

# Luonteen jalostaminen estetiikan näkökulmasta

## SIRPA KUPULISOJA

Joogaopettaja (SJJ)  
Tanssi- ja teatteri-ilmaisun ohjaaja  
Artesaani  
Koulutettu hieroja (EAT)  
Reiki Master



**K**ehitys tai sivistys, niin kuin sen ajattelemme, edellyttää älykkyyden ja runsaan tietomäärän lisäksi viisautta. Viisas ihminen käyttää älykkyyttään rakentavasti, koko maapallon eduksi. Viisautta edellyttää sydäntietoisuutta, jonka avulla ajatuksemme, puheemme ja tekemme ovat myös lempeitä.

Jokainen avat jaksu ja kulttuuri on hahmottanut kauneutta hieman eri tavoin. Perinteinen, länsimainen estetiikka pohjautuu erilaisiin kauneuden ihanteeseen ja ymmärtämiseen sanallistettuihin määritelmiin.

Kauneuden filosofinen merkitys ihmiselle on ollut läsnä läpi aikakausien. Kauneuden vaikutus ihmisen mieleen ja ympäristöön, itse elämään on erityinen. Kun esteettisyys elämässämme on hyvällä mallilla, se edistää hyvinvointiamme, henkistä ja fyysistä kehitystämme.

Estetiikka on osa kaikkea elämässämme. Se näyttäytyy tavassa, jolla kohtelemme toisiamme, eläimiä ja luontoa yleensä. Se on sydäntietoisuutta ja parhaimmillaan se on hyvää elämää.

Kun puhumme luonteen jalostamisesta, on muistettava, että käsite ei ole pelkästään henkinen tai hengellinen, vaan se on oppia ihmisenä olemisesta ja yhä enemmän ihmiseksi kasvamisesta, tässä

yhteydessä tietoisuustaitojen avulla.

Me opimme asioita monilla eri kielillä. Henkisten traditioiden käyttämä kieli on omansa, estetiikassa käytetty kieli on omansa, vaikka yhteisiä käsitteitä löytyykin. Avain piilee tavassa, jolla käsitteitä selitetään ja jolla ne ymmärretään. Estetiikka on alue, joka liittyy kaikkeen elämässämme. Se on enemmän kuin taide ja taide-elämykset. Esteettinen elämys herättää tunteet ja pysäyttää. Esteettinen kokemus jättää jäljen, joka samalla hieman muuttaa ihmistä. Kun alamme tarkastella olemistamme ja ympäristöämme esteettisten linssien läpi, lisäämme tietoisuuttamme tekemistämme valinnoista, tavoista ja esteettisistä arvostelmista. Tietoinen suuntautuminen omaan arkeen on oman luonteen tutkimista ja parhaimmillaan sen kehittämistä kohti toivottua, positiivista asennetta elämään.

Henkinen ulottuvuus fyysisen todellisuuden lisäksi on luonteen jalostamisen perusta. Se on halua kehittyä paitsi omaksi, todelliseksi itseksi, myös hyväksi ihmiseksi. Luonteen jalostaminen ei onnistu ilman tietoisuutta, erottelukykä ja tahtoa.

Esteettinen elämä voi auttaa sielua oivaltamaan yhteytensä korkeampaan tietoisuuteen ja Ikuisen Itseen. Puhtaan kauneuden kohtaaminen on yksi mahdollinen avain. Puhdas kauneus on erityinen, pyyteistä ja haluista vapaa ilmentymä. Siihen sisältyy vlevää pyhyttä, jota mieli ei halua särkeä.

Kauneuden kohtaamisen tilassa tapahtuu pysähtyminen, hiljeneminen ja tietoisuuden avartuminen. Kauneuden ylläpitäminen on harmonian ja tasapainon

ylläpitämistä. Se on, Aristoteleen sanoin, tarkoituksellista toimintaa. Se on arjen sujuvuutta, jonka järjestys ja oikeat rytmit synnyttävät. Tasapainoinen arki tasapainottaa mielen. Tasapainoinen, levollinen mieli on vapaa ja avoin kehityksen edellyttämille muutoksille. Se luo pohjaa luonteen jalostamiselle.

