastuussa omasta työstään. Edunsaaja on se, jolle työ tehdään: asiakas.

Suhde työhön vaikuttaa isosti koko elämään. Työssä koetut tunteet eivät jää työpaikalle, vaan kulkevat kehomme kyydissä kotiin. Työtä inhoava purkaa pahaa oloaan rakkaisiinsa, jotka ovat syyttömiä uhreja ja voivat korkeintaan lohduttaa läheistään.

On olemassa yksinkertainen keino tilanteen korjaamiseksi: *työn tarkoituksen kirkastaminen*. Kirjoita paperille *seitsemän* syytä tehdä töitä. Palkan lisäksi pitää löytää kuusi muuta. Ainakin kaksi niistä liittyy seuraavaan teesiini.

8. KAIKKI HYVÄ TEHDÄÄN YHDESSÄ

Elämä ei ole yksin puurtamista, vaan *yhdessä* tekemistä.

Ihmeitä voi tehdä yksinkin, mutta yhdessä pystymme parem-
paan kuin osaamme edes kuvitella.

Tarvitsemme toisia kaiken ikää. Kukaan ei selviä elämästä il-
man toisten apua. Totta puhuen: meitä ei edes olisi ilman toisia.
Enkä tässä viittaa syntymään, vaan koko elämänsäkaareen.

Toiset eivät elä meitä varten, me elämme
heidän rinnallaan. Kannamme toisia ihmisiä
mielessämme. Jokainen kohtaamamme ihmi-
nen on osa meitä. Samoin ne, joita emme ole
kohdanneet tai koskaan kohtaa.

**Emme me ole
mieltämme luoneet.**

Ihmismieli on yhteinen ja ilmenee jokaisessa lajin yksilös-
sä. Sanomme mieltä omaksi, mutta emme me ole mieltämme
itse luoneet. Olemme keränneet siihen palasia toisilta ihmisiltä.
Aivomme ovat pitkän kehityksen tulos, eikä niiden tapa käsitel-
lä tietoa ole erityisen yksilöllistä.

Toki olemme yksilöinä erilaisia. Meillä on ominaisuuksia, joi-
ta voimme käyttää hyväksemme, ja oikeuksia, joita eri maissa
eriateisesti kunnioitetaan tai riistetään. Ihmisoikeudet eivät to-
teudu maissa, joissa ihmiskuva on yksioikoinen, ja auktoriteetit
päättävät, mitä ihmiset saavat sanoa, ajatella ja tuntea.

Emme kuitenkaan ole erillisiä, vaan riippuvaisia toisistamme
hyvässä ja pahassa, kohtalomme ovat yhteen kietoutuneet.

KAIKKI PÄÄT KÄYTTÖÖN!

Erityisen itsenäisiä ajattelijoita emme ole. Imemme ja omaksumme toisilta oppeja, joita alamme kutsua omiksemme. Toistamme niitä sujuvalla päätöksellä.

Uskomme auktoriteetteihin juontaa juurensa kasvatukseen. Meille opetetaan, miten asioista pitää ajatella. Itsenäinen ajattelu on vallassa oleville uhka, koska siitä ovat kaikki kapinat alkaneet. Siksi heidän on kitkettävä se ihmisistä hinnalla millä hyvänsä.

Omilla aivoillaan ajattelevat eivät kuvia kumarra. He kytkeytyvät faktoihin ja pitävät puolensa. He uskaltavat olla eri mieltä ja sanoa sen. Heitä pidetään usein hankalina.

Jokaisen ryhmän toiminnassa on säännöt, joilla toimitaan. Silloinkin kun niitä ei ole ääneen ilmaistu, ihmiset aistivat ne ja toimivat niiden mukaan. He tietävät, mikä on sopivaa ja mikä ei.

Palkkiot ja rangaistukset ovat tapa ilmaista sitä. Kepin ja porkkanan avulla aasit saadaan toimimaan halutulla tavalla, mutta ihmisellä on omakin tahto. Sen saa käyttöön ja tekemään ihmeitä, jos häntä kohdellaan ihmeiden tekijänä.

Ratkaisevaa tietenkin on, toimiiko kokonaisuus, syntykö sitä, mitä on tarkoitus saada aikaan. Sivutuotteena syntyy aina jonkinlaisia tuloksia ja monenlaisia tunteita.

VAHVAT JA TYHMÄT RYHMÄT

Yhdessä tekemisen ehkä vaikein rasti on kommunikaatio, viestien kulkeminen jäsenten välillä. Sanat ovat tässä aika pienessä roolissa. Ihmisillä on kyky tulkita tarkoitus, niin sanotusti lukea rivien välit. Me kuulemme mitä luulemme, ja loput seipitämme.

On olemassa kahdenlaisia ryhmiä: *vahvoja ja tyhmiä*. Tyhmässä ryhmässä yhteistyö takkuu. Egot törmäilevät toisiinsa ja

nahistelevat mitättömistä asioista. Vahvassa ryhmässä jokainen hoitaa oman osansa ja tukee toista. Homma hoituu hyvässä hengessä, ja vaikeudet kohdataan yhdessä. Tyhmässä ryhmässä syytetään toisia ja olosuhteita. Vahvassa ryhmässä sekä ilot että vaikeudet jaetaan kaikkien kesken. Lienee selvää, kumpaan ihmiset haluavat kuulua. Aina ei kuitenkaan voi valita laumaansa...

Tulosten kannalta oleellista on *lataus*, jolla toimitaan yhdessä. Se syntyy kolmen asian yhdistelmänä: tarkoituksesta, ihmisistä ja systeemeistä.

Kaikki lähtee tarkoituksesta: mitä on tarkoitus saada aikaan. Jos siitä ollaan eri linjoilla, ristiriidat ovat väistämättömiä.

Yleinen virhe on, että tarkoitus yritetään työntää ihmisiin ”ylhäältä”. Heidät joudutaan houkuttelemaan tai pakottamaan toimimaan toisen tahdon mukaisesti. Paljon parempi tulos saadaan, kun ihmiset *sisäistävät* tarkoituksen ja tahtovat vapaaehtoisesti toimia tarkoituksen toteuttamisessa.

Näin syntyy maaginen noste, joka tuottaa suoranaisia ihmeitä. Kun on syntynyt jotain erityisen upeata, ihmisten sanotaan ylittäneen itsensä. Tosiasiassa kyse on vain siitä, että toteuttaessaan omaa tahtoaan ihmiset saavat itsestään enemmän irti kuin pakottamalla.

Kun ihmiset lyövät viisaat päänsä yhteen ja alkavat toimia aidosti yhdessä, syntyy enemmän kuin oletettiin. Puhutaan huip-pusuorituksista.

HUIPUT TOIMIVAT TOISIN

Monet sanovat, että hyvä riittää. Kenelle riittää, kenelle ei. Meidän kaikkien onneksi on ihmisiä, jotka eivät tyydy hyvään. Heitä kutsutaan huipuiksi, ja heitä on kaikissa ammateissa ja

aloilla. He saavat aikaan asioita, joita muut eivät osaa edes kuvitella. He luovat ihmeitä.

Tärkeätä on motiivi, syy miksi joku haluaa olla erinomainen.

Huipuksi pääsee vain toimimalla toisin kuin huonot ja keskinkertaiset. Vanhat kaavat tuottavat samaa vanhaa, uutta syntyy vain rikkomalla totutut tavat. Ensin muuttuvat ajatukset, sitten teot.

Toinen ehto uuden syntymiseksi on, että ei pelkää virheitä.

	Ego pelkää niitä, koska se hakee hyväksyntää
Pelosta pääsee	ja on epävarma itsestään. Pelko estää oppi-
kohtaamalla sen,	sen ja osaamisen kehittymisen.
siis pelkäämällä.	Pelosta pääsee kohtaamalla sen, siis pelkää-
	mällä. Kun tekee sitä, mitä pelkää, kohtaa elä-
	män silmästä silmään. Jos ei pakene, pelko muuttuu voimaksi.
	Tätä kannattaa kokeilla.

On paljon asioita, joita täytyy tehdä. Kun ne tekee *vaikka* pelkää, huomaa, että pelko ei estä meitä toimimasta. Päinvastoin, paineisessa tilanteessa mieli löytää voimia, joita se ei tiennyt itsessään edes olevan.

PELKO EI PIDÄ PELÄTÄ

Suorana eläminen on oman pelon kohtaamista, sen vaikutusten tutkimista hetkestä hetkeen. Pelkoa ei saa pelätä. Sitä pitää seurata uteliaana ja nöyränä, antaa sen kertoa tarinansa.

Jos pelon liikehdintää pystyy seuraamaan suorana, ilman egoa, pelko ei enää estä meitä toimimasta niin kuin oikein on.

On kahdenlaista pelkoa: todellista ja egon luomaa. On hyvä syy pelätä todellisia vaaroja. Sellainen pelko estää meitä vahingoittamasta itseämme. Egon pelot ovat kuviteltuja. Ne perustuvat oletuksiin, joista suurin osa on vääriä.

Erityisesti ego pelkää paljastumista. Pelkäämme julkista nöyryytystä, ja siksi emme uskalla ottaa riskejä. Kiistatonta kuitenkin on, että hallittu riski on hyvästä. Sopivan haastavaa tehtävää tehdessä keskitymme tekemiseen täysin, eikä mieleen mahdu mitään muuta.

Tekemisen hurmos syntyy, kun joudumme vähän pinnistele-mään selviytyäksemme kunnialla.

Tämä pätee myös yhteisöjen tasolla. Hyvin menestyneet yritykset nukahtavat ja unohtavat kehittymisen. Sama koskee virastoja ja laitoksia, jotka toteuttavat ulkopuolelta annettua ka-peaa tehtävää.

Haasteita tarvitaan oman elinvoiman elvyttämiseksi. Upeinta olisi, jos ne tulisivat sisältä, omasta halusta eivätkä ulkoisen pa-kon edessä. Ero on iso, toinen syntyy ilosta, toinen pelosta.

On ihan eri asia joutua tekemään jotain ja saada tehdä sitä. Siitä tulemmekin toiseksi viimeiseen teesiin.

9. KOHOTA NIIN KOHOAT

Suora näkeminen nostaa mielemme arjen yläpuolelle.

Arjessa riittää haasteita ja paineita, jotka pitkään jatkuessaan uuvuttavat mielen. Jokainen uupumuksen kokenut tietää, miltä tuntuu, kun mielestä katoaa polte ja silmistä pilke.

Jos elämässä on jotain liikaa, se ei enää tunnu hyvältä. Yhtä tukalaa on elää, jos jotain tuntuu koko ajan puuttuvan.

Ajassa toimiva mieli elää mittaamisen maailmassa. Se arvioi ja arvostelee kaiken aikaa. Siksi se elää väliatilassa, heiluu rauhatomasti oikean ja väärän, hyvän ja huonon välillä.

Suora mieli elää ihmeiden keskellä. Se ei tee olosuhteista ongelmaa, vaan osaa suhtautua elämän alati vaihteleviin ilmiöihin ahdistumatta niistä. Se tietää, että synkimmänkin yön jälkeen aurinko nousee.

Mieli tarvitsee vapautta, mutta se tarvitsee myös järjestystä. Jos kaaos jatkuu liian pitkään, mieli ei enää palaudu, vaan alkaa kerätä pahaa oloa sisäänsä. Siitä ei hyvää seuraa.

On tärkeitä, että ahdistavia tunteita ei kerää mieleen, koska se pommi posahtaa. Mieltä pitää huoltaa, ja ehdottomasti useammin kuin autoa. Sille pitää myös antaa kunnon taukoja.

Kun mielen päästää vapaaksi, se paljastaa itsensä. Se kertoo, mitä miettii ja mikä sitä painaa.

Tähänkin voisi käyttää yhden minuutin menetelmää, kysyä itseltään: ”Mitä kuuluu?”

Kirjoita rehellinen vastaus paperille vaikkapa viikon välein. Jos laput laittaa talteen, huomaa, miten erilaisia juttuja mielen päällä kulloinkin on.

Sisäistä puhetta seuratessaan huomaa, mitä mieli nostaa itsensä esiin ja mitä haluaa pitää piilossa. Monet sen kommenteista liittyvät ihmisiin.

TUNNE VOIMAVIRTA

Suhteet toisiin ihmisiin ovat aina haastavia. Joukkoon mahtuu hankaliakin tapauksia. Osa heistä katsoo meitä nenänvartta pitkin, ja osa myrkyttää ilman lähellään. Suurin osa ihmisistä ympärillämme on kuitenkin sellaisia, joita ilman emme halua elää.

Ihmiset voi karkeasti jakaa kolmeen luokkaan. Ylimmällä ovat ne, joilta saamme energiaa. Alimpaan kuuluvat ne, jotka vievät meiltä voimat. Keskipaikka jää niille, jotka ovat meille lähes yhdentekeviä.

Jos käy läpi omaa verkostoaan, on aika helppo sijoittaa ihmisiä kuhunkin luokkaan. Ykkösluokassa olevista ihmisistä virtaa meihin voimaa, kun heidän hahmonsä tulee lähelle tai mieleemme.

Voimamme vieviä tyyppjä saattaa olla lähipiirissä, eikä kaikista voi mitenkään päästä eroon. Mielenrauhan säilyttämiseksi on tärkeää, että heidän ei anna kaapata ja myrkyttää mieltämme.

**Ihmistä virtaa
meihin voimaa.**

Erityisen vahva suositukseni on, että selvin sanoin ilmaisemme tunteemme niille, joilta saamme energiaa.

Ennen kuin tulemme ydinkohtaan, totean, että ketään ei tule pysyvästi sijoittaa mihinkään lokeroon. Ihmiset kannattaa aina kohdata avoimin mielin, ja antaa tilanteen johdatella.

Oleellista on tiedostaa, että ihmisten välillä totisesti virtaa energiaa. Me tunnemme sen nahoissamme, ihan kirjaimellisesti. Keho reagoi vahvasti toisiin ihan fyysisestikin. Hyvä herättää hyviä vireitä ja paha pahoja.

Kohottavaa voimaa kutsutaan fysiikassa nosteeksi. Määritelmän mukaan se on voimaa, joka ”saa kappaleen kohoamaan”. Sen vaikutuksesta vene kelluu ja kuumailmapallo kohoaa.

Jokainen on toisille nosteen lähde. Sama voima toimii myös ihmisten välisissä suhteissa. Oman määritelmäni mukaan ”noste on voimaa, jolla *ihmiset nostavat toisiaan*”.

Saamme nostetta toisilta ihmisiltä ja asioista, mutta oleellista on ymmärtää, että jokainen meistä on toisille ihmisille myös nosteen lähde. Eikä toisen nostaminen ole millään muotoa itseltä pois.

Nyt tulen jutun ytimeen, otsikossa mainittuun ilmiöön. *Kohottamalla toista me kohoamme itse*. Näkemällä hyvän toisissa ihmisissä vahvistuu omassa mielessämme oleva hyvä.

Tästä pääsemmekin viimeiseen teesiini.

10. KAIKKI ON KESKEN

Useimmilla ihmisillä on vääristynyt käsitys ihmeistä. Uskomusten ääripäät ovat, että ei usko ihmeisiin tai uskoo niihin sokeasti.

Aluksi vierastin itsekin ihmeen käsitettä, kunnes määrittelin sen asiaksi tai tapahtumaksi, jota emme ymmärrä tai osaa selittää. Sitähän elämä pohjimmiltaan on, ihmeellistä.

Suurin osa ihmisistä ei koe näkevänsä eikä tekevänsä ihmeitä. Itse suhtaudun heihin samalla tavalla kuin Greta Thunberg niihin, jotka eivät usko ilmastonmuutokseen. En halua puhumalla vakuutella heitä. Minulle riittää se, mitä oikeasti on.

Elämä ei ole minulle uskon asia. Kohdatessani toisen ihmisen tiedän hänestä mitättömän vähän. En kuule hänen ajatuksiin, en tiedä hänen salattua suruaan. Jos en näe häntä ihmeenä, en katso häntä tarpeeksi syvälle.

KUN KAADUT, NOUSE NOPEASTI

Ryhtyessämme tekemään jotain, emme voi tietää, mitä syntyy. Eteen tulee vaikeita kohtia, umpikujia, epätoivon hetkiä.

Taitoluistelija Kiira Korpi totesi viisaasti, että jos kilpailussa kaatuu, pitää nousta nopeasti ja jatkaa ohjelma loppuun.

Ei meidän ole tarkoitus olla täydellisiä, virheettömiä. Eikä meidän tarvitse yrittää yksin. Sanotaan, että yhdessä olemme enemmän. Se on tosi laimeasti todettu, meitähän ei kehoja lukuun ottamatta edes ole olemassa yksin.

On kytkeydyttävä elämään ja nähtävä, että jokaisessa kohtaamisessa ja tehtävässä on ihmeen toteutumisen mahdollisuus.

Kun jokin hyvä ja syvä valtaa mielen, tuntee kohoavansa.

Elämä yllättää sekä myönteisesti että kielteisesti. Usein käy paremmin kuin oletimme. Ego ja aivot kuitenkin etsivät varmuutta. Me haluamme tietää ja olla turvassa, vaikka tiedämme, että maailmassa ei ole mitään turvaverkkoa. Mitä tahansa voi tapahtua.

Tavoitteita ja unelmia voi olla, mutta niiden ei saa antaa kaapata mieltä kokonaan. Yhden kortin varaan rakennettu mieli kapenee ja kutistuu. Se ei enää näe ihmeitä ympärillään.

Elämä on hamaan loppuun asti kesken. Laulaja-lauluntekijä Yona kuvittaa keskeneräisyyttä kauniisti laulussaan *Kesken* vertaamalla elämän liikettä perhosen toukkaan, paranevaan haavaan ja puolikuuhun.

KAIKKI KOHDILLAAN

Elämä suorana on mitä on, totta ja todellista, toisinaan ihanaa ja välillä aika kamalaa. Mutta elämä on käynnissä ja elämme sitä ajassa. Sillä osastolla ei ole mitään valmista, eikä koskaan tule.

Ajatukset liikkuvat ajassa; muistamme menneen ja kuvittelemme tulevan. Liike ajassa on vain oletus. Prosessi itsessään ei tapahdu ajassa, vaan mielessä nyt.

Tämän tajutessamme mielessämme tapahtuu mullistus. Ego ei enää ole show'n tähti, eikä johdossa. Se palvelee meitä, jos meidän pitää liikkua ajassa: muistaa, tietää, suunnitella tai unelmoida. Siinä kaikki.

Kun ego löytää oman paikkansa ja tyytyy rooliinsa renkinä, elämä muuttuu hetkessä suoraksi ja yksinkertaiseksi. Ajan kulumisen tunne muuttuu elämiseksi suorana. Silloin näkeminen on tekemistä.

Silloin virheet korjaa heti eikä huomenna. Oikein nähty on oikein tehty.

Ympyrä sulkeutuu. Kun tuntee olevansa osa elämän ihmettä, ego lakkaa etsimästä itseään tai omaa onneaan. Se ei ole erillinen maailmasta vaan yhtä sen kanssa.

**Oikein nähty
on oikein tehty.**

Silloin kaikki on kohdillaan; juuri nyt kaikki on oikein ja hyvin.

Mika Waltarin runossa *Sunnuntai* kiteytyy tämän kirjan ja suorana elämisen ydinviesti:

*Sade kastelee kattoa,
tytär ja koiran mattoa,
mielenrauha on syvin,
kaikki on oikein ja hyvin.*



AJASSA JA SUORANA

sa
3

*Suoria havaintoja elämästä
teemojen mukaan aakkosissa,
alkaen ajasta,
päätyen äärettömään.*





Aika ei ole elämän mitta.
Elämä on ääretön, sillä ei ole mitta.

Aikaa riittää hyvin elämiseen,
ja vähän jää ylikin, olemiseen.

Aika on vain ajatus, jota tarvitsemme silloin
kun nykyhetki ei riitä.

Kaikki aika huipentuu tässä hetkessä.

Aika luo enemmän ongelmia kuin ratkaisee.

Älä tuhlaa toisten aikaa – älä myöskään omaasi.

Aika EI OLE rahaa.

Aikalisä

Kun aikaa on vähän, ota aikalisä.
Istu minuutti tekemättä mitään.
Sen jälkeen tiedät, mitä tehdä.

Ainutlaatuinen

Mikään ei ole yhdellä tavalla.

Kukaan ei voi olla paras kaikessa,
mutta jokainen on ainutlaatuinen omassa sarjassaan.

Aitous

Aito on aina kaunista.

Aitous ei voi jäljitellä.

On monta tapaa teeskennellä,
vain yksi tapa olla aito.

Aivot

Me ihmiset emme käytä aivoja,
vaan aivot käyttävät meitä luomalla sellaista, mitä emme tahdo.

Aivoilla on kaksi tehtävää: muistaa ja luoda.
Voidakseen luoda niiden pitää osata unohtaa.

Aivot etsivät ratkaisua alueelta,
jossa on tarjolla vain köyhiä korvikkeita.

Tylsät aivot tuottavat tylsää todellisuutta.

Vaurioituneilla aivoilla ei voi lunastaa lippua äärettömään.

Aivoja käyttämällä säästää hikeä.

Maailma ei mahdu aivoihin,
mutta mieli voi olla yhtä maailman kanssa.

Hiljaiset aivot ovat kuunteluasennossa.
Kun aivomme eivät hälise, olemme ällistyttävän tietoisia kai-
kesta. Jos kaksi ihmistä puhuu toistensa päälle, kumpikaan ei
kuule, mitä toinen sanoo.

Kun aivot ovat hiljaa, minää ei ole.
Silloin on kauneutta, hiljaisuutta, tilaa
ja myötätunnosta syntynyttä oivalluskykyä.

Jos annamme aivojen toimia oikein,
pystymme kukoistamaan.

Ajaton

Ajatus on kietonut aivot aikaan, ja kun tajuamme tämän, jako
universumin ja mielen välillä katoaa. Silloin mieli on järjestyk-
tä. Se astuu ajattomaan maailmaan, mihin ajatuksilla ei ole asi-
aa, koska ne pystyvät elämään vain ajassa. Ylität tajunnan ra-
jat ja tunnet kosmisen järjestyksen, tunnet universumin ajatto-
man pulssin kehossasi.

Ajattelu

Oleellista ei ole se, mitä ajattelemme,
vaan mitä ajattelumme tuottaa maailmaan.

Maailma muuttuu, kun ajattelu muuttuu.

Ajattelun vapaus edellyttää vastuuta ajattelun laadusta.

Ajattelu on ladattu ase, pahan käsissä paha.

Ajatukset

Ajatuksissamme ei ole mitään aitoa. Kaikki ajatuksemme tulevat toisilta tai ulkoa. Olemme keränneet niitä tuhansien eilisten aikana, valinneet mieluisat ja torjuneet monia.

Kahdesta vastakkaisesta ajatuksesta molemmat voivat olla totta.

Me emme luo ajatuksia,
vaan ajatukset luovat meidät.

Ajatuksilla on etumerkki. Apeat ajatukset tuottavat apeata todellisuutta ja upeista ajatuksista syntyy upeita juttuja.

Olemme sokeita kätkössä oleville ajatuksille.

Pieneenkin päähän mahtuu tosi isoja ajatuksia.

Eniten mieltämme kuormittavat ajatukset, joita emme halua ajatella ja tehtävät, joita emme halua tehdä.

Ajatus ei heijasta mitään täysin oikein, koska kaikki sen heijasteet ovat vain kuvajaisia.

Ajatusaisti

Ajatusaistin avulla ajatus havaitsisi omat liikkeensä ja korjaisi niitä automaattisesti samalla tavalla kuin kehomme korjaa asentoaan niin, ettemme kaadu.

Ajatusten uni

Maailma on painajainen, mutta elämä ei ole unta. Ajatuksemme ovat unta ja painajaisemme aiheuttaja.

Alimielisyys

Kun halutaan luoda ihmeitä yhdessä, pahin este ovat ihmiset, jotka tekevät vain sen, mitä heiltä pyydetään tai vaaditaan. Sellaiset vetäytyvät vastuusta ja pitävät suunsa kiinni silloin, kun pitäisi puhua ja puuttua epäkohtiin. Alimielisten takia yhteistä hyvää syntyy vähemmän kuin voisi syntyä. Ja heidän takiaan tyrannit pysyvät vallassa.

Kenenkään etu ei ole, että ihmiset käyttävät vain pientä osaa kyvyistään. Siksi alimielisiä pitää kaikin keinoin houkutella yhteisiin talkoisiin kysymällä, kuuntelemalla, rohkaisemalla ja rakastamalla.

Alistuminen

Alistuminen toisten tahtoon on tapa hukata oma elämänsä.

Antaminen

Mitä enemmän antaa, sitä enemmän saa.

Apu

Vaikea on auttaa niitä, jotka avun torjuvat.

Ne, jotka oppivat kaikesta, oppivat paljon.

Arki

On tärkeätä pohtia sitä, millaista arkea haluaa viettää.

Vielä tärkeämpi on kysyä, millaista arkea haluaa toisille tuottaa.

Arvojärjestys

Ei voi laittaa järjestykseen asioita, joilla on itseisarvoa.

Ihmisten laittaminen järjestykseen on terävä miekka.

Sillä saa ihmisiin liikettä, myös ei-toivottuun suuntaan.

Arvokas

Todella arvokkaalla ei ole hintalappua. Jos jotakin aidosti arvostaa tai syvästi rakastaa, siitä ei suostu käymään kauppaa.

Arvonanto

Jokainen ihminen ansaitsee parempaa kuin saa.

Eläminen on arvon antamista.

Siinä ei pidä pihtailla.

Jos ei kaipa kiitosta, arvostusta tulee yli odotusten.

Arvonriisto

Jokainen meistä on mukana prosesseissa, joissa arvoa luodaan tai viedään, annetaan tai riistetään.

Arvosteleminen

Arvostelemalla ihminen kertoo yhtä paljon itsestään kuin arvostelun kohteesta.

Arvostus

Elämän laatu muuttuu, kun ei odota arvostusta, vaan antaa sitä toisille.

Arvostuksen osoittaminen ei ole vain aivotyötä. Siinä toimivat sydän, silmät, suu ja kädet synnyttäen voiman, joka muuttaa maailman.

Kukaan ei saa arvostusta vaatimalla sitä.

