

Miksi tulemme riippuvaisiksi joistakin asioista?

ANJA BANKS
Casán Ystävät ry:n
toiminnan vetäjä ja
tietokirjailija
info@casanystavat.fi



Elämämme maapallolla on jatkuvaa vuorovaikutusta henkimaailman kanssa ja tämä on täysin luonnollista, sillä myös me ihmiset olemme henkiä. Ihmisinä vaatetamme henkemme tilapäisesti ruumiillisella keholla osallistuaksemme maanpäälliseen elämäntapaan, kukin tarpeittemme mukaisesti. Meistä jokainen on tullut kohtaamaan erilaisia asioita, joita mahdollisesti haluamme oppia tai niitä, jotka ovat jääneet meiltä oppimatta. Maanpäällinen asemamme ei kuitenkaan kerro henkisestä tasostamme eikä paremmuudestamme. Yleensä kehittyneemmät henget eivät tee suurta numeroa itsestään ja näkemyksistään eivätkä omista yhteyksistään henkimaailmaan. He puurtavat hiljaa omissa, jopa hyvinkin vaatimattomissa, tehtävissään ja samalla kehittävät itseään.

Maanpäällisen koulumme tasolla ei ole merkitystä, vaan sillä, miten toteutamme niitä vaatimuksia, joita useimmissa tapauksissa olemme itse valinneet. Luojamme on antanut meille jokaiselle vapaan tahdon. Hän antaa myös meidän jokaisen itse valita sellaisen kehityksen polun, joka meistä tuntuu parhaimmalta. Luojamme kuitenkin haluaa, että uskoisimme kaikki Häneen kykyjemme mukaisesti ja että jokaisella kykyjensä mukaan on yksilöllisyytensä, suunnauksensa, mieltymyksensä ja uskonsa. Hän vain vaatii, että oikeus ja kunnioitus toteutuvat eli jokainen saa tekojensa mukaisesti.

Kuoltuamme meistä ei automaattisesti tule enkeleitä. Vaihdamme vain olomuotoamme kevyemmäksi ja jatkamme matkaamme henkimaailmassa siitä pisteestä, mihin ihmiselämässä jäämme. Tästä johdun sekä maanpäällisessä ihmiskunnassa että henkimaailmassa on pyhimyksiä, vastarannankiisiä, valehtelijoita, pyhäkoululapsia, rikollisia jne.

Koska ihmiskunta ja henkimaailma ovat kuin suuri kollektiivinen elimistö, jonka solut eli yksittäiset yksilöt ovat vuorovaikutuksessa keskenään, on henkimaailman vaikutus meihin paljon suurempi

kuin yleisesti luulemme.

Tämä ihmisten ja henkien viestintä ei välttämättä ilmene välillämme tiedostettavasti, mutta se on jatkuva ehdotusten ja inspiraation lähde. Jokainen tässä luomakunnassa säteilee ajatustensa ja tunteidensa mukaista säteilyä ja elää sillä aaltopituudella, jolle on samaistunut.

Emme useinkaan tiedosta tätä tosiasiaa, emmekä tiedä keneltä ja mistä 'viestit' tulevat. Ajatusmaailmamme on viestinvälittäjä henkimaailmalle, se mitä me ajattelemme ja kuinka paljon keskitymme ajattelemaan samaa asiaa. Ajatuksemme värähtelevät määrättyllä taajuudella ja kaikki tälle taajuudelle viritäytyneet nappaavat ne joko hyödyksemme tai vahingoksemme. Hyvät ajatukset tuovat luoksemme hyviä henkiä, jotka auttavat meitä eteenpäin ja selviytymään hankalista tilanteista. Juoruilun ja vähättelyn kaltaiset huonot, paheelliset ajatukset kutsuvat luoksemme oppimattomia ja kehittymättömiä henkiä, jotka tekevät meille ehdotuksia ja saavat meidät toteuttamaan heidän omia halujaan.

