Sateenkaarisanomat

KONSAN PERINNE- JA KULTTUURIYHDISTYKSEN TIEDOTUSLEHTI • NUMERO 50 • KEVÄT 2023 • www.sateenkaarisanomat.net

Unettomuuden kokonaisvaltainen lääkkeetön hoito s. 5

Ajattelutapojen kohtaamisesta s. 4

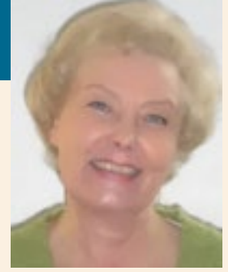
Maa-planeetan henkinen hierarkia s. 6

Ajan ja kohtalon ulottuvuudet s. 2-3

Gokul-jooga s. 10

Pääkirjoitus

Luovimalla vastatuuleen



Viime vuosien haasteiden hyökyaalto ihmiskuntaa kohtaan ei näytä vieläkään tyyntyvän. Aina uutisia lukiessa törmää uusiin katastrofeihin. Tuhoisat luonnonmullistukset, sodat ja niiden moninaiset lieveilmiöt vyöryvät vastaan tiedotusvälineistä. Lisäksi tulevat vielä henkilökohtaisen elämän haasteet. Tilanne voi helposti ahdistaa.

Kun näemme, että vallitsevat olosuhteet eivät muutu aivan hetkessä, miten jaksamme kulkea elämässä eteenpäin toivoa menettämättä? Kun keräsin materiaalia tähän lehteen, tuli vastaan kirjoituksia, joissa tuodaan esille keinoja tasapainon säilyttämiseksi.

Sirpa Kupulisoja kuvaa artikkelissaan ”Niin kuin ajattelemme, siten olemme olemassa” (s. 6), kuinka ajatukset muokkaavat elämäämme. Ajatusten hallinta ei ole aivan helppoa, varsinkaan jos ne ovat toistuneet samanlaisina pitkään. Ajatusjoogalla on kuitenkin keinoja helpottamaan niistä irti pääsemistä. Voidaan käyttää esim. ”sammutusmantroja”. Mitä enemmän toistamme positiivisia ajatuksia, sen paremmin ne alkavat täyttää mieltämme vetäen vastaavanlaisia energioita puoleensa ja muuttuvat lopulta itsenäisiksi, luoviksi voimiksi. Kohta lasi ei olekaan enää puoliksi tyhjä vaan puoliksi täynnä.

Nitta Käki kirjoittaa otsikolla ”Uskalla kokea elämän kantavan sinua” (s. 5) ja kiteyttää siinä sanomansa ytimen. Hän kannustaa meitä päästämään irti liiasta yrittämisestä ja luottamaan kaitselmukseen, jolloin ihmeitä voi tapahtua.

Irmeli Aijaskaven artikkelissa ”Maa-planeetan Henkinen Hierarkia” (s. 10–11) esitellään tarkemmin tahoja, jotka auttavat meitä Maan asukkaita: ”Tässä tuhon ja kaaoksen keskellä Viisauden Mestarit työskentelevät uhrautuvasti kuin laupiaat samarialaiset, yrittäen kiinnittää ihmisten huomion valoon, toivoon ja tulevaisuuteen. Kuitenkin vastuu kehityksestä on ihmisillä itsellään – niin henkilökohtaisella tasolla kuin myös ryhmäyhteydessä. Oikeat sosiaaliset suhteet ja ryhmätyöskentely ovat tämän ajan tärkeimmät opittavat läksyt.”

Myös Kalevi Riikonen korostaa ihmisten aktiivisuuden tärkeyttä otsikolla ”Murroskausi” (s. 15). Hän kehottaa ihmisiä kokoontumaan tietoisuutta virittäviin meditointitilaisuuksiin ja keskusteluihin. Koska negatiivinen ja positiivinen energia ilmenevät nykyisyydessä yhtä voimakkaina, mikään ei muutu, mikäli ihminen ei tee tässä hetkessä valintoja. Hän tarjoaa käytettäväksi ”Kolmivaiheenergisointi+suojaus –menetelmää”, josta löytyy lisää tietoa Tähtitiedon sivuilta.

Paavo Nevalainen katsoo asioita ”ruohonjuuritasolta” otsikolla ”Ihminen – aikamato” verraten ihmistä kastematoon (s. 7) ja antaa siinä ymmärtää, että maailmanmenon kaoottisuudesta huolimatta ihminen tekee tärkeää työtään ikään kuin ajan muokkaajana niin kuin kastemadot maan muokkaajina – kukin omalla pienellä panoksellaan osana suurta kokonaisuutta. Hänkin kehottaa vaan kairautumaan eteenpäin ja luottamaan siihen, että voimia on vielä varastossa.

Jos ei jaksa puskea vastatuuleen on pakko luovia eli etsiä keinoja voimien riittämiseen. Ja niitä löytyy, kun mieli avoinna etsii.

Jaksamista meille kaikille
t. ***Ulla***

Sateenkaarisanomat

ISSN-L 2323-3923 • ISSN 2323-3923 (Painettu)

Sateenkaarisanomat on Konsan perinne- ja kulttuuriyhdistyksen julkaisema henkistä ja fyysistä hyvinvointia edistävä lehti. Sateenkaarisanomat julkaisee mm. yhdistysten tapahtumakalentereita sekä ilmoituksia kursseista ja terapioista. Sateenkaarisanomat ilmestyy kaksi kertaa vuodessa, seuraava lehti ilmestyy syyskuussa. Kotiin kannettuna lehti maksaa 10 euroa vuodessa, lehden voi myös noutaa jakelupisteistä. Kysy lisää puh. 044 5929324.

Päätoimittaja: Ulla Oksanen • **Osoite:** Virusmäentie 9, 20300 Turku • **Puhelin:** 044 592 9324 •
Pankkiyhteys: TOP FI 06 5710 0420 3183 21 • **Jakelupisteet:** Turku: Sivukirjastot • Forum Sauna (Kurjenmäenkatu 17) • Eliksiiri (Kauppiaskatu 8) • Turun Steiner-koulu (Mestarinkatu 2) • Iinan Kristallipuoti, Kerttulink. 16 b • Konsan Kartano (Virusmäentie 9) • Helsinki: Era Nova (Kasarmikatu 2) • Tampere: Kahvila Runo (Ojakatu 3) • Kauneushoitola SeitsemäsTaivas (Hallituskatu 8) • Terveyskeidas (Kalevan puistotie 23 L h 3) •
Taitto: Susanna Ylä-Pynnönen • **Painopaikka:** Winbase Oy, Turku 2023 • **Painosmäärä:** 2000 kpl

Lisää juttuja nettilehdessämme, lue!
www.sateenkaarisanomat.net **www.konsankartano.fi**

Ajan ja kohtalon ulottuvuudet

PIRJA RÄSÄNEN
karmatulkitsija,
sieluperhetulkitsija,
regressioterapeutti,
evoluutioastrologi,
kasvi- ja eläinkommunikoija, enkelivalohypnoosi

www.avaruustomua.net
kosmisesta@gmail.com

Kun verrataan energiasignatuurien kannalta elementtejä ’tila’ ja ’aika’ toisiinsa, on ensimmäinen merkittävä huomio se, kuinka tietyssä suljetussa tilassa tai muussa paikassa luotu energiavärähtely jämähtää siihen paikkaan, missä se syntyy. Energioita voi muuntaa tai puhdistaa, mutta ellei paikkaan syntyneelle energiasignatuurille mitään tehdä, se jää ’synnyinpaikkaansa’. Paikat siis kirjaimellisesti ’pitävät sisällään’ senkaltaisia eteerisestä aineesta muodostuvia näkymättömiä ilmiöitä kuin henget, aaveet ja elementaalit, mutta niiden lisäksi myös aivan yksinkertaisesti sen tunne- ja ajatusenergian ominaisluonteen, joka esimerkiksi tietyssä rakennuksessa on siellä asuville/työskenteleville ihmisille tyypillinen. Tätä kautta rakennukset kantavat mukanaan historiaansa, joka tunteena ja tunnelmana imeytyy jopa ihan rakennuksen seiniin saakka – se on aistittavissa herkkien ihmisten taholta, ja muihinkin se toki vaikuttaa, vaikkeivät he siitä suoranaisesti tietoisia olisi.

Ajassa sen sijaan energiasignatuurit eivät niinkään jämähdä, vaan muuntuvat. Tietyn sielun energia, joka siirtyy evoluution virrassa eli ajassa eteen- ja taaksepäin - kulkeutuu sielun ytimenä yhdestä elämästä toiseen - on toisaalta aina ydinolemukseltaan sama (ja siksi tunnistettavissa mm karmatulkinnoissa), mutta toisaalta kyseinen sieluenergia kaiken aikaa myös kasvaa, kehittyy ja kypsyy. Sielunenergiaan takertuu elämien kuluessa tukkeumia, neurooseja, pelkoja, häpeää, vihaa, katkeruutta ja muuta raskasenergistä ainesta, joka sumentaa sielun alkuperäisen valon. Nämä ovat ikään kuin ongelmajätettä, joka on maallisen karmakierron väistämätön sivutuote. Näistä huolimatta sielun ydin säilyy kirkkaana valossaan. Ongelmajätteet ovat ajan ja henkisen kehityksen myötä puhdistettavissa pois erilaisin keinoin (mm. hypnoosi, energiahoidot, regressioterapia ja karmatulkinnat voivat tässä tulla avuksi), joita voisi kutsua henkisen detox-syklin loishäätö- ja suolavesikuuriksi. Toisaalta elämien myötä sielu samalla kypsyy: ymmärryksessään syvenee, viisaudessa ja rakkaudessa kasvaa. Ellei näin olisi, ei ’roskien karistaminenkaan’ voisi olla mahdollista. Usein silkka tiedostaminen on avain muutokseen. Elämien ketjua voi tätä kautta ajatella pyhiinvaelluksena aina vaan lähemmäs ja lähemmäs alkuperäisen jumaluuden (Luoja-Jumalan) olemuksen hahmottamista suoran kokemuksen kautta. Jumaluuden – ja samalla yksittäisten sielujenkin alkuperän/ytimen – olemusta ei mitenkään voi tavoittaa yksinomaan sanoin, koska sanat ovat vain kalpea peili, heijastusta nuo sanat luoneesta kulttuurista ja sanojen käyttäjän tietoisuuden rajoista. Toki silti ’tikapuina’ kohti ymmärrystä, ovat korkeiden vihittyjen kirjoittamat oppaat ihmiskunnan kehitystiestä korvaamattomia matkalla kohti sitä, mitä ei enää voi sanoiksi pukea.

Tilan ja ajan ulottuvuuksien sijaan tekemissäni heiluroinneissa (sekä itselleni että asiakkaille) korostuu läpileikkauskohta deterministisesti määrätyn kohtalonkulun ja ihmisen vapaan tahdon välillä. Niille, joilla ei heiluroinneista ole kokemusta, voi heiluroinnin nasevasti määritellä niin, että se on kysymysmenetelmä, jossa vastauksen kuulemisen välineenä käytetään ketjun päässä roikkuvaa painavaa esinettä (se voi yhtä hyvin olla kaulakoru tai langan päässä roikkuva sormus kuin varsinainen ’virallinen’ heiluri). Ihminen itse eli heiluroinnin tekijä toimii tilanteessa ’antennina’, jonka kautta vastaus henkimaailman taholta saapuu. Heiluria pidellään paikoillaan kysymykseen objektiivisesti fokusoituen – ja vastauksen välittävä henkimaailman taho aikaansaa heilurin liikkeen yleensä joko ympyrän muodossa tai edestakaisin eteen ja taakse. Heiluroijan itsensä on kalibroitava oma heilurinsa eli todettava (esittämällä yksinkertaisia kysymyksiä, joihin vastaus on jo tiedossa), mikä sen liikeradoista on juuri hänelle ’kyllä’-vastaus ja mikä on ’ei’. Itse olen todennut, kuinka vastauksissa tämän lisäksi pätee laajassa kirjossa portaaton säätö: ehdottoman ei:n ja varauksettoman kyllä:n välillä on olemassa runsaasti sävyjä ja ’vahvuuksia’. Menetelmä ei suinkaan ole tiedon lähteenä niin yksiulotteinen tai mustavalkoinen kuin äkkiseltään voisi luulla.

Valtaosa heiluroinneista koskee päätöksiä, joita ihmiset tekevät tätä hetkeä ja lähitulevaisuutta koskien. Lähes aina on useita vaihtoehtoisia reittejä (asuntoja tai taloja, työpaikkoja, maita/kaupunkeja, joihin matkustaa tai muuttaa), joista valita. Kohtalo asettaa toki reunaehdot: lapsuuden lähtökohdat, geneettinen perimä, lahjakkuudet, sielulliset taipumukset ja ne kohtalonomaiset ihmissuhteet, jotka NIIN vahvasti kuuluvat sielunsopimukseen, ettei niiden ohitse anneta tilaisuutta kulkea. Tuonkaltaisessa tilanteessa keskinäinen ’tunnistusreaktio’ kahden sielun välillä on niin voimakas, ettei siitä voi erehtyä – eikä sitä yleensä voi vastustaa. Tästä kaikesta huolimatta elämä silti suorastaan tulvii mahdollisuuksia valita. Kaikkea elämässä ei ole ennalta määrätty ja omaa suuntaa voi päivästä toiseen hienosäätää niin henkisen kasvun ja itsekasvatuksen kautta kuin myös pienillä valinnoilla ja suurilla valinnoilla: joskus voi tietoisesti päättää valita toisin (kuin yleensä tekisi).