Arvostuksen osoittamisesta seuraa hyvää, arvostuksen pihtauksesta kykyjen vajaakäyttöä.

Ei ole parasta näyttelijää, urheilijaa, puhujaa, muusikkoa, laulajaa – tai ihmistä. On vain eri tavalla kiehtovia, lahjakkaita ja epätäydellisiä yksilöitä, jotka tarvitsevat toistensa tukea ja arvostusta uskaltaakseen olla mitä ovat ja tehdäkseni sellaista, mitä eivät tiedä osaavansa. Arvostamalla toisia ilmennämme omia arvojamme ja arvostuksiamme, dramaattisin seurauksin.

Suomalainen haluaa ANSAITTUA arvostusta, ei löysää lirkuttelua.

Perusteettomassa imartelussa on jotain epäilyttävää.

Ihmisen on hyvä olla silloin, kun häneen suhtaudutaan asemaansa katsomatta arvoa antavasti ja anteliaasti.

Arvostuksen puute voi olla yhtä satuttavaa ja loukkaavaa kuin fyysinen väkivalta. Kun ihminen ei tule nähdyksi ihmisenä, häneltä riistetään olemassaolon oikeutus.

Asema ei takaa arvostusta.

Itseään arvostava ei päästä itseään helpolla.

Arvot

Elämä ilman arvoja on arvotonta.

Arvot eivät ole sanoja,
ne ovat ennen kaikkea tekoja.

Jos arvot eivät näy teoissa,
ne ovat arvovalheita.

Arvot ovat valintoja.
Teot ja tekemiseen liitetyt tunteet paljastavat,
mitä ihminen pitää todella tärkeänä.

Kukaan ei voi elää toisten arvojen mukaan.
Eikä pidäkään.

Mitä arvostaa, sitä haluaa tehdä.
Mitä rakastaa, sitä tekee ilolla.

Asiakas

Jokainen asiakas on yksi.

Jos asiakas ei syty, toivoa ei ole.

Asiat

Asiat ovat lopulta yksinkertaisia.
Ja ihmiset monimutkaisia.

Autuus

Elämän suora kokeminen on autuutta.



Dialogi

Dialogin tavoitteena ei ole löytää yksimielisyyttä, vaan nähdä yhdessä sellaista, mikä on kaikille yhteistä.

Harhamme ovat yhtä paljon kollektiivisia kuin yksilöllisiä. Päästäksemme niistä eroon on löydettävä parempia keinoja kommunikoida merkityksiä. Dialogi on siihen loistava väline.

Dialogin ja keskustelun ero on, että dialogissa ei puolusteta omaa kantaa, vaan yritetään ymmärtää sitä paremmin.

Dialogissa ei opeteta toisia, vaan opitaan heiltä.

Dialogiin ryhdytään usein siksi, että on ongelmia. Sitä tulisi käydä siksi, että ongelmia ei tulisi.

Dialogi on vuorokuuntelua. Siinä ei valita puolta, ei kilpailla, eikä kenenkään kanta voita.

Ilman dialogia elämästä puuttuu jotain oleellista.

Edistys
Kaikki edistys alkaa yhdestä ihmisestä, joka saa muut mukanaan.

Ego
Ego kutistaa maailman. Tämä on helpompi havaita toisista kuin itsestä.

Itse on eristävä systeemi.
Sen piiriä voi suurentaa, mutta ei tarpeeksi.

Ego asuu pienessä kolossa ja kuvittelee, mitä on ulkopuolella.

Egoa voi olla liikaa, mutta sitä voi olla myös liian vähän.
Itsestään voi kuvitella liikojä, mutta yleisempää on itsensä vähättely.

Ego ei ole passiivinen tarkkailija,
se on aktiivinen osapuoli kaikessa,
mitä katsomme ja teemme.

Egolla ei pitkälle pötkitä.

Ego ei ole pyhä. Se on kasa muistoja, kokemuksia, tietoja, tuomittu elämään eristyksissä, ristiriidassa ja hämmennyksessä.

Ego ei tykkää totuudesta ja tekee kaikkensa välttymään siltä.
Haluamme valita faktoista itsellemme mieluisat, ja puolustamme niitä niiden oikeellisuudesta piittaamatta.

Kun päätöksemme perustuvat itsekkäisiin motiiveihin ja kuviteltuihin tarpeisiin, meistä tulee ego-ohjuksia.

Egolla on valikoiva fokus.

Se on järkyttävän tietämätön tästä ominaisuudestaan.

Kaikki egon kokema on ehdollistunutta ja rajoittunutta.

Sellainen ei ole suoraa kokemista, vaan egon kohinaa.

Terveesti itsetuntoinen ei kaipaa egonsa pönkitystä. Hänen ei tarvitse olla jollakin mittarilla muita parempi, eikä hän halua hartioilleen riittämättömyyden manttelia.

Egon on vaikea olla tyytyväinen.

Mitä tahansa sillä on,

hyvää voi aina olla enemmän

ja pahaa vähemmän.

Ego haluaa enemmän kuin tarvitsee.

Se ei tyydy siihen, mitä se on tai omistaa,

koska se osaa kuvitella hyvän ja pahan,

jotain enemmän tai vähemmän,

huonompaa tai parempaa.

Kukaan ei pysty päättämään omasta kohtalostaan.

Siihen voi vaikuttaa, mutta vähemmän kuin kuvittelemme.

Sateenkaaren tuolle puolen pääsee vasta ymmärrettyään itsensä.

Voi miten turhaa ja typerää loputon egonrakennus on.

Isokin ego on liian pieni ratkaisemaan omat solmunsa.

Egot luovat maailman sotkut.

Matka itseän vie toisten tykö.

Egoismi

Egoismi on maailman levinnein aate. Yksilöllisyyden ylikorostaminen on syyllinen siihen, miksi maailma on mitä on.

Egoismi myrkyttää mielen ja tekee yhteistyöstä tukalaa.

Egoismi on yksi typeryyden alkeellisimmista muodoista.

Elämisen taito

Eläminen on taito, jota ei voi hallita ilman loputonta oppimista.

Elämä

Elämän saa kulumaan onnea odotellessa tai menneitä muistella, mutta se ei ole elämistä, se on elinajan kuluttamista.

Ihmisen elämä on taistelua omia luomuksiaan vastaan.

Elämä ei toki ole tauti, jota sairastamme.

Se on ihme, jossa riittää tutkimista.

Elämää ei voi omistaa.
Sitä voi palvoa ja saa syleillä,
mutta ei sitä kukaan omaksi saa.

Elämä virtaa meissä ja meistä ilman rajoja.
Sisäinen ja ulkoinen sekoittuvat yhdeksi.

Latteita ovat yritykset kuvata elämää.

Elämä ei ole toivekonsertti.
Toivoa saa, mutta tuubista ei aina tule sitä, mitä tilaa.

Elämä on siitä metka, että se yllättää myös ylöspäin.

On iso ero, ajatteleeko elämää matkana vai energiana.
Matka päättyy, energia ei.

Elämä on vuorovaikutusta:
mitä parempaa on vuorovaikutus,
sitä parempaa on elämä.

Elämä on pään säätämistä.

Jos suunta on väärä, ei kannata kiihdyttää vauhtia.

Elämä on käynnissä.
Hyvä niin.

Elämä on näkemistä ja nähdyksi tulemistä.
Tarvitsemme toistemme silmiä ja sydäntä näkemään sellaista,
mille olemme sokeita itsessämme ja toisissa.

Elämä on taidetta.

Elämä ei ole suora baana.
Se on kiemurtelua.

Elämä on voima, ei vastus.

Avointa ihmistä elämä syleilee.

Elämä ei ole automaatti.

Elämä ei kulu, vaikka sitä välillä vähän käyttää.

Elämä on raatamista ja rakastamista.
Ilman rakkautta elämisestä tulee pelkkää raatamista.
Kun rakastaa, raataa riemumielin.

Elämä on lähtemistä.

Elämä on sitä, miten sen ottaa.

Elämä on kivasti kesken.

Elämän viettäminen kuulostaa tylsältä ja passiiviselta.
Elämää pitää käyttää ja mennä puolitiehen vastaan.

Hyvä elämä tulee tekemällä toisille hyvää.

Elämä ei ole harjoitus.

Elämä on suora lähetys.

Juhli elämää joka päivä, sen hento lanka voi katketa milloin tahansa.

Älä huoli, kyllä elämä jatkuu meidän jälkeemme.

Elämää voi ja pitää palvoa.

Elämä on keksintö, joka pitää aina keksiä uudelleen.

Elämää voi hyväillä, ja se tuntuu oikein hyvältä.

Jos elämän näkee kilpailuna, siitä tulee kilpailu.

Elämä on kytkeytymistä maailmaan, joka on ääretön.

Jos oman tarkoituksensa määrittelee kapeasti, kutistaa itsensä.

Elämä ei ole aivosoolo, vaan aivojen, sydänten ja mielten sinfoniaa.

On turhaa pohtia, mitä tapahtuu kuolemassa.
Oleellista on, mitä tekee elämällä.

Laulamme elämän laulua. Osallistumme elämään. Emme ole passiivisia tarkkailijoita, vaan luomme omaa ympäristöämme ajattelun avulla.

Elämä syleilee ihmistä, joka syleilee elämää.

Elämää jää paljon elämättä siksi, että emme syty.

En halua edes kuvitella, millaista on elämä ilman empatiaa.

Elämästä selviää parhaiten olemalla hengissä.

Elämämme rakentuu huojuvalle pohjalle. Käsityksemme riipuvat siitä, missä olemme sattuneet syntymään, keiden kanssa olemme eläneet, mitä lukeneet ja mitä kaikkea kokeneet.

Elämällä on nytkin istunto.
Oletko paikalla, tulossa vai poissa?

Elämässä on iso itsepalveluosio.

Elämän tarkoitus

Kävelyllä äsken minulle kirkastui elämän tarkoitus. Taas keran. Askel keveni ja hymy tuli huulille.

Enemmän

'Enemmän' on ahneen mantra ja hänen onnensa este.

Energia

Ei ole mitään järkeä tuhлата elämää ajattelemalla kielteisesti.
Kaikki paha energia tekee elämästä apean.

Näpertelemällä oman egomme onkaloissa käytämme aikaamme ja energiaamme väärin.

Liian paljon ihmisten energiasta kuluu sellaiseen, mikä ei palvele elämää.

Aivot eivät luo elämän energiaa, ne vain tulkitsevat sitä. Valtavasti ihmisten energiaa menee tärkeilyyn, keskinäiseen kiistelyyn, itsensä puolustamiseen ja turhaan touhotukseen, joka ei mitenkään edistä halutun tuloksen tuottamista. Kun kitkee osankin näistä, voimat voi keskittää oleelliseen.

Ennakkoluulot

Ennakkoluulot ovat eriste.

Ne eristävät ihmisen tosiasioiden maailmasta.

Ennakkoluuloja voi perustella vain sillä, että ei osaa ajatella.

Ennakkoluulot ovat eräs muoto yleistä mielipidettä, jota puolustetaan silloinkin, kun se on väärä.

Ennakkoluulojen puolusteleminen omallatunnolla on itsepetosta.

Suomessa tapahtuneissa henkirikoksissa yleisin muoto on, että keski-ikäinen mies tappaa sisätiloissa tuttavansa. Neljässä viidestä tapauksesta tekijä on humalassa ja 97 % on kantasuomalaisia. Oikeampi johtopäätös olisi: ”Korkki kiinni!” eikä ”Rajat kiinni!”

Epämukavuus

Nykyhokeman mukaan kasvaakseen ihmisenä pitää ”mennä epämukavuusalueelleen”. Ei välttämättä. Kehittyä voi missä tahansa ja kuka tahansa voi antaa tärkeän syötön. Ei tarvitse kiitua voidakseen kasvaa, päinvastoin: hyvällä mielellä ollessamme opimme parhaiten.

Erilaisuus

Olemme erilaisia, mutta emme erillisiä.

Mieli on yksi ja yhteinen.

Kun itseä ei ole, me olemme erottamaton osa yhteistä mieltä.

Ryhmän yhteishenkeä ja työviihtyvyyttä ei rakenneta osoittamalla sopeutumattomille ovea, vaan suvaitsemalla paremmin ihmisten erilaisuutta.

Erilaisuuden pelko on elämän pelkoa.

Maailma on erilainen eri maissa,
mutta ihmiset ovat syvältä samanlaisia.

Erillisyy

Kaikki kietoutuu kaikkeen.

Mikään ei ole erillistä.

Kukaan ei onnistu eristämään itseään maailmasta.

Ajatus erillisyydestä on nyky-ymmärryksen valossa mieletön. Se on väärä ja vaarallinen, koska johtaa tunnekylmään käytökseen toisia kohtaan. Ainoa järkevä tapa on luopua egoistisesta maailmankuvasta ja alkaa toimia aidosti yhdessä ja yhtenä, toisiimme kietoutuen.

Erityisyys

Elämä on erityistä.

Jos näkee erityistä, syntyy erityistä.

Erot

Erojen korostaminen johtaa eriarvoisuuteen.
Eroja korostamalla tuottaa ristiriitoja,
yhteistä korostamalla luo yhteyden.

Pieniä ovat eromme, suurta se ihmisyyys, mikä meitä yhdistää.

Esteet

Sitä ei näe, mitä ei edes katso.
Sitä ei koe, mitä ei kokeile.
Sitä ei tee, mitä ei uskalla.



Faktat

Elämme samanaikaisesti faktan ja fiktion maailmassa erottamatta, kumpi on kumpaa.

Omia ajatuksiaan arvioidessaan fiksukin menee helposti viipuun, ja fiktio muuttuu mielessämme faktaksi.

Tosiasiat eivät ole hyviä tai pahoja.

Torjumalla faktat voimistuvat niiden kielteiset seuraukset.

Tosiasiat ovat kaikille samat, mutta niistä ollaan eri mieltä, koska jokainen näkee todellisuuden vähän väärin.

Uskon tosiasioihin.

Niiden puolella on hyvä olla.

Fanaattisuus

Fanaattisuus on yhdistelmä henkistä laiskuutta ja intohimoista tyhmyyttä.

Fiksu

Fiksu ei arvostele sellaista, mitä ei ymmärrä
– eikä myöskään sitä, minkä ymmärtää.

Moni ihminen olisi fiksumpi, jos pitäisi suunsa kiinni.

Poliitikoille ilkutaan usein siitä, että he muuttavat mieltään.
Minusta se on fiksumpaa kuin hakata päätänsä seinään.

Harmaan kiven voi myös kiertää.

Fokus

Kun fokus on itsessä,
se on pielessä.

Ei voi antaa toiselle sellaista, mitä itsellä ei ole.

Nopea tapa muuttaa maailmaa
on vaihtaa fokus itsestä toisiin.



Haluaminen

Ihmisestä kertoo paljon se, mitä hän tekee,
kun saa tehdä mitä haluaa.

Kenellekään ei ole hyväksi haluta tehtävään,
josta hänellä ei ole edellytyksiä selvitä.

Mitä ei halua, sitä pelkää.
Mitä pelkää, sitä vetää puoleensa.
Auts.

Kun ei oikein tiedä mitä haluaa,
saa helposti sellaista, mitä ei ainakaan halua.

Harmonia

Harmonia ei synny siitä, että kaikki laulavat samaa nuottia.
Se syntyy, kun erilaiset nuotit soivat kauniisti yhdessä.

Havaitseminen

H-u-r-j-a määrä hyvää jää kokematta siksi,
että ihmiset eivät havaitse ympärillään olevaa hyvää.

Helppous

Hytyy, jos helppoon tyytyy.

Moni asia on helppoa verrattuna lampun vaihtoon autossa.

Vaikeuksia saa helposti, tekemättä mitään,
mutta helppouden eteen joutuu näkemään paljon vaivaa.

Hetket

Kaikki hetket ovat kullan kalliita,
aamut erityisesti.

Hiihtely

Aurinkoisella jäällä hiihtely tepsii aina.

Hiljaisuus

Kun kohdistamme kaiken huomion faktoihin, kaikki, mikä ei
kuulu asiaan, katoaa itsestään. Silloin kuulee hiljaisuuden, ja se
on uskomattoman kaunista.

Hiljaisuus on aliarvostettua.

Mielen hiljaisuus on ylellisyyttä.

Jos ei sano mitään, voi olla väärässä.

Hillintä

Kaikki ideologiat perustuvat ajatusten hillintään ja johtavat ris-
tiriitaan.

Hohto

Hitaudessa on hohtoa.

Eläminen on hohdon hakemista.
Me haluamme tulla kosketetuksi, kokea merkityksiä,
syvyyttä, herkkyyttä, kohonnutta elämäntuntoa.
Jos elämässä ei ole mitään hohdokasta, pitää huolestua.
Silloin mieli on väsynyt tai vajaakäytössä.

Jos ihmiseltä puuttuu elämästä ilo ja hohto,
ei kyse ole siitä, miten elämä häntä kohtelee,
vaan siitä, miten hän elämän kohtaa.

Huiput

Huiput erottuvat meistä muista siinä,
että he vaativat itseltään enemmän,
ja siksi myös syttyvät helpommin.

Huumori

Ilman huumoria elämä on aika älyvapaata.

Ihmisillä, joilla ei ole huumorintajua,
ei usein ole myöskään suhteellisuudentajua.

Ihminen, joka osaa nauraa itselleen,
on koko ajan naurattavassa seurassa.

Hymy

Ihan turha valittaa siitä, mille ei mitään voi.
Menee hyvää hymy aikaa hukkaan.

Ketään ei voi pakottaa hymyilemään aidosti.

Hyvyys

Hyvyys on aliarvostettua.

Hyvyys on kaunista ja aina ihanaa.

Kovuudella voi saada aikaan jotain,
mutta ei koskaan niin paljon kuin hyvyydellä.

Hyvä

Hyvää on enemmän kuin ehtii nähdä.

Hyvä ei jakamalla lopu.

Tärkeintä ei ole se, miten hyvä olet.
Se on, miten olet hyvä.

Hyvä ei synny soolona.

Hyvä on tila, johon mieli jää hylättyään kaiken turhan.

Jos ei erota hyvää huonosta,
millään ei ole mitään väliä.

Siitä ei hyvää seuraa, jos ei erota oikeaa väärästä.

Optio hyvään on aina olemassa ja kaikkien käytössä.

Kyllä hyväkin palkkansa saa.

Haluan olla hyvän puolella.
Silloinkin kun siitä ei tunnu olevan mitään hyötyä.

Kysymys hyvästä ja pahasta ei ole helppo. Asioilla on aina monta puolta. Voimakas kanta tarkoittaa usein sitä, että asiaa on ajatellut pintapuolisesti tai vain omalta kannaltaan. Fanatismi on aina vaarallista.

Oma hyvä ei ole hyvästä.

Hyvään ei tarvita lupaa, sitä voi tehdä keneltäkään kysymättä.

Hyvän tekemistä tai hyvää käytöstä ei tarvitse perustella.

Kaikki mikä on hyvää, pätee kaikkeen hyvään.

Kaikki hyvä on nytkin tässä.

Hyviä ihmisiä elämä hyväilee.

Hyvä elämä

Jokainen ansaitsee hyvän elämän.

Hyvä elämä on yhdistelmä antamista ja saamista.

Hyvä mieli

Hyvällä mielellä pötkitään pitkälle.

Hyvä mieli on itseisarvo.

Hyvän mielen saa helpommin tyytymällä vähään kuin saamalla paljon.

Hyvä mieli on paras lahja, jonka voi antaa tai saada.

Tänäänkin tapahtuu paljon sellaista, mikä ei ylitä uutiskynnystä, mutta tuottaa valtavasti hyvää mieltä.

Hyvä olo

Ihmisen on hyvä olla silloin, kun hän on hyvä toisille.
Ja päinvastoin.

On kaksi tapaa saada hyvä olo:
tehdä jotain kivaa, tai olla tekemättä yhtään mitään.

Hyväksyntä

Itseensä käpertynyt ihminen hakee muilta hyväksyntää, jota ei itseltään saa.

Hyvän tekeminen

Laskelmoitu hyvän tekeminen on laskelmoitua hyödyn hakemista.

Häikäisy

Elämän kuuluu välillä häikäistä.

Hämillään

Jos antaa tunteiden viedä, menee helposti hämilleen.



Idiotismi

Idealismi on läheistä sukua idiotismille. Siellä missä sallitaan vain yksi totuus, ei paljon ajatella.

Ihme

Elämän syvä ydin on ihme. Sen aistii silloin, kun mieli ei hälise.

Jokainen ihminen on ihme, tajusipa sen tai ei. Kaikki eivät kuitenkaan koe niin, vaikka kukaan meistä ei ole ihan tavallinen.

Jokaisen pitää itse nähdä ja tehdä omat ihmeensä.

Jos yrittää tehdä sellaista mitä pidetään mahdottomana, tekee ihmeitä.

Ihme ei ole suoritus. Ihmeitä tapahtuu ja tehdään kaiken aikaa. Niitä kokee, kun kulkee maailmassa mieli auki ja alttiina.

Ihmeiden maailma on ehtymätön.

Jokainen hetki on ihme. Elämä huokuu vahvana silloinkin, kun sitä ei väsyn, kiireen tai mielen ähkyn takia tunne tai tunnista.

Moni ihme jää kokematta siksi, että on helpompi kulkea ihmeen ohi kuin nähdä se.

Moni ihme jää tekemättä siksi, että ihminen ei usko pystyvän sitä tekemään.

Jokainen voi olla toiselle ihmiselle ihme.

Kohdatessaan ihmeen ihmiseltä loppuvat sanat.

Koska emme uskalla kurottaa kohti elämän ihmettä, valtava määrä elämää lipuu ohitsemme. Elämme runsauden keskellä patologisessa puutteessa, riittämättömyyden tunne rinnassa.

Ihmeet

Elämän tarkoitus on nähdä ja tuottaa ihmeitä. Voimme saada aikaan jotakin ihmeellistä vain, jos tahdomme sellaista tehdä. Taidot meillä on, mutta tahto välillä vähän ruosteessa.

Ihmeisiin ei voi olla törmäämättä: kohdatessaan tuntemattoman kadulla, katsellessaan oman lapsensa varttumista tai tuntiessaan sadeepisaroita ihollaan. Sellaisen voi kokea istuessaan junassa ja seikkaillessaan somessa, kun kuulee äidin höpöttävän hellästi vauvalleen tai seuraa vanhan pariskunnan verkkaita kävelyä liikenteen seassa käsi kädessä.

Ihmeet jäävät näkemättä, jos ihminen on liian täynnä itseään.

Ihaillemiani ihmisiä yhdistää tahto tehdä ihmeitä. Kaikki eivät tyydy siihen, mitä elämä heidän eteensä heittää, vaan haluavat rikkoo rajoja ja venyä sellaiseen, mitä monet pitävät mahdottomana.

On lakattava odottamasta, että huikeita ihmeitä tupsahtaa ilmasta. Niitä voi ja pitää tehdä.

Elämä koko komeudessaan on läsnä tavallisten ihmisten tavat-
tomissa teoissa.

Toteuttaessaan yhteistä unelmaansa ihmiset tulevat tehneeksi ihmeitä.

Kukaan ei voi yksin tehdä ihmeitä, mutta yhteisön johtaja voi yksin estää ihmeen syntymisen.

Kun ryhmä ihmisiä haluaa synnyttää ihmeitä yhdessä, se tarvitsee jonkin syyn. Sellainen voi olla peräisin halusta tehdä jokin tai ulkoisesta tarpeesta tai tilauksesta. Lopputuloksen kannalta on ihan samantekevää, mikä prosessin käynnistää.

Tarvitsemme toisia toipuaksemme elämän iskuista, mutta myös saadaksemme tuntuman omaan ihmeeseemme. Jos tuo tunne on kateissa, sen voi löytää toisten avulla ja seurassa.

Jokainen elää ihmeiden keskellä. Arjessa on taikaa, joka ei tai-
vu sanoihin eikä selityksiin. Pelkkä yritys selittää sitä tappaa ih-
meen.

Mielessä pitää aina olla riittävästi tilaa pienille ihmeille.
Jokainen saa itse päättää, millaisia ihmeitä haluaa jahdata. Niitä
on tarjolla tai suorastaan tyrkyllä jokaisen omassa elinpiirissä.

Ihmeille pitää altistua.

Vaali ihmettä, jonka osa olet.
Katsele maailmaa sisäisen lapsesi silmillä.
Ajattele kauniisti kaikista ja ole lempeä niille, jotka eivät itse
näe ihmettä itsessään.

Ihmeitä jahtaavan tunnistaa siitä, että hän on innoissaan. Tuo
into tarttuu toisiin aiheuttaen kohottavan kierteen ja ihanan tun-
teen.

Jos ihminen ei kohtaa ihmeitä, syy voi olla hänessä itsessään.

Miten ihmeitä edes voi kuvailla?
Ne pitää tuntea nahoissaan, niiden pitää vain antaa vaikuttaa!

Ihmeen ajattelevinen on vain filterin läpi koettua todellisuutta.
Ihmeen kokeminen on aina yhtä ihmeellistä ja kohottavaa.

Kohtaat tänään niin monta ihmettä kuin kykenet näkemään tai
tekemään. Äläkä unohda, että olet itsekin ihme.

Tilaisuuksia ihmeiden kokemiseen on tarjolla enemmän kuin
ehtii käyttää.

Ihmeitä ei tapahdu ihmisille, jotka lukitsevat varman vastauk-
sen. Ne tapahtuvat sellaisille, joiden mielestä elämässä on pal-
jon sellaista, jota voi mieli auki ihmetellä.

On se ihmeellistä, että näillä bensa- ja viinan hinnoilla joillakin on varaa ajaa autolla humalassa.

Ihminen

Human being is about being human.

Ihminen on ihmeinen.

Ketään ei voi täysin tuntea, ei edes itseään.
Juuri se tekee jokaisesta ihmisestä kiehtovan.

Ihminen on hyvässä ja pahassa kulttuurinsa kasvatti.

Ei ihminen ole saari eikä erakko.
Me olemme näkymättömin langoin toisissamme kiinni.

Ihminen on yhtä suuri tai pieni kuin mielensä.

Ihmisen tehtävä

Tehtävämme ihmisinä on vapauttaa mieleemme ajattelun miellävallasta.