Meillä jokaisella on kuitenkin vapaa tahto päättää mitä haluamme, eivätkä henkimaailman hyvät tai pahat henget voi pakottaa omia toiveitaan, he voivat vain ehdottaa ja suostutella.

Mitä enemmän ruokimme ajatuksemme vastenmielisyyden, vihan, juoruilun, pahansuopaisuuden, inhon jne. myrkyllisillä säteillä, sitä enemmän kutsumme negatiivisia henkiä luoksemme ja mitä enemmän me jatkamme tuota ajatuskulkua, sitä tiiviimmin ne liimautuvat meihin. Henkimaailmassa on tuhatpäin huumeista, seksistä, vihasta, kauteudesta ja ilkkurisuudesta riippuvaisia henkiä, jotka parveilevat mahdollisten kandidaattien lähistöllä. Esimerkiksi mitä enemmän keskitymme ajatuksemme alkoholiin, 'kuinka mukavalta se maistuisi' tai 'kuinka mukava olisi olla humalassa ja unohtaa vaikeudet', sitä enemmän me

kutsumme 'alkoholistihenkii' luoksemme. He ovat niitä, jotka ehdottavat meille: "Ota vielä yksi ryyppy". Aivan samalla tavalla entiset huumeriippuvaiset ja seksiholistit pörräävät ympärillämme ja odottavat pääsyä liimautumaan meihin ja kokemaan himojensa täyttymisen.

Yksinkertainen obsessio-henki (henki, joka kohdistaa hyvin usein pahantahtoisien toiminnan sekä eläviin että kuolleisiin) vahvistaa ihmisen tunteellisuutta ja saa ihmisen uskomaan, että häntä ohjaa korkean tason henki, mutta todellisuudessa kysymyksessä on alemman tason henki. Tällainen obsessio-henki on oppimaton, välinpitämätön henki, joka ei vielä ole ymmärtänyt hyvyyden merkitystä. Hän ei ole halunnut kehittyä eikä piittaa jumalallisesta laista. Ainoa asia, josta hän on elämänsä aikana ollut kiinnostunut on hänen oman valtavan itsekkeskeisyytensä tyydyttäminen. Hän rakastaa kaikkea alhaista intohimoa, joka hidastaa hänen kehittymistään. Hän on itsekäs ja ylpeä. Intuitiivisesti hän tietää korkeamman voiman olemassaolosta, mutta hänellä ei ole mitään käsitystä Luojustamme.

Kieroutuneet mielikuvamme eivätkä jää ilman vastakaikua. Henkimaailmassa on runsain mitoin ns. kieroutuneita, pahantahtoisia, hyvydestä välinpitämättömiä henkiä. He nappaavat kieroutuneiden ihmisten mielikuvat ruokkiakseen omia halujaan. He ovat älykköjä ja tietävät miten imeä elinvoimaa uhrilta ja miten määrätä ja hallita uhrinsa tahtoa täysin. He luovat sellaisia mielikuvia, jotka heikot, harkitsemattomat mielet imaisevat ja mahdollistavat kauheiden hallusinaatioiden lisääntymisen...

Jokainen hetki on meille mahdollisuus kehittyä ja palata takaisin 'kaidalle tielle'. Vaikka olisimme vääryydenkijöitä, olemme myös jumalallisen kärsivällisyyden edunsaajia. Henkimaailman hyvät henget ovat valmiita auttamaan meitä aina, kun pyyteettömästi pyydämme heidän apuaan.

Rosen-menetelmällä kohti itsetuntemusta

TUULA KRISTIINA LAURI
Rosen-terapeutti



"Ainoa tie, jolla voit olla se kuka olet, kulkee antautumisen ja hyväksymisen kautta." (Marion Rosen)

Rosen-menetelmä on fysioterapeutti Marion Rosenin kehittämä kehomieltietoinen työtapana (Rosen Method Bodywork). Kaliforniassa International Somatics Congress palkitsi hänet 1999 edelläkävijänä kehoterapian alalla. Koulutuksesta vastaava Rosen Instituutti on edelleen USA:ssa, Berkleyssä, jossa Marion eli 97-vuotiaaksi ja teki Rosen-työtä lähes viimeiseen asti. Menetelmä on maailmanlaajuinen ja Rosen Instituutin säätelemä. Suomessa koulutus on ruotsalaisen Axelssons Institutin alainen.