Mikäli kaipaa valintojensa tueksi heilurin sinänsä objektiivista vastausta, on sama neuvo tarpeen kuin jota kuulee aloitteleville manifestoijille annettavan: ’Ole tarkka sanavalinnoissasi: kuvaile adjektiiveilla mihin pyrit, mihin päämäärään tähtäät’. Toisin sanoen kysymyksenasettelulla on merkitystä vastauksen kannalta. Haetun kokemuksen luonnetta on syytä kuvailla esimerkiksi niin, että ”talo, jossa viihdyn vielä kauan ja jossa elämä on rauhallista” (mikäli sitä toivoo). Kysymyksenasettelun lisäksi on eroa silläkin, esittääkö heiluroija mielessään kysymyksen heiluroitavan ihmisen korkeammalle minälle (sielun korkeampi tietoisuus) vai esimerkiksi arkkienkelikunnan tai ajan henkien edustajille. Jälkimmäisessä kohdassa olen havainnut, kuinka on olemassa tietty kaava, jolloin arkkienkelitaho keskimäärin 10% kysymyksistä omaksuu täysin vastakkaisen kannan kuin ihmisen lähin henkinen opastaja ja/tai korkeampi minä. Vaikuttaa siltä, että se toimintatapa, jota korkeammat henkiset hierarkiat – ja samalla laajempia kokonaisuuksia hahmottavat ja päätöksissään painottavat –suosivat, on toisinaan (tuo jo mainittu noin 10% tämänhetkisen kokemukseni perusteella) ihmisen mukavuudenhalun kannalta huomattavasti hankalampi ja kriisialttiimpi kuin ihmisten ’lähiauttajien’ omaksuma näkökanta. Toisaalta kriisialttiimmaksi viitoitettu polku usein johtaa nopeutettuun tietoisuuden kasvuun ja tunnetukoksien käsittelyyn eli poistumiseen, joten siinä mielessä sen kiemuraisemman polun kautta kulkeminen joskus jopa kannattaa. Huomattavaa on myös se, että koska heiluri on herkästi pienenpieniinkin muutoksiin (mukaan lukien heiluroijan ennakko-odotukset) reagoiva työkalu, on työskentelijän kentän oltava ehdottoman puhdas, fokusoitunut ja neutraalin korkeataajuinen.

Astrologinen ajan laatu on sekin kokemukseni mukaan yhteydessä siihen, kuinka johdonmukaisia, selkeitä ja yksiselitteisiä vastauksia nimenomaan lähitulevaisuuteen liittyen heilurointi tuottaa. Merkittävien planeettaperääntymisten aikana näyttää pätevän se sama klassisen astrologian varaus, että aivan kuten lääkärin tai muun asiantuntijan ensidiagnoosiin (etenkin jos on sen erikoisalan lääkäristä kyse, jossa merkissä perääntyminen tapahtuu) kannattaa suhtautua pienellä varauksella tuona ajanjaksona, niin myös osa heiluroinneista antaa moniselitteisiä tai epäröiviä tuloksia tuolloin. Heilurikaan ei tuolloin aina tunnu osaavan päättää ”missä mennään”. Mikäli kysymykset toistaa edistetyn planeettaliikkeen aikana, selkeys palautuu. Erityisen huomattavaa tämä oli äskettäin Marsin perääntyessä Kaksosissa (joka Kaksosten ollessa kyseessä on vaikutukseltaan kovin lähellä Merkuriuksen perääntymistä tietyin osin – joskin Mars totta kai tuo mukaan omat teemansa) viime syksyn ja vielä tammikuun alussa. Vaikutus on samankaltainen kuin jos television antenniyhteyksissä olisi interferenssiä, sumua, ’häiriötä linjoilla’. Tosin heiluroinnin tapauksessa häiriö on puhtaasti eteeris-energeettinen, antenniyhteyksissä se ainakin voidaan selittää jotain muutakin kautta.

Minun tekemiäni heilurointeja saat tilata täältä:
https://www.avaruustomua.net/fi/tuote/18948025

ROSEN-kehoterapia
Läsnäolevan kosketuksen eheyttävää voimaa!
Varaa aika 0408238154
tuula.kristiina@hoitokeidasatrium.fi
Yliopistonkatu 27 b A7 Turku
www.hoitokeidasatrium.fi

Turun Seudun Spiritualistit ry
Puutarhakatu 7A tai 21
(Huom. tarkista osoite sivuilta)
– luentoja, workshopeja ja meediotilaisuuksia
Lisätiedot: p. 045 8788899
www.henkinenkehitys.fi / Yhdistysten ohjelmat / Turun Seudun Spiritualistit

Ajattelutapojen kohtaamisesta

SEPPO ILKKA

Kaikilla meillä on omia käsityksiämme ja tapojamme ajatella eri asioista, päivän rutiineista uskontoon tai henkisyyden ja materialismin suhteeseen asti. Kohtaamme ihmisiä, joiden käsitykset poikkeavat omistamme. Yleensä tahdomme pitää kiinni omista kannoistamme. Meillä on tunnetasolla voimakas tarve olla itsenäisiä ja määrätä omista asioistamme. Siksi mielipiteisiimme ei yleensä ole helppo vaikuttaa, vaikka tosiasiat olisivat käsityksiämme vastaan. Erityisesti yritys vaikuttaa meihin saarnaavalla vakuuttelulla pikemminkin vierottaa meitä saarnaajan asenteesta kuin saisi meidät kallistumaan hänen kannalleen.

Vanhoina aikoina on usein eletty verraten staattisissa henkisissä ympäristöissä. Kullakin kulttuurilla on ollut tietynlaisia käsityksiä henkisistä asioista kuten jumalista ja niiden palvonnasta tai siitä, mikä meitä odottaa kuoleman jälkeen. Nämä käsitykset ovat yleensä muuttuneet hitaasti sukupolvien vaihtumisen myötä. Nopeampia muutoksia on voinut tapahtua eri kulttuurien kohdatessa.

Tällainen kohtaaminen on saattanut olla rauhanomainen, kuten kaupankäynti tai puolison löytäminen. Toisaalta se on voinut olla väkivaltainen, esimerkiksi niin sanotun miekkalähetyksen tapaan. Väkivaltaisissa kohtaamisissa on usein ollut kysymys maallisesta vallasta, vaikka taistelijoita onkin saatettu motivoida uskonnolla. Eri uskontojen pyhinä pidetyt perinteet kehottavat puolustamaan tai levittämään oikeata uskoa tarvittaessa jopa asein.

Yleensä häviölle jääneestä ajatustavasta on kuitenkin jäänyt joitakin piirteitä tai käytäntöjä, jotka ovat muuntaneet myös voittanutta uskoa. Tämä seuraa edellä mainitusta tavasta pitää sitkeästi kiinni omista käsityksistämme. Esimerkiksi olen nähnyt Väli-Amerikassa katolisen kirkon takaosan lattialla toimitettavan alkuperäiskansan perinteeseen pohjautuvaa rituaalia. Uhrilahja näytti olevan jotain alkoholijuomaa. Tämä kaiketi sallitaan, kunhan asianosaiset ovat kirkon jäseniä ja osallistuvat myös sen rituaaleihin.

Viimeistään 1800-luvulla tultiin lännessä laajemmin tietoiseksi idän uskonnollisesta ajattelusta. Tämän seurauksena syntyi liikkeitä, jotka pyrkivät etsimään idän ja lännen henkisyyden yhteistä pohjaa. Tieteellinen ajattelu ryhtyi katsomaan uskontoja ja henkistä etsintää ilmiöinä oikean opin määrittelyn sijaan. Tämä kaikki ei ole poistanut sitä, että monet kokevat edelleen muiden uskontojen ja filosofioiden olevan sovittamattomassa ristiriidassa heidän ajattelutapansa kanssa.

Elämme nyt kuitenkin aikaa, jolloin suuretkin uskonnot joutuvat myöntämään toistensa olemassaolon oikeuden ja löytämään tapoja keskustella keskenään. Toisaalta tieteellinen materialismi on monin tavoin asettanut haasteen uskonnolliselle ja henkiselle ajattelulle. Se on kuitenkin tehnyt suuren palveluksen henkisyydelle vaatimalla totuuden todistamista ja kunnollisia perusteluja esitetyille väitteille. Jos olemme rehellisiä itsellemme, emme enää voi perustaa käsitystämme henkisestä todellisuudesta vain perinteeseemme ja pappiemme tai gurujemme sanomaan. Joudumme kukin itse vastuuseen siitä, minkä katsomme olevan totta.

Ilmaston muuttuminen, sodat ja muut yhteiskunnalliset ja sosiaaliset syyt aiheuttavat, että jo nykyään monet ihmiset joutuvat lähtemään synnyinseuduiltaan ja etsimään uusia elämän mahdollisuuksia muualta. Eri kansojen elinolosuhteet ovat varsin erilaisia ja aiheuttavat painetta etsiä parempia oloja rikkaammilta alueilta. Rikkaammat kansat voivat tietenkin yrittää padota tätä painetta, mutta on tuskin mahdollista tehdä niin loputtomasti. Onkin odotettavissa, että tulevina aikoina on edessämme muuttoliikkeitä, jotka ovat verrattavissa Rooman valtakunnan loppuvaiheen kansainvaelluksiin. Mikäli ajattelemme syntyvämme uudelleen tähän maailmaan, emme voi tietää, millä puolella maahan pyrkijöiden rajaa tulemme silloin elämään. Vain sitä voinee pitää varmana, että jonkin osapuolen vihaaminen tai halveksiminen ei ainakaan kohenna näkymiämme.

Erilaiset ajatustavat ja uskomukset tulevat olemaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kokemuksesta tiedämme, että eri kansojen keskuudessa elävillä vähemmistöillä on taipumus pitää yllä omia perinteisiä tapojaan, vaikka niiden alkuperäisiä syitä ei enää muistettaisi. Näin tulee todennäköisesti käymään jatkossakin. Monien vähemmistöjen ollessa samanaikaisesti samalla alueella, tämä johtaa kuitenkin siihen, että erilaiset tavat saavat vaikutteita toisistaan ja vaikuttavat myös niin sanottuun kantaväestöön. Osa tästä vuorovaikutuksesta on suoranaista kulttuurien välistä kilpailua.

Tapojen moninaisuus on kuitenkin toisaalta rikkaus, koska se parhaimmillaan osoittaa, miten samoihin asioihin voi olla monia kauniita, arvostavia ja arvokkaita suhtautumistapoja. Ajattelutavoillemme löytyy aikanaan ydin, joka on ihmiskunnalle yhteinen. Kansojen eläminen entistä lähempänä toisiaan nopeuttaa tuon ytimen löytämistä, vaikka se välillä näyttäisi työläältä. Joudumme ylittämään ennakkoluuloja. Tehtävämme on vaikuttaa niin, että Rakkaus ohjaa tuota yhteistä ydintä.

Eri kieletkin tulevat epäilemättä kilpailemaan olemassaolostaan. Ne jotka pysyvät voimissaan, tulevat saamaan paljon uusia lainasanoja. Muutaman sadan vuoden kuluttua kieli voi näyttää varsin erilaiselta kuin nyt. Tämä ei ole uutta kielten historiassa. Näin on aina tapahtunut. Esimerkiksi suomen kielen kannalta on oleellisempaa, että säilytämme kielen rakenteen pyhänä kielenä. Toisaalta on säilytettävä oman kielemme elinvoima ja uusiutumiskyky. Toisaalta on tarpeellista, että on olemassa joitakin hyvin laajalti maailmassa ymmärrettyjä kieliä.

Elämme siirtymäaikaa Kalojen aikakaudesta Vesimiehen aikaan. Rakennamme lähtökohtia seuraavalle yli 2000 vuoden aikakaudelle. Siksi tehtävämme on nyt löytää eri uskontoihin ja henkisiin perinteisiin sisältyvä yhteinen hyvä. On kuitenkin uskallettava luopua siitä, mikä niissä ei enää ole ajankohtaista. Meidän on myös syytä nähdä henkisen ja materialistisen filosofian yhteinen päämäärä ja arvo. Molemmissa on parhaimmillaan kyseessä aito ja tinkimätön totuuden etsintä. Tarvitsemme molempia näkökulmia, jos tahdomme löytää toimivia ratkaisuja edessämme oleviin ongelmiin. Vesimiehen ajan kehitystehtäviimme kuuluu löytää rakkaudelliset tavat kohdata toisenlaisia kulttuureja ja niiden vaikutuksessa eläneitä ihmisiä. Edessämme on suuria haasteita. Löydämme oikean tien pitämällä Rakkautta korkeimpana ohjeenamme.

Seppo Ilkan luento Turun henkisen keskuksen illassa 30.3. Katso s. 9.

Unettomuuden kokonaisvaltainen lääkkeetön hoito

SUSAN PIHL JA ANNA-MARI ARONEN

Noin 30% ihmisistä kärsii huonosta unesta useita kertoja viikossa, ja kroonista unettomuutta esiintyy väestöstä yli 12%:lla. Unettomuudella ja huonolla, rikkonaisella unella on monia vaikutuksia niin psyykkisiin kuin fyysisiinkin toimintoihin. Lyhytaikainenkin unettomuus häiritsee toiminnanohjauskeskustamme (etuotsalohkot), jota tarvitsemme esim. päätöksenteossa, luovuudessa, keskittymisessä, empatiassa ym. Myös reaktiokykymme heikkenee helposti. Pitkäaikainen unettomuus voi aiheuttaa masennusta, ahdistusta, muistihäiriöitä, sydän- ja verisuonisairauksia ja painonhallinnan ongelmia.

Akuuttia unettomuutta aiheuttavat ns. laukaisevat tekijät (esim. elämän muutos tai kriisi, fyysinen/psyykkinen sairaus ym.). Akuutti unettomuus voi kestää muutamia viikkoja, ja usein turvaudumme silloin lääkityksiin. Jos unettomuus on kestänyt yli 3-4 viikkoa, ns. ylläpitävät syyt aiheuttavat unettomuuden kroonistumista. Näitä syitä ovat mm. vääränlainen vuorokausirytmi, päivänukkuminen, haitalliset elintavat, vuoteessa vietetty aika ym.), joiden johdosta unettomuus alkaa kroonistua.

Unettomuutta voivat ylläpitää myös vääristyneet ajatusmallit tai unettomuuden pelko.

Näitä kaikkia voidaan hoitaa. Hoitomallimme on spiraalinmuotoinen, ja siinä on kolme tasoa:

- Fysiologinen/biologinen taso
- Tunteiden ja ajatusten taso
- Henkinen taso

Fysiologisella/biologisella tasolla tutkitaan vuorokausirytmi, unenhuolto (elintavat, ravinto, liikunta, nukkumisergonomia), nukkumisolosuhteet, tavat ja tottumukset sekä mahdolliset muut unihäiriöt.

