

## Todellisuus vain on

Me luomme oman todellisuutemme. Uskon, että tuon totuuden oivaltaminen on avain kaikkeen. Kun en ymmärrä jotakin ihmistä, jonka kohtaan, voin vain todeta, että en tosiasiallisesti ymmärrä tai tavoita hänen luomaansa todellisuutta. Se ei limity omani kanssa miltään osin. Eikä siinä ole mitään väärää. Voin vain hämmästellä ja kummastella asiaa.

Kuvaan yhtenä esimerkkinäni suomalaista yrittäjää, joka on muuttanut 12 vuotta sitten pois Suomesta, yli kymmenen lentotunnin päähän. Hän kuitenkin käy täällä joka vuosi, sillä koko hänen perheensä asuu Suomessa. Joka kesä tavatessamme huomaan, että hän pyrkii luomaan Suomesta sellaisen todellisuuskuvan itselleen, että tänne ei kannata palata. Ehkä hän alitajuisesti kokee syyllisyyttä elämästään erossa perheestään ja tuo tunne saa hänet luomaan todellisuuden, jossa hän löytää aina vain uusia asioita, jotka ovat Suomessa huonommin kuin ennen. En väitä, etteikö näin olisikin. Kohdatessamme tänä kesänä niitä riitti. Viimeinen oli se, että Suomesta ovat kaikki linnut kadonneet. Hän asuu täällä ollessaan maalla ja käy kauniissa metsäjärven aamu-uinnilla. Hän kertoi, että nyt siellä on aivan hiiren hiljaista. Ennen linnut lauloivat täyttä kaulaa. En lähtenyt viisastelemaan, sillä tietämyksellä, jonka hän oli unohtanut, että linnut hiljenevät lähes täysin heinäkuun alkupuolella. Alkukesän konserttien jälkeen metsä tosiaan hiljenee. Muistan hyvin alkukesän yölliset mustarastaiden konsertit, joilta tuskin sain nukuttua, kun nukuin yöt ikkunat auki. Mustikoiden poimimisen aikaan kuului enää vain varoitushuutoja ja poikasten kerjuaääniä. Jos joku lauloi, niin se oli yksin jäänyt koiras, joka vielä epätoivoisena yritti löytää parin. Näin kertoo Suomenluonto.fi. Mutta Suomesta pois muuttanut ystäväni loi oman todellisuutensa, jossa Suomen linnut olivat kadonneet. Tosiasiallisesti hänen matkansa Suomeen tapahtui nyt paljon myöhemmin kuin aiempina kesinä. Silloin linnut varmasti siivittivätkin hänen aamu-uuntejaan konserteillaan. Ehkä tämä esimerkki avaa sitä näkökulmaa, että me todellakin luomme sellaisen todellisuuden, jonka haluamme, joka palvelee meitä ja tunteitamme, tai josta jotenkin hyödyimme.

Voimme vahvistaa itsetuntemustamme lähtemällä aikamatkalle menneisyyteen tutkimaan sitä, mikä omalla elämänpolullamme sai aikaan sen, että oma todellisuutemme muotoutui sellaiseksi kuin se nyt on. Itse sen loimme ja itse sitä luomme edelleen. Otan kaiken vastuun omasta tavastani luoda todellisuuteni ja ymmärrän, että se eroaa muiden todellisuudesta joko todella paljon tai ehkä joidenkin kohdalla vähän

vähemmän. Haluaisin nykyään kysyä ihmisiltä, jotka kamppailevat jonkin elämän tilanteen kanssa, että minkälaisen todellisuuden sinä siitä luot? Voitko luoda toisenlaisen? Elämme dualistisessa kaksinapaisessa maailmassa, jossa asiat useimmiten ilmenevät joko tai. Joskus sentään sekä että. Nondualistinen maailma näyttää todellisuuden vain sellaisena kuin se on. Mikään tapahtuma ei määritä sitä, miten siihen on reagoitava. Valinta on aina meidän. Luomamme todellisuus määrittää tapamme reagoida. Olemme unohtaneet, että sen voi myös muuttaa. Voimme luoda uudenlaisen todellisuuden. Mutta ensin meidän on ymmärrettävä se, miksi olemme luoneet todellisuudesta, joka vain on, sellaisen minkälaisena sen nyt näemme ja ennen kaikkea minkälaisena sen koemme.

Lähden käsittelemään ihmisen erilaisuudesta ja samanlaisuudesta johtuvaa käyttäytymistä siitä näkökulmasta, että todellisuus on meille jokaiselle se, jonka olemme itse luoneet joko saamiemme tai valitsemiemme piirteiden ja kokemuksiemme perusteella. Kasvu ja elin ympäristömme on yksi suurimmista vaikuttajista luomaamme todellisuuteen. Rosa Meriläinen kuvaa Hesarin kolumnissaan tapaamme oppia näin: *Me olemme kaikki koiranpentuja, jotka olemme muita miellyttääksemme päätyneet ympäristömme kaltaisiksi tai alistuneet kohtaloomme.* On helppo ymmärtää se, että todellisuuteni, jonka olen luonut Suomen metsien ja järvien sylissä, poikkeaa täysin kiinalaisen tai afrikkalaisen todellisuudesta. Maahanmuuttajien todellisuus alkaa vähitellen muuntua sen maan mukaan, johon he muuttavat. Arto Halosen dokumenttielokuva Suomeen juurtuneet on loistava esimerkki tästä. Seitsemänkymmenluvulla Suomeen tulleet ensimmäiset afroamerikkalaiset koripalloilijat kertovat siinä oman tarinansa. Heidän lapsensa kokevat omien sanojensa mukaan olevansa täysin suomalaisia. Kulttuurierot ovat yksi tärkeimmistä vaikuttajista siihen todellisuuteen, jonka itse luomme. Nämä tekijät samoin kuin perheiden varallisuus ja esimerkiksi koulutuserot ovat aina mukana vaikuttavina tekijöinä. Mutta lähtekäämme tutkimaan todellisuuden luomista omien persoonallisuuspiirteiden läpi.

[www.simply-this.com/Non Duality /Jim Newman](http://www.simply-this.com/Non Duality /Jim Newman)

Helsingin sanomat, Rosa Meriläinen Kolumni 9.1.2023