

Niin kuin ajattelemme, siten olemme olemassa

SIRPA KUPULISOJA

Joogaopettaja,
koulutettu hieroja,
tanssi- ja teatteri-ilmaisun
ohjaaja
S.J.L. 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 tarkastelimmekin tilannetta ajatuksen kanssa. Esimerkiksi pelko voi herkästi vaikuttaa tapamme 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 mielikuvien voimalla. Nämä mielikuvat saavat helposti värinsä muistoista. Mielikuvat, muistikuvat, menneisyys ohjaa taustalla ajattelua, jos emme herkästi tietoisuuttamme. Toimimme silloin kuin levyautomaatti, pyörittäen päivästä toiseen samaa levyä. Toimintatottumus estää meitä uusiutumasta. Henkinen kehityksemme pysähtyy ja minäkuvamme pysyy kapeana.

Pelko hallitsee ajattelua refleksi nopeudella. Emme silloin reagoi tilanteisiin selkeästi. Emme pysty kohtaamaan to-

dellisuutta 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 kohtauksessa 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) Joogasutrisissa 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. Mielentään kypsyytymättömänä aloittelija on jatkuvassa kiusauksessa palata erottavan rajan yli takaisin niiden luo, jotka eivät vielä ole

valmiit eivätkä halua joogaa.

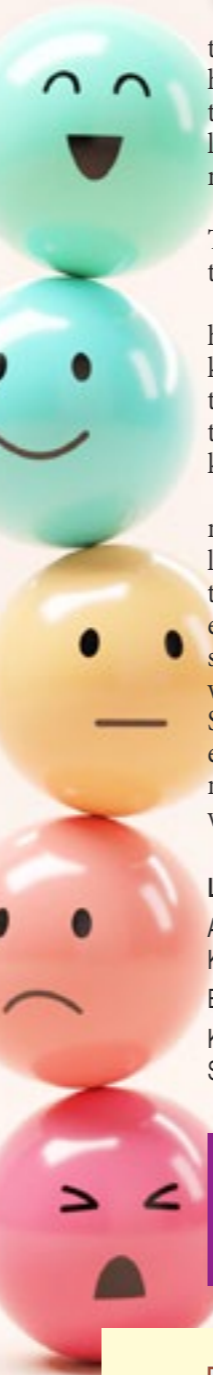
Tällaiset aloittelijat ovat siirtymävaiheessa kahden mielentilan välissä ja heitä vedetään kahteen eri suuntaan.” (Wood, 16)

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 minäkuvaa.

Ajattelumme muokkaa meitä, mutta itse voimme päättää minkälaisia 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 päätettävä irti. Irtiottoa voidaan tehdä esimerkiksi sammutusmantrien avulla. Ajatusjoogassa käytettävät mantrat palvelevat erinomaisesti tätä pyrkimystä. Mantrien 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



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

tahtonvoiman 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 mieleme 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 muutamme ajatustemme virran mukaan toivomaamme suuntaan.

LÄHTEET:

Arvo Tavi; Patanjalin Joogasutra, Gummerus Kirjapaino Oy 2004

Ernest Wood; Jooga; Tammi 1968, toinen painos
Kirjeopisto Vian Rajajoogan kurssi, toim. Terttu Seppänen, Via Akatemian säätiö 2019

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

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 aikamatot 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 muistitekniiksenä 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 kiviusta (ala- ja yläselkä, pää, jalat ym.)
- vapaaksi tunnekiviusta ja stressistä



Palvelut

- Kivun ja stressin kartoitus, hoito ja itsehoito-ohjaus (myös sarjana)
Mm. kinesiologia, shiatsu, hieronnat, kraniosakraaliterapia, energiahoito
- Life Coaching -itse-tuntemus- ja kehittämismenettelyllä, 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

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-analyysi
• Intialainen päähieronta
Vastaanotto Liedossa www.arjavainio.fi

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