

# Ajatusjooga ylläpitää harmonista auraa

TERTTU SEPPÄNEN

www.via.fi

www.facebook.com/via.akatemia

Olen aikaisemmissa Sateenkaarisanomien numeroissa kirjoittanut, mitä ajatusjooga on, miten sitä harjoitetaan ja miten muutosprosessi käynnistetään toistelemalla tahdon ja tarmoa herättämiseen tarkoitettuja mantroja (Sateenkaarisanomat 2/2014, s. 3).

**Positiivisuuden voimistaminen** etenee toistelemalla esim. mietiskelyohjelmaa: ”Sinä tahdot, että olemuksesi täyttyy kunniottavalla hartaudella. Sinä uskot omaan henkiseen kasvuusi sekä kykyysi edistää myös lähimmäistesi henkistä kehitystä. Tahdot voitisi ja kykyjesi mukaan tehdä työtä Hyvyyden voimien elähdyttäjänä lähimmäistesi keskuudessa. Sinä tahdot kunniottaa ja epäitsekästi rakastaa ihmisiä. Tahdot olla ystävällinen ihmisille, silloin kun voit.

Sinä tahdot rakastaa myös sitä, joka sinua loukkaa tai yrittää vihata. Tahdot pyytää anteeksi häneltä ajatuksillasi. Tahdot olla suvaitsevainen.

Sinä tahdot, että ajatuksesi ovat sisällöltään positiivisia. Tahdot, että ajattelusi on järkevää ja johdonmukaista. Ajatustesi jalostumisen ja positiiviseksi muuntumisen kautta on korkeampi Minäsi tullut hallitsijaksesi ja ohjaa nyt tekojasi niin, että toimit oikealla ja epäitsekällä tavalla.” (Kirjeopisto Via, 1 opetuskirje)

Ajatusjoogan ensiaskeliin kuuluu **auran harmonisoiminen**.

Aura on ihmistä ympäröivä ilmapiiri. Auran laatuun vaikuttavat ajatukset ja tunteet, joita ihmisellä on vallitsevana mielessään ja tajunnassaan. Yksinkertaisesti sanoen rauhallisen ihmisen aura on rauhallinen ja se säteilee rauhaa. Kun taas masentunut ihminen heijastaa ympärilleen alakuloisuutta.

Aiemmillä kerroilla olemme oppineet, että ajatus on säteilyvirtojen, hienojen ja herkkien sähköenergioiden väreilyä tiivistynyt, kosminen ajatussäteilyn koostuma, ikäänkuin olio. Nämä ajatuskoostumat liikkuvat kaikkeudessa ja sieltä kulkeutuvat ihmisten tajuntoihin sen mukaan, minkätyyppisiä ajatuskoostumia kyseisessä tajunnassa tavallisesti on. Tajuntansa sisältöä ihminen voi omilla valinnoillaan positivistoida. Se tapahtuu valitsemalla tietoisesti positiivisia ajatuk-



sia ja tunteita, siis sallimalla positiivisten tunteiden ja ajatusten olla tajunnassa ja estämällä pääsy muilta. Ajatusjoogassa opimme vähitellen vahvistamaan positiivisuutta silloinkin, kun jokin negatiivinen tunne ja ajatus yrittää palata yhä uudelleen. Tunnejumittumista on mahdollista aikaa myöten päästä eroon ajatusharjoitusten avulla. Modernissa psykologiassaakin on suuntauksia, joissa opetetaan valitsemaan positiivisia ajatuksia ja tunteita ja näin positivistamaan omaa persoonallista olemusta.

**Voimakas positiivinen aura on hyvä suojamuuri** sekä omasta psyykestä nousevaa että ulkomaailmasta tulevaa negatiivisuutta ja epäharmoniaa vastaan. Aivan tavallisetkin positiiviset lauseet, affirmatiot ja mantrat auttavat pitämään omaa mieltä ja psyykettä harmonisena. Henkisen Tien viisaustraditiot opettavat kuitenkin, että vahvemman suojan henkisen Tien kulkija saa, kun pyrkii tietoisesti Valkean Veljeskunnan yhteyteen, jumalyhteyteen tai Hyvyyden Voimien yhteyteen.