Ihmiset

Ihmisen kanssa voi tulla toimeen, vaikka hän olisikin hankala.

Me ihmiset olemme eri tavalla samanlaisia.

Ihmiset ovat kivoja, jos heitä kohtelee hyvin.

Ihmiskuva

Elämämme riippuu siitä, millaisten linssien läpi maailmaa katselemme: kapeiden vai upeiden?

Sivistysvaltion tunnistaa siitä, että ihmisoikeuksista ei tarvitse taistella.

Ilo

Maailma pystyy murskaamaan kenet tahansa, ja herkäät ihmiset ovat helpompia kohteita kuin elämän kovettamat. Kannattaa olla auki elämälle, koska vain herkkinä olemme alttiina ilolle.

Vain hiljainen mieli tuntee rauhan ja aidon ilon. Sellainen ei kaipaa eikä odota, sellainen elää ikuisen hetken.

Nauttimisen ilo on todellista, nautinnon tavoittelu ajattelemista.

Ihminen, joka ei osaa nauraa itselleen, jää paljosta ilosta paitsi.

Ilo ei kulu.

Ihminen ei tarvitse syytä ottaakseen iloa irti elämästä.

Mitä se semmoinen on, että vietetään päiväkausia mitään tekemättä ilman aikatauluja, pakkoja ja paineita? Se on IHANAA.

Ilosta itkeminen on ihan kivaa.

Ei ole olemassa ikuista iloa, eikä tuskaa tauotta.

Länsimainen kulttuurimme korostaa helpon nautinnon saamista, eikä itse tuotetun ilon kokemista. Meidät on ohjelmoitu olettamaan, että meitä viihdytetään. Istumme ruudun ääreen odottamaan ilon aaltoa.

Innostus

Innostus ei ikää kysele.

Innostuksella on itseisarvoa.

Jos ei innostu, mieli on jumissa.

Innostus tarttuu, mutta ei kyyniseen.

Intohimo

Ilman intohimoa elämä on vain sarja suorituksia.

Intohimo on hyvän elämän ehto.

Mielenkiintoinen sana tuo 'intohimo': kokea himoa intoon.

Ironia

Samat ihmiset, jotka valittavat ajanpuutetta, voivat katsoa telkkaria monta tuntia päivässä, vaikka ohjelmat eivät edes kiinnost.

Irti päästäminen

Isoimmat liikeyhdistykset mielessä edellyttävät kehon viemistä pois tutuista ja turvallisista ympyröistä.

Itse

Itsensä kanssa jokainen elämäänsä saa – tai joutuu – viettämään.

Itsensä löytää parhaiten olemalla paikalla.

Liikaa on sellaisia, jotka yrittävät muovata meitä omiin muot-teihinsa. Liian vähän niitä, joiden kanssa voi sukeltaa elämän ihmeeseen.

Yritys ymmärtää itseään on kokopäivähomma, ja välillä menee ylitöiksi.

Itsen tutkiminen luo aivoissa harhan, että ego on totta.

Itsekeskeisyys

Itsekeskeisyys kaikissa muodoissaan tappaa empatian ja murs-kaa myötätunnon.

Itsekeskeinen imee ongelmia, koska näkee itsensä kaiken kes-kuksena ja käyttää aikaansa keksityn hirviön kukistamiseen.

Itsekeskeisyys on opittu tapa, mutta siitä voi oppia pois. Aivojen tehtävä ei ole eristää, vaan yhdistää.

Itsekäs ihminen elää kuplassa, jonka puhjetessa hän on hukassa.

Itsekkyys

Itsekkyys on vankila, johon ihminen itse itsensä tuomitsee.

Itsekkyys on näköharha, mielen vamma. Itsekäs ei näe maailmaa oikein, koska hän suodattaa kaiken egonsa läpi ja tulkitsee sen omien tunnelmiensa pohjalta.

Jos itsensä kehittämisen ajatus lähtee halusta olla toisia parempi, se voi olla vain huonosti peiteltyä itsekkyyttä.

Jos itsekkyys on vastaus, mikä silloin olikaan kysymys?

Itsekkyys on yksi tyhmimmistä tavoista kutistaa itsensä.

Itsen tutkiminen

Itsellä ei ole muuta muotoa kuin ajatusten sille antama. Egoa ei voi koskettaa. Siksi minän tarkkaileminen on tietyssä mielessä mahdotonta.

Maailman tutkiminen on myös itsen tutkimista. Siinä näkee vain sen mitä katsoo, ei koskaan kaikkea mitä olemassa on.

Itsepetos

Uskomuksille perustuva elämä on altista itsepetokselle.

Käsitys yksilön erillisyydestä on ollut länsimaisen yhteiskunnan kivijalka. Omaa etuaan, onnellisuuttaan ja onnistumistaan saa tavoitella melkein millä hyvänsä hinnalla. Saa käyttää kyy-närpäitä, olla ahne ja venyttää hyvän maun rajoja, jos siltä satuu tuntumaan ja omatunto sellaiseen venyy. Tällä itsepetoksella on karneat seuraukset monilla tasoilla.

On itsepetosta olla perusteettomasti positiivinen, ja säälistävää ja surullista olla aina negatiivinen. Elämän ylväs potentiaali on raakaa realismia, totta koko ajan.

Petoksen muodoista salakavalin on itsepetos, koska sitä on niin vaikea tunnistaa. Petämme itseämme pääosin tahattomasti.

Itsevaltiat

Joka päivä olemme vähän lähempänä hetkeä, jolloin itsevaltiaden valta päättyy, koska ihmiset eivät enää suostu alistumaan mielivaltaan.



Johtaja

Yksikään kansa ei ansaitse alamittaista johtajaa, vaikka on sellaisen itse valinnut.

Hyvä johtaja ei voi yksin nostaa toimintaa uudelle tasolle, mutta huono voi yksin estää sen sammuttamalla ihmisten innostuksen.

Huippujohtajat eivät koskaan asetu ihmisten olkapäille, vaan tarjoavat oman olkapäänsä ihmisten tueksi.

Matti Alahuhdan mukaan johtajan tehtävä on päättää, mikä on oleellista.

Johtajuus

Johtajuutta tarvitsemme, pomottajia emme. Johtajuus on onnistumisen organisoimista, yhteisen sävelen etsimistä, vastuun kantamista yhdessä.

Vahva johtaja ei ole se, joka pystyy tekemään kipeitä ratkaisuja, vaan se, joka tekee sellaisia päätöksiä, jotka tuottavat halutun tuloksen.

Johtajuuden käsitteen ongelma on, että liian usein joku yrittää saada toteuttamaan jonkun toisen tahtoa. Silloin johdettavasta tulee objekti. Kukaan ei sellaiseksi halua.

Liikkeenjohdon teorit tekivät ihmisestä voimavaran. Se on vastoin ihmisen luontoa, ja sillä oli kaksi ikävää seurausta: se tekee ihmisistä onnettomia ja alentaa tuottavuutta.

Ei riitä, että johtamiskäytäntöjä muutetaan, pitää murskata ihmis- ja maailmankuva, joihin tyhmit tavat johtaa perustuvat. Tämä ei ole helppoa, sillä vaikka johtaja olisi valmis vapauttamaan johdettavat, he eivät ole aina valmiita johtamaan itseään.

Asemansa sokaisema johtaja on kiinnostuneempi itsestään kuin johtamisestaan ihmisistä.

Johtamista on joka tapauksessa ja sitä tarvitaan silloin, kun asiat eivät tapahdu itsestään.

Hyvä tapa johtaa ihmistä on johdatella häntä.

Ihmiset kaipaavat sekä muuttumista että pysyvyyttä, turvallisuutta ja jännitystä, varmuutta ja vaihtelua. Kukaan ei kuitenkaan kaipaa huonoa johtamista.

Johtaminen on ihmeiden mahdollistamista.

Johtaja ei toimi koskaan yksin. Johtaminen on aina vuorovaikutteista.

Johtaminen

Johtajan tehtävänä ei ole tehdä itsestään tärkeätä, vaan saada ihmiset kokemaan työn tekeminen tärkeänä ja palkitsevana.

Huonosti johdetut ihmiset eivät tee hyvää työtä ja viihdy työssä. Se on ihmisille ikävää, mutta organisaatiolle paska juttu.

Ryhmää pitää johtaa. Johtaja ei saa olla tuuliviiri, jota yleinen mielipide tai äänekkäät yksilöt pyörittävät. Jos johtaminen on itseään täynnä olevan öykkäriin egonrakennusta, ihmisten elin-tila kutistuu.

Johtaminen on ihmisten elinvoiman vapauttamista.

Juhliminen

Tänäänkin on monta miljardia syytä juhlia elämää.

Hyvä tapa juhlia on käyttää aikaansa ajattelemalla lämmöllä ihmisiä, joiden keskellä saa elämänsä elää.

Jännää

Elämässä jännää on se, ettei siitä koskaan tiedä.

Järjestelmät

Ei ole helppoa hahmottaa, mitä järjestelmän ulkoinen todellisuus edellyttää, sallii tai mahdollistaa. Systeemi joko liioittelee tai vähättelee ympäristössä tapahtuvia muutoksia, ja voi reagoida tavalla, josta ei hyvää seuraa.

Järjestelmät eivät pidä siitä, että ne haastetaan. Monet järjestelmät tuhoutuvat mieluummin kuin muuttuvat. Kaikki ne tuhoutuvat, elleivät muutu, sillä niillä on vastassaan itseään suurempi voima: olosuhteet. Rappio alkaa, kun systeemiä pidetään haavoittumattomana ja sen kuvitellaan pystyvän sanelemaan muille ehdot.

Järjestys

Kosmos on järjestyksessä, tajuntamme ei. Ristiriitaan ehdollistuneet aivot eivät löydä järjestystä itsestään eivätkä maailmasta.

Maailma ei parane, jos emme saa järjestystä mieleen. Meidän on putsattava mielestämme kuolleet kuvastot ja kylmät käsitteet. Silloin tuntee elämän mysteerin luissa ja ytimissä.

Jokaisella tavaralla on oma paikkansa. Kun oppii laittamaan tavarat paikoilleen, säästää paljon aikaa ja hermojaan.

Jokaisella paperilla on oikea paikka: siellä, mistä sitä tarvitsaan etsii.

Pöydän järjestämällä järjestyy myös pää.

Järjestäminen

Jos ei välillä järjestä päättään, voi päästä järjestään.

Järki

Järki tukkii aivot.

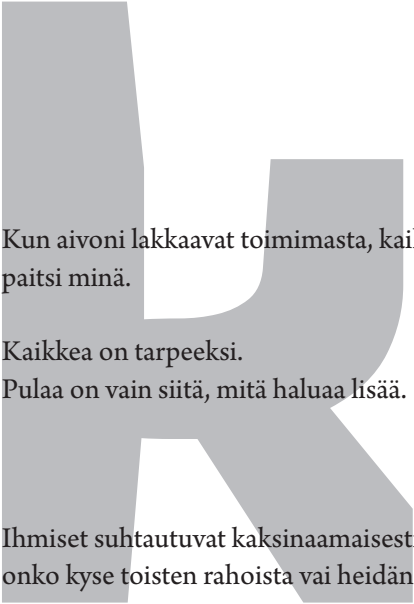
Järki on pilannut monta hyvää juttua.

Järkeilemällä voi ratkaista vain älyllisiä ongelmia, ei koskaan tajuuta elämän syviä virtauksia.

Järjen komennossa sydän voi pahoin.

Jäärät

Jäärät ovat usein väärässä.



Kaikki

Kun aivoni lakkaavat toimimasta, kaikki muu jatkaa kulkuaan paitsi minä.

Kaikkea on tarpeeksi.

Pulaa on vain siitä, mitä haluaa lisää.

Kaksinaamaisuus

Ihmiset suhtautuvat kaksinaamaisesti rahaan riippuen siitä, onko kyse toisten rahoista vai heidän omistaan.

Kansanvalta

Miksiköhän kansanvallaksi kutsutaan maita, joissa kansalla ei ole minkäänlaista valtaa?

Kapina

Yritän kiihottaa ihmisiä hyväntahtoiseen kapinaan latteutta, tylsyyttä ja tyhjämpäiväistä touhuamista vastaan. Jos mikään elämässä ei sytytä ja kolahda, vikaa voi olla lähettimessä tai vastaanottimessa. Jotain pitää tehdä!

Karsiminen

Kevennä tietoisesti henkistä kuormaasi.

Karsi tai kärsit.

Kasvaminen

Huipuksi voi kasvaa vain olemalla oma itsensä.

Kasvatus

Ihmisiä ei kasvateta, me kasvamme yhdessä.

Kasvissyönti

Hyvä syy olla kasvissyöjä: pitää eläimistä enemmän elävinä.

Katse

Katse on silta mielten välillä.
Kun on yhteys, ei sanoja tarvita.

Katsominen

Eteenpäin päästäkseen on katsottava samalla sekä kauas että lähelle.

Ihminen ei näe sitä, mitä hän ei katso.

Itsensä tutkiminen alkaa itsensä katsomisesta. Oleellista on, miten katsoo. Monet tutkivat vain jotain ominaisuutta itsessään ja tekevät siitä tärkeän. Näemme vain sen, mihin kohdistamme huomion.

Fiksuin tapa tarkkailla itseään on seurata itseään systemaattisesti ja prosessina, koska olemme osa isompaa rakennelmaa ja alati muutoksen alaisia.

Ihminen oppii paljon katsomalla sinne, mihin hänellä ei ole tapana katsoa.

Katve

Oleellista on usein se, mitä emme havaitse.

Katveessa on kasvun siemen.

Kauneus

Kauneus ei kaipaa sanoja ollakseen.

Kauneus ei ole katsojan silmässä, vaan hänen sydämessään ja mielessään. En tiedä, onko suomen kielessä sanaa sydännäkö, mutta pitäisi kyllä olla.

Ihmisen ei tarvitse matkustaa mihinkään kokeakseen kauneutta.

Ei kauneus mihinkään katoa.
Välillä sitä vähän työläämpi havaittava.

Kaupat

Vastuuttomat kaupungit häviävät, koska kaupungit eivät voi olla tärkeämpiä kuin maapallo.

Kehitys

Kehitystä voi jarruttaa, mutta ei pysäyttää.
Voi se toki mennä myös väärään suuntaan.

Keho

Kehossamme on ihan samat aineet kuin avaruudessa.
Aineellisesti ei ole eroa meidän ja universumin välillä.

Kehon ja mielen välillä on suora ja syvä yhteys.

Ajatusten, tunteiden ja kehon välille pitäisi piirtää korkeintaan katkoviiva. Ne toimivat yhdessä, rinta rinnan. Kehomme reagoi ajatuksiimme ja tunteisiimme, ja toisin päin.

Älyä palvova kulttuuri torjuu kehon viisauden. Kehomme ottaa vastaan viestejä, joita aivomme pukevat sanoiksi. Muutoksen jarru ei aina ole aivoissa, joskus se voi olla koko kehossa. Sama koskee yhteyttä toisiin. Suoran kohtaamisen hetkinä kehotkin myötäilevät toisiaan, ja ihmiset liikkuvat samassa rytmissä.

Kehuminen

Sanotaan, että Suomessa ei ole tapana kehua.
Sanon, että se on typerä tapa.

Keinot

Aina ei auta isompi vasara: enemmän samaa ei tuota haluttua tulosta.

Keinojen puutteesta elämää on turha syyttää,
sillä niitä on tarjolla enemmän kuin ehtii käyttää.

Kun välittää, ei valita, vaan keksii keinot.
If there is a good why, there is a good way.
Sama suomeksi: Kun on hyvä miksi, löytyy kyllä hyvä miksi.

Keskinkertaisuus

Jos keskinkertainen kelpaa, saa keskinkertaista.

Kieli

Kun kieli on nopeampi kuin mieli, suusta pääsee mitä sattuu.

Kielto

Kieltäydy ajattelemasta tai sanomasta mitään, mikä ei ole totta ja oikein.

Kierous

Yhteisö voi sairastua yhdestä kierosta liekosta.

Kiinni

Ihminen voi pitää kiinni kapeista käsityksistään.
Yleensä pitääkin.

Kiire

Kiire on amatöörien oireyhtymä. Ammattilainen hallitsee oman aikansa ja jättää tekemättä sen, mitä ei pidä tai ehdi.

Kiitollisuus

Elämä palkitsee kiitollisen.

Kiitos

Kiitos kantaa myös sen antajaa.

Vaikka et koskaan kuule kiitoksen sanoja, se ei tarkoita, etteikö tekemästäsi työstä olla kiitollisia. Ei kukaan voi tietää, mitä hänestä puhutaan. Aina voi kuvitella arvostuksen, jonka tietää ansaitsevana.

Ylistys ei jakaudu tasaisesti – eikä oikein.

Kilpailu

Kun yrittäjä valittaa kilpailun kireyttä, hän samalla todistaa omaa heikkouttaan.

Älä pelkää kilpailua.
Ole niin hyvä, että kilpailijasi pelkäävät.

Kirjoittaminen

Jos ei keksi mitään sanomista, kannattaa kokeilla kirjoittamista. Se on mahtava tapa oppia tietämään, mitä ajattelee.

Elämä meille sanoja sanelee, me vain kirjaamme niitä ylös.

Kirjoittaminen on karsimisen taidetta.
Ensin kirjoittaa mitä tuntee,
sitten karsii sen, mitä ei tarvitse sanoa.

Kituminen

Työssä kitumisen lopettamiseksi on kaksi vaihtoehtoa:
pitää vaihtaa joko työtä tai omia ajatuksiaan.
Jos ei uskalla irtisanoa itseään, vaihtoehtoja jää vain yksi:
on sukellettava päänsä sisään.

Kiva elämä

Elämää voi kyllä rakastaa silloinkin, kun se ei ole kivaa.

Koherenssi

Universumi on aina koherentti.
Kaikki ongelmat aiheuttaa ego,
joka saa mellastaa ja luoda kaaosta.

Koherenssia on vaikea määritellä,
mutta sen tuntee, kun kokee harmoniaa,
järjestystä, kauneutta, hyvyttä – ja totuuden.

Koherenssia ei saa tahtomalla,
mutta voi olla herkkä inkoherenssille.

Koherentti käsitys ohjaa aivoja toimimaan oikein.
Sellaisen käsityksen pitää antaa rauhassa rakentua.

Kohoaminen

Jos jotakin, niin kykyään kohota kannattaa kehittää.

Ihminen kohoaa kokiessaan jotain huikean hienoa.
Kohoamme kun katselemme elämän ilmentymiä ilon ja ihmetyksen vallassa tai kuunnellessamme keskittyneesti arkisia ääniä ympärillämme.

Ihminen kohoaa, kun hän näkee oleellisen ja tekee mahdollisen. Tapoja on tuhansia. Tietoisuus avaa mielen portit ja rikkoo ajattelun luomat uomat.

Me olemme maailmassa kohottaaksemme toisiamme.
Kun kohotamme toisia, kohoamme itsekin.

Jokaisella on keinot kohottaa ja kutistaa
– ja valtaa päättää, kumpaa keinoa käyttää.

Kohtaaminen

Jokainen kohtaaminen on mahdollisuus ihmeen kokemiseen.
Sille pitää olla aina valmiina.

Kahden ihmisen kohdatessa kohtaa kolme maailmaa: kaksi omatekoista ja yksi aito. Aito on se, mitä kohtaamisessa todella tapahtuu.

Kohdatessa toisia ihmisiä voi toistaa vanhaa kaavaa tai antaa ihmeen toteutua.

Kohteliaisuus

Herrasmies osaa pukea kohteliaisuudenkin muotoon,
joka ei kuulosta imartelulta.

Kohtelu

Ihmisen suuruus näkyy hänen tavassaan kohdella tuntemattomia.

On se hienoa, kun ihminen käyttäytyy hyvin ilman syytä:
katsoo silmiin ja hymyilee,
nauraa ääneen ilman aikojaan, silkasta ilosta,
auttaa hyvää hyvyttään.

Itseään kannattaa kohdella niin,
että saa koko ajan olla hyvässä seurassa.

Kukaan tuskin pahastuu siitä, että häntä kohdellaan hyvin.

Kokemus

Tärkeämpää kuin se, mitä ihminen kokee, on se, millaiseksi kokemus hänet tekee.

Kokonaisuus

Kokonaisuus on enemmän kuin osiensa summa samalla tavalla kuin sana on enemmän kuin kirjaintensa summa.

Kokonaisuus ei koostu paloista,
eikä osia analysoimalla voi ymmärtää kokonaisuutta.

Kokoukset

Kokous = väärinkäsitys yhteistyöstä.

Kokous on todistetun tehokas keino lamauttaa aivotoiminta ja ehkäistä luonteva vuorovaikutus. Näin varmistetaan, että kukaan ei keksi mitään uutta.

Kolluusio

Jos moni ihminen uskoo johonkin typerään, valheelliseen tai väärään, siitä tulee kollektiivinen illuusio, kolluusio.

Kolmas korva

Kahdella korvalla kuulee vain ääniä. Syväkuunteluun tarvitaan kolmas korva.

Kolme

Elämässä on kolme kerrosta: yksilö, yhteisö ja kosmos. Mieli kattaa kaikki kolme kerrosta, mutta monet asuvat vain yhdessä tai kahdessa. He elävät oman päänsä sisällä, tunnistavat kollektiivisen tason, mutta ovat menettäneet yhteyden kosmiseen.

Ihmisellä sanotaan olevan kolme mieltä. Yksi muistelee menneitä, toinen pohtii tulevaa, kolmas elää tässä ja nyt. Minkä käyttöön haluat omat aivosi antaa?

Ihmisissä on aina vähintään kolme puolta, ja liian usein painotamme kohtuuttomasti yhtä niistä.

Kommentointi

Kaikkea ei tarvitse kommentoida.

Konfliktit

Konfliktit näyttävät tulevan ulkopuoleltamme, mutta omassa päässämme me ne luomme.

Konsulttikieli

Inhoan konsulttikieltä – erityisesti silloin, kun itse sitä käytän.

Kontrolli

Ryhmässä pitää olla sääntöjä ja kurinalaisuutta, normeja ja sanktioita, mutta kontrolli ei saa olla itsetarkoituksellista. Kurittomuus ja sääntöjen uhmaaminen voivat pelastaa ryhmän tuholta.

Kontrolli kaventaa potentiaalia.

Kopiot

Kaikkea voi kopioida, mutta vain aidosta maksetaan aidon hinta.

Korvapuusti

Korvapuusti, mikä huikea innovaatio!

Kosminen

Jos kysyy, miten kosmiselle tasolle pääsee, kysymyksen esittää ego. Sen on turha odottaa löytävänsä oikeaa vastausta.

Kouvola

Kouvola on mainettaan parempi – eikä haukkumalla parane.

Kova hinta

Maksamme kovaa hintaa maailmankuvasta, joka rohkaisee etsimään omaa onnea ja täyttymystä toisten kustannuksella.

Kriisit

Organisaatiot ovat aina kriisissä, mutta aina ne eivät sitä tajua.

Maailman kriisit voi ratkaista vain toimimalla yhdessä.

Onnistumisen hetkinä on helppo pitää yllä hyvää henkeä, mutta kriisi yllättää aina ennemmin tai myöhemmin. Silloin testataan, miten aitoja ja syviä ovat ryhmän jäsenten väliset siteet.

Kritiikki

Pitää haluta kuulla sitä, mitä ei haluaisi kuulla. Jos haluaa oppia virheistään ja olla niitä jatkossa tekemättä, ei ole fiksua pelätä kritiikkiä.

Kukka

Kukka ei pyydä katsomaan itseään, eikä ylpisty ihailusta. Se on, ja se riittää.

Kukoistus

Kukoistuksella ei ole kattoa.

Me ylenkatsomme oman kukoistuksemme mahdollisuutta. Kukoistus ei koskaan synny käskemällä, koska ihmisen sydän

ei syty komennolla, ei napista painamalla, ei uhkaamalla, ei ostamalla eikä suostuttelulla.

Kukoistus on kierre, joka syntyy hyvän tuottaessa uutta hyvää.

Kulkeminen

Horjuen kulkeminen on viisaan tyyli edetä.

Kuluminen

Elämä ei käyttämällä kulu, eikä pihtaamalla parane. Elämä on voimaa, jota ei pidä eikä voi vangita. Tuo voima vapauttaa mielen pinnistelystä ja kahleista. Elämää ei voi eikä sitä tarvitse voittaa, ei edes ymmärtää. Se on kaikille läsnä. Siinä sen voima ja kauneus.

Kuolema

Jokainen kuolema on muistutus elämästä.

Kutistaminen

Ei kenelläkään ole oikeutta kutistaa ketään,
ei koskaan, eikä mitenkään.
Jokaisella on valta ja keinot kohottaa jokaista,
missä ja koska tahansa.

Kutistuminen

Upeita juttuja jää toteutumatta siksi, että meistä on tullut vähättelymme vankeja. Olemme kutistaneet itsemme kääpiöiksi, antaneet elämisen suistua sarjaksi suoritteita.

Kutsu

Kun elämä kutsuu, kannattaa vastata.

Kuuleminen

Pelkillä korvilla ei kuule oleellista.

Sitä kuulee, mitä luulee.

Työyhteisöissä ihmiset puhuvat keskenään ohi ohjekirjojen ja virallisten kannanottojen vastaisesti. Tätä puhetta johdon on kuultava, vaikka se ei aina ole korville kivaa.

Kuunteleminen

Kuuntelemista ei opi oppikirjoista.

Elämä puhuu, kuiskaa ja huutaa,
mutta kaikkea emme ehdi kuunnella.

Ihmisen on tärkeätä kuunnella myös sitä, mille ei löydy sanoja.

On uskomatonta, miten usein kuuntelemme kuulematta ja näemme näkemättä. Kun täysillä kuuntelee, löytää tutustakin asiasta joka kerran jotakin uutta.

Hiljaisuus ei ole sitä, että hälinä loppuu.
Se on sitä, että kuuntelee hiljaa.

Hyvää kuuntelijaa pitäisi arvostaa
yhtä paljon kuin hyvää puhujaa.

Kuuntelu ei todellakaan ole passiivista kuulemista. Siihen liittyy usein hyviä kysymyksiä: miksi sanot noin, miten olet tullut tuohon ajatukseen, miten tuon voisi toteuttaa, mitä minun pitäisi tehdä asian hyväksi?