Tunteiden ja ajatusten tasolla havainnoidaan omia ajatusmalleja, uskomuksia ja pelkoja. Ajatusmallimme saattavat olla hyvin mustavalkoisia, ehdottomia tai jäykkiä. Arvostelemme herkästi kaikkea. Toimintamme on usein hyvin suorituskeskeistä ja suhtaudumme itseemme ja muihin hyvin vaativalla tavalla. Ajatukset ja tunteet saattavat jäädä kiertämään samaa kehää huomaamattamme. Voimme jatkuvasti murehtia menneitä tai ennakoida pelonsekaisin tuntein tulevaa. Tällöin on hyvä opetella havainnoimaan objektiivisesti omia ajatuksia ja tunteita ilman arvostelua tai tuomitsemista ja hyväksyä ystävällisesti omat toistuvat piirteemme.

Henkisellä tasolla opetellaan tietoisen läsnäolon avulla olemaan tässä ja nyt ilman arvostelua. Ajatukset karkaavat muutamassa sekunnissa omille teilleen, jos emme opeta aivojamme olemaan läsnä tässä hetkessä. Tämä auttaa kehon ja mielen hermojärjestelmiä rauhoittumaan. Myös päivällä on hyvä pysähtyä, jotta stressi ei kasva liian suureksi.

Henkisellä tasolla voidaan käsitellä myös arvoja ja tarkoituksia sekä muita ihmisen kehittyneimpiin piirteisiin liittyviä asioita (esim. anteeksianto, vastuullisuus, henkisyys, hengellisyys, rakkaus ym.)

Unen hoito on kokonaisvaltaista, missä ihminen oppii itse auttamaan itseään havainnoimalla omaa käyttäytymistään, tunteitaan ja ajatteluaan. Kun valveilla harjoittelee itsensä havainnointia hyväksyvästi ja ystävällisesti, myös unen laatu ja määrä paranevat.

Susan Pihlin luento aiheesta Turun henkisen keskuksen illassa 27.4. Katso s. 9 ja Unentaidot kurssi Konsan Kartanossa 16.–17.6. Katso s. 8.

Murroskausi

KALEVI RIIKONEN

Maamme asioista päättävät erilaiset viranhaltijat tarvitsevat oikeudenmukaisuuden, henkisen tasapainottavan tuen kansalaisten keskuudesta, jotta he ymmärtäisivät Korkeimman Tarkoituksen ja Tahdon. Olkoot lippumme värit perintönä pitkältä muinaiskalevalaisuuden aikajaksolta ja esoteerisena koodina nykyisyyden läpi tulevaisuudelle kansoja yhdistävän tehtävämme symbolina.

Ehdotukseni on, että JOKAINEN järjestää tahollaan ja lähipiirissään, keskusteluja ja tietoisuuden virittäviä meditointikokoontumisia. Alkuun kokoontumiset voisivat olla vain sekä luotetuille ystäville että erikseen heidän ystävilleen. LUOTETTAVIEN henkilöiden kanssa, ryhmäkokoontumisessa moniulotteinen sielukehostojen Elämänenergian Magnetismi tihentyy yhtenäiskentässä. Prosessi on itsessään hidas, mutta siihen on ohjelmoitu VAPAAN TAHDON valinta omasta karmaattisuudesta alkaen.

On tapahtumassa suuri murroskausi, jossa ihmiskunta tullaan jakamaan ikään kuin kahtia. Samanaikaisesti ovat negatiivinen ja positiivinen energia käytettävissä yhtä voimakkaina. Mikään ei muutu, mikäli ihminen ei tee tässä hetkessä valintoja ja osoita olevansa näiden valintojen takana. Tässä ajassa tarvitaan tekoja. Tuo viimeinen lause on teeman ydin. Teot toteuttavat muutoksen. Passiivinen odottelu nousta “vapaamatkustajana” johonkin epämääräiseen viidenteen ulottuvuuteen “ruotineen ja karvoineen” palvelee vain vanhan ja kaikin tavoin vääristyneen ohjelmamallin toimintojen jatkuvuutta.

Voimme kattaa “henkisen pöydän”, mutta emme voi / saa pakottaa ketään “syömään siitä”. Suurin osa Maan ihmiskunnasta tekee nousuaan oman napansa ympärillä pyörimisestä, karman vyön yli SYDÄNKESKUKSEN avautumisen sielutietoisempaan sisäiseen yhteyteensä, jolloin intuition ja innoituksen nostavat vireet herättelevät rajapinnassa olevia luottamaan omaan sisäiseen ohjaukseensa eikä valtamedian massauutisointiin. Kokemusta on yli 35 vuotta.

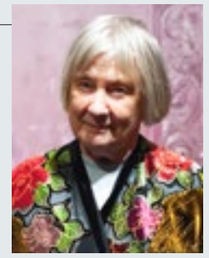
Jonkinlainen totuus / todellisuus – määritelmä lienee esim. tämä: “Kaikki totuutena koettu on vain suhteellisen täydellistä, paikallisessa mielessä täsmällistä ja omassa kokemuksessa totta.”

Oppimani ja käyttämäni **Kolmivaiheenergisointi+suojaus –menetelmä** on vapaasti käytettävää. Laajennettuna uudemmista kirjoista: **Valo Elämän Yhdistäjänä**, **Kohti Kosmista Kansalaisuutta** ja **Ajan Virran Ajatuksia**. Erityisesti **VEY**:ssä käsittelemme (projektiryhmät moniulotteisesti mukana) Tietoisen Valon avaamista Ikuisen Itsen ohjatessa sielun kautta persoonaa.

Lue lisää www.tahtitieto.fi.
Katso myös tämän lehden takasivu.

Maa-planeetan Henkinen Hierarkia

IRMELI AIJASKAVE



Sana hierarkia tarkoittaa yleisesti otaen moniasteista arvojärjestelmää, missä korkeammalla arvojärjestyksessä oleva ja kykenevämpi hallitsee, ohjaa ja auttaa alemmalla tasolla olevaa.

Hierarkioita on kaikkialla kosmoksessa kaikilla elämän alueilla, joilla kullakin on omat johtajansa ja tehtävänsä. Vaikka lopulta kuitenkin on olemassa vain **Yksi Ikuinen Todellisuus**, niin jokaisen universaalin ilmennyksen aikana kehitys jakaantuu eri laatuihin ja kehityslinjoihin. Elämän kaleidoskoopissa jatkuvasti muuntuva kuvien virta heijastuu olemassaolon verholle, ikäänkuin näyttämölle, missä kaikki elämä tapahtuu. Koko universumi toimii tarkasti kuin kellon koneisto. Sitä pyörittävät erehtymättömät, rikkumattomat Lait.

Tärkein kosminen laki on **Synteesin laki.** Se edustaa korkeinta henkistä **Ykseyttä.** Me olemme kaikki lähtökohtaisesti yhtä ja tämä tosiasia on kaikkien olentojen veljeyden perusta.

Toinen peruslaki on **Vetovoiman laki.** Se hallitsee kaikenlaisia suhteita ja pitää mm. planeetat kiertoradoillaan niin, etteivät ne lähde omille teilleen.

Kosminen Periodisuuden laki hallitsee kaikkea aktiivisuutta koko universumissa. Me tiedostamme tämän esim. vuorokauden ja vuodenaikojen vaihteluna sekä luonnon kasvukierron tapahtumissa: kasvu-kukoistus-lakastuminen-hajoaminen ym.

Aurinkokunnassa hallitsee seitsemän **Systeemistä lakia.** Kullakin eri tasolla tai kehällä on oma lakinsa, värähteensä, hierarkiansa, hallitsijansa ja toimitsijansa.

Aineellisen luonnon peruslaki on **Ekonomian laki.** Sen mukaan kaikki materia universumissa käytetään yhä uudelleen, mikään ei häviä, vaan kaikki muuntuu.

Syyn ja Seurauksen laki onkin meille jo tuttu, samoin **Vastaavuuksien laki** (niin ylhäällä kuin alhaalla, niin suuressa kuin pienessä).

Henkisen tien oppilaan on välttämätöntä opetella tuntemaan seitsemän **Sielun lakia** ja noudattaa niitä pyrkiessään itse-kasvatuksen ja työn kautta eteenpäin.

Kaikilla elämän ja toiminnan tasoilla on oma värähteensä, periaatteensa, lakinsa ja hierarkiansa, jotka toteuttavat Suuren Arkkitehdin rakennus-suunnitelmaa.

Tämä rakennustyö ei tule koskaan valmiiksi, koska me kasvamme sen mukana ja yllämme yhä suurempiin saavutuksiin.

Onko meidän sitten tarpeellista tietää jotain näistä hierarkioista ja niiden toiminnasta?

Se on välttämätöntä, koska meistä jokainen on osa tätä hierarkista järjestelmää. Jokainen meistä on jollakin kehityksen askelmalla, pyrkimässä ylöspäin – joko tietäen tai tiedostamattaan – kohti henkisempää olomuotoa.

Meidän pienen aurinkokuntamme korkein hallintokeskus on **Henkinen Keskus-Aurinko,** joka ohjaa koko aurikokuntamme kehitystä. Aurinkokunnassa on omat hierarkiansa – esimerkiksi planeetat ovat keskenään eri kehitysvaiheessa. Tietyn vaiheen saavuttaneita kutsumme ”pyhiksi” planeetoiksi, toisia taas ”epäpyhiksi”.

Mm. Merkurius, Venus, Jupiter ja Saturnus ovat ns. ”pyhiä” planeettoja, kun taas Maa, Mars, Pluto ja itse Aurinko ovat ns. ”epäpyhiä” – eli alemmilla luokilla.

Hierarkinen systeemi toimii kaikkiala. ”Niin ylhäällä kuin alhaalla, niin pienessä kuin suuressa.”

Maa-planeetalla on omat Hierarkiansa. Meillä on neljä elementaalikuntaa, neljä luontokuntaa (kivikunta, kasvikunta, eläinkunta ja ihmiskunta) sekä neljä henkistä veljeskuntaa – kullakin omat johtajansa, tehtävänsä ja pienet työmuurahaisensa.

Maan kolme planeettakeskusta

1 Shamballa,
Raamatun **Pyhä Kaupunki**
Pää-keskus; Elämän aspekti, planeetan kokonais-suunnitelma
Säde 1; elämä, tahto ja tarkoitus
Hallitsija: **Sanat Kumara, Planeetta Logos,** Raamatun **Aikojen Vanhin**

2 Valkoinen Veljeskunta,
Raamatun **Uusi Jerusalem**
Sydän-keskus; ryhmätietoisuus-aspekti
säde 2 rakkaus-viisaus
Hallitsija: **Herra Maitreya,** Raamatun **Kristus**

3 Ihmiskunta,
Raamatun **Neliön muotoinen Kaupunki**
Kurkku-keskus; itse-tietoisuus-aspekti
Säde 3, älyllinen aktiivisuus ja luovuus
Hallitsija: **Lucifer Aamun Tähti, Pyhiinvaeltaja,** Raamatun **Tuhlaajapoika**

Hierarkian työstä

Shamballa-keskus sijaitsee fyysisellä eetteritasolla Tiibetin ylängöllä. Tämän keskuksen johtoryhmän hallussa on Maa-planeetan kehityssuunnitelma. Se vastaanottaa ja suodattaa kosmisia ja solaarisia voimia Maaplaneetan käyttöön sopivaksi. Se toimii kilpenä ja suojana ulkopuolelta tulevia vahingollisia voimia ja kosmista pahaa vastaan. Se toimii yhteistyössä Deevojen kehityslinjan sekä **Valkoisen Veljeskunnan** vihittyjen Mestareiden ja Adeptien kanssa. Nämä viimeksi mainitut ohjailevat kulttuurien ja sivilisaatioiden kehitystä siinä määrin kuin ihmiskunnan vapaa tahto sen sallii. Kaikki toiminta tapahtuu tiukasti Lakien mukaan.

Joskus myös pahan on annettava hetkellisesti voittaa, jotta ihmiskunta oppisi läksynsä.

Vihittyjen Mestareiden ja ihmiskunnan välimaastoon sijoittuu hierarkisessa arvoasteikossa **Maailman Palvelijoiden** ryhmä. Työskennellen kolmella ylimmällä mentaalisella ja intuitiivisella tasolla, tämä ryhmä toimii välittäjänä Mestareiden ja ihmiskunnan enemmistön välillä. He ovat henkisen tien oppilaita, tietäen tai tietämättään. Mestarit inspiroivat ja ideoivat näitä oppilaitaan, jotka toimivat kaikkialla yhteiskunnassa kulttuurin, politiikan, talouden, ja sosiaalisen elämän kaikilla osa-alueilla. Mestarit tarjoavat heille mahdollisuuden moninaisiin palvelutehtäviin hitaasti paljastuvan kehitys-suunnitelman mukaan.

Fyysisen tason hierarkiset organisaatiot ovat kopio henkisen tason hierarkioista. Kaikkialla yhteiskunnassamme löytyy johtajia ja johdettavia, hallitsijoita ja hallittavia. Esim. liike-elämässä, taloudessa, valtion hallinnossa, kirkoissa, kouluissa jne. löytyy aina johtaja, joka jakaa alaisilleen vastuualueet, työtehtävät, ohjeet ja nuhteet. Jos hän on kykenevä, luotettava ja viisas johtaja, niin koko organisaatio toimii täydellisesti.

Koska tässä dualistisessa ilmiömaailmassa kaikella on vastakohtansa, niin myös **Valkoisilla Veljillä** on vastapoolinsa – **Mustat Veljet.** Nämä ovat aineeseen ja materiaan sitoutuneita yksilöitä ja ryhmiä, jotka vastustavat ja jarruttavat kaikin tavoin Valkoisten Veljien työtä. He painostavat ja manipuloivat ihmiskuntaa laskeutumaan yhä syvemmälle erillisyyden, itsekkyyden, materialismin ja ahneuden suohon. He vetoavat ihmisten alimpiin vaistoihin, yrittäen voimistaa niitä fyysisellä ja astraalitasolla. He eivät halua että ihmiskunta kehittyisi ja henkistyisi.