**Mikä on Valkea Veljeskunta?** Toinen mahdollinen nimitys Valkealle Veljeskunnalle on Hyvyyden Voimat. Valkealla Veljeskunnalla tarkoitetaan naisia ja miehiä, jotka työskentelevät valkeiden voimien (hyvyyden voimien) puolesta joko maan päällä fyysisessä kehossa eläen tai henkisillä tasoilla henkikehossa eläen. He ovat oppineet itse elämään hyvyyden voimien

täyttämää elämää kuljettuaan läpi ihmiskehityksensä tien. He ovat kasvaneet henkisesti tiedon avaimien omistajiksi. Tällä tarkoitetaan sitä, että he ovat omassa henkisessä kehityksessään sulautuneet jumaluuteen, yhtyneet korkeampaan Minäänsä tai sisäiseen Mestariinsa. Heitä kutsutaan Vihityiksi, Adepteiksi tai Mestareiksi ja he antavat saamaansa viisautta opetuksensa oppilailleen.

Ajatusjooga on rajajooga, joka johtaa luonteenjalostumisen kautta ykseyteen ja tietoiseen jumalyhteyteen, Valkean Veljeskunnan yhteyteen.

Valkean Veljeskunnan auran vetäminen omaan valvetajuntaan tehdään toistelemalla tähän tarkoitettua mietiskelyohjelmaa. Muistathan, että ajatuksia toistellaan hiljaa mielessä ”kurkulla” ikään kuin puhuen, vaikkakin suu kiinni. Lauseen sisältöön keskittyminen on tärkeää. Sisällön mukainen mielikuva tehostaa ajatusten voimistumista. Päivittäin ajatusharjoitukseen käytettäväksi ajaksi riittää jopa lyhyt tuokio, noin 10-15 minuuttia.

Huom. harjoitustekstissä mainitut nimet Kristus ja Buddha tarkoittavat tässä yhteydessä vihkimysasteita, eivät historiallisia henkilöitä.

## Auran harmonisoimisen mietiskelyohjelma

”Valkean Veljeskunnan Adeptien, Kristuksen ja Buddhan rauhan, tasapainon ja autuuden aura täyttää nyt heti sinut kokonaan.

Valkean Veljeskunnan Adeptien, Kristuksen ja Buddhan rauhan, tasapainon ja autuuden aura on täyttänyt sinut kokonaan ja ympäröi sinua hyvin tiiviinä ja voimakkaana.

Sinä tunnet, että koko olemuksesi ja valvetajuntasi on täyttynyt Valkean Veljeskunnan Adeptien, Kristuksen ja Buddhan rauhalla, tasapainolla ja autuudella.

Sinä olet hyvin rauhallinen, tasapainoinen ja onnellinen.” (Kirjeopisto Via, 1 opetuskirje)

Turun seudulla on mahdollista harjoittaa ajatusjooga. Mikäli löytyy 7-8 henkilön ryhmä, kurssi järjestetään Konsan Kartanossa. Parin kolmen henkilön pienryhmiä voidaan järjestää Via ry:n Turun paikallisosaston tapahtumissa Maariassa.

**Tiedustelut: Terttu Seppänen, 050 5679630, terttu.seppanen@via.fi**

# Kotiinpaluu

Teinivuosina joogasta ja intialaisesta mytologiasta vaikuttanut Eva Aminoff löysi takaisin hengen ja mielen tasapainon The Art of Livingin myötä.