Estetiikka filosofiana on monille ihmisille lähempänä ihmisen arkea kuin esimerkiksi uskonnon filosofia. Estetiikka sisältää samoja elementtejä kuin uskonnon filosofiatkin, mutta niiden kohtaaminen, esimerkiksi taiteen muodossa, voi olla helpompaa. Esteettiset arvot tukevat kehitystä hyvään elämään ja toimivat siten välineinä henkiselle kehitykselle.

Niitä, joille henkinen tie ja henkisyys ovat jo tuttuja, voi estetiikka, tiellä kohti itseoivallusta, vahvistaa ja auttaa uusien tasojen avautumista. Kauneuden avulla voi ylläpitää yhteyttä korkeampaan tietoisuuteen.

Estetiikan taju on kykyä nähdä, ymmärtää ja ylläpitää jumalallisen ilmentymää maailmassa.

**Via-Akatemia järjestää verkossa estetiikan ja hyvedialogin työpajoja sekä kuukausittain Tutustu ajatusjoogaan -johdantokursseja. Tammikuussa 2025 alkaa neljän oppikerran kokonaisuus: Esteettinen elämä – luonteen jalostaminen.**

**Via ry:n paikallisosastot järjestävät alueillaan keskustelupiiirejä. Seuraa tapahtumia kotisivuilla [www.via.fi](http://www.via.fi) ja [www.ajatusjooga.fi](http://www.ajatusjooga.fi), somessa @via.akademia Facebook, Instagram ja YouTube.**

TURUN HENKISEN KEHITYKSEN YHDISTYS RY  
SYYSOHJELMA ON JULKAISTU!  
PÄÄSET TUTUSTUMAAN JA ILMOITTAUTUMAAN TILAISUUKSIIN OSOITTEESSA HENKISYYS.FI/TAPAHTUMAT

PUH. 044 7833 888  
KIVENHAKKAJANKATU 2 A, TURKU  
WWW.HENKISYYS.FI  
HENKISYYS.THKY@GMAIL.COM

Henkinen näkijä-tukija  
**KAARINA**  
0700-515010  
Katso kaikki palveluni  
[www.kristallisilta.fi](http://www.kristallisilta.fi)

1,69 €/min+pvvm

# Ayurveda - elämän tiede

KALEVI LEHTONEN



ominaisuuksia, jotka edistävät yleistä hyvinvointia, kun ne pidetään tasapainossa:

- Vata hallitsee liikkeisiin liittyviä prosesseja, kuten verenkiertoa, hengitystä ja hermoimpulsseja;

- Pitta ohjaa aineenvaihduntaa, kuten ruoansulatusta, kehon lämpötilan säätelyä ja hormonitasapainoa;

- Kapha vastaa rakenteen, voiman ja immunitetin ylläpitämisestä asianmukaisen nesteytyksen, ravitsemuksen ja kudosten kasvun avulla.

Doshojen epätasapaino voi johtaa erilaisiin terveysongelmiin, jotka vaihtelevat pienistä vaivoista, kuten ruoansulatushäiriöistä tai väsymyksestä, vakavampiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen ja mielenterveyshäiriöihin. Ayurvedinen lääketiede pyrkii palauttamaan tasapainon toteuttamalla ruokavalionmuutoksia, käyttämällä kasvi- ja eläinlääkkeitä, elämäntapamuutoksia ja muita terapeuttisia toimenpiteitä, jotka on räätälöity kunkin yksilön tarpeisiin.

## Praktiikan ymmärtäminen

Ayurvedan mukaan jokaisella ihmisellä on ainutlaatuinen prakti tai konstituutio, joka määräytyy fyysisen ominaisuuksien, henkisten ominaisuuksien ja emotionaalisten taipumusten perusteella. Uskotaan, että tämä luontainen luonne pysyy muuttumattomana koko elämän ajan. Erilaiset tekijät, kuten ruokavalio, elämäntapavaihtelut, stressitaso, ympäristöolosuhteet ja perimä, voivat kuitenkin vaikuttaa yksilön yleiseen hyvinvointitilaan.