Mustien Veljien työn hedelmät räjähtävät sitten esiin sotina, sairauksina, epidemioina, epätoivona – jopa onnettomuuksina ja luonnonvoimien rajuina purkauksina. Uutiset ovat tänäänkin täynnä kauhua, katastrofeja, kärsimystä ja kostoa. Kaikki tämä on Mustien Veljien työtä, kun he painostavat ja manipuloivat yksittäisiä ihmisiä, kansoja, heimoja ja rotuja, kunnes nämä nousevat toisiaan vastaan.

Tässä tuhon ja kaaoksen keskellä Viisauden Mestarit työskentelevät uhrautuvasti kuin laupiaat samarialaiset, yrittäen kiinnittää ihmisten huomion valoon, toivoon ja tulevaisuuteen. He seisovat kilpenä pahaa vastaan ja ovat jo muutaman kerran onnistuneet pelastamaan ihmiskunnan ilmeiseltä tuholta.

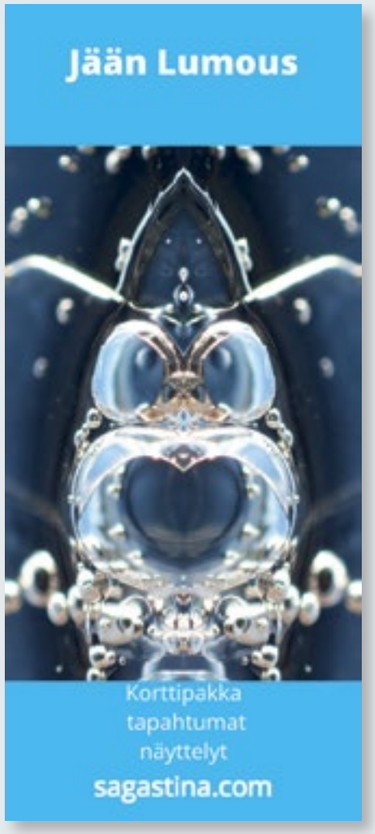
Kuitenkin vastuu kehityksestä on ihmisillä itsellään – niin henkilökohtaisella tasolla kuin myös ryhmäyhteydessä. Oikeat sosiaaliset suhteet ja ryhmätyöskentely ovat tämän ajan tärkeimmät opittavat läksyt. Itsekasvatusta olemmekin jo harjoitelleet jonkin aikaa – eikö totta?

Viisauden Mestarit opastavat Totuuden etsijää henkisellä tiellä – eivät enää julkisesti kuten ennen Atlantiksen tuhoa – vaan oppilaidensa välityksellä, puhutun ja kirjoitetun sanan avulla. Muutamat harvat Mestarit ottavat enää oppilaita koulutukseen ja valmistavat heitä vihkimykseen. Ehdot ovat erittäin tiukat ja vaativat. Paljon on pyrkijöitä, harvat ovat valitut.

Viisauden Mestarit työskentelevät nykyisin sielun tasolla, joten jos haluamme heidät tavoittaa, meidän jokaisen on itse rakennettava se silta, joka yhdistää meidän rationaalisen mielemme sielun abstraktiin intuition maailmaan. Ainoastaan sielun tasolla voimme heidät enää löytää. Alemmilla mentaalisilla ja astraalitasoilla löydämme vain Mestareiden kuvajaisia.

Hierarkinen systeemi mahdollistaa sen, että henkisen tien oppilas vähä vähältä edistyy. Hän saa ohjausta joltain ylemmältä, edistyneemmältä taholta.

Se voi olla inspiroiva idea, hyvä kirja tai ystävän viisas neuvo – mikä tahansa asia, jonka voimme panna käytäntöön ja jakaa edelleen. Kun me opimme ja jaamme kaiken oppimamme, niin koko ketju liikkuu hiljaa eteenpäin. Kehitys on hidasta, eikä oikopolkuja ole. Jos sellaista sinulle tarjotaan, tiedä, että se johtaa varmasti harhaan. Henkisen tien oppilaan ehkä tärkein avu onkin kärsivällisyys. ”Hiljaa hyvä tulee!”



KONSAN KARTANON OHJELMA, kevät-kesä 2023

Virusmäentie 9, 20300 Turku • P. 044 592 9324 • konsankartano@gmail.com • www.konsankartano.fi

TOISTUVAT TAPAHTUMAT

Maanantaisin klo 18.30 (joka kolmas viikko)
Bruno Gröningin Turun ystäväpiirin yhteisötunnit (ma 9.1.2023 alkaen)

Yhteisötunti edesauttaa johdatuksen jälkeen syventymistä Bruno Gröningin oppiin. Jatkamme henkisen parannuksen voiman vastaanottamista itsemme ja muiden hyväksi. Mikäli haluat uutena tulla mukaan kokoontumiseen, niin olethan etukäteen yhteydessä puhelimitse, p. 050 374 2515 / Aino Sydes. Web-sivut: https://www.bruno-groening.org/fi

Tiistaisin klo 18
Gurdjieff-ryhmä

Keskustelemme havainnoista viikon varrella ja teemme tehtäviä elämässä. Toimintamme perustuu G.I. Gurdjieffin opetuksiin ja perinteeseen. Mukaan pääsee etukäteen sopimalla. Hyväksymme satunnaisen etsijän joskus myös ilman ennakkovarausta, joten kannattaa käydä tutustumassa. Osallistuminen 3€/krt.

Lisätiedot: paavo.nevalainen@gmail.com.

Keskiviikkoisin klo 18
Aurinkokuoron harjoitukset.

Lisätiedot p. 044 592 9324 tai 050 342 4545 (Markku Lulli-Seppälä) / Kuoron ideasta ks. Soiva Tila ry http://personal.inet.fi/yhdistys/soivatila

Keskiviikkoisin klo 18 (parittomat viikot)
Esko Jalkanen – Luonnonvoimat yhdistys ry

Turun kuntoutusryhmä (Stella Aboensis – valon välittäjät). Kaikki peruskurssin käyneet mukaan!
Lisätiedot:
Paavo Suorsa, paavo.suorsa(at)gmail.com tai
Minna Laakso, minna.m.laakso(at)hotmail.com.
Web-sivut: https://eskojalkanen.net

Torstaisin klo 18.30
Turun henkinen keskus ry:n luentoillat

Katso ohjelma viereiseltä sivulta.
Ohjelmanmuutokset:
www.konsankartano.fi / Turun henkinen keskus ry.
Tiedustelut p. 044 5929324.

MAALISKUU

La 11.3. klo 10-13.30
KOTONA KEHOSSA -VALMENNUKSEN ALOITUS (zoomissa), Riitta Saarikko & Pirjo Salo

Sinulle, joka haluat olla läsnä kehossasi ja saada lisää luovuutta ja leikkiä elämääsi, kaipaat nähdyksi ja kuulluksi tulemista itsenäsi.

Valmennus lisää kehotietoisuuttasi, itsetuntemustasi, stressinsäätelykykyäsi, tunnetaitojasi, ilmaisun vapauttasi, kykyäsi seurata sisäistä viisauttasi, leikkiä ja luovuutta.

Se sopii paitsi omaan henkilökohtaiseen kasvuun, myös ammatillisesti kaikille, jotka toimivat ihmissuhdealoilla tai taiteen parissa (muusikot, tanssijat, esiintyjät).

Kehotietoisuusharjoituksia. Käytämme liikettä, liiketerapiaa, rentoutumista, keholeikkiä, sanallista jakamista sekä jonkin verran valmennus sisältää teoriaa, pääosin työskentely on kokemuksellista.

Jos sinua kiinnostaa ohjata muita, niin valmennusjakson jälkeen voit osallistua Kotona kehossa -valmentajakoulutukseen.

Valmennuksen aloitus zoomissa 11.3., jonka jälkeen lähitapaaminen 15.–16.4. (17.–18.6. ja 19.–20.8. Kemiönsaari) 14.–15.10. ja 9.–10.12. + 4 välitapaamista zoomissa + 2 henkilökohtaista valmennusta.

Hinta 195 €/kk, yht. 10 kk ajan + rekisteröintimaksu 350 €. HUOM! Ennakkovaraajan rekisteröinti 295 € 28.2.2023 asti.

Lisätietoa: www.viisaskeho.fi/kotona-kehossa-valmennus | www.pirjosalo.net

Kysymykset ja ilmoittautuminen: Riitta Saarikko, s-posti: riitta(at)viisaskeho.fi, p. 050 367 6891; Pirjo Salo, s-posti: pirjo(at)pirjosalo.net, p. 040 755 2016

La 18.3. klo 10-18 Vapaaksi kuoresta -päivä, Sanna Suutari ja Luke Hay

Päivä on tarkoitettu sinulle, joka olet kiinnostunut tutkimaan, kuka oikeasti olet. Käymme läpi, miten käsitys itsestämme muodostuu, minkälaisia vaikutuksia sillä on, kuinka nähdä tarinamme läpi ja kuinka päästää irti rooleista, jotka eivät tunnu luonnollisilta. Sinulla on mahdollisuus tutustua itseesi pintaa syvemmältä. Tukena tässä on lempeä Self inquiry –menetelmä. Tutustumme tähän menetelmään käytännön kautta.Linkki, josta saat lisää tietoa self inquirysta: https://vapaaksikuoresta.com/self-inquiry/

Sanna Suutari on itsetuntemus- ja ihmissuhdeohjaaja. Hän on kirjojen Maailman lyhyin matka ja Kuoren läpi vapauteen kirjoittaja. Luke Hay on sertifioitu Living inquiry -ohjaaja. Molemmilla on monen vuoden kokemus syvällisestä itsetuntemuksesta ja muiden tukemisesta tällä samaisella polulla.

Päivän aikana on lounastauko ja kahvitauko. Tuo mukanasi lounasta (sen voi säilyttää ja lämmittää paikan päällä). Vaihtoehtona on syödä Navetta kortteliravintolassa. Talo tarjoaa kahvin/teen. Puhekieli on suomi. Osallistujamäärä on maks. 8 henkilöä + ohjaajat (Sanna & Luke).

Osallistumismaksu 95 €. Ilmoittautumiset: sanna(at)vapaaksikuoresta.com. Jos sinulla on kysyttävää, otathan yhteyttä. ♥ Sanna & Luke
www.vapaaksikuoresta.com,
www.freedomfromtheshell.com

HUHTIKUU

La 15.4. klo 10-17 ja su 16.4. klo 9.30-16
KOTONA KEHOSSA -VALMENNUS (kesto maaliskuusta joulukuuhun 2023), Riitta Saarikko & Pirjo Salo

Katso 11.3.

TOUKOKUU

La 27.5. klo 12-17 KYLVÖJUHLAT

Myyntitorilla maan antimia ja käden tuotteita. Myyntipöytien (20 €) varaukset, p. 044 592 9324. Tunnelmallista musiikkia. Ilmainen kakkuarvontaa. Puhvetissa hernekeittoa, pannukakkua, konsapurilaisia (härkäpapupihvillä) ym. hyvää. Navetta-kortteliravintolassa herkkuja jokaiseen makuun.

Klo 14 päärakennuksen salissa Tuula Huhtalan luento: ”Tarot ja uusi henkisyys”.

KESÄKUU

Ke 14.6. klo 18 SYDÄNSUVEN AURINKO, Aurinkokuoron Juhannusjuhla

Tutustumista Werbeck-lauluun, yhteislaulua, Aurinkokuoro. Pääsymaksu 7 € sisältää makoisan tarjoilun. Ilmoittautuminen p. 044 5929324. Kaikki laulamisesta (tai kuuntelemisesta) kiinnostuneet tervetuloa!

Pe–la 16.–17.6. klo 10–16 UNENTAIDOT-KURSSI – Opeta mieltäsi ja kehoasi hyvään uneen, Susan Pihl ja Anna-Mari Aronen, CBTi-unettomuusterapeutit

Yö on päivän peili. Uni heijastaa usein päiväaikaisiin ajatuksiin, tunteisiin ja tekoihin liittyviä asioita. Kognitiivisbehavioraalisten ja tietoisen läsnäolon keinoin voidaan tutkitusti muuttaa uneen, unettomuuteen, vireystilaan, ahdistukseen ja masennukseen liittyviä ajatuksia, tunteita ja toimintatapoja.

Unentaidot-kurssilla saat tietoa ja taitoja hyvään nukkumiseen. Kurssilla opetetaan harjoituksia ja menetelmiä, joita voi käyttää milloin tahansa elämän haastavissa tilanteissa ja muutoksissa. Tällöin mahdollisen stressin hallinta paranee, ja unen laatu ja palautuminen korjaantuvat.

Hinta: 180,-/päivä; 270,-/kaksi päivää; kurssiin osallistuja saa ”Unentaidot”-kirjan; majoitus ja lounaat eivät kuulu hintaan. Kurssin voi maksaa kolmessa erässä ennen kurssin alkua.

Ilmoittautuminen 28.5. mennessä susan.pihl@gmail.com

Tiedustelut: Susan Pihl, p. 0400 593 614.

Tule kuuntelemaan luento aiheesta Turun henkisen keskuksen illassa 27.4. Katso viereinen sivu.

Lue artikkeli s. 5.

HEINÄKUU

Ma–su 10.–16.7. Gogul Yoga -kurssi

Harjoituksen ja päämärän esittely sekä kutsu harjoittelemaan Maha Yogi Gokulacandra Dāsin opastuksella.

Maanantai–tiistai 10.–11.7. klo 9-17

Opettajina: Anurāga Devi Dasi, Yogeśvara Dās, Rasa Sarāni Devi Dasi. Kurssiaihe: Vidyastana – introducing the goal and the path – harjoituksen ja päämäärän esittely. Jos Gokul Yoga ei ole aiemmin tuttua, suosittelemme osallistumista ensin maanantain ja tiistain kurssipäiville, ennen loppuviikon ohjelmaa MY Gokulacandran kanssa. Maanantai ja tiistai toimivat myös itsenäisenä kokonaisuutena, jos loppuviikon ohjelmaan ei pääse osallistumaan

Keskiviikko–sunnuntai 12.–16.7. klo 9-17

Opettajina: Maha Yogi Gokulacandra Dās, Yogeśvara Dās, Rasa Sarāni Devi Dasi. Kurssiaihe: Sambandha – Invitation to the practise – kutsu harjoitukseen.

