

# Henkisyys arkipäivässä

HARI JOT KAUR – MERJAM AURASKARI

Kundaliinijoojan opettaja ja opettajien kouluttaja  
Joogajoo.fi

Oletko sinäkin jo joutunut kokemaan muutosten pyörremyrsky-mäistä tuulta?

On sanottu, että muutokset ovat rajuja ja odottamattomia, eikä kukaan niiltä säästy. Joudumme nopeasti sopeutumaan uusiin kuvioihin, politiikkaan, tilanteisiin, ihmisiin, sairauksiin jne. Tulevaisuus tulee epävarmaksi. Maailman tilanne kärjistyy ja ihmiset tuntevat itsensä voimattomiksi. Vanhat keinot eivät enää riitä. Siitä seuraa helposti frustraatio, stressi, ahdistus, masennus, kaipuu johonkin vahvaan johon voisi tukea. Ehkä myös vanhaan ”hyvään” aikaan.

Sellaisessa tilanteessa on haastavampaa pitää henkisyyttä läsnä. Toinen reaktio voi olla että kääntää selkensä kokonaan maailmalle.

Kun Yogi Bhajan toi kundaliinijoojan länteen hänen visionsa oli luoda tämän ajan opettajia. Perinteisesti on jooga pidetty maallisesta erillään. Joko keskityt joogaan tai elät tavallista elämää. Yogi Bhajan oli sitä mieltä, että tarvitsemme henkisyyden läsnä jokapäiväisessä elämässämme. Hänellä oli selvä kuva siitä, mitä tuleman piti ja näki, mitä tarpeita vaadittiin.

Ensimmäisenä oli hermojärjestelmän vahvistus. Ilman sitä emme kestä tätä painetta. Se on jo näkyvissä. Kaikki se stressi, kärsimättömyys, ärtyisyys, keskittymis- ja päätösvaikeudet, toisten haukkuminen ja syyttäminen, ruuansulatushäiriöt, masennukset, tuskat ja niin edelleen ovat seurauksia paineesta.

Yogi Bhajan näki tärkeäksi vahvistaa hermojärjestelmäämme, jotta voisimme olla toisille avuksi, kun heidän hermonsa eivät enää kestä. Hän sanoi, ettei meillä ole aikaa hukattavissa. Olemme jo siinä pisteessä.

Tänä päivänä puhutaan aivosumusta. Se näyttää olevan yleinen vaiva johtuen myrkyllisistä lääkehoidoista, aivojen yllärasituksesta ja sulamattomista ruoka-aineista. Suolisto ja aivot ovat suorassa yhteydessä toisiinsa.



Kundaliinijooja vahvistaa hermojärjestelmää, kohottaa tietoisuutta, selkeyttää aivotoimintaa, kehittää neutraalia mieltä, vahvistaa intuitiota ja koko elimistöä - nopeasti. Neutraali mieli auttaa punnitsemaan asioitten eri puolet ja sen pohjalta tekemään hyviä päätöksiä. Neutraali mieli ei ole tunnekuohujen uhri. Hengitystekniikat auttavat pitämään esim energian tasapainossa ja mielen selkeänä. Liikesarjat eli kriyat antavat kokonaisvaltaisen vaikutuksen. Meditaatiot ovat vähintään yhtä vaikuttavia. Joogan jälkeen on olo vaikeasti kuvattavissa sanoin, mutta joitakin avainsanoja voisi olla ryhdikkäämpi, tasapainoinen, kevyt, vitaalinen, selvempi ja muuta sellaista. Vaikeammin kuvattavissa on se syvempi vaikutus. Se puoli, jota kutsumme henkiseksi; yhteys Äärettömään.

On aika helppoa olla henkinen joogamatolla, retreillä tai henkisillä kursseilla toisten samanhenkisten kanssa. Haaste on aivan toinen esimerkiksi kadulla, työpaikalla, uutisia katsoessa tai politiikkaa seurattessa.

