

## KUKA OLET, MINNE MENET?

Näiden ajatusten tavoitteena on ohjata elämän syvälliseen pohdiskeluun. Tarkastelun kohteena on ihminen nykytilanteessaan ja nykyisissä olosuhteissaan. Tulevaisuuden tutkimus korostaa, että emme etsi enää oikeita vastauksia, vaan oikeita kysymyksiä, jotka johtavat kulkuamme. Alla olevien kysymysten tarkoituksena on toimia samalla tavalla ja käynnistää henkisen kasvun prosesseja. Kun pohdiskelun seurauksena nousee mieleen erilaisia käytännön asioita, kannattaa niiden saavuttamiseksi asettaa tavoitteita, tehdä suunnitelmia ja päättää toimenpiteistä. Unelmat ja päämäärät (visiot, missiot...) innostavat ja suuntaavat kulkuamme. Käytännön toimenpiteet vievät meidät sinne.

### ETENE SEURAAVASTI

- \* Varaa noin tunti rauhallista aikaa, ja tee lyhyt kokonaiskartoitus vastaamalla alustavasti kaikkiin kysymyksiin. Dokumentoi ajatukset, jotta voit seurata kehitystäsi. Tämä tapahtuu tietoisella tasolla. Joukkoon saattaa tulla syvempiäkin näkemyksiä riippuen henkisestä vireydestä ja ns. tunneälysi herkkyydestä.
- \* Pohdi sen jälkeen esim. viikon kerrallaan jokaista kohtaa erikseen. Tee itsellesi kysymyksiä. On sanottu, että vastaukset ihmistä koskeviin kysymyksiin löytyvät meistä itsestämme. Kolkuttavalle avataan. Psykoanalyttikko Carl G Jung puhuu ihmisten yhteydestä tiedostamattomaan ja kollektiiviseen alitajuntaan. Aivotutkijat ovat vahvistamassa samaa näkemystä. Käytännössä alitajunta tuntuu toimivan siten, että kun illalla on miettinyt jotain ongelmaa, niin vastaus saattaa pulpahtaa mieleen keskellä yötä tai jonakin hetkenä seuraavana päivänä. Alla olevien kysymysten avulla on tarkoitus käyttää tätä samaa mekanismia.

### KYSYMYKSET

- 1 Kuka olet? Kuka haluat olla?
  - \* Miten määrittelet itsesi ihmisenä? Sokrates: ”Tunne itsesi.”
- 2 Minne olet matkalla?
  - \* Oletko koskaan miettinyt, mikä on elämäsi tarkoitus? Onko Sinulla ehkä syvällisempi tehtävä tässä maailmassa?
  - \* Kun aika Sinusta jättää, mitä haluat ihmisten muistavan ja puhuvan Sinusta?
- 3 Mikä Sinua ohjaa?
  - \* Arkipäivän tavoitteet lienevät melko selviä (nekin kannattaa kirjjata).
  - \* Mikä on tulevaisuutesi, päämääräsi? Martin Luther King: ”Minulla on unelma”.
  - \* Mikä Sinua ohjaa alitajuisesti (asenteet, tunteet, persoonallisuus, tarpeet, moraalit...)? Mitkä ovat henkilökohtaiset arvosi? Ovatko ne todellisia? Arvojen kohdalla on olemassa paljon kauniita puheita, jotka ovat ristiriidassa valintojen ja tekojen kanssa. Mikä on moraalisi?

- 4 Kenen kanssa olet? Kenen kanssa haluat olla?  
 \* Ihmissuhteiden määrä ja laatu. Erilaisuuden arvostus.  
 \* Perhe ja sukulaiset.  
 \* Ystävät, harrastuspiirit, työkaverit, asiantuntijaryhmät, verkottumiset...
- 5 Mitä syöt, miten liikut, miten nuket?  
 \* Terve sielu terveessä ruumiissa.  
 \* Rentoutuminen ja tauot (päivä-, viikko- ja kuukausitasolla).  
 \* Kuntosi nyt ja 10-20 vuoden kuluttua.
- 6 Mihin asioihin olet sairastunut tai voit sairastua?  
 \* Fyysinen sairastuminen (kehon väärinkäyttö, itsensä sairastuttaminen murehtimalla, vihalla, katkeruudella, pelolla tai muilla negatiivisilla ajatuksilla).  
 \* ”Sairastuminen” omaan heikkouteen tai vahvuuteen?
- 7 Miten elät päivittäin? Mikä on elämäsi laatu?  
 Suunnittele huomista kuin eläisit ikuisesti. Elä tämä päivä kuin kuolisit huomenna.  
 \* Ammattitaito ja pätevyys. Jatkuva oppiminen. Tieto -> taito -> taide -> tie.  
 \* Osaatko elää täysipainoisesti tätä päivää ja tätä hetkeä, vai hallitsevatko Sinua liikaa menneisyyden tapahtumat tai tulevaisuuden odotukset / pelot?  
 \* Onko päivittäisissä askareissasi mukana tunnetta ja intohimoa?  
 \* Tarjoaako jokainen päivä Sinulle tunne-elämyksiä, jotka tuottavat tyydytystä ja antavat merkitystä elämällesi?

### **IHMINEN PEILISSÄ (runon kirjoittaja tuntematon)**

Kun kerran saavutat kaiken mitä halaat,  
 ja maailmalta saat valtaa - kunniaa,  
 on kuitenkin joku, joka tietää mitä salaat.  
 Käy peilin luo ja kuuntele ihmisen asiaa.

Isään, äitiin tai muihin jos liiaksi luotat,  
 ehkä suurenkin vahingon itselles tuotat.  
 Sillä se mihin syytä ois kiinnittää huomio,  
 on peilissä olevan ihmisen tuomio.

Voit olla onnekas ja tyytyväinen,  
 ja luulla olevasi kelpo kaveri.  
 Mut ihminen peilissä tietää, olet petturi,  
 jollei katsees suora oo, vaan häälyväinen.

Maailmaa on helppoa pitkäänkin huijata,  
 silti säilyttää ihailu ja ystävyys.  
 Mutta kun ihmistä peilissä yrittää puijata,  
 on kohtalona itku ja ikävyys.