Opetuskielinä: englanti & suomi. Kurssille voi osallistua myös etänä zoomin avulla.

Päivien aikana pidämme lounastauon 12:45-14:15 (lounas ei sisälly hintaan). Päivät sisältävät fyysisen asanaharjoituksen lisäksi pranayama-, ja meditaatioharjoituksia lattialla istuen joten varaa sopivat vaatteet päivään sekä muistiinpanovälineet.

Koko viikon hinta: 550€. Ke–su: 450€. Ma & ti: 70€ / päivä.

Tämä on MY Gokulacandra Dāsin vuoden ainoa vierailu Suomessa, joten paikat voivat mennä nopeasti. Maksettu kurssi toimii paikan varaajana.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
info@gokulyoga.fi tai 046 956 5794.

Lue artikkeli s. 10.

Konsan Kartano tarjoaa edullista majoitusta sekä juhla- ja kurssitiloja vuoden 1880 maatalossa
Pamiala-majoitus

TURUN HENKINEN KESKUS RY:N LUENNOT KEVÄÄLLÄ 2023

23.2. **Pentti Tuominen:** ***”Tiet, totuus ja elämä” – Mitä Jeesus opetti?***
Alkukirkon ja varhaiskristillisyyden tulkintaa gnostilaisten tekstien valossa
www.gnosis.fi (zoom-yhteydellä)

2.3. **Aino Junnila:** ***Healy – kokonaisvaltainen energian tasapainottaja***
Miten voit lisätä elinvoimaasi, saada elämänenergiasi virtaamaan esteettä ja aktivoida energiavarantojasi. Helppo ja nopea tapa sekä testata että hoitaa. Mahdollisuus testeihin ja hoitoihin 3.–5.3. Ajanvaraus 044 5929324

9.3. **Pertti Koivunen:** ***Asioiden ja ihmisten johtaminen yrityksissä ja yhteisöissä yhteistyökyvyn lisäämiseksi***

16.3. **Jukka Viertomanner:** ***Muutoksen ajan ja sen aikataulun tarkastelua***

23.3. **Irmeli Aijaskave:** ***Kuolema – ystävä vai vihollinen***

30.3. **Seppo Ilkka:** ***Vapauden ajan haasteista***
www.uusisade.fi (zoom-yhteydellä)

13.4. **Hannu Sirkkilä:** ***Erityisherkkyyden ja henkisyyden yhteys***
Erityisherkkyyden peruspiirteet, henkisyys erityisherkän elämän ilmenemismuotona ja sen vahvistaminen arjessa. www.valmentamoportti.fi

20.4. **Asta Aronen:** ***Ajatusjoogan tie – Saavuta ajattelun avulla sisäinen rauha ja luonteen jalostuminen***
www.via.fi

27.4. **Susan Pihl:** ***Uni ja terveys – Keinoja parempaan uneen***
www.susanpihl.fi Lue artikkeli s. 5. Kurssi Konsan Kartanossa 16.–17.6. Katso viereinen sivu.

4.5. **Tuulikki Sarekoski,Toni Kellinsalmi ja Päivi Pöyhönen (Taitein ry):** ***Terve raha, assosiatiivinen taloustiede Rudolf Steinerin Kansantalouskurssin pohjalta***
https://taitein.fi/terve-raha-opintopiiri/

11.5. **Irmeli Mattsson:** ***Uutta tutkimustietoa yksinkertaisista hyvinvointia ja terveyttä lisäävistä toimista***
Mm. kuuma–kylmä-vuorottelu (sauna, kylmä suihku), infrapunahoito, K2Mk7 vitamiini ym.

Pääsymaksu 6 €, jäsenet 3 € (sis. teetarjoilun). Luennot ovat torstai-iltaisin kello 18.30.
Konsan Kartano, Virusmäentie 9, 20300 Turku. Tied. Ulla Oksanen 044 592 9324.

GOVINDA MAṆḌALA -yhtyeen albumi
SAUBHĀGYA UDAYA
eli Hyvän Onnen Sarastus – The Dawn Of Good Fortune
Autuaallista, sävyltään intialaista bhajan-musiikkia. Kuuntele netissä: SPOTIFY ja YOUTUBE (kuultavissa toukokuuhun -23 mennessä). Seuraa nettisivua **www.JayaGovinda.Life**
Tänä vuonna tulossa myös Jaya Govindan kirjat Venu-gīta (käännös) ja Salatun Intian Päiväkirja

© Syamarani Dasi | BhaktiArt.net

Johtolangat ratkaisun ytimeen: odottamattomia ja syvällisiä vastauksia
Sisältörikkaat, sieludynamiikkaa valottavat tulkinnat – suoraan sähköpostiisi!
• Läpivalaiseva sieluperhe-, elämäntehtävä- tai karmatulkinta (selvänäkö, kirjallinen)
• Eläinkommunikaatio valokuvasta (kirjallinen: lemmikille tai jo edesmenneelle rakkaalle)
• Evoluutioastrologiaa (auringonpaluu / syntymäkartta / parisuhde / ajoitukset) (myös häiden, muuttojen ja yritysten 'syntymäkartat') (puhelin/nettiyhteys tai vastaanotto)
• Regressio (johdatus menneeseen / kevythypnoosi, myös puhelin)
• Enkelivalohypnoosi (kohtaa enkelisi, elämäsi avautuu)
Ytimeen poratuvat tekstit olemuksesi salaisuuksiin. Elämäntehtävä, ihmiskohtaamiset ja inkarnaation 'punainen lanka' sielun näkökulmasta nähtynä. Upea palaute! Moniulotteiset astrologiset tulkinnat yksilön henkisen kasvun työkaluna.
Kevythypnoosi (eli syvämeditaatio) muuntaa alitajuisia malleja rationaalisen mielen esteiden ohi. Se on voimauttava metamorfoosi: muutos alkaa heti ja kerlytyy auki ajan myötä. Solumuistot traumoineen eheytyvät.

Lue lisää hämmästyttävän seikkaperäisistä tulkinnoista:
www.avaruustomua.net
kosmisesta@gmail.com
040-778 2396 (puh.yhteydenotot tekstiviesteinä!)

Kristosofisia esitelmiä, kevät 2023
YLEISÖESITELMÄT SUNNUNTAISIN KLO 13.00
NUOTIO RY:N HUONEISTOSSA ANINKAISTENK. 5 A 5, TURKU

29.1. **Kyösti Niiranen** *Hiljaisuuden äänen opetuksia*
26.2. **Timo Muurinen** *Anteeksiannon oikeus*
12.3. **Raija Kiiski** *Rakkaus ja puhtaus kristosofian valossa*
19.3. **Hilkka Lampinen** *Kristosofinen elämänymmärrys*
2.4. **Pirkko Wiggenhauser** *Uskonnot opastajina ihmisyyteen*
16.4. **Jouko Sorvali** *Minuuden arvoitus*

www.kristosofia.fi
Kirjamyyntiä ja -lainausta esitelmien yhteydessä
TERVETULOA!

Gokul Yoga johdattelee joogan alkulähteille

JOHANNA AHOLA

Modernin joogan aikana joogan tarjonta on moninaisempaa kuin koskaan. Päämääriä sanotaan olevan yhtä monta kuin on harjoittajiakin ja joogan merkitys tuntuu vaihtelevan harjoittajasta toiseen.

Klassisen joogan näkemys päämäärästä on kuitenkin tätä kapeampi. Riippumatta siitä, minkä opetuslinjan joogaharjoituksista on kyse, on päämääriä ollut tasan kaksi.

Nämä kaksi yleisesti tunnustettua päämäärää ovat itseoivallus ja jumaloivallus.

Mitä sana Yoga tarkoittaa tai mihin sillä viitataan?

Sana jooga (yoga) tarkoittaa eri asioita kontekstista riippuen. Siitä riippumatta voidaan kuitenkin sanoa, että kiistattomin käännös sille on **yhdistäminen**. Mitä tällä yhdistämisellä sitten tarkoitetaan? Ja miten se liittyy joogaharjoitukseen? Ehkä yksi modernin aikakauden tunnetuimpia käännöksiä sille on **kehon ja mielen yhdistäminen**, mikä on kuitenkin kaukana sanan alkuperäisestä merkityksestä. Jos joogan päämääränä on itseoivallus tai jumaloivallus, niin kehon ja mielen yhdistäminen ei vie kohti kumpaakaan.

Jotta jooga, eli yhteys jompaankumpaan päämäärään olisi mahdollinen, on menetelmässä oltava jotain, joka vie aineen tuolle puolen. Kehon ja mielen yhdistäminen ei sitä tee.

Mistä tämä yhdistäminen, eli jooga sitten alkaa? Varsinainen jooga alkaa sambandhasta.

Sana bandha tarkoittaa sitomista. Yksi sambandhan ulottuvuus on vaihe, jossa kehitetään henkilökohtainen opettaja - oppilas suhde harjoituksen aikana (upasana), joka pohjaa elävään opetuslinjaan (parampara). Sambandha ilmenee kuitenkin vasta sen jälkeen, kun vidyastana, harjoituksen teoreettinen kenttä ja päämäärä, on filosofisesti ymmärretty ja psykologisesti hyväksytty. Harjoituksen teoria, polku ja päämäärä siis esitellään ensin, ennen kuin itse harjoitus alkaa. Näin päämäärä määrittää keinot ja käytäntö on polku päämäärään.

Parampara (perimyslinja) tarkoittaa, että teoria, käytäntö ja päämäärä tulevat samasta lähteestä, käytännöllisen suhteen kautta, elävän perimyslinjan edustajalta. Joogafilosofiaa/-psykologiaa ei voi oppia vain lukemalla kirjoja. On mahdotonta ymmärtää käytäntöä erottamalla sen kontekstista, ilman henkilökohtaista suhdetta kyseiseen harjoituskulttuuriin. Tavoitetta ei voi saavuttaa vain uskolla ja hyvillä aikomuksilla (BG 16.23) Jos yritetään erottaa teoria, henkilökohtainen suhde perinteeseen, opettajaan, käytäntöön ja päämäärään (vidyastana - upasana - sadhana - gati), koko käytäntö menetetään (BG 4.2)

Gokul Yoga antaa mahdollisuuden ymmärtää autenttisen joogaharjoituksen prosessin, polun sekä päämäärän. Ymmärrettyään ja hyväksyttyään ne, oppilaan on mahdollista astua joogan polulle.

Gokul Yogan erityinen holistinen laatu tulee esiin harjoituksen ominaisesta tavasta työskennellä fyysisen, energisen/emotionaalisen, henkisen/älyllisen, eksistentiaalisen ja hengellisen alustan kautta samanaikaisesti, mikä on tyypillinen Patañjalilainen tapa lähestyä joogaa.

Perustajasta ja suuntauksesta:

Maha Yogi Gokulacandra Dās (Jani Jaatinen) on harjoittanut joogaa yli 20 vuotta ja on vuonna 2012 perustetun Gokul Yoga -koulun perustaja. Hän aloitti joogaan tutustumisen ystävänsä sekä elinikäisen opettajansa Janne Kontalan kanssa.

Syvässä yhteydessä perinteiseen joogaan Gokulacandran harjoitus keskittyy sisäiseen harjoitteluun. Gokulacandra on koonnut ja organisoinut harjoituksen pyrkimyksenään suojella ja ylläpitää autenttista joogaperinnettä, joka jatkuu elävän oppilasketjun avulla siihen vihittyjen oppilaiden ja opettajien välityksellä (Gaudiya Vaisnava Sampradaya).

Suomalainen Gokulacandra asuu tällä hetkellä Malesiassa vaimonsa ja perheensä kanssa. Omassa studiossaan opettamisen lisäksi hän matkustaa ympäri maailmaa opettamassa.

Opettajana Gokulacandra on käsittämättömän omistautunut, vilpitön ja rehellinen joogi. Hän jakaa tietämystään joogasta tarkasti, selkeästi, dynaamisesti, ja ymmärrettävästi, perinteitä kunnioittavalla, autenttisella tavalla.

Heinäkuussa Konsan Kartanolla järjestettävällä kurssilla on mahdollista päästä tutustumaan tähän harjoitusperinteeseen. Se on samalla kutsu harjoittelemaan Gokul Yogaa sen perustajan MY Gokulacandran johdolla, sekä muiden sille omistautuneiden opettajien kanssa.

Anurāga Devi Dasi (Maria Mukasei) on tallinnalainen sertifioitu joogaopettaja, joka on harjoittanut joogaa vuodesta 2014. 2019 Maria aloitti harjoituksensa ja opinnot Mahayogi Gokulacandran ohjauksessa. Siitä lähtien hänen henkilökohtaiseksi tavoitteekseen on tullut palvella opettajansa tehtävää. Tällä hetkellä hän asuu Borneolla ja opettaa säännöllisesti Gokul Yoga Shalassa. Toisena intohimonaan hänellä on intialaisen lääketieteen Ayurvedan opiskelu, ja hän on parhaillaan suorittamassa Ayurveda-tutkintoa.

Yogeśvāra Dās (Juan Chaahk Balam) on alunperin kotoisin Meksikosta. Hän on opiskellut Hatha Yogaa Yoga Institutessa Mumbaissa, Intiassa ja jatkoi Ashtanga Vinyasan pariin Mysoreen, Intiaan. Todellinen omistautuminen löytyi kuitenkin Mahayogi Gokulacandra Dāsin opetuksista heti, kun heidän tiensä kohtasivat. Opettajansa harjoituksista ja opetuksista inspiroituneena Yogeśvāra alkoi harjoittaa bhakti -joogaa Gaudiya Vaisnava -hengellisen perinmyslinjan alla ja noudattaa Gokul Yoga -järjestelmää palvellakseen opettajansa tehtävää. Yogeśvāra toimii nyt Kota Kinabalussa, Malesiassa ja opettaa Gokul Yoga -studiossa sekä toimii opettajien kouluttajana ja mentorina.

