

Ajatusjooga johtaa itsetuntemukseen

TERTTU SEPPÄNEN

Hyvä itsetuntemus auttaa pääsemään eteenpäin elämässä. Kyky tehdä oikeita valintoja ja taito pyrkiä itselleen soveltuviin päämääriin, avaavat ovia. Itsetuntemus johtaa hyvinvointiin, sisäiseen onnellisuuteen ja oman potentiaalini esille saamiseen, piilevien kykyjen ja mahdollisuuksien esiintuloon. Itsetuntemuksen merkitys nykymaailmassa näkyy mm. Self help -oppaiden runsaassa tarjonnassa. On satoja erilaisia tekniikoita oppia parempaa elämäntapaa, suoriutumista ja henkistä tasapainoa.

Mitä ihmisen itsessään on hyvää tuntea? Tavallisimpia puolia, mitä ihmiset itsessään miettivät, ovat mm.: minkälainen olen luonteeltani, kyvyiltäni, osaamisiltani? Mitä voin oppia ja mikä on liian vaativaa? Minkälainen on itsetuntoni, identiteettini, empatiakyky? Onko tilanteita, joissa helposti hermostun tai kiihdy? Miten opin välttämään niitä? Entä, onko minulla taipumusta vetäytyä ja luovuttaa, vaikka tiedän että ei pitäisi? Missä tilanteissa olen hyvä? Mitkä ominaisuudet ovat luonteeni vahvuksia? Millä alueilla olen lahjakas? Miten voisin kasvattaa luonnettani sovinnollisemmaksi ja suvaitsevämmäksi?

Miten toimin ihmisten kanssa ja mitä arvostan? Onko anteeksiantaminen hyve vai nöyrytelyä? Tarvitseeko kiitollisuutta tuntea joka päivä? Minkälainen minun tulisi olla, että seurassani viihdyttäisiin? Mikä minulle elämässä on tärkeää? Mitä ajattelen olemassaolon peruskysymyksistä?

Kysymysten sarjaa voisi jatkaa loputtomiin. Ihmisen tunneolemuksen ja mielen rakenteeseen liittyvät kysymykset lienevät jollain tavalla ajatuksissa päivittäin.

Kysymysten piiri laajenee, kun ihmisen alkua pohditaan elämänsä vai monen elämää? Kun ihminen alkua etsiä elämänsä tarkoitusta syvemmin tai kun hän



lähtee henkisesti Tielle, hänen ihmiskäsitteensä alkaa rakentua hengen ensisijaisuuteen aineeseen nähden. Fyysinen keho ja alempi persoonallisuus kuolevat fyysisessä kuolemassa, mutta korkeampi Minä seuraa elämästä toiseen, niin kauan kuin elämäntapojen kierto jatkuu. Itsen ja ihmisen kokonaisuuden tunteminen monien elämien näkökulmasta onkin laajempi tutkimuskenttä. Siihen on myös tarjolla eri näkemyksiä ja etsijän on osattava sukkuloida näkemysten viidakossa ja harjaannuttava erottelukykyään löytää kehitysvaiheelleen soveltuvaa ja hyvää tietoa ja opastusta.

Olen kirjoittanut aiemminkin ajatusjoogan keinoista henkiseen kasvuun, luonteen jalostamiseen ja todellisen Itsen tuntemiseen liittyen.