Kundaliinijooja on perheelliselle tarkoitettu joogamuoto. Se tarkoittaa, että joogassa kasvanut tietoisuus ja henkisyys olisivat läsnä jokapäiväisessä elämässä. Yogi Bhajanin antamat 5 sutraa tai elämän ohjetta Vesimiehen aikakaudelle valaisivat tätä:

1. Tunnista itsesi toisessa. Ensimmäinen

askel on tiedostaa itsemme henkisinä olentoina kokemassa maallista elämää. Siitä on helppo askel tunnistaa sama toisessa. Jos ei tätä näe käymme helposti tuomitsemaan mieluummin kuin tukemaan. Hyvässä ja pahassa, mitä koet toisessa, peilaa se itseäsi. Omista se. Tue toisen hyviä puolia. Hae aina jotain hyvää sanomista toisesta. Siitä saavat molemmat hyvän olon.

2. Jokaisen esteen voi voittaa. Pelkkä sen asian muistaminen antaa yrittämisen halua ja avaa luovuuden tien löytämiseen - toisin sanoen uskon, että kaikki järjestyy. Joskus estävät puut näkemästä metsää. Missä muodossa sinun puusi ilmenevät? Ehkä sen metsän harvennus auttaa.

3. Kun aika on tiukalla, aloita, ja paine helpottuu. Kun kaikki tuntuu kaatuvan päällesi, hengitä syvään, yhdistä itsesi Äärettömään. Valitse sitten tehtävä, mikä on kiireisin, ja aloita siitä. Tai aloita siitä, missä olet. Se riittää pitkälle.

4. Ymmärrä myötätunnon kautta tai käsität aikakauden väärin. Pidä mielessä, että olemme kaikki yhtä, kokemassa maallista elämää. Tue toista ja saat itsekkin tukea. Valitse sydämen eikä egon asenne. Muista aina sielusi valitsema tie.

5. Värähtele kosmosta niin kosmos aukaisee polun.

Luota enemmän suurempaan voimaan sen sijaan, että ottaisit kaiken vastuun omille hartioillesi. ”Let go, let God?”. Muista, että koko Universum koostuu värähtelystä. Jos omat värähteet ovat sopusoinnussa maaimankaikkeuden värähtelyn kanssa, tunnemme itsemme osallisiksi, onnellisiksi, täydellisiksi ja kaikin puolin tyytyväisiksi. Mantrat kundaliinijoojassa tasapainotavat tätä värähtelyä.

Kundaliinijooja workshopit Konsan Kartanossa 12.3., 9.4., 21.5., ja 11.6. (Tilaisuuksien yhteydessä tietoa opettajakoulutuksesta Turussa.) Katso keskiaukeama.

# Urantia-kirja

TAPIO PULLI

Paksu Urantia-kirja sisältää monipuolista aineistoa. Sen 2 192 sivuun mahtuu paljon uutta tietoa uskonnosta, filosofiasta ja tieteestäkin, vaikka sen pääasiallinen tehtävä on hengellisen ymmärryksen avartaminen. Kirja on viides ilmoitus. Jeesuksen elämä oli neljäs ilmoitus ja Aabrahamin kohtaama Melchizedek oli kolmas. Oman 30-vuotisen kirjan tutkimisen perusteella olen vakuuttunut sen aitoudesta ja ainutlaatuisuudesta.

## Tärkein opetus

Kirjan ja ilmoituksen tarkoitus on antaa laajempi käsitys Jumalasta ja Jumalan suhteesta kuolevaiseen ihmiseen. Tosin ihmisessä on kuolevaa vain ruumis ja aineellinen mieli. Kehittyvä sielu, joka on aineellisen mielen kaksoiskappale omaa ikuisen, iankaikkisen ja infiniittisen kehittymisen potentiaalin. Sielun lisäksi ihmisessä on Jumalan lahjoittama ikuinen ja infiniittinen osanen. Kirja nimittää tätä osaa Ajatuksensuuntaajaksi. Ihminen tekee päätökset ja valinnat puoliaineellisen mielensä avulla ja Ajatuksensuuntaaja kunnioittaa ehdottomasti ihmisen vapautta tahtoa eikä millään muotoa pakota tai ohjaa ihmisen mieltä vastentahtoisesti mihinkään.

