

# Miten parannan maailmaa oppimalla mielen hiljaisuutta

## Meditaatio mielen hiljentämisen, tasapainon ja rauhan lähteenä

VIRPI RAIPALA-CORMIER

Meditaatio on yksi työkalu onnellisuuden kasvattamiseen ja kiireen kesyttämiseen. Minulla se on ollut päivittäisenä ystävänä jo 45 vuotta. Suosittelemme lämpimästi.

Meditaatio tasapainottaa ja rauhoittaa mieltä ja kohottaa terveydentilaa mm. munuaisia hoitavan vaikutuksensa kautta. Munuaiset ovat perinteisen kiinalaisen lääketieteen mukaan ihmisen fyysisen ja psyykkisen voiman tyssä ja munuaiset vahvistuvat hiljaisuudessa. Meditaatio vie onnistuessaan aivot alfa-aaltilaan eli syvän rentoutumisen tilaan. Tästä syystä meditaatio voi olla tärkeä hoito mm. stressissä ja siihen liittyvissä ongelmissa, kuten sydämen ja korkean verenpaineen ongelmissa, vatsahaavoissa, jännittyneisytydessä, unettomuudessa sekä ihottumissa ja hiusten lähdössä. Meditaation tutkituista terveyshyödyistä voit googletaa lisää: Benefits of meditation.

### Levöllinen mieli meditaation avulla

Meditoi eli hiljennä mielesi säännöllisesti, mielellään kaksi kertaa päivässä. Parhaat ajat ovat aamulla esim. peseytymisen ja aamiaisen välissä ja illalla ennen syömistä, jolloin on vielä virkeä. Valitse itsellesi parhaiten sopivat ajankohdat niin, että saat ne kuulumaan päivittäiseen rytmiisi, kuten ruoka-ajankin. Kerrallaan voi meditoita niin paljon kuin haluaa; 5–15 minuuttia on jo aluksi hyvä aika. Meditaation kesto kannattaa lisätä vähitellen.

Mielen hiljentämisen onnistumista voi auttaa muilla harjoituksilla, kuten tekemällä sitä ennen joogaliikkeitä tai esim. tai chitää. Voi myös laulaa, kuunnella rauhallista musiikkia ja tehdä mielikuvaharjoitusta. Kehon viilentäminen esim. ottamalla viileä suihku, ja hiljentymisen aina samassa paikassa ja samaan aikaan voivat myös olla avuksi. Mieltä kohottavan kirjallisuuden lukeminen nostaa olotilaa ja kasvisruokavalio rauhoittaa ajan mittaan myös mieltä. Tolstoi sanoi aikoinaan: Niin kauan kuin on teurastamoja niin kauan on sotia.

Meditaatiota syventävät myös muut, henkilökohtaisesti opettavat harjoitukset, kuten energiakeskusten puhdistaminen,



hengitysharjoitukset (pranayama) sekä henkilökohtaiset asanat eli joogaliikkeet.

Myönteistä ajattelua ja elämää suojelevaa ja kunnioittavaa asennetta voi myös harjoitella. Mieltä kohottava henkinen ja hengellinen kirjallisuus auttaa asettamaan asiat tärkeysjärjestykseen, niin ettei murehdi turhia eikä kiirehdi liikaa. Jooga-elämäntavan yama- ja niyama -ohjeet sisältyivät jo Patanjalin antamaan kahdeksan askeleen joogaan. Näiden ikivanhojen periaatteiden avulla ihminen voi kehittää itseään henkisesti riippumatta kulttuurista tai uskonnollisesta vakaumuksesta.

### Harjoittele meditoimaan näin

Istu rauhallisessa paikassa tuolilla, lattialla jalat ristissä, lootusasennossa tai polviesi päällä selkä mahdollisimman suorassa. Sulje silmäsi ja vedä pari kertaa syvään henkeä ja täytä kehosi eri osat uudistavalla elämän energialla eli "pranalla" ja rauhalla. Kuvittele olevasi luonnonrauhassa aivan yksin, anna tyyneyden levitä sisääsi ja ajattele: olen rauhallinen, rauha on kanssani, kaikki on rakkautta.

Voit myös toistaa mielessäsi myönteistä vahvistuslausetta, sinulle läheistä rukousta tai meditaatio-opettajan antamaa sanskritinkielistä mantraa. Mantran äänneäsen värähtely ja myönteinen, kohottava ajatus tekevät meditaatiosta rauhoittavan ja mieltä lataavan kokemuksen. Koe kuinka oma mielesi laajenee äärettömään Valoon ja Rakkauten turvaan ja tunne kuinka "Rakkauten hengähdys" hel-

lii kaikkein syvintä sisimpääsi. Mantrana voit käyttää myös suomalaista lausetta: "Olen Rakkauten energiaa"; hengittäessäsi sisään ajattele "olen" ja ulos "Rakkauten energiaa". Hengität siis Rakkautta sisääsi ja annat oman rakkautesi laajentua äärettömän Rakkauten yhteyteen.

Kun mieleesi tulee muita ajatuksia ja ajatuksesi karkaavat, anna niiden mennä pois kuin lentävät linnut, ja suuntaa ajatuksesi jälleen Rakkauten yhteyteen. Rakkaus-sana voi tuntua kovin naiivilta, mutta kannattaa muistaa, että se on yksi hoitavimmista ja positiivisimmista sanoista mitä löytyy!

Parhaat tyydytystä ja mielenrauhaa antavat tulokset yleensä saat, jos harjoittele hiljentymistä säännöllisesti ja jos saat henkilökohtaista ohjausta.