Suomalaisen Kirjeopisto Vian ajatusjooga/ajatusjooga-menetelmän tavoitteena on, että opiskelijan on mahdollista oppia tuntemaan todellista sisäistä Itseään, omaa rakennettaan ja itsessään piileviä jumalallisia voimia. On mahdollista päästä tietoiseen yhteyteen jumalallisen, positiivisen puolensa kanssa ja löytää oma sisäinen Mestarinensa, korkeampi Minänsä. Oikein ohjattujen ajatusten avulla luonne ja persoonallisuus alkavat muuttua vä-

hitellen jalommiksi ja kaikkia lähimmäisiä kunnioittaviksi. Suorituskyky työssä kasvaa ja kokemus siitä että on oikealla paikalla yhteiskuntakoneistossa juuri siinä, missä kulloinkin toimii. Sisäinen tasapaino ja elämänmyönteisyys rakentuvat olemukseen. Luonteen jalostaminen kirkastaa vähitellen opiskelijan tajuntaa tehden sen entistä vastaanottavammaksi korkeimmalle viisaudelle. Tämä merkitsee sitä, että hänessä alkaa yhä enemmän ja enemmän kehittyä henkinen selvänäkökyky, joka tekee mahdolliseksi ymmärtää myös lähimmäisiään sekä auttaa myös heitä tulemaan sopuisiksi. Kun psyyken kerroksiin taltioituneet ja persoonallisuuteen rakentuneet negatiivisävyiset esteet, kokemukset ja rajoittavat uskomukset positivoituessaan korjaantuvat, pääsee korkeampi intuitio toimimaan. Se avaa yksilön ymmärrystä oivaltaa omia kehitystarpeitaan ja mahdollisuuksiaan kehittyä eteenpäin, mitä seuraavaksi on viisasta työstää ja tehdä.

Turun Maariassa ajatusjooga-ilta su 18.10.2015 klo 18.00 alkaen.
Ohjaajina Jouko Palonen ja Kaisa Pakkala.
Kokoontumispaikka Paimalantie 376, Kaisa Pakkalan koti.
Tiedustelut: KaisaPakkala, +358 449 926 191, kaispakkalamaaria@gmail.com
Ohje: Bussi 221 A, (kauppatori-Auvaismäki) lähtee 17.00 Kauppatorin Aurakadun puoleiselta laidalta. Myllyojan pysäkillä vähän matkaa takaisin päin Myllyojan tienhaaraan. Valkoinen omakotitalo mäen päällä. Omalla autolla tultaessa Vanhaa Tampereentietä Metsämäen raviradan suuntaan ja käännytään Maariaan Paimalantielle, jota ajetaan runsaat 3 km.
Lisätietoa www.via.fi
www.facebook.com/via.akademia

Astrologia itsetuntemusvälineenä

TARJA KARLSSON

Astrologi
 045 6350 800
 tarja.karlsson@arsamphora.com

Astrologia on symbolijärjestelmä, jota voi käyttää hyödyksi itsetuntemuksessa ja sen syväteemojen ilmentäjänä kun ihminen pohtii omaa toimintaansa, asenteitaan, vaikuttimiaan tai vaikka hämmästellen toistuvasti kohtaamia tapahtumia. Astrologian avulla voi tarkastella monipuolisesti temperamenttia, luonteen eri puolia, arvomaailmaa sekä myös ajan mukanaan tuomia kehitystehtäviä, jonka ihmisenä kasvamisen valinnan edessä joudumme ponnistelemaan eri aikoina oman aikakellomme edistyessä.

Kartan kuvaamat elämäntehtäväluiden painotukset ovat magneettisia omaan elämään liittyviä toimintaympäristöjä ja energiaa jonka suurkuvan tiedostaminen voi auttaa itsensä elämään ankkuroitumisessa. Itsensä tunteminen ja erilaisten olemuspuolien hyväksyminen auttavat myös tuossa telakoitumisessa. Turha hötkyily voi jäädä taakse ja tilalle astuu varmuutta sekä tärkeä turvallisuuden tunne, jota voi vielä tukevoittaa oman vuotuisen ajankuvan tunteminen.

Sanotaan, että tieto lisää tuskaa, astrologisen tiedon koen kuitenkin valona, joka auttaa valaisemaan edessä olevaa maisemaa, samalla saaden tietoa siitä, millaisin varustein tuohon aikaan on hyvä valmistautua. Tiedon lisääjänä astrologia kannustaa omien kasvunpaikkojen kohtaamiseen ja niiden hyväksymiseen.

