

Tietoisuustaidoista apua henkisille ihmisille

UNNA NUUTINEN
meedio, mindfulness-ohjaaja

Monille henkisille ihmisille meditointi on osa päivittäistä elämää. Meditoinnin aikana henkilön tietoisuus itsestä ja ympäröivästä energiasta lisääntyy ja kasvaa, yhteydet henkimaailmaan vahvistuvat ja tätä kautta oma tietoisuus lisääntyy. Mutta meditaatiolla nähdään olevan myös muita tarkoituksia. Mindfulness – menetelmässä nähdään meditaation olevan yhtenä syvimmin sekä tehokkaimmin vaikuttavista harjoituksista, kun halutaan palauttaa yhteys oman mielen, tunteiden ja kehon välille, jolloin tullaan yhä tietoisemmaksi omasta keskuksista ja sen viesteistä ja tarpeista. Tämä oman mielen, tunteiden ja kehon havainnointi, saattaa meiltä henkisen tien kulkijoilta välillä unohtua, joten sen takia niiden huomioiminen on tänä päivänä ensi arvoisen tärkeää.

Tietoisuustaitojen alkujuuret

Mindfulness-menetelmän juuret juontavat kauaksi yli 2500 vuoden taakse buddhalaiseen filosofiaan ja psykologiaan. Vuonna 1979 amerikkalainen lääketieteen professori Jon Kabat-Zinn jatkokehitti buddhalaista tietoisuustaitoja ja havaitsi lääketieteellisissä tutkimuksissa, miten tehokkaasta menetelmästä on kyse. Jon Kabat-Zinin kehittämä mindfulness menetelmä perustuu tietoiseen meditaatiomuotoon, jonka avulla menetelmän harjoittaja voi saada muun muassa elämänilonsa takaisin, hänen hyvinvointinsa kasvaa, koska hän tulee tietoiseksi kehon viesteistä, havaitsee helpommin ja nopeammin mielen aiheuttamia lukkiutumia



(mm. negatiivisten ajatusten kiertäminen), jotka sitten vaikuttavat tunteisiin. Jon Kabat-Zinn on todennut: ”Olemme tavoitettavissa vuorokauden ympäri, mutta emme itse tavoita itseämme. Meditaatio on kuin soittaisi puhelun omalle itselleen”.

Ole läsnä siinä hetkessä, jossa olet

Mindfulness – menetelmää kutsutaan tietoisuustaidoksi, läsnäolon taidoksi ja hyväksyvän läsnäolon taidoksi, joilla kaikilla tarkoitetaan samaa asiaa eli tulla tietoiseksi tästä hetkestä, missä me kulloinkin olemme. Mieli viipyy aika-ajoin menneessä ja tulevassa, jolloin tämä hetki jää tietoisesti havaitsematta. Ihminen toimii kuin automaattiohjauksella niin työpäivällä kuin myös vapaa-ajalla. Tietoisuus itsestä ja ympäristöstä on luonnollinen tila, jonka ajoittain hukkaamme. Kiire, paineet ja stressi kaventavat taitojamme olla tietoisia oman kehon, mielen ja ympäristön signaaleista. Siksi niihin tietoisesti pysähtyminen on ensi arvoisen tärkeää kaikille, mutta erityisesti meille henkisille ihmisille.

Vahvista yhteyttäsi mieleesi, tunteisiisi ja kehoosi

Pysähdy nyt muutamaksi minuutiksi. Kohdistu huomiosi siihen, mitä koet juuri nyt eri aisteilla: näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaisteilla. Mitä havaitset?

