

Self inquiry - mielen vapautumisen ja parantumisen tukena

SANNA SUUTARI

Self inquiry on lempeä mielen vapautumisen ja parantumisen menetelmä. Se on oman



toiseksi siitä, mikä kärsimyksen taustalla vaikuttaa. Pysähtymällä ahdistuksen, pelon, vihan, riittämättömyyden tai minkä tahansa kärsimystä tuottavan tunteen äärelle, sen taustalla oleva viesti voi tulla nähdyksi. Kaikki ei ole niin kuin päällisin puolin vaikuttaa olevan. Self inquiry auttaa katsomaan syvemmälle.

Pysähtyminen saattaa tuntua haasteelliselta, sillä ihmiselle on luontaista tehdä kaikkea muuta kuin pysähtyä. Mieli haluaa vältellä ja torjua epämielisiä asioita ja tunteita. Paradoksaalista kyllä juuri kohtaamalla ja näkemällä, vapautuminen on mahdollista. Self inquiry:ssa kohtaaminen tapahtuu lempeästi ja ilman minäänlaista pakottamista. Pysähtyminen ja siitä etenevä prosessi etenee omalla painollaan. Kaikenlaiset ajatukset ja tunteet ovat tervetulleita.

Usein jo pysähtymällä, kohtaamalla ja sallimalla tunteet niin kuin ne ilmenevät, tunteet muuttavat muotoaan ja sekä henkinen että fyysinen purkaantu-

minen toteutuu. Rauhassa havainnoimalla ajatusten ja tunteiden yhteys tulee myös näkyväksi. Välillä pelkkä havainnointi johtaa sisäiseen oivallukseen ja ymmärrykseen. Jos tunne ei muuta muotoaan ja uutta sisäistä ymmärrystä ei tule, jotakin ei nähdä tai tunneta. Tilanteesta riippuen self inquiryssa käytetään tukena muutamaa yksinkertaista kysymystä, jotka auttavat tuomaan esille tunteiden ja mielessä ilmenevien mielikuvien sisällön.

Self inquiry on syvällistä itsetunteesta, joka johdattaa meidät epämieliseen tilaan läpi näkemään ja vapautumaan. Inquiry auttaa armollisesti hyväksymään itsensä juuri sellaisena kuin on ja näkemään vielä tämän perinteisen minä-kuvan läpi syvemmälle To-tuuteen. Self inquiry ei yritä tehdä meistä parempi, vaan auttaa näkemään asiat syvällisemmin. Perimmiltään siinä tarkastellaan omaa käsitystä itsestämme ja vapaudutaan näkemään asiat niin kuin ne ovat. Elämä on paljon ihmeellisempi, kuin se päällisin puolin vaikuttaa olevan. Kun mieli inquiry:n avulla vapautuu ja kehoissa ilmenevät tunteet pääsevät virtaamaan vapaasti, myös kehon muistijäljet muuttuvat. Mielen vapautuminen heijastuu näin ollen myös kehoon parantavasti.

kehon ja mielen sisällön äärelle pysähtymistä ja lempeää tarkastelua. Menetelmä auttaa tulemaan tie-

La 5.3. Sanna Suutarin ja Luke Hayn Vapaaksi kuoresta -päivä Konsan Kartanossa. Katso s. 10.



Turun Seudun Spiritualistit ry.

MEEDIOTILAISUUS ANU VÄISÄNEN JA ALAN GRAIG

pe 25.3.2022 klo 18.00 Taimi II Puutarhakatu 21.
Liput 25.00/20.00€

Katso lisää www.henkinenkehitys.fi / Yhdistysten ohjelmat / Turun Seudun spiritualistit.

- Rosen-kehoterapia
- Essential Motion

www.pirjosalo.net
P. 040 755 2016

Lataava luonto, pyhät paikat ja sielunyhteys -retriitti 9.-13.5.2022 Nauvossa

Tule kokemaan kasvien, seremonioiden ja meditaatioiden voima.

Kouluttajina Tietokirjailija, hortaohjaajien kouluttaja, yrttiterapeutti, FM Raija Kivimetsä ja FM, KL ekopsykologi Riitta Wahlström
Ilmoittautuminen 15.4. 2022 mennessä
riitta.wahlstrom@gmail.com tai 050 5402618

Luontoyhteysohjaajakoulutus 13.-16.8.2022 Nauvossa.

Opi ohjaamaan kaikenikäisten ryhmiä kokemuksellisten menetelmien avulla luontorakkauteen ja ekotekoihin.

Koulutuksesta saa todistuksen 2 op.
Kouluttajina Raija Kivimetsä ja Riitta Wahlström
Ilmoittautuminen 15.7. 2022 mennessä
riitta.wahlstrom@gmail.com



Jään Lumous Grace of Ice

44

makropeilaus
kuvakorttia jäästä
ja ideavihko
korttien käyttöön
www.sagastina.com

Rosen-metodi

Kosketusta keholle ja mielelle



Rosen-terapeutti
Riitta Kivimäki
Dio Rosen
0400-608604
diodio@saunalahti.fi
Salu, Turku, Helsinki