Astrologia auttaa myös ymmärtämään yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. Tuntemalla läheistemme tai kansaeläijemme syntymäkartan ja ajankuvan, se voi olla suuri apuväline erilaisuuden tai poikkeuksellisten aikajaksojen ymmärtämisessä. Tämä voi olla tärkeä ymmärryksenlähde parisuhteessa tai lapsi-vanhempi suhteessa. Ihmissuhteet ovat meille maan



kuva: Tarja Karlsson

kansalaisille elämän yksi suurtyömaa ja kartan avulla voimme päätellä millaisia odotuksia meillä on kumppanilta tai miten toimimme laajemmassa kanssakäymisessä muiden kanssa.

Luonteen jalostusta tehtäessä oman kartan osoittimet ovat ainutlaatuisia. Omista heikkouksista on hyvä pyrkiä eroon. Ne toimivat usein myös henkisen edistyksen jarruina. Aina voimme muuttaa itseämme. Miinus-merkkiset puolet voi muuttaa plusmerkkisiksi. Kartan osoittimet kannustavat myös positiiviseen ajatteluun omista mahdollisuuksista.

Ymmärtääkseen astrologiaa syvemmin on hyvä nähdä, että astrologiset symbolit eivät edusta pelkästään luonteenpiirteitä vaan psyykemme sisällä asustavia persoonia. Nuo eri persoonat eli arkkityypit tulevat esiin erilaisissa tilanteissa.

Näistä arkkityypeistä vain muutamat päänyttelijät ovat meillä kuin tuttuina käytössämme ja toiset niistä ovat tiedostamattomia. Tiedostamattomien arkkityyp-

pien tunteminen ja niiden hyväksyminen auttavat itsen tasapainottumisessa.

Ajan edistyminen voi myös herätellä esiin alapersoonia, jotka voivat vaatia analyysiä ja löydön prosessointia. Usein ne ovat kytköksissä vaativiin henkilökohtaisiin kriisin- ja kasvun mahdollisuuksien kausiin. Astrologi taas pyrkii näkemään ihmisen kokonaisuutena kaikkine erikoispiirteineen.

Oma astrologinen kartta ei ole kertakäyttötyökalu vaan se elää ajan mukana. Se sisältää suuret määrät erilaista informaatiota. Kartalta löytyy tietoa myös perimästä, historiasta, olevasta ja akuutista sekä edessä olevista maisemista. Astrologilta voi kysyä itseä koskettavista aiheista ja esiin nousseen oman aikakuvan muutoksista. Itsen kehitysvaiheet ovat syklisiä, joiden pituutta voi myös tarkastella astrologian avulla. Omaa karttaa voidaan tulkita suurkuvan lisäksi myös pienin annoksina ja eri aihealueille porautuen.

HOITOKEDAS ATRIUM
 Hoitokeidas Atrium 5 v
 Tällä kupongilla energiahoito -15%
 www.hoitokeidasatrium.fi

SÄTEILYLTÄ SUOJAAVAT TUOTTEET
 Erja Tamminen Ay
 www.sahkoailmassa.fi
 09-291 8696

Hanna Sievers
 Diplomi vyöhyketerapeutti
 Jalkojenhoidon ammattitutkinnon suorittanut
 Kingelininkatu 6 A, 20700 Turku
 p. 040 748 7600
 hanna.sievers@gmail.com

Arja Vainio
 Vyöhyketerapeutti / hieroja
 - imukuppihieronta
 - intialainen päähieronta
 - koliikkivauvan hieronta
 Puh. 045 270 2066

HIMALAJA Karjakatu 35 b
 JOOGAKESKUS 2. krs. Turku
HATHA-, KUNDALIINI- JA YIN-JOOGAA
 PUH. 0400 863 994
 WWW.HIMALAJA.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