

Ajattelutapojen kohtaamisesta

SEPPÖ ILKKA



Kaikilla meillä on omia käsityksiämme ja tapojamme ajatella eri asioista, päivän rutiineista uskontoon tai henkisyden ja materialismin suhteeseen asti. Kohtaamme ihmisiä, joiden käsitykset poikkeavat omistamme. Yleensä tahdomme pitää kiinni omista kannoistamme. Meillä on tunnetasolla voimakas tarve olla itsenäisiä ja määrätä omista asioistamme. Siksi mielipiteisiimme ei yleensä ole helppo vaikuttaa, vaikka tosiasiat olisivat käsityksiämme vastaan. Erityisesti yritys vaikuttaa meihin saarnaavalla vakuuttelulla pikemminkin vierottaa meitä saarnaajan asenteesta kuin saisi meidät kallistumaan hänen kannalleen.

Vanhoina aikoina on usein eletty veraten staattisissa henkisissä ympäristöissä. Kullakin kulttuurilla on ollut tietynlaisia käsityksiä henkisistä asioista kuten jumalista ja niiden palvonnasta tai siitä, mikä meitä odottaa kuoleman jälkeen. Nämä käsitykset ovat yleensä muuttuneet hitaasti sukupolvien vaihtumisen myötä. Nopeampia muutoksia on voinut tapahtua eri kulttuurien kohdatessa.

Tällainen kohtaaminen on saattanut olla rauhanomainen, kuten kaupankäynti tai puolison löytäminen. Toisaalta se on voinut olla väkivaltainen, esimerkiksi niin sanotun miekkalähetyksen tapaan. Väkivaltaisissa kohtaamisissa on usein ollut kysymys maallisesta vallasta, vaikka taistelijoita onkin saatettu motivoida uskonnolla. Eri uskontojen pyhinä pidetyt perinteet kehottavat puolustamaan tai levittämään oikeata uskoa tarvittaessa jopa asein.

Yleensä häviölle jääneestä ajatustavasta on kuitenkin jäänyt joitakin piirteitä tai käytäntöjä, jotka ovat muuntaneet myös voittanutta uskoa. Tämä seuraa edellä mainitusta tavasta pitää sitkeästi kiinni omista käsityksistämme. Esimerkiksi olen nähnyt Väli-Amerikassa katolisen kirkon takaosan lattialla toimittavan alkuperäiskansan perinteeseen pohjautuvaa rituaalia. Uhrilahja näytti olevan jotain alkoholijuomaa. Tämä kai keti sallitaan, kunhan asianosaiset ovat

kirkon jäseniä ja osallistuvat myös sen rituaaleihin.

Viimeistään 1800-luvulla tultiin länessä laajemmin tietoiseksi idän uskonnollisesta ajattelusta. Tämän seurauksena syntyi liikkeitä, jotka pyrkivät etsimään idän ja lännen henkisyden yhteistä pohjaa. Tieteellinen ajattelu ryhtyi katsomaan uskontoja ja henkistä esintää ilmiönä oikean opin määrittelyn sijaan. Tämä kaikki ei ole poistanut sitä, että monet kokevat edelleen muiden uskontojen ja filosofioiden olevan sovittamattomassa ristiriidassa heidän ajattelutapansa kanssa.

Elämme nyt kuitenkin aikaa, jolloin suuretkin uskonnot joutuvat myöntämään toistensa olemassaolon oikeuden ja löytämään tapoja keskustella keskenään. Toisaalta tieteellinen materialismi on monin tavoin asettanut haasteen uskonnolliselle ja henkiselle ajattelulle. Se on kuitenkin tehnyt suuren palveluksen henkisyydelle vaatimalla totuuden todistamista ja kunnollisia perusteluja esitetuille väitteille. Jos olemme rehellisiä itsellemme, emme enää voi perustaa käsitystämme henkisestä todellisuudesta vain perinteeseemme ja pappiemme tai gurujemme sanomaan. Joudumme kukin itse vastuuseen siitä, minkä katsomme olevan totta.