Ihmisen pyrkimyksenä tulisi olla hyvyyden, kauneuden ja totuuden tavoittelu. Näillä tavoitteilla toimiessaan ihminen tekee yhteistyötä Ajatuksensuuntaajansa kanssa. Ajatuksensuuntaaja edustaa Universaalista Isää ajallisuuden ja avaruuden kuolevaisille luoduille. Ihmisen maallisen taivalluksen aikana emme ole selväs-



ti tietoisia Ajatuksensuuntaajan olemasaolosta, mutta myöhemmin sielumme ja Ajatuksensuuntaajamme fuusioituvat eli yhdistyvät yhdeksi erottamattomaksi yksiköksi. *Ja epäsuorasti ja tiedostamattomana Suuntaaja kommunikoi jatkuvasti ihmiskohteensa kanssa, eritoten niiden ylevien kokemusten aikana, jolloin mieli ylitietoisuudessa on palvonnallisessa yhteydessä henkeen (luku 110). Mieli on oma purtesi, Suuntaaja on luotsisi ja ihmistahto on kapteeni (luku 110).* Täydellinen Suuntaaja ja täydellistyvä luotu muodostavat ikuisen liiton. *Osaatko antaa riittävän arvon kaikelle, mitä hyväksenne on tehty? Ymmärrätkö eteenne avautuvien ikuisen saavutuksen huippujen suurenmoisuu-den? Ne avautuvat teidänkin eteenne, jotka nyt vaivalloisesti taivallatte eteenpäin elämän vähäistä polkua niin kutsutun ”kyynelten laaksonne” läpi.(s. 449:3).* Ihmisen etuoikeus on oman kokemuksensa kautta ponnistellen ja valintoja tehden löytää korkeimmat arvot ja merkitykset. *Koko*

*maailmankaikkeudessa ei ole mitään sel-laista, joka voi korvata ei-eksistentiaali-silla tasoilla saadun kokemuksen tosiasian (luku 108).*

## Muuta mielenkiintoista

Kirja sisältää paljon tietoa enkeleistä ja ihmisen suojeluserafeista. Jeesuksen elämänvaiheet ovat tarkasti kerrottu. Jeesuksen myönteinen opetus Raamatusta löytyy myös tästä kirjasta, mutta kristinuskossa keskeiset lunastusoppi ja perisynti eivät saa tukea Urantia-kirjasta. Ihminen ei ole koskaan ollut Paratiisissa, josta olisi joutunut karkotetuksi synnin takia. Ihmisen kehitys on koko ajan kulkenut alkukantaisesta uskonnosta kohti edistyneempää käsitystä Jumalasta ja Hänen suhteestaan ihmiseen.

Kirja kertoo kosmologiasta ja universumin rakenteen ja mallin. Universumissa vallitsee järjestys. Emme ole alkuräjähdyksen seurauksena havainnoimassa avaruuden laajentumista. Universumissa vuorottelevat laajeneminen ja supistuminen n. 1 miljardin vuoden jaksoissa. Asuttuja planeettoja on universumissa miljardeja.

Tämän elämän jälkeen meidän sielumme ja Ajatuksensuuntaajamme yhdessä jatkavat edistymistä siitä tasosta johon me täällä maan päällä päädyimme. Kuoleman jälkeen jatkamme hieman henkistemällä tasolla, samalla tasolla jolla Jeesus teki kuolemansa jälkeiset ilmestymiset.

Kirjan tutkimista kokeneessa seurassa - Katso keskiaukeama, Konsan Kartano, toistuvat tapahtumat

## Frantsilan Hyvän Olon Keskus



### TERVETULOA KURSSEILLE

esim. reiki, kalevalainen jäsenkorjaus, ayurvedinen pää- ja kasvohieronta, joogaretriitit, yrtit ja kukkaterapia, kuumakivihieronta, shiatsu, kuppaus, kasvisruokakurssi, aroma- ja vyöhyketerapia sekä unelmien lomapaketti.

Yrityksille ja ryhmille virkistys- ja tyky-päiviä hemmottelun merkeissä.

[www.frantsilanhyvanolonkeskus.fi](http://www.frantsilanhyvanolonkeskus.fi)  
Aija Lento p. 040 591 8742, [info@frantsilanhyvanolonkeskus.fi](mailto:info@frantsilanhyvanolonkeskus.fi)

Kivikauppa Qii  
KIVIKORUJEN TEHTAANMYYMÄLÄ  
Hämeenpuisto 17 Tampere  
Katso nettikauppa:  
[qii.valmiskauppa.fi](http://qii.valmiskauppa.fi)

## Homeopaatti Harri Seppälä

Puh. 0400 524 522, Facebook: Homeopatia Turku

[www.homeopatiaturku.fi](http://www.homeopatiaturku.fi)