Nykyihmisen on välillä vaikea pysähtyä, kun aivot ovat tottuneet tekemään monta työtä/ajattelua yhtä aikaa. Mitä siis havaitset edellä mainitusta pysähtymisestä? Koitko sen helpoksi? Jos koit, niin olet oikealla tiellä, jos et pystynyt nyt keskittymään harjoitukseen, suosittelen, että otat joka päivä pienen yllä mainitun kaltaisen tuokion itsellesi. Seuraa kehittymistäsi. Oman kehon tunteiden havainnointi voi olla alussa haastavaa. Pysähtymistä voi harjoittaa esimerkiksi myös seuraavien osa-alueiden kautta: kohdistu huomiosi mieleesi (ajatuksiin ja tunteisiin) minkälaisia ajatuksia ja tunteita havaitset. Siirrä huomiosi sen jälkeen kehosi havainnointiin, mitä tuntemuksia havaitset kehossasi. Tärkeää on huomioida, että havainnointi tehdään ilman minkäänlaista arvostelua (aivan kuin kävisit kurkkaamassa, mitä sinulle kuuluu), koska jatkuva vertaaminen siihen, miten asioiden pitäisi olla ja miten ne nyt ovat, tuottaa ”kärsimystä”, hankalaa oloa, stressiä ja lopulta vain pahentaa oloa. Keskittymällä yllä olevissa asioissa vain yhteen asiaan kerrallaan, vaikka vain ajatuksiin minkälaisia ajatuksia sillä hetkellä nousee esille, koemme enemmän onnellisuuden tunteita kuin silloin, jos keskittyisimme useampaan asiaan yhtä aikaa, esimerkiksi ajatuksiin, kehon tunteisiin ja vielä aistien tarkkailuun. Mielen harhailu koetaan usein raskaana, stressiä tuottavana ja energiaa vievänä.

Tietoisuustaitojen avulla kuuntelutai-

tojen ja keskittymiskyvyn on nähty selvästi paranevan samoin myös empatia-kyky itseä ja muita kohtaan on kasvanut. Lisäksi harjoittelun on todettu parantavan kykyä palautua negatiivisista tilanteista ja tunteista. Erityisesti negatiivisista tunteista palautuminen tuo elämään uudenlaista sisältöä, kun tunne ei jää tunneiksi, päviksi tai jopa viikoiksi mieleen, vaan toteamisen jälkeen sijoitetaan negatiivinen tunne poutapilveen ja katsotaan kuinka se lipuu rauhassa pois. Tällä ei tarkoiteta sitä, että asiat sivuutetaan, päinvastoin, toteamisen jälkeen ”nyt on näin”, päästetään tunteesta tai ajatuksesta irti, ”tässä hetkessä en tarvitse tätä tunnetta tai ajatusta”.

Seuraavan harjoituksen avulla voit vahvistaa myönteisiä mielen vitamiineja, jolloin saat tilaa myös positiivisille tunteille:

- Etsi hyviä, myönteisiä tapahtumia ja vahvista niitä myönteisiksi kokemuksiksi
- Sulje silmäsi, hengitä muutaman keran syvään ja samalla kun annat ilman virrata huulien kautta ulos, päästät irti kaikesta turhasta, mikä on tässä ja nyt, kaikesta turhasta, mitä et tällä hetkellä tarvitse, mikäli mielesi poukkoilee, palauta se lempeästi aina hengityksesi seuraamiseen
- Anna nyt hengityksesi kulkea taka-alalla ja hae mieleesi kätkeistä joku tilanne/ tapahtuma josta sinulle on tullut erittäin hyvä mieli, olet nauranut paljon, olet kokenut onnen tunteita iloa, rakkautta...
- Valitse nyt mielestäsi yksi tähän hetkeen sopiva tilanne/tapahtuma ja keskity kaikilla aisteilla, miten tuo aiemmin kokemasi hyvä kokemus ”imeytyy” sinuun, täyttää jokaisen solusi päästä varpaisiin

asti, voit tuntea, haistaa tai maistaa kaiken tuosta hetkestä

- Kun olet saanut ”imettyä” tuon positiivisen energian itseesi olet valmis avaamaan silmäsi ja jatkamaan askareitasi
- Kokiessasi jotain ikävää tai negatiivista, voit lieventää pahaa oloa tuomalla muistissa oleva myönteinen kokemus vaikean tunnetilan rinnalle.

