

Sisällysluettelo

Johdanto.....	13
Mitä ovat algoritmit?	13
Hyvän elämän muokattavat pelisäännöt	15
Tiede ja algoritmit	17
Mikä on hyvän elämän algoritmi?	19
Miksi algoritmeja kannattaa tutkia	20
Elämä koodina	22
Miten algoritmit muokkaavat tulevaisuuttamme?	23
Algoritmit ja universaalit prinssiipit	25
Oman elämän ohjelmointi	26
LUKU 1.....	29
Ajattelun algoritmi	29
Ajatus on luomisen prinssiippi	38
Ajattelun algoritmi arjessa	42
LUKU 2.....	45
Arvojen algoritmi	45
Mikä on arvo ja miten se liittyy eettisyyteen?	46
Katsaus arvofilosofeihin	49
Arvot eivät ole To do -lista	56
LUKU 3.....	59
Hyveiden algoritmi	59
Hyveet eri traditioissa	61
Hyveiden algoritmi arjessa	64
LUKU 4.....	67

Yhteyden algoritmi	67
Elämänpuu yhdistää maailmat	70
Yhteyden algoritmi arjessa	75
LUKU 5	77
Merkityksen algoritmi	77
Näin toimii merkityksen algoritmi	81
Merkityksen algoritmi arjessa	82
LUKU 6	85
Kiitollisuuden algoritmi	85
Mitä kiitollisuus oikeastaan on?	86
Miksi kiitollisuus on algoritmi?	87
Mitä aivoissa tapahtuu kiitollisuuden hetkellä?	90
Kiitollisuus kantaa vaikeinakin hetkinä	91
LUKU 7	93
Ilon algoritmi	93
Mikä ilo oikein on?	94
Tunnetuimpia ilokultteja	97
Neurobiologia: ilon kemia ja aivot	99
Ilo ilman syytä	103
Ilo on tarttuvaa	103
LUKU 8	105
Luovuuden algoritmi	105
Alkemian perusvaiheet luovuuden näkökulmasta	108
Näin toimii luovuuden algoritmi	113
Luovuuden algoritmi arjessa	113
LUKU 9	115
Taiteen ja kauneuden algoritmi	115
Esimerkkejä taiteen ja algoritmien suhteesta	118
Taiteen algoritmien viesti hyvään elämään	121

LUKU 10	123
Luonnon algoritmi	123
Miksi luonto on algoritmi?	127
Luonto on opettaja ja inspiraation lähde	134
Esimerkkejä luonnonlogiikasta	135
Viisausperinteiden näkökulmia	136
Luonto elvyttää ilman vaatimuksia	138
LUKU 11	141
Läsnäolon algoritmi	141
Läsnäolon algoritmin yhteyksiä muihin algoritmeihin	145
Näin toimii läsnäolon algoritmi	146
Läsnäolon algoritmi arjessa	146
LUKU 12	149
Tasapainon algoritmi	149
Näin toimii tasapainon algoritmi	152
Tasapainon algoritmi arjessa	153
LUKU 13	157
Rauhan algoritmi	157
Näin toimii rauhan algoritmi	161
Rauhan algoritmi arjessa	161
LUKU 14	165
Toivon algoritmi	165
Näin toimii toivon algoritmi	170
Toivon algoritmi arjessa	170
LUKU 15.....	173
Valon algoritmi	173
Mitä valo on fysiikan näkökulmasta?	177
Lux Aeterna (tai Lux Eterna) = Ikuinen valo	180
Lux Interna = Sisäinen valo	182

Valon symboliikka eri viisaustraditioissa	186
Valo metafysiikassa	190
LUKU 16.....	195
Viisauden algoritmi	195
Viisauden symbolit – koodattuja oivalluksia halki aikojen	199
Viisaus eri traditioissa	200
Viisauden algoritmi arjessa	208
LUKU 17	211
Rakkauden ja myötätunnon algoritmi	211
Näin se toimii — sydänvalon säästykselle	221
Rakkauden ja myötätunnon algoritmi arjessa	221
Mietelauseita ja mantrasetti	222
LUKU 18.....	225
Auttamisen ja palvelemisen algoritmi	225
Aito auttaminen ja valon syntyminen	226
Auttaminen ja karman työstäminen	229
LUKU 19.....	233
Pyhyiden algoritmi	233
Pyhyiden algoritmin ilmentymiä taiteessa	237
Voiko pyhyttä lähestyä algoritmin tavoin?	242
Pyhyys arjen keskellä	243
Näin voit kutsua pyhyttä arkeesi	244
Loppukysymys lukijalle	244
LUKU 20.....	247
Luomisen ja kosmisen tietoisuuden algoritmi	247
Aika, ikuisuus ja universalismi	256
Kosmoksen kutsu	257
Elämä on fraktaalimainen algoritmi	259
Luomisen algoritmi etenee näin	260

Epilogi.....	263
Hyvän elämän algoritmien polku	263
LIITE 1	269
Algoritmit, fraktaalit, holografia ja universaalit kentät	269
Holografinen todellisuus	272
Plasma – sillanrakentaja aineen ja hengen välillä	278
LIITE 2	281
Spektraalinen ajattelu ja tietoisuuden kirkastaminen	281
LIITE 3.....	285
Taiteilijan sisäinen algoritmi, esimerkkinä Bachin fuugat	285
LIITE 4	289
Hyvän elämän algoritmien kehovastineet	289
Hyvän elämän algoritmit solutasolla	291
LIITE 5	295
Algoritmien haasteet ja digiaddiktiot	295
Algoritmien suunniteltu koukuttavuus	295
Tiedon kuplat ja yksipuolisuus	296
Tekoälyn vaikutus itsetuntoon ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen	296
Mitä voimme tehdä? — Tietoisuus ja valinnanvapaus	296
Visio: algoritmien aika on ihmisen aikaa	298
Kirjallisuutta	299