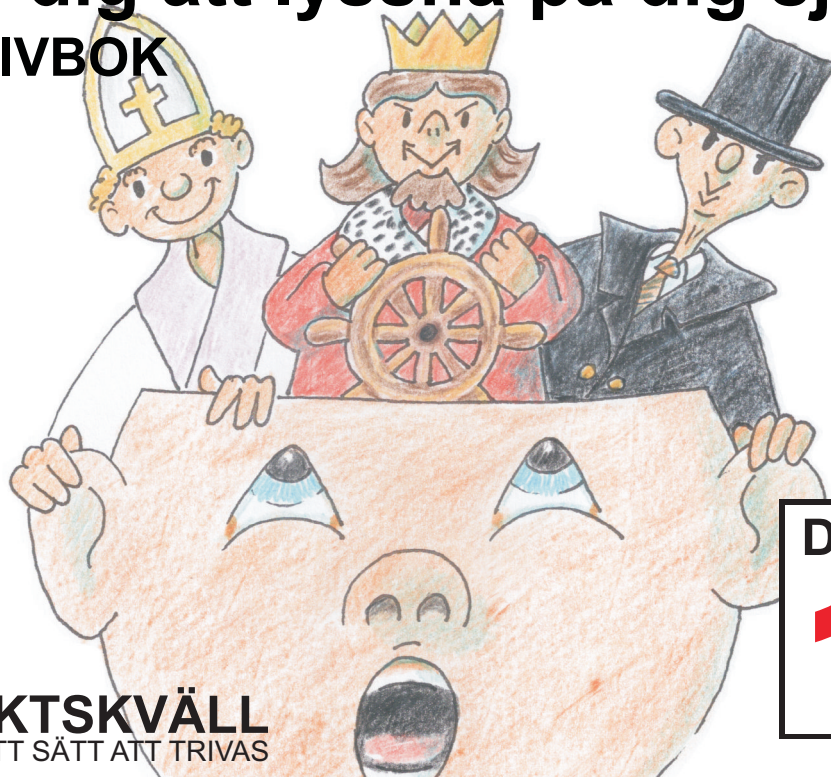




WWW.ALKUAJATUS.ORG

HANNU

Lär dig att lyssna på dig själv AKTIVBOK



INSIKTSKVÄLL
ETT NYTT SÄTT ATT TRIVAS

AKTIVBOKENS PAKET:

BOK + AKTIVCHATT + INSIKTSKVÄLL

Ha en Insiktskväll hemma, en annorlunda och oförglömlig livssyn-höjande kväll. Ladda ner en kostnadsfri instruktion från nätet.

Kombinerad Internet-tjänst, bok och Insiktskväll

**Jobba i egen ro, ha Insiktskvällar med dina vänner
och delta bokens i Aktivchatt på nätet.**



Alkuajatus

Lär dig att lyssna på dig själv 1

AKTIVBOK

Kombinerad Internet-tjänst och bok

*” Ge honom inte tro eller färdiga svar,
lär honom att lyssna på sig själv.”*

Hannu 2013

Ansvar: Läsaren är ensam ansvarig för hur han använder boken, förstår bokens innehåll och vad han på grundval av boken gör eller upplever. Ingen instans som har tagit del i skrivandet av boken, tillverkningen av boken eller leveransen av boken, eller som på något sätt har deltagit i saken, är på något sätt ansvarig för de nämnda sakerna direkt eller indirekt.

Bokens hela innehåll inklusive dess omslag är skyddade av lagen om upphovsrätt.

Att låna innehållet mot lagens anda och goda seder är villkorslöst förbjudet. Bokens text eller bilder får inte kopieras i sin helhet eller delvis på något som helst sätt till någon som helst typ av lagringsmedia eller dylika.

www.alkuajatus.org

Alkuajatus: Lär dig att lyssna på dig själv 1 aktivbok

Upphovsrätt: Hannu 2013

Författare: Hannu

Omslag, illustrationer och layout: Hannu

Originalspråk: Finska

Originaltitel: Opi kuuntelemaan itseäsi 1 aktiivikirja,

Utgiven 2013, ISBN 9789522866622

Översättning: Alkuajatus Översättningsteam – Ansvarig översättare: Sami

1:a upplaga på svenska, utgiven år 2013

Förlag: Books on Demand GmbH, Helsingfors, Finland

Tillverkad av: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Tyskland

ISBN: 978-952-286-679-0

Innehållsförteckning

Detta verk	5
Varför bekymra sig över inre frihet?	7
Hur man fördjupar sig?	10
Hur observerar man?	14
Vad observerar man?	16
Vilka svar letar vi efter?	17
Var börjar vi?	18
Hur når man sanningen?	20
Nytt och mer?	22
Tro inte på vetenskap	23
Kan man förstå livet och andra människor?	24
Kan man hela sig själv?	25
Livet är en inre upplevelse	26
Sanning	27
Lögn	28
Det äkta jaget, alltså Jaget	29
Orsaken till att man föds	30
Personen	31
Den artificiella personen	33
Medvetenhetsnivå och frihet	36
Att tänka	37
Världens tanke	38
Den fria världen	41
Svaren	42
Det egna svaret	43
Att lyssna på sig själv	44
Hur fortsätter jag?	45
Aktiv chatt på nätet	46
Andra Alkuajatus böcker	47

Kopiera eller plagiera inte tankarna i denna bok. Om du upplever de vara så mycket värda att du vill berätta om dem, ta ansvar och berätta om denna bok d.v.s. om tankens källa, inte bara om dina egna tankar som föds baserat på tanken i denna bok. Hjälp människor till samma källa. Annat vore oärligt mot andra och även dig själv.

