



Elämänparannusta

Maailmanparannus on hieno asia. On tärkeää, että ilmastonmuutoksesta puhutaan ja tehdään valtioiden välisiä sopimuksia päästöjen vähentämiseksi, merien puhdistamiseksi ja muovinkäytön vähentämiseksi. On tärkeää edistää tasa-arvoa ihmisten välillä väristä ja sosiaalisesta asemasta riippumatta. Kun nämä tavoitteet saavutetaan, tuntuu elämä aivan varmasti paremmalta meistä kaikista. Moni meistä tuntee kuitenkin olevansa voimaton vaikuttamaan asioihin näillä tasoilla elämän parantamiseksi.

On siitä huolimatta jokaisen ulottuvissa saada elämänsä tuntumaan ainakin jonkin verran paremmalta. Se, miltä elämä tuntuu, ei näytä ensisijaisesti johtuvan konkreettisista olosuhteista, vaan siitä, miten me suhtaudumme olosuhteisiin. Voidaan puhua positiivisesta ajattelusta. Siitä kirjoittaa Maritta Danielsson sivulla 9. Hän tähdentää sitä, että kielteisiin asioihin takertuminen ei stressaa ainoastaan mieltä, vaan nakertaa myös fyysistä terveyttä. Vaikka tuntuisi siltä, että valoa ei näy tunnelin päässä ja aina vaan ihmiset ja tilanteet ärsyttävät enemmän kuin ilahduttavat, niin ei kannata menettää toivoa oman mielentilansa suhteen. Maritta Danielssonin mukaan myönteisen elämänasenteen ei tarvitse olla synnynnäistä, vaan sitä voidaan opetella. Samoilla linjoilla on Terttu Seppänen artikkelissaan s. 2. Hän kertoo, kuinka ajatusjoogassa harjoitellaan positiivista ajattelua tahdonvoiman ja mantrojen avulla. Jokainen meistä haluaa raskaiden, häiritsevien ajatusten tilalle elämää kantavia inspiroivia ajatuksia. Jos ajatukset ovat valittavissa, pitää vain ensin uskoa, että se on mahdollista.

Vuokko Travanti puolestaan on tuonut Englannin Findhornista konkreettisia apuvälineitä oman sisäisen viisauden löytämiseen. SoulCollage:ssa tehdään ”sielun kortteja”. Sekä sen että Transformation game’n eli Muutosten pelin avulla voi tutkia elämänsä tarkoitusta, hakea uutta suuntaa, tai ymmärrystä omiin valintoihin elämässä. Niistä hän kertoo enemmän sivuilla 6 ja 7. Itsensä ja valintojensa ymmärtäminen on mitä suurimmassa määrin elämänparannusta.

Kaikkia synkkiä pilviä mielen tasolla ei aina pysty puhaltamaan pois pelkällä ajatustyöllä.

Kun energia ei virtaa, elämä on pysähdyksissä ja voi olla vaikea tunnistaa, puhumattakaan ilmaista toisille, mitä tarvitsee, missä omat rajat menevät ja mitä todellisuudessa tuntee ja haluaisi tehdä, tarjoavat Aliisa Tiuraniemi ja Jolanda Nurmisuo ratkaisuksi tantra-työpajoja. Sivulla 4 he kertovat, millaisia lukkoja niissä voidaan avata.

Negatiivisuutta voi kerääntyä elämään myös ”perittyinä”. Perhekonstellatiotyökentelystä avataan sukutaustasta nousevia käyttäytymismalleja ja esteitä tehdä omia hyviä valintoja. Menetelmän avulla voi löytä yllä sukupolvien rajojen meneviä traumakokemuksia, jotka ymmärretyksi tullessa antavat tilaa positiivisemmille tunteille. Raija Rantolan haastattelu perhekonstellatiokokemuksesta s. 18 antaa kuvan menetelmästä avoimuutta vaativana, mutta antoisana keinona lisätä ymmärrystä itsen ja omaan sukuun sekä kaikkiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan.