Kuvitelmat

Tarvitsemme aikaa tullaksemme siksi, mitä haluamme olla.
Kaiken aikaa olemme kuitenkin se, mitä olemme.

Monilla ajatuksilla on vastine todellisuudessa, mutta mielemme on täynnä käsitteitä, joilla ei ole. Ne ovat olemassa vain siksi, että kuvittelemme ne.

Kysyminen

On fiksumpaa tehdä tyhmiä kysymyksiä kuin korjata tyhmiä virheitä.

Kysyvä ei voi eksyä, koska hänen polkunsä muotoutuu kulkemalla.

On parempi kysyä toisen mielipidettä kuin kuvitella tietävänsä se.
Jos ei osaa vastata, kannattaa kysyä keneltä tahansa ja kuunnella.

Kysyminen kannattaa aina.

Jos kysyy väärää kysymyksiä, vastauksella ei ole niin väliä.

On helppo vastata kysymyksiin, joihin on oikea vastaus.
Elämän kysymyksiin niitä ei ole.

Hyvä kysymys on parempi kuin pussillinen vastauksia.

Hyvä kysymys avaa mielen.

Ostin kaupasta Anna-lehden ja suklaapatukan. Kassarouva kysyi hymynvirne huulillaan:
”Tulevatko itselle?”

Käsitteet

Emme reagoi tosiasioihin, vaan ajatuksiimme niistä. Elämme käsitteiden maailmassa ja niistä riitelemme.

Monet rakastavat käsitteitä enemmän kuin totuutta.

Käskeminen

Hyvää palvelua ei voi synnyttää käskemällä,
ihmistä ei voi pakottaa hymyilemään aidosti.

Käskemällä ei saa tehoja irti tilanteesta, jossa miesten johtamiin organisaatioihin tulee hyvin koulutettuja naisia tai omilla aivoillaan ajattelevia, kuvia kumartamattomia nuoria.

Kätketyt motiivit

Kätketyt motiivit ovat hankalia.
Jos ei löydä syytä, vikaa on vaikea korjata.

Laatu

Vuorovaikutuksen laatu ratkaisee, mitä saamme aikaan ja tuotamme yhdessä. Huono uutinen on, että yhteiskunnan ja organisaatioiden rakenteet ja tapa toimia heikentävät ihmisten yhteyksien laatua ja estävät yksilön kukoistuksen.

Laiskuus

Laiskuus on luovuutta lisäävä elementti. Monet ihmiskunnan suurista keksinnöistä on tehty siksi, että on haluttu välttää turhaa tekemistä.

Lapset

Lapset ovat toivomme.

Kun katselee pieniä lapsia, ihmettelee, mistä he saavat kaiken energiansa. No eivät ainakaan egostaan! Vuosien saatossa he varttuvat, menettävät leikkisyytensä ja muuttuvat pikkuhiljaa ahdistuneiksi aikuisiksi.

Lataus

Millainen on tekemisen lataus, sellaisia ovat tulokset.

Laulu

Jos haluaa laulaa, löytää kyllä laulun.

Leikki

Leikki/leikkisyys ei ole vakavan vastakohta, se on yksi luovuus-

den ja neroudenkin ehdoista. Anu Eronen toteaa hienosti: ”Jos loppuu leikki, sammuu liekki.”

Leimat

Ihmisten leimaaminen pitäisi laissa kieltää.

Kaikki leimat latistavat,
kaikki leimat kutistavat.

Lempeys

Lempeys on lahja, jolla on tapana palata antajalleen.

Lieka

Haluaminen sitoo meidät lyhyeen liekaan.
Elämme pelon, toiveen, nautinnon ja surun alueella.
Arvioimme asioita sen mukaan, pidämmekö niistä vai emme.
Sellainen tekee elämästä pienen.

Liikaa ja liian vähän

Touhuamme liikaa, ja teemme liian vähän täysin tietoisina.

Meitä johdetaan liikaa, ja alistumme liian helposti.

Luulemme liikaa, ja luotamme liian vähän faktoihin.

Valitamme liikaa, ja välitämme liian vähän.

Ihmisiä käsketään liikaa, ja liian vähän kuunnellaan.

Liian vähän pohdimme yhdessä,
ja liian helposti syytämme toisia omasta pahasta olost.

Liikaa laskelmoidaan, ja liian vähän tehdään ihan vain hyvin tekemisen ilosta.

Liikaa pelätään, mitä toiset ajattelevat ja sanovat.
Ja aina voi itse kukin tehdä vähän paremmin kuin tekee.

Liike

Elämä on liikettä. Se liikuttaa meitä.

Lintu ja mato

Jos olet lintu, kannattaa nousta aikaisin.
Jos olet mato, malta vielä hetki.

Living

To live is to love.

Lopettaminen

Lopeta vasta kun loput.

Lumi

Lumen sanoma: olomuodon muutoksella voi maalata maiseman.

Lumo

Milloin tahansa voi jättää kuvitelmien maailman, ja kokea elämän lumon luissa ja ytimissä.

Lumoutuminen

Helposti meistä tulee turhan taitavia kävelemään onnemme ohi, emmekä ehdi lumoutua elämän tarjoamista ihmeistä.

Sille, joka lumoutuu pienistä asioista,
tapahtuu kaiken aikaa suuria ihmeitä.

Kyky lumoutua on oleellinen taito jokaiselle.
Se voi heiketä tai sen voi kokonaan menettää.

Luottamus

Kun toiseen luottaa, ei epäile hänen motiivejaan.

Parempi luottaa kuin luovuttaa:
yhden oven sulkeutuessa toinen ovi avautuu.

Luovuus

Uuden oppimisessa tunnetusti vaikeinta on luopua aikaisemmin opitusta. Luovuus on luopumista vanhasta, jotta uusi pääsee tilalle.

Ihminen on luovimmillaan silloin,
kun hänen pitää välttää epämieluisaa tekemistä.

Lupa

Hyvän kokemiseen ja jakamiseen ei kannata lupia pyydellä.

Lupaukset

Lupauksia on mukavampi antaa kuin lunastaa.

Luulot

Ihminen, joka kuvittelee ymmärtävänsä elämää,
luulee ehkä itsestään vähän liikoja.

Lykkääminen

Kun asettaa tavoitteen tai ihanteen, lykkää asian toteutumista.
Lykkäämistä on vaikea lopettaa. Kiteytä asiat, joita haluat kohentaa, ja tartu tuumasta toimeen.

Läjät

Läjät pöydällä ovat painoja mielessä.

Läsnäolo

Läsnäolevuus ei tarkoita tyyntä mieltä,
vaan kulkemista mukana elämän virrassa.

Läsnäolo ei vaadi erityistä ponnistusta. Pitää vain keskeyttää puuhansa ja keskittyä ympäristöön tai henkilöön, jonka kanssa on.



Maaailma

Kukaan ei omista maailmaa.
Jaamme sen toisten kanssa.

Maailmaa katsoessaan ei totisesti näe paratiisia.

Tarvitsemme maailmankuvan, mutta se on vain kuva, ei maailma.

Maailman muuttaminen

Maa on kotimme, ainoamme. Sitä pitää rakastaa eikä tuhota.

Nopein tapa muokata maailmaa on katsoa sitä toisin.

Jos haluaa muuttaa maailmaa,
etsii keinoja eikä kiemurtele vastuusta.

Maailmassa on paljon asioita, jotka PITÄÄ muuttaa,
ja ne voivat muuttua vain niin, että puutummme niihin.

Maailman ongelmat

Maailman ongelmat koskevat meitä kaikkia,
mutta ikävä kyllä ne eivät kosketa kaikkia.

Maailman tila

Maailman tila ei parane, jos aivot korjaavat väärää kohtaa, eivät syitä vaan seurauksia. Aikamme ja energiamme menevät tekemiemme virheiden korjailuun.

Maailmankuva

Kukaan ei itse keksi maailmankuvaansa. Kokoamme sen aineista, yleensä ilman reseptiä. Se imeytyy meihin.

Maalla

Maalla rauha ja hyvää tekevä hiljaisuus.

Maalta minä olen tullut, ja maalle ajattelin taas lähteä imemään vähän kevyttä keuhkoihin.

Maapallon pelastaminen

Puhutaan maapallon pelastamisesta. Ei sitä tarvitse pelastaa. Planeetan sijaan meidän tulisi olla huolissamme omista toimistamme.

Ihminen, joka sanoo pelastavansa maailman, yliarvioi itsensä.

Maaäiti

Varhaiset esi-isämme kutsuivat maata äidikseen. Se huolehti heistä kuin äiti lapsistaan. Sitten ego otti vallan ja meistä tuli itseämme toteuttavia erillisiä yksilöitä.

Mahdollinen

Ihminen havaitsee sen, minkä uskoo olevan mahdollista.

Jokaisella on mielessään raja sille, mitä pitää mahdollisena. On monia tapoja siirtää tuota rajaa. Joskus se siirtyy olosuhteiden takia, joskus omin voimin.

Me räikeästi aliarvioimme oman kykymme ja mahdollisuuksiemme vaikuttaa asioihin. Ei ole viisasta kahlita itseään tai muita oletuksilla, jotka perustuvat siihen, mitä joskus on todeksi todennut.

Kun menee todella syvälle mieleen, tulee alueelle, jossa kaikki on mahdollista.

Mahdollisuudet

Mahdollisuuksien puutteesta elämää ei voi syyttää. Joka päivä meille tarjotaan tuhansia tilaisuuksia kohota ja kohottaa toisia, mutta liian moni kävelee onnensa ohi.

Mahdollisuuksia vähätellään enemmän kuin liioitellaan.

Elämä on täynnä mahdollisuuksia niille, jotka niitä etsivät.

Mahdollisuuksia on sama määrä kuin mielikuvitusta.

Mahdoton

Ihmiset miettivät, mikä on mahdollista. Joskus kannattaa pohtia myös sitä, mitä pitää mahdottomana, ja miksi.

Mahdottoman raja siirtyy, kun tekee jotain sellaista, mitä pitää mahdottomana.

Mahtavan tahto

Kaksi ehtoa mahtavan kokemiselle on: pitää elää aistit auki, ja haluta tuottaa mahtavia juttuja. Kun mieli on auki, valo pääsee sisään.

Jos ei ole tahtoa mahtavaan, syntyy tavallista. Jos tahtoa on, syntyy taivaallista.

Ihaillemiemi ihmisten yhteinen piirre on halu olla hurjan hyvä siinä, mitä tekee. Mahtavan tahto ratkaisee, tuntuuko oma arki apealta vai upealta.

Maine

Hyvä tahto tuottaa hyvän maineen.

Hyvää mainetta ei voi ostaa.

Se pitää ansaita.

Maksimi

Maksimi ei useimmiten ole optimi.

Makuasiat

Makuasioista voi aina vähän kiistellä.

Malka

Malka omassa silmässä ei näy peilissä.

Mallinnos

Aivojemme kuva todellisuudesta on epätarkka, harhainen ja mitätön mallinnus maailmasta.

Matkiminen

Matkimalla ei tule hyvää, vaan huono kopio.

Me

Monet ongelmamme ovat itse aiheutettuja ja häviävät, kun sanan ”minä” tilalle vaihtaa sanan ”me”.

Hyvin keskenään toimeen tulevat ihmiset tunnistaa siitä, että he puhuvat mielellään me-muodossa.

Menestyksen hinta

Menestyksen hinta on kirjan mukaan stressi, krooninen väsymys, unettomuus, migreeni, hikoilu, impotenssi, allergiat, verenpaine, mahahaava, paksusuolen tulehdus, ummetus, alkoholismi, ylensyöminen, ruokahaluttomuus, ripuli ja painajaiset.

Menestys

Nykyinen määritelmä menestyksestä tuottaa sivutuotteena tuloja, joita kukaan ei halua.

Menestyminen on tahtoasia. Ei niin, että tahtomalla saisi menestystä, vaan niin, että sitä ei voi saada tahtomatta.

Tarvitsemme toisiamme, sillä kaikki hyvä syntyy ihmisten kyvystä toimia yhdessä: menestys alkaa sanasta ”me”.

Pitkään jatkuva menestys voi turruttaa ja tehdä ylimieliseksi. Tyhimmät päätökset tehdään usein menestyksen huumassa.

Menestys on usein sitä, että ottaa harha-askeleen oikeaan suuntaan.

Menestys on sitä, että saa sitä, mitä haluaa.
Onni on sitä, että haluaa sitä, mitä on.

Merkitys

Merkitys on kaikki kaikessa.

Maailma muuttuu, kun merkitys muuttuu.

Yhteiskunnat rakentuvat yhteisistä merkityksistä. Ne ovat sementtiä, joka pitää kulttuurit kasassa: ilman jaettua merkitystä yhteisöt romahtavat.

Jos haluaa saada jotain aikaan yhdessä, on tajuttava jaetun merkityksen välttämättömyys. Jos kaikkien näkemykset otetaan vakavasti, on valettu sokkeli yhteiselle ymmärrykselle. Silloin on yksi mieli, koska kaikki jakavat saman merkityksen.

Hyvässä yhteiskunnassa kaikki osallistuvat harhoista vapaiden merkitysten luontiin.

Elämä on mysteeri. Tämän tajuaminen rauhoittaa mielen. Meidän ei tarvitse tietää tai löytää vastausta, riittää kun on auki elämälle, ja antaa sen vaikuttaa.

Sanan merkitystä ei ymmärrä yhtään paremmin, jos sitä analysoi kirjain kerrallaan. Silloin sen vain pilkkoo hengiltä.

Merkitys on tunne.
Joko tunnemme sen, tai emme tunne.

Reagoimme merkitykseen, jonka asioille annamme. Antamamme merkitys ei liity kohteeseen, vaan tapaamme katsoa. Siksi kaiken olevaisen todellinen merkitys on yhteydessä, joka meillä siihen on.

Yrityksissä käytetään liikaa panoksia asioihin, joilla ei ole suurta tai mitään merkitystä.

Mestari

Mestarin tuntee kolmesta asiasta: hän ei tyydy keskinkertaiseen, hän heittäytyy tekemiseen täysillä, eikä hän pelkää virheitä.

Mestarin suorituspainee tulevat sisältä, hän on itse asettanut riman itselleen, niin korkealle, että joutuu ponnistelemaan päästäkseen yli.

Mestari ymmärtää, että hän ei toimi yksin. Hän on valmis tekemään enemmän muille kuin muut hänelle. Hän hyväksyy yhdessä sovitut säännöt, mutta ei suostu huutokauppaan omasta elämästään vaan ohjaa sitä itse.

Mestaruus

Mestaruus ei ole mahdollista, jos rämpii päivästä toiseen pikkuhuolien suossa.

Ovi mestaruuteen ei aukea, ellei saa kunnon otetta itsestään.

Katsoessaan mestariviulistin soittoa on vaikea tajuta, miten monta tuntia viulun vingutusta on vaatinut saada kuulijan ihon nousemaan kananlihalle.

Mielekkyyys

Aikamoinen paradoksi on, että mielettömässäkin voi olla mieltä.

Mielen asetukset

Asettaessamme ehtoja omalle elämälle emme kutista elämää vaan itsemme.

Mielen huolto

Hampaan ollessa kipeä aspiriini saattaa helpottaa, mutta joskus ei auta muu kuin juurihoito. Mielen ollessa uupunut pitää aloittaa henkinen syväelvytys ja rukata mielen oletuksia.

Mieli pitää aika ajoin ladata.
Ja tyhjentää turhasta!

Mielen mallit

Mielessä on Peter Sengen mukaan havaittavissa kaksi perusasetusta: puolustava ja tutkiva. Puolustavaa käytämme kaikkeen, mistä olemme varmoja. Kaikki oppiminen tapahtuu tutkivassa moodissa. On osattava siirtyä jyräävästä tyylistä vapaasti oppivaan.

Mielen muurit

Mielen muurit toimivat kahteen suuntaan: ne estävät valon pääsyn sekä sisään että ulos. Kökötämme pimeässä ja ihmettelemme maailman pienuutta. Ei tarvita isoa reikää, että valo pääsee sisään, eikä isoa tekoa, että se tulvii ulos.

Mielen muuttaminen

Se mitä kutsutaan ihmisen mieleksi, on muutettavissa, mutta ei pakolla. Ulkopuolelta pakotetut muutokset ovat aina pinnallisia, tilapäisiä ja usein tuskallisia.

Mielen mysteeri

Ajattelu ei voi ratkaista mielen mysteeriä, koska osa ei voi ymmärtää kokonaisuutta.

Mielen tehtävä

Mielen ehkä tärkein tehtävä on yhdistää meidät. Siksi tulisi antaa mieleemme kurottua toisia kohti, eikä juosta heitä pakoon.

Mieli

Maailman muuttamiseksi tarvitsemme mielen, joka pystyy näkemään ja olemaan maailma.

Avoin mieli valitsee oikean tien.

Mieli on olemassa myös silloin, kun egoa ei ole.

Kun mieli on hiljaa, elämä kuuluu.

Mielellä ei ole ikää, vanhallakin voi olla tuore mieli.

Ehjä mieli ei epäröi.

Mieli on avain, jolla saa oven ihmeiden maailmaan auki.

Mieltä ei voi nähdä eikä kameralla kuvata, mutta sen töitä voi.

Mieli ei näy peilissä.

Se näkyy, mitä mieli tekee keholle.

Mieleen ei voi luottaa.

Mieli kohoaa, jos sen antaa kohota.

'Mieli' on pieni sana isolle asialle.

Suurin osa mielen sisällöstä tulee yhteisestä säiliöstä.

Ihmisen mieli ei ole metritavaraa. Jos haluaa todella tuntea itsensä, ei kannata tutkia vain mittareita ja tulkita numeroita, sairrellä sanoja tai mutustella mielikuvia.

Mieli todellakin tekee maailmamme. Se on koko maailmamme. Kun tämän tajuaa, suhde itseen muuttuu myötäeläväksi ja joustavaksi. Systeemiäly auttaa panemaan egon oikealle paikalleen vuorovaikutuksessa. Se lakkaa olemasta kaiken keskus.

Jos mitään hohdokasta ei tunnu tapahtuvan, pitää huolestua. Silloin mieli on väsynyt tai vajaakäytössä.

Mielellä on kaksi päätehtävää: tulkita ja tuottaa todellisuutta. Molempia se tekee ilman taukoja. Mieli valitsee, mitä huomaamme ja mille annamme arvoa. Valinnat tehdään usein tiedostamatta.

Koska jokainen tulkitsee maailmaa omalla tavallaan, elämme egojen kehittelemässä kuplassa. Inhimilliset ongelmat syntyvät egokuplan törmätessä aitoon todellisuuteen.

Oleellista ei ole se, mitä tekee, vaan millaisella mielellä.

Mieli on ihmeellinen, suoranainen ihme-elin.

Mitä enemmän ihmisen mieltä tutkii,
sitä vähemmän sitä kuvittelee tuntevansa.

Mielensä kanssa kannattaa olla kaveri.

Sitä ei pysty tiede todistamaan, että mieli olisi vain ikioma.
Suuri osa uskomuksistamme ei ole itse keksittyjä, vaan toisilta
omaksuttua. Raja oman ja yhteisen välillä on samanlainen kuin
se kuuluisa veteen piirretty viiva.

Mieli tekee itse omat rajansa.

Niin hyvä, lämmin, hellä, on mieli jokaisen?
Poikkeukset vahvistavat säännön.

Mieli on tuoretavaraa: mätänee, jos ei uudistu.

Mieli maalaa kauniin ja ruman,
hyvän ja pahan, apean ja upean,
omaksi kuvakseen.

Seuraako tunne ajatusta vai ajatus tunnetta? Ne kulkevat käsi
kädessä, välillä toinen on edellä ja välillä toinen. Monilla sa-
noilla on vahva aura, niihin liittyy vahvoja tunteita. Ihmisen
nimi tuo hänet lähelle, voi tuntea hänen läsnäolonsa.

Ihmeitä voi kohdata vain pitämällä mielensä auki.

Parempi on olla suu kiinni ja mieli auki, kuin toisinpäin.

Kun mieli lähtee lentoon, keho tulee kohta perässä.

Mielen pitää johtaa kieltä, eikä toisinpäin.
Sanat ovat selli, johon ihminen itsensä lukitsee.

Mieltä ei ole ilman aivoja, mutta mieli EI ole aivoissa. Mielellä ei ole kotia.

Mielikuvat

Henkilön kokeminen hankalaksi tai viholliseksi vaikuttaa siihen, miten käyttäydymme häntä kohtaan. Reaktio ei aina liity siihen, mitä hän tekee tai on tehnyt. Riittää, kun päässämme on selvittämätön trauma, johon hänestä tekemämme johtopäätös sopii.

Mielikuvien maailmassa ei ole rakkautta. Jos rakastamme mielikuvia, rakastamme itseämme, koska mielikuvat ovat oman mielikuvituksemme tuotteita.

Mielikuvitus

Mielikuvitus on tärkeä osa egosysteemiä. Sitä on kahta sorttia. Luova mielikuvitus näkyy kyvyssämme kuvitella mielessämme tuntematon ja luoda uutta ajatuksissamme. Toista mielikuviuksen muotoa edustaa haaveilu, fantasia. Voimme tuntea miehihyvää, tuottaa tuskaa ja aiheuttaa pelkoja vain kuvittelemalla ajatuksissamme jotakin mukavaa tai kamalaa. Kuvitelmat ovat egon todellisuutta.

Mielipiteet

Ilma on sakeana varmoja mielipiteitä siitä, mitä pitäisi tehdä ja mitä ei. Ikävä kyllä mielipiteet eivät kohtaa, koska ne ovat vain kuvitelmia.

Kun kuuntelee täysin, mielipiteiden muuri murtuu.

Minuus

Minuus on ajattelumme virittämä ansa, joka kaventaa ja kurjistaa elämäämme. Kanttisi ei ehkä riitä kyseenalaistamaan minuuttasi, koska koko elämä roikkuu sen varassa.

Ei ole objektiivista minuutta, on vain mielen luomia subjektiivisia käsityksiä.

Ajattelu antaa kohtuuttoman ison merkityksen minuuden pysyvälle osalle.

Minuutemme on henkilökohtainen valikoimamme kollektiivisia arvoja, merkityksiä ja tarkoitusperiä.

Kun minuus riisutaan, maailma aukeaa.

Minäkäs

Minäkäs ihminen luulee itsestään liikoja.

Ihminen on luomakunnan ainoa minäkäs.

Minätön viikko

Kokeilepa olla viikko sanomatta sanaa minä.

Mittaaminen

Vain rajallista voi mitata.

Mittarit

Työpaikoilla kuuntelemattomuus johtaa aina tehottomuuteen. Katsotaan mittareita, eikä ihmisten ilmeitä. Mittarit kuvaavat menneisyyttä, ilmeet ilmaisevat mitä on tulossa.

Moka

Jos moka on lahja, meitä lahjakkaita on paljon.

Jos ihminen haluaa mokata, hänelle on tarjolla laaja arsenaali keinoja.

Mollaaminen

Se nyt vaan on tyhmää mollata itseään tai omaa työtään.

Kilpailijoiden mollaaminen on huonosti harkittu strategia.

Motiivit

Ihmisillä on kaksi syytä toimia yhdessä: ilo ja hyöty. Kun jokin kokee tärkeäksi, sitä tekee silloinkin, kun se ei huvita eikä palkitse.

Motivoiminen

Ihmisiä ei voi eikä tarvitse motivoida.

Riittää, että ei sammuta heidän innostustaan,
tai rohkaisee heitä tekemään sitä, mistä he syttyvät.

Muistitunteet

Suurin osa tunteistamme on muistitunteita. Jonkin miellyttävän kokemuksen tai asian muisteleminen tuottaa ihan oikeata mielihyvää, ja traumaattisen kokemuksen palauttaminen mieleen aiheuttaa todellista tuskaa. Kehon ja mielen välillä on suora ja syvä yhteys.

Muistot

Omaa elämäänsä muistellessaan huomaa, miten paljon energia muistoissa on kiinni. Ne voivat olla lamauttavia ja voimat vieviä. Muistot voivat estää meitä pitämästä itseämme ja elämää ihmeenä.

Jos kaksi kertaa tunnissa kokee jotain hyvää tai kivaa, ehtii elämänsä aikana kerätä miljoonan mukavan muiston kokoelman.

Muotit

Maailmassa on liikaa sellaisia, jotka runnovat toisia omiin muotteihinsa.

Muottiin ahtamalla ihminen ja maailma kutistuvat ja latistuvat.

Murehtiminen

Turhista huolista pääsee eroon, kun tekee niille jotain – tai lakkaa murehtimasta.

Musiikki

Ilman musiikkia elämä ei soi.

Musiikki kohottaa olemisen potenssia.

Jännä tunne, kun musiikki tuntuu iholla ja menee sen läpi.

Sinfoniat ovat siitä jänniä, että ne tuntuvat joka kerta vähän erilaisilta.

Monien mielestä tango on hanurista.

Musta aukko

Mielen musta aukko vetää meitä puoleensa, pois elämän ilosta ja valosta.

Musta ja valkoinen

Maailmassa on mustaa ja valkoista. Molemmat sopeutuvat hyvin samaan maisemaan. Vahva yhteisö ja vahvat yksilöt sopivat hyvin yhteen. On mahdollista pitää kiinni vanhasta ja uudistua. Voi olla kumouksellinen ja pitää kiinni perinteistä. On luontevaa asettaa hurjat tavoitteet ja pitää jalat maassa. Tuloksen tekeminen ja henkiset arvot eivät ole ristiriidassa. Työn voi ottaa vakavasti, ja sitä tehdessä voi olla hillittömän hauskaa.

Muukalainen

Kohdatessaan muukalaisen ihminen paljastaa itsensä.

Muutos

Elämä on koko ajan liikkeessä.

Se ei voi olla muuttumatta.

Viimeinen prosentti ratkaisee. Pikkuasiat eivät ole pieniä. Iso muutos alkaa usein ihan pienestä liikahduksesta päässä.

Onko edes mahdollista olla olematta sisäisessä muutosprosessissa?

Kun ihminen ja systeemi kohtaavat, molemmat muuttuvat.

Refleksit ovat koherentteja silloin, kun ne muuttuvat ulkoisten olosuhteiden muuttuessa. Lajit, jotka eivät kykene muuttamaan, eivät ole elinkelpoisia.