Ilmaston muuttuminen, sodat ja muut yhteiskunnalliset ja sosiaaliset syyt aiheuttavat, että jo nykyään monet ihmiset joutuvat lähtemään synnyinseuduiltaan ja etsimään uusia elämän mahdollisuuksia muualta. Eri kansojen elinolosuhteet ovat varsin erilaisia ja aiheuttavat painetta etsiä parempia oloja rikkaammilta alueilta. Rikkaammat kansat voivat tietenkin yrittää padota tätä painetta, mutta on tuskin mahdollista tehdä niin lopultomasti. Onkin odotettavissa, että tulevina aikoina on edessämme muuttoliikkeitä, jotka ovat verrattavissa Rooman valtakunnan loppuvaiheen kansainvaeluksiin. Mikäli ajattelemme syntyvämmä uudelleen tähän maailmaan, emme voi tietää, millä puolella maahan pyrkijöiden rajaa tulemme silloin elämään. Vain sitä voinee pitää varmana, että jonkin osapuolen vihaaminen tai halveksiminen ei ainakaan kohenna näkymiämme.

Erilaiset ajatustavat ja uskomukset tulevat olemaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kokemuksesta tiedämme, että eri kansojen keskuudessa elävillä vähemmistöillä on taipumus pitää yllä omia perinteisiä tapojaan, vaikka niiden alkuperäisiä syitä ei enää muistettaisi.

Näin tulee todennäköisesti käymään jatkossakin. Monien vähemmistöjen ollessa samanaikaisesti samalla alueella, tämä johtaa kuitenkin siihen, että erilaiset tavat saavat vaikutteita toisistaan ja vaikuttavat myös niin sanottuun kantaväestöön. Osa tästä vuorovaikutuksesta on suoranaista kulttuurien välistä kilpailua.

Tapojen moninaisuus on kuitenkin toisaalta rikkaus, koska se parhaimmillaan osoittaa, miten samoihin asioihin voi olla monia kauniita, arvostavia ja arvokkaita suhtautumistapoja. Ajattelutavoillemme löytyy aikanaan ydin, joka on ihmiskunnalle yhteinen. Kansojen eläminen entistä lähempänä toisiaan nopeuttaa tuon ytimen löytämistä, vaikka se välillä näyttäisi työläältä. Joudumme ylittämään ennakkoluuloja. Tehtävämme on vaikuttaa niin, että Rakkaus ohjaa tuota yhteistä ydintä.

Eri kieletkin tulevat epäilemättä kilpailemaan olemassaolostaan. Ne jotka pysyvät voimissaan, tulevat saamaan paljon uusia lainasanoja. Muutaman sadan vuoden kuluttua kieli voi näyttää varsin erilaiselta kuin nyt. Tämä ei ole uutta kielten historiassa. Näin on aina tapahtunut. Esimerkiksi suomen kielen kannalta on oleellisempaa, että säilytämme kielen rakenteen pyhänä kielenä. Toisaalta on säilytettävä oman kielemme elinvoima ja uusiutumiskyky. Toisaalta on tarpeellista, että on olemassa joitakin hyvin laajalti maailmassa ymmärrettyjä kieliä.

Elämme siirtymäaikaa Kalojen aikakaudesta Vesimiehen aikaan. Rakenamme lähtökohtia seuraavalle yli 2000 vuoden aikakaudelle. Siksi tehtävämme on nyt löytää eri uskontoihin ja henkisiin perinteisiin sisältyvä yhteinen hyvä. On kuitenkin uskallettava luopua siitä, mikä niissä ei enää ole ajankohtaista. Meidän on myös syytä nähdä henkisen ja materialistisen filosofian yhteinen päämäärä ja arvo. Molemmissa on parhaimmillaan kyseessä aito ja tinkimätön totuuden etsintä. Tarvitsemme molempia näkökulmia, jos tahdomme löytää toimivia ratkaisuja edessämme oleviin ongelmiin. Vesimiehen ajan kehitystehtäviimme kuuluu löytää rakkaudelliset tavat kohdata toisenlaisia kulttuureja ja niiden vaikutuksessa eläneitä ihmisiä. Edessämme on suuria haasteita. Löydämme oikean tien pitämällä Rakkautta korkeimpana ohjeenamme.