EVA AMINOFF

evaaminoff@gmail.com

The Art of Living – www.artofliving.org

Tuosta lämpimästä elokuusta, jolloin tulin erään elämänvaiheen loppuun on pian kymmenen vuotta. Muistan tarkasti kuinka tavallisesti niin minua syhädyttävä lämpimien iltojen lumo ei tuntunut enää miltään. Olin syvästi pettynyt eräässä ihmissuhteessa ja sen myötä entistä levottomampi ja epätoisempi tulevaisuuteni suhteen. Oivalsin, etten ollut kaukana itsetuhosta ja tiesin, että nyt minun oli muutettava elämäni.

Olin ollut hyvin nuoresta kiinnostunut filosofiasta ja intialaisesta mytologiasta. Luin niistä, tutustuin kotipaikkakuntani joogaopistoon, opin meditoimaan ja siirryin kasvisruokavalioon. Kun sitten joitakin vuosia myöhemmin lähdin ulkomaille opiskelemaan, jäivät henkiset harjoitukset sivummalle. Palattuani takaisin Suomeen rakastuin ja perustin perheen. Ruuhkavuosina sitä harvoin edes ehdin ajatella itseäni. Olin kahden pienen tyttäreni lumoissa ja nautin äitiydestäni, mutta samaan aikaan aloin tuntea jälleen sisäistä levottomuutta. Ikään kuin elämä pistelisi, mutta sen syytä, neulaa, ei löydä mistään. Sitten erosi ja perustin yrityksen. Vaikkeivät suuret muutokset tai uusi työni ja kiire tuota levottomuutta poistaneet, ne saivat minut turtumaan sen pistoihin.

Sitten sukulaiseni suositteli minulle Art of Living –peruskurssia, johon kuului niin hengitysharjoituksia, joogaa kuin meditaatiotakin. Arvaamatta, ennakkoimatta löysin tuon nuoruudestani uinumaan jääneen rikkaan maailman äärelle. Olin tullut kotiin, itseeni.

Nykyisin toimin työni ohessa myös The Art of Living –kouluttajana. Järjestän myös järjestön kansainvälisten kouluttajien kursseja esim. Ayurvedisiä keittokursseja ja muita henkisiä tilaisuuksia Suomessa.

Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että peruskurssin jälkeen jatkoin The Art of Living –kursien käymistä, siirryin kasvissyöjäksi jälleen ja ryhdyin joogaamaan sekä meditoimaan säännöllisesti. Myös alkoholin käyttö jäi kokonaan. Solahdin uuteen elämänvaiheeseen luontevasti ilman juhlallisia lupauksia. Olen oppinut elämään nykyhetkessä ja nauttimaan elämästäni. Nykyään nukuin hyvin ja tunnen muutenkin itseni tasapainoiseksi. Teen päivittäin jooga- sekä hengitysharjoitukset ja meditoin. Ymmärrän nyt niiden aivan olennaisen vaikutuksen yleiseen hyvinvointiini. Harjoitukset vaikuttavat mieleen ja mieli on kirkas, kun se on tyyni.

Luento the Art of Living -harjoitusmenetelmistä Turun henkisen keskuksen torstai-illassa 12.2. Katso s. 6.

## Mikä The Art of Living?

Intialaisen Sri Sri Ravi Shankarin (s.1956) perustama The Art of Living -järjestö on voittoa tuottamaton, kansainvälinen koulutus- ja hyväntekeväisyysjärjestö. Sillä on neuvoo antava asema Yhdistyneiden kansakuntien talous- ja sosiaalivestostossa. Järjestö ei ole poliittinen ja on avoin myös kaikille uskonnoille. The Art of Living toimii yli 150:ssa maassa. Peruskurssilla opitaan joogaa, hengitysharjoituksia, meditaatiota ja Sudarshan Kriya eli rytminen hengitystekniikka, jossa keho, mieli ja tunteet harmonisoituvat tietyillä luonnollisilla hengityksen rytmeillä. Tämän ainutlaatuisen hengitystekniikan on todettu poistavan stressiä, väsymystä ja negatiivisia tunteita tuoden tilalle tyyneyttä, energiaa ja keskittymiskykyä.