Muuttoliike

Maailmanmuuttoliike.

Olen mukana.

Muuttumattomuus

Tuuliharjassa paussi. Telkkarista tulee Kauniit ja rohkeat. Edellisestä kerrasta noin 20 vuotta, mutta olen kärryillä juonesta.

Muuttuminen

Eläminen on muuttumista.
Kun ihminen lakkaa muuttumasta, hän lakkaa.

Mysteeri

Elämä on mysteeri, jota ei voi todistaa,
mutta ei sen takia kannata elämistä lopettaa.

Kaiken ajateltavissa olevan voi selittää.
Mysteerin ydin pysyy ratkaisemattomana.
Se siinä on hienointa!

Mysteerin kokee, kun mieli on hiljaa.
Ajatusta ei silloin ole, eikä egoa.
Päässä on ihan hiljaista.

Olemassaolon mysteeri ei paljastu ohjekirjoista.

Mielen mysteerin ratkaisemisessa ajatus on avuton.
Pilkkoessaan todellisuuden osiin ajatus estää meitä näkemästä
kaikkeutta yhtenä.

Elämän mysteeri ei ole tietopohjainen, eikä sitä voi toiselta
imaista. Mysteerin tutkimiseksi pitää vapautua toiveista, motii-
veista, kärsimisestä ja koko egon rakenteesta.

Myönteinen ja kielteinen

Myönteinen sisältää kielteisen.

Myötätunto

Myötätunto on elämän yhdessä kokemista.

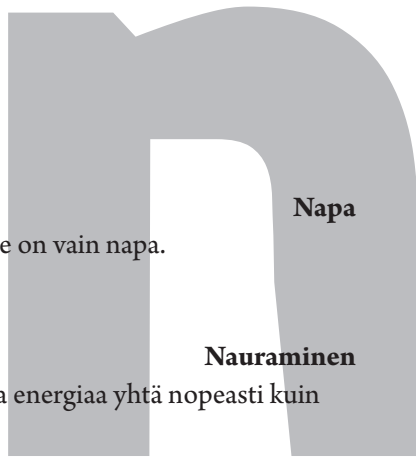
Myötätuntoa tarvitaan, koska ilman sitä tuhoamme toisemme.

Myötätunto on mahdollisuutemme, sen puute aito uhkamme.

Jokainen myötätunnon ele on askel oikeaan suuntaan.

Määrittelemine

Ei ole hyväksi antaa toisten määritellä itseään.



Napa

Olipa napa miten iso tahansa, se on vain napa.

Nauraminen

Mikään ei vapauta tunnelmaa ja energiaa yhtä nopeasti kuin yhdessä nauraminen.

Jos et naura, et loista.

Nauttiminen

Elämästä nauttiminen kuuluu elämään.

Nelikentät

Nelikenttien ongelma on se, että maailma ei ole kaksiulotteinen.

Nerous

Nero oli se, joka keksi päiväunet.

Noste

Ryhmän noste testataan vaikeuksissa.

Kun nostetta on, kaikki aistivat sen, ja kun se puuttuu, jokainen tuntee sen nahoissaan.

Jakamalla noste tuplaantuu.

Jos nostetta olisi enemmän, moni turha tabletti jäisi ottamatta.

Nuoret

Nuorten käsissä on maailman tulevaisuus.

Näkeminen

Kaikessa on enemmän kuin näemme.

Ei se ratkaise, mitä katsoo, vaan se, mitä katsoessaan näkee.

Näemme vain kapean kaistaleen siitä äärettömyydestä, jonka keskellä elämme. Mitä rajoittuneempi mieli on, sitä helpommin se törmää omiin rajoihinsa.

Tuskin on olemassa tärkeämpää taitoa kuin kyky nähdä hyvä ja kaunis maailmassa, toisissa ja itsessä.

Näkymätön

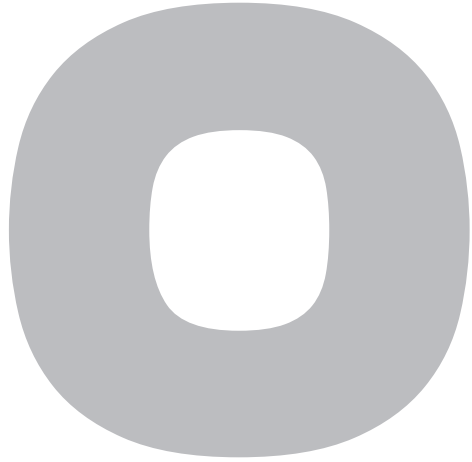
Laatuun vaikuttavat monet näkymättömät tekijät. On mahdollonta mitata sitä, mitä ei voi mitata: henkeä, mainetta, kunnioitusta, ystävällisyyttä, luottamusta, kiittämistä, rohkaisua, venymistä, hyväntahtoisuutta, erilaisuutta, välittämistä.

Näkökulma

Kun nousee sata metriä, maailma muuttuu toiseksi.

Nöyryys

Nöyryys on suurta viisautta.



Ohjat

Oman elämänsä ohjaksia ei pidä antaa toiselle, koska kaikista seurauksista jokainen kuitenkin vastaa itse.

Ohjeet

Vaikeuksissa käännyimme toisten puoleen, mutta auttamisen sijaan heidän ohjeensa tekevät meidät avusta riippuvaisiksi ja avuttomiksi.

Ohjesäännöt

Pelolla johdetuissa kulttuureissa ihmiset tuijottavat ohjesääntöjä ja tekevät mieluummin tyhmyyksiä kuin käyttävät aivojaan.

Oikeassa oleminen

Asiat olisivat paremmin, jos olisi vähemmän ihmisiä, jotka kuvittelevat olevansa oikeassa.

Oikein

On oleellisempaa toimia oikein kuin olla oikeassa.

Oikein toimimalla tulee sitä, mitä tilaa.

Tärkeintä – ja vaikeinta – on toimia niin kuin oikein on.

Oleellista ei ole saada mitä haluaa,
vaan ottaa oikein se,
mitä vastaan tulee.

Oikein ja hyvin

Hyvin tekeminen tekee hyvää.
Oikein tekeminen on aina oikein.

Oikein ja hyvin tekemällä syntyy oikein hyvää.

Oikein näkeminen

Elämän näkeminen oikein on kaiken tekemisen lähtökohta. Se kohottaa mielen ja energisoi aivot.

Kukaan ei näe itseään täysin oikein. Omakuvamme perustuu uskomuksiin, jotka joko vähättelevät tai liioittelevat sitä, mitä oikeasti olemme. Itsepetos on ohjelmoitu meihin ja aiheuttaa ongelmia. Meihin on pumpattu mielikuvia, lätkäisty lappuja, joissa korostetaan jotakin puolta minuudesta, mutta olemme aina enemmän kuin huikeimmatkaan määritelmät meistä.

Oikein näkemisen ehtona on, että kykenee näkemään, miten oma mieli tulkitsee tapahtumia. Kun tunteet kaappaavat mie-

len, näemme kaiken niiden läpi, ja toimimme tunteiden värjäämässä todellisuudessa.

On tärkeätä nähdä oikein.
Jos näkee väärin, toimii väärin.

Oikein toimiminen

Ihmisellä on kyky toimia myös niin, että paha ei toteudu.

Oikein ymmärtäminen

Jos haluaa ymmärtää, miten asiat oikeasti ovat, voi oppia paljon kuuntelemalla eri mieltä olevia. Jos kaikki ajattelevat samoin, kukaan ei ajattele tarpeeksi.

Oikeus

Elämä on oikeus ja ilo, ei velvoite, riesa saati taakka.

Ihmisillä on kyky, tahtoa ja valtaa,
mutta ei oikeutta tehdä pahaa toisille.

Kenelläkään ei ole oikeutta kutistaa toista,
ei suoraan eikä välillisesti.

Oivallus

Ajattellessamme oivallus ei toimi. Oivallukset tulevat silloin, kun ajattelu hellittää otettaan.

Oivallukset ovat ajattomia. Saatamme ilmaista sitä ajatuksen muodostamilla sanoilla, mutta oivaltamisessa sinänsä ei ole aikaa eikä ajatusta.

Oivalluksen ydin on nähdä, että tarkkailija ja tarkkailun kohde ovat yhtä. Tämä mullistaa näkemisen.

Puuhakas ja itseään täynnä oleva mieli ei kuule eikä toimi kunnolla. Oivallus vapauttaa aivot menneen taakasta: ne hiljenevät ja astuvat ajattomaan ja rajattomaan tilaan.

Oivalluskyky

Oivalluskyky vapauttaa energiaa, jota tuhlataan ajattelun kaoottiseen toimintaan.

Oivalluskyky ei toimi silloin, kun elämä perustuu faktojen sijasta fiktion. Nationalismi, uskonnollinen fanaattisuus ja poliittiset ideologiat sumentavat aivot niin, että ne eivät toimi oikein.

Ajattelun pysähtyminen on oivalluskyvyn edellytys.

Oivalluskyky voi toimia vain silloin, kun aivot ovat hiljaa, mutta ei ole mitään keinoa saada niitä hiljenemään.

Oivaltaminen putsaa saasteen ajattelusta samalla tavalla kuin bakteeri puhdistaa jokea.

Oleellinen

Mitä monimutkaisempi asia, sitä vaikeampi siitä on nähdä oleellinen.

Kaikki oleellinen tapahtuu nyt.

Jokaisen pitää itse määritellä,
mikä on oleellista,
ja mikä mahdollista.

Oleellisen oleellista on

1. tutkiskella mielessään, mikä on todella totta ja mikä vain kuviteltua,
2. pyrkiä toimimaan kaikissa tilanteissa niin kuin oikein on,
3. uskaltaa tehdä myös sellaista, mihin ei usko pystyvänsä.

Oleminen

Mitä olet, sitä levität.

Ihminen voi antaa vain sellaista,
mitä hänellä itsellään on.

Oleminen on taidoista aidoin.

Mitä sanot, merkitsee paljon.

Mitä teet, merkitsee enemmän.

Se ratkaisee, mitä olet.

Jos ei ole mitään tekemistä,
voi keskittyä nauttimaan olemisesta.

Pienesti oleminen on suurta.
Kun osaa kesällä vain olla,
jaksaa taas talvella tehdä.

Oletukset

Aivomme on asetettu kätkemään omat oletuksensa. Kannattaa tietoisesti paljastaa niitä ja hakemalla hakea mahdollisimman tarkat sanat kuvaamaan omia oletuksia. Sana on nappi, joka voi avata ovia ymmärrykseen.

Erilaiset oletuksemme mahdollisesta estävät vuoropuhelun, koska niistä syntyy refleksirakennelma, jota puolustamme voimalla ja vimalla. Emme kaihda taistella oikeana pitämiemme asioiden puolesta edes silloin, kun olemme väärässä!

Oletukset ovat ladattuja aseita ilman varmistinta. Oletuksemme ovat peräisin yhteisestä tajunnasta. Emme keksi niitä itse, vaan omaksumme ne kulttuurista, jossa elämme. Myös tunteet kulkevat ihmisiltä toisille. Jaamme ne. Kun yksi karjuu, toisetkin alkavat helposti korottaa ääntään.

Demokratian toteutumiseksi tarvitaan ajatteluprosessin syvälistä ymmärtämistä. On kuitenkin liian paljon oletuksia, joista emme suostu neuvottelemaan. Kansallisuusaate, usko, politiikka ja jopa tiede rakentuvat vahvojen oletusten varaan.

Väärät oletukset aiheuttavat eräänlaisen aivovamman. Tarvitsemme kulttuurin, joka ei vaurioita aivoja, eikä puolusta oletuksia silloin, kun faktat toista todistavat. Meidän on opittava keskustelemaan oletuksista vapaasti, ilman pelkoa kostosta.

Aina ei riitä, että vaihtaa ajatuksia. Joskus pitää muuttaa oletuksia, väärää uskomuksiaan asioista. On vaihdettava rohtoja, jos nykyiset eivät tepsä.

Nykyinen maailmankuva perustuu oletuksiin, jotka ovat väärää ja vaarallisia. Kaikki ihmisen luomat ongelmat ovat ratkaistavissa purkamalla mieleemme rakentamat miinakentät.

Olosuhteet

Joskus ajatellaan, että olosuhteet ovat yksiselitteinen, annettu tekijä. Eivät ole. Eri ihmiset näkevät ja kokevat ne eri tavalla. Tässäkin pätee uuden fysiikan laki: se ei ratkaise, mitä katsotaan, vaan *miten* katsotaan. Toinen havaitsee mahdollisuuksia, toinen uhkia. Toista innostaa ja toista pelottaa, vaikka ulkoisesti tilanne on yksi ja sama.

Oma etu

Voimme pitää arvossa omaa etua tai yhteistä hyvää. Valinnasta riippuu, miten aikamme käytämme ja mitä jahtaamme.

Miksi ihmeessä oman edun härskiä ajamista kutsutaan yhteisten asioiden hoitamiseksi?

Jos ihmiset oikeasti ajattelisivat ja toimisivat oman edun mukaisesti, he eivät toimisi niin itsekkäästi kuin nyt toimivat.

Oma hyvä

Oma hyvä ei ole oma paras.

Oma itsensä

Mitä muuta ihminen muka voi olla kuin oma itsensä?
Teeskentelijä, pettäjä ja valehtelija ovat omia itsejään.

Omakehu

Omakehu tuottaa päinvastaisen vaikutuksen kuin on tarkoitus.

Omaohjaus

Jokainen voi itselleen enemmän kuin tekee.

Oleellisinta ei ole mitä eikä miten, vaan miksi.
Kun on tarve, teot seuraavat.

Oma osa

Ihmisiä voi auttaa onnistumaan, mutta jokaisen on tehtävä oma osansa urakasta.

Omistaminen

Omistajuuden ylikorostaminen on yksi syy organisaatioiden henkisen tilan heikkouteen ja ihmisten uupumiseen. Jokainen ihminen joutuu arjessaan päättämään, kenen tahtoa tottelee, kenelle työtään tekee. Väärä vastaus tähän kysymykseen johtaa tuhoon. Pikkujutuista nousee nykyisin hurja haloo, ja tulee mieleen muutama mätäpaise, joka pystyi pilaamaan ison organisaation maineen.

Yrityksiä eivät omista ne, jotka ovat sijoittaneet siihen rahansa, vaan ne, jotka ovat antaneet aivonsa ja ajatteluvoimansa yrityksen käyttöön. He *ovat* tuo yritys.

Toista ei voi omistaa.

Ongelmat

Useimmat ihmisen ongelmista ovat yhteisiä, eivät henkilökoh-
taisia. Siksi ne pitää ratkaista yhteistuumin.

Ihmiset ovat taitavia ratkaisemaan ongelmia, jotka eivät heil-
le kuulu.

Monimutkaisiin ongelmiin ei aina ole yksinkertaisia ratkaisuja
– mutta joskus on.

Ihminen ei pysty ratkaisemaan ongelmia, joista hän ei halua
päästä.

Kaikkiin yksilön ja yhteisön ongelmiin on ihan yksinkertainen
ratkaisu. Meidän on päivitettävä päämme ja räjäytettävä mie-
lenmallimme.

Elämä on liian iso mahtuakseen pieneen mieleen. On uskallet-
tava asettaa isoja kysymyksiä ja antaa elämän vastata. Se tietää
kaiken. Kaiken.

Ihminen, joka elää ongelmia ratkoen, ei lyhytkestoisia hyviä
hetkiä lukuun ottamatta ole koskaan onnellinen, koska hän on
virittynyt väärin. Häntä ohjaa pelko ja puute.

Silmät ummistamalla ongelmat eivät katoa.

Suuri osa ihmisen ongelmista syntyy siitä, että elämä mielletään ongelmana, joka pitää ratkaista.

Ongelmista pääsee helpoiten, kun lakkaa luomasta niitä.

Jos tajuaamme, että ajattelumme rajat eivät ole todellisia, olemme suoran näkemisen ja oivalluksen tilassa. Siinä elämä lakkaa olemasta ongelma.

Mielen ongelma on hyvä ratkaista ennen kuin on myöhäistä.

Nykyinen maailmankuva perustuu oletuksiin, jotka ovat vääriä ja vaarallisia. Kaikki ihmisen luomat ongelmat ovat ratkaistavissa purkamalla mielemme rakentamat miinakentät.

Vääriin ongelmiin ei ole oikeita vastauksia.

Useimmat ongelmat eivät näy peilissä, koska ne ovat tukan peitossa pään sisällä.

Liian paljon ihmisten energiasta menee ongelmien ylläpitoon.

Syvien psykologisten ongelmien ratkaisemisessa ajattelu on avuton. On kahdenlaista ymmärrystä. Älyllinen ymmärtäminen herättää kysymyksiä ja todellinen ymmärrys ”vastaa” niihin. Ajattelulla ei voi ymmärtää ajattelun rajoja, mutta voi ne silti ymmärtää.

Onnellisuus

Onnellisuus on huono tavoite, mutta se on hieno tapa olla perillä.

Onnellisuudelle ei ole yksiselitteistä, mitattavissa olevaa määritelmää. Onnen tunne voi perustua myös itsepetokseen. Ihminen voi sanoa olevansa onnellinen, vaikka on ihan rieka-leina ja sekaisin. Eikä oma onni ole elämän tarkoitus. Onnen tavoittelu synnyttää mahdottoman yhtälön, koska onni – jos sellaista ylipäätään on – on reaaliaikainen tuntemus eikä tavoiteltava asia.

Onnellisuuden tavoittelu johtaa ihmisen ristiriitatilanteeseen tai itsepetokseen. Elämän mielekkyys ja inhimillinen kukoistus syntyy elämän faktojen syvällä tiedostamisella ja reagoimalla oikein siihen, mitä tapahtuu. Syviä faktoja ovat esimerkiksi suru ja hätä, jota miljardit ihmiset kokevat joka ikinen päivä. Oman onnen tavoittelun pohjalla on yleensä itsekkyyys, ei syvä ymmärrys elämän moninaisuudesta.

Onnellisuuden ongelma on, että se määrittyy helposti yksilöllisenä kokemuksena, mutta elämän kokemiseen vaikuttavat oleellisesti kaikkien muiden tekemiset ja se, mitä maailma ja todellisuus ylipäätään tuottavat. Ihmisen perusongelma on, että yritämme hallita sellaista, mihin meillä ei ole valtuuksia. Pitää siis tavoitella sitä, että ymmärtää paikkansa universumissa oikein. Sille olisi hyvä saada jonkinlainen mittari.

Onnen ovi

Onnen ovelle ei kannata jäädä odottelemaan, että joku potkaisee sen auki.

Onnen tavoittelu

Oman onnen tavoittelu tuo korkeintaan hetkellisen hurman. Narsistinen nautinto on huumetta, joka ruokkii, mutta ei ravitse. Kerta kerralta sitä tarvitsee isomman annoksen, ja lopulta elämä on yhtä krapulaa. Itsekkyys voi auttaa ihmistä pääsemään sinne, minne hän haluaa mennä, mutta elämä ei ole toivekonsertti, jossa saa kuulla haluamansa laulun. Eikä kaikkea haluamaansa voi saada kukaan. Ei vain voi.

Onnettomuus

Suuri syy onnettomana olemisessa on se, että meillä ihmisillä on vääristynyt käsitys siitä, millaista elämän pitää olla. Elämä on kuin on: vähän väliä erilaista.

Onni

Jos ihminen on onnellinen, hänen ei tarvitse haluta sitä.

Oman onnen etsiminen on itsekäs toive. Vaikka siinä hetkitäin onnistuisikin, yhteiset ongelmat eivät silti ratkea.

Elämä muuttuu, kun ei odota onnea vaan tuottaa sitä.

Onnellisuuden tutkimus on paljastanut, että ihmiset etsivät onnea vääristä paikoista. Yleisimmät oletukset onnesta ovat vääriä. Onni on, kun elämää ei oletta.

Onnen saa osaamalla.

Jos onnea voisi ostaa, moni ehkä odottaisi sen tulemistakin alennusmyyntiin.

Onneen on oikopolku. Sille löytää tarraamalla kiinni elämään, tekemiseen ja ihmisenä olemiseen ilman reunaehtoja. Onnen toteutumisen ehto on asioiden näkeminen oikein.

Onni on oikein olemista.

Kell' onni on,
sen jakamalla tuplatkoon.

Onnea on innostua ilman syytä.

Onni on kävellä aurinkoisessa syysmetsässä neljä tuntia ilman ainoatakaan hirvikärpästä.

Itsestä huolehtiminen ja toisista välittäminen eivät ole vaihtoehtoja. Aika moni – liian moni – menee ego edellä ja kuvittelee sillä tavalla onnensa löytävänsä. Voi yrittää. Onni on yhteistä, ei jonkin omaa.

Ihminen pystyy kävelemään onnensa ohi – sitä edes huomaimatta.

Istun kalliolla ja katson, kun sumu hälvenee.
Ei ole tarvetta vaihtaa kanavaa.

”Jokainen on oman onnensa seppä” on nykyisen tietämyksen valossa vain 40-prosenttisesti totta, koska jokainen meistä on myös olosuhteidensa luomus. Ihminen voi olla toisenkin ihmisen onnen seppä, koska jokainen voi tuottaa onnen tunteita toiselle ihmiselle. Näin tehdessään omakin onni lisääntyy. Joka toiselle onnea takoo, saa sitä itsekin.

Onni tulee onnistumisesta.
Onnistuminen tulee tekemisestä,
tekeminen halusta tehdä.
Halu tehdä hyvin on onnea.
Hyvin tekeminen on onnellistumista.
MOT.

Onni on toiset.

Väylä toiseen on oikotie onneen.

Onni on sillä, joka ei halua enempää kuin tarvitsee.

Onni on löytää rinnalleen ihminen, jonka kanssa voi jakaa arjen ja juhlat, kesät ja talvet, pyöräretket, konsertit, illat, yöt ja aamut.

Ihmisellä on taito kävellä onnensa ohi ja moni on kehittynyt todella taitavaksi sen käytössä.

Onni on uusi sänky.

Yksi tärkeimmistä tutkimustuloksista mielen alueella on, että onni ei tule sille, joka yrittää päästä elämässä helpolla, vaan sille, joka haluaa tehdä hyvää toisille.

Onnistuminen

Aina ei voi onnistua. Eikä pidä.

Aina voi oppia. Ja pitää.

Onnistuminen alkaa sanasta onni.

Menestys alkaa sanasta me.

Ei ole fiksua antaa kolhujen määritellä omaa onnen ja onnistumisen strategiaansa. Kaiken aikaa on tarjolla tuhat tapaa kohota, nähdä ja tehdä ihmeitä arkensa keskellä.

Oppiminen

Mitä ei halua osata,

sitä ei osaa – eikä opi.

Elämä opettaa eri tavalla niitä, jotka haluavat oppia kuin niitä, jotka eivät halua.

Hiljaa olemalla oppii eniten.

Oikein tekemistä voi oppia tekemällä asiat väärin.

Ihminen ei opi mitään kuuntelemalla vain juttuja, joihin uskoo.

Todistetusti ihminen oppii eri asioita olemalla pois työpaikalta kuin olemalla töissä. Esimerkiksi sen, mikä työssä on oleellista.

Joka päivä oppii jotakin uutta. Aina ei haluaisi.

Onko muka olemassa jotakin, mistä ei voi oppia?

Maailmalla kokee sellaista, mitä kotona ei koskaan.

Oppiminen on mieltenvälinen tapahtuma.

Optimismi

Optimismi on yhtä realistista kuin pessimismi, mutta fiksumpaa.

Osaaminen

Jokainen osaa, jos tahtoo oppia.

Perusosaaminen on hyvä hankkia ennen kuin sitä tarvitsee.
Kun on vaikeata, ei ole aikaa eikä voimia lähteä paikkaamaan puuttuvia taitojaan.

Ote

Jos tanssii kaikkien pillien tahdissa, menettää otteen itsestään.



Paha

Pahan pitääkin tuntua pahalta.

Jos pahan antaa muhia, se puhkeaa kriisinä.

Pahuus

Pahat teot ovat usein refleksejä. Emme ole pahuuttamme pahojia, emme vain tajua, miten toimimme ja miksi juuri niin kuin toimimme. Pahuuden edessä paljastuu ihmisten hyvyys.

Paikalla

Oletko paikalla, kun olet paikalla?

Paikallaan

Joskus tuntuu, että ihmiset tekevät kaikkensa pysyäksensä paikallaan.

Pakko

Pakottamalla syntyy vain väkinäistä.

Pakolaiset

Uutisissa kerrotaan ihmisistä, jotka joutuvat jättämään kotinsa. Karjalan pakolaisten poikana nieleskelen liikutustani huonolla menestyksellä.

Palaute

Kannustus on parasta palautetta.

Palkkaorja

Jos palkka on työssä parasta, ihminen tekee itsestään orjan.

Parodia

Yrittäessään selittää mysteerin ego tekee itsestään parodian.

Peili

Miksi kehoitetaan katsomaan peiliin – silloinkin, kun ihmisen pitäisi lakata tuijottamasta itseään ja kohdistaa katseensa toisiin ihmisiin!

Peitleminen

Tässä näytelmässä, jota päivästä toiseen esitämme toisillemme, hurja määrä energiaa hukkaantuu pelon ja sisäisen haurauden peittämiseen.

Pelivara

Useimmat aliarvioivat räikeästi omien valtuuksiensa määrän. Kuvittelemme mahdottomaksi sellaista, mihin tahtoessamme pystyisimme, usein jopa helposti. Pelivara on aina suurempi kuin sen olettaa olevan. Tämä johtaa alisuorittamiseen ja henkiseen kutistumiseen.

Pelko

Pelko on huono kaveri missään hommassa.

Pelko on iso kahle ihmissuhteissa.

Se saattaa olla suhteen kukoistuksen suurin este.

Hyväksymällä oman haurautensa ottaa ison askeleen pois pelosta.

Pelot pitää syleillä pois sitä mukaa kun ne hiipivät mieleen.

Platon sanoo, että on helppo ymmärtää lasta, joka pelkää pimeää, mutta miten voi ymmärtää aikuisia, jotka pelkäävät valoa?

Elämänilon vihollinen ei ole suru, vaan pelko.