Seppo Ilkan luento Turun henkisen keskuksen illassa 30.3. Katso s. 9.

Unettomuuden kokonaisvaltainen lääkkeetön hoito

SUSAN PIHL JA ANNA-MARI ARONEN

Noin 30% ihmisistä kärsii huonosta unesta useita kertoja viikossa, ja kroonista unettomuutta esiintyy väestöstä yli 12%:lla. Unettomuudella ja huonolla, rikkonaisella unella on monia vaikutuksia niin psyykkisiin kuin fyysisiinkin toimintoihin. Lyhytaikainenkin unettomuus häiritsee toiminnanohjauskeskustamme (etuotsalohkot), jota tarvitsemme esim. päätöksenteossa, luovuudessa, keskittymisessä, empatiassa ym. Myös reaktiokykyimme heikkenee helposti. Pitkäaikainen unettomuus voi aiheuttaa masennusta, ahdistusta, muistihäiriöitä, sydän- ja verisuonisairauksia ja painonhallinnan ongelmia.

Akuuttia unettomuutta aiheuttavat ns. laukaisevat tekijät (esim. elämän muutos tai kriisi, fyysinen/psykkinen sairaus ym.). Akuutti unettomuus voi kestää muutamia viikkoja, ja usein turvaudumme silloin lääkitykseen. Jos unettomuus on kestänyt yli 3-4 viikkoa, ns. ylläpitävät syyt aiheuttavat unettomuuden kroonistumista. Näitä syitä ovat mm. vääränlainen vuorokausirytmä, päivänukkuminen, haitalliset elintavat, vuoteessa vietetty aika ym.), joiden johdosta unettomuus alkaa kroonistua.

Unettomuutta voivat ylläpitää myös vääristyneet ajatusmallit tai unettomuuden pelko.

Näitä kaikkia voidaan hoitaa. Hoitomallimme on spiraalimuotoinen, ja siinä on kolme tasoa:

- Fysiologinen/biologinen taso
- Tunteiden ja ajatusten taso
- Henkinen taso

Fysiologisella/biologisella tasolla tutkitaan vuorokausirytmä, unenhuolto (elintavat, ravinto, liikunta, nukkumisergonomia), nukkumisolosuhteet, tavat ja tottumukset sekä mahdolliset muut unihäiriöt.

Tunteiden ja ajatusten tasolla havainnoidaan omia ajatusmalleja, uskomuksia ja pelkoja. Ajatusmallimme saattavat olla hyvin mustavalkoisia, ehdottomia tai jäykkiä. Arvostelemme herkästi kaikkea. Toimintamme on usein hyvin suorituskaskeista ja suhtaudumme itseemme ja muihin hyvin vaativalla tavalla. Ajatukset ja tunteet saattavat jäädä kiertämään samaa kehää huomaamattamme. Voimme jatkuvasti murehtia menneitä tai ennakoita pelonsekaisin tuntein tulevaa. Tällöin on hyvä opetella havainnoimaan objektiivisesti omia ajatuksia ja tunteita ilman arvostelua tai tuomitsemista ja hyväksyä ys-

täväisesti omat toistuvat piirteemme.

Henkisellä tasolla opetellaan tietoisensa läsnäolon avulla olemaan tässä ja nyt ilman arvostelua. Ajatukset karkaavat muutamassa sekunnissa omille teilleen, jos emme opeta aivojamme olemaan läsnä tässä hetkessä. Tämä auttaa kehon ja mielen hermojärjestelmiä rauhoittumaan. Myös päivällä on hyvä pysähtyä, jotta stressi ei kasva liian suureksi.

Henkisellä tasolla voidaan käsitellä myös arvoja ja tarkoituksia sekä muita ihmisen kehittyneimpiin piirteisiin liittyviä asioita (esim. anteeksianto, vastuullisuus, henkisyys, hengellisyys, rakkaus ym.)