Keinoista ei ole puutetta, kun lähdetään etsimään elämänparannusta. Kun omilta harteiltaan pystyy pudottamaan painolastia, se vaikuttaa koko ympäristöön. On todettu ihan tieteellisesti, että tunteet tarttuvat, sanoo Terttu Seppänenkin artikkelissaan. Iloinen ja tasapainoinen ihminen levittää ympärilleen iloa, valoa ja rauhaa. Sellaista maailmanparannusta me kaikki voisimme tehdä.

Onnistunutta elämänparannusta meille kaikille
t. Ulla

Tunteet tarttuvat - ajatusjoo ga ohjaa eheyttäviin tunteisiin

TERTTU SEPPÄNEN

Tunteiden tarttumista on myös luotettavia tieteellisiä tutkimuksia. On todella totta, että tunteet tarttuvat ihmisestä toiseen: Iloinen ja tasapainoinen ihminen levittää ympärilleen iloa, valoa ja rauhaa.

Ajatusjoogassa on maljavertaus, jossa ihmisolemuksesta verrataan maljaan sekä siinä olevaa positiivisuuden ja negatiivisuuden yhdistelmää maljassa olevaan nesteeseen. Vertauksessa myös kuvataan, kuinka tuosta nesteestä poistetaan negatiivisuutta edustava osa, ja kuinka maljaan jäänyt tyhjä tila sitten täytetään positiivisuudella.

Entä mitä tapahtuu sen jälkeen, kun malja on saatu täytetyksi positiivisuudella. Tasapainon lain mukaanhan täyttymistä tulisi seurata uusi tyhjentymisen ja sitä jälleen täyttymisen.

Näin asian laita onkin. Täytyttyään positiivisuudella malja alkaa todellakin tyhjentyä: siinä oleva positiivisuus alkaa ikään kuin vuotaa yli. Käytännössä tämä merkitsee sitä, että positiivisuutta täynnä oleva ihminen tartuttaa positiivisuutta joka hetki ympäristöönsä niin, että lähellä olevat ihmiset tulevat positiivisemmiksi. Entä kuinka käy sen tyhjän tilan, joka jää jäljelle, kun positiivisuuden täyttämä ihminen vuodattaa itsensä olevaa positiivisuutta ympäristöönsä.



Tarvitaanko taas yhtä intensiivistä sytyttämistä kuin poistetun negatiivisuuden jälkeensä jättämää tilaa täytettäessä, vai riittääkö ehkä tuo aikaisemmin suoritettu työ takaamaan sen, että negatiivisuus pysyy edelleen mahdollisimman vähäisenä.

Tyhjä tila pyrkii luonnollisesti jälleen täyttymään. Tilanne on nyt positiivisuudelle edullisempi. Vuodattamalla jatkuvasti itsessään voimakkaana vaikuttavaa positiivisuutta siihen osaan kosmosta, johon hän on vuorovaikutuksessa, ihminen vähitellen kyllästää myös itseään ympäröivän ilmapiiirin positiivisuudella. Positiivisuus muodostaa ihmisen ympärille ikään kuin suojaavan kerroksen. Suojakerroksella on se ominaisuus, että se omalla positiivisuudellaan neutraloi suurimman osan ympäristön taholta itseensä tulevasta negatiivisuudesta jo

ennen kuin se pääsee tunkeutumaan ihmisen olemukseen saakka. Kun positiivisuus tulee kyllin voimakkaaksi ihmisen olemuksessa, se pystyy hallitsemaan negatiivisuuden omalla ylivoimaisuudellaan.

Olemme edellä puhuneet paljon ihmisolemuksen täyttymisestä ja tyhjentymisestä. Tulee muistaa kuitenkin, että positiivisuudella tai negatiivisuudella täyttymisen samoin kuin niistä tyhjentymisenkin on suhteellista. Paljon riippuu ihmisen omasta tahdosta pitää huolta sitä, mitä tunteita hänen tajunnassaan kulloinkin on vallitsevina. Ajatusjoogan III opetuskirjeen loogiset positiiviset mantrat auttavat tunteiden säätelyssä ja olemuksen harmonisoinnissa.