Perustelut

Mitä ihminen haluaa syödä tai juoda,
sille hän löytää hyvän perustelun.

Pessimisti

Pessimisti on ihminen, joka polttaa sillan ennen kuin astuu sille.

Pientä

Elämän ei ole tarkoitus olla pientä – mutta siitä saa sellaista.

Piikki lihassa

Jos on nähnyt pienenkin vilauksen totuudesta ja yrittää vastustaa tai paeta sitä, se vaikuttaa kuin myrkky tai piikki lihassa.

Pimeys

Ego pitää yllä pimeyttä. Se voisi milloin tahansa päättää sen, mutta ei tee sitä, koska pelkää valoa.

Pirstominen

Tapaamme pirstoa maailma on vaikea perustella. Elefantin voi leikata kahtia, mutta tuloksena ei ole kahta elefanttia, vaan hitonmoista sotkua.

Pisara

Olemme lyhyellä egotripillä universumissa keräilemässä kokemuksia. Oma elämämme on vain pisara valtavassa virrassa, mutta meille se on kaikki kaikessa.

Pissapoika

Note to self: pane pissapoikaan pakkasen kestävät nesteet
ENNEN pakkasia.

Politiikka

Politiikassa on systeemivirhe.
Jos vastakkainasettelua ei ole, se luodaan.

Äänestämättä jättäminen on äänen antamista vastavoimille.

Hallitus antaa hyviä syitä itsensä pilkkaamiseen.

Tuskin olen ainoa, joka on kyllästynyt kuulemaan, miten

KIPEITÄ päätöksiä hallitus joutuu tekemään.

Populismi on sekoitus vastuuttomuutta ja idiotismia.

Polut

Kenenkään polku ei ole suora.

Ei ole valmista polkua.

Jokainen rakentaa oman reittinsä.

Eniten tallatut polut eivät johda mihinkään.

Elämän polut eivät ole suoria.

Siksi ne ovat niin kiehtovia.

Promille

Näemme alle promillen toisesta ihmisestä ja sen perusteella päättelemme, millainen hän on. Hätäisten arvioiden takia jää monta hyvää kohtaamista kokematta ja paljon ansaittua arvostusta antamatta.

Propaganda

Propagandan levittämisessä ainoa keino on tukeutua valehteluun. Tosiasiat ovat joskus tyljiä ja tylsiä, mutta niiden kanssa pystyy elämään. Valheen kanssa ihminen pettää itseään. Emme

me elä totuuden jälkeistä aikaa, sillä valheet ovat valheita, eivätkä tosiasioita muuksi muuta.

Prosessit

Dynaamisten prosessien kuvaaminen staattisilla termeillä johdattaa siihen, että ei ymmärretä asioiden kompleksista luonnetta. Ajamalla mutkat suoriksi päätyy ojaan.

Kun juuttuu, ei muutu. Uhat organisaatiolle ja ihmisille eivät tule nopeista kriiseistä, vaan hitaista prosesseista.

Puheet ja teot

Mitä enemmän organisaatiossa on pelkoa, sitä enemmän puheet ja teot pomon nenän edessä ja selän takana poikkeavat toisistaan.

Puhtaus

Autoa pestessä tulee itsellekin puhdistunut olo.

Purku

Ihmisellä on kyky rakentaa järjestelmiä, mutta myös pätevyys purkaa niitä.

Puute

Monetko kengät ihminen tarvitsee?
Vielä yhdet, jos löytää alesta sopivat.

Ahne elää aina puutteessa.

Ego luo tavoitteet omista tarpeistaan. Kun jotakin puuttuu, se kuvitellaan, ja alkaa jahti: ruokaa, vaatteita, rahaa, ystäviä, seksiä tai valtaa. Kun yksi puute on poissa, mieli halajaa jo jotakin muuta.

Pyhä

Kun katselee illan hämärää ja kuuntelee hiljaisuutta, yhtyy elämän pyhään liitoon.
Ilman suoraa havaitsemista elämän pyhät ulottuvuudet jäävät haaveeksi.

Pyhästyminen

Ystäväni lapsi sanoo pysähtyessään liikennevaloissa pyhästyvänsä.
Ylevä sana, jonka soisi vakiintuvan suomen kieleen.
Elämähän on pohjimmiltaan pyhän tunnistamista arkisessa.

Pyrkyri

Pyrkyri näkee toiset ihmiset omina astinlautoinaan. Joka haluaa edetä urallaan hinnalla millä hyvänsä, maksaa siitä aina liikaa.

Päivitys

Liian moni menee töihin kesät talvet samalla asenteella.
Tietokoneen ohjelmat päivitetään useammin kuin aivojen ajatukset.

Päättely

Kaikkea ei tarvitse itse kokeilla. Voi myös päätellä, että seinä on niin kova, että siihen ei kannata päättään hakata.

Päättämättömyys

Jokainen istuu oman päättämättömyytensä päällä.

Päätösten hinta

Rohkea pitää olla, mutta ei tyhmä.
Kaikilla päätöksillä on hintansa.

Pölinä

Kun elämä puhuu, ei kannata pölistä omiaan päälle.



Raha

Raha tarvitsee rajat.

Rahalla ei saa rikasta elämää.

Rahan puutteella on helppo selittää ilon, innostuksen ja intohimon puutetta.

Rajat

Mielen ja maailman välillä on vain kuviteltu raja.

Varomme laseja, joita ei ole.

Jos haluat keskinkertaisia tuloksia, aseta tavoitteeksi se, mihin muut keskimäärin pääsevät. Jos haluat menestyä, on uskallettava ajatella ja tehdä se, mitä moni pitää mahdottomana.

Näkemällä oleellisen ja tekemällä mahdollisen ihminen rikkoo oman mielensä rajat ja kohoaa tilaan, jossa kokee olevansa yhtä kaiken kanssa.

Kukaan ei tajua omaa potentiaaliaan. Ei kukaan voi sitä tajuta, koska se rajahan siirtyy!

Elämän rajoittaminen aivoihin kaventaa elämysuhdetta.

Jos rajaa maailmankaikkeuden siihen, minkä voi selittää, ihmeet jäävät ulkopuolelle.

Rajaton

Vain vapaa mieli kykenee astumaan rajattomaan maailmaan.

Rakkaat

Rakkaimpamme eivät ehkä tajua, miten tärkeitä he ovat meille, jos emme tee sitä heille selväksi.

Rakkaus

Rakkautta on monta lajia. Upeinta on sellainen, jossa ei ole kohdetta eikä kokijaa. Sitä tuntee suoran kokemisen tilassa: siinä kohde sulautuu kokijaan. Tämän ihanuuden ego meiltä estää. Egon tuntema rakkaus tarvitsee kohteen ja motiivin, keksityn tai todellisen.

Egon versio rakkaudesta on ehdollista ja eristävää aiheuttaen meille isoja ongelmia. Sellainen rakkaus kohdistuu johonkin,

se alkaa ja päättyy. Alkaessaan se kohottaa ja päättyessään murskaa mielen.

Jos rakkauteen on jokin syy, se on rajoitettua rakastamista. Se on tunnetta subjektin ja objektin välillä. Sellaiset tunteet ovat ehdollisia, ne tulevat ja menevät. Rajojen määrittämä rakkaus ei tee meistä ehjiä. Sellainen on osa egosysteemiä ja erottaa ihmiset toisistaan.

Jos rakkaus perustuu mielikuviin, rakastaa vain itsensä luomuksia – siis itseään.

On mahtavaa rakastaa toista vaatimatta häneltä mitään.

Rakkaus on aitoa rikkautta.

Rakkaus on parasta, mitä ihminen voi saada ja antaa.

Rakkaus on teonsana, voimasanoista väkevin.

Jokaisella pitää olla oikeus saada rakastaa omaa rakastaan.

Kaikissa asioissa auttaa, jos rakastaa.

Mitä enemmän rakastaa, sitä enemmän se auttaa.

Rakkaus ei ole ongelma, se on ratkaisu.

Kukaan ihailemistani ihmisistä ei ole arastellut käyttää isoa sanaa: rakkaus.

Rakkaustohtori Emilia Vuorisalmen mukaan rakkaus on elämän suola ja sokeri, voimista väkevin. Rakkaus on ihana syy olla vähän sekaisin.

Rakkaudella ei ole reunaehtoja.
Jos rakastaa, ei tarvitse muuta syytä.

Rakkaus ravitsee ihmisyyden ydintä.
Ilman sitä ei ole meitä.

Mitä enemmän asiaa ajattelee, sitä turhemmalta tuntuu rakkauden rajoittaminen.

Rakkaus ei ole vain tunnetta.
Se on tekoja.

Ei rakkaus hupene, vaikka sitä vähän tuhlaa.

Luonnonlaki: rakkaus ei lopu rakastamalla.

Suurimman surun hetkinä,
kipeimmän kaipauksen keskellä,
rakkaus on vahvasti läsnä.

Ratkaisu

Vähimmällä selviää ratkaisemalla ongelman ennen kuin siitä tulee ongelma.

Rauha

Tyynen mielen mukana maailmaan laskeutuu rauha. Silloin ei ole mielikuvia, ei itsen psykologisia määreitä, ei arvoarvostelmia, ei johtopäätöksiä, ei mielipiteitä. Silloin havaitsee kaiken ilman sanoja ja muistojen vääristämiä havaintoja.

Realismi

Nöyryys on oikein ymmärrettynä realismia.
Elämä on auki nöyrästi uteliaalle.

Realiteetit

Elämän realiteetit kannattaa hyväksyä
myös silloin, kun ne ovat myötäiset.

Riidat

On riitoja, joihin ei kannata osallistua.

Ei ole fiksua kiistellä asioista, joita ei tunne.
Kaikki eivät näköjään halua olla fiksua.

Riitely

Usein eivät riitele asiat, vaan ihmiset.
Voi välttää monta turhaa tulehdusta,
kun keskittyy tehtävään eikä persooniin.

Rikas elämä

Rahalla ei voi ostaa rikasta elämää.

Rikkaruohot

Jos haluaa toiminnan ponnahtavan uudelle tasolle, mielestä on kitkettävä monta rikkaruohoa.

Rikkaus

Ei ole rikos olla rikas. Moni on rikastunut olemalla hyvä siinä, mitä tekee, tai tekemällä hyvää toisille. Rikkauden voisi ehkä tuomita, jos vauraus olisi nollasummapeli, jossa toisen rahat aiheuttavat köyhyyttä toiselle. Näin ei ole. Terve yhteiskunta pal-kitsee ne, jotka synnyttävät henkistä ja aineellista hyvinvointia, kasvattavat kakkua ja kantavat vastuuta.

Rinnalla

Hädän hetkellä sen huomaat, että rinnalla kulkijoita on enemmän kuin uskotkaan.

Ristiriidat

Meidät on ohjelmoitu elämään ristiriidassa.

Emme osaa ratkaista ristiriitaa, koska emme havaitse sen juu-risyyttä.

Ristiriidat päättyvät, kun ego siirtyy käsitteiden maailmasta faktojen maailmaan.

Rohkeus

Rohkeita päätöksiä joutuu harvoin katumaan.

Sen saa, mitä rakastaa ja uskaltaa.
Mitä pelkää, sen menettää.

Roskaposti

Maaailma olisi parempi paikka ilman roskapostia.

Iloitsen roskapostista yhtä vähän kuin kotirauhan rikkomisesta.

Rotkoa kohti

Maaailman kriisi ei ole kenenkään vika, mutta seuraukset koskevat meitä kaikkia. Köröttelemme samassa junassa kohti rotkoa.

Ruma voima

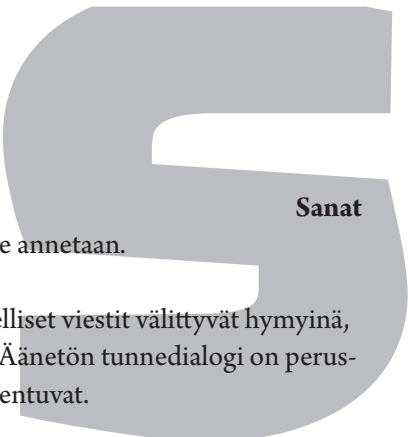
Ajatus on voima, joka tekee rumaa jälkeä riehuessaan todellisuudessa.

Rupla

Rupla on verellä tahrittu valuutta.

Ryhmät

Ryhmä muovaa meitä. Omaksumme sanoja ja eleitä, pukeutumiskodeja ja mielen malleja. Huomaamattamme alamme käyttäytyä niin kuin oletamme olevan sopivaa. Ryhmä vie meitä mukanaan, ja tunneside ryhmään määrittelee identiteettiämme.



Sanat

Sanoilla on merkitys, joka niille annetaan.

Sanat ovat pelkkiä kuoria, todelliset viestit välittyvät hymyinä, kosketuksina ja äänensävyinä. Äänetön tunnedialogi on perusta, jolle kaikki kohtaamiset rakentuvat.

Samalla tavalla kuin sana ruoka ei ravitse, kauniit sanat voivat olla pelkkiä kirjaimia vailla sisältöä.

Sanat ovat linkki tai muuri riippuen siitä, miten niitä käyttää.

Sanojen aiheuttama tunnereaktio on todellinen ja vie meitä – usein metsään.

Se mitä on

Parasta on se mitä on,
koska mitään muuta ei ole.

Seesteys

Seesteinen mieli täyttyy ilolla.

Selfie

Omakehuva, selfie ei ole todiste itsekeskeisyydestä sen enempää kuin peilikuva on. Itsekäs toteuttaa itseään paljon julmemmilla tavoilla kuin selfieillä.

Selitys

Elämää ei voi selittää.
Eikä tarvitsekaan.

Selkeys

Selkeys vähentää sekoilua.

Selostaja

Ärsyttävää selostajaa kuunnellessaan arvostaa hyviä selostajia.

Shit

Shit may happen, but life is still not shit.

Show

Yritys ei ole yhden miehen show – eikä naisen.

Monet vahvat johtajat ovat tuhonneet yrityksensä sallimalla itseensä kohdistuvan henkilökultin.

Sibelius

Pitääkö olla Sibelius kuullakseen hohtoa kurjen ääntelyssä tai mykistytäkseen joutsenen loiston edessä?

Ei ollut Jean Sibelius suunsoittaja. Ainoassa radiohaastattelusaan hän totesi mm.:

”Minä en koskaan puhu sävellystyöstäni, enkä sävellyksistäni.”

”Kaikki teokseni ovat rakkaita minulle, omia lapsiani.”
”Älkää koskaan kirjoittako mitään tarpeetonta nuottia, sillä jokainen nuotti pitää elää.”
”Täällä Ainolassa tämä hiljaisuus puhuu.”

Silmät

Silmät ovat ikkuna ihmisen mieleen.

Sinä ja minä

Ei ole kohtaa, jossa sinä lakkaat ja minä alan.

Sinä ja minä olemme erilaisia. Olemme myös erilaisia kuin viikko tai vuosi sitten. Osa meistä elää ajassa ja paikassa, loput yhteydessä kaikkeuteen. Olemme fyysisesti erillään, mutta mielemme ovat erottamattomat.

Sisu

Elisabet Lahti elvytti sisu-käsitteen ja antoi sille vitaalin ja modernin merkityksen, uudet kasvot ja hahmon. Sisu ei ole sitä, että hampaat irvessä puskee läpi kivien ja kantojen, se on turvasanamme silloin, kun elämä työntää eteemme isoja ja pieniä haasteita.

Sisäistetty

Sisäistetty tekeminen on itsessään palkitsevaa.
Työpaikoilla ulkoistetaan se, että mitä ihmiset eivät sisäistä.

Sivistys

Naistenpäivän jälkitunnelmissa pohdin, miten yleistä erilaisuuden leimaaminen ja toisenlaisuuden torjuminen edelleen on. Toisen alistaminen ja latistaminen millä tahansa verukkeella on moukkamaista ja raukkamaista.

Sivistys on sitä, että arvostaa kaikkia elämän muotoja ja näkee toisissa itseään. Eläköön erilaisuus ja monimuotoisuus ja kuoloon itsekeskeinen ahdasmielisyys!

Sokeri

Sokerilla saadut kilot lähtivät, kun jätti sokerit syömättä.

Sokeus

Toisten ihmisten uskomuksia on helppo pitää tyhminä, mutta olemme ällistyttävän sokeita omille harhoillemme. Ihmettelemme, miten joku voi ajatella niin oudosti ja väärin, olla piittaamatta ilmeisistä faktoista, mutta ihan samaa muut ajattelevat meistä.

Sonta

Sontaan ei kannata sotkeutua.

Sota

Sota on vakava mielen vamma.

Moni sota jäisi sotimatta, jos lakkaisimme pitämästä toisia ihmisiä vastapuolena ja uhkana. Jokainen ihminen voi täydentää kuvaamme siitä, mitä elämä on. Siitä hän ansaitsee vilpittömän arvostuksemme, ei vihollisen leimaa.

Emmekö havaitse luotisuoraa yhteyttä ajattelun ja sotimisen välillä?

Stressi

Kon-Marissa minua puhutteli arvostus tavaroita kohtaan. Mieli kohoaa, kun ympäröi itsensä tavaroilla, joista tulee iloa eikä stressiä.

Subjekti

Subjekti luo objektin, tarkkailija luo tarkkailtavan.
Ilman toista ei ole toista.

Sukupuolet

Sukupuoleen vetoaminen on vastenmielistä riippumatta siitä, mihin tarkoitukseen tätä korttia käyttää.

Suomi

Suomi on tilastojen mukaan yksi maailman parhaista maista.
Vahinko vain, että tilastoissa ei voi asua.

Suora havaitseminen

Suora havaitseminen korjaa mielen asetuksissa olevat virheet.

Suora kokeminen

Suora kokeminen on oikein elämistä.

Suora lähetys

Tajunta on nauhoite, mutta elämä suoraa lähetystä.

Onneksi voi vaikuttaa siihen, millaista selostusta kuuntelee.

Suora näkeminen

Suora näkeminen pysäyttää mielen ohjelman ja mieli alkaa toimia oikein.

Suora tietoisuus

Suora tietoisuus sijoittaa ajattelun oikealle paikalleen. Sitä käytetään vain silloin kun tarvitaan.

Suora yhteys

Suorassa yhteydessä on maaginen elementti, joka ei tallennu muistiin.

Suora yhteys on toisen kohtaamista sellaisena kuin hän on.

Suora yhteys toiseen on mahdollista vain, jos kohtaamista eivät sumenna muistot menneistä, eivätkä toiveet tulevasta.

Suoritteet

Suoritteita korostava elämä altistaa uuvuttamaan itsem-

me. Elämän näkeminen kisana on kohtalokas virhe, joka paltistaa juoksemaan hyväksymisen ja pikavoittojen perässä. Saavuttaapa miten paljon tahansa, aina tuntuu, että enemmänkin voisi saada.

Suoruus

Joskus tulee sanotuksi suoraan ja harkitsematta, ja sitä saa sitten katua kaikessa rauhassa.

Suoruus ei ole sitä, että sanoo kaiken, mitä mieleen juolahtaa. Harkinnan puute ja huono käytös eivät ole suoruutta vaan sivistymättömyyttä.

Suunnitelmat

Elämää on kaikki sekin, mitä tapahtuu suunnitelmien ulkopuolella.

Suunta

Vauhtia ei pidä kiihdyttää silloin, kun suunta on väärä.

Suuruus

Ihmisen suuruutta ei lopulta mittaa se, kuinka paljon hän ehtii elämänsä aikana itselleen kahmia, vaan se, kuinka paljon hän itsestään toisille antaa.

Sydän

Sydän puhuu hiljaisella äänellä.
Kuulee kaiken.
Särkyy, jos sitä ei kuunnella.
Juuret syvällä maan povessa,
tuikkii valona pimeässä.
Ulottuu aurinkoon asti.

Sydän ei tarvitse sanoja.

Sydän on enemmän oikeassa kuin aivot.

Kylmä sydän on kuollut sydän.
Järjen jyräämä sydän ei näe, koe eikä tee ihmeitä.
Mihin ihminen luottaa, sitä hän haluaa tuottaa.

Sydän yhdistää sen, minkä järjen puute erottaa.

Sykkiminen

Toiset saa sykkimään vain, jos omissa touhuissa on sykettä ja sydäntä.

Symbolit

Ajatukset kuvaavat karsittua versiota kohteesta. Kohde joko on olemassa tai ei ole, mutta ajatus on aina eri asia kuin kohde, johon se viittaa. Sana ja ajatus ovat pelkkiä symboleja.

Systeemit

Elävää systeemiä ei voi vääristämättä määritellä.
Ihmisen lokeroiminen kutistaa hänet.

Daniel Kahnemanin malliin pitäisi lisätä systeemit 3, 4 ja 5. Ymmärtääkseen itseään ihmisen pitää ymmärtää toisia ja todellisuutta. Kolmonen on sosiaalinen systeemi, nelonen käsittelee yhteyden luontoon ja viitonen koko kosmoksen, jonka laalien alaisia tämä edustamamme lajityyppi on. Keskittymällä pään sisäiseen ei toimi systeemiälykkäästi ja paljon oleellista jää oivaltamatta.

Systeemiviat

Usein lähestymme ongelmaa samalla tavalla, mikä synnytti sen: pirstomalla sen osiin. Systeemivikoja pitää lähestyä toisin. Niitä pitää katsoa kokonaisvaltaisemmin, orgaanisemmin, tunustellen.

Systeemivirheet eivät ole korjattavissa nappia painamalla. On paljastettava mekanismi, joka aiheuttaa tietyn seurauksen. Sen jälkeen saatamme keksiä keinot rukata systeemiä.

Systeemiäly

Systeemiäly on sitä, että ymmärtää asioiden välisiä yhteyksiä silloinkin, kun ne eivät ole ilmeisiä.

Syttyminen

Jos mikään ei sytytä eikä kolahda, vikaa voi olla vastaanottimessa.

Ihminen on sisältä syttyvä olento. Syttymistä voi edesauttaa luomalla otolliset olosuhteet, mutta ratkaisevan raapausun ihminen tekee itse.

Jokainen ihminen etsii syitä syytä.

Jos ei viikon aikana ole syttynyt mistään eikä ole kokenut elämän liekin tulisesti lepattavan, on elänyt erämaassa ilman vettä.

Sytyttäminen

Jos ei pala, ei voi toista sytyttää.

Oman mielen mekanismeihin saa tuntuman kirjaamalla viikon ajan ylös asioita, jotka itseä innostavat, energisoivat, sytyttävät, sähköistävät, antavat voimia, lannistavat, sammuttavat innon, polttavat pinnan tai vievät voimat.

Syvyys

Syvä elämä on hyvää elämää.

Syvä ymmärrys

Tarvitaan syvää ymmärrystä mielen malleista ja virittymistä toimimaan niin, että väylä toisiin pysyy auki kesät talvet. Sellainen mieli on herkkä, tarkka, valpas, nöyrä, utelias ja tosi. Se ei uppoudu itseensä, vaan kytkeytyy toisiin.

Syy

Mielellä on aina jokin syy siihen, miten se toimii. Jos kovakou-
raisesti ohjailee mieltään, syy ei selviä, koska emme anna sen
paljastua. Syyn selviäminen auttaa poistamaan sen.

Ihminen tarvitsee jonkin syyn nousta aamulla.

Upeinta on, jos sitä ei tarvitse keksiä.

Syyt ja syylliset

Löydämme syyt ja syylliset epäkohtiin yli kolmen metrin pääs-
sä itsestämme, joten me itse emme voi tehdä niille mitään
muuta kuin valittaa ja närkästellä.

Kukaan ei pysty ratkaisemaan maailman ongelmia yksin.
Köyhyys, ympäristötuhot ja väkivalta ovat seurausta kaikkien
meidän toimista ja koskevat meitä kaikkia. Mikään niistä ei rat-
kea omanapaisella ajattelulla. Tarvitaan syvällistä paneutumis-
ta syihin.

Sävelmä

Yhtä nuottia soittamalla ei synny sävelmää,
eikä yhtä totuutta toistamalla hyvää elämää.

Sää

Se nyt vaan on tyhmää antaa sään säädellä mielentilojaan.

Yleensä en anna sään vaikuttaa mieleeni.

Tänään oli niin kaunista, että tein poikkeuksen.

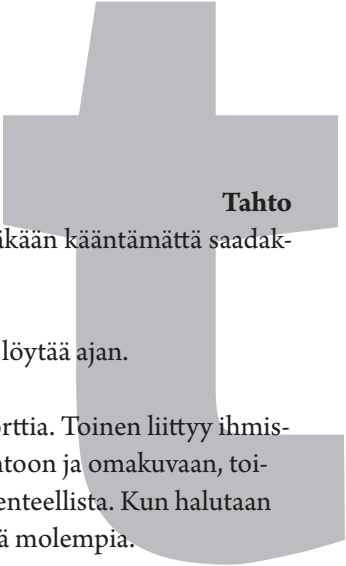
Säätämistä

Elämä on loputonta egon ja systeemien säätämistä.

Luottamista toisiin, ei luovuttamista.

Toisten tukemista, ei taistelua.

Hyvän näkemistä hyvässä ja pahaan puuttumista.



Tahto

Jos todella jotain haluaa, ei jätä kiveäkään kääntämättä saadakseen sen.

Mitä ihminen tahtoo tehdä, sille hän löytää ajan.

Yhtenä tekemisen esteitä on kahta sorttia. Toinen liittyy ihmisten psykologiseen lataukseen, itsetuntoon ja omakuvaan, toinen on luonteeltaan systeemistä, rakenteellista. Kun halutaan ratkaista isoja ongelmia, pitää möyhiä molempia.

Meidän on uskallettava asettaa uudet tavoitteet tekemiselle ja tulisesti uhmata kehnosti toimivia käytäntöjä. Mieleen on koodattava sellainen osaamisen ja onnistumisen tahto, joka tähtää yhtenä onnistumiseen.

Jos ihminen tahtoo, hän tekee.
Jos hän ei tahdo, hän keksii syitä.
Molemmat tavat toimivat:
eka ihmisen hyväksi,
toka häntä vastaan.

Jos ihmiset eivät halua oppia, he eivät opi.
Jos he haluavat oppia,
mikään ei voi heitä estää.

Ihmisen hermosto tottelee tahtoa vain pieneltä osin.
Kukaan ei voi määrätä, mitä kokee.