Alkuajatus är en självständig, ursprunglig tanke och sin egen helhet, som inte grundar sig på andra tankar. Blanda inte ihop olika tankar när du observerar saker. Varje tanke är sin egen och observerar saker från sin egen synvinkel. De är inte samma tankar, även om de skulle innehålla likheter eller beröra samma saker.

När vi talar om vetenskap om vår inre värld, har endast den ursprungliga vetenskapen ett värde. Vetenskap om det inre hittar man endast genom att fördjupa sig i sitt eget inre. Forskning gjord utifrån producerar inte vetenskap om det inre, det producerar vetenskap om människors reaktioner och beteende. Sådan forskning har inte någon som helst direkt kontakt med människans inre.

Vetenskap som har samlats ihop på grundval av vad andra har hittat inom sig är andrahandsvetenskap, och den som berättar om det har inte någon egen direkt relation till vetenskapen. Utan eget personligt seende av den inre verkligheten är det en tankeprodukt, en föreställningsprodukt.

Sanningen är inte en cocktail som man kan skrapa ihop lite här och var enligt eget godtycke, och av till synes kompatibla pusselbitar, och den kan inte hittas genom att forska utifrån och skapas genom att tänka.

Detta verk

Detta verk ger dig inte färdiga svar. Detta verk hjälper dig att observera saker så att du hittar dina egna svar inom dig.

I detta verk fördjupar vi oss i de saker som är grundläggande när det gäller att lyssna på sitt eget jag, och som är ovillkorligt viktiga att förstå om att man alls ska kunna lära sig att lyssna på sig själv.

Alkuajatus gör inte någon till sig själv. Alkuajatus hjälper personen att närma sig det äkta jaget genom att observera saker och genom insikt.

Alkuajatus talar inte om för dig hur du ska leva, hur du ska vara, vad som är rätt och fel eller bra och dåligt. Alla dessa är saker som var och en själv behöver svara till sig själv.

Det är bra att fördjupa sig i detta verk ordentligt. Utan bra fördjupning fungerar detta lika bra som oäten mat.

Det är bra att vara medveten om att ingen annan kan fördjupa sig i personens inre än personen själv. Om man inte själv bekymrar sig över det, kommer ingenting att förändras till det bättre, däremot till det sämre.

Man kan fördjupa sig grundligt i denna bok och samtidigt ta ett steg mot större inre frihet. Alternativt kan man snabbt läsa igenom boken och förlora tillfället att hitta det man söker.

En stor del av det som boken ger föds ur läsarens egna insikter, vilka är resultatet av att man har fördjupat sig väl och de insikterna är denna boks mål.

Varför bekymra sig över inre frihet?

Vi använder åtminstone ett par av de första årtiondena av våra liv på att växa till att bli någon annan. Vi har lagt ned mycket möda för den sakens skull och lärt oss världens värderingar och de ansvar som världen lär ut.

Vi kan möjligen uppleva att vår person är rätt konstruerad enligt den inlärd mallen och vi vill uppnå den lovade belöningen d.v.s. framgång.

Vi vill inte märka att vår person inte är oss själv och att den inte motsvarar vår egen inre vilja, och att den inlärd verklighetsuppfattningen inte är sann.



1. Varför upplever vi att det är svårt att ge upp de inlärd mallarna?

Istället är det mycket vanligt att vi letar efter lösningar med vilka vi kan laga vår person på så sätt att vi kan lyckas bättre med förverkligandet av de inlärd drömmarna.



2. Varför strävar vi efter att laga vår person till fördel för de inlärd mallarna?

Vi kan möjligen tänka att det dåliga måendet inom oss är något fel som förhindrar oss från att förverkliga vår vilja, utan att märka att det dåliga måendet är en följd av att vi är på fel väg, inte på vår egen äkta viljas väg, utan på den viljas väg som vi har blivit lärda.

De läror som grundar sig på världens tanke vill få oss att tro att det inre dåliga måendet är något som ska rättas till på så sätt att vi skulle fungera bättre enligt den inlärd viljan.

Att fördjupa sig i inre frihet löser problemet, det verkliga problemet, som är att den äkta egna viljan har ersatts med en oäkta vilja som är i enlighet med de värden som vi har lärt oss.

Utan fördjupning i inre frihet kan vi inte på ett äkta sätt vara oss själva, eller verkligen fria. Vi är fångar av de inlärd tankarna d.v.s. fångar av maktspels tankar.