Tutustu pieneen asanaoppaaseen Luonnonkaunis kirjastani (WSOY 2004)

### ONNELLISEN MIELEN 15 OHJETTA

*Ihminen voi harjoitella positiivista elämäntapaa päivittäisissä toimissaan tässä ja nyt. Shakespeare on kirjoittanut: "Onnellisuus on kuin parfyymi. Sitä ei voi pirskotella päälleen niin, ettei siitä tulisi muutamaa pisaraa muidenkin päälle."*

- Kiitollisuus, tyytyväisyys elämään
- Jokaisessa hetkessä läsnä oleminen ja iloitseminen
- Yksinkertainen elämäntapa
- Hyväntahtoinen totuudenmukaisuus
- Oikea, hyvää tarkoittava toiminta ja työ
- Ajatusten, kehon ja ympäristön puhtaus
- Myönteisten ihmisten seuraan hakeutuminen
- Elämän, ihmisten ja kaikkien luontokappaleiden kunnioittaminen
- Luonnossa liikkuminen
- Elävien olentojen palveleminen
- Antaminen lisää onnellisuutta
- Rakkauten jakaminen, välittäminen ja myötätunto
- Mieltä kohottavan kirjallisuuden lukeminen

**Myös kotikäyntinä**

**Klassiset/urheilu hieronnat:**  
30 min-20e, 45 min-25e 60 min-30e, 90 min-45e

**Lymfahieronta:** 30e

**Energiahoidot:** 30e

**Aromaterapeuttiset hieronnat:** 30e

**Lämpöhoito:** -5e

**Lahjakortit**

Kuuvuorenkatu 24 20540 Turku  
Puh: 045 237 2349  
Email: ilkkar3@gmail.com  
www.ilkkarainio.com

Hierontaterapeutti, Urheiluhieroja,  
Lymfahoitaja Ilkka Rainio

www.eliksiiri.fi

## Kevyttä ja terveellistä!

- Salaatit
- Lämmin kasvisruoka
- Luomuporkkanamehu
- Vehnänorasmehu
- Aloe Vera -mehu
- Energiajuoma
- Koivunmahla
- Tuorepuurot
- Elävää ravintoa
- Itseleivotut leivonnaiset

**Voit myös hakea annoksen tai juoman mukaan**

YLIOPISTONKATU  
Kauppatori

## Eliksiiri

Kauppiaskatu 8 Turku, Mehiläisen talo  
P. 050 464 4344 • eliksiiri@icloud.com  
Ma-to 8.30-17.00, pe 8.30-16.00

## Tervetuloa ikimuistoiselle Brasilian matkalle!

**Brasiliaan henkiparannuskeskukseen**  
2 vk. 18./19.3.-2.4.2017 hinta n. 2500€  
3 vk. 18./19.3.-9.4.2017 hinta n. 2900€

**Tiedustelut ja ilmottautumiset**  
info@casanystavat.fi tai 050 309 1879  
www.casanystavat.fi

### Mysteereistä sydämen viisauteen kohti arjen henkisyttä

**Seppo Ilkka**

Kirja avaa uudella tavalla näköaloja yksilön henkisen kehityksen mahdollisuuksiin ja haasteisiin:  
Egon ja sielun suhde  
Erottelykyky  
Meditaatiotyöskentely  
Auktoriteetit, kanavoinnit ja itsenäinen ajattelu  
Astraali-, mentaali- ja kausaalitasot sekä korkeat tasot  
Karma ja armo  
Menneiden elämien kohtaaminen

www.uusisade.fi Ajattelun vapaus, ilo ja pyhyys

Kustantaja: Viisas Elämä Oy Ovh. 28,00  
Tilaukset: seppo.ilkka@kolumbus.fi tai kustantajan tai Ultran kirjamyynti

**Turvallista matkaa ja hyviä hoitoja on Kalevi tarjonnut jo yli 30 vuotta. Healthy and Wealthy life. Pidetään yhteyttä vaikka Facebookin kautta.**

### AYURVEDA JA SUOMALAISET TURVEHOIDOT

## Loma jolla on tarkoitus ... Kanarian saarilla

### Kurseja ... hoidot ... VedaPulse-konsultointi

Intian Kalevi on nyt tavattavissa Kanarian saarilla! Aurinkoa ja hyvää mieltä. Casa Natura SPA Lanzarote www.bookcanarias.com Casa Rural Natura.

Voit tehdä mukavan retken Lanzaroten saarelle myös muilta saarilta kuten Teneriffa ja Gran Canaria. Armas lautta risteilee saarten välillä.

Voit myös tuoda oman ryhmän resorttiin.

**Tiedustelut: +358 407574243 kalevileht@gmail.com**  
**Lisätietoja: www.vedakeskus.fi**

## KRISTOSOFIA

YLEISÖESITELMÄT SUNNUNTAISIN KLO 13.00  
NUOTIO RY:N HUONEISTOSSA ANINKAISTENK. 5 A 5, TURKU

24.9. Juha Vainio: J. R. Hannula, kokonaisuusien rakentaja	5.11. Jarmo Niemi: Maapallo, ristiriitojen tähti
1.10. Kyösti Niiranen: Tempelin rakentajien unelma	19.11. Pekka Okko: Aikakausten vaihteessa
15.10. Raija Kiiski: Ihmisyyttä etsimässä	26.11. Timo Eränkö: Teosofisen liikkeen tehtävä
22.10. Sinikka Savolainen: Taivas niin avara	3.12. Sinikka Kesävuori: Näkemyksiä eklesiasta
29.10. Jaakko Kesävuori: "Jos Kristusta seuraisin?"	

Kirjamyyntiä ja -lainausta esitelmien yhteydessä

www.kristosofia.fi **TERVETULOA!**