Praktiikan tarkka määrittäminen edellyttää koulutettujen ayurveda-asiantuntijoiden suorittamaa arviointia. He arvioivat lukuisia näkökohtia, kuten kehon rakennetta, elinten toimintaa ja jopa persoonallisuuden piirteitä, jotta he voivat antaa yksilöllistä ohjausta optimaalisen terveyden saavuttamiseksi. Tasapainoisen praktiikan ylläpitäminen auttaa ehkäisemään kroonisia sairauksia ja edistää samalla elinvoimaa ja pitkäikäisyyttä.

## Dosha-tyyppien perustuvat ruokavaliosuositukset

Ayurveda-periaatteissa korostetaan tasapainoisen ja praktiikan kanssa sopusoinnussa olevan ruokavalion merkitystä. Erityisiä elintarvikkeita suosittelaa vallitsevan doshan mukaan:

1. Vata-tyyppien tulisi syödä lämpimiä, ravitsemia ruokia, joissa on runsaasti terveellisiä rasvoja ja proteiineja;



2. Pitta-ihmiset hyötyvät viilentävistä elintarvikkeista, joissa on makea, karvas ja kirpeä maku;

3. Kapha-ihmiset tarvitsevat kevyitä, kuivia aterioiden, jotka koostuvat pääasiassa vihanneksista, viljoista ja vähärasvaisista proteiiniä sisältävistä.

## Ayurvedisiä hoitomenetelmiä

Erilaiset hierontatekniikat, kuten Abhyanga (koko kehon öljyhieronta), joka tehdään lämpimällä, yrteillä rikastetulla öljyllä kehon energian tasapainottamiseksi ja hermoston rauhoittamiseksi ja Shirodhara, jossa lämmin öljy kaadetaan tasaisesti otsalle rentouttaen hermostoa ja auttaa mielen selkeyttämisessä.

Pää- ja kasvohoidoilla voidaan hoitaa jopa 80 % koko kehon ongelmista. Kevyet marma pisteiden kosketukset vaikuttavat joka kehon osaan Nadi energiaratojen kautta. Ne hoitavat fyysisellä, tunne- ja henkisen energian tasolla.

Panchakarma on ayurvedan puhdistusohjelma, joka sisältää öljyhoitoja, irttihöyrykylpyjä, ja suolihuuhteluja. Nämä hoidot auttavat poistamaan kehosta toksiineja ja tasapainottamaan doshia.

Marma-terapia, joka keskittyy kehon energiakanavien (marma-pisteiden) stimuloimiseen hieronnan ja painelun avulla.

Ravintoneuvonta ja ruokavaliosuunnittelu kehotyypin ja terveydentilan mukaan.

Yrttihoidot  
Jooga ja meditaatio  
Elämäntapaneuvonta, joka kattaa edellisten hoitojen lisäksi myös liikunnan, mielenhallinnan ja hengitystekniikat

Kalevi Lehtonen on tehnyt yhteistyötä intialaisten lääkäreiden kanssa yli 25 vuotta ja kouluttanut Suomessakin runsaat 1000 Ayurveda-hoitajaa. Nykyään hän kouluttaa yhdessä Daniza Abascal Castillon kanssa. Kalevi ja Daniza asuvat kesällä Suomessa Mynämäellä ja talvet Kanaria saarilla. He kouluttavat myös siellä kukkaterapiaa, ayurveda-hoitoja ja taideterapiaa – yli 40 vuoden kokemuksella. Kielet: suomi, espanja, englanti. Talvella myös hoitomatkoja Intian Keralaan ja Dharamsalaaan.

**Kalevi Lehtosen luento ayurvedasta Konsan Kartanossa Sadonkorjuujuhliilla la 28.9. ja kurssi la 5.10. Katso keskiäukeama.**

**TÄHTIEN SILLALLA -kurssi**  
**ENERGIALUKEMISEN JA SELVÄNÄÖN koulutukset**  
**YKSITYISVASTAANOTTO**

Myös tilauksesta ryhmille, ota yhteyttä!  
Paikkakunnat ja lisätiedot:  
[www.aurinkohoitola.fi](http://www.aurinkohoitola.fi)  
Selvänäkijä ja henkisen kasvun valmentaja Kirsi Gren