

Paasto osa 9:

Teot syntyvät ajatuksista

Monesti ne asiat joita ollaan opittu pitämään tärkeinä ja kannatettavina, eivät ehkä todellisuudessa olekaan sellaisia. Tärkeää ei ole edes se, toteutuvatko omat toiveeni. Usein ne ovat Jumalan tahdon vastaisia. Olemme kuin robotteja. Mutta mitä tarkoitusta varten? Mitä tarkoitusta varten olemme kuin etukäteen ohjelmoituja robotteja, jotka toistavat päivästä toiseen oppimiaan rutiineja?

Sain tuntea rutiinit konkreettisesti eilen illalla. Siivoilin isompia sotkuja keittiön pöydiltä ennen nukkumaan menoa kun huomasin että pöydällä oli muutamia juustoviipaleita. Penskat olivat jättäneet leipää tehdessään. Vasta kun olin silipaissut juustot naamariini aloin miettiä että miten nämä maistuvatkaan näin hyviltä, mitä juustoa tämä oikein on? Ja vasta sitten muistin että hei hetki: minähän olen paastolla!

Helppointa on tietysti muuttaa käyttäytymistä. Eihän siihen tarvita muuta kuin lopettaa itseä tai muita häiritsevä käyttäytyminen kun sen huomaa. Lopettaa juuston syönti. Vaikeinta kaikesta on sen huomaaminen: silmä kun ei näe itseään. Vasta kun rutiini ei jostain syystä tyydytä, siihen kiinnittää huomiota.

Rutiinit syntyvät helpottamaan elämää, ja niiden purkaminen toimii juuri päinvastoin: ensin joutuu kyseenalaistamaan omat aiemmat päätökset ja sen jälkeen miettimään miten asian hoitaisi. Menneisyyden tai tulevaisuuden sijaan joutuu elämään nykyhetkessä. Toisaalta nykyhetkessä eläminen on mahdotonta, jos mieltä ei saa rauhoitettua kaikista sekavista ajatuksista, niistä erilaisista ongelmien ratkaisuvaihtoehdoista.

Tekojen taustalla on aina joku tarkoitus, ajatus siitä mitä halutaan; on se sitten onnen etsimistä tai halu välttää epämukavaa oloa tai kärsimystä. Ajatusten taustalla on opittuja asenteita, joilla reagoida mihinkin tapahtumaan.

Mitä jos hyppäisi kaikkien mielen rakenteidensa yli? Antaisi Jumalan toimia: "en enää minä vaan Kristus minussa". Purkaisi kaikki selviytyäkseen rakentamansa konservatiiviset reagoinnit? Uskallusta minulla ainakin on, siitä se ei ainakaan ole kiinni; mutta onko se mahdollista?

Päätinkin aamulla tutkia päivän ajan ajatuksiani: minkälaisia ehdollistumia ajatustavoissani ja asenteissani on. Aloitin helpolla tavalla: olin jo aikaisemmin havainnut, että kun elämässä kaikki on suhtkoht hyvin, ajatukseni ovat enemmän joko hyviä tai hauskoja menneisyyden tapahtumia ja nykyhetken ihastelevaa aistimista. On mukavaa olla vaan ja möllöttää. Stressin pukatussa useimmat meistä käyvät mielellään kinastelevia keskusteluja epäsuotuisien henkilöiden kanssa. Ikään kuin valmistautuen kaikkiin niihin vastoinkäymisiin, joita on tulossa. Ja harva joutuu pettymään: vastoinkäymisiä tulee ihan varmasti kun niitä oikein toivoo ja etsii: anokaa, niin teille annetaan!

Joten päätin pitää kirjaa ajatuksistani, ja aina kun huomaan ajattelevani negatiivisia asioita laitan kirjaan miinuksen ja positiivisen asian plussan.

Jokaisella rukoushetkillä sitten tarkistin laskurini. Ja ihme ja kumma: iltaa myöten plussia alkoi kertyä enemmän kuin miinuksia! Päätin jatkaa itseni tutkimista kun kerran asia näin hyvältä tuntui.