Unen hoito on kokonaisvaltaista, missä ihminen oppii itse auttamaan itseään havainnoimalla omaa käyttäytymistään, tunteitaan ja ajatteluaan. Kun valveilla harjoittelee itsensä havainnointia hyväksyvästi ja ystävällisesti, myös unen laatu ja määrä paranevat.

Susan Pihlin luento aiheesta Turun henkisen keskuksen illassa 27.4. Katso s. 9 ja Unentaidot kurssi Kon-san Kartanossa 16.-17.6. Katso s. 8.

Murroskausi

KALEVI RIIKONEN

Maamme asioista päättävät erilaiset viranhaltijat tarvitsevat oikeudenmukaisuuden, henkisen tasapainottavan tuen kansalaisten keskuudesta, jotta he ymmärtäisivät Korkeimman Tarkoituksen ja Tahdon. Olkoot lippumme värit perintönä pitkäikäistä muinaiskalevalaisuuden aikajaksolta ja esoteerisena koodina nykyisyyden läpi tulevaisuudelle kansoja yhdistävän tehtävämme symbolina.

Ehdotukseni on, että JOKAINEN järjestää tahollaan ja lähipiirissään, keskusteluja ja tietoisuuden virittäviä meditoitinkokouksia. Alkuun kokoontumiset voisivat olla vain sekä luotetuille ystäville että erikseen heidän ystävilleen. LUOTETTAVIEN henkilöiden kanssa, ryhmäkokoontumisessa moniulotteinen sielukehostojen Elämänenergian Magnetismi tihentyy yhtenäiskentässä. Prosessi on itsessään hidas, mutta siihen on ohjel-

moitu VAPAAN TAHDON valinta omasta karmaattisuudesta alkaen.

On tapahtumassa suuri murroskausi, jossa ihmiskunta tullaan jakamaan ikään kuin kahtia. Samanaikaisesti ovat negatiivinen ja positiivinen energia käytettävissä yhtä voimakkaina. Mikään ei muutu, mikäli ihminen ei tee tässä hetkessä valintoja ja osoita olevansa näiden valintojen takana. Tässä ajassa tarvitaan tekoja. Tuo viimeinen lause on teeman ydin. Teot toteuttavat muutoksen. Passiivinen odottelu nousta "vapaamattomana" johonkin epämääräiseen viidennenteen ulottuvuuteen "ruotineen ja karvoineen" palvelee vain vanhan ja kaikin tavoin vääristyneen ohjelmamallin toimintojen jatkuvuutta.

Voimme kattaa "henkisen pöydän", mutta emme voi / saa pakottaa ketään "syömään siitä". Suurin osa Maan ihmiskunnasta tekee nousuaan oman napan ympärillä pyörimisestä, karman vyön yli SYDÄNKESKUKSEN avautumisen

sielutietoisempaan sisäiseen yhteyteen, jolloin intuition ja innoituksen nostavat vireet herättelevät rajapinnassa olevia luottamaan omaan sisäiseen ohjaukseensa eikä valtamedian massauutisointiin. Kokemusta on yli 35 vuotta.

Jonkinlainen totuus / todellisuus – määritelmä lienee esim. tämä: "Kaikki totuutena koettu on vain suhteellisen täydellistä, paikallisessa mielessä täsmällistä ja omassa kokemuksessa totta."

Oppimani ja käyttämäni **Kolmivaihe-energisointi+suojaus –menetelmä** on vapaasti käytettävää. Laajennettuna uudemmissa kirjoista: **Valo Elämän Yhdistäjänä, Kohti Kosmista Kansalaisuutta** ja **Ajan Virran Ajatuksia**. Erityisesti VEY:ssä käsittelemme (projektiryhmät moniulotteisesti mukana) Tietoisensa Valon avaamista Ikuisen Itsen ohjatessa sielun kautta persoonaa.

Lue lisää www.tahtitieto.fi. Katso myös tämän lehden takasivu.