Rasa Sarāni Devi Dasi (Johanna Ahola) on valmistunut ensimmäisestä opettajakoulutuksestaan vuonna 2007 ja on ohjannut päätoimisesti siitä lähtien. Hän on käynyt ensimmäisen Gokul Yoga koulutuksensa 2018 Kroatiassa Mahayogi Gokulacandra Dāsin kanssa, jonka jälkeen hän kuvailee työn joogan parissa todella vasta alkaneen. Tämän jälkeen joogan opiskelu on jatkunut tiiviisti Gokulacandran henkilökohtaisessa ohjauksessa (upasana) osana lähimpien oppilaiden muodostamaa opiskeluryhmää (sangha). Hän on päässyt opiskelemaan myös mantrameditaatiota ja bhaktijoogaa Janne Kontalan ohjauksessa. Palvelustehtävänään hän pitää erityisesti Gokul Yogan Suomi sekvenssin kehittämistä ja inspiroimista. Johanna on ohjaajana autenttinen ja välitön. Hän kannustaa oppilaitaan kysymään rohkeasti, kun jokin harjoituksessa mietityttää.

Tekstin kokoaja, kirjoittaja ja kurssin järjestäjä on 38 vuotias Johanna Ahola Turusta. Tekstissä on myös ote Gokulacandran englanninkielisestä artikkelista ”sambandha & vidyastana”.

Gokul Yoga -kurssi Konsan Kartanossa 10.–16.7. Katso s. 8.

Uskalla kokea elämän kantavan sinua

NITTA KÄKI

Olen hämmennystä, huolta ja myötätuntoa kokien seurannut maailman menoa. Suuri osa ihmisistä näyttää tukehtuvan yrittäessään hallita omaa elämäänsä vallitsevan oravanpyörämaailman keskellä. He käyttävät voimansa uupumukseen saakka varmistaakseen sen, minkä elämän hyvinvointiin kokevat tarvitsevansa. Se on luonnollista, kukaan ei halua pudota louhikkoon, vaan tekee kaikkensa pysyäkseen elämänkärryillä mukana. Mutta onko se hyvinvointia? Ja ehtiikö siinä oikeasti elää?

Tiedämme monien ihmisten, perheidenkin, tehneen uudenlaisen valinnan elämänsä suunnasta koettuaan, etteivät halua olla mukana juoksumatolla, jonka vauhti kiihtyy sitä enemmän, mitä kovempaa jaksat juosta. Ovat rohkeasti pakanneet tavaransa ja siirtyneet hiljaisempaan elämään, ehkä maaseudun rauhaan. Tai ovat ratkaisseet jollain muulla tavoin siirtymisen rauhallisempaan elämäntapaan. Ovat löytäneet keinoja hankkia elannon itselleen ja perheelleen etätyön, oman yrityksen, tai vaikkapa isompi- tai pienempimuotoisen viljely- ja keräilytalouden kautta. He ovat luoneet uudenlaisia visioita elämästä ja ryhtyneet toteuttamaan niitä!

Katsomme heitä ehkä hieman kadehtien, tai joku jopa valmistautuu vahingoniloon: miten tuossa käy? Erilainen toimintatapa löytää epäilijöiden sankan muurin ympärilleen, mutta myös niiden suojelevien ajatusten pilven, jotka myötäillen tukevat rohkeaa muutosta.

Tarkoitukseni ei oikeastaan ole puhua täsmälleen tuosta asiasta, vaan siitä, että kaikenlaisissa elämänpiireissä voisi antaa sijaa myös sattumalle, johdatukselle, ja luottaa elämään. Kuulostaako ollenkaan tutulta? Kerron hieman lisää tästä ajatuksesta!

Nykyään huomaan ihmisten omaksuneen asenteen ottaa elämä hallintaansa omavoimaisuudella, ahkeruudella ja sinnikkyydellä. Siinä omavoimaisuus, oma tekeminen ja näkemys siitä, millaista elämän pitää olla, näyttäytyy ainoana keinona viedä elämää eteenpäin. Elämän muotoutumiseen, sattuman tai johdatuksen mahdollisuuteen ei jää sijaa. Elämä kulkee kuin juna kiskoilla – kuulostaako elämältä?

Ehkä omavoimaisuuteen luottaminen on siirtynyt jo edeltäneiltä sukupolvilta, jolloin se on ollutkin välttämättömyys agraariyhteiskunnassa. Sukupolvien ketjussa oli pakko tavalla tai toisella varmistaa leipä vuodeksi eteenpäin. Siten selvittiin talven yli ja seuraavaan satoon. Enää sellaiseen meidän ei tarvitse turvautua, voimme luopua vanhaan nojautumisesta.

Mutta ei unohdeta sitä, että agraariyhteiskunnankin aikaan on tietyllä tavalla ollut luottamus jonkinlaiseen Sallimukseen, olkoon raamatullista alkuperää tai luottamusta johonkin nimettömään, ehkä Maailmankaikkeuteen, Universumiin, joka omalla käsittämättömällä tavallaan ohjaa ja pitää huolta ihmiskunnasta.

Eivät ihmisen voimat, ymmärrys tai tahto riitä säätämään nykyisissä, tai missään olosuhteissa, kaikkea parhaaksemme. Elämä ei kulje kuin juna kiskoillaan. Väistämättä tulee erilaisia poikkeamia, joihin ihminen ei voi ajatuksissaan ja suunnitelmissaan varautua. Siksi meidän on hyvä antaa myös Johdatukselle sijaa elämässä.

Kun täällä omavoimaisuus on korkeassa arvossa, niin tiedän kokemuksesta, että on sellaisiakin, jotka luottavat johonkin näkymättömään elämää kannattelevaan voimaan. Heitä pidetään outoina tai laiskoina. Tai onnekkaina Hannu-Hanhina, jotka ovat syntyneet kultalusikka suussa, eikä kukaan ole huomannut nykäistä sitä pois! Noista ei ole kyse, vaan erilaisesta elämän kokemisesta.

Mielestäni omavoimaisuudella menetetään isoja elämänarvoja. Omavoimaisuus on elementti, joka ei korosta elämisen kokemista, se arvostaa vain työtä ja jatkuvaa huolehtimista mitä moninaisimmista asioista. Syntyy pelko, että jollet huomaa olla huolissasi jostain, mitä voi tapahtua, se tapahtuu! Tunnettu tosiasia on kuitenkin, että kaikista niistä ikävistä asioista, joita ihmiset pelkäävät tapahtuvan, 95 % ei koskaan tapahdu! Kannattaako isoa, voimia imevää huolitaakkaa raahata koko ajan mukanaan?

Omavoimaisuus ei ohjaa ihmistä kokemaan kiitollisuutta elämästä. Kun kantaa jatkuvasti huolta jostain, ei mieleen voi nousta kiitollisia ajatuksia. Mitä on kiitollisuus elämästä? Mielestäni se on sen havaitsemista, että kaikki, tai ainakin lähes kaikki elämässäni on hyvin. Että voin olla tyytyväinen omaan elämääni – nähdä, millaisia lahjoja se on antanut, miten se on kulkijaansa ohjannut, minkälaista ymmärrystä päivät ovat minulle tuoneet muassaan. Se on eletyn elämän havaitsemista, ei pelkästään ryntäämistä eteenpäin!

Ihan pelkästään maailmankaikkeuden hyväntahtoisuuden kannateltavaksi en ketään kehota asettumaan, mutta jo tietoisuus sen olemassaolosta ja luottamus, että se haluaa tukea omia ponnistelujamme, antaa mielenrauhaa. Et ole yksin, jokin Isompi Voima pitää sinusta huolta.

Joskus se voi tapahtua odottamattoman konkreettisella tavalla. Kerron esimerkin. Olimme nuori perhe, juuri rakentaneet pienen omakotitalon enimmäkseen omin käsin, ja sen seurauksena raha oli tiukalla. Olin kesällä kaupungin torilla kävellessäni huomannut maassa setelikäärön, jonka nostin käteeni. Koska käärö oli ilman mitään suojaa, laitoin sen taskuuni arvellen, että jos kyselen sille omistajaa, heitä ilmaantuisi äkkiä useampiakin. Lähelle ajoi samaan aikaan poliisiauto, ja menin kysymään, mitä pitäisi löydölleni tehdä. Poliisit ottivat minut autoon ja veivät löytötavaratoimistoon. Jätin rahan sinne sopimuksella, että jos rahaa kukaan ei kysele, saan noutaa sen puolen vuoden kuluttua. Unohdin koko asian. Kun joulu lähestyi, posti toi ison jälkiveromaksun aiemman asuntomme myyntituotosta. Huomasimme, etteivät rahamme riitä joulun aikaan mihinkään muuhun sen maksamisen jälkeen. Sitten löytötavaratoimistosta tuli tieto, ettei kukaan ollut kysellyt löytämääni rahaa. Noudin sen, iso raha siihen aikaan, yli 700 markkaa! Riitti hyvin uuden kodin jouluhankintoihin.

Olisi suotavaa, että ihmiset voisivat nauttia ja iloita elämästä, eivätkä vain kulkea elämänsä läpi huolten painamana. Omavoimaisuus ei anna tilaa elämästä nauttimiselle, pikemminkin se vaatii kantajaansa yrittämään enemmän ja enemmän, jotta varmistaisi kokoamansa omaisuuden riittävän tuleville päiville. Eikä sekään riitä, jos haluaa jättää perintöä lapsilleen. Jos se kuuluu hyvään vanhemmuuteesi, kannattaisiko miettiä, että jälkipolvemme voisivat tuntea onnea oman elantonsa hankkimisesta? Sallitaan heidän saada kokemusta omista voimistaan siinä, ja kohdata elämän kantava voima.

Mayalääketiede

OSA 2: Kasvilääkintä ja henkinen parantaminen

Artikkelin toisessa osassa tarkastellaan mayojen kasvilääkintää sekä mayojen käsitystä psyykkisistä ongelmista ja henkisestä paranemisesta.

MINNA KEITU

Parantava puutarha on tavallisesti jokaisen mayaperheen kotona. Jokainen perhe elää tiiviissä yhteydessä lähialueen luontoon ja viljelijöillä on käytössään milpa eli metsäpuutarha. Milpalta saadaan vihannekset, hedelmät ja puutavara. Parantava puutarha on jokaisen omassa pihassa ja siinä kasvatetaan perheen tarvitsemat lääkeyrtit. Tavalliset kotilääkinnässä nykyisin käytetyt yrtit ovat ruta, meksikonbasilika, meksikonsamettikukka, rosmariini, timjami, meksikonoregano, meksikonsalvia, punaiset ja valkoiset ruusut, amarantti ja hibiscus. Monet kasvit kasvavat kuitenkin mayojen metsäpuutarhassa ja villeinä niin, että niitä löytyy tarvittaessa helposti. Mayat käyttävät kasveja, yrttejä ja vihanneksia ruokavaliossaan hoitamaan terveyttä. Lääkkeellisinä niitä käytetään haudukkeina, pulverina, salvoina, hauteina, tinktuurana, kylpyinä ja poltettuina. Mayat tunnistivat kasvien eri osilla olevan eri vaikutuksia ja siksi oli tärkeää paitsi tunnistaa kasvi myös tietää, mitä sen osia käytetään mihinkin vaivaan. Samoin tuli tietää, mihin vuodenaikaan ja mihin kellonaikaan kyseisen kasvin eri osat tuli kerätä. Myös paikka, jossa kasvi kasvoi, vaikutti siihen, kuinka vahva kasvin vaikutus oli. Kasvien kerääminen suoritetaan osoittaen arvostusta ja syvää kunnioitusta sekä rukousta käyttäen. Kaikessa elollisessa, niin myös kasveissa on Ch´ulel – elämänvoima, joka tarvitaan kerätyn kasvin mukaan, jotta kasvi voi toimia sen täyden vaikutuskyvyn mukaisesti.

Kasvien nestekierto on vaikuttavana tekijänä siihen, miten vaikuttavat aineet kasvissa kulkevat. Jokainen perinteinen parantaja tiesi, että kasvi veti vaikuttavat aineet juuriin yön ajaksi ja aurinko palautti ne varsiin ja lehtiin. Sen vuoksi lehtien keräämisessä tuli odottaa, kunnes aurinko oli kunnolla noussut ja lämmittänyt ilmaa. Myös kuun vaiheet ovat tärkeitä viljelyssä.

Mayojen herbaariossa on yli 200 lääkinnällistä kasvia -xiv-, joita käytettiin joko yksinään tai yhdistelmänä toisten kasvien kanssa. Cortezin saapuessa Ciudad de Mexicoon azteekkivaltakunnan kasvitieteellisessä puutarhassa kasvatettiin noin 2000 eri kasvia. Perinteisesti lääkinnällisissä kylvyissä käytettiin yhdeksää kasvia. Mayojen kosmovision mukaan yhdeksän merkitsi tilaa, jossa henkinen ilmenee fyysisessä maailmassa. Mayalääketiede käyttää monissa yhdistelmissä juuri yhdeksää kasvia, jolloin henkisen puolen annetaan parantaa kasvien ja veden välityksellä fyysisessä maailmassa ilmenevä epätasapaino. Mayat ovatkin tunnistaneet mielen ja kehon yhteyden jo kauan sitten.

Mayojen henkinen parantaminen

Mayaparantaja aloittaa aina ensin arvioimalla onko kyseessä fyysinen vai henkinen vaiva. Tavallisesti hän tarkastaa pulssin rytmin ja voimakkuuden ja arvioi muut oireet. Jokaisella henkistä alkuperää olevalla vaivalla on omat erityiset oireensa, mutta kaikilla henkisillä vaivoilla on myös yhteisiä oireita, joista henkisen vaivan voi tunnistaa:

- Painajaiset, joissa on toistuvat teemat.
- Tuntee, että ei ole yhteydessä kehoonsa.
- Tuntee olevansa uupunut ja rauhaton.
- Huono-onnisuus ja epäonni läsnä jatkuvasti.
- Jatkuva riitely kotona.
- Lääkkeiden/aineiden käyttöhistoria.
- Taipumus olla äärimmäisen vihainen.
- Heikko immuunijärjestelmä.
- Yhtäkkiset sydämentykytyskohtaukset.
- Taipumus kyynelehtimiseen.