Ensimmäisen kerran tulini tietoiseksi Rosen-menetelmästä 1990-luvulla, jolloin kirjastossa käsiini osui Elaine L. Maylandin kirjoittama kirja Rosen-menetelmä, tie eheyteen ja hyvinvointiin. Siinä kerrottiin kehon ja mielen yhteydestä, läsnäolevasta kosketuksesta, tunteiden pidättämisestä ja lihasjännityksistä, hengityksestä ja palleasta, portista alitajuntaamme, henkilökohtaisen totuuden etsimisestä, avoimuudesta, luovuudesta. Se puhutteli minua syvästi ja viitoitti tietä v. 2004 aloittamiini Rosen-opintoihin. Valmistuin Rosen-terapeutiksi v. 2010.

Terve, hyvinvoiva lapsi hengittää vapaasti, suuttuu, itkee ja nauraa herkästi, hyppii ja pomppii, juoksee, kiljuu riemusta jne. Tätä elämänvoimaa alkaa ympäristö vähitellen rajoittaa. Kasvuprosessissa opimme pidättämään itkumme, naurumme, kiukkumme, häpeämme, pitämään sisällä rakkautemme. Kehoon syntynyt jännitys estää meitä tuntemasta tunteitamme.

Emme ehkä ole tietoisia pidäkkeistämme, mutta keho ja mieli viestittävät, ettei ole hyvä olla. Voi olla monenlaisia oireita, selkäkipua, niskakipua, päänsärkyä, ahdistusta, unihäiriöitä jne. Voimme tuntea riittämättömyyttä työssämme, ihmisuhteissamme. Koemme helposti erillisyyden ja yksinäisyyden tunnetta, vaikka olisimme ihmisten keskellä. Olemme ke-

hittäneet ympärillemme suojamuurin, josta onkin tullut este.

Rosen-menetelmässä terapeutin kuuntelevat, läsnäolevat kädet luovat hoidettavan keholle kosketuksen, joka on erityislaatuinen. Kosketus on kuin meditaatiota suhteessa toiseen ihmiseen, ei-tekemisen tila, jossa asiat tapahtuvat omaan tahtiinsa. Kosketuksen kautta syntyy levollinen yhteys hoitajan ja hoidettavan välille, luottamuksen tila, jossa on mahdollista hellittää ja kokea uudelleen tunne, joka on jäänyt kehoon. Mieli on sen unohtanut, mutta keho muistaa ja kantaa sitä jännittyneiden lihasten suojassa. Kosketusta tapahtuu myös puheen avulla, puhe on kuin "kolmas käsi". Terapeutti ei pyri neuvomaan tai tietämään paremmin, vaan kuuntelemaan ja luomaan olosuhteet, joissa asiakkaan on turvallista hellittää ja antaa todellisen itsensä tulla esiin.

Rosen-menetelmän avulla on mahdollista tulla tietoisemmaksi itsestään kehonsa kautta. Tulemalla tietoiseksi tuhdutetuista tunteista ja tuntemalla ne uudelleen niistä pystyy päästämään irti. Sitä kautta olemme yhä enemmän läsnä omana itsenämme ja alamme vähitellen löytää omat rajamme, omat todelliset kykymme ja voimavaramme ja alamme ilmentää niitä myös arkielämässä. Alamme tietää, mitä oikeasti haluamme tai emme halua ja uskallamme ilmaista itseämme omalla persoonallisella tavallamme. Olemme yhä enemmän läsnä omassa elämässämme omana itsenämme. Kun me alamme muuttua, ihmiset ympärillämme alkavat muuttua suhtautumistaan meihin.