Ajatusjoogaharjoitus nelivaiheisen sytytyskaavan mallin mukaan:

1. *Sinä tahdot olla henkisesti tasapainoinen ja rauhallinen. Sinä tahdot olla iloinen ja onnellinen. Sinä tahdot olla oikealla tavalla kiitollinen ja altruistinen.*
2. *Sinä opit olemaan henkisesti tasapainoinen ja rauhallinen. Sinä opit olemaan iloinen ja onnellinen. Sinä opit olemaan oikealla tavalla kiitollinen ja altruistinen.*
3. *Sinä tunnet, että olet henkisesti tasapainoinen ja rauhallinen. Sinä tunnet, että olet iloinen ja onnellinen. Sinä tunnet, että olet oikealla tavalla kiitollinen ja altruistinen.*

4. *Sinä olet henkisesti tasapainoinen ja rauhallinen. Sinä olet iloinen ja onnellinen. Sinä olet oikealla tavalla kiitollinen ja altruistinen.*

**AJATUSJOOGAAN
TUTUSTUMISTAPAHTUMIA**

Turun Maariassa

su 14.10. ja 11.11. 2018 klo 18.00.

Tiedustelut: KaisaPakkala, +358 449 926 191,
kaisapakkalamaaria@gmail.com.

Kokoontumispaikka Paimalantie 376.
Bussi 22 tai 22 A Puutorilta PT3
Myllyojan pysäkillä

**AJATUSJOOGAAN
TUTUSTUMISTAPAHTUMIA**

Raumalla ke 17.10., 21.11.

ja 12.12.2018 klo 18.00.

Tiedustelut Jouko Palonen, 050 390 6517,
joukopalonen@gmail.com

Kokoontumispaikka
Mäkipääntie 26 A, Vasarainen.

Lisätietoa ajatusjoogasta myös:
terttu.seppanen@via.fi tai 050 567 9630
sekä www.via.fi
www.facebook.com/via.akademia

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 terapeioista. Sateenkaarisanomat ilmestyy kaksi kertaa vuodessa, seuraava lehti ilmestyy helmikuussa. 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: Forum Sauna (Kurjenmäenkatu 17) • Eliksiiri (Kauppiaskatu 8) • Konsan Kartano (Virusmäentie 9) • Turun ja ympäristön kirjastot • Era Nova (Kasarmikatu 2, Helsinki) • **Taitto:** Susanna Ylä-Pynnönen • **Painopaikka:** Winbase Oy, Kaarina 2018 • **Painosmäärä:** 2000 kpl

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

TURUN HENKINEN KESKUS RY:N LUENNOT SYKSYLLÄ 2018

20.9. Johanna Lapinniemi: Feldenkrais-menetelmä – tietoisuutta liikkeen avulla

27.9. Lille Lindmäe: Uuden aikakauden valmistelu universumin johdatuksella

4.10. Maritta Danielsson: Positiivinen ajattelu

11.10. Seija Aalto ja Seppo Ilkka: Luonnonhenkitaso uuden ajan näkökulmasta

18.10. Agnes Hidweghy: Mysterio Villa Pompeissa, Pompein rituaalit – ihmisen hengellinen tie

25.10. Matti Kuusela: Kristus ja aurinkokunnan inkarnaatio

1.11. Mira Korhonen: Esoteerisen alkemian tulkinta omien kokemusten kautta
<http://mira9munblogi.com>

8.11. Johannes Kurki: Mihin yksilön kehitys sieluna huipentuu?

Näkökulmia bhakti yogan polulta lähde-teoksena Sri Krisnaa käsittelevä Venu-gita

15.11. Saku Mättö: Sadantuhannen vuoden tarinan huipennus; maailmanopettaja Maitreyan ja henkisen hierarkian paluu julkisuuteen

22.11. Veli-Martin Keitel: Ajan ja avaruuden uudet ulottuvuudet

29.11. Pentti Paakkola: Moderni maailma ja henkinen kehitys

13.12. Irmeli Mattsson: Jordan Petersonin 12 elämänohjetta

Pääsymaksu 6 €, jäsenet 3 € (sis. teetarjoilun). Luennot ovat torstai-iltaisin kello 18.30.
Konsan Kartano, Virusmäentie 9, 20300 Turku. Bussit 14 ja 15. Tied. Ulla Oksanen 044 592 9324.