3. Varför förutsätter äkthet inre frigörelse?

Många kan uppleva att det är så tungt att fördjupa sig i sitt inre och uppleva att de inlärd värdenas materiella målsättningar, samt den popularitet som fås med de värdena, vara så viktiga att de inte vill ge upp dem.

Det skulle vara bra för var och en att stanna upp för en stund och fråga sig själv ifall jag vill vara mitt äkta jag och förverkliga min äkta vilja, eller vill jag vara någon annan och vara en del av maktspellet och dess lögn.



4. Varför gynnar inte världen tanke, maktspellet, personen äkta vilja?

Någon kan uppleva att närmandet av sitt verkliga jag är tungt och svårt, speciellt om han längtar efter yttre bekräftelse av de som vill att han ska vara i enlighet med den inlärd tanken och förverkliga deras värden.



5. Finns det någon möda som är så stor att den skulle göra det olönsamt att bli sig själv?

Tankar med yttre ursprung ger yttre uppskattning och en person

som är baserad på dem söker yttre uppskattning. Hon är beroende av andras godkännande och uppskattning. Hon är en fånge av yttre tankar och hon upplever inre tomhet i den grad som hon är ärlig mot sig själv om det.



6. Varför gör yttre värderingar en beroende av yttre uppskattning?

Inre tankar, d.v.s. tankar som har sitt ursprung i en själv, ger inre uppskattning. Personen upplever själv deras värde och hon upplever inre balans. Hon är inte beroende av andras godkännande. Hon är inre fri och upplever andlig tillfredsställelse av förverkligandet av sitt livs mening.



7. Varför är inte uppskattningen som kommer ur den egna viljan, den egna inre världen, inte beroende av yttre uppskattning?

Det finns bara ett enda äkta jag, en enda äkta egen vilja.

Det finns inga alternativ och det faktumet förändras inte av någons åsikt, inte ens den egna.

Därför borde man fråga sig själv att ska jag fördjupa mig i inre frihet eller ska jag fortsätta med att överge mig själv genom att vara någon annan?

Hur man fördjupar sig?

Denna bok kan användas på flera olika sätt. Hur än den används, är det bra att märka att frågorna är en betydlig del av helheten, de hjälper en att förstå saken. De förstärker observationen genom att lägga fokus på viktiga saker. När det dyker upp egna frågor i det egna sinnet, fokusera även på dem bra och noga.

1. Att fördjupa sig ensam

Man kan jobba ensam. Då fördjupar sig läsaren i saken i lugn och ro och svarar på frågorna själv i ensamhet.

Det kan vara bra att skriva ned svaren i ett häfte.

Det väsentliga är att man fördjupar sig ordentligt i saken. Insikterna är inga gåvor från ovan. Man måste själv uppnå dem.



8. Varför måste man lägga ned arbete för att få insikter?

2. Insiktskvällar

Insiktskvällen är ett evenemang som vem som helst kan hålla hemma. Vänner samlas och njuter av en kväll med insikter.

Var och en ska ha en egen bok för att fördjupandet verkligen ska ske i egen ro. Boken är bra att ha hemma såväl som på Insiktskvällarna.

Var och en fördjupar sig själv och självständigt i texten.

När alla är klara med att ha observerat saken, går man igenom det valda stycket ett kapitel i taget under ledning av handledaren, och



ALKUAJATUS

WWW.ALKUAJATUS.ORG



HANNU:
Lär dig att lyssna på dig själv 1
AKTIVBOK

Denna bok fungerar också bra som en introduktion till Alkuajatus – Urtanken – Livets lilla handbok.

Vi fördjupar oss i de grundläggande sakerna om vår inre värld och problemet som hindrar oss från inre frihet.

Målet är att förstärka personens förmåga att lyssna på sitt äkta jag och att bli mer sitt äkta jag. Det ökar den inre balansen och lugnet.

Bok, internet och Insiktskväll

NOTERA:
Resultat förutsätter fördjupning och
förståelse av saken.

MULTIFUNKTIONELL AKTIVBOK

I egen ro

Aktivboken passar bra även för att fördjupa sig i egen ro.

Insiktskvällar

Ha en Insiktskväll hemma med dina vänner. Insiktskvällen är inte tråkig! Bokens ämnen och frågor ger en utmärkt och trivsamt grund för en Insiktskväll som höjer livssynen. Ha annorlunda och oförglömliga Insiktskvällar.

Aktivchatt

För de som har skaffat boken finns det en Aktivchatt *) på nätet, där denna boks ämnen och frågor behandlas tillsammans med andra. Chatten är alltid trivsamt.

*)För den första köparen, en person, av denna bok ingår bokens Aktivchatt. Gäller i ett år från köpet.

Gratis guide

På hemsidan hittar du en kostnadsfri guide som är till hjälp för den som håller Insiktskvällar och även för deltagarna.

ISBN: 978-952-286-679-0



9 789522 866790