Itse viehätyn Rosen-menetelmässä yhä uudelleen sen yksinkertaisuuteen. Se sisältää myös jatkuvan haasteen pysyä nöyränä ja valppaana. Olla herkistyneenä juuri tälle hoidettavalle. Kuunnella häntä. Katsoa rauhassa hänen kehoaan, hengitystään, miten hän on asettunut kehoonsa. Missä on se rajakohta, jossa hengitys lakkaa näkymästä. Miten kohdata tämä jännitys sopivalla voimakkuudella, kuunnellen, kunnioittaen. Miten löytää oikea sana tai lause juuri oikealla hetkellä. Miten tukea hienovaraisesti asiakasta hänen prosessissaan hyväksyen, läsnäolllen.

Vuosien myötä olen oivaltanut, miten henkinen tämä menetelmä on. Puhumme "vain" lihasjännitysten kohtaamisesta ja niiden tiedostamisesta, hengityksestä ja kehossa olemisesta, hellittämisestä, oman tilan laajenemisesta. Ja juuri tämän keuhollisuuden kautta itsensä etsimisen pol-

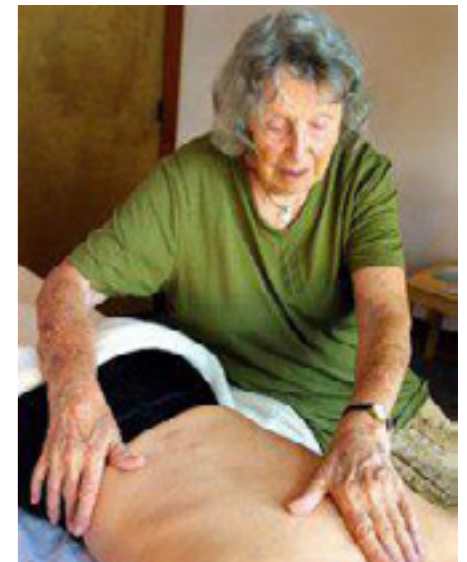


Rosen-menetelmä eheyttää fyysisellä, henkisellä ja tunteiden tasolla. Sen tavoitteena on auttaa ihmisiä löytämään todelliset kykynsä ja voimavaransa ja ilmentämään niitä ihmisuhteissaan ja koko elämässään.

ku, henkinen taival, asettuu luontevaksi osaksi arkea. Sisällämme tapahtuva muutos tulee näkyväksi kaikessa mitä teemme.

Lämmin kiitos asiakkaalleni, joka lahjoitti tuon alkupuolella mainitsemani Elaine L. Maylandin kirjoittaman kirjan äskettäin minulle. Sitä ei ole saanut enää vuosien mistään. Oli hienoa lukea se nyt uudelleen. Sieltä sain kuin lahjana seuraavat sanat:

"Tunne, jota eniten pidättelemme, on meidän rakkautemme. Rosen-työskentelyn avulla on vähitellen mahdollista päästä tähän tilaan, jossa sisällämme on vain puhdas rakkauten tila. Emme enää tunnekaan itseämme yksinäiseksi, vaan osaksi maailmankaikkeutta. Olen varma, että tämä on monien paranemisprosessien pohjalla. Kun ihmiset pääsevät tuohon tilaan, he todella sallivat kehonsa toimia. Heillä on mahdollisuus antaa tuen tulla jostain muualta. Ei ole muiden ihmisten, universumin ja rakkauten torjumista. Et vastusta maailmankaikkeutta, vaan tulet sen osaksi." (Marion Rosen)



Aiheesta on myös teos Marion Rosen – Susan Brenner: Rosen-menetelmä, kosketusta keholle ja mielelle, suom. 2005.

Tuula-Kristiina Laurin luento Turun henkisen keskuksen illassa 4.2. klo 18.30. Katso s. 8.