Ihminen tarvitsee tahtoa kurottaa kohti sellaista, mitä ei voi sanoin kuvata.

Monet ihmisen ongelmista syntyvät, kun tahdomme enemmän kuin tarvitsemme.

Taikapölyä

Kun olemme täysin uppoutuneita mihin tahansa mieluisaan ja rakkaaseen, ilmassa leijaillee ihmeellistä taikapölyä, joka saa ajan ja itsen katoamaan.

Taito

Ihminen voi tulla taitavaksi siinä, minkä tekemisestä pitää, mutta vain harvoin hän voi kehittyä mestarilliseksi sellaisessa, mitä ei rakasta.

Mikään määrä taitoa ei korvaa puuttuvaa tahtoa.

Taivas

Taivas on sininen ja välillä häikäisevän punainen.
Luonnon pensseli värjää tarkasti ja herkästi.

Tajuaminen

Joskus tajuaa asian, jonka on tiennyt jo kauan.
Mitä enemmän tajuaa, sitä vähemmän tajuaa tajuavansa.

Tajunta

Tajuntamme vääntää ja vääristää kaiken, mihin katsomme. Se abstrahoi, jättää jotain pois, ja lisää jotain epäoleellista.

Tajunnassa on niin paljon väärin tulkittua todellisuutta, että kaiken selvittämiseen ei yksi elämä riitä. Onneksi on oikotie. Kun mieli havaitsee vääristelyn eikä hyväksy sitä, ajatus alkaa toimia rationaalisesti.

Takertuminen

Pelkäämme olla kuulumatta ryhmään tai laumaan.
Takerrumme mieluummin tuttuun kurjuuteen kuin astumme maailmaan, jota emme tunne.

Tanssi

Ei voi tanssia kaikkien pillien mukaan.

Tarkkaavuus

Tarkkaavuus on tarpeen, jos haluaa ymmärtää omaa mieltään.
Pitää pidättäytyä reagoimasta näkemäänsä.

Tarkkaavuuden tilassa aistit ovat auki.
Kun sinua pyydetään olemaan tarkkana,
älä sulje silmiäsi.

Tarkkailu

Havaitseminen muuttaa havaittua kohdetta.
Ajattelun tarkkaileminen muuttaa ajatuksia.

Tarkoitus

Tarkoitus ei ole sanoja, se on voimaa, joka tarraa meidät tiukkaan otteeseensa. Tarkoitus ei käske eikä kysele, ei selitä eikä seipitä, se saa meihin vipinää. Se vain tulee ja ottaa omansa.

Tarkoituksen tarkoitus on yhdistää, sytyttää ja kohottaa ihmisiä.

Tarkoitusta ei voi työntää meihin, jokaisen on itse sytytettävä sisäinen liekkiinsä.

Tekemisen tarkoituksella on taipumus hämärtyä tai kadota näytörüudulta. Se pitää palauttaa mieleen aika ajoin: ainakin kerran päivässä.

Yhteisö, joka määrittelee oman tarkoituksensa itsekeskeisesti ja omahyväisesti, ei ymmärrä omaa parastaan, eikä omaa tilanettaan. Yhteisöt eivät ole vain itseään eivätkä jäseniään varten, niiden tehtävä on tuottaa sitä, mitä joku ulkopuolella oleva tarvitsee.

Kaikella tekemisellä on ääneen lausuttu tai hiljaa oletettu tarkoitus. Tarkoitus vastaa kahteen kysymykseen: miksi jotakin tehdään ja mitä tekeminen merkitsee. Jos oman tarkoituksensa määrittelee kapeaksi, kutistaa itsensä.

Äly pohtii tekemisen syytä, tunne arvioi sen mielekkyyttä, mutta vasta tarkoituksen tunne ravitsee mielen syviä kerroksia.

Tarpeeksi

Liian monelle on pienestä pitäen taottu päähän, että hän ei ole tarpeeksi hyvä, eikä hänestä koskaan kummoista tule. Valitettavan moni uskoo tämän olevan totta.

Tarpeet

Ihminen voi pitää vain yksiä kenkiä kerrallaan.

Maailmassa on paljon sellaista, mitä kukaan ei tarvitse.

Jos tahtoo enemmän kuin tarvitsee, elää puutteessa.

Tasa-arvo

Tasa-arvo voi toteutua vain ihmisarvoa kunnioittavassa yhteiskunnassa.

Tasapaino

Tasapaino on hyvä haave,
mitä nyt elämä sitä vähän horjuttaa.

Tauti ja oireet

Oireiden operointi ei paranna tautia.

Tavallinen

Tavallisessa on tavatonta kauneutta.

Jos pohtii vain sitä, mitä pitää mahdollisena,
tekee tavallisia asioita, ei ihmeitä.

Tavat

Huonot tavat ovat opittuja, mutta niin ovat hyvätkin.

Tavoitteet

Pienikin askel oikeaan suuntaan vie lähemmäksi tavoitetta.

Tehdasasetukset

Mitkä ovat mielen tehdasasetukset? Ainakin uteliaisuus, herkkyy-
s, luottamus toisiin ja toiveikkuus. Ja on siellä ilo ja itkukin.

Tehoja

Tekoja saa pakottamalla, mutta tehoja saa vain innostamalla ihmiset.

Tehokkuus

Ei voi olla tehokas, jos tekee mitä sattuu.

Tekeminen

Ratkaisevaa ei ole, mitä ihminen ajattelee itsestään. Se on, mitä hän on valmis tekemään itselleen. Jokainen kykenee saamaan aikaan ihmeellisiä asioita, mutta vain jos pitää niiden tekemistä tärkeänä ja mahdollisena.

Tekemällä oppii sellaista, mitä lukemalla ei.

Mitä ei tee, se jää tekemättä.

Ei tarvitse pitää kaikesta, mitä tekee.

Jotkut asiat pitää vain tehdä.

On iso ero, kuunteleeko joululauluja vai laulaako niitä.

Tekosyyt

Olemme taitavia keksimään (teko)syitä, miksi jotakin ei voi, saa tai kannata tehdä. Todellisia syitä on vain yksi: meillä ei ole tarpeeksi hyvää syytä saada jotakin aikaiseksi. Vetoamme olosuhteisiin, resursseihin, ajanpuutteeseen, kustannuksiin. Syytämme muita, koska emme pidä asiaa tarpeeksi tärkeänä tehdäksemme sen.

Tekemättömyyteen ei tarvitse apuvälineitä.

Teot

Ihmisyyden mitta eivät ole suuret sanat, vaan pienet teot.

Tekoja ei kannata jakaa pieniin ja suuriin.

Kaikki suuri saa alkunsa pienestä.

Terve organisaatio

Organisaation terveyden mittari on, kuinka turvallista sen jäsenten on esittää kritiikkiä organisaation toimintaa kohtaan.

Jos kritiikkiä ei sallita tai siitä rangaistaan, kehitys hidastuu tai tyrehtyy. Yhtä paha on, jos kritiikki sallitaan, mutta se ei johda mihinkään. Terveessä organisaatiossa etsitään epäkohtia, koska se on tapa turvata tulevaisuus.

Testi

Vaikeuksissa testataan, mihin ihmiset oikeasti uskovat.

Tieto

Kulttuurit koostuvat uskomuksista ja oletuksista. Usein ne ovat ns. hiljaista tietoa, piilossa meiltä. Kun tarpeeksi moni uskoo johonkin typerään, se alkaa kuulostaa oikeutetulta ja muuttuu totuudeksi.

Tieto ei ole poistanut – eikä voi koskaan kokonaan poistaa – tietämättömyyttä ja silkkaa typeryyttä maailmasta.

Tieto ei ole vapauttanut meitä illuusiosta, se on estänyt meitä näkemästä totuutta itsestämme.

Pidämme tietoa passiivisena reservinä, jonka otamme tarvittesamme käyttöön ja jonka voimme siirtää syrjään silloin, kun emme tarvitse sitä. Näin ei oikeasti ole, vaan vanhentunut tieto aktiivisesti estää totuutta tulemasta mieleemme.

Tieto on yliarvostettua.

Ihmisenä olemisessa oleellista on ihmettely.

Mikään määrä tietoa ei poista maailmasta tyhmyyttä.

Pelkkä tietoihin perustuva puhe ei saa ihmisiä liikahtamaan, eikä mene tarpeeksi syvälle sysätäkseen mielet liikkeelle. Tunteiden aitous on oleellista: älä näyttele, vaan elä tarinasi.

Tietoisuus

Kun istuu tuolissa, voi tuntea kehon koskettavan tuolin pintaa. Sitä ei tarvitse ajatella, valita, tai tehdä päätöksiä. Jos olisimme samalla tavalla tietoisia jokaisesta ajatuksesta sen syntyessä, emme eläisi niin kuin nyt elämme!

On yksinkertainen ja nopea keino löytää merkitys: tietoisuus. Kun on tietoinen, on vapaa toimimaan. Silloin tietää, mikä on tärkeää ja mikä ei. Silloin tekee niin kuin oikein on.

Tietoisuus muuttaa mielikuvia muodostavan prosessin. Se myös mullistaa prioriteettimme ja agendamme. Itse ei enää ole pomomme.

Ensimmäinen asia ei ole nähdä, *mitä* ajattelee, vaan olla tietoinen, *että* ajattelee.

Tietoisuus on suoraa yhteyttä elämään.

Tiistai

Jos selviää tiistaista, selviää koko viikosta!

Tavalliset tiistait ratkaisevat elämänlaadun.

Todellisuus

Todellisuutemme on havainto, aika huteralla sellainen.

Todellisuuteen ei ole tietä, koska se ei ole paikka jossakin, se on kaikkialla.

Kun määrittelee todellisuuden ajattelun avulla, rajaa pois ison osan todellisuudesta ja pysyy pussissa.

Toimiminen

Act is a fact.

Ajattelua on syytä käyttää vain siihen, missä se toimii toivotulla tavalla.

Se mikä on totta, toimii aina.

Toimi oikein itseäsi kohtaan.

Käytä kapasiteettiasi asioihin, joita pidät oikeasti tärkeinä.

Toisenlainen

Erilainen on helppo tuomita. Miksi on niin vaikea tajuta, että on erilaisia ihmisiä, eläimiä, maita, kansoja, päiviä, öitä, töitä, hetkiä, tunteita, unelmia, totuuksia ja todellisuuksia.

Erilainen ei ole huonompi eikä parempi, se on vain toisenlainen. Moninaisuus on rikkautta, ei riestä, vaurautta eikä vierautta. Ei erilaisuus ole outoa, vaan osa elämän ilmaisua.

Toiset

Auttaessaan toisia ihminen auttaa aina myös itseään.

Ihminen tarvitsee toisia kuin happea.
Ilman muita me tukehdumme.

Vauvana tarvitsemme toisia.
Vanhana tarvitsemme toisia.
Ja kaikkina aikoina siinä välissä.

Ihminen tarvitsee toisia nähdäkseen itsensä.

Toiset ihmiset eivät elä meitä varten, vaan kanssamme.

Jos syvällisesti etsii itseään, löytää toiset ihmiset.

Ihminen tarvitsee toisia kurottaessaan kohti sellaista,
mihin ei yksin ylety.

Yksin ei kukaan paljon ole,
toisten kanssa koko maailma.

Kaikki tuntemamme on toisilta tarttunutta.

Toisin

Huominen ei ole eilisen toisintoa, mikä tahansa voi olla toisin.

Toisinajattelu

Toisinajattelu alkaa toisinkuuntelusta.

Toiveuni

Toisten toiveuni on toisten painajainen.

Toivo

Syvälle systeemien sisälle on rakennettu oletus kontrollin tarpeesta. Tämä sopii häpeällisen huonosti yhteen sen kanssa, että me ihmisinä haluamme kurottaa kohti korkeuksia. Systeemit ovat onnistuneet jyräämään ihmisen. Kontrolli estää luovuuden, jota organisaatioiden onnistuminen edellyttää. Siksi toivo on perusteltua: kun latistamisen ja alistamisen aika on ohi, siirrymme kohottavuuksien ja ylistämisen iloihin.

Torjunta

Minkä torjuu, sitä tekee mieli.

Tosi

Kun ymmärtää, että todellisuutta ei pääse pakoon, ajattelun neuroottinen liike lakkaa, ja aivojen rakenne ja toiminta muuttuvat. Mielikuvien kuoltua jää vain se, mikä on totta.

Mitä ei ole, sitä ei ole – vielä tai enää.

Tosi on turvamme.

Tosi-tv

Elämä on tosi-tv:tä, josta ihan itse rakennamme draamaa, tragediia, viihdettä tai saippuasarjaa.

Tosiasiat

Tosiasioita ei huudeta korvaan. Usein ne kuiskataan niin hiljaa, että hälisevä mieli ei kuule.

Tosiasiat ovat samat, mutta olemme niistä eri mieltä.

Totta

Se vaara ihmisellä on, että oma totuus torpedoi sen, mikä on oikeasti totta. Että rakentaa ikioman maailman ja kuvittelee sen olevan koko maailma. Mielen rakentamat luulon linnakkeet luhistuvat ennemmin tai myöhemmin. Jos luulet tulleet perille, olet eksynyt.

Tottuminen

Kaikkeen tottuu, myös siihen, ettei näe jotain ilmiselvää asiaa.

Totuuden tuli

Totuuden tullessa valhe palaa poroksi.

Totuuden vastine

Kaikki olisi hyvin, jos ajatus maltaisi pysyä sille kuuluvalla paikallaan, mutta salakavalasti siitä tulee meille totuuden vastine. Kun pidämme jotakin totena, emme enää pidä sitä ajatuksena, vaan jonakin, joka on olemassa ajatuksesta riippumattomasti.

Totuus

Totuuden näkeminen hajottaa aivojen sumun.

Totuus on sama kaikille. Tulkinnat eivät ole.

Jos on varma omasta totuudestaan, minkäänlainen vakuuttelu ei saa mieltä muuttumaan.

Totuus ei ole sanoissa; se toteutuu, kun näkee jotakin todella todellista. Nähdäkseen on oltava vapaa kuvitelmista.

Totuudessa pysyminen on upea tapa kokea elämä.

Kun kuulee jotakin, jonka tietää olevan totta, vaikutus on välitön ja vapauttava.

Jos ei kestä totuutta, joutuu elämään valheessa.

Faktojen tunnustaminen vapauttaa mielen valheiden kierteestä. Totuutta voi paeta, mutta ei siitä pääse.

Touhotus

Onko kenelläkään muulla sellaista tunnetta, että mitättömistä asioista vaahdotaan ja oleellisista asioista vaietaan kuin niitä ei olisikaan?

Touhuaminen

Ihan kaikkea ei voi tehdä. Eikä tarvitse.

Tuhlaus

Elämää voi tuhлата, mutta ei säästää.

Voi kuinka suurta tuhlausta syntyy siitä, että ihmisiä ei rohkaista käyttämään kykyjään.

Tuhoaminen

Kukaan ei voi yksin tuhota maailmaa, ei se onnistu edes yhteisvoimin. Itseämme lajina me olemme tuhoamassa.

Tuki

Ihminen on ihmiselle tuki.

Tuleva

Tulevaisuus on mielen olettaus. Tulevan voi kuvitella, mutta elämällä on optio toimia toisin. Moni asia toki tapahtuu niin kuin olemme suunnitelleet: täytämme vuosia tiettynä päivänä tai ehdimme ajoissa kokoukseen tai konserttiin. Silti kannattaa varautua siihen, että kaikki ei mene putkeen.

Tunkio

Ei kannata tonkia tunkioita.

Tunnesilta

Välittäminen aktivoi tunnesillan,
mutta poikki sitä ei saa, vaikka vihaisi toista.

Tunteminen

On kaksi tapaa ”tuntea” toinen ihminen: know ja feel.
Kumpaan luotat enemmän?

Tunteet

Syviä tunteitaan ihminen ei voi valita.

Tunteet eivät tottele.

Syvät tunteet ovat totta.

Tuntematon

Aina on sellaista, mitä kukaan ei tiedä.

Tuotos

Sitä saa, mitä tuottaa.

Tuottavuus

Tuottavuuden ehto on luottavuus.

Tuplana

Antamasi hyvä palautuu tuplana takaisin.

Turha

Jos jokin tuntuu turhalta, se saattaa oikeasti ollakin.

Turha tekeminen on turhauttavaa.

Mieleen mahtuu monta turhaa asiaa.

Turtuminen

Jos elämä ei yllätä, ihminen on kutistanut mielensä. Turta mieli on tylsä kaveri.

Siihen mitä tarpeeksi monta kertaa toistaa, tottuu ja turtuu.

Turva

Haluamme turvaa, mutta todellisuus ei sitä tarjoa. Saamme niitä sanoista. Niinpä rakennamme elämän uskomusten varaan.

Tunteakseen olevansa turvassa ihmiset haluavat kuulua johonkin ryhmään, lahkoon tai organisaatioon. Sellainen on turvan harhaa.

Turvaväli

Sanoja, joiden välillä on hyvä pitää turvaväli:

sähkö ja tuoli,
hiiva ja sieni,
selkä ja sauna,
vyö ja ruusu,
tuuli ja puku.

Tyhjä

Jos elämä tuntuu tyhjältä, on etsittävä syy moiseen, mutta ei analysoimalla, vaan katsomalla tosiasioita ilman egoa. Tyhjyyden tunne johtuu usein siitä, että ajattelumme on jämähtänyt johonkin elämän kirjoa kaventavaan uskomukseen.

Aikamoinen paradoksi, että vain tyhjä mieli on täynnä.

Tyhjä tila

Tyhjä tila ihmisten välissä on energiaa, joka yhdistää ihmiset.

Energia ei näy, mutta sitä on tolkkottomasti. Yhdessä kuutiosenttimetrissä ”tyhjää” tilaa on fyysikko David Bohmin laskelman mukaan enemmän energiaa kuin koko tunnetun maailmankaikkeuden aineessa.

Tyhjäkäynti

Tehokkuutta tavoittelevat systeemit ovat huvittavan tehokkaita synnyttämään ja pitämään yllä tyhjäkäyntiä.

Tyhmää

Kun huomaa toimivansa tyhmästi, muuttaa käytöstään heti. Jos ei koe olevansa tyhmä, jatkaa päänsä hakkaamista seinään.

Sään ei tarvitse antaa säädellä mieltään.

Ulkoista pimeyttä voi kompensoida sisäisellä valolla.

Typeryys

Typeriä tekoja ei voi perustella viisaasti.

Typistäminen

Tajunnan typistäminen aloitetaan kotona, sitä jatketaan koulussa, ja se huipentuu työpaikoilla.

Tyrannit

Tyrannit tahtovat sammuttaa ihmisten aivot.
Ihmisten pelot ja tyhmyys pitävät itsevaltiaat vallassa.

Tyydytys

Ajattelu ei luonteensa takia pysty tuottamaan täyttä tyydytystä. Päinvastoin, se on pulmiemme isä ja äiti. Kyltymätön kunnianhimo ja pohjattomat pyyteet ovat otollista maaperää pettymyksille ja turhaumille.

Työ

Työllä on valta nostaa tai tuhota ihminen.

Työ on ajateltava uudelleen. Työstä pitää syttyä, sitä pitää rakastaa – itsesi tähden. On tyhmää tuhlaata elämäänsä tekemällä sellaista, mistä ei pidä.

Työ ei ole tauti, josta pitää parantua. Se on puu, jonka tulee kantaa herkullisia hedelmiä.

Työstä ei tarvitse pitää, mutta sitä pitää tehdä hyvillä mielin ja hymyillen.

Työ on upean elämän ehto. Ilman työtä paljon oleellista hyvää jäisi tekemättä.

Tarvitaan työn uusi eetos. Sen keskiössä ei ole raha, vaan ihmiset yhdistävä tarkoitus.

Työn pitää tuntua enemmän elämiseltä ja vähemmän itsensä elättämiseltä.

Työn arvon tajuaa erityisen hyvin silloin, kun se puuttuu elämästä.

Raha on vain yksi seitsemästä syystä tehdä työtä. Suhde omaan työhön elpyy heti, kun ne kuusi muuta syytä oivaltaa.

Liian monelle työ on pakkopaita, jonka joutuu viisi kertaa viikossa pukemaan päälle. Yli miljoona suomalaista astelee joka arkiamu työpaikalleen ahdistuksesta ankein mielin. He kokevat joutuvansa tekemään työtä olosuhteiden pakosta, eivät saavansa tehdä sitä.

Työssä ei ole mitään mystistä.

Se on sitä, että joku tekee jotakin hyvää toiselle ihmiselle.

Saa palkan tuottamalla hyvää mieltä.

Työ on toisille tekemistä.

Mitä pahaa on tehdä sitä intohimolla?

Se on rakkautta elämää kohtaan.

Jos ihminen ei rakasta työtään,
työ kutistaa tai jopa tuhoaa häntä.

Fiksu ihminen ei unohda,
miksi hänet on töihin palkattu.

Työ ja elämä ovat samassa paketissa.
Jos haluaa hyvää elämää,
on tarkistettava suhde työhön.

Työn ilo

Teknokraatit tappoivat työstä ilon valjastamalla sen rahan rat-
taita vetämään.

Työn tarkoitus

Työn tarkoitus on tuottaa hyvää mieltä.

Työn tarkoitus on synnyttää ällistyttäviä asioita, saada asiak-
kaat haukkomaan henkeään. Mitä enemmän pelkäämme ja
välttelemme virheitä, sitä todennäköisemmin emme onnistu.

Työtä tekemällä luomme maailmaa, jossa ihmisten on joko
hyvä olla tai paha olla. Maailma on kotimme ja jokainen tar-
vitsee tilan olla se mikä on ja tehdä sen, mikä hänen täytyy.
Yhteinen asiamme on huolehtia, että kaikilla tuo tila olisi.

Hävitä kirjat, joissa kehoitetaan vihaamaan työtä tai tekemään
sitä säästöliekillä. Ota ammattilaisen ote itseesi, ja tee mitä vii-
sas sydämesi vihjaa.

Tarkoituksen puute on tehokas työn ilon tappaja, ja sitä pitää varoa niin kuin muitakin tappavia tauteja.

Työsuhde

Ketään ei voi vakuuttaa mistään, mistä hän ei halua vakuuttua. Jokainen päättää itse omasta työ- ja elämysuhteestaan. Työsuhde ”vuotaa” muuhun elämään. Jos on paskat fiilikset töissä, niitä ei voi olla levittämättä ihmisiin, joiden kanssa elää, ja joita rakastaa. Tämän kierteen saa katkaistua päivittämällä suhteensa omaan työhön.

Työystävät

On tärkeä elvyttää suhteensa työystäviin, tarkistaa, että heihin ei ole lätkinyt asiaankuulumattomia leimoja. Ihmisissä on aina vähintään kolme puolta, ja liian usein painotamme kohtuuttomasti jotakin niistä.

Kaikista työystävistä ei tarvitse pitää, mutta aikuisen pitää pysyä tekemään yhteistyötä erilaisten ihmisten kanssa. Olisi paikallaan sopia, että kukaan ei puhu työystävästään pahaa.



Unelma

Elämä ei ole unelma.
Se on totta ja todellista.

Universaali

Universaali kuuluu kaikille ja kattaa kaiken.

Uoma

Jos tosissaan yrittää ymmärtää itseään ja elämää, pitää astua
ulos ajatustensa uomasta ja kohdata karu ja ihmeen kaunis
maailma.

Usko

Jos et usko pystyväsi parempaan, et pysty.

Ei pidä uskoa kaikkea, mitä uskottelee.

Uskomukset

Millainenhan maailma olisi, jos ihmiset suhtautuisivat omiin uskomuksiinsa yhtä kriittisesti kuin toisten vakaumuksiin?

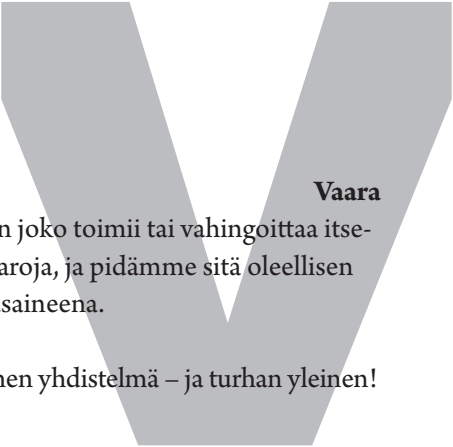
Uupuminen

Ihmiset uupuvat ja turhautuvat siksi, että vaativat itseltään ja toisilta vääriä asioita.

Uusi

Jokaisen yön jälkeen koittaa uusi aamu.

Kaikki on uutta auringon alla, jos sitä oikein katsoo.



Vaara

Vaaran kohdatessaan ihminen joko toimii tai vahingoittaa itseään. Emme tajua ajattelun vaaroja, ja pidämme sitä oleellisen tärkeänä elämämme rakennusaineena.

Valta ja arroganssi on vaarallinen yhdistelmä – ja turhan yleinen!

Vaativuutta

Mainio merkitys sanalle vaatimattomuus: ei vaadi.

Vaihtaminen

Ihmiselle tekee hyvää vaihtaa maisemaa.

Ja ajatuksia.

Vaihtoehdot

Mieleen on jätettävä tilaa vaihtoehdoille. Jos tarraa kiinni vain siihen mitä tietää, ei saa koskaan tietää, mistä hyvästä jää paitsi. Jos suunnitelma A ei toimi, kokeile suunnitelmaa B. Onneksi aakkosissa on 29 kirjainta. Jos mikään ei toimi, jää kirjaimeen Ö. Ihmettely ja luovuus alkaa, kun ihminen ei keksi ratkaisua.

Vaihtoehdot eivät kävele kohti tai lennä päin, niitä on mentävä noutamaan.

Yrityksillä on kaksi vaihtoehtoa: kiehtoa tai kuihtua.

Vaihtoehto on kerrassaan mainio sana: jos jokin asia ei toimi, pitää vaihtaa ehtoa.

Vaihtoehtoja on yhtä paljon kuin mielikuvitusta.

Vaihtoehtoja on yleensä vähintään kolme.

Vaikeudet

Vaikeuksien keskellä pitää jaksaa uskoa, että tulevaisuus on puolellamme. Jokaisen elämässä on takatalvia, mutta kesä tulee aikanaan.

Vaikeudet ovat ystävyysden happotesti.