Mayojen mukaan sairaudella voi olla sielullinen tai kehollinen syy/tausta ja ne voivat ilmentyä henkisinä tai kehollisina vaivoina. Syyn selvittäminen on tärkeää, sillä niitä hoidetaan eri tavoin.

Lisäksi vaivojen syynä voi olla Ch´ulel:in eli sielun menetys. Sielun menetys tunnetaan monissa alkuperäkansojen kulttuureissa. Sielu voidaan pelästyttää pois kehosta, sielu voi lähteä harhailemaan tai se voidaan kaapata. Nykypäivän maailmassa sielun voi menettää onnettomuuden, läheisen kuoleman, hyväksikäytön, sodan, vakavan sairauden tai leikkauksen seurauksena. Sielun menetys saa koko kehon epätasapainoon ja siitä aiheutuu moninaisia sairauksia.

Ch´ulel virtaus sykkii rytmikkäästi sisään ja ulos kehosta ja niiden molempien tulee olla tasapainossa ja säännöllisesti virtaavia.

Mayojen henkiset sairaudet luokitellaan neljään ryhmään: pelästyminen, suru, surumielisyys ja kateus.

SUSTO – pelästyminen

Yleisin henkisistä sairaustiloista, joka tapahtuu usein trauman tai shokin seurauksena. Susto on sielun menetyksen yksi tila, jolloin sielu pelästyy traumaattista kokemusta niin paljon, että se lähtee kehosta. Susto voi tapahtua kaikille, mutta lapset, imeväiset ja vanhukset ovat herkimpiä pelästymään ja usein heillä on vähemmän Ch´ulelia. Susto on tila, josta kärsivällä itsellään ei useinkaan ole ymmärrystä ja siksi henkilö voi elää elämänsä kärsien kaikenlaisista vaivoista.

Susto vaikuttaa fyysisen, henkisen ja tunne energiakenttien tasapainoon. Pelästyminen kuluttaa myös runsaasti Ch´ulelia ja se jättää syvälle menevän sisäisen shokkitilan koko elimistöön. Tila voi estää immuunijärjestelmää toimimasta tehokkaasti, ärsyttää hermojärjestelmää, aiheuttaa moninaisia mielen oireita ja joillakin se oireilee ”harvinaisina” oireina, joita ei voida luokitella oikein mihinkään sairaustilaan. Jos jonkin traumaattisen tilanteen jälkeen alkaa kärsiä kaikenlaisista ongelmista terveyden suhteen, on syytä epäillä sustoa.

Susto voi olla seurausta mistä tahansa elämää järkyttäneestä tapahtumasta, sairaudesta, onnettomuudesta, epäonnisesta romanssista yms. Jos järkytys on hiljattainen, henkilö on usein tunteiltaan epätasapainossa, itkeskelevä tai voi tuntea olonsa vähän sekavaksi. Toiset säpsähtelevät tai pelästyvät herkästi. Jos järkytyksestä on jo aikaa, henkilö voi kehittää monenlaisia oireita kuten sydämentykytyksiä, ahdistusta, masennusta, hiusten lähtöä, ihottumia, kuivaa ihoa, ruoansulatusongelmia ja usein he karttavat ihmisjoukkoja tai ihmisten seuraa jossakin muodossa.

Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry
www.henkisyys.fi

Sustosta kärsivät vauvat ovat kiukuttelevia ja tyytymättömiä. He nukkuvat huonosti ja voivat jopa lyödä hoitajaansa ja syövät huonosti. Susto voi tapahtua vauvoille jo äidin vatsassa, äidin pelästymisen kautta. Lyhytaikainen susto voi olla kyseessä jos henkilö kaatuu yllättäen ja samalla pelästyy tai hänet herätetään yllättäen päivänokosiltaan.

TRISTEZA – surumielisyys – käsittää monenlaisia tiloja, joita nykylääketiede kutsuu masennukseksi. Henkilö ei halua tehdä mitään, eikä välitä mistään. Heidän elämänhalunsa ja kaipuunsa kokea elämän eri vivahteita on poissa ja luottamus tulevaan ja rohkeus elää on hyvin heikko. Surumielisyys voi esiintyä yhdessä kiukun ja ylimielisyyden kanssa. He ovat usein keskittyneitä vain omiin ongelmiinsa, kuin olisivat mustan pilven sisällä. He voivat menettää ruokahalunsa tai ylensyövät helpottaakseen oloaan. Surumielisyys tyhjentää kehon Ch´ulel-varastot vähitellen ja tila voi olla pitkäaikainen.

ENVIDIA – kateus – on tila, jota harvoin tunnustetaan nykymaailmassa. Joissakin kulttuureissa kuten Lähi-idässä kateus on tunnistettu tavallisena tilana (paha silmä) ja siltä suojaudutaan erilaisin keinoin. Mayoilla se on ”kansallistauti” ja sen suhteen ollaan valppaina ja varovaisina. Jokainen on joskus halunnut jotain toisella olevaa mitä itsellä ei ole. Ongelma siitä tulee, kun se alkaa vaikuttaa ajatuksiin tai käytökseen. Työpaikalla joku voi haluta työtehtäväsi, joku haluaisi vaimosi tai miesystäväsi itselleen, toinen taas tekee kaikkensa ollakseen parempi koulussa kuin sinä, tunnet kateutta siitä miksi toisilla on parempi auto kuin itselläsi, haluat kalliimman laukun kuin ystävättärelläsi. Työpaikalla joudut joka päivä työskentelmään negatiivisessa ilmapiirissä, jossa joku haluaa työsi itselleen ja puhuu sinusta pahaa tai kadehtii kahvihuoneessa. Nämä ovat esimerkkejä haitallisesta kateudesta. Ohimenevä kateus, joka innostaa toimimaan tehokkaasti ja parantamaan omaa toimintaansa on vaaratonta. Envidian kohde voi tuntea turtumusta päivän tapahtumiin, hän voi kärsiä uniongelmista, ruokahaluttomuudesta tai nähdä painajaisia. Usein hän menettää tunteen tasapainosta ja tuntee epäonnistuvansa kaikessa. Voimme myös kutsua kateutta luoksemme kritisoimalla, tuntemalla olevamme parempia tai väheksymällä toisia. Juoruilu, pahantahtoiset puheet, itsekehu ja epäystävällisyys vetävät puoleensa lisää kateutta ja ruokkivat itseään aiheuttaen kateuden kierteen. ENVIDIA on myös yritys viedä toisen henkilön Ch´ulel-energiaa ja pitkäkestoisena se voi viedä henkilön elinvoiman. Mayojen mukaan jos vastasyntyneitä lapsia katsottiin ”pahalla silmällä” eli kateudella, se saattoi sairastuttaa lapsen. Sen vuoksi vielä nykyään mayanaisilla on tapana peittää pienten lasten kasvot kevyellä kankaalla, kun he liikkuvat ulkona. Monet kantavat pieniä lapsia huivin sisällä selässään.

PESAR – suru – on tarpeen kun elämäämme tulee suuria haasteita kuten läheisen kuolema, rakkauden menetys, avioero tai muu suuri menetys. Lapsilla asuinpaikan vaihto tai läheisen menetys voi aiheuttaa elinikäisen surun. Suru kuluttaa kehon Ch´ulel-varastoja ja heikentää ihmistä. Tavallisin oire surussa on huokailu, joka voi olla syvää sielusta kumpuavaa tai kevyempää huokailua. Lapsilla suru oireilee itkuisuutena, kiukutteluna, unettomuutena, kyvyttömyytenä leikkiä ja yleisenä huonona olona. Suruun liittyy usein pelko, varsinkin jos on menettänyt läheisensä tapaturmassa tai väkivallan uhrina. Tällöin tilaan liittyy muistoja tai unia, jotka voivat kiusata vielä pitkän ajan jälkeenkin.

Rakastetun ihmisen kuolema on yksi surun alalajeista. Surua ei pitäisi tukahduttaa tai vältellä, vaan se kunnioittaa ja ylistää kuolleen elämää ja erityistä sidettä kahden ihmisen välillä.

Särkynyt sydän – on mayoilla henkinen sairaus. Se ilmenee tavallisesti fyysisinä oireina kuten unettomuutena, ahdistuneisuutena, syömishäiriöinä, ajatuksina, joita ei voi kontrolloida, vaikeutena tehdä päätöksiä tai yleisenä masentuneisuutena.

Näiden lisäksi tunnetaan vielä pahuus ja pahat tuulet, jotka voivat aiheuttaa hyvin pahoja vaivoja ja ongelmia. Henkisiä vaivoja parantamaan käytetään H´meniä tai ensalmeroa-rukoilijaa. Parantavat rukoukset ovat vahvimpia torstaisin tai perjantaisin. Myös henkilö, jolla on kokemusta energiaparantamisesta, sopii tähän tehtävään. Mayat käyttävät lisäksi kylpyjä, parantavia rohdoksia ja polttavat tuoksupihkaa (pom). Tuoksupihka on erittäin hyvää puhdistamaan kotia pahasta silmästä tai Envidia/kateuden vaikutuksesta.

Minna Keitu on toiminut asiantuntijaoppaana mm. Meksikossa, Belizessä ja Guatemalassa. Matkoillaan hän on tutustunut mayoihin, jotka toimivat tiedon eteenpäin viejinä ns. ajankantajina ja parantajina. Artikkelin tiedot pohjautuvat mayoilta saatuihin tietoihin sekä tunnustettujen Ajq' ien (mayapappi/parantaja) kuten Don Elijio Panti, Rosita Arvigo, Carlos ja Gerardo Barrios, Don Isidro ja Don Pasqual kirjoituksiin.

AJATUSJOOGAKOULU

Saavuta sisäinen eheys

Menetelmänä looginen positiivinen ajattelu

Tule mukaan ajatusjoogakouluun 2023–2024

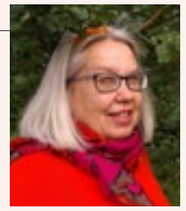
Via-Akatemia

Kokoontumiset kevään aikana la klo 11.00–13.30
25.3., 15.4., 13.5. ja **10.6.** Hybridi: Zoom ja Kemi.
Kirjeopisto Vian rajajoogan kurssin ja ajatusjoogamenetelmän perusopetus. Ohjaajana rajajooganopettaja **Elina Kakko.**
Tied. ja ilm. elina.kakko@via.fi 050 562 2688.
Yhteistyössä Via ry:n ja KSL:n kanssa. www.via.fi

Tarot~Tuula
Tulkinnat, Kurssit, Luennot, Enkeli-illat ja meditointi
Vastanotot Tku–Hki
Luento Konsan Kartanon kylvöjuhlilla, katso s. 9
Tuula Hultala
041 707 1920
tarottuula.wordpress.com

Niin kuin ajattelemme, siten olemme olemassa

SIRPA KUPULISOJA
Joogaopettaja,
koulutettu hieroja,
tanssi- ja teatteri-ilmaisun
ohjaaja
SJL Joogalehden
toimitusneuvoston jäsen



Omat ajatuksemme ovat voimakkaita elämämme rakentajia. Tätä emme aina muista. Emme myöskään tunnista ajattelevamme ”ajattelemattomasti” silloin, kun annamme tunnekuohumme johtaa ajattelua sen sijaan, että oikeasti tarkastelisimme tilannetta ajatuksen kanssa. Esimerkiksi pelko voi herkästi vaikuttaa tapaamme kohdata ihmisiä ja tilanteita.

Terve pelko auttaa väistämään vaarallisia tilanteita ja pitää mielen valppaana. Lamaannuttava pelko sen sijaan alkaa huomaamatta hallita mieltä. Pelon ajatuskoostumat jäävät tajuntaan. Muut ihmiset eivät teoillaan voi näitä koostumia poistaa.

Pelolla on monet kasvot. Pelko voi näyttäytyä vihan, halveksunnan, ilkeyden tai tuomitsemisen tarpeen muodossa. Tällaisina hetkinä on vaikea tunnistaa, että kaiken takana on pelko.

Kun virheelliset ajatustottumukset ohjaavat ajattelua, silloin sisäinen oravanpyörä estää mahdollisuuden muutokseen. Syntyy vääristynyt käsitys todellisuudesta.

Mitä ja miksi pelkäämme? Vastaus voi avautua meille, kun opimme hallitsemaan tunteen vallassa sinkoilevia ajatuksiamme. Meidän on kohdistettava katseemme pelon tunteeseen, jota itse pidämme yllä omien mielikuviemme voimalla. Nämä mielikuvat saavat helposti värinsä muistoista. Mielikuvat, muistikuvat, menneisyys ohjaa taustalla ajatteluamme, jos emme herkistä tietoisuuttamme. Toimimme silloin kuin levyautomaatti, pyörittäen päivästä toiseen samaa levyä. Toimintatottumus estää meitä uusiutumasta. Henkinen kehityksemme pysähtyy ja minäkuvamme pysyy kapeana.

Pelko hallitsee ajatteluamme refleksin nopeudella. Emme silloin reagoi tilanteisiin selkeästi. Emme pysty kohtaamaan todellisuutta sellaisenaan, kirkkaalla mielellä. Joogan perimmäinen päämäärä on auttaa ihmistä tutkimaan, aistimaan ja löytämään sisäinen tyyneyden tila. Mielen hiljaisuuden vallitessa avautuu uudenlainen asennoituminen itseä ja maailmaa kohtaan. Tämä uusi asenne opastaa ajattelemaan, puhumaan ja toimimaan myös itsellemme uudella tavalla. Pääsemme sisäiseen kasvuun, jossa siirrymme vähitellen ottamisen tilasta vastaanottamisen tilaan.

Vastaanottamisen tilassa sisäinen keskuksemme kohtaa maailman sellaisenaan emmekä enää häiriinny ulkoisen todellisuuden tapahtumista. Ajatuksemme kirkastuu, olemme läsnä jokaisessa kohtaamisessa ja alamme ymmärtää itseämme sekä maailmaa selkeämmin.