Silloin kun koet tarvitsevasi elämäsi enemmän myönteisyyttä, niin tee harjoituksia 20 sekunnin ajan kuusi kertaa päivässä. Tarkoituksena on tuntea tuo vitamiini (turva, arvostus, iloisuus, onnellisuus...). Jokainen harjoituskerta vahvistaa aivoissa myönteisyyden voimavaroja, pieni pala kerrallaan. Harjoitusten tarkoituksena on rauhoittaa mieltä ja saada sitä kautta levollisuus leviämään kehoon. Kun mieli saa rauhoittumisen paikkoja, löytää kehoon rentouden paikkoja jolloin se vahvistaa kokonaisvaltaista yhteyttä omaan keskukseen.

Olen meedion työssä huomannut, kuinka paljon ihmisten elämään vaikuttavat monet pelot, huolet ja murheet ja miten vähän me välillä näemme ympärillämme olevaa kauneutta, iloisuutta ja myönteisyyttä. Tietoisuustaitojen avulla tulemme entistä läsnä olevammiksi siihen hetkeen, jota sillä hetkellä elämme. Sillä juuri se hetki on elämässämme kaikkein tärkein. Mielestäni myös meidän henkisten ihmisten on hyvä aina välillä pysähtyä tarkastelemaan omaa mieltämme, tunteitamme ja kehomme viestejä henkimaailman yhteyksien lisäksi. Edellä mainituilla tekijöillä on tärkeä merkitys myös henkimaailman kanssa työskentelyssä. Sillä henkimaailma odottaa, että sinä huolehdit maallises-ta instrumentistasi niin hyvin kuin se kul-

loinkin on mahdollista.

Toivotan sinulle ystäväni oikein hyviä hyväksyvän läsnäolon hetkiä jokaiseen päivääsi.

TIMARJAATTE

- Klassinen hieronta
- Jäsenkorjaus - Energiahoidot
Piispanen Jouko ja Anna-Majja
040 5612881, 040 8204131
www.timarjaatte.net

Enkelikoulu
Enkelipuoti
Verkkokauppa
Enkelihoito ja -kanavointi

www.enkelipuoti.fi
www.enkelikartano.fi
Terhi Elo / 040 7334085

Kirsi Laine, parantaja
puh. 040 8611324
pyhimmankosketus.fi

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: ilkka.rainio@pp.inet.fi
www.ilkkarainio.com
Hierontaterapeutti, Urheiluhieroja,
Lymfahoitaja Ilkka Rainio

Meedio
Unna Nuutinen
Yksityiskonsultaatiot, myös puh.
Yleisötilaisuudet
Energiahoidot (reiki/healing)
Koulutukset, kaukoparannus

Rakkaudella
henkimaailman kanssa

050-4349036
www.unnanuutinen.fi

Uuden Safiirin Aikakauskirja 1 2016

Tuula Uusitalo
Hyvyyden voimien palveluksessa
– Tyne Matilaisen esoteerinen filosofia ja sen inspiroimia välähdyksiä

Tyne Matilaisen esoteeriseen filosofiaan sisältyy paljon uudella, omaperäisellä tavalla löydettyä totuutta.

Tuula Uusitalo on tutkinut yli 40 vuotta Tyne Matilaisen esoteerista filosofiaa ja löytänyt filosofisesti perustellut pohjavirratt, mm. teemoihin tajunta, bio-luonnonlogiikka ja anteeksipyyntöt.

234 sivua, **29,00 €**
Via-Akatemian säätio sr

VIA-AKATEMIA
www.facebook.com/via.akatemia
Viitamäentie 189, 58200 Kerimäki | (015) 543 112, via.akatemia@via.fi | www.via.fi

Tähtitieto Ry
www.tahtitieto.fi
yhdistys@tahtitieto.fi

Puh 09-2917075 **Gsm 0400 468207**

www.facebook.com/Tahtitieto