Aika suosii niitä, jotka syttyvät mahdollottomista haasteista.

Vakaumukset

Olemme valmiita tappelemaan ja tappamaan vakaumuksen takia, mutta emme pohtimaan niiden oikeutusta. Kuolemme mieluummin kuin luovumme perususkomuksistamme edes silloin, kun näemme niiden aiheuttaman vahingon ja tuhon. Ihminen on sitä fiksumpi, mitä nopeammin hän huomaa tehneensä virheen ja muuttaa toimintaansa. Luulisi, että itselle tärkeissä asioissa olisimme fiksuja, mutta asia on juuri päinvastoin: sitkeimmin pidämme kiinni omista vakaumuksistamme.

Vakaus

Elämme maailmassa, jossa vakaus on poikkeus.

Vakuuttelu

Mitä enemmän joutuu vakuuttelemaan,
sitä vähemmän vakuuttava tuppaa olemaan.

Valinta

Oikea toiminta ei ole valinta kahden vaihtoehdon välillä.
Näemme maailman joko sellaisena kuin se on tai sellaisena,
millaiseksi sen kuvittelemme. Kun todella näkee, on vapaa ja
mielen tuolla puolen.

Valittuja paloja

Ihmiset kertovat vain valittuja paloja itsestään.

Valo

Kun tajuaa, että toinen ei voi meille elämän valoa antaa, ihmi-
nen alkaa valoksi itselleen.

Pimeän jälkeen tulee valo, kyynelten jälkeen ilo.

Kaikenlainen riippuvuus sekoittaa mieltä. Kun kiintymisen
huomaa, pilvet väistyvät mielen valon edestä. Kaikki näyttää
toisenlaiselta.

Valppaus

Valpas mieli siirtyy luontevasti tunnelmasta toiseen.

Mitä valppaampia olemme, sitä herkemmin ja nopeammin ais-
timme toisen ihmisen sisäisen tilan. Mitä ahdistuneemmaksi

tunnumme itsemme, sitä kykenemättömämpiä olemme tunte-
maan empatiaa toisia kohtaan.

Valta

Valta tekee ihmisestä sekä säälimättömän että säälistävän.
Kukaan ei voi olla vallastaan varma.

Kaikki valta on ehdollista.
Jos ei osaa valtaa käyttää, sen menettää.

Alistaminen on vallan väärinkäyttöä.
Se kutistaa ihmisen pienemmäksi
kuin mihin hänellä on oikeus.

Valtaa ei pitäisi antaa niille, jotka sitä haluavat.
Valta kuuluu niille,
jotka ymmärtävät toisia ja itseään.

Vallalla ei saa iloa,
sillä saa vastuuta.

Vallankumous toteutuu usein niin,
että valta viedään kansalta.

Valta on tunne.
Jos kokee, että valtaa ei ole, sitä ei käytä.
Sama ominaisuus on vastuulla.
Jos sitä ei tunne, sitä ei kannan.

Kenellä on valta, jota ihminen ei käytä? Itseään vähättelevä ih-
minen on edesvastuuton, jos siirtää vastuun itsestään ja teke-

misistään toisille. Jokaisella on valtaa enemmän kuin hän käyttää.

Jokainen tyranni tekee virheen
ja huomaa, että valta on AINA tilapäistä.

Vammat

Olipa vamma missä kohdassa tahansa, se tuppaa viemään kaiken huomion. Hiertymä varpaassa tai haava sormessa vetävät ajatukset itseensä, puhumattakaan korvasärystä.

Vapaa

Vapaa on se, joka kantaa vastuunsa.

Vapaa mieli löytää oikean polun.

Ollakseen vapaa ihminen tarvitsee vapaan mielen ja vapaa-aikaa.

Vapaana mieli kohoaa, kahlittuna kutistuu.

Vapaus

Emme ole vapaita, ja voi olla, että emme koskaan vapaudu. Monet eivät edes halua sitä. Jos hyvä haltia antaisi meille kolme toivomusta, harvat valitsisivat vapauden.

Emme näe, jos tyydymme elämään vain päämme ja kehomme sisällä. On vapauduttava vankilasta, johon olemme itsemme

kultaisin kahleihin lukinneet. Avain sellin oveen on kaikilla, mutta harvat sitä käyttävät.

Vapautuminen

Kun ego vapautuu, mennyt ei enää määritä meitä.

Maailma on aina enemmän kuin voi ajatella. Tämän tajuaaminen vapauttaa aivot ja kytkee meidät erottamattomasti maailmaan.

Varmuus

Mitä paremmin ihmisiin tutustuu tai asioihin perehtyy, sitä vähemmän heistä tai niistä tekee mieli ladella varmoja kantoja.

Varmat ajatukset estävät kehittymisen.

Ihmiset ovat varmoja asioista,
koska eivät tunne niitä.

Varovaisuus

Varo varovaisuutta.

Vastaaminen

Pidän ihmisistä, jotka vastaavat viesteihin.
Tai kysymykseen.

Vastaantulo

Mene toisia ihmisiä yli puolitien vastaan.

Vastarinta

Monet muutokset ovat turhia ja haitallisia. Muutosvastarinta kohdistuu usein asioihin, jotka ihmiset tuntevat paremmin kuin muutoksesta päättävät.

Ihmisten enemmistö vastustaa asioita, jotka joka tapauksessa tapahtuvat. Usein vastustus kohdistuu mitättömiin asioihin. Suuret asiat, joihin pitäisi ja voisi vastustuksella vaikuttaa, menevät yli ymmärryksen eivätkä aiheuta suurta tunnekuohua.

Vastaus

Vastaus ei aina löydy sieltä, mistä ihmiset sitä etsivät.

Vastuu

Vapaat kädet ovat synonyymi vastuulle.

Kun savolainen puhuu, vastuu siirtyy kuulijalle.

Kun narsisti puhuu, tunteita ei siirry, koska hänellä ei sellaisia ole.

Venyminen

Jokainen ihminen haluaa kokea elämässään ihmeitä, mutta monilla työpaikoilla ihmeitä ei edes yritetä tehdä. Syitä on monia, mutta pahinta ovat seuraukset. Kireässä kilpailussa eivät pärjää sellaiset, jotka eivät ole valmiita joka päivä vähän venymään.

Verot

On ihmeen mukava huomata,
että on viime vuonna maksanut liikaa ennakkoveroja.

Versiot

Meille tarjoillaan erilaisia versioita totuudesta, totuutta ei tunne kukaan.

Työpaikoilla monista asioista puhutaan kahdella tavalla: edessä toista ja takana jotain ihan muuta. Kahden kesken juttellessa kuulee ihan eri version asioista kuin palaverissa.

Vertaaminen

Jos ei vertaa, kaikki on hyvin.

On asioita, joita voi ja pitää vertailla. Ja sitten on sellaisia, joita vertailemalla syntyy monenmoisia ongelmia. Jos vertaa itseään toisiin, löytää sekä itseään parempia että huonompia. Entä jos vain katsoisi itseään sellaisena kuin on ja muut olkoot mitä ovat?

Verukkeet

Yhtä tärkeätä kuin löytää ongelmien syy on ymmärtää verukkeet, joilla ihmiset perustelevat, miksi eivät puutu havaitsemiinsa ongelmiin. Todellisia syitä on vain yksi: meillä ei ole tarpeeksi hyvää syytä saada jotakin aikaiseksi. Monilta puuttuu sisäinen palo: he tekevät vain sen, mitä pyydetään tai käsketään syttymättä mistään.

Viihde

Liian monessa ohjelmassa viihde on sitä, että ihmisiä nöyryytetään julkisesti. Kiusaamista katsoessa on kiusallista viihtyä.

Miksi ihmeessä väkivalta on meille viihdettä?

Viihtyminen

Jos ihminen ei viihdy elämässään, syytä saattaa olla myös hänessä itsessään.

Viisas

Viisaan valinta: mieli auki, suu kiinni.

Viisas on se, joka osaa kysyä, kuunnella ja katsoa itseään ja toisiaan kaikessa rauhassa, ei selitä, vaan ymmärtää, että kaikessa on aina enemmän kuin hän ymmärtää.

Viisaat eivät lukitse väärää vastausta.

Tiukassa paikassa kuvittele virtuaalikeskustelu viisaan kanssa. Hassua on, miten hyviä neuvoja näin voi saada.

Viisaus

Enemmän kuin valtaa, ihminen tarvitsee viisautta.

Viisaus on sitä, että ei toteuta tyhmiä ajatuksia – ei toisten, eikä omia.

Eläköön se pieni ero sanojen ja sydämen viisauden välillä.

Silloin kun syy ja seuraus ovat kaukana toisistaan, tarvitaan viisautta yhteyden ymmärtämiseksi.

Hyvä käytös on sivistystä,
vilpittömyys viisautta.

Liian usein toistettu viisaus on latteus.

Virheet

Virheitä pelkäämällä tekee yhden.

Virheitä pelkäävä työkuulttuuri tuhoaa ihmisten luovuuden ja yritteliäisyyden. Sellaista voisi pitää virkavirheenä.

Virheistä oppii.
Siksi aion tehdä niitä edelleen.

Kaikkia virheitä ei kannata, ehdi eikä tarvitse tehdä itse.

Virheistään voi oppia vain, jos huomaa sellaisia tekevänsä.

Kiirettä pitää, jos haluaa tehdä kaikki virheet itse.

Visio

Oletko koskaan kuullut niin sytyttävää visiota, että palat halusta toimia?

En ole minäkään.

Voimalause

Näe mitä on, ja tee mikä toimii.

Voimasanat

Voimasanani: Kiitos. Me. Ihme. Totta. Oikein. Hyvin.
Mahdollista.

Voitot

Voi että elämä taas hymyilee: voitin hienon palkinnon kilpailussa, johon en ole edes osallistunut. Saan kalliin tavaran lähettämällä roistolle pikkusumman rahaa ja sitten vain odottelen postia, jota ei tule.

Kun sähköpostilla tulee ilmoitus, että ”tämä on viimeinen ilmoitus voittamastasi huippupalkinnosta”, toivoo sen todella olevan viimeinen viesti asiasta.

Vuodet

Vuodet eivät kulu,
ne pikemminkin vyöryvät.

Vähemmistö

Jokainen kuuluu yksin vähemmistöön ja yhdessä enemmistöön.

Vähättely

Vähättely ei ole fiksu tapa suhtautua mihinkään.

Itsensä vähättely on itsensä toteuttava ennuste.

Väkivalta

Väkivalta on vallankäytön muodoista vastenmielisintä.

Väkivaltaa on sekin, kun valtaa käyttää väärin.

Välittäminen

Pelottavinta on, ettei välitä.

Sitä pitää tosissaan pelätä, että millään ei ole mitään väliä.

Kun välittää, ei valita,
vaan keksii keinot.

Välttäminen

Opimme jo lapsena koulussa, että on tärkeitä onnistua välttämään opettajan moitteita. Siksi alamme vältellä asioita ja tilanteita, joissa saatamme tulla satutetuksi. Jos lapsi saa pyörän mutta pelkää kaatumista, hän ei koskaan opi ajamaan. Kun aikuinen saa hurjan haasteen, hän pelkää mokaamista niin, että ei edes yritä onnistua.

Väärät nuotit

Soittelemme vääriä nuotteja, ja toivomme silti saavamme melodian oikein.

Yhdellä silmällä

Isoa kuvaa on vaikea hahmottaa, jos katselee maailmaa yhdellä silmällä ja sekin sirrillään.

Yhdessä

Yhdessä me olemme luoneet ekologisen ja ekonominen katastrofin.

Kun halutaan saada aikaan jotain todella MAHtavaa yhdessä, pitää saada kaikki talkoisiin. Tämä ei tapahdu syyttämällä alimieliä, vaan antamalla heille hyviä syitä syyttyä.

Yhdessä tekeminen

Professori Sally Maitlis nostaa yhdessä tekemisen keskeiseksi elementiksi sävyn, jolla ryhmän ihmiset puhuvat historiasta, ongelmista ja tulevaisuudesta. Pätee myös parisuhteessa ja omassa elämysuhteessa.

Yhteinen

Lähden siitä, että on olemassa yhteinen hyvä, ja se on kaikille oikein ja hyvää.

Yhteinen tahto toteutuu.

Kun sitä ei ole, toteutuu sekaannus.

Ihmiset eivät riitele siksi, että ovat eri mieltä.

He riitelevät siksi, että heillä ei ole yhteistä ymmärrystä.

Yhteiskunta

Yhteiskunta on mieleemme tuote. Ilman mieltä ei ole maita, yhtiöitä, hallituksia, ihmissuhteita, ideologioita, mutta eipä ole ilon tai vapauden tunnettakaan.

Ristiriidoille rakentuva yhteiskunta tekee meistä hirviöitä toisillemme. Kilpailu, heikompien kamppailu, ahneus, röyhkeys, syrjintä, aggressio ja väkivalta ovat hirveä perusta yhteistyölle.

Yhteistyö

Ongelmamme yhteistyössä ovat pääosin itse aiheutettuja.

Yhteistyö on mahdotonta, jos ihmiset eivät kykene nousemaan oman agendansa yläpuolelle.

Ihmisten yhteispeli on paradoksista ja sisältää jännitteitä. Sama asia voi olla samalla kertaa sekä uhka että huikea mahdollisuus, vaara ja välttämättömyys, hyve ja haitta. Kaksi eri mieltä olevaa ihmistä voivat kumpikin olla oikeassa – tai molemmat väärässä. Toista voi rakastaa ja vihata. Ehdottomia sääntöjä pitää joskus rikkoa. Sama ohje tepsii ja tuhoaa. Kuri voi toteutua antamalla toimijoille vapaat kädet.

Yhteistyön ongelmat ovat kaikkien tiedossa, mutta ratkaisua on etsitty väärästä paikasta. Se ei löydy järjestelmistä, rakenteista, koneistoista, tekniikoista, prosesseista, säännöistä tai juustuksista, ei edes aivoistamme. Katse on kohdistettava siihen, mitä tapahtuu ihmisten muodostamassa systeemissä, päiden välillä, ei korvien välissä.

Yhteistyön rakentamisessa kapea ihmiskuva ja sokea systeemi-
miusko on tuhoisa yhdistelmä.

Monen ihmisen työ on tarvittu jokaisen nauttimamme suupa-
lan ja saamamme palvelun eteen.

Nopea tapa tuhota yhteistyö on olla puuttumatta huonoon
käytökseen, ja hiljaa sallia paskamaisuus ja poikkeuiden heit-
täjät.

Kaikkietävät jääräpäät ovat vakava este yhteistyölle. Heiltä
puuttuu ihmisenä olemisen taidoista tärkein: kyky kuunnel-
la toisia ja oppia muuttamaan mieltään niin, että löytyy paras
mahdollinen ratkaisu.

Ihmisen aiheuttamat ongelmat voidaan ratkaista ihmisten yh-
teistyöllä. Ehtona on, että on tarpeeksi tahtoa ja ymmärrystä.

Yhteistyön laki:

Kun ihmiset haluavat eri asioita,
kukaan ei saa mitä tahtoo.

Yhteisö

Monet pohtivat rajaa yksilön ja yhteisön välillä.

Rajaa ei ole tai se kulkee siinä, mihin sen vetää.

Fiksuin on se, joka ei rajaa hae, koska me olemme erottamaton
osa niitä yhteisöjä, joissa toimimme.

Yhteinen tahto on liimaa,

joka yhdistää ihmiset tekemään ihmeitä.

Yhtenä

Yhdessä tekemisen ylevin muoto on yhtenä toimiminen. Kohoamme siihen vapautuessamme pätemisen ja pelkäämisen moodeista. Silloin meihin iskee hillitön halu saada aikaan jotain erityisen ihmeellistä.

Yhteys

Suhdettamme ihmisiin, luontoon ja esineisiin ei voi mitata minuuteissa eikä metreissä, vaan merkityksellä, jonka asioille annamme. Joku tuntuu läheiseltä, vaikka häntä ei ole nähnyt vuosikausiin, mutta meillä ei ole mitään yhteyttä henkilöön, joka istuu vieressämme bussissa.

Biologisena olentona hakeudumme yhteyteen toisten kanssa, ja jos tuo yhteys estyy, elämästämme puuttuu jotakin oleellista. Silloin on paha olla.

Yhteys toiseen on onnea, jonka menettää keskittymällä liikaa itseensä.

Yhteys toisiin on elämän ylellisyyttä.

Aika ja etäisyys eivät määritä yhteyden syvyyttä.

Ilman toisia olemme vain varjoja pimeässä. Toiset elävät meissä ja me heissä.

Yhtä

Ego estää meitä olemasta yhtä maailman kanssa.

Jos tajuamme ajattelun rajat, astumme oivaltavaan tilaan, ja elämä lakkaa olemasta ongelma. Silloin ihmiset ovat yhtä. Todellisuuden löytämiseksi ei tarvita karttaa eikä kompassia. Ei sitä löydä samalla tavalla kuin avaimia tai puolisoa. Me olemme osa todellisuutta. Jos tämän näkee, loppuu hoppu ja lakkaa turha touhu. Silloin on yhtä maailman kanssa.

Yhtälö

Ihminen on yhtälö, yhtä suuri tai pieni kuin mielensä.

Yksilö

Yksilö on ajattelun luoma abstraktio.

Yksimielisyy

Onkohan maailmassa mitään, mistä ihmiset ovat yksimielisiä?

Yksin

Ajatus yksin elämisestä on typerä. Elämän kaikissa vaiheissa ihminen tarvitsee toisia enemmän kuin tajuaa tarvitsevansa.

Yksituumaisuus

Hyvin johdetussa ryhmässä saa ilmaista eriävän mielipiteen. Parhaissa ryhmissä se PITÄÄ ilmaista, koska eri mieltä olevia kuuntelemalla löytyy vahva ja aidosti yhteinen kanta.

Ylelliset olot

Mihinkään ei ihminen totu niin nopeasti kuin ylellisiin oloihin.

Ylimielisyys

Matto vedetään kukkojen alta.

Yläkulo

Suomen kielestä puuttuu tärkeä sana: yläkulo.
Se on alakulon vastakohta, kohonnut mielentila.

Kun googlaa sanaparin 'kohonnut mielentila',
hakukone tarjoilee 'kaksisuuntaista mielialahäiriötä'.

Ymmärrys

Ymmärrys lähtee halusta ymmärtää.

Monet eivät löydä mitään vikaa omasta ymmärryksestään.

Ihmiset riitelevät usein siitä, mitä eivät ymmärrä.

Helpompi on tuomita kuin ymmärtää.
Kun ymmärtää, ei tuomitse.

Sanoilla ei pysty peittämään ymmärryksen puutetta.

Itsensä ymmärtäminen on kokopäivähomma.

Yrittäminen

Ihminen ei oikeastaan yritä yhtään mitään,
hän joko tekee tai ei tee.

Suurin syy epäonnistumiseen ei ole se, että emme osaa tehdä
jotakin asiaa. Suurin syy on, että emme edes yritä tehdä sitä.

Ihminen ei tiedä mihin pystyy ennen kuin kokeilee.

Ystävyys

Ystävyys on arvo, jolla ei ole hintaa.

Ystävyys on huone hyvällä maisemalla.

Elämä ilman ystäviä on kulkemista erämaassa yksin.

Maaailma olisi parempi, jos ihmiset olisivat ystäviä.

Ystävyys on voimaa, jota ei voi mitata vuosissa eikä viivaimella.
Se on elämän kokoista, sydämen syvyistä.

Ystävyys, ilo ja rakkaus kuuluvat yhteen. Niistä on ihminen
tehty.

Ystävyys on elämän suola ja sokeri.

Ystävä on rinnalla hädässä ja ilossa.

Ystävät

Ystävissä parasta on se, mitä he ovat.



Älykkyys

Elämässä ei ratkaise se, miten älykäs olet, vaan miten olet älykäs.

Ääretön

Yhteys toisiin vie äärettömän äärelle.

Nyt

Elämä on mitä on.
Ihmeellistä.
Ei se selittämällä parane.
Suora yhteys tekee meistä yhtä.
Rajat menettävät merkityksensä.
Kaikki on niin kuin on.
Juuri nyt ja kaiken aikaa:
elämää suorana.

LIITE

Ihme- kuuri



IHMEKUURI

Tavoite: Kohentaa kykyä nähdä ja tehdä ihmeitä.

Kesto: 10 viikkoa

Tehtävä: Joka viikko saat tehtävän, jonka tekemiseen menee puolesta tunnista tuntiin. Uppoudu kysymyksiin rauhallisessa ympäristössä ja kirjoita vastaus paperille. Kuuri tehoaa paremmin jos oikeasti käytät tähän 10 viikkoa ja olet valmis muuttamaan asioita sen kuluessa. Keskity kunkin viikon tehtävään ja anna sen muhia mielessäsi. Näihin ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia; mitä syvemmällä liikut, sitä paremmin tehoaa.

Viikko 1:

Tilanteesi ja toiveesi

1. Piirrä paperille tähänastisen **elämänpolkusi** keskeiset käänteet.
2. Mitkä ovat keskeiset **havaintosi**/johtopäätökset henkilöhistoriastasi?
Kiteytä paperille 3-5 asiaa, jotka elämä on opettanut.
3. Millaisia isoja ja pieniä **ihmeitä** elämässäsi on tapahtunut?
4. Tämänhetkinen tilanteesi: mitä teet ja miltä arkesi tuntuu?
5. Mitä odotat Ihmekuurilta, mitä oletat, toivot tai tahdot
10 viikon aikana elämässäsi tapahtuvan?

Viikko 2:

Fokuksen asettaminen

1. Mitä **oivalluksia** teit Ihmekuurin ensimmäisellä viikolla?
2. Mitä elämässäsi on nyt **liikaa**?
3. Mitä elämässäsi on nyt **liian vähän**?
4. Mistä lumoudut, mitkä ovat **intohimosi** kohteet?
5. Mitä **todella** haluat **tehdä** itsellesi ja elämässä?

Viikko 3:

Mielen päivitys

1. Mitä **arvostat** yli kaiken, mikä on elämässä erityisen arvokasta?
2. Miten arvostuksesi **näkyvät** arjessasi ja aikatauluissasi?
3. Missä asioissa Sinun tulisi **tarkistaa** tapaasi toimia?
4. Millaiset asiat **estävät** Sinua näkemästä tai tekemästä ihmeitä?
5. Miten voisit **poistaa** esteitä tielläsi?

Viikko 4:

Kohottavat ja kutistavat oletukset

1. **Kuvaa itseäsi** muutamalla sanalla: millainen olet omasta mielestäsi?
2. Mitä ajattelet ylipäättään ihmisistä, millainen on **ihmiskuvasi**?
3. Kuvaile omaa **maailmankuvaasi**: mitä elämä on?
4. Millaisiin **oletuksiin** omakuvasi, ihmiskuvasi ja maailmankuvasi perustuvat?
5. Millä tavalla voisit **laajentaa** maailmankuvaasi?

Viikko 5:

Ihmissuhteet

1. Tee lista 30–50 elämäsi kuuluvasta **ihmisestä** siinä järjestyksessä kuin he mieleen tulevat.
2. Ajattele yksitellen jokaista suhdetta. Millaisia **tuntemuksia** hänestä herää?
3. Onko listallasi sellaisia, jotka **ansaitsevat** arvostusta ja huomiota enemmän kuin ehkä ovat sinulta saaneet?
4. Onko listallasi sellaisia, jotka kohtuuttomasti **vievät voimiasi**? Mitä aiot tehdä tilanteelle?
5. Kirjoita viikon lopuksi **johtopäätökset** tästä ”ihmisinventaariosta”.

Viikko 6:

Yhdessä tekeminen

1. Nimeä pari käynnissä olevaa **hankettasi**, joissa haluat onnistua erityisen hyvin.
2. Pohdi, millaisia ”**rooleja**” haastavassa hankkeessa on ja miten hyvin ihmiset ovat sisäistäneet oman roolinsa.
3. Nimeä muutama **avainhenkilö**, joista hankkeessa onnistuminen riippuu.
4. Miten näet **oman roolisi** hankkeessa? Auttaako omaksumasi asenne tuottamaan sitä, mitä on tarkoitus saada aikaan? Ovatko muut samaa mieltä?
5. Miten hankkeen tärkeys heijastuu ihmisten toiminnassa? Miten onnistumiseen **rohkaistaan**? Miten onnistuminen **palkitaan**?

Viikko 7:

Pelivara ja mahdottoman rajan siirtäminen

1. Mitä sellaista olet **tehnyt**, jota **et uskonut** pystyväsi tekemään?
2. Missä itsellesi tärkeissä asioissa voisit vähän **venyä**?
3. Mikä **estää** sinua venymästä?
4. Miten voi **siirtää** mahdottoman rajaa?
5. Miten aiot **toteuttaa** sen?

Viikko 8:

Tuleva

1. Arvioi lempeän rehellisesti tämänhetkinen **tilanteesi**.
2. Mitkä ovat oleelliset asiat, joiden haluat **muuttuvan** lähivuosina?
3. Millaisen haluat **tilanteesi** olevan **vuoden päästä**?
4. Millaisen haluat **tilanteesi** olevan **kymmenen vuoden päästä**?
5. Mitä aiot **tehdä toisin**, mitä muuttaa, lisätä/vähentää, mistä luopua?

Viikko 9:

Tunnetilat

1. Tunnustele, miltä pitkin päivää **tuntuu** ja miksiköhän juuri siltä?
2. Pohdi tilanteita, jossa olet läsnä ja **parhaimmillasi**, voimiesi tunnossa. Miten reagoit ja toimit?
3. Pohdi tilanteita, joissa tunnet olevasi **hukassa**, vähän tai ihan pihalla. Miten reagoit ja toimit?
4. Mitä keinoja käytät tunteidesi **hallinnassa**?
5. Miten haluat ja aiot kehittää **tunnetaitojasi**?

Viikko 10:

Elämänfilosofian kirkastaminen

1. Mikä on Sinun elämässäsi oleellista, minkä varaan elämäsi rakennat?
2. Mikä on arvokkainta, mitä olet elämäsi aikana kokenut ja oppinut?
3. Mitä haluat vielä kokea ja oppia?
4. Mistä haluat, että Sinut muistetaan?
5. Mikä on mottosi, elämäsi ohjenuora ja toimintaasi ohjaava ”hokema”?