Patanjalin joogaopetuksen lähtökohtana on väite, jonka mukaan ihmisen onnettomuus johtuu siitä, että hän alistuu oman alhaisen mielentilansa orjaksi. (Wood,13) Joogasutrissa kuvaillaan lähtökohtia mielen toiminnalle seuraavasti:

1.5 *Mielen toiminnalle on viisi perustetta. Ne aiheuttavat joko tuskaa tai tuskattomuutta*

1.6 *Perusteet ovat: oikea tieto, harhaluulo, kuvittelu, uni ja muisto.*

1.7 *Oikean tiedon perustana ovat suora havainto, oivallus ja todistettu tieto.* (Tavi, 9)

Meidän on mahdollista tulla tietoisiksi siitä, miten ajatuksemme meitä jarruttavat tai kehittävät. Me voimme tietoisesti alkaa harjoittaa ajatuksiamme, jotta kehittyisimme niiksi ihmisiksi, joiksi meidät on tarkoitettu.

Ernest Wood, teoksessaan Jooga, kirjoittaa joogan opiskelijasta aloittelijana:

”Aloittelijan täytyy harjoittaa ajattelemista eikä hän saa antaa entisestä tietämättömyydestään johtuvien tunteiden hallita ajatustensa virtaa. Eivät myöskään entiset tavat ja ennakkoluulot eikä päivän hälinä saa hallita hänen mieltään. Mieleltään kypsymättömänä aloittelija on jatkuvassa kiusauksessa palata erottavan rajan yli takaisin niiden luo, jotka eivät vielä ole valmiit eivätkä halua joogaa.

Tällaiset aloittelijat ovat siirtymävaiheessa kahden mielentilan välissä ja heitä vedetään kahteen eri suuntaan.” (Wood, 16)

Kehitys alkaa tämän tilan tiedostamisesta. Alamme ymmärtää, miten omat ajatuksemme vaikuttavat siihen, miten maailmassa toimimme. Omat ajatuksemme voivat vetää meidät takaisin entiseen toimintakaavaan ja vanhentuneeseen minäkuvaan.

Ajattelumme muokkaa meitä, mutta itse voimme päättää minkälaisia nuo ajatukset ovat. Jos etsimme toisten tekemisistä riidan aiheita, saamme riidellä. Jos etsimme muista ihmisistä rakkauden ilmenemismuotoja, saamme rakastaa. Mieli vetää puoleensa juuri niitä energioita, joita ajatukset ylläpitävät. Me päätämme.

Negatiivisen ajatustottumuksen tiedostaminen alkaa sillä hetkellä, kun se nousee esiin. Negatiivisten ajatustottumusten poistaminen mielestä vaatii määrätietoista työstämistä. Menneisyyden sumentamasta negatiivisuudesta on päästettävä irti. Irtiottoa voidaan tehdä esimerkiksi sammutusmantrojen avulla. Ajatusjoogassa käytettävät mantrat palvelevat erinomaisesti tätä pyrkimystä. Mantrojen toistamisen merkitys on suuri ja sitä tarvitaan jatkuvasti.

Mielestä aikaisemmin poistetut ajatuskoostumat pyrkivät herkästi palaamaan, mikäli ihminen ei ole tarkkana ja suuntaa tietoisesti ajatuksiaan kohti positiivista tulevaisuutta. (Via Rajajooga, 36) Tunteisiin sidotut ajatuskoostumat ovat voimakkaita ja positiivisen vasta-ajatuksen syöttäminen sisäiseen tietojärjestelmäämme vaatii paljon enemmän toistoja kuin negatiivisen. Mitä enemmän toistamme positiivisia ajatuksia, sen paremmin ne alkavat täyttää mieltämme vetäen vastaavanlaisia energioita puoleensa. Voimme siten opettaa itseämme pitämään kiinni uudesta kehityssuunnasta. Mitä voimakkaammiksi ja tietoisemmiksi voimme positiivisia ajatuskoostumia kasvattaa, sitä enemmän ne muuttuvat itsenäisiksi, luoviksi voimiksi. (Via Rajajooga, 48) Muutos näkyy

tahdonvoiman lisääntymisenä pelkän haluamisen sijaan. Hallitsemalla ajatuksiamme, hallitsemme mieltämme ja luomme kehityksellemme uuden suunnan. Muutamme elämäämme.

Tietoinen ajatusvirran hallintaohje löytyy myös Patanjalin opetuksissa.

”Milloin pahoista ajatuksista on harmia, ajateltakoon niitä vastaan. Näin kuuluu tämä vasta-ajattelu: Pahasta ajatuksesta, olipa se lievä, keskinkertainen tai raskas, on seurauksena loputon tuska ja erehdys.” (Wood, 18)

Ajatusten hallinnan avulla mielemme siirtyy vähitellen hajaannuksen tilasta kohti selkeyttä. Alamme tiedostaa, keitä oikeasti olemme ja mikä on elämämme suunta. Selkeyden tilassa kohdatut ihmiset ja tilanteet lisäävät ymmärrystämme itsestä ja elämästä. Selkeyden tilassa tehdyt ratkaisut ovat elämämme kannalta järkeviä ja johdonmukaisia. Me muutumme ajatustemme virran mukaan toivomaamme suuntaan.

LÄHTEET:

Arvo Tavi; Patanjalin Joogasûtra, Gummerus Kirjapaino Oy 2004

Ernest Wood; Jooga; Tammi 1968, toinen painos

Kirjeopisto Vian Rajajoogan kurssi, toim. Terttu Seppänen, Via Akatemian säätiö 2019

VIA-AKATEMIAN KEVÄT 2023
Seuraa tapahtumia kotisivuilla www.via.fi ja somessa @via.akatemia Facebook, Twitter, Instagram ja YouTube.

Asta Arosen luento ajatusjoogasta Turun henkisen keskuksen illassa 20.4. Katso s. 9.

Leena Ekman
Aura-Soma
Färgterapeut/
Väriterapeutti
Vast.otto
Kaarinassa
0400 822 584
lekman11@gmail.com

Arja Vainio
Hieroja/vyöhyketerapeutti
045-2702066 • arjavainio.fi@gmail.com
• Vyöhyketerapia
• Hieronta ja imukuppihieronta
• Antlitz-analyysit
• Intialainen päähieronta
Vastaanotto Liedossa www.arjavainio.fi

forum sauna
Tiesitkö, saunomalla säilyy ja perinnehoidoilla paranoo luonnollisesti!!
Yleinen sauna, kuppaus, turve, iilimato ym.hemmotteluhoidot.
Mervi Hongisto, 050-5885013, Tervetuloa
www.forumsauna.fi
www.saunan7salaisuutta.fi
www.saunaterapia.com

Ihminen – aikamato

PAAVO NEVALAINEN

Kastematojen valtakunta pyörittää tärkeää tointa: reikiä ja tunneleita maahan, maanmuokkausta ja -parannusta laajassa mitassa jo miljoonien vuosien ajan. Ja vaikka kastematoja käytetäänkin paljon kalansyötteinä ja tulevaisuudessa ties vaikka ihmisruokana, on tämä pieni eläin varsinainen terveyden ja tehtävälleen omistautumisen perikuva. Eikä se turhia puhele. Joskus pienenä minä tulin tutkineeksi kastematojen ihmeellistä elämää, niiden tapaa tervehtiä aamuaurinkoa, mutta jatkaa sitten tunnelin porausta. Ja kyllä matoja näkee ruohikossa, mutta on selvää, että se ei ole maan päällä niin kuin kala vedessä. Ja onhan niillä yhteiset hetkensä, joukkotilaisuudet, joissa laitetaan uusia matoja tilaukseen.

Jokin sisäinen kokemus, tai useampi sellainen, sai minut oivaltamaan, että ihminen on kuin kastemato. Yksilö ei ole kokonaan kohdennettavissa juuri tähän hetkeen, vaan on olemassa mennyt ja tuleva minä, joiden sisään mahtuu iso, kaikuva maailma. Kun tulee tiukka paikka, voi takapäätä paksuntaa ja etupäätä terävöittää, ja sillä tavalla kova maa antaa periksi. Joskus tauti tai muu trauma tekee renkaan matoon, kyseessä on elämän kunniavyö. Ja energia on yhteinen koko madolle. Ihmisen kohtalossa on varaa suunnan muutoksiin, lapsuuden voimien esiin kutsumiseen, vetäytymiseen väärältä tieltä. Ja lapsi on läsnä aikuisessa, vanhus on lapsessa ja kaikista paikoista näkyy ja kuuluu kaikkialle muuhun elämään. Ihmisen mitta on 70-90 vuotta, ja se matka on elämän väylien avaamista, uuden löytämistä, menneen ja tulevan yhdistämistä. Jokin meissä on tietoinen kaikista hetkistä, ne ovat niin lähellä kuin madon iho on lähellä multaa.

Ja sitten on syntymän ja kuoleman ovet. Vaikka näyttää siltä, kuin kaikki aikamadot olisivat erillään, jokaisen syntymä ja kuolema on samoissa pisteissä, Kosmoksen synnyn ja Kosmoksen kuoleman ääripäissä. Voi myös ajatella, että kyseessä on Väinämöisen kannel, jossa on kaksi luuta, Alku ja Loppu ja siinä välillä sointuvia kieliä, eri korkeudelle viritettyjä. Jos nämä mielikuvat yhdistyvät (suuren hauen leukaluu, jossa on kastematoja rivissä), syy on kiireisen ja asioita pirstovan Apinamielen, joka yrittää pitää yllä illuusioita itsestä ja muistella elämän teatterin tärkeimpiä vuorosanoja. Moni muukin henkinen mielikuva on groteski (pilven päällä istuva näkymätön mies, tiikerintaljalla istuva atrainta pitävä mies, jne.), mutta muistiteknisenä apuna ne ovat, ja jokunen niistä voi olla tottakin.

Harjoittele siis aikalihaksiasi. Kairaudu eteenpäin, vaikka kohtaammekin nyt kovia aikoja. Jossain, vuosien varrella, edessä tai takana, sinulla on voimia varastossa, ja uusia voi ehkä haukata juuri tästä hetkestä, olemisen pienestä multapaukusta. On vain venyteltävä hiukan, laitettava veri kiertämään ja happi virtaamaan…

Rennoksi
• vapaaksi kivuista
(ala- ja yläselkä, pää, jalat ym.)
• vapaaksi tunnekivuista ja stressistä

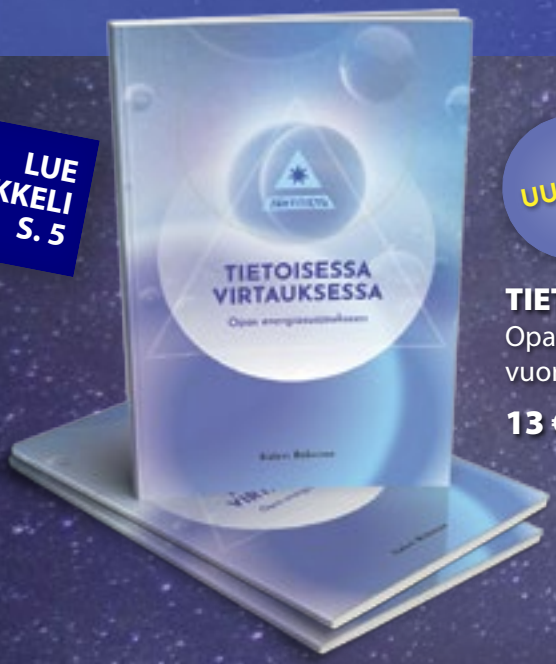
Palvelut
• Kivun ja stressin kartoitus, hoito ja itsehoito-ohjaus (myös sarjana)
Mm. kinesiologia, shiatsu, hieronnat, kraniosakraaliterapia, energiahoito
• Life Coaching -itsetuntemus- ja kehittämisvalmennus useilla menetelmillä, kysele!
Alk. 1 h / 55 e, 2 h / 84 e.

Miten?
Etänä: soitan sinulle
Turku: Länsikeskus, Raunistula, työpaikat
Kutsusta muu Suomi.

Ajanvaraus
vuokko@feelfree.fi
feelfree.fi
050 555 4442

LUKEMISTA TIETOISELLE ELÄMÄNOPPILAALLE

LUE ARTIKKELI S. 5



UUTUUS!

Energiasuojauksen opas taskukoossa

TIETOISESSA VIRTAUKSESSA
Opas järjestelyistä, joita monitasoinen vuorovaikutus ulottuvuuksien kanssa edellyttää.

13 € / kpl

KÄÄRMEENKANTAJA SOLAARINEN SOINNUTTAJA

Käärmeenkantajan viitoittamana tutkimme uuden tietoisuuden todentumista ja ulottuvuuksien avautumista - astrologian, sädeopin ja numerologian menetelmillä.

45 € / kpl

Kosmisen trilogian setti

Kokoa oman valinnan mukaan kirjoista VEY, KKK ja AVA.

70 € / 2 kpl | 99 € / 3 kpl

VALO ELÄMÄN YHDISTÄJÄNÄ 39 € / kpl

Kirja tarjoaa avartavaa henkistä tietoutta, aikakauden muutosvoimien keskelle, korostaen yksilön tietoisia valintoja kosmisena kansalaisena.

KOHTI KOSMISTA KANSALAISUUTTA 39 € / kpl

Kirja kokoaa artikkeleita kosmisen ihmisen elämän eri osa-alueilta, tarjoten laajennusta yksilön oman tietoisuuskentän verkkoon.

AJAN VIRRAN AJATUKSIA 39 € / kpl

Kirja luo katselmuksen ikiolevaisen tarkoituksesta, planeettamme henkiseen kehityslinjaan, ohjaten lukijaansa laajamittaisempaan elämänkatsomukseen.

POSTIKULUT VELOITUKSETTA! *
Käytä tarjouskoodia "Sateenkaari"

Lisätiedot ja tilaukset: starinfo@tahtitieto.fi

TÄHTITIETO
tahtitieto.fi

* Tarjous voimassa 30